

PSICHOLOGINĖ SVEIKATA KAIP KŪRYBIŠKUMO PASKATA

Gabrielė Sedlikovska,
Jolita Raupelienė (*vadovė*), **Asta Kisieliūtė** (*vadovė*)
Vilniaus kolegijos Menų ir kūrybinių technologijų fakultetas



Adresas: Didlaukio g. 82, 08303 Vilnius
E. puslapis: <https://www.viko.lt/>
E. paštas: gabriele.sedlikovska@stud.viko.lt
Telefono nr.: +370 675 65359
Tyrimų kryptis (-ys): V003 Dizainas, S008 Komunikacija ir informacija

Tyrimo tikslas. Atlikti rinkos tyrimą apie psichologinės sveikatos svarbą. Atskleisti pagrindinę idėją apie psichologinių sunkumų poveikį žmogaus vidiniam pasauliui. Sukurti penkių modelių drabužių kolekciją.

Reikšminiai žodžiai: emocijos, eksperimentai, psichologinė sveikata, psichologiniai sunkumai, vidinis pasaulis

Tyrimo metodai. Anoniminė apklausa, literatūros šaltinių aprašomoji analizė, eksperimentavimas su skirtingomis tekstilės medžiagų savybėmis ir išgautomis formomis.

Rezultatai ir (arba) išvados. Atliekant tyrimą buvo apklausti 102 respondentai. Apklausos rezultatai padėjo suprasti, kad viešai kalbėti apie psichologinę sveikatą yra svarbu. Tai ne tik sumažina baimės, gėdos jausmą kreiptis pagalbos, bet ir leidžia pajauti, suprasti skirtumą tarp psichikos sutrikimų ir įprastos būsenos. Žmonės, turintys ilgalaikių psichikos sveikatos sunkumų, taip pat gali džiaugtis gera gyvenimo kokybe ir savijauta. Tačiau neturėdami konkrečios psichikos sveikatos diagnozės, gali patirti prastas psichikos sveikatos būsenas ir nepatenkinamą gyvenimo kokybę. Visuomenėje vis dar yra delsiama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą dėl tokių priežasčių kaip gėdos jausmas, savo problemų nuvertinimas, neigiama aplinkinių nuomonė.

Originalumas ir (arba) praktinis reikšmingumas. Mūsų visuomenėje kalbėti apie psichikos sveikatos sunkumus vis dar nedrįstama, o apie sutrikimus turinčius asmenis vyrauja klaidingi įsitikinimai. Manoma, kad jie yra neprognozuojami ar neadekvatūs, į juos dažnai žiūrima kaip į silpnus, nesugebančius susidoroti su savo problemomis, dėmesio reikalaujančius individus. Toks įsitikinimas apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius žmones yra žalingas, nes gali sulaikyti nuo pastangų apie tai kalbėtis, ieškoti paramos, kreiptis pagalbos. Sunkiai išstveriami jausmai, vidinis skausmas ar kančia, kurie nėra išreiškiami, kaupiasi viduje, išlieka, sunkėja, tampa chroniški. Todėl pajutus, kad tampa sunku pakelti vidinius išgyvenimus, išbūti su savo skausmais, yra svarbu kreiptis pagalbos. Tai nėra gėdinga ar silpnumo požymis, o kaip tik tai yra pirmas žingsnis link geresnės savijautos. Kolekcijoje, manipuliuojant tekstile, siekiama parodyti, koks yra žmogaus vidinis pasaulis (1 pav.), kaip jis jaučiasi, kai susiduria su psichologiniais sunkumais (3 pav.). Vyraujantys peršviečiami audiniai, atidengiantys tam tikrą kūno dalį, simbolizuoja, kad žmogaus psichologiniai sunkumai gali būti pastebimi kitiems, tačiau gali būti nepripažįstami paties žmogaus (2 pav.).



1 pav. Kolekcijos meninis kolažas, 2023. Aut. Gabrielė Sedlikovska



2 pav. Pirmojo modelio meninė fotosesija, 2023. Aut. Gabrielė Sedlikovska, fotografė Gabrielė Sedlikovska, modelis Karina Knyzaitė



3 pav. Kolekcijos idėjinis kolažas, 2023. Aut. Gabrielė Sedlikovska