Pomaže li likovno izražavanje u poboljšanju raspoloženja?

Kresović, Josip

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:019963

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown *Repository / Repozitorij:*

University of Zadar Institutional Repository

zir.nsk.hr Image not found or type unknown

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju
Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)

Josip Kresović

Pomaže li likovno izražavanje u poboljšanju raspoloženja?

Diplomski rad

Zadar, 2018.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)

Pomaže li likovno izražavanje u poboljšanju raspoloženja?

Diplomski rad

Student/ica:
Josip Kresović

Mentor/ica:
doc.dr.sc. Matilda Nikolić

Zadar, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Josip Kresović,** ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Pomaže li likovno izražavanje u poboljšanju raspoloženja?** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 28. ožujka 2018.

Sadržaj

Sažetak 1

Abstract 2

1. Uvod 3

1.1. Obilježja umjetničkog izražavanja 3

1.2. Karakteristike emocija u odnosu na umjetnost 4

1.3. Paradoks tragedije i katarza 5

1.4. Koja je direktna korist umjetnosti za mentalno zdravlje? 6

1.5. Regulacija raspoloženja 7

1.6. Klasična istraživanja utjecaja likovnog izražavanja na raspoloženje 8

1.7. Implikacije odnosa između emocija i likovnog izražavanja – art terapija 11

2. Cilj istraživanja 13

3. Problemi i hipoteze 14

4. Metoda 15

4.1. Ispitanici 15

4.2. Mjerni instrumenti i pribor 16

4.3. Postupak 20

4.3.1. Predispitivanje 20

4.3.2. Glavno ispitivanje 20

4.3.3. Kvalitativno-kvantitativna evaluacija likovnih uradaka 22

5. Rezultati 23

6. Rasprava 31

7. Zaključci 44

8. Literatura 46

9. Prilozi 52

„Pomaže li likovno izražavanje u poboljšanju raspoloženja?“

Sažetak

Umjetnost je prirodni i senzorni način ekspresije jer uključuje dodir, miris i druga osjetila unutar umjetničkog iskustva. Umjetničko izražavanje može dati značenje iskustvima ili razriješiti negativne emocije tako pružajući neku vrstu olakšanja i načina reguliranja emocija. U kontekstu korištenja umjetnosti u poboljšanju raspoloženja i izražavanju emocija, valja istaknuti procese regulacije emocija poput preusmjeravanja pažnje jer je upravo umjetničko izražavanje ono na što se može usmjeriti pažnja. Osnovica ovog procesa jest mogućnost odabiranja usmjeravanja pažnje na željeni aspekt situacije čime je moguće promijeniti emocionalni doživljaj. Isto tako ekspresija negativnih emocija je strategija na kojoj se bazira ideja da umjetnost može pomoći u ublažavanju emocionalne boli ili napetosti. S obzirom na dosadašnje rezultate istraživanja likovnog izraza i raspoloženja te njihove nedostake, cilj ovog istraživanja je bio utvrditi utjecaj različitih zadataka likovnog izražavanja na promjene u raspoloženju. U istraživanju je sudjelovalo 64 ispitanika raspoređenih u četiri grupe. Svim ispitanicima je inducirano negativno raspoloženje putem video isječka nakon čega im je izmjereno raspoloženje PANAS skalom. Zatim se jedna grupa likovno izražavala o tome što su doživjeli tijekom gledanja video isječka (ekspresija; N=16), druga o tome što je za njih sreća (pozitivna distrakcija; N=16), treća je crtala objekt (neutralna distrakcija; N=16), a četvrta grupa je rješavala labirinte (kontrola; N=16). Svim ispitanicima je ponovno izmjereno raspoloženje. Rezultati su pokazali značajno poboljšanje raspoloženja u pozitivnom afektu u grupi pozitivne distrakcije u odnosu na ekspresivnu grupu i grupu koja se nije likovno izražavala. Utvrđeno je i značajno poboljšanje raspoloženja u negativnom afektu kod grupe neutralne distrakcije u odnosu na grupu koja se nije likovno izražavala. Nije utvrđena promjena između pozitivnog i negativnog raspoloženja unutar grupa koje su se likovno izražavale. Korišteno kao distrakcija, likovno izražavanje se pokazalo najefikasnijim za poboljšanje raspoloženja u odnosu na ostale zadatke. Kvalitativna analiza uradaka je pokazala sadržajne razlike između ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije s obzirom na različite kriterije uradaka (apstraktnost/konkretnost, isticanje boja, stupanj uloženog truda, kvaliteta linije, zrelost, složenost, ispunjenost papira i izražavanje emocija).

Ključne riječi: *likovno izražavanje, raspoloženje, emocionalna regulacija, distrakcija, ekspresija*

„Does art expression help mood regulation?“

Abstract

Art is a natural and sensory way of expression because it includes touch, smell and other senses as a part of an artistic expression. Artistic creation can give meaning to experiences or express negative emotions giving a person a sense of relief or a way to regulate emotions. In the context of using art as mood regulaton and emotion expression, it is important to mention emotion regulation strategies such as distraction because artistic expression can be an act to shift our attention to. At the basis of this process is the possibility of shifting attention to a more inviting aspect of a certain situation which leads to a change in emotions or mood. Also, strategies such as expression of negative emotions are based on the idea that art expression can help us in releasing or venting emotional pain and discomfort. Considering previous research results on art expression and mood and their shortcomings, the aim of this study was to determine the effect of different art tasks on mood. Participants in this study (N=64) were distributed into four groups. Negative mood was induced to all participants with a short video after which it was measured with PANAS scale. Subsequently, the first group produced artwork on what they experienced while watching the video (expression), the second group produced artwork on what makes them happy (positive distraction), the thrid group drew an object (neutral distraction) and the fourth group solved a labyrinth task (control). Participant's mood was measured again. Results have shown significant mood improvement in the positive affect within the positive distraction group oppose to the expressive and non-art group. Significant mood improvement in the negative affect was detected within the neutral distraction group oppose to the non-art group. There was no change in positive and negative mood within each of the art task groups. Used as a distraction, art expression was shown to be the most effective mood improvement acivity in relation to all the other tasks. Qualitative analysis has shown content differences between the artworks produced in the expression group and positive distraction group in relation to different artwork criteria (abstract or concrete content, prominence of color, implied energy, line quality, developmental level, complexity and space).

Key words: *art expression, mood, emotional regulation, distraction, expression*

1. UVOD

1.1. Obilježja umjetničkog izražavanja

Svojstva umjetnosti i njenog utjecaja na čovjeka i nakon toliko godina iznenađuju i ostaju nedorečeni. Bilo bojom, oblikom, kamenom, stihom, zvukom, njeno nesumnjivo djelovanje potiče opažača na raznolike odgovore: od osnovnih tjelesnih reakcija poput ubrzavanja ili usporavanja otkucaja srca, povećanja krvnog tlaka i sl. do izazivanja dubokih emocija. Doživljavanje likovnih umjetničkih djela je kompleksno i specifično te uključuje primarne antropološke osjetljivosti za boje i oblike. Ovo uključuje elementarne likovne znakove (npr. položaj i karakter crte, psihološko djelovanje boje, kontrast svijetlo-tamno), ali i osnovne emocije poput straha, radosti, ljutnje i tuge (Pivac, 2013). Istovremeno, sve vrste umjetnosti reflektiraju i predviđaju trendove unutar društva, te prate tradiciju osobnog izražavanja i kreativnih ideja (Dalley, 2009).

Danas postoje razlike u shvaćanju umjetnosti te se pravci usmjerenja o tome što bi, barem prema socijalnom kriteriju, umjetnost 'trebala biti', mijenjaju. Tako se u klasičnoj vizualnoj umjetnosti njeguje realizam, dok se moderna umjetnost više oslanja na refleksiju, dubinsko značenje i simboliku koju umjetnost može pružiti (Štalekar, 2014). Neko umjetničko djelo možemo doživjeti na način da interpretiramo njegovo moguće univerzalno značenje, poruku ili temu, no ostaju skrivene dublje razine personaliziranih simbola koji se mogu otkriti samo uvidom u autorove motive i pozadinu (Pivac, 2013). Za ovakva stajališta o dubinskom značenju simbola i motiva koji se pojavljuju u umjetničkim djelima, i koji su specifični samo za autora, podršku su pružali i velikani povijesti psihologije poput Sigmunda Freuda (1928; prema DePetrillo i Winner, 2005) ili pak Carla Junga (1973; prema Pivac, 2013), usmjeravajući se na simboliku nesvjesnog koja može isplivati na površinu putem umjetničkog izražavanja te katartičnu ulogu umjetnosti koja onda može rezultirati oslobađanjem od napetosti.

Možda najbliže područje znanosti koje se bavi pitanjima terapeutskog utjecaja umjetnosti i njenim utjecajima općenito je psihologija umjetnosti. Ovo interdisciplinarno područje se bavi pitanjima, percepcije, kognicije i karakteristika umjetnosti i njene produkcije. Formiranje psihologije umjetnosti zasnivalo se na opažanjima utjecaja likovne umjetnosti kroz povijest, te uključivanju znanstvenih metoda koje su dovele do procvata u razvoju ovog područja. Posljedično tome su se u istraživanja počele uključivati i druge vrste umjetnosti poput glazbe, pa su nastala i zasebna polja poput psihomuzikologije ili psihologije glazbe (Nader i

Moosa, 2011). Psihologija umjetnosti se može podijeliti na psihologiju umjetničkog doživljavanja, koja se, između ostalog, više bavi pitanjima ranije spomenutog utjecaja 'galerijske' umjetnosti na pojedinca fokusirajući se na umjetnički produkt, i psihologiju umjetničkog stvaranja, koja se usmjerava na sami proces izrade umjetničkog djela, što je i osnovica terapijskih pravaca koji koriste umjetnost kao medij (Hadžiselimović, 1984).

Vizualna umjetnost se grubo može podijeliti u dvije skupine: reprezentacijska i nereprezentacijska umjetnost. Reprezentacijska umjetnost uključuje klasični pristup prikazivanja stvarnosti ali i fikcije, portreta te pejzaža. U nereprezentacijskoj vizualnoj umjetnosti (apstraktizam) ne se slijede klasična načela forme i oblika već je često naglasak na izražavanju skrivenih značenja kao što je slučaj u pravcima poput ekspresionizma, kubizma ili fovizma (Naar, 2013; Gertds, 1997). Za obje ove vrste vizualne umjetnosti smatra se da izazivaju afektivne odgovore kod promatrača kao što su emocije i raspoloženja (Naar, 2013).

1.2. Karakteristike emocija u odnosu na umjetnost

Emocije predstavljaju kratka svjesna iskustva koja su karakterizirana nekom intenzivnom mentalnom aktivnošću i visokim stupnjem užitka ili neugode (Cabanac, 2002; Reeve, 2010). Postoji više definicija emocija zbog njihove kompleksnosti pa to zasad sprječava znanstvenike da postignu konsenzus oko njihova određivanja. Naar (2013) predlaže neke najvažnije karakteristike emocija koje su važne za vezu između umjetnosti i emocija. Prvenstveno, emocije su kognitivna stanja i ovise o objektima i pojavama oko nas. Na primjer, za neku pojavu smatramo da je opasna ukoliko je se bojimo. Isto tako, taj strah može biti neopravdan ako je, generalno, ta pojava u potpunosti bezopasna, a to upućuje na to da su emocije podložne greškama u odnosu na objekte za koje su vezane. Drugo, emocije nisu stanja uvjerenja, ali mogu ovisiti o vjerovanjima i opravdanjima u događaje koji su ih izazvali. Tako osoba ne može tugovati za nečijom smrti, ukoliko poriče da je ta osoba umrla. Isto tako, može biti teško razumjeti strah od nečega što ne postoji, što je bitno za raspravu o umjetnosti i emocijama. Nadalje, emocije osjećamo, one su kvalitativne. Mogu biti različitih razina intenziteta, ali ponekad te razine ovise o samoj situaciji, tj. visoki/niski intenzitet emocija može biti neprikladan u situaciji u kojoj se pojedinac nalazi, pa se kaže da su tu emocije neprikladno proporcionalne objektu prema kojem su usmjerene. Finalno, emocije imaju valenciju pa su neke doživljene kao pozitivne, a neke kao negativne, pa su tako strah i tuga standardno negativnog tona, dok su radost i divljenje pozitivnog.

Kako ove karakteristike, pojedinačno ali i zajedno, prožimaju dijadu umjetnosti i emocija? S obzirom na kognitivne aspekte i aspekte emocija koji proizlaze iz uvjerenja, teško je shvatiti doživljavanje emocija koje su izazvane fenomenima za koje smatramo da ne postoje, ili su sastavljeni od beznačajnih dijelova bez nekog smislenog sadržaja kao npr. tonovi kod neke instrumentalne glazbe. Alternativno, kako bismo shvatili ove emocije, potrebna nam je uvjerljiva smislenost objekta ili pojave koja je za nas od neke važnosti. Nadalje, valencija emocija, u kombinaciji s činjenicom da umjetnost može izazvati i negativne emocije, postavlja pitanje kako se ljudi i dalje upuštaju i promatraju umjetnička djela koja izazivaju bolna psihološka iskustva (Naar, 2013).

Umjetnost je prirodni i senzorni način ekspresije jer uključuje dodir, miris i druga osjetila unutar umjetničkog iskustva (Malchiodi, 2003). Crtanje i ostale umjetničke aktivnosti mobiliziraju ekspresiju senzornih sjećanja na način koji se ne može postići verbalnim intervjuima i intervencijama. Malchiodi (2001) navodi da su emocionalna iskustva, pogotovo ona traumatska, enkodirana u limbičkom sustavu kao vrsta senzorne realnosti te se kao takve trebaju i proraditi. S obzirom da umjetnost može izraziti takvo iskustvo putem različitih medija, to ju čini snažnim oružjem u arsenalu intervencija kod emocionalnih poteškoća. Zbog svoje jednostavnosti i učinkovitosti, najčešće se koriste zadaci crtanja kao odgovor na neki događaj koji je potaknuo emocionalne poteškoće. Frith i Law (1995) su proveli zanimljivo istraživanje u kojem su uz pomoć pozitronske emisijske tomografije (PET), otkrili kako i crtanje najjednostavnijih oblika zahtijeva kompleksne interakcije između mnogo dijelova mozga pa i ne čudi postojanje neke vrste emocionalnog odgovora kod kompleksnijih i složenijih zadataka oblikovanja linija i formi.

Ove i slične tehnike umjetničkog izražavanja (npr. modeliranje glinom) su se pokazale uspješnima u oživljavanju senzornih sjećanja kao i verbaliziranju nesvjesnih ili teških emocionalnih tema što reducira njihove dugoročnije efekte (Steele, 1997).

1.3. Paradoks tragedije i katarza

Ključan pojam za učinkovitost umjetničkog izražavanja kao terapijske tehnike je paradoks tragedije, još zvan i paradoks horora u kontekstu horor filmova (Carroll, 1990; Naar, 2013; Smuts, 2007). Ako je generalna pretpostavka da umjetnost izaziva emocije, to bi onda podrazumijevalo da izaziva i negativne emocije. Kako ljudi evolucijski obično teže pozitivnim podražajima i osjećajima ugode (Haselton i Ketelaar, 2005), javlja se paradoks za potragom

umjetničkih djela (bilo slika, filmova i glazbe) za koje se zna da bi mogle izazvati neugodne osjećaje. Tako mnogi žanrovi umjetnosti potiču negativne afektivne odgovore u obliku emotivne boli koju generalno izbjegavamo u svakodnevnom životu poput melodrama i tragedija, intenzivnih dokumentaraca, skulptura koje prikazuju smrt te skladbi koje izazivaju bol (Smuts, 2007).

Postoji nekoliko objašnjenja za paradoks tragedije, no u kontekstu terapeutskog učinka valja spomenuti katarzu (Naar, 2013; Bushman, 2002). Ova postavka, koja objašnjava paradoks tragedije, tvrdi da je glavna motivacija iza stupanja u kontakt s umjetničkim djelima ta da se iskuse negativne emocije, ali na način da se one razriješe, što u konačnici pruža ugodno stanje. Dakle, želja za ugodnim stanjem nakon razrješenja i prorade negativnih emocija je razlog zašto uopće stupiti u kontakt s negativnim emocijama (Smuts, 2009). Naar (2013) navodi problem s ovom postavkom. Iako ugodno stanje kompenzira patnju uzrokovanu proživljavanjem negativnih emocija, činjenica da će osoba patiti neko vrijeme prije nego doživi ugodno stanje, nije baš primamljiva ponuda. No, autor isto tako zaključuje da bi umjetnost mogla imati ulogu izražavanja nesvjesnih emocija s kojima se pojedinac nosi u svakodnevnom životu, a koje ne može verbalizirati niti ih postati svjestan na drugačiji način. Tako se putem simbola i znakova kojima bi se izrazio na papiru ili u glini može osvijestiti te emocije, dovesti se do stanja ugode te barem malo olakšati unutarnju napetost koje nije bio svjestan. Upravo ovaj zaključak je od ključne važnosti za primjenu umjetnosti u terapijske svrhe.

1.4. Koja je direktna korist umjetnosti za mentalno zdravlje?

Autori Drake, Hastedt i James (2016) navode kako su periodi emocionalnog stresa trenutci kada se pojedinci najčešće okreću umjetničkom izražavanju pa se tako u zatvorima izrađuju umjetnička djela u vidu komunikacije između zatvorenika, ali i nadležnog osoblja. Ono pruža značenje događajima, komunicira negativne emocije i tako pruža neku vrstu olakšanja i načina reguliranja emocija (Winner, 1982, prema Drake i sur., 2016). Umjetnost pruža konstruktivne načine za nošenje s teškim emocionalnim traumama te može poboljšati raspoloženje. DeLue (1999) je dokazao smirujuće fiziološke promjene pri crtanju mandala (proizvoljni geometrijsko-kružni oblici najčešće s mnogo detalja) na uzorku školske djece pritom koristeći *biofeedback* kako bi mjerio temperaturu kože zajedno s krvnim tlakom i otkucajima srca. Camic (1999) je u svom istraživanju koristio vizualnu, i ostale vrste

umjetnosti, kombinirajući ih sa kognitivno-bihevioralnim tehnikama, meditacijom i mentalnim slikama kako bi smanjili kroničnu bol u odraslih ljudi.

Nadalje, pretpostavlja se da crtanje kod djece također koristi pri verbaliziranju događaja reduciranjem anksioznosti, stvaranjem osjećaja ugode i lakšim dosjećanjem (Malchiodi, 2003). Osim na fiziološkim promjenama, umjetničko izražavanje se pokazalo korisnim i u nošenju sa simptomima raznih bolesti i stresom izazvanim raznim dijagnozama (Anand i Anand, 1999, prema Malchiodi, 2003).

1.5. Regulacija raspoloženja

Raspoloženje je difuzno afektivno stanje koje se najčešće doživljava kao pomak u subjektivnom doživljavanju te uzrok često nije očigledan (Scherer, 2000). Za razliku od emocija ili afekata, raspoloženja su manje specifična te manje intenzivna i duže traju. Najčešće ih ne doživljavamo na svjesnoj razini, već kao pozadinu naše svijesti, a mogu imati pozitivnu ili negativnu valenciju (Kardum, 2002; Reeve, 2010). Beck (2003; prema Fuček, 2007) navodi kako je raspoloženje dio veće kategorije koju predstavljaju afekti, te će se u skladu s tim, terminologija afekata u ovom istraživanju odnositi na raspoloženje.

Prema Larsen i Prizmic (2004), ljudi svakodnevno na razne načine utječu na svoja raspoloženja ili afektivna stanja, bilo da ih žele održati ili promijeniti, najčešće povećavajući pozitivno raspoloženje ili snižavajući negativno. Ove strategije koje ljudi koriste za regulaciju raspoloženja su često bile predmet istraživanja kroz povijest psihologije tako stvarajući put njihovim višestrukim kategorizacijama (Lipovčan i sur., 2009; Gross, 1999). Gross (1998) predlaže procesni model emocionalne regulacije koji opisuje dva osnovna načina regulacije i to onaj usmjeren na antecendente emocije i onaj usmjeren na modulaciju odgovora. Prema ovom modelu, emocionalna regulacija se može odvijati na različitim vremenskim točkama tijekom emocionalnog procesa (Gračanin, 2005). U regulaciji koja je usmjerena na antecendente spadaju procesi selekcije situacije, modifikacije situacije, preusmjeravanja pažnje i kognitivne promjene, dok u regulaciju usmjerenu na modulaciju spadaju procesi modulacije odgovora poput pokušaja promjene ponašanja ili subjektivnog doživljavanja (Gross, 1999; Gračanin, 2005).

U kontekstu korištenja umjetnosti u poboljšanju raspoloženja i izražavanju emocija, valja istaknuti proces preusmjeravanja pažnje jer je upravo umjetničko izražavanje ono na što se može usmjeriti pažnja. Osnovica ovog procesa jest mogućnost odabira usmjeravanja pažnje

na željeni aspekt situacije čime je moguće promijeniti emocionalni doživljaj čak i nakon što je situacija bila selektirana i modificirana (Gross, 1998). Distrakcija čini osnovicu procesa preusmjeravanja pažnje koja može usmjeriti pažnju s negativnog aspekta situacije na neutralan ili pozitivan aspekt. Distraktiranje može biti eksternalno, npr. fokusiranje na oblik određenog podražaja ili internalno, npr. fokusiranje na neutralne ili pozitivne misli (Moyal i sur., 2013). Ova strategija regulacije se pokazala vrlo korisnom u nošenju s vrlo intenzivnim emocionalnim podražajima jer to omogućuje odmicanje od potpune emocionalne reakcije na taj podražaj prije nego ona dosegne maksimalni intenzitet (Sheppes i sur., 2011), ali se i pokazala korisnom u smanjivanju negativnog afekta kod depresivnih pacijenata (Nolen-Hoeksema i sur., 2008, prema Moyal i sur., 2013). Koncentracija kao vrsta preusmjeravanja pažnje se također može upariti s umjetničkim izražavanjem, kao npr. izrada crteža (Gross, 1998). Ova strategija preusmjeravanja pažnje ima mogućnost mobilizirati kognitivne resurse te dobro osmišljen zadatak može zadržati pojedinca u stanju zaokupljenosti (Csikszentmihaly, 1975).

Valja spomenuti još jednu strategiju regulacije emocija i raspoloženja koja je ključna za umjetničko izražavanje, a to je ekspresija negativnih emocija (eng. *venting*). Upravo se na ovoj strategiji bazira ideja da umjetnost može pomoći u nošenju s emocionalnom boli ili napetosti (Dalebroux i sur., 2008). Lischetzke i Eid (2003) predlažu da ekspresivna strategija poput likovnog izražavanja može koristiti u poboljšanju raspoloženja na način da smanjuje negativno raspoloženje nakon određenog vremena. No, kako je i navedeno kod paradoksa tragedije, osoba pri ekspresiji ostaje još neko vrijeme pod efektom negativnog raspoloženja, pa je to možda indikacija da ova vrsta strategije nije prikladna za trenutno poboljšanje raspoloženja o čemu će više riječi biti kasnije.

1.6. Klasična istraživanja utjecaja likovnog izražavanja na raspoloženje

Strategije distrakcije i ekspresije putem umjetnosti provjerene su u većini istraživanja utjecaja umjetnosti na raspoloženje (Dalebroux i sur., 2008; Pennebaker i Beall, 1986; Balkie i Wilhelm, 2005; Pizarro, 2004; Chan i Horneffer, 2006). Istraživanjem Pennebakera i Bealla (1986) pokušalo se ispitati kako kreativno pisanje utječe na traumatska iskustva. Studenti su svaki dan po 15 minuta proveli pišući o četiri različite stvari. U prvoj skupini, studenti su trebali pisati o osobno uznemirujućem iskustvu tako da opišu emocionalno iskustvo nekog događaja kojeg su doživjeli, a da se pritom usredotoče samo na emocije, a ne i na sami opis događaja. Druga skupina je pisala o emocionalno sličnom iskustvu kao i studenti iz prve skupine, no

morali su se usredotočiti samo na opis događaja, ali ne i emocija. Treća skupina je imala zadatak opisati i događaj i emocionalno iskustvo, dok je četvrta skupina (kontrolna) pisala o trivijalnim temama svake večeri. Rezultati su pokazali da je u početku pisanje o doživljenim emocijama i događaju kratkoročno uzrokovalo negativno raspoloženje i povišeni krvni tlak, te smanjenje pozitivnog raspoloženja u usporedbi s onima iz kontrolne skupine. Isto tako, oni koji su ekspresivno pisali, ocjenjivali su svoje uratke osobnijim, značajnijim i emocionalnijim. Međutim, dugoročno gledano, ispitanici u ovom i drugim istraživanjima (Baikie i Wilhelm, 2005) su pokazali zdravstvena poboljšanja u emocionalnom, ali i tjelesnom zdravlju kada su ekspresivno pisali (Pennebaker i Beall, 1986).

Kad je riječ o usporedbi učinkovitosti likovnog izražavanja i terapije pisanjem, rezultati su kontradiktorni. U Pizarrovom su istraživanju (2004) ispitanici trebali nacrtati vlastito najstresnije ili traumatsko iskustvo. Rezultati su pokazali da izražavanje emocija putem crtanja ima više kratkoročni učinak nego kad je riječ o terapiji pisanjem, dok su u istraživanju Chana i Horneffera (2006) dobili suprotno (Dalebroux i sur., 2008). No u oba slučaja se pokazao pozitivan učinak, bilo kratkoročan ili dugoročan.

Nadalje, istraživanjem De Petrilla i Winnera (2005) se ispitalo uzrokuje li likovno izražavanje poboljšanje u kratkoročnom raspoloženju. Ispitanicima je bilo inducirano negativno raspoloženje pokazivanjem tragičnih ili uznemirujućih slika. Zatim su crtali crtež koji se bazirao na njihovim osjećajima (ekspresija), dok su drugi ispitanici kopirali jednostavne geometrijske uzorke ili rješavali zadatke s riječima (distrakcija). Onima koji su ekspresivno crtali se poboljšala valencija raspoloženja. Zatim je provedena analiza sadržaja kojom je registrirano korištenje strategije ekspresije kod devet ispitanika (stvarali su slike negativnog emocionalnog tona) te strategije pozitivnog emocionalnog tona (stvarali su slike suprotne negativnom tonu ranije prikazanih slika). Raspoloženje se poboljšalo u obje grupe, ukazujući na beneficije ekspresije i pozitivnog emocionalnog tona za regulaciju raspoloženja (De Petrillo i Winner, 2005).

Spomenuti autori Dalebroux i njeni suradnici (2008) su replicirali istraživanje s određenim promjenama. Metodologija se izmijenila na način da se direktno mogla uspoređivati učinkovitost dviju strategija. Nakon induciranja negativno valentnog raspoloženja, ispitanici su zamoljeni da nacrtaju nešto što izražava njihove trenutne osjećaje (strategija ekspresije) i nešto što prikazuje radost (strategija distrakcije). Zadatak za kontrolnu grupu bio je skeniranje stranice u potrazi za određenim simbolom. Sudionici pri strategiji ekspresije su producirali radove tužnog karaktera tipično metaforički izražavajući tugu putem oluja, uvenulih biljaka i

sl., dok su oni u uvjetima distrakcije producirali radove radosnog karaktera putem tipičnih metaforičkih motiva poput sunca, cvjetajućih biljki itd. Rezultati nisu pokazali kratkotrajan utjecaj umjetnosti na jačinu raspoloženja: crtanje nije ublažilo inducirano negativno raspoloženje, niti ga intenziviralo. Primarni efekt je primijećen na valenciji raspoloženja. Autori su predložili da je, barem kratkoročno, umjetnost najefikasnija kao sredstvo ublažavanja raspoloženja negativne valencije kada kreiramo sadržaj koji je povezan sa pozitivnim emocijama. Vjerojatno kreiranjem pozitivno valentnih radova u kontekstu sadašnje neugodne stvarnosti dozvoljava pojedincu da pobjegne u ugodniju zamišljenu situaciju (Dalebroux i sur., 2008).

Kad je riječ o strategijama koje su se testirale, očigledno se strategija ekspresije pokazala manje učinkovitom od strategija izbjegavanja negativnih emocija i usmjeravanje na one pozitivne. Nalaz spomenutih autora je u skladu s istraživanjima u području strategija nošenja s emocijama koje mogu biti fokusirane na sami problem ili na emocije (Carver i Scheier, 1994; Gross, 2002). Kognitivne strategije kao što su reinterpretacija ili ponovna procjena situacije kako bi ju se vidjelo u pozitivnom svjetlu, vode do pozitivnih ishoda (Gross, 1998), dok su negativni ishodi povezani s pretjeranim ruminiranjem, ponašanjem koje nije tako različito od ekspresije (Dalebroux i sur., 2008). Lischetzke i Eid (2003) predlažu da dokle god smo kompetentni u regulaciji svojih emocija, preusmjeravanje pažnje je možda najbolji način nošenja s negativnim raspoloženjem, dok ruminacija (fokusiranje na emocije) može produžiti trajanje stanja negativnog raspoloženja.

Razlike istraživanja Dalebroux i sur. (2008) i DePetrila i Winnera (2005), u kojem je dobiveno da je stvaranje negativnih slika jednako efikasno kao i stvaranje pozitivnih se može objasniti razlikama u davanju uputa. DePetrilo i Winner (2005) su tražili od ispitanika da izrade crtež na temelju toga što trenutno osjećaju te su pronašli da su oni koji su spontano prikazivali negativne scene iskusili istu razinu poboljšanja raspoloženja kao i oni koji su spontano prikazivali pozitivne scene. No, u istraživanju Dalebroux i sur. (2008), ispitanici su eksplicitno upućeni da prikažu nešto 'radosno'. Ovaj termin 'radosno' je naveo ispitanike da razmišljaju o emocijama pozitivne valencije (sreća, zadovoljstvo i sl.) što je vjerojatno rezultiralo poboljšanjem raspoloženja. Moglo reći da je traženje ispitanika da nacrtaju sliku pozitivne valencije način induciranja nove i pozitivne emocije prije nego reguliranje trenutnih negativnih emocija. No, autori smatraju da je sami akt induciranja nove emocije zapravo u svrhu modeliranja ranije doživljenih emocija. Nadalje, kontrolna situacija je bila repetitivna da je mogla inducirati negativno raspoloženje, no raspoloženje se poboljšalo čak i u ovom uvjetu i

što je najzanimljivije da se to poboljšanje nije puno razlikovalo od poboljšanja u uvjetu ekspresije. Činjenica da uvjet distrakcije, koji nije uključivao izradu crteža, nije bio efektan koliko i uvjet induciranja pozitivne emocije upućuje na to da je ovaj uvjet pozitivne emocije ne samo uspješan kao distrakcija već su tu uključeni i neki drugi mehanizmi. Ovaj zaključak je u skladu s nalazima da je distrakcija bez refokusiranja emocija slaba tehnika kratkoročnog poboljšanja raspoloženja (Lischetzke i Eid, 2003). Nije testirana razlika između korištenja ove dvije strategije s obzirom na to obavlja li se zadatak crtanja ili neka druga aktivnost. Ostaje također mogućnost da jednostavno davanje upute ispitanicima da se orijentiraju na radost može imati iste efekte kao i spomenuto crtanje takvih emocija. To bi išlo u prilog istraživanjima koja kažu da je razmišljanje o ugodnim stvarima učinkovitije kratkoročno gledano u vidu poboljšanja raspoloženja od ruminacije ili ekspresije (Lischetzke i Eid, 2003). Isto tako, činjenica je da su ispitanici u spomenutom istraživanju DePetrilla i Winnera (2005) bili skloniji spontano producirati pozitivnu sliku nakon izlaganja neugodnom filmu, također upućuje da su ljudi skloniji spontanom korištenju umjetnosti radi preusmjeravanja emocija prije nego ekspresije.

1.7. Implikacije odnosa između emocija i umjetničkog izražavanja – art terapija

Znanstvena istraživanja koja se bave utjecajima umjetničkog izražavanja mogu uvelike pomoći kao smjernice u terapijskoj primjeni. Iako je umjetničko izražavanje poprilično individualan proces, mogu se naći zajedničke karakteristike formi i oblika karakteristične za pojedino emocionalno stanje. Prema Američkoj udruzi za art terapiju (2013), art terapija je vrsta psihoterapije u kojoj klijenti, uz pomoć art terapeuta, pritom koristeći različite medije, istražuju svoje emocije putem kreativnog procesa tako ublažavajući emocionalne konflikte, njegujući samosvjesnost, kontrolirajući ponašanja i ovisnosti, razvijajući socijalne vještine, reducirajući anksioznost i povećavajući samopouzdanje. Art terapija se vodi pretpostavkom da sve osobe imaju sposobnost da se kreativno izraze, ali da je pritom proces jednako bitan kao i produkt, tj. ključno je klijentovo ulaganje u sami proces, odabiranjem i razvijanjem umjetničkih aktivnosti koje mu pomažu pronaći značenje u kreativnom procesu te dijeljenju kreativnog iskustva s terapeutom (American Art Therapy Association, 2013.; Malchiodi, 2003). Tijekom samog procesa, i najjednostavniji zadatak crtanja može pomoći u komuniciranju i izražavanju onog što se putem riječi ne može.

Za razvitak art terapije je ponajviše zaslužna psihoanaliza koja je produkte crtanja smatrala projekcijama emocionalnog stanja pojedinca. Kris (1952) ne pravi razliku između takvih procesa i produkata psihički oboljele osobe i umjetnika koji radi u ateljeu jer oboje pokušavaju iznjedriti nešto iznutra u okolinu. Doduše, razlika je u tome da je jedini cilj tog procesa kod mentalno oboljele osobe ozdravljenje, dok umjetnik može imati raznolike ciljeve koji ovise o tome što želi postići svojim stvaralaštvom.

Dalley (2009) upozorava da treba napraviti razliku između umjetničkog izražavanja u umjetnosti generalno te umjetničkog izražavanja u terapijskom procesu. Naime, iako umjetničke aktivnosti imaju neke terapijske kvalitete, cilj 'galerijske' umjetnosti je finalni produkt, tj. umjetničko djelo. Proces doživljavanja može biti opuštajući, zadovoljavajući, frustrirajući i sl., dok je proces izrade samog djela nepoznat. Suprotno tome, za umjetničko izražavanje u kontekstu terapije je bitan i proces izrade djela i osoba koja ga izrađuje, te ovdje umjetnost ima ulogu jedne vrste neverbalne komunikacije. Pruža vrstu konkretnog medija poviše verbalnog, putem kojeg osoba može dokučiti svjesno i nesvjesno te onda biti katalizator za terapijske promjene (Dalley, 2009).

Možda najzorniji prikaz izrade djela kao neverbalne komunikacije je terenski rad art terapeuta koji su bili uključeni u akciju pomaganja žrtvama uragana Katrine koji je krajem kolovoza 2005. pogodio južnu obalu Sjedinjenih Američkih Država. Tijekom uzastopnih posjeta uloga terapeuta je bila pomoć u laganim kreativnim poslovima prilikom ukrašavanja novoizgrađenih kuća, ličenjem zidova, učenje pletenja, izrada foto kolaža okoline i slično. Isto tako, radi evidencije i kontrole emocionalnih poteškoća terapeuti su lakše pristupili djeci uključujući ih u izradu crteža. Terapeuti su izjavili da djeca općenito najčešće crtaju kuće, cvijeće i sunce, no u gotovo svim crtežima se pojavio samo oblik trokuta unutar kojeg su često bili ucrtani članovi obitelji. Kad su pitali djecu za značenje trokuta, oni su uzvratili da je on je predstavljao krov kuće upućujući na razarajuće posljedice koje je uragan imao za njihov dom. Osim toga su česti motivi bili kiša, vjetar i poplava kao reakcija na prirodnu katastrofu. S obzirom da su djeca sama već bila preplašena po dolasku terapeuta i mnogih drugih djelatnika medicinskog osoblja, ovaj način komuniciranja je uvelike pomogao terapeutima kako bi što bolje razumjeli pojedino dijete. Tijekom ponovne izgradnje mjesta nakon uragana, provedeno je barem pet velikih studija o, ne samo materijalnim, već i psihološkim posljedicama uragana, utvrđen je velik broj znakova anksioznosti u djece, problema u školi pa čak i suicidalnih tendencija. Mjesecima kasnije, terapeuti su i dalje putem umjetničkog izražavanja pratili napredak djece i utvrđen je pomak ka 'optimističnijim' crtežima koji manje prikazuju elemente

uragana, tj. prijašnje stvarnosti, a više objekata koji su sada novoizgrađeni, dok su djeca opažana kao stabilnija i mirnija (Dewan, 2007).

Iz priloženog je očit utjecaj likovnog izražavanja na emocionalno stanje pojedinca. Koristeći spoznaje iz psihologije emocionalnog doživljavanja te uparivanjem strategija regulacije emocija s umjetničkim izražavanjem, istraživanja su pokazala široku lepezu rezultata. Zajednička poveznica većini istraživanja postavka je da umjetničko izražavanje može regulirati emocionalno doživljavanje u određenim uvjetima. Efikasno je kao distrakcija od negativnih emocija u kratkoročnom pogledu, ali ima i dugotrajne blagotvorne efekte u terapijskim procesima. Imajući na umu sve navedeno, valjalo bi što bolje istražiti djelovanje ovog likovnog izraza kako bi se koristi istog mogle kvalitetno primijeniti u praksi profesionalaca u radu s kliničkom populacijom, ali i kako bi i zdrava populacija na svakodnevnoj bazi mogla koristiti likovni izraz kao strategiju nošenja s emocionalnim izazovima koje im život nudi.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

U samoj srži likovnog izražavanja je njegova dinamičnost, pa se tako može očekivati da će u procesu tog izražavanja doći do određenih promjena u kognitivnim i emocionalnim aspektima, bez obzira na svrhu i stručnost tog izražavanja. Razlog ovome je vjerojatno to da su primitivni oblici vizualnog stvaranja, poput nasumičnog šaranja i bojanja, jedan od primarnih načina komuniciranja s okolinom još od malih nogu. Pokušavajući operacionalizirati likovni izričaj kako bi se primijenio u znanstvene svrhe, istraživači su osmislili široku lepezu zadataka koji bi se mogli primijeniti u kontekstu znanstvenog istraživanja (Dalebroux i sur., 2008; Pennebaker i Beall, 1986; Balkie i Wilhelm, 2005; Pizarro, 2004; Chan i Horneffer, 2006). Vođeno prijašnjim metodološkim nacrtima i njihovim nedostatcima, ovim istraživanjem će se pokušati diferencirati utjecaji zadataka ekspresije (fokusiranje na doživljene emocije kroz likovno izražavanje), pozitivne distrakcije (fokusiranje na općenito pozitivne emocije kroz likovno izražavanje), neutralne distrakcije (crtanje zadanog predmeta) i kontrolnog zadatka (rješavanje labirinata; jedini zadatak koji ne uključuje likovno izražavanje) na promjenu raspoloženja. Korištenje navedenih zadataka omogućuje razlikovanje efekata koje različiti zadaci likovnog izražavanja (po pitanju (ne)usmjerenosti na emocije) imaju na raspoloženje. Nadalje, moguće je također razlikovati i efekte likovnih naspram nelikovnog zadatka.

S obzirom na količinu dobivenih informacija iz znanstvene domene postoje naznake, ali i dokazi da različiti zadaci likovnog izražavanja mogu mijenjati raspoloženja izazvana određenim podražajima. Tako se implikacije ovih nalaza mogu primijeniti ne samo u kliničke svrhe, nego i kao način suočavanja sa svakodnevnim stresnim životnim događajima.

3. PROBLEMI I HIPOTEZE

Problem 1. Utvrditi postoji li razlika u utjecaju zadataka likovnog izražavanja na poboljšanje raspoloženja.

Hipoteza 1a: Prema nekim istraživanjima (De Petrillo i Winner, 2005; Dalebroux i sur., 2009; Drake, Coleman i Winner, 2011) za trenutačno poboljšanje raspoloženja su prikladnije strategije pozitivnog maštanja pa se očekuje da će doći do većeg poboljšanja raspoloženja u pozitivnom afektu kod ispitanika koji su se likovno izražavali s fokusom na pozitivne emocije (pozitivna distrakcija), nego kod onih koji su se likovno izražavali s fokusom na negativne emocije (ekspresija) ili crtali bez usmjeravanja na emocije (neutralna distrakcija).

Hipoteza 1b: Ekspresija može produžiti trajanje stanja negativnog raspoloženja u određenom vremenskom periodu s obzirom da predstavlja oblik ruminacije (Lischetzke i Eid, 2003; Bushman, 2002), pa se sukladno tome očekuje da će kod ostalih zadataka likovnog izražavanja (pozitivna i neutralna distrakcija) doći do većeg smanjenja negativnog afekta u odnosu na zadatak fokusiranja na negativne emocije (ekspresija).

Hipoteza 1c: Uzimajući u obzir različitost načina procesiranja sustava pozitivne i negativne aktivacije te njihove pretpostavljene neovisnosti kao dimenzija u PANAS skali (Crawford i Henry, 2004), u grupi pozitivne distrakcije se očekuje veća promjena u pozitivnom afektu nego u negativnom, dok se u ekspresivnoj grupi (koja je bila usmjerena na negativne emocije) i grupi neutralne distrakcije očekuje veća promjena u negativnom nego u pozitivnom afektu.

Problem 2. Utvrditi postoji li razlika u utjecaju zadataka likovnog izražavanja i zadataka koji ga ne uključuju (zadaci rješavanja labirinata) na raspoloženje.

Hipoteza 2: S obzirom na to da sama akcija likovnog izražavanja uključuje oblikovanje linija i formi te ekspresiju emocija, što su potvrdila i istraživanja u art terapiji (Drake, Coleman i Winner, 2011; Malchiodi, 2003), općenito se očekuje veća promjena raspoloženja u ekspresivnoj grupi, grupi pozitivne i grupi neutralne distrakcije u odnosu na grupu koja je obavljala kontrolni zadatak koji nije uključivao nikakvo likovno izražavanje.

Problem 3. Kvalitativno analizirati razlike produciranih uradaka nastalih s ciljem ekspresije pozitivnih i negativnih emocija u svrhu istraživanja odnosa likovnih aspekata radova poput apstraktnosti/konkretnosti sadržaja, kvalitete linija, zrelosti uratka i sl. i raspoloženja kojeg prikazuju.

Kako bi se odgovorilo na ovaj problem, uratcima se pristupilo eksplorativno s kombinacijom kvalitativno-kvantitativnog pristupa te se nisu postavile eksplicitne hipoteze, već su se informacije sažele, odnosno kvantificirale i pokušale pojasniti istraživanjima iz područja art terapije i psihologije umjetnosti.

4. METODA

4.1. Ispitanici

U istraživanju su sudjelovala 64 ispitanika studenta Sveučilišta u Zadru. Bez obzira na činjenicu da su ispitanici odabrali različita usmjerenja obrazovanja, oni se međusobno nisu razlikovali po pitanju edukacije u umjetničkom izražavanju s obzirom da Sveučilište u Zadru ne nudi akademsko-likovni program. Raspoređeni su po slučaju u četiri grupe: ekspresivna grupa, grupa pozitivne distrakcije, grupa neutralne distrakcije i kontrolna grupa. U svakoj grupi je bilo 16 ispitanika. Dob se kretala od 18 do 29 godina (Prilog 1: *Tablica 1*), te nije bilo razlike u dobi između četiri grupe ispitanika ($F=0.47$, $df=3/60$, $p=0.72$), a u svakoj grupi je bio jednak broj od osam muškaraca i osam žena. Ispitanici su pozivani na sudjelovanje putem poznanstva i putem oglasa na *Facebook* stranicama Sveučilišta u Zadru gdje im je bio ponuđen raspored na kojemu su se mogli upisati za dolazak u laboratorij Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru kada im je to odgovaralo.

4.2. Mjerni instrumenti i pribor

- *Video isječak*

Po uzoru na dosadašnja istraživanja (De Petrillo i Winner, 2005; Dalebroux i sur., 2009; Drake, Coleman i Winner, 2011) u kojima su korišteni kratki uznemirujući video isječci ili slike za izazivanje negativnog raspoloženja (prikaze iz Drugog svjetskog rata, opise nasilja ili smrti), odlučeno je da se u istu svrhu koristi sedmominutni video isječak iz HBO-vog dokumentarnog filma na engleskom jeziku iz 1996. pod nazivom *Letting Go: A Hospice Journey*. Video isječak prikazuje smrt osmogodišnjeg dječaka Michaela Merseala Jr. koji je bolovao od teške bolesti mozga gdje se Michaelova obitelj oprašta od njega pri bolničkom krevetu sve do njegove smrti pred kraj videa.

- *Skala pozitivnog i negativnog afekta (eng. The Positive and Negative Affect Schedule; PANAS[1], Watson i sur., 1988)*

PANAS skala mjeri pozitivan i negativan afekt putem 20 pridjeva uz koje ispitanik daje procjenu od 1 (vrlo malo ili nimalo) do 5 (izrazito) ovisno o tome u kojoj mjeri predloženi pridjev odgovara njegovom raspoloženju. Prema potrebama istraživanja, u uputi je ispitanicima naznačeno da procijene svoje trenutačno raspoloženje iako se, prema autorima Watson i sur. (1988), skala može primijeniti i za drugačije vremenske periode (npr. protekli tjedan, mjesec i sl.). Skala pozitivnog i negativnog afekta sadržava po 10 pridjeva za svaku vrstu afekta, pa tako za pozitivan afekt odgovaraju pridjevi poput *zainteresirano*, *uzbuđeno*, *snažno* dok za negativan afekt odgovaraju pridjevi kao što su *posramljeno*, *nervozno*, *razdražljivo*. Skala se boduje na način da se zbrajaju vrijednosti procjene deset pridjeva za tzv. pozitivnu aktivaciju (PA) i deset pridjeva za negativnu aktivaciju (NA). Veći zbroj procjena na skali određene aktivacije

[1] PANAS skala je, uz dopuštenje autora, preuzeta iz rada originalnih autora iste prema uputama citiranja APA-e (American Psychological Association): Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. Copyright (C) 1988 by the American Psychological Association.
Skala je već neslužbeno prevedena na hrvatski jezik u drugim znanstvenim radovima, s tim da su u ovome radu napravljene neke izmjene zbog mišljenja da su takvi prijevodi više u duhu hrvatskog jezika.

označava više razine konkretnog afekta i obrnuto, manji zbroj procjena na skali određene aktivacije označava niže razine konkretnog afekta.

Kad je riječ o psihometrijskim svojstvima, PANAS skala se pokazala jednom od najčešće korištenom upravo zbog visoke pouzdanosti (PA α=0.73-0.89, NA α=0.71-0.85; Crawford i Henry, 2004) i dobre konstruktne valjanosti (Crawford i Henry, 2004; Schimmack, 2003, prema Tadić, 2009). Kako je i ranije navedeno, afekt (eng. *affect*), predstavlja vrste doživljaja ili iskustava koja mogu biti ugodna i neugodna (Beck, 2003; prema Fuček, 2007) te obično predstavlja širu lepezu konstrukata vezanih uz emocionalni doživljaj pa će se u kontekstu ovog istraživanja odnositi konkretno na raspoloženje.

- *Umjetnički pribor*

Od umjetničkog pribora ispitanici su imali na raspolaganju papir za crtanje A3 veličine, četiri grafičke olovke s različitim vrstama grafita, gumicu, drvene bojice različitih boja, paket pastelnih boja, četiri akrilne boje od 120 ml, tri kista različitih veličina, posudu s vodom i posudice za miješanje boja, ubruse, 20 kolaž papira različitih boja, škare i ljepilo za papir.

- *Zadaci*

a) Zadaci likovnog izražavanja

Upute za zadatke likovnog izražavanja su bile različite za svaku od tri grupe koje su imale zadatak takve prirode: grupa koja je crtanjem izražavala negativne emocije doživljene tijekom gledanja filma (ekspresivna), grupa koja je crtanjem izražavala pozitivne emocije (pozitivna distrakcija) i grupa koja je crtala neutralan predmet (neutralna distrakcija). Ove upute su konstruirane po uzoru na dosadašnja istraživanja (De Petrillo i Winner, 2005; Dalebroux i sur., 2009; Drake, Coleman i Winner, 2011) te su opisane u odjeljku *Postupak*. Vrijeme rješavanja zadataka je bilo neograničeno.

b) Kontrolni zadatak rješavanja labirinata

U četvrtoj, kontrolnoj, grupi ispitanici su rješavali 12 labirinata raspoređenih na dva lista papira gdje su olovkom morali označiti put do izlaza iz labirinta. Labirinti su generirani uz pomoć softvera web stranice *www.mazegenerator.net* koja omogućava podešavanje težine zadatka. S obzirom da je vrijeme rješavanja labirinata trebalo biti približno onoliko koliko i

traju zadaci likovnog izražavanja u preostalim grupama, određeno je 12 labirinata lakše težine čije je rješavanje zahtijevalo oko 15 minuta. Odlučeno je korištenje više lakših labirinata zbog eliminacije moguće frustracije prilikom rješavanja kompleksnijih labirinata što je moglo narušiti raspoloženje ispitanika. Vrijeme rješavanja je bilo neograničeno pa su svi ispitanici labirinte riješili u potpunosti. Dosadašnja istraživanja su imala kontrolne zadatke poput križanja simbola ili jednostavnih oblika iz nizova, dok se zadatak labirinata do sada nije koristio u ovakvom istraživanju. Primjer jednog labirinta se nalazi u Prilogu 3: *Slika 1*.

- *Skala procjene elemenata crteža*

Za potrebe kvalitativno-kvantitativne analize uzeta su 32 producirana uratka iz ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije, s obzirom da u ostale dvije grupe nije bila prisutna komponenta fokusiranja na pozitivne/negativne emocije. Kako bi se procijenili elementi produciranih uradaka, konstruirana je *Skala procjene elemenata crteža.* Skala je sastavljena od osam subskala po uzoru na Skalu formalnih elemenata u art terapiji (FEATS, *The Formal Elements Art Therapy Scale*; Gantt i Tabone, 1998). Originalna FEATS skala sadrži 14 subskala. S obzirom da je primjenjiva i na umjetnička djela, a ne samo na uratke unutar art terapije, autori originalne skale predlažu njenu modifikaciju s obzirom na potrebe istraživača. Isto tako, iako spomenuta skala sadrži subskale poput *Razvojnog stupnja* koja je isključivo primjenjiva samo za djecu određene dobi, autori savjetuju prilagođavanje skale bilo kojoj dobnoj skupini ovisno o tome što se istražuje i testira, pa se takve subskale mogu izbaciti ili preoblikovati. Za potrebe ovog istraživanja iz FEATS skale izabrano je šest subskala *Isticanje boja, Stupanj uloženog truda, Kvaliteta linije, Zrelost, Složenost* i *Ispunjenost papira*. Navedene subskale su najviše odgovarale prirodi uradaka u ovom istraživanju, a da se previše ne intervenira u mijenjanje same srži originalnih subskala. Tako je za navedene subskale trebalo samo prilagoditi uputu za procjenu uradaka iz ekspresivne grupe, odnosno grupe pozitivne distrakcije. Isto tako, s obzirom na istraživanja iz art terapije (Malchiodi, 2003; De Zan, 2013), jedna od zanimljivih karakteristika produciranih uradaka je razina konkretnosti sadržaja uratka, te koliko je moguće izraziti emocije na samom uratku s obzirom na sadržaj koji se prikazuje. Tako su dodane još dvije subskale *Apstraktnost/Konkretnost* i *Izražavanje emocija*. Opis subskala određen je na temelju ostalih uputa iz FEATS skale pritom se fokusirajući na obilježja apstraktno/konkretnih uradaka iz spomenute literature art terapeuta koji su analizirali crteže

svojih pacijenata, te na koji način prepoznati razine ekspresije emocija na temelju sadržaja. Uz upute i opise subskala, bio je priložen i list za odgovore.

a) *Apstraktnost/Konkretnost* – na ovoj subskali se procjenjuju obilježja konkretnog (ljudske figure, objekti, priče) ili apstraktnog (kolaži, geometrijske linije, neobično složeni oblici bez očite priče) sadržaja. Procjenjivač na listu za odgovore zaokružuje A za apstraktan sadržaj ili K za konkretan sadržaj.
b) *Isticanje boja* – na ovoj subskali se procjenjuje koja se boja najviše ističe ili dominira na uratku te se zapisuje na list za odgovore. Ukoliko je uradak napravljen olovkom, upisuje se vrijednost 0.
c) *Stupanj uloženog truda* – na ovoj subskali se procjenjuje uloženi trud ispitanika u uradak kojeg je izradio na skali od 1 (uradak je napravljen s najmanje truda/energije moguće) do 5 (uradak je napravljen s puno truda/energije).
d) *Ispunjenost papira* – na ovoj subskali se procjenjuje koliko je prostora na papiru iskorišteno crtanjem na skali od:
   1 – manje od 25%
   2 – između 25% i 49%
   3 – između 50% i 74%
   4 – između 75% i 99%
   5 – 100%
e) *Kvaliteta linija* – na ovoj subskali se procjenjuje kvaliteta linija na uratku na skali od 1 (linije su 'slomljene', 'oštećene', grube, brzoplete i sl.) do 5 (linije su fluidne, 'sigurne', kontinuirane i kontrolirane)
f) *Izražavanje emocija* – na ovoj subskali se procjenjuje kvaliteta izražavanja emocija u uratku na temelju upute koje su ispitanici dobili ovisno o tome jesu li pripadali ekspresivnoj grupi ili grupi pozitivne distrakcije. Procjenjivač procjenjuje kvalitetu izraza na skali od 1 (uradak ne ostavlja dojam izraženih emocija/obavljenog zadatka) do 5 (emocije su u potpunosti izražene na način koji je zadatak tražio od njih)
g) *Zrelost* – na ovoj subskali se procjenjuje koliko je uradak infantilan (djetinjast) odnosno zreo s obzirom na sadržaj, stil, liniju i oblike na skali od 1 (vrlo infantilan/djetinjast; nezreo) do 5 (vrlo zreo i sofisticiran)
h) *Složenost* – na ovoj subskali se procjenjuje koliko je uradak jednostavan, odnosno složen na skali od 1 (uradak je jako jednostavan i s minimalno detalja) do 5 (uradak je jako složen s velikim brojem detalja)

4.3. Postupak

Provedeno istraživanje se sastojalo od tri dijela: predispitivanje, glavno ispitivanje te kvalitativno-kvantitativne evaluacije likovnih uradaka nastalih za vrijeme glavnog dijela ispitivanja.

4.3.1. Predispitivanje

Prije glavnog istraživanja, kako bi se testirao utjecaj video isječka na raspoloženje, provedeno je preliminarno testiranje na uzorku od 18 studenata psihologije Sveučilišta u Zadru u kojem je zadatak studenata bio procijeniti svoje raspoloženje na PANAS skali prije i nakon gledanja spomenutog video isječka. Rezultati su pokazali značajno pogoršanje raspoloženja na PANAS skali nakon video isječka što je značilo da je materijal bio pogodan za nastavak istraživanja. Ispitanici koji su sudjelovali u predispitivanju nisu sudjelovali glavnom dijelu istraživanja.

4.3.2. Glavno ispitivanje

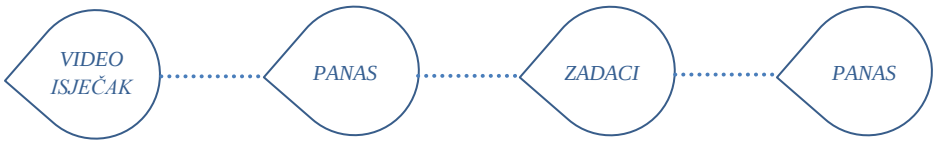
Istraživanje je provedeno u lipnju, rujnu i listopadu 2017. godine u prostorijama laboratorija Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Kako je i ranije navedeno ispitanici su se upisivali na ponuđeni raspored preko oglasa na Facebook stranicama Sveučilišta u Zadru dok su neki pozvani za sudjelovanjem putem poznanstva. Ispitanici su po slučaju raspoređeni u pojedine grupe: grupa koja je crtanjem izražavala negativne emocije doživljene tijekom gledanja filma (ekspresivna), grupa koja je crtanjem izražavala pozitivne emocije (pozitivna distrakcija), grupa koja je imala zadatak crtanja neutralnog objekta, štoperice, (neutralna distrakcija) te kontrolna grupa koja nije uključivala crtanje (zadatak rješavanja labirinata). Većina je ispitanika obavila zadatke u periodu od 15 do 20 minuta, dok su rijetki ostajali preko 25 do 30 minuta. Ispitanicima je bilo naglašeno da im je vrijeme neograničeno te da nemaju potrebe žuriti. Po dolasku u laboratorij u izoliranu prostoriju ispitanik je sjeo za stol na kojem se nalazilo računalo, slušalice, tipkovnica i sveska od 5 listova papira. Za sve je ispitanike prvi dio istraživanja bio jednak. Zamoljeni su da sjednu za stol i pročitaju uputu o tome što će raditi te da se obrate istraživaču za dodatna pitanja ukoliko im nešto nije jasno. Kako bi se eliminirala moguća napetost ispitanika, istraživač se tijekom ispitivanja nalazio u predvorju izolirane sobe

s poluotvorenim vratima radi nadgledanja samog ispitanika, ali dovoljno da ga ne uznemiri dok ispitanik gleda video isječak ili radi na zadatku. Nakon obavijesti o anonimnosti rezultata i ispunjenih demografskih karakteristika, slijedila je uputa za gledanje video isječka jednaka za sve ispitanike. Opisano im je što će gledati te koliko će video isječak trajati. Isto tako im je omogućeno da odustanu u bilo kojem trenutku ukoliko smatraju da im je teško gledati emocionalno osjetljive sadržaje. Tijekom gledanja video isječka, ispitanici su imali slušalice. Nakon odgledanog video isječka, ispitanik je ispunio PANAS skalu. S obzirom da su postojale četiri skupine ispitanika upute za svaku su se razlikovale nakon ovog koraka. S lijeve strane računala je bio postavljen stol s umjetničkim priborom potrebnim za pojedinu skupinu te su se ispitanici nakon gledanja videa i ispunjavanja PANAS skale prebacili za drugi stol i nastavili čitati uputu.

Uputa za ispitanike sudionike koji su likovno izražavali negativne emocije (ekspresija) doživljene nakon gledanja video isječka se sastojala od opisa materijala koji se nalazio za drugim stolom nakon čega su ispitanici odabirali jedan materijal. Zatim su potaknuti na razmišljanje o video isječku te da se fokusiraju na negativne emocije koje je isječak pobudio u njima. Isto tako im je pojašnjeno da uradak može biti bilo kakav, te da se tehnička kvaliteta ne boduje, nakon čega su započeli s radom. Za sudionike koji su likovno izražavali pozitivne emocije, uputa se razlikovala u tome da su se trebali fokusirati na to što je za njih sreća te kako bi ona izgledala kad bi ju vizualizirali na papiru koristeći navedene materijale. Nadalje, za ispitanike koji su crtali neutralan predmet – štopericu, nisu bile predviđene akrilne boje ni kolaž papir s obzirom na složenost njihovog korištenja za prikazivanje ovog predmeta, a i sami zadatak crtanja je ograničavajući, tj. nema slobodnog izražavanja kao u prethodne dvije grupe pa su se ponuđene bojice i pastele pokazale dostatnima za ovaj tip zadatka. Štoperica je bila postavljena u drvenoj kutiji pred njima. Ispitanike se uputilo da pokušaju pažljivo promotriti predmet obraćajući pažnju na njegov oblik i svjetlost koja pada na njega te da ga nacrtaju sa što većim brojem detalja. Finalno, ispitanici koji su bili dio kontrolne grupe su nakon gledanja filma rješavali zadatak s labirintima.

Nakon obavljenog zadatka u pojedinim grupama, svi ispitanici su imali isti zadatak ponovnog ispunjavanja PANAS skale. Time je njihovo ispitivanje bilo završeno nakon čega je istraživač zamolio ispitanike iz prve dvije skupine (likovno izražavanje negativnih i pozitivnih emocija) da, ukoliko žele, objasne svoj crtež te ukratko zapisao njihove doživljaje. Kako bi im se osigurala povratna informacija o rezultatima istraživanja, ispitanici su zapisali svoju email

adresu na list papira po izlasku iz prostorije. Kao nagradu za sudjelovanje, ispitanici su se mogli poslužiti kavom, čajem ili slatkišima.



Slika 1. Shematski prikaz koraka u glavnom dijelu ispitivanja

4.3.3. Kvalitativno-kvantitativna evaluacija likovnih uradaka

Nakon prikupljenih crteža, za daljnju kvalitativno-kvantitativnu analizu uzeti su uratci iz ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije jer su se u njima likovno izražavale emocije. Kako bi procjena karakteristika crteža bila što vjernija, angažirano je 58 studenata i studentica studija psihologije Sveučilišta u Zadru, koji nisu sudjelovali u prethodna dva dijela istraživanja. Nakon što im se objasnio zadatak koji se odnosio na procjenu likovnih uradaka s obzirom na 8 ranije navedenih kriterija, Power Pointom su im se prezentirala 32 skenirana uratka iz obje grupe te su svoje odgovore procjenjivači zabilježili na listu za odgovore Skale za procjenu crteža. Procjene su vršene grupno. Prilikom prezentiranja, procjenjivači su mogli pogledati i originale uradaka ukoliko im je bilo potrebno.

5. REZULTATI

a) Kvantitativna analiza

Kako je glavni cilj ovog istraživanja vezan uz pokušaj detektiranja promjena raspoloženja, prije bilo kakve obrade, potrebno je naglasiti da se promjene raspoloženja odnose na promjene u pozitivnom i negativnom afektu, kako je uostalom i definirano korištenjem PANAS skale. Promjene na ove dvije subskale, naravno, predstavljaju razliku u ostvarenim rezultatima prije i nakon obavljanja zadatka (koji su se razlikovali ovisno o kojoj je grupi ispitanika riječ). Radi što lakšeg praćenja teksta, uveden je pojam poboljšanja raspoloženja. Kada je riječ o pozitivnom afektu, za poboljšanje raspoloženja su se oduzimale vrijednosti pozitivnog afekta prije obavljanja zadataka likovnog izražavanja i labirinata od vrijednosti

pozitivnog afekta nakon obavljanja istih. Za negativno raspoloženje su se oduzimale vrijednosti negativnog afekta nakon obavljanja zadataka likovnog izražavanja i labirinata od vrijednosti negativnog afekta prije obavljanja istih.

Testirana je normalnost distribucije vrijednosti pozitivnih i negativnih afekata prije i poslije obavljanja zadataka likovnog izražavanja i labirinta te vrijednosti spomenute diferencijacije. Analiza je pokazala uglavnom normalno distribuirane podatke, osim u slučaju subskale negativnog afekta nakon obavljanja zadataka likovnog izražavanja i labirinta, no kako njezini parametri ukazuju na tek blaga odstupanja ipak je odlučeno da će se u nastavku obrade koristiti parametrijska statistika (Prilog 1: *Tablica 2*). Nadalje, t-test na nezavisnim uzorcima je pokazao da se muškarci i žene nisu razlikovali kada je riječ o razinama raspoloženja prije obavljanja zadataka likovnog izražavanja i labirinta (Prilog 1: *Tablica 3*). Kako je i ranije navedeno, grupe su bile izjednačene i po dobi ($F=0.47$, $df=3/60$, $p=0.72$).

Kako bi se usporedile grupe ispitanika i testirale njihove (ne)izjednačenosti u raspoloženju prije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom, provedena je analiza varijance ponovljenih mjerenja. Kako je i očekivano, glavni efekt grupe nije bio značajan ($F=0.27$, $df=3/60$, $p=0.85$), što ukazuje na izjednačenost grupa po raspoloženju. Utvrđen je značajan glavni efekt vrste afekta ($F=5.30$, $df=1/60$, $p=.03$), a naknadna analiza je pokazala da je razlika značajna samo u grupi neutralne distrakcije ($p=.03$). Smjer razlike je bio očekivan jer su veće vrijednosti na dimenziji negativne aktivacije nego na dimenziji pozitivne aktivacije budući da su procjene rađene nakon gledanja video isječka čiji je sadržaj emocionalno potresan.

Kako bi se testirao efekt pojedinih zadataka koji su uključivali likovno izražavanje i zadatak rješavanja labirinata na promjenu raspoloženja, proveden je Studentov t-test. Uspoređivale su se aritmetičke sredine promjena u raspoloženju, odnosno u njegovom pozitivnom i negativnom aspektu, s teoretskom vrijednošću koja bi se dogodila da nije bilo promjena u raspoloženju, a ona bi u tom slučaju bila nula.

Tablica 4. Rezultati Studentovog t-testa aritmetičkih sredina promjena u raspoloženju s obzirom na zadatak (N=64).

Grupa	**Promjena raspoloženja**	**M**	**SD**	**Teoretska vrijednost**	**t**	**df**	**p**
ekspresivna	difPAS	5.25	5.59	0	3.76*	15	0.00
ekspresivna	difNAS	8.13	7.33	0	4.43*	15	0.00
pozitivna dis.	difPAS	11.44	5.49	0	8.33*	15	0.00
pozitivna dis.	difNAS	9.13	5.89	0	6.20*	15	0.00
neutralna dis.	difPAS	8.06	6.44	0	5.00*	15	0.00
neutralna dis.	difNAS	11.06	4.55	0	9.72*	15	0.00
kontrolna	difPAS	4.31	6.13	0	2.81*	15	0.01
kontrolna	difNAS	5.25	4.28	0	4.90*	15	0.00

*p<.05

Legenda:
difPAS – razlika između pozitivnog afekta prije i nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom
difNAS – razlika između negativnog afekta prije i nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

Dobivena je očekivana statistički značajna razlika između teoretske vrijednosti nula i aritmetičkih sredina promjena raspoloženja u svim grupama na oba aspekta raspoloženja (pozitivnom i negativnom) što ukazuje da je nakon primjene svakog od korištenih zadataka došlo do promjene raspoloženja, točnije do povećanja pozitivnog i smanjenja negativnog afekta.

Kako bi se usporedila veličina efekata pojedinih zadataka na raspoloženje, provedena je analiza varijance ponovljenih mjerenja na dobivenim podacima pozitivnog i negativnog afekta, tj. na njihovoj diferencijaciji, tako da su testirane razlike u promjeni raspoloženja u pozitivnom i negativnom afektu.

Tablica 5. Rezultati analize varijance ponovljenih mjerenja na dobivenim vrijednostima promjene raspoloženja nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom (N=64).

Efekt	**F**	**df**	**p**	**η_p^2 (parcijalni eta)**
Grupa	5.65	3	0.0017*	0.22
Afekt	1.35	1	0.2496	0.02
Afekt x Grupa	1.64	3	0.1896	0.07

*p<.05

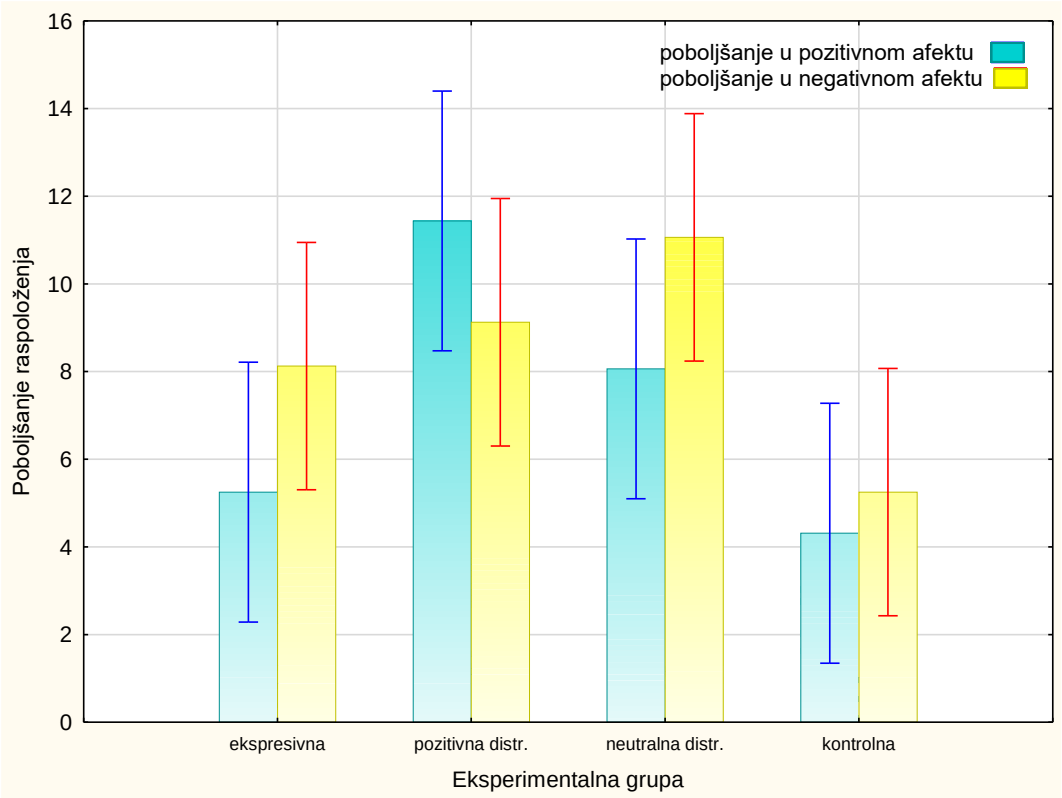
Uvidom u dobivene rezultate može se uočiti statistički značajan glavni efekt grupe, odnosno zadatka koji je primijenjen, a kako bi se provjerile specifične razlike između grupa obavljena je post-hoc analiza Fisherovim LSD testom. Nije utvrđena statistički značajna razlika između promjena u pozitivnom i negativnom afektu, ni interakcija spomenutih afekata s obzirom na grupu.

Tablica 6. Rezultati post-hoc testa dobivenih vrijednosti promjene raspoloženja nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom (N=64).

	Grupa	Emocija	{1}	{2}	{3}	{4}	{5}	{6}	{7}	{8}
1	ekspresivna	poz.		0.14	**0.00***	0.06	0.17	**0.01***	0.65	1.00
2	ekspresivna	neg.	0.14		0.11	0.63	0.98	0.15	0.06	0.16
3	poz. distrak.	poz.	**0.00***	0.11		0.24	0.10	0.85	**0.00***	**0.00***
4	poz. distrak.	neg.	0.06	0.63	0.24		0.60	0.35	**0.02***	0.06
5	neu. distrak.	poz.	0.17	0.98	0.10	0.60		0.13	0.07	0.17
6	neu. distrak.	neg.	**0.01***	0.15	0.85	0.35	0.13		**0.00***	**0.01***
7	kontrolna	poz.	0.65	0.06	**0.00***	**0.02***	0.07	**0.00***		0.63
8	kontrolna	neg.	1.00	0.16	**0.00***	0.06	0.17	**0.01***	0.63	

*p<.05

Utvrđena je statistički značajna razlika u promjeni pozitivnog afekta i to na način da je došlo do većeg poboljšanja raspoloženja u grupi pozitivne distrakcije nego u ekspresivnoj i kontrolnoj grupi kada gledamo poboljšanje u pozitivnom afektu. Isto tako utvrđena je i značajna razlika u promjeni negativnog afekta između kontrolne grupe i grupe neutralne distrakcije i to na način da je došlo većeg poboljšanja raspoloženja kod neutralne grupe kada gledamo poboljšanje u negativnom afektu.



Slika 1. Prikaz vrijednosti poboljšanja raspoloženja u pojedinim grupama.

b) Kvalitativno-kvantitativna analiza

Kako je i ranije navedeno, kvalitativno-kvantitativnoj analizi su podvrgnuta ukupno 32 likovna uratka iz ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije gdje je bio fokus na emocijama, i to negativnim i pozitivnim. Radi formiranja cjelokupne kvalitativno-kvantitativne analize, procjene su se vršile na dva načina. Istraživač je prvo sam utvrdio frekvencije karakteristika radova koje su bile objektivno opažljive (korištena tehnika i prikazani motivi), a ostale karakteristike su dane procjenjivačima kao što je i ranije navedeno.

Tablica 7. Frekvencija korištenih tehnika s obzirom na grupu.

	Grupa	
Tehnika	**Ekspresivna**	**Pozitivna distrakcija**
Olovka	2	4
Bojice	5	3
Pastele	4	6
Akrilne boje	3	3
Kolaž	2	0

Tablica 8. Frekvencija apstraktnosti/konkretnosti sadržaja uradaka s obzirom na grupu.

	Grupa	
Sadržaj	**Ekspresivna**	**Pozitivna distrakcija**
Apstraktan	8	0
Konkretan	8	16

Frekvencije apstraktnosti/konkretnosti određene su na temelju procjena studenata procjenjivača. Kako bi se utvrdila značajnost razlike u frekvencijama između ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije proveden je χ^2- test kojim je dobivena statistički značajna razlika između frekvencija apstraktnog/konkretnog sadržaja u grupi pozitivne distrakcije gdje su svi ispitanici u uratcima prikazivali konkretan sadržaj dok su u ekspresivnoj grupi, koja je bila fokusirana na negativne emocije, podjednako prikazivali apstraktan i konkretan sadržaj (χ^2=10,67; df=1; p=.0011).

Tablica 9. Frekvencije motiva prisutnih na uratcima s obzirom na grupu.

	Grupa	
Motivi	**Ekspresivna**	**Pozitivna distrakcija**
Ljudske figure *(u cijelosti ili dijelovi tijela*)	6	10
Kuća	1	4
Sunce	2	4
Oblaci	3	1
Religiozni motivi	4	1
Kiša	1	0
Srce	1	2
Tekst	0	3
Cvijeće	0	2
Note	0	2
Životinje	0	4

Utvrđivanje motiva je obuhvaćalo popisivanje svih sadržajno prepoznatljivih motiva na svim radovima te njihove frekvencije u obje grupe. Slični motivi su se po značenju grupirali u veće kategorije kao što je kategorija *religioznih motiva* koja obuhvaća prikaze križa, crkve, anđela i anđeoskih krila, lijesa i sl. Druga kategorija je *ljudska figura* u koju su uključeni i figure u cijelosti i dijelovi tijela (npr. ruke).

Opažena je najveća frekvencija motiva ljudske figure u obje grupe u odnosu na ostale motive. Ovi motivi su bili najizraženiji u grupi pozitivne distrakcije i to na ukupno deset uradaka. Nadalje, u grupi pozitivne distrakcije su bili podjednako izraženi i motivi životinja, kuća i sunca na po četiri uratka, a bili su prisutni i tekstualni motivi, cvijeće i note na nekoliko uradaka. Najmanje je, na svega jednom uratku, bilo prisutno religioznih motiva i oblaka, dok motiv kiše nije bio zabilježen. S druge strane, nakon ljudske figure, najzastupljeniji motivi u ekspresivnoj grupi su bili oni religioznog karaktera, i to na četiri uratka. Zatim su zabilježeni motivi oblaka na tri uratka, a motivi sunca na dva. Kiša, kuća i srce su najmanje zabilježeni motivi na po jednom uratku, dok motivi teksta, cvijeća, nota i životinja nisu zabilježeni. Valja imati na umu da su ranije analize pokazale (*Tablica 8.*, χ^2=10,67; df=1; p=.0011) da je u ekspresivnoj grupi polovica uradaka sadržavala apstraktan sadržaj, što bi objasnilo generalni manjak konkretnih motiva u ovoj grupi, no s obzirom na prirodu i simboliku motiva u pojedinoj

grupi, u odjeljku Rasprava će se detaljnije prikazati mogući uzroci frekvencija pojedinih motiva s obzirom na valenciju emocionalnog odgovora u uputama postavljenih zadataka.

Tablica 10. Frekvencija boja prisutnih na uratcima s obzirom na grupu.

	Grupa	
Boje	**Ekspresivna**	**Pozitivna distrakcija**
Crna	5	0
Crvena	4	1
Plava	2	3
Zelena	2	1
Žuta	1	3
Ljubičasta	0	1
Smeđa	0	2
Narančasta	0	1

Frekvencije boja su određene na temelju procjena studenata procjenjivača koju su trebali odrediti koja boja dominira na pojedinom uratku, dok su crteži olovkom bili označeni vrijednosti 0.

Opažena je najveća frekvencija crne boje u ekspresivnoj grupi na pet uradaka, dok ista nije bila prisutna u grupi pozitivne distrakcije. Crvena je boja u ekspresivnoj grupi bila zabilježena na četiri uratka, dok je ista bila zabilježena na samo jednom uratku u grupi pozitivne distrakcije. Također su opažene podjednake frekvencije plave i zelene u ekspresivnoj grupi. U grupi pozitivne distrakcije podjednaku najveću frekvenciju imaju žuta i plava boja, a zatim smeđa na dva uratka. Podjednako se pojavljuju ljubičasta, zelena i narančasta na po jednom uratku.

Kako bi se kvantitativno testirali ostali kriteriji procjenjivanja testirala se normalnost dobivenih rezultata koja je bila zadovoljena (Prilog 1*: Tablica 11*), te se pristupilo primjeni t-testova na varijablama: stupanj uloženog truda, ispunjenost papira, kvaliteta linija, izražavanje emocija, zrelost i složenost.

Tablica 12. Vrijednosti t-testova primijenjenih za testiranje razlike u stupnju uloženog truda, ispunjenosti papira, kvalitete linija, izražavanja emocija, zrelosti i složenosti između uradaka ispitanika iz ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije.

Varijable	***N***	***M***		***SD***		***df***	***t***	***p***
		$M_{eks.}$	$M_{poz.dis.}$	$SD_{eks.}$	$SD_{poz.dis.}$			
Stupanj uloženog truda	58	3.10	3.30	0.45	0.53	57	-3,66	0.00*
Ispunjenost papira	58	3.15	3.81	0.36	0.37	57	-20,32	0.00*
Kvaliteta linija	58	2.97	3.12	0.47	0.56	57	-3,23	0.00*
Izražavanje emocija	58	3.43	3.36	0.51	0.64	57	1,1	0.26
Zrelost	58	3.07	2.91	0.52	0.66	57	3.0	0.00*
Složenost	58	2.72	2.77	0.50	0.61	57	-0,79	0.42

*p<.05

Može se uočiti postojanje statističke razlike između dvije grupe, gdje se kod grupe pozitivne distrakcije procijenilo da je uloženo više percipiranog truda, veća ispunjenost papira te kvalitetnije linije. Isto tako, utvrđena je i značajna razlika između procijenjene zrelosti gdje se ista pokazala većom u ekspresivnoj grupi. Finalno, nisu utvrđene razlike između procjena za kriterije složenosti i izražavanja emocija, tj. obje grupe su podjednako dobro izrazile emocije, te izradile podjednako složene uratke.

6. RASPRAVA

Složenost emocija i raspoloženja čini osnovicu za njihov različit način iskazivanja u susretu sa sadržajima koji ih mijenjaju. Ono što se često viđa u kliničkoj praksi, ali i svakodnevnom životu, su načini kako regulirati takva stanja kada vidimo da je potrebno, tj. kakvu strategiju samoregulacije emocija pojedinac može iskoristiti (Larsen, 2004; Berking i Whitley, 2014). U nekima od ovih strategija možemo kanalizirati projekcijsku moć likovnog izražavanja, a pioniri u eksperimentalnim istraživanjima utjecaja likovnog izražavanja na raspoloženje, autori Dalebroux i sur. (2008), navode strategije ekspresije i distrakcije kao ključne za ovakav način regulacije.

Kod modernih umjetničkih pravaca, poput ekspresionizma, se istražuje značenje likovne emocionalne ekspresije dok se elementi fizičke realnosti zanemaruju ili namjerno manipuliraju. Tu se očituje motivacijska komponenta za stvaranjem umjetnosti u najčešće životnim neprilikama kako bi se omogućio način otpuštanja doživljenih negativnih emocija gdje se javlja težnja osobe za pozitivnim emocionalnim stanjem, što ima i evolucijsku podlogu. Naime, tijekom razvoja ljudske vrste, emocije negativne valencije poput straha su poticale veću pozornost i opreznost pojedinca u tadašnjoj nemilosrdnoj okolini, dok su pozitivne emocije signalizirale sigurnost i optimalno stanje koje treba doseći (Fredrickson, 2004; Haselton i Ketelaar, 2005). Prema tome se zaključuje, što se više negativnih emocija otpusti, to ih manje ostaje za izazivanje negativnog emocionalnog stanja. Lischetzke i Eid (2003) govore o fokusiranju pažnje upravo na tu ekspresiju negativnih emocija, te da takva strategija može koristiti u poboljšanju raspoloženja. No, ekspresija može biti i forma ruminacije, odnosno zadržavanje u negativnom emocionalnom tonu, iako se pokušavamo riješiti negativnih emocija (Bushman, 2002). To bi upućivalo na nemogućnost ekspresije da popravi raspoloženje u kratkom periodu vremena, ali je vjerojatno blagotvornija za duži vremenski period, pogotovo ako se radi u okvirima psihoterapije.

Druga spomenuta strategija je distrakcija. Ona uključuje pomicanje fokusa sa, u ovom kontekstu, negativnih emocija na druga emocionalna stanja kako bi se prekinuo proces ruminacije i zaokupljenosti negativnim emocijama. Može biti eksternalna (npr. fokus na neutralni podražaj) ili internalna (npr. refokusirana na pozitivne emocije). U terminima likovnog izražavanja se postavlja pitanje koliko je djelotvorna distrakcija sa refokusiranjem na pozitivne emocije, tj. izražavanje emocija pozitivne valencije na papir, a koliko neutralna distrakcija, tj. crtanje neutralnog objekta (Lischetzke i Eid, 2003).

Kako bi se ponudili odgovori na prva dva postavljena problema, testirana je razlika između efekata pojedinih zadataka likovnog izražavanja i zadatka koji ga ne uključuje na promjenu raspoloženja. Kada je riječ o razlikama u pozitivnom afektu između zadataka likovnog izražavanja, utvrđena je statistički značajna razlika između ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije gdje je poboljšanje u pozitivnom afektu bilo značajno veće u grupi pozitivne distrakcije. Ista nije utvrđena između grupe pozitivne distrakcije i grupe neutralne distrakcije (*Prilog 1: Tablica 1; Tablica 5 i 6; Slika 1*). Ispitanicima koji su se likovno izražavali s fokusom na pozitivne emocije nakon gledanja potresnog video isječka, raspoloženje je značajno poraslo u pozitivnom afektu u odnosu na one ispitanike koji su likovno izražavali negativne emocije. Podaci o učinkovitosti pozitivne distrakcije su u skladu s dosadašnjim istraživanjima utjecaja likovnog izražavanja na promjenu raspoloženja. Dalebroux i sur. (2008) su također dobili učinkovitije poboljšanje raspoloženja u pozitivnom afektu kod grupe koja je likovno izražavala pozitivne emocije, nego one koja je likovno izražavala trenutne negativne emocije. Slično su potvrdili autori Drake, Coleman i Winner (2011) u čijem se istraživanju zadatak likovnog izražavanja pokazao efikasnijim ne samo kao pozitivna distrakcija već i usporedno s tehnikom ekspresivnog pisanja pri kojoj su ispitanici opisivali traumatske događaje. Ukoliko promotrimo zadatak likovnog izražavanja kao strategiju nošenja s emocionalnim stanjem, rezultati su također u skladu s nalazima o strategiji ekspresije emocija kao manjkavoj u slučaju trenutnog poboljšanja raspoloženja. Istraživanja koja se bave problematikom emocionalnih strategija kao što su one fokusirane na emocije i fokusirane na problem, pokazuju da kognitivne strategije poput reinterpretiranja/reprocjene (promjene osobne interpretacije i reakcije na okolinski događaj) djeluju blagotvornije na emocionalni doživljaj ukoliko događaj vidimo u pozitivnijem svjetlu (Gross i Thompson, 2006, prema Dalebroux i sur., 2008; Gross, 2002). Tako se preusmjeravanje pažnje na pozitivnije ishode, odnosne emocije, može smatrati dobrim načinom ublažavanja negativnog raspoloženja (Lischetzke i Eid, 2003).

Nadalje, nije utvrđena statistički značajna razlika u pozitivnom afektu između grupe pozitivne distrakcije i grupe koja je crtala neutralni objekt (*Prilog 1: Tablica 1; Tablica 5 i 6),* iako se u grafičkom prikazu (*Slika 1*) može uočiti određeni trend prevladavanja većeg pozitivnog afekta grupe pozitivne distrakcije s obzirom na ostale grupe. Ovaj bi se rezultat mogao pripisati samoj učinkovitosti zadatka crtanja kao distrakcije po pitanju pozitivnog afekta, s obzirom da distrakcija crtanjem i bez refokusiranja može biti učinkovita strategija

poboljšanja trenutačnog raspoloženja s obzirom da odmiče fokus s negativnih emocija. Moguće prevladavanje pozitivnog afekta u grupi pozitivne distrakcije bi vjerojatno bilo rezultat upute na fokusiranje na pozitivne emocije koje nije bilo prisutno u grupi neutralne distrakcije. Zanimljiva je činjenica, barem kako navode Dalebroux i sur. (2008), da postoji manjak konkretnih nalaza o podlozi mehanizama na koji način likovno izražavanje djeluje na poboljšanje raspoloženja izvan konteksta psihoterapije, s obzirom da su dokazi i više nego opširni kad je riječ o crtanju kao neverbalnom načinu izražavanja emocija. Noviji znanstveni pristupi, poput neuroestetike (Chatterjee, 2010), koji se sve više bave biološkom podlogom umjetničkog utjecaja polako pružaju više uvida o spomenutim mehanizmima. Na temelju svega navedenog, hipoteza *1a* se može smatrati djelomično potvrđenom s obzirom na podjednaki učinak likovnog izražavanja pozitivnih emocija i crtanja predmeta na promjenu raspoloženja u pozitivnom afektu.

Izražavanje negativnih emocija, iako široko potkrijepljeno kliničkim nalazima u kontekstu poboljšanja kvalitete života i emocionalnog funkcioniranja, stavlja negativne emocije u prvi plan neposredno nakon njihovog izražavanja. To znači da njihova ekspresija vjerojatno neće odmah poboljšati raspoloženje već će zadržati to negativno, dok bi se pozitivni efekti očekivali u dugoročnoj perspektivi (Bushman, 2002). To bi moglo sugerirati da će upravo zadatak ekspresije likovnim izražavanjem biti najmanje učinkovit u poboljšanju negativnog afekta, odnosno njegovom smanjenju. Međutim, nisu utvrđene statistički značajne razlike između promjena poboljšanja u negativnom afektu između ekspresivne grupe i grupa pozitivne i neutralne distrakcije (*Prilog 1: Tablica 1; Tablica 5 i 6; Slika 1*). Navedeni rezultati bi mogli otvoriti raspravu: s obzirom da je ekspresija manjkava tehnika kod trenutačnog poboljšanja raspoloženja, a zadaci pozitivne i neutralne distrakcije služe za odvraćanje pažnje od negativnih emocija, koja bi bila efikasna tehnika za trenutačno poboljšanje raspoloženja u negativnom afektu? Ljudi odvojeno procesiraju pozitivne i negativne emocije, o čemu će biti riječi i kasnije, a i evolucijski gledano negativni afekt ima važniju evolucijsku ulogu, kako je i ranije navedeno (Fredrickson, 2004; Haselton i Ketelaar, 2005). Možda je za poboljšanje u negativnom afektu upravo potrebno više vremena i intenziteta za suočavanjem s takvim emocijama te ih se ne može u jednoj vremenskoj točki, bilo likovnim izražavanjem, bilo drugačijom vrstom distrakcije, eliminirati. Zbog ovoga bi se za buduća istraživanja strategije ekspresije likovnim izražavanjem predložilo uključivanje više vremenskih točaka i pažljivo osmišljavanje načina likovnog izražavanja kako bi se uočila prva pojava poboljšanja u raspoloženju u vidu

negativnog afekta. Na temelju navedenog, hipoteza o značajnoj manjkavosti zadatka ekspresije u odnosu na ostale zadatke je odbačena.

U svrhu testiranja hipoteze o neovisnosti pozitivnog i negativnog afekta, valja obratiti pozornost na konstrukciju glavnog mjernog instrumenta u istraživanju, PANAS skale pozitivnog i negativnog afekta (Watson, Clark i Tellegen, 1988b) kako bi se promotrio odnos između dvije dimenzije koje ispituje. PANAS skala pruža nezavisnu mjeru pozitivnog i negativnog afekta. Originalna istraživanja konstrukcije skale (Watson, Clark i Tellegen, 1988b), pokazuju umjerenu negativnu korelaciju između dvije spomenute dimenzije (r=-.0.12 do r=-0.23) što je, kako kažu autori pronađeno i u kasnijim istraživanjima. U isto vrijeme, van Schuur i Kiers (1994; prema Crawford i Henry, 2004), navode mogućnost nezavisnosti konstrukata kao posljedica artefakta faktorske analize koja bi bipolarne konstrukte, iako na istoj dimenziji kao dva oprečna kraja, tretirala kao odvojene. Zbog ovakve kontradikcije, Watson i sur. (1999) pretpostavljaju da je u pitanju uloga odvojenih sustava procesiranja pozitivnih i negativnih emocija. Predlažu da su pozitivni i negativni afekt subjektivne komponente općenitijih bihevioralnih sustava na način da manjak kovarijacije spomenutih dimenzija odražavaju dva poznata, evolucijski uvjetovana, motivacijska sustava: bihevioralni inhibicijski sustav (BIS; *Bihevioral Inhibition System*) i bihevioralni aktivacijski sustav (BAS; *Bihevioral Activation System*). Uz treći, sustav borbe ili bijega (FFS; *Fight or Flight System*), koji regulira ponašanja bijega ili obrane od situacije prožete neuvjetovanim averzivnim podražajima, BIS i BAS dio su originalne verzije Grayeve teorije osjetljivosti na potkrepljenja (1970, 1987; prema Križanić i sur., 2015). BIS inhibira ponašanja koja mogu dovesti do boli, kazne i sličnih neugodnih posljedica tako da povećava budnost organizma i usmjerava pažnju prema podražajima koji su relevantni, osobito onima koji su novi i nepoznati (Watson i sur, 1999; Križanić i sur., 2015). S obzirom na opisano, ne iznenađuje povezanost BIS-a s negativnim afektima, s obzirom da karakteristike ove dimenzije odražavaju emocionalna stanja povezana s karakteristikama inhibicijskih ponašanja poput nervoze i straha koji motiviraju organizam na bijeg iz percipirano opasnih situacija. S druge strane, BAS, je sustav koji organizam usmjerava prema situacijama koje pružaju nagrade ili slične pozitivne podražaje, na taj način aktivirajući ponašanja koja postižu adaptivne ciljeve poput dobivanja hrane i vode, sigurnosti, suradnje s drugima i sl. (Watson i sur., 1999). Fluktuacije u pozitivnom afektu odgovaraju fluktuacijama BAS-a tako da pozitivni afekt služi ne samo kao motivacijsko stanje već kao i nagrada za aktivirana ponašanja orijentirana prema navedenim ciljevima. Postoje i neurobiološke razlike u procesiranju pozitivnih i negativnih afekata pa su tako ranija istraživanja (Watson i sur., 1999)

ukazala na asimetriju u aktivaciji u frontalnom režnju pri procesiranju pozitivnih i negativnih emocionalnih stanja. To je potvrđeno i u novijim istraživanjima (Kasch i sur., 2002; Shackman i sur., 2009; Balconi i sur., 2017) gdje pozitivni afekt prvenstveno reflektira aktivnost u lijevom prefrontalnom području, dok je negativni afekt vezan uz povećanu aktivnost desnog prefrontalnog područja. Navedene informacije upućuju na moguću neovisnost između ova dva sustava, no u ovom istraživanju nije dobivena statistički značajna razlika između pozitivnog i negativnog afekta ni kod ekspresivne grupe, grupe pozitivne distrakcije ni kod grupe neutralne distrakcije (*Tablica 5 i Tablica 6*). S obzirom na mali broj ispitanika koji su sudjelovali u ovim grupama ($N_{eksp.}$=16, $N_{poz.dist.}$=16 i $N_{neutr.\ dist.}$=16), valja pogledati grafički prikaz kako bi se jasnije uočili mogući razlozi ovako dobivenih razlika (*Slika 1*). Trendovi veće promjene raspoloženja u pozitivnom afektu u grupi pozitivne distrakcije, a negativnog u ekspresivnoj grupi i grupi neutralnog crtanja bi mogli indicirati da bi porastom uzorka, a time i jačom statističkom snagom, razlika bila značajna. Takvi rezultati bi bili u skladu ne samo sa teorijom neovisnosti pozitivne i negativne aktivacije, već i sa prirodom zadatka u istraživanju. Naime, očekivani porast u pozitivnom afektu u odnosu na negativni u ekspresivnoj grupi i grupi pozitivne distrakcije bi bio rezultat upute gdje su se ispitanici fokusirali isključivo na pozitivne emocije (Dalebroux i sur., 2008). Nadalje, manji porast iste u ekspresivnoj grupi i grupi neutralnog crtanja bi bio rezultat fokusiranja na negativne emocije i crtanje predmeta. Zbog toga se predlaže povećanje uzorka u budućim istraživanjima kako bi se ove sumnje testirale. Na temelju dobivenih rezultata, treća hipoteza o neovisnosti pozitivnog i negativnog afekta se može smatrati odbačenom.

Drugi istraživački problem odnosio se na utvrđivanje razlika koje zadaci likovnog izražavanja i zadaci koji ga ne uključuju, u ovom slučaju rješavanje labirinata, imaju na raspoloženje. Utvrđena je statistički značajna razlika u promjeni pozitivnog afekta i to na način da je došlo do većeg poboljšanja raspoloženja u grupi pozitivne distrakcije (Prilog 1*: Tablica 1; Tablica 5 i 6)*. Nisu utvrđene značajne razlike u pozitivnom afektu u ekspresivnoj grupi i grupi neutralne distrakcije u odnosu na kontrolnu grupu. Iz *Slike 1* je vidljiv trend veće promjene raspoloženja općenito u ostalim grupama u odnosu na grupu koja je rješavala zadatak labirinata, gdje se iz *Tablice 6* uočava vrijednost na granici značajnosti od p=.06 za pozitivni afekt ekspresivne i kontrolne grupe. Trend promjena upućuje na veću učinkovitost ekspresivnog i neutralnog zadatka u odnosu na kontrolni, odnosno onaj koji ne uključuje likovno izražavanje, pod uvjetom da je uzet nešto blaži kriterij. Nadalje, utvrđena je i značajna

razlika u poboljšanju negativnog afekta između grupe neutralne distrakcije i grupe koja je rješavala zadatke labirinata, gdje se zadatak neutralne distrakcije pokazao efikasnijim u poboljšanju raspoloženja u kontekstu negativnog afekta. Nije utvrđena razlika između poboljšanja u istom afektu između ekspresivne grupe i grupe koja je rješavala zadatke labirinata (Prilog 1*: Tablica 1; Tablica 5 i 6)*. Isto tako, također je dobivena *p* vrijednost od .06 (*Tablica 6*) između razine negativnog afekta u grupi pozitivne distrakcije i grupi koja je rješavala zadatke labirinata, što odgovara prirodi ranije spomenutih rezultata. Ove navedene informacije svakako upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjima, te se tek tada mogu opravdano komentirati bez nagađanja, no valja ih svakako navesti s obzirom na spomenutu veličinu uzorka i prirodu istraživačke teme. Kako bi se pojasnili dobiveni rezultati, mora se usporediti različita priroda zadataka likovnog izražavanja i zadatka koji ga ne uključuju, ali i sličnosti koje bi ovi zadaci mogli dijeliti. Prvenstveno, zadatak pozitivne distrakcije se kao takav i u usporedbi s ostalima pokazao efikasnim u poboljšanju pozitivnog afekta zbog svoje upute da se ispitanici fokusiraju na izražavanje pozitivnih emocija. S obzirom na spomenutu odvojenost procesiranja pozitivnih i negativnih emocija, poboljšanje pozitivnog afekta ne znači nužno smanjenje negativnog pa je možda zadatak pozitivne distrakcije manje učinkovit u smanjenju negativnog afekta u odnosu na neke druge zadatke. Sukladno tome, druga vrsta distrakcije, kao što je neutralna distrakcija bez refokusiranja na emocije, već na neki neutralni podražaj, je slične prirode kao zadatak rješavanja labirinata. Međutim, razlikuju se u vrsti aktivnosti koja se izvodi, što je ključno za raspraviti. Crtanje uključuje različite kognitivne komponente čak i ako se crtaju jednostavne kompozicije i objekti poput dijagrama jer je uključeno, između ostalog, vizualno pamćenje, vizualna pažnja na sami objekt ispred pojedinca (štoperica) i crtež istog, ali procesiranje crteža i objekta kao cijele forme i kao objekta sastavljenog od više manjih obilježja (Chechlacz i sur., 2014). To čini zadatak kompleksnijim, ali ne i monotonijim, s obzirom da likovno izražavanje zahtijeva produkciju, te time obuhvaća i velik kapacitet radne memorije. Tako se može zaključiti da je crtanje, kao aktivnost koja uključuje oblikovanje linija i formi, bilo efikasnije u distrakciji od negativnog raspoloženja, nego zadatak rješavanja labirinata, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima ove tematike (Drake, Coleman i Winner, 2011). Druga istraživanja (DePetrillo i Winner, 2005; Dalebroux i sur., 2008.; Drake, Coleman i Winner, 2011., Drake i Winner, 2012., Drake, 2016.) su pokazala slične rezultate kad je riječ o razlikama u zadacima likovnog izražavanja i zadacima koji ga ne uključuju, tj. zadaci likovnog izražavanja su se uvijek pokazali efektnijima, ako ne u svim, barem u nekim dimenzijama, što je u skladu s dobivenim podacima u ovom istraživanju. Prema ovome, za smanjenje negativnog afekta, bi

bili adekvatni zadaci koji svakako uključuju akciju crtanja kao distrakciju te ovisno o potrebama pojedinaca, ona akcija crtanja koja je ili refokusirajuća na pozitivne emocije ili na neutralni podražaj. Na temelju svega navedenog, druga hipoteza o efikasnosti zadataka likovnog izražavanja u odnosu na onaj koji ga ne uključuje, je djelomično potvrđena.

Istraživanjima se sve više ispituje i pokazuje utjecaj slikovnog prikaza na emocije, raspoloženja i misli te kako mozak i tijelo reagiraju na crtanje i slikanje, a i na ostale ekspresivne metode (Malchiodi, 2003). S jedne strane, istraživanja iz područja art terapije koja se fokusiraju na klijentova iskustva tijekom izražavanja, upućuju da je vizualna percepcija aktivan proces koji uključuje dinamičku konstrukciju značenja (Malchiodi i Cattaneo, 1988; Tinnin, 1990, sve prema Curtis, 2011). S druge strane, istraživanja koja se orijentiraju na iskustva terapeuta sa uratcima klijenata, uglavnom se fokusiraju na ulogu samog likovnog izraza te njegove formalne i senzorne kvalitete što se onda primjenjuje u konstrukcijama mjera poput spomenute Skale formalnih elemenata u art terapiji (FEATS; Gantt i Tabone, 1998). Određeni elementi, koji su dio likovnog izraza klijenta, pomažu u otkrivanju priče koja se nalazi u pozadini poteškoća s kojima se pojedinac nosi. U ovom istraživanju se kontekst art terapije premjestio na nekliničku populaciju. Procjenjivačima su prezentirana 32 uratka ekspresivne grupe i grupe pozitivne distrakcije te se u kombinaciji s rezultatima procjena studenata procjenjivača analizirao i sadržaj uradaka.

S obzirom da su ispitanici mogli odabrati tehniku s kojom će stvarati, zabilježene su frekvencije korištenja pojedinih materijala. Tehnike koje su se mogle koristiti uključuju olovke, bojice, pastele, akrilne boje i kolaž. Kako je vidljivo iz *Tablice 7*, u ekspresivnoj grupi su najviše korištene bojice (f=5), dok su u grupi pozitivne distrakcije najviše korištene pastele (f=6). Zanimljivo je da je tehnika kolaža u ekspresivnoj grupi upotrijebljena na dva uratka, dok za istom tehnikom nitko nije posegnuo u grupi pozitivne distrakcije. Iako bi ovu tendenciju korištenja kolaža trebalo dodatno istražiti povećanjem broja ispitanika, možda bi se moguće objašnjenje izbjegavanja kolaža u ovoj grupi moglo povezati sa apstraktnošću/konkretnošću sadržaja kojeg su uratci prikazivali. Naime, hi-kvadrat testom je utvrđeno da postoji razlika između frekvencije apstraktnog, odnosno konkretnog sadržaja između dvije grupe gdje su ispitanici u ekspresivnoj grupi podjednako prikazivali apstraktan i konkretan sadržaj, dok su svi ispitanici u grupi pozitivne distrakcije prikazivali konkretan sadržaj (*Tablica 8*; χ^2=10,67; df=1; p=.0011). S obzirom da je kolaž službeno kao tehnika utemeljena u modernoj umjetnosti pod vodstvom osnivača kubizma Pabla Picassa (1881 – 1973) i Georgesa Braquea (1882 – 1963),

najčešće korišten kao alat za apstraktne motive (Taylor, 2004), moguće je da su ga, zbog njegove prirode, izbjegavali ispitanici koji su prikazivali konkretan sadržaj.

Nadalje, fokusirajući se na apstraktnost i konkretnost sadržaja, objašnjenje za prikazivanje apstrakcije u ekspresivnoj grupi možemo potražiti u njenoj uputi i prirodi zadatka. Ispitanici su se trebali fokusirati na ono što su doživjeli tijekom gledanja video isječka. S obzirom da je kulminacija video isječka smrt dječaka, na to su se uratci i najčešće fokusirali. Ispitanici su generalno zauzimali perspektivu dječaka, perspektivu roditelja ili stvarali sadržaje koji se odnose na smrt i tugu općenito. U ovoj zadnjoj kategoriji sadržaja su utvrđeni većinom apstraktni sadržaji s obzirom da su se ispitanici pokušavali na neki način suočiti sa smrću i što bi ona mogla izazvati na emocionalnom planu. Tako je jedan uradak pastelama, nasumično prošaranih crnih i plavih linija, vjerojatno prikazivao kaos emocija koje smrt može izazvati. Suprotno tome, u grupi pozitivne distrakcije je uputa bila vezana uz to što je za njih sreća i kako bi izgledale njihove pozitivne emocije povezane sa srećom. Percepcija sreće za svakog pojedinca je subjektivna i drugačija, no većinom orijentirana prema nekom cilju, bilo da je to uspjeh, zdravlje, obitelj i sl. (Tadić, 2009). Jedan ispitanik je prikazao sreću kao *odlazak u velik grad gdje će imati više prilika za ostvarenje* (Prilog 2: *Tablica 1, Uradak 3*). S obzirom da su ovo konkretni aspekti ljudskog života, ne čudi isključivo prikazivanje konkretnih sadržaja u ovoj grupi s obzirom da se s ovakvim aspektima suočavamo i radimo na njima svakodnevno. Povežemo li frekvencije prikazivanja određenih motiva sa apstraktnim/konkretnim sadržajem, možemo doći do nekoliko zaključaka. U obje grupe su često prikazivani tradicionalno metaforički motivi sreće poput sunca, kuće, srca i cvijeća, te također česti metaforički motivi tuge poput oblaka i kiše (*Tablica 9*) što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima utjecaja likovnog izraza na raspoloženje, ali i art terapijom (Dalebroux i sur., 2008; Malchiodi, 2003). Nadalje, uočena je i zanimljiva frekvencija ljudske figure koja je najveća u grupi pozitivne distrakcije općenito (*Tablica 9*). Osim što je to rezultat manjka apstraktnog sadržaja u ovoj grupi, mogu se primijetiti i razlike u motivima između dvije grupe. U skladu s obilježjima doživljaja sreće kao zajedništva s drugima, kako navodi Tadić (2009), ta tema se ovdje provlači kroz motive ljudske figure i to tako da je u devet od deset slučajeva u grupi pozitivne distrakcije motiv ljudske figure bio prikazan u zajednici, tj. u obliku prijateljstva, ljubavi i obitelji. U ekspresivnoj grupi ljudske figure su se uglavnom odnosile na perspektivu dječaka i roditelja. Tako je jedan uradak prikazivao situaciju *prije,* gdje dječak umire i napušta svijet iza sebe koji je zapravo ispunjen pošastima i nasiljem te *poslije,* gdje dječak postaje anđeo i prelazi u mirnije okruženje gdje se osjeća opet sretno u raju. Prisutnost religioznih motiva (križevi, anđeli, lijes)

je bilo češće u ekspresivnoj grupi, što i ne iznenađuje s obzirom da je percepcija smrti i smrtnosti općenito povezana sa religioznim iskustvima (Sharma, 2015). Još neki zanimljivi motivi koji su bili uočeni su note, koje simboliziraju glazbu koja je također povezana sa pozitivnim emocijama, ali i motivi životinja koji su se pojavili na četiri uratka kao dio većeg sadržaja.

Boje su velik dio likovnog izraza za komuniciranje emocija, pogotovo u art terapiji. Ona može imati arhetipsko značenje poput plave za koju se smatra da smiruje ili kulturološko značenje gdje njena interpretacija varira od kulture do kulture, tako da se crna smatra bojom smrti u jednoj kulturi, dok je u drugoj bijela boja tugovanja. Boja može imati i osobno značenje te ju na temelju osobnog iskustva pojedinac i odabire (Mehlomakulu, 2012). U svakom slučaju kad je riječ o interpretaciji uradaka, valja uzeti sva tri navedena kriterija značenja. S obzirom da se opažanjem prisutnosti boje u ovom istraživanju nije išlo u dublja pojašnjenja, pokušat će se nešto općenito reći o korištenju boja u dvije grupe ispitanika s obzirom na dosadašnja opažanja boja u umjetnosti i art terapiji. Najveća frekvencija dominantne boje, i to crne, je zabilježena u ekspresivnoj grupi i to na pet crteža (*Tablica 10*). Crna je boja koja je općenito prihvaćena kao boja koja opisuje negativne emocije, depresiju i tugu što je u skladu sa zadatkom kojeg su imali ispitanici u ovoj grupi. Možda najkonkretniji primjer koji podržava ovu tezu je jedan od uradaka koji je prošaran crnim linijama koje formiraju srce simbolizirajući, prema navodu ispitanika, *tugu i smrt dječaka*. U ekspresivnoj grupi zabilježena je i veća frekvencija crvene boje koja je prema sadržajima odgovarala motivima vulkana, krvi, suzama i sl. Intenzivna crvena boja često izaziva anksioznost, ili kulturološki simbolizira bijes i nezadovoljstvo (Gladding, 1997), što bi također mogle biti emocije koje je ispitanik doživio gledajući video isječak. Pojavile su se i podjednake procjene frekvencije plave i zelene boje na po dva uratka. S obzirom da plava boja često predstavlja tugu i melankoliju u art terapiji i umjetnosti, iznenađujuće je što nije češće bila upotrijebljena na uratcima. Uglavnom je bila dio konkretnih sadržaja te je predstavljala boju neba ili mora, što je vjerojatno više fokus na samu vjerodostojnost boje objekata i pojava u realnosti nego izražavanje negativnih emocija koje nisu bile dio zadatka ove grupe. No, ovdje valja spomenuti i ulogu jezika. Engleski jezik sadržava specifični idiom *„feeling blue"* koji opisuje stanje tuge. U doslovnom prijevodu glasi *„osjećam se plavo"*, pa bi ovo moglo sugerirati da će engleski govornici češće koristiti plavu boju kao opis tužnog ili depresivnog stanja što se i pokazalo u literaturi engleskih autora koji svoja istraživanja rade na engleskim govornicima (Malchiodi, 2003). S druge strane, hrvatski govornici će češće koristiti izraz npr. *„sve mi je crno"* pa je možda i ova specifičnost hrvatskog

jezika mogla doprinijeti ovome s obzirom na frekvenciju korištene crne boje. Navedena specifičnost jezika i kako ona utječe na percepciju raspoloženja je u skladu sa Sapir-Worffovom teorijom jezika koja pretpostavlja da jezik utječe na mišljenje (a ne nužno i obrnuto), naglašavajući važan kulturološki aspekt jezika (Ciaccio i Bormann, 2013). Također je zabilježena dominantna žuta boja na samo jednom uratku što odgovara dosadašnjim nalazima gdje je ona češće dio prikazivanja radosti i pozitivnih emocija (Machiodi, 2003). Tako je u grupi pozitivne distrakcije žuta bila zabilježena na tri crteža što je nešto više od ekspresivne grupe, ali je jednake frekvencije bila i plava boja (*Tablica 10*). U grupi pozitivne distrakcije su zabilježene podjednako na po jednom radu zelena, ljubičasta i smeđa, a pokazao se jedan zanimljiv podatak da crna boja nije bila dominantno prisutna ni na jednom uratku u ovoj grupi u odnosu na ekspresivnu osim kad je bila korištena je kao pomoć u skiciranju motiva ljudskog tijela. Ovo odgovara smislu postavljenog zadatka i nalaza o prikazivanju pozitivnog sadržaja na crtežima bez dominacije crne boje (Malchiodi, 2003).

Kako bi se testirali neki kriteriji procjene likovnih uradaka koji su primjenjivi izvan kliničke situacije, provedeni su t-testovi uspoređujući ekspresivnu grupu i grupu pozitivne distrakcije. Ove se mjere procjene, barem prema pronađenim podacima, do sada nisu koristile za uspoređivanje uradaka s obzirom na njihovu emocionalnu valenciju kao što je u ovom istraživanju. Prvenstveno, stupanj uloženog truda, odnosno percepcija utrošene energije u uradak, je značajno procijenjena veća na uratcima u grupi pozitivne distrakcije (*Tablica 12*). Objašnjenje bi se ponovno moglo pronaći u sadržajima uradaka jer su se apstraktni sadržaji vjerojatno naoko činili jednostavnijima u ekspresivnoj grupi pa se time možda procijenilo da se uložilo i manje truda. Ovo ne iznenađuje s obzirom da apstraktni uratci generalno ostavljaju dojam da su fizički jednostavniji za producirati, eliminirajući time eventualne psihološke aspekte inventivnosti i ideja koje se kriju u pozadini (Hackett, 2016).

Kriterij ispunjenosti papira, koji se procjenjivao na temelju postotka popunjenog papira, se također pokazao značajnim u korist grupe pozitivne distrakcije, čiji su radovi procijenjeni popunjenijima (*Tablica 12*). Isto tako, prisutnost apstrakcije u ekspresivnoj grupi je moglo imati ulogu u ovome s obzirom da percipirani apstraktni sadržaj (linije, oblici) uglavnom nije popunjavao cijeli list papira, dok je konkretnost sadržaja u grupi pozitivne distrakcije bio vezan uz prikazivanje scena i priča koje su zauzimale veći dio papira.

Gladding (1997) navodi kako se iz prirode nacrtanih linija na uradcima, mogu iščitati određeni aspekti raspoloženja ili teme o kojoj pojedinac želi nešto reći, a dio je ukupne cjeline koju producira, pa tako one mogu varirati u dužini i obliku. Često su isprekidane i grube linije

simbol bijesa, nezadovoljstva ili nemira, dok kontinuirane i blage linije predstavljaju mirnoću i sigurnost, pogotovo ako su producirane pastelnim bojama. Kvaliteta linija je procijenjena statistički značajno manjom u ekspresivnoj grupi nego u grupi pozitivne distrakcije (*Tablica 12*). Procjena kvalitete je ovisila o tome koliko su linije 'slomljene', 'oštećene' ili grube, odnosno fluidne i 'sigurne'. Dobiveni nalaz odgovara prirodi zadatka ekspresivne grupe, a i praksi art terapije, gdje se negativni i uznemirujući sadržaji nečije traume odražavaju, između ostalih aspekata, i na formi linija koje produciraju (Malchiodi, 2003).

Kriterij zrelosti uratka je direktno preuzet iz originalne FEATS skale (Gantt i Tabone, 1998) gdje su imali na umu određivanje zrelosti dječjih crteža kako bi se onda mogli identificirati po Lowenfeldovim stadijima razvitka umjetničkih sposobnosti. Međutim, kako autori navode, većina ljudi prestaje s crtanjem u adolescenciji što znači da će odrasli pojedinci crtati stilom adolescenata gdje se sadržaj temelji na vizualnim i subjektivnim iskustvima. Zato je njihova skala općenitija te se može primijeniti kao gruba procjena razvojnog stadija, dok upozoravaju na primjenu osjetljivije skale konkretno na specifično određivanje dječjeg razvojnog stadija umjetničkih sposobnosti (Gantt, 2015). Procjenjivači su značajno zrelije procjenjivali radove u ekspresivnoj grupi nego u grupi pozitivne distrakcije. Ovaj zanimljivi nalaz je mogao biti rezultat toga što je prvenstveno korištena i kolaž tehnika u ekspresivnoj grupi te je vjerojatno procijenjena zrelijom s obzirom na kvalitetu i kreativnost oba uratka (Prilog 2: *Tablica 1, Uradak 1*). Isto tako, veća prisutnost konkretnog sadržaja u grupi pozitivne distrakcije je zahtijevala crtanje većeg broja konkretnih objekata poput prirode, ljudi i životinja kojih je svakako bilo više u ovoj grupi (*Tablica 9*), što je mjerilo kvalitete tehničke izvedbe pa tako i doprinosi cjelokupnoj procjeni.

Finalno, kriterij izražavanja emocija na uratcima, tj. koliko je ispitanik dobro izrazio svoje emocije na papiru s obzirom na zadatak koji mu je zadan, se nije razlikovao između grupa, tj. procjenjivači su smatrali da su obje grupe podjednako dobro izrazile svoje emocije, bilo da je suočavanje sa uznemirujućim sadržajem ili promišljanje o sreći. Isto tako, neznačajnost procjena je dobivena i na kriteriju složenosti uradaka u obje grupe, odnosno njihovi uratci su procijenjeni podjednako tehnički i sadržajno složeni (*Tablica 12*).

S obzirom da još uvijek manjka istraživanja ovakve tematike, valja naglasiti neke nedostatke i preporuke za buduća istraživanja kako bi se poboljšala njihova kvaliteta te ohrabrilo nove istraživače u ovom području. Prvenstveno, problem je svakako veličina uzorka. S obzirom da su ispitanici podijeljeni u čak četiri grupe, valjalo bi proširiti uzorak unutar svake

grupe. Trendovi promjene raspoloženja su uočljivi u dobivenim podacima te je niža statistička snaga vjerojatno doprinijela ovom manifestacijom rezultata. Povećanjem uzorka bi se ovaj problem ublažio, a statistička snaga povećala, te se eventualno potvrdile ili otklonile moguće sumnje.

Nadalje, možda se ispitanicima trebalo omogućiti korištenje kombinacija različitih tehnika, a ne da se odluče samo za jednu. Ovako bi možda kombinacija više tehnika pružila intenzivniju promjenu raspoloženja. Povezano s tim, ukoliko bi se pokušao testirati utjecaj neke specifične tehnike na raspoloženje po ovom nacrtu, onda bi ispitanike trebalo grupirati, osim po tipu zadatka, i po tome koju su tehniku koristili kako bi se ispitala promjena raspoloženja npr. ispitanika u ekspresivnoj grupi koji su crtali isključivo akrilnim bojama.

U istraživanju se vrijeme obavljanja zadatka nije mjerilo već se odredilo prosječno vrijeme obavljanja zadataka isključivo za formiranje termina dolazaka ispitanika, ali i za konstrukciju labirinata čije bi rješavanje trajalo približno koliko i zadaci u ostalim grupama. Kako je vrijeme bilo neograničeno, ispitanici su proveli različit period vremena crtajući. S obzirom da je bilo nekoliko ispitanika koji su crtali i do 30 minuta, kao naputak za buduća istraživanja bi se predložilo precizno mjerenje vremena likovnog izražavanja kako bi se testiralo kakav je intenzitet promjene raspoloženja u odnosu na vrijeme provedeno crtanjem.

Za procjenu likovnih uradaka bi također trebalo uključiti iskusne art terapeute, ali i precizniju skalu procjene koja bi obuhvatila sve aspekte koji nisu zahvaćeni ovom proizvoljnom skalom. Ovo se posebno tiče opisa stupnjeva procjene. U proizvoljno konstruiranoj skali u ovom istraživanju, opisani su isključivo ekstremi vrijednosti procjena (osim u slučaju ispunjenosti papira koji je definiran postotcima) zbog toga što se original skale koristi u kliničkom okružju te se dovodi u vezu sa projektivnim testovima pa se njihovi opisi prilagođavaju testovima poput FSA (*Face Stimulus Assesment*) (Gantt, 2015). Za buduća istraživanja analize nekliničkih uradaka se predlažu konstrukcije posebnih opisa za svaku vrijednost skale.

Konačno, može se donijeti nekoliko općenitih zaključaka koji bi bili temelji za buduća istraživanja i doprinose likovnom izražavanju kao metodi regulacije raspoloženja. Rezultati sugeriraju kako je likovno izražavanje efektan način za trenutačno poboljšanje raspoloženja, konkretno kad je riječ o distrakcijskim zadacima, dok je upitna efikasnost ekspresivnog zadatka. Likovni izraz koji uključuje produkciju sadržaja okupira radnu memoriju i čini djelotvornim načinom distrakcije dok zadaci, poput korištenih labirinata, ostavljaju dovoljno prostora u

radnoj memoriji za određenu razinu ruminacije, a time i slabijim utjecajem na poboljšanje raspoloženja. Nadalje, valja uvažiti i prirodu BIS i BAS motivacijskih sustava čiji jedinstven način procesiranja može pomoći u odabiranju prikladnih tehnika likovnog izražavanja za pojedinca, što bi se dodatno trebalo istražiti. Uz govor o važnosti samog procesa likovnog izražavanja, mora se obratiti pažnja i na produkt. Sadržaji likovnih uradaka mogu uvelike pružiti informacije o vizualnim načinima nošenja sa izazvanim emocijama, neovisno o njihovoj valenciji, što pruža pomoć u razrješavanju terapijske problematike. Boje, linije i oblici mogu ukazivati na određene stereotipne aspekte crtanja koji bi se mogli i populacijski generalizirati, no zadržavajući individualno nastojanje pojedinca da prikaže svoje unutarnje stanje. Navedenim se, u svakom slučaju, otvaraju nova pitanja i problemi koji mogu biti poticaj za nova istraživanja, ali i za reviziju postojećih.

7. ZAKLJUČCI

1. Utvrđeno je značajno veće poboljšanje raspoloženja u grupi pozitivne distrakcije nego u ekspresivnoj u vidu pozitivnog afekta, dok nije bilo razlike u poboljšanju raspoloženja u vidu pozitivnog afekta između grupe pozitivne distrakcije i grupe neutralne distrakcije.

   Poboljšanje raspoloženja u vidu negativnog afekta između ekspresivne grupe, grupe pozitivne i neutralne distrakcije nije se razlikovalo. Isto tako, nije bilo razlike između pozitivnog i negativnog afekta ni kod ekspresivne grupe, grupe pozitivne distrakcije ni kod grupe neutralne distrakcije.
2. Došlo je do značajnog poboljšanja u raspoloženju za pozitivan afekt kod grupe pozitivne distrakcije u odnosu na grupu koja je rješavala zadatke labirinata, dok za ostale grupe (ekspresivna i grupa neutralne distrakcije) ista nije utvrđena u odnosu na grupu koja je rješavala zadatak labirinata. Isto tako, utvrđeno je značajno poboljšanje raspoloženja kod neutralne grupe u odnosu na kontrolnu grupu kada gledamo poboljšanje u negativnom afektu, dok za ostale grupe (ekspresivna i grupa pozitivne distrakcije) nije utvrđena u odnosu na grupu koja je rješavala zadatak labirinata.
3. Dobivena je razlika između procjena frekvencija apstraktnog/konkretnog sadržaja u grupi pozitivne distrakcije gdje su svi ispitanici u uratcima prikazivali konkretan sadržaj dok su podjednako prikazivali apstraktan i konkretan sadržaj u ekspresivnoj grupi.

   Procijenjen je najveći broj frekvencija motiva ljudske figure u obje grupe, dok su motivi ljudske figure bili najizraženiji u grupi pozitivne distrakcije i to na ukupno deset uradaka. U ekspresivnoj grupi su opaženi i religiozni motivi (križ, crkva, anđeoska krila) na četiri rada, dok isti nisu bili opaženi u grupi pozitivne distrakcije. U grupi pozitivne distrakcije su se podjednako izražavali i motivi kuće, sunca i životinja, dok je istih bilo malo ili nimalo u ekspresivnoj grupi.

   Crna boja u ekspresivnoj grupi je procijenjena najfrekventnijom i to na pet uradaka, dok ista nije bila prisutna u grupi pozitivne distrakcije. Procijenjene su jednake frekvencije plave i zelene u ekspresivnoj grupi. U grupi pozitivne distrakcije podjednaku najveću frekvenciju imaju žuta i plava boja, a zatim smeđa na dva uratka. Podjednako se pojavljuju ljubičasta, zelena i narančasta na jednom uratku.

   Procijenjeno je da je u uratke u grupi pozitivne distrakcije uloženo više percipiranog truda, nego u uratke ekspresivne grupe. Isto tako, utvrđena je veća procjena ispunjenosti

papira u grupi pozitivne distrakcije. Nadalje, procijenjena je bolja kvaliteta linija u grupi pozitivne distrakcije. dok se procijenjena zrelost pokazala većom u ekspresivnoj grupi. Finalno, nisu se razlikovale procjene za kriterije složenosti i izražavanja emocija, tj. obje grupe su podjednako dobro izrazile emocije s obzirom na njihovu uputu, te izradile podjednako složene uratke.

8. LITERATURA

American Art Therapy Association (2013). What is Art Therapy? Preuzeto sa: *http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf*

Balconi, M., Vanutelli, M. E. i Grippa, E. (2017). Resting state and personality component (BIS/BAS) predict the brain activity (EEG and fNIRS measure) in response to emotional cues. *Brain and behaviour, 7*(5). doi: 10.1002/brb3.686

Balkie, K.A. i Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*(2) 338-346.

Berking, M. i Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training: A Practicioner's Manual*. Springer Science+Business Media. New York.

Bushman, B.J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and agressive responding. *Personality and social psychology bulletin, 28*(6), 724-731.

Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes, 60* (2),69-83.

Camic, P. (1999). Expanding treatment possibilities for chronic pain through the expressive arts. In C. Malchiodi (Ed.), *Medical art therapy with adults* (43-61). Jessica Kingsley, London.

Carrol, N. (1990). *The Philosophy of Horror.* New York: Routledge.

Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 184-195.

Chatterjee, A. (2010). Neuaroaesthetics: A Coming of Age Story. *Journal of Cognitive Neuroscience, 23* (1), 53-62.

Chan, K.M. i Horneffer, K. (2006). Emotional expression and psychological symptoms: A comparison of writing and drawing. *The Arts in Psychotherapy, 33*, 26-36.

Chechlacz, M., Novick, A., Rotshtein, P. i Bickerton, W.L. (2014). The Neural Substrates of Drawing: A Voxel-based Morphometry Analysis of Constructional, Hierarchical, and Spatial Representation Deficits. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *26* (12), 2701-2715.

Ciaccio, L. A., i Bormann, T. (2013). The Sapir-Whorf hypothesis in the domain of colors: evidence from healthy and aphasic speakers. *Rivista Italiana di Filosofia del Linguaggio*, *7*(3), 1-14.

Crawford, J.R. i Henry, J.D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 245-265.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games.* San Francisco, CA: Jossey- Bass.

Curtis, E. K. (2011). Understanding client imagery in art therapy. *Journal of Clinical Art Therapy, 1*(1), 9-15.

Dalebroux, A., Goldstein, T.R., Winner, E. (2008). Short-term mod repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and emotion, 32*, 288-295.

Dalley, T. (2009). *Art as Therapy*. Tavistock Publications. New York.

DeLue, C. (1999). Physiological effects of creating mandalas. U: C. Malchiodi (Ed.), *Medical art therapy with children* (33-49). Jessica Kingsley. London.

De Petrillo, L., Winner, E. (2005). Does art improve mood? A test of a key assumption underlying art therapy.*Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, *22*(4), 205-212.

Dewan, S. (2007). *Using Crayons to Exorcise Katrina*. Preuzeto sa: *http://www.nytimes.com/2007/09/17/arts/design/17ther.html?_r=0.*

Drake, E.J., Coleman, K., Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 28* (1), 26-30.

Drake, E.J. i Winner, E. (2012). Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts, 6* (3), 255-261.

Drake, E. J. (2016). *Expressive Drawing: Examining the Long-term Psychological and Psychophysiological Benefits. Working paper*. National Endowment for the Arts.

Drake, E.J., Hastedt, I. i James, C. (2016). Drawing to distract: Examining the psychological benefits of drawing over time. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 10* (3), 325-331. American Psychological Association.

Frith, C. i Law, J. (1995). Cognitive and physiological processes underlying drawing skills. *Leonardo, 28*(3), 203-205.

Fuček, I. (2007). Odnos strukture afekta i multidimenzionalne anksioznosti. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu.

Gantt, L., i Tabone, C. (1998). The Formal Elements Art Therapy Scale: The rating manual. Morgantown, WV: Gargoyle Press.

Gantt, L. (2015). The Formal Elements Art Therapy Scale (FEATS). U: Gussak, D. E. i Rosal, M. L. (Eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy*, John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, UK.

Gertds. W. H. (1997). *The color of modernism: The American fauves.* Hollis Taggart Galleries. New York.

Gladding, S. T. (1997). The creative arts in groups. In H. Forester-Miller & J. A. Kottler (Eds.), *Issues and challenges for group practitioners* (pp. 81–99). Denver, CO: Love.

Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posljedice emocionalne supresije. Pregledni članak. *Psihologijske teme, 14*(1), 91-107.

Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future.*Cognition and Emotion, 13* (5), 551-573.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.

Hackett, P. (2015). *Psychology and Philosophy of Abstract Art: Neuroaesthetics, Perception and Comprehension.* Palgrave Macmillan. London.

Hadžiselimović, Dž. (1984). Psihologija i umjetnost za djecu. *Naše teme, 6*. Zagreb, Hrvatska.

Haselton, M.G. i Ketelaar, T. (2005). Irrational emotions or emotional wisdom? The evolutionary psychology of emotions and behaviour. U: Forgas. J (ed), *Hearts and minds: Affective influences on social cognition and behaviour*. (Frontiers of Social Psychology Series). New York: Psychological Press.

Kardum, I. (2002). Emocije i raspoloženja: sličnosti, razlike i međusobni odnosi. *Psihologijske teme, 11*, 21-38.

Kasch, K. L., Rottenberg, J. i Arnow, B. A. (2002). Behavioral Activation and Inhibition Systems and the Severity and Course of Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *111* (4), 589-597.

Kris., E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art.* New York: International Universities Press.

Križanić, V., Knezović, Z. i Greblo, Z. (2015). Mjere osjetljivosti bihevioralnog inhibicijskog i aktivacijskoga sustava kao prediktori dimenzija petofaktorskog modela ličnosti. *Psihologijske teme, 24* (2), 305-324.

Larsen, R.J. i Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. U: R. Baumeister and K.Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (40-60). New York: Guilford.

Lipovčan, Lj.K., Prizmić, Z., Franc, R. (2009). Dobne i spolne razlike u strategijama regulacije raspoloženja. *Društvena istraživanja Zagreb*, *6*(104), 1075-1088.

Lischetzke, T. i Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affectvie well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion, 3*, 361-377.

Malchiodi, C.A. (2001). Using drawings as intervention with traumatized children. *Trauma and Loss: Research and Interventions, 1*(1), 21-27.

Malchiodi, C.A. (2003). *Handbook of Art therapy.* The Guilford Press. New York.

Mehlomakulu, C. (2012). Color Symbolism in Art Therapy. Preuzeto sa: *http://creativityintherapy.com/2012/08/color-symbolism-in-art-therapy/*.

Moyal, N., Henik, A., Anholt, G.E. (2013). Cognitive strategies to regulate emotions – current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology, 4,* 1019.

Naar, H. (2013). Art and emotion. Internet Encyclopedia of Philosophy. ISSN 2161-0002, http://www.iep.utm.edu/.

Nader, K. i Moosa, J. (2011). The Relationship and Psychology. *Journal of Life Science and Biomedicine, 2*, 129-133.

Pennebaker, J.W. i Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 274-281.

Pivac, D. (2013). Ispitivanje doživljaja likovnih umjetničkih djela i mogućnosti njihove primjene u dijagnostici, kreativnoj i art-terapiji. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49*, 85-95. Sveučilište u Splitu, Umjetnička akademija, Split. Hrvatska.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Sharma, N. (2015). Perception of life and death in Japan. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, 20* (8), 30-42.

Scherer, K. (2000). Psychological models of emotion. U: J. C. Borod (ur.), *The Neuropsychology of emotion* (137-162). Oxford University Press.

Sheppes, G., Scheibe. S., Suri., G. i Gross, J.J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science, 22*(11), 1391-6.

Shackman, A. J., McMenamin, B.W. i Maxwel, J.S. (2009). Right dorsolateral prefrontal cortical activity and behavioral inhibition. *Psychological Science, 20* (12), 1500-1506.

Smuts,A. (2007). The Paradox of Painful Art. *The Journal of Aesthetic Education*, *41* (3), 59-76.

Smuts, A. (2009). Art and negative affect, *Philosophy Compass*, *4*, 1, 39-55.

Steele, W. (1997). T*rauma response kit: Short-term intervention model*. Grosse Pointe Woods, MI: Institute for Trauma and Loss in Children.

Štalekar, V. (2014). O umjetnosti i psihoterapiji. *Socijalna psihijatrija*, *42*, 180-189.

Tadić, M. (2009). Što mjerimo kada mjerimo sreću? Metodološki izazovi istraživanja sreće. *Društvena istraživanja Zagreb, 2* (112), 317-336.

Taylor, B. (2004). *Collage: The Making of Modern Art*. Thames and Hudson Ltd. London, UK.

Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988b). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54* (6), 1063-70.

Watson, D., Weise, D., Vidya, J. i Tellegen, A. (1999). The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76* (5), 820-838.

9. PRILOZI

Prilog 1. Tablice

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih parametara varijabli dobi, pozitivnih i negativnih aspekata prije i poslije intervencije s obzirom na grupu, te poboljšanja raspoloženja (N=64).

Grupa	Deskriptivni parametri	Dob	POZITIVNI AFEKT			NEGATIVNI AFEKT		
			Prije	Poslije	Poboljšanje	Prije	Poslije	Poboljšanje
EKSPRESIVNA	M	21.69	22.38	27.63	5.25	25.44	17.31	8.13
	SD	2.70	4.30	7.05	5.59	9.32	7.09	7.33
POZITIVNA DISTRAKCIJA	M	22.31	22.25	33.69	11.44	23.31	14.19	9.13
	SD	2.87	6.51	6.89	5.49	5.67	4.28	5.89
NEUTRALNA DISTRAKCIJA	M	22.75	20.38	28.44	8.06	24.81	13.75	11.06
	SD	2.59	3.48	6.16	6.44	5.55	3.04	4.55
KONTROLNA	M	22.31	22.44	26.75	4.31	23.06	17.81	5.25
	SD	2.27	6.38	7.50	6.13	6.08	5.00	4.28

Tablica 2. Deskriptivni parametri asimetričnosti/spljoštenosti dobivenih podataka pozitivnog i negativnog afekta prije i poslije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom te njihova diferencijacija.

Varijabla	M	SD	K-S d	Asimetričnost	Spljoštenost
prijePAS	21.85	5.27	0.09	0.37	0.31
prijeNAS	24.15	6.74	0.07	0.35	-0.21
poslijePAS	29.12	7.27	0.07	-0.07	-0.65
poslijeNAS	15.76	5.27	0.16*	1.36	2.52
difPAS	7.26	6.42	0.06	0.39	-0.18
difNAS	8.39	5.90	0.09	0.75	0.89

*p<.20

Legenda:

prijePAS – pozitivni afekt prije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

prijeNAS – negativni afekt prije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

poslijePAS – pozitivni afekt nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

poslijeNAS – negativni afekt nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

difPAS – razlika između pozitivnog afekta prije i nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

difNAS – razlika između negativnog afekta prije i nakon intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

Pregledom dobivenih rezultata, možemo uočiti da su podaci uglavnom normalno distribuirani (vrijednosti uglavnom manje od 1), osim u slučaju negativnog afekta nakon intervencije likovnim zadacima i labirintom gdje se distribucija značajno razlikuje od normalne (K-S d=0.16). Međutim, podaci o asimetričnosti i spljoštenosti (1.36; 2.52) te distribucije ukazuju da se može nastaviti sa parametrijskom statističkom obradom.

Tablica 3 . Rezultati t-testa na nezavisnim uzorcima pojedinačnih grupa s obzirom na spol (N=64).

Varijabla	Grupa	$M_{muškarci}$	$M_{žene}$	t vrijednost	df	p
prijePAS	kontrolna	22.85	22.37	0.13	14	0.89
prijeNAS	kontrolna	21.14	25.87	-1,68	14	0.11
prijePAS	ekspresivna	22.50	22.25	0.11	14	0.91
prijeNAS	ekspresivna	25.12	25.75	-0.12	14	0.89
prijePAS	neu. distrakcija	19.87	20.87	-0.56	14	0.58
prijeNAS	neu. distrakcija	25.12	24.50	0.21	14	0.83
prijePAS	poz. distrakcija	23.12	21.37	0.52	14	0.60
prijeNAS	poz. distrakcija	23.62	23.00	0.21	14	0.83

*p<.05

Legenda:

prijePAS – pozitivni afekt prije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirintom

prijeNAS – negativni afekt prije intervencije zadacima likovnog izražavanja i labirinta

Tablica 11. Deskriptivni parametri asimetričnosti/spljoštenosti procjena aspekata likovnih uradaka u ekspresivnoj grupi i grupi pozitivne distrakcije.

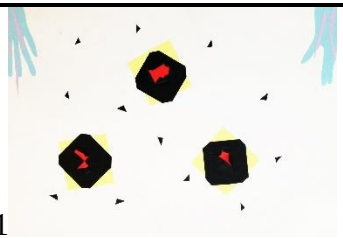
Grupa	**Varijabla**	**M**	**SD**	**K-S d**	**Asimetričnost**	**Spljoštenost**
Ekspresivna	Trud	3.10	0.45	0.09	-0,15	-0,60
	Ispunjenost	3.15	0.36	0.11	-0,14	-0,19
	Linija	2.97	0.47	0.07	0,19	-0,12
	Emo. izraz	3.43	0.51	0.07	-0,32	0,20
	Zrelost	3.07	0.52	0.05	-0,12	0,04
	Složenost	2.72	0.50	0.08	0,28	-0,07
Pozitivna distrakcija	Trud	3.30	0.53	0.06	-0,13	0,04
	Ispunjenost	3.81	0.37	0.11	-0,17	-0,64
	Linija	3.12	0.56	0.08	-0,25	0,45
	Emo. izraz	3.36	0.64	0.11	-0,49	0,12
	Zrelost	2.91	0.66	0.08	-0,31	-0,26
	Složenost	2.77	0.61	0.08	-0,41	-0,57

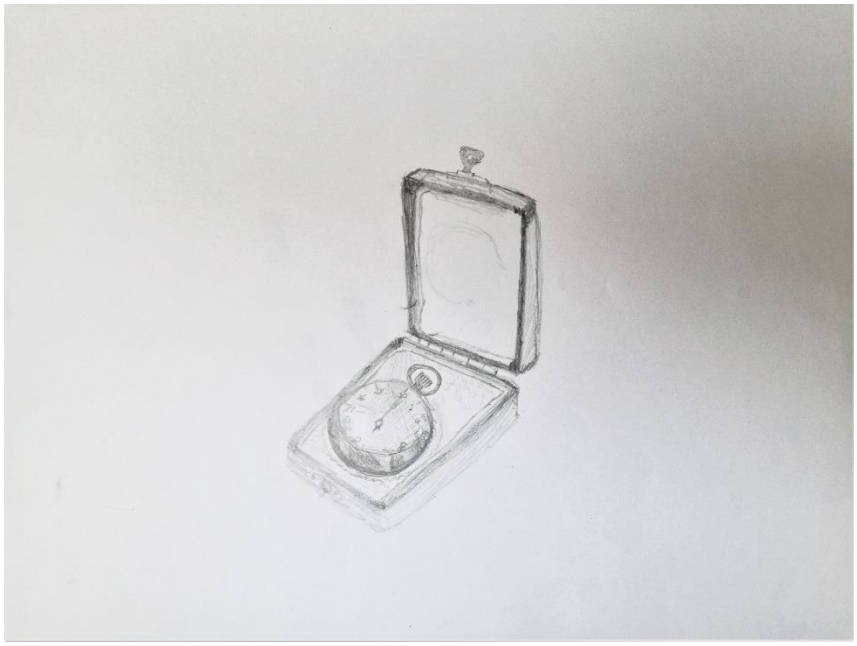
*p<0.20

Pregledom dobivenih rezultata, možemo uočiti da su rezultati normalno distribuirani (vrijednosti su manje od 1), a Kolmogorov-Smirnov vrijednosti neznačajne, što dozvoljava parametrijsku statističku obrade.

Prilog 2. Producirani uratci

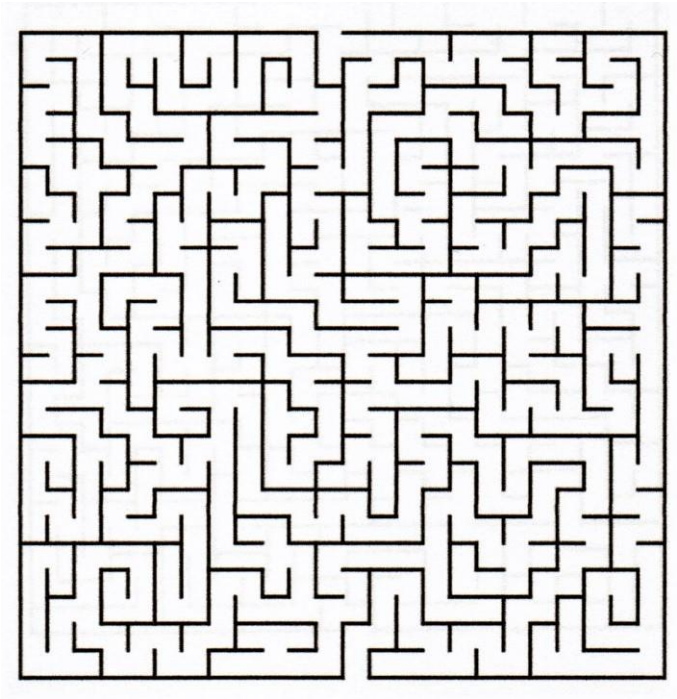
Tablica 1. Primjeri uradaka iz obje grupe

Grupa	Uradak	Tehnika	Sadržaj	Opis
EKSPRESIVNA	1 	Kolaž	Apstraktan	*Ispitanica je producirala 3D kolaž koji prikazuje tri apstraktne rane koje se mogu otvarati dok se u lijevom i desnom kutu nalaze dječakove plave ruke koje vape za pomoć.*
	2 	Akrilne boje	Apstraktan	*Ispitanik prikazuje hladne boje koje su koncentrirane na sredini i predstavljaju kamen, odnosno teret i bol koja je okružena i prožeta toplim bojama kao si5mbol nade i oporavka.*
POZITIVNA D.	3 	Pastele	Konkretan	*Ispitanik prikazuje viziju odlaska u veći grad s važnom osobom u njegovom životu.*
	4 	Akrilne boje	Apstraktan	*Ispitanica je producirala motiv šarenog sunca. Sunce je čest motiv prikaza pozitivnih emocija u istraživanjima likovnog izraza, ali i u art terapiji.*



Slika 1. Prikaz uratka tehnikom olovke iz grupe neutralne distrakcije.

Prilog 3. Labirint



Slika 1. Primjer jednog labirinta