

Konferencija „Muzikavimas senjorų emocinės sveikatos gerinimui”
2023-10-31

**Senjorų muzikiniai prioritetai
ir muzikos naudojimo savipagalbai įpročiai:
2022 m. tyrimo apžvalga**

Dr. Vilmantė Aleksienė, Jūratė Ūselienė

Įžanga

Muzikos klausymu, atlikimu, improvizavimu ar kūrimu, vienuoje ar su kitais, gali būti aktyvinamos beveik visos sveikatinimo sritys (Erdoğan D., 1997, Thoma, M. V. ir kt., 2013).

Muzika – unikalus resursas – naudojama siekiant pagerinti vyresnio amžiaus žmonių fizinį, protinį, socialinį ir emocinį funkcionavimą, palaikyti gyvenimo kokybę.

Įrodytas muzikos poveikis:

- emocinei ir psichologinei būsenai;
- atminčiai ir mokymuisi;
- motorikai ir koordinacijai;
- dopamino (neuromediatoriaus, susijusio su atlygio ir malonumo jausmu) išsiskyrimui;
- streso mažinimui ir kt.

Terapiniu – funkcinu muzikos klausymusi siekiama sumažinti ir (arba) palengvinti trumpalaikius ar struktūrinius simptomus (pvz., nerimą, stresą, skausmą ir kt.) arba pagerinti savijautą.

(A. Raglio. A novel music-based therapeutic approach: the Therapeutic Music Listening. *Front. Hum. Neurosci.* 17:1204593. doi: 10.3389/fnhum.2023.1204593)

Biografinės muzikos reikšmė

Muzikos, susijusios su asmeniniu paciento skoniu klausymasis, apeinant tiesioginį terapeuto santykį su pacientu, gali turėti terapinį poveikį (Raglio, 2023).

Pažįstama ir mėgstama muzika sąlygoja stipresnį psichologinį atsaką – stipriau veikia emociškai, iškelia prisiminimus, motyvuoja senjorus aktyviau dalyvauti (Bukowska et al., 2016; Dalgarno, 2017).

Muzikos terapeutai teikdami paslaugą pagal galimybes apklausia senjorus ar jų artimuosius, kokią muziką klientas mėgsta, arba vadovaujasi prielaidomis, kokia muzika senjorui galėtų būti artima pagal to žmogaus amžių, tautybę, gyvenamą vietą, išsilavinimą.

Užsienio autorių sudaryti muzikos sąrašai terapiniam klausymuisi tinka tik iš dalies – klausantysis pasigenda ryšio su savo autentiškumu.

Komplektuojant muzikos įrašus terapiniam klausymuisi vis dar trūksta aiškaus pagrindimo ir konkrečių taikymo protokolų (Raglio, 2023).

Apie tyrimą

2021–2022 m. pirmą kartą atliktas tyrimas apie Lietuvos senjorų muzikines preferencijas, jų formavimąsi bei subjektyvų muzikavimo siejimą su sveikata bei sveikatingumu.

Ūselienė J. Senjorų biografinės muzikos panorama kaip priemonė muzikos terapijos praktikai gerontologijoje (magistro darbas), 2022. VU-LMTA Menų terapijos programa.

Tyrimo rezultatai yra aktualūs:

- muzikos sveikatai bei muzikos terapijos programų, skirtų senjorams, rengimui;
- praktiniam darbui su senjorais trečiojo amžiaus universitetuose, mokymosi visą gyvenimą centruose, dienos užimtumo centruose, bendruomenės namuose, globos ar slaugos įstaigose;
- tolimesniems terapinio muzikos klausymosi bei aktyvaus senjorų muzikavimo tyrimams

Praktinė atlikto tyrimo nauda – sudaryti Lietuvos senjorų mėgstamų muzikos kūrinių, dainų ir jų atlikėjų sąrašai.

Tyrimo tipas, metodai

Kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa internetu, savipilda

Anketa (40 klausimų, iš jų 8 atviri) sudaryta remiantis Latvijoje atliktu kokybiniu tyrimu apie ryškius muzikinius patyrimus (Paipare, 2017)

Apklausos duomenų analizė atlikta naudojant:

- IBM SPSS Statistics 26,
- xTable programinius paketus (vidinis įmonės „Norstat“ programinis įrankis)

Grafinis atvaizdavimas – Microsoft Excel

Tyrimo dalyviai, imtis

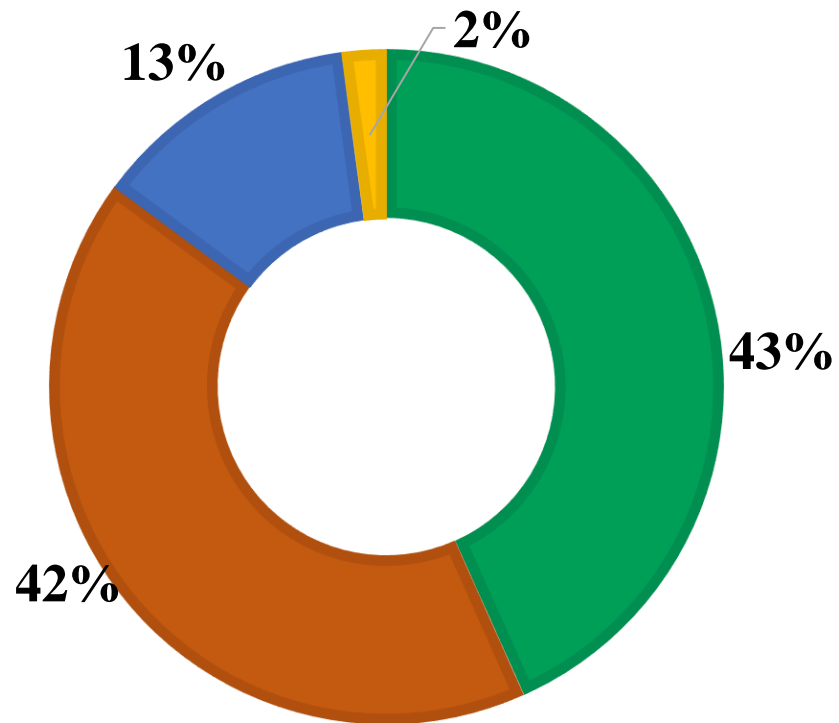
Tiriamųjų atranka – netikimybinė patogioji. Apklausos nuoroda buvo siunčiama įstaigoms, organizuojančioms užimtumo veiklas senjorams (Trečiojo amžiaus universitetams, VŠĮ Sveikatos metai „Senjorų avilys“, Lietuvos pensininkų sąjungai „Bočiai“, Senjorų dienos užimtumo centrams).

- Išsiųsta 66 įstaigoms, **gauti duomenys iš 33 įstaigų.**
- Pradėta pildyti 928 anketos, užpildyta 284, tyrimui panaudota 282 (ne mažiau 95 % užpildymas). **Tiriamųjų imtis – 282. Tyrimo dalyviai:**
- Lietuvos savarankiški aktyvūs senjorai, amžiaus mediana 69 m. (60 –85 m.);
- 97,5 % lietuviai; 91,8 % moterų; 97,2 % dalyvavusių bent vienoje užimtumo įstaigoje; 85,5 % aukštasis išsilavinimas; 98,4 proc. pensijoje, iš jų 79,4 proc. nedirbantys; 85,5 % nelankiusių muzikos mokyklos.

Senjorų muzikiniai prioritetai

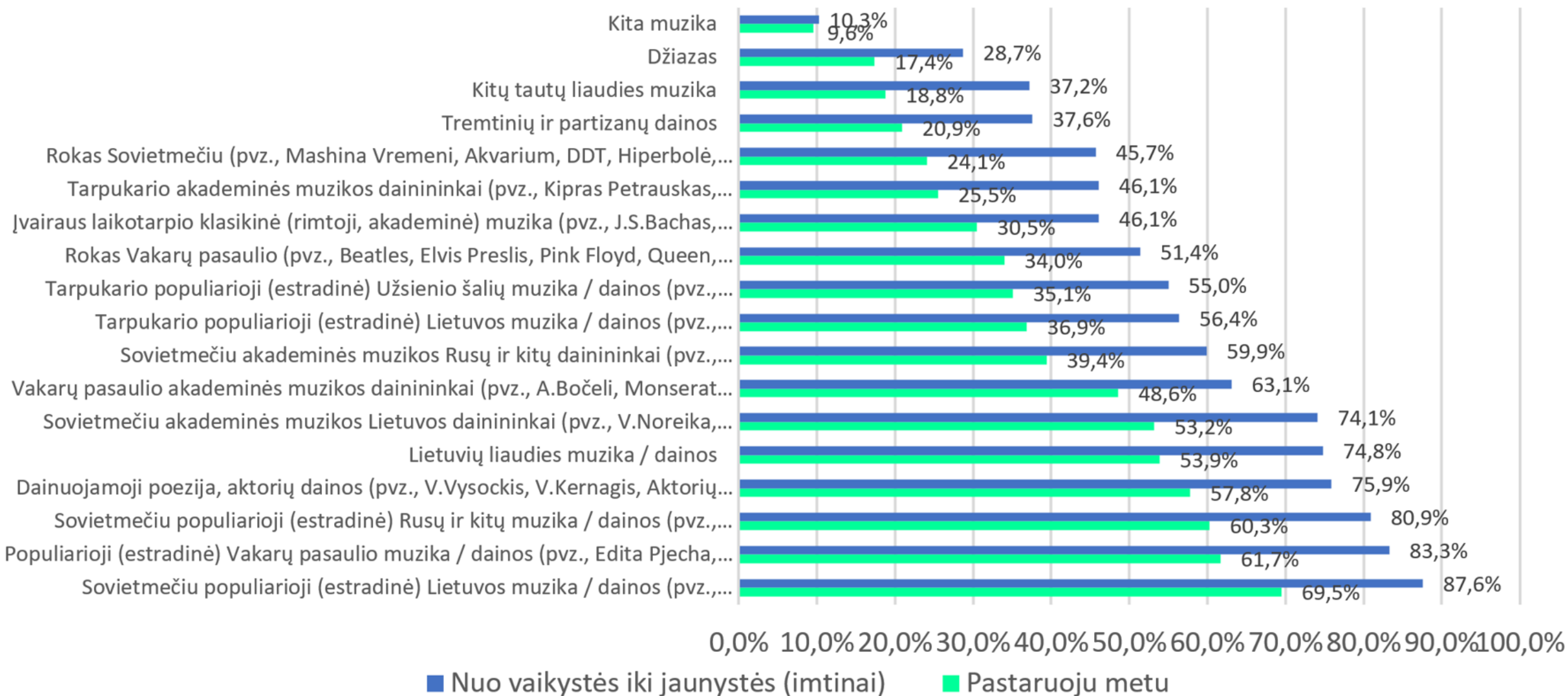
Biografinė muzikavimo patirtis

- Muzikavo ir muzikuoja
- Nemuzikavo ir nemuzikuoja
- Muzikavo, bet nebemuzikuoja
- Nemuzikavo, bet muzikuoja



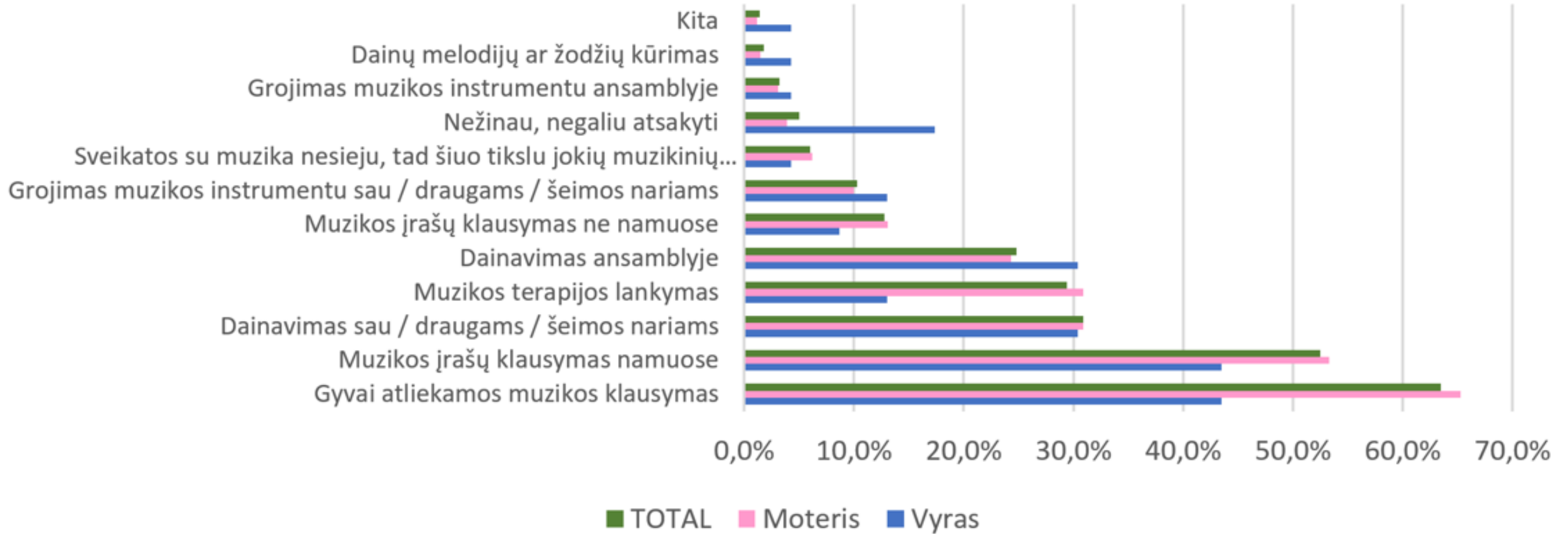
- Daugumos muzikavimo įpročiai nekinta:
 - 43 proc. muzikavo ir muzikuoja
 - 42 proc. nemuzikavo ir nemuzikuoja
- 2 proc. pradėjo muzikuoti pensiniame amžiuje

Muzikinių prioritetų panorama gyvenimo eigoje



- ❖ Lietuvos sovietmečio populiarioji (estradinė) muzika / dainos (pvz., A.Raudonikis, M.Vaitkevičius, S.Povilaitis, J.Miščiukaitė ir kt.)
- ❖ Vakarų pasaulio populiarioji (estradinė) muzika / dainos (pvz., Edita Pjecha, Mirej Matjė, Toto Kutunjo, Adriano Čelentano ir kt.)
- ❖ Rusų ir kitų sovietmečio tautų populiarioji (estradinė) muzika / dainos (pvz., A.Pugačiova, R.Paulsas, L.Vaikulė, Tamara Miansarova, Sofia Rotaru ir kt.)
- ❖ Dainuojamoji poezija, aktorių dainos (pvz., V.Vysockis, V.Kernagis, Aktorių trio ir kt.)
- ❖ Lietuvių liaudies muzika / dainos
- ❖ Sovietmečio Lietuvos akademinės muzikos dainininkai (pvz., V.Noreika, V.Daunoras, E.Kaniava, I.Milkevičiūtė, ir kt.)
- ❖ Vakarų pasaulio akademinės muzikos dainininkai (pvz., A.Bočeli, Monserat Kabalje, L.Pavarotis, P.Domingo ir kt.)
- ❖ Sovietmečio rusų ir kitų tautų akademinės muzikos dainininkai (pvz., M.Magomajevs, Georgas Otsas, Y.Nesterenko
- ❖ Tarpukario Lietuvos populiarioji (estradinė) muzika / dainos (pvz., A.Šabaniauskas, D.Dolskis ir kt.)
- ❖ Tarpukario populiarioji (estradinė) Užsienio šalių muzika / dainos (pvz., Edita Piaf, Marlena Dytrich ir kt.)
- ❖ Rokas Vakarų pasaulio (pvz., Beatles, Elvis Preslis, Pink Floyd, Queen, Rolling Stones, Led Zeppelin ir kt.)
- ❖ Įvairaus laikotarpio klasikinė muzika (pvz., J.S.Bachas, J.Štrausas, V.A.Mocartas, M.K.Čiurlionis, B.Dvarionas, P.Čaikovskis, S.Rachmaninovas ir kt.)
- ❖ Tarpukario akademinės muzikos dainininkai (pvz., Kipras Petrauskas, F.Šaliapinas, Beatričė Grincevičiūtė ir kt.)
- ❖ Rokas sovietmečiu, rusų ir kitų tautų (pvz., Mashina Vremeni, Akvarium, DDT, Hiperbolė, Kertukai ir kt.)
- ❖ Tremtinių ir partizanų dainos
- ❖ Kitų tautų liaudies muzika
- ❖ Džiazas

Muzikavimo būdai sveikatos stiprinimui: senjorų poreikių hierarchija

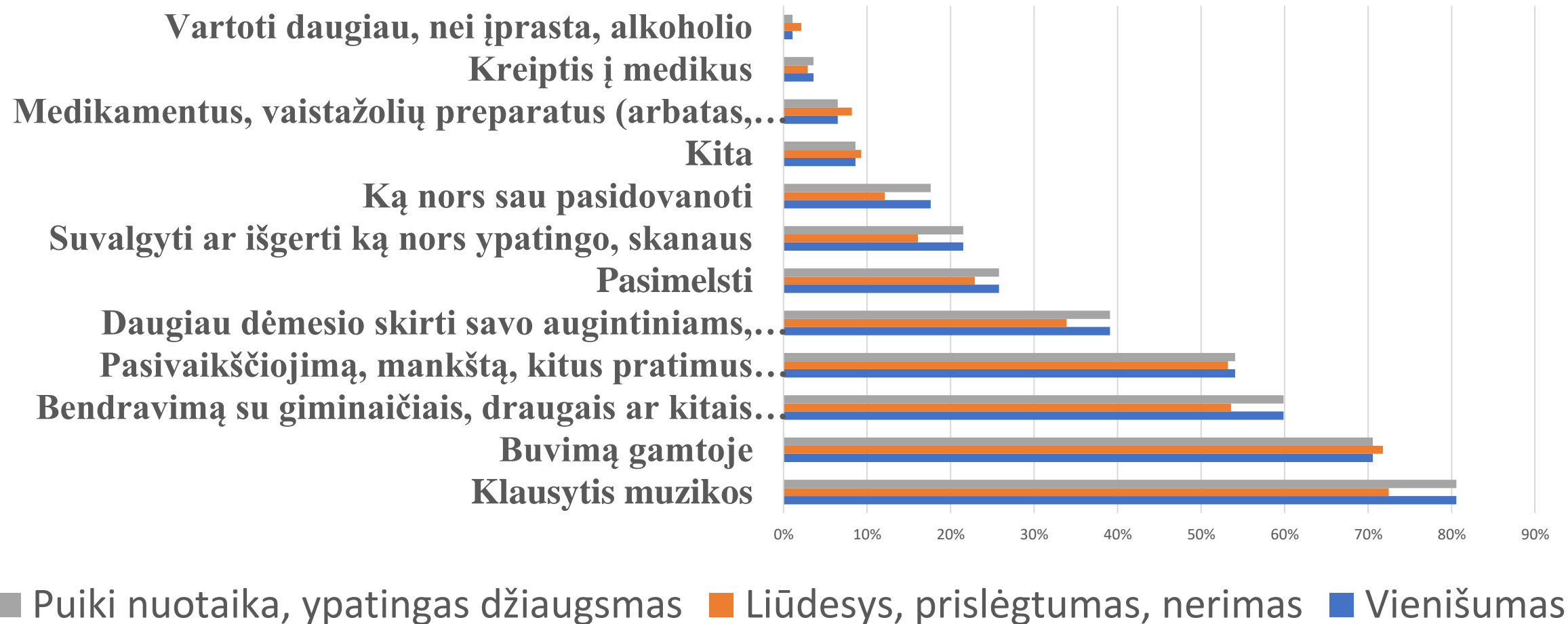


2022 m. apklausos rezultatų apibendrinimas: Senjorų muzikiniai prioritetai

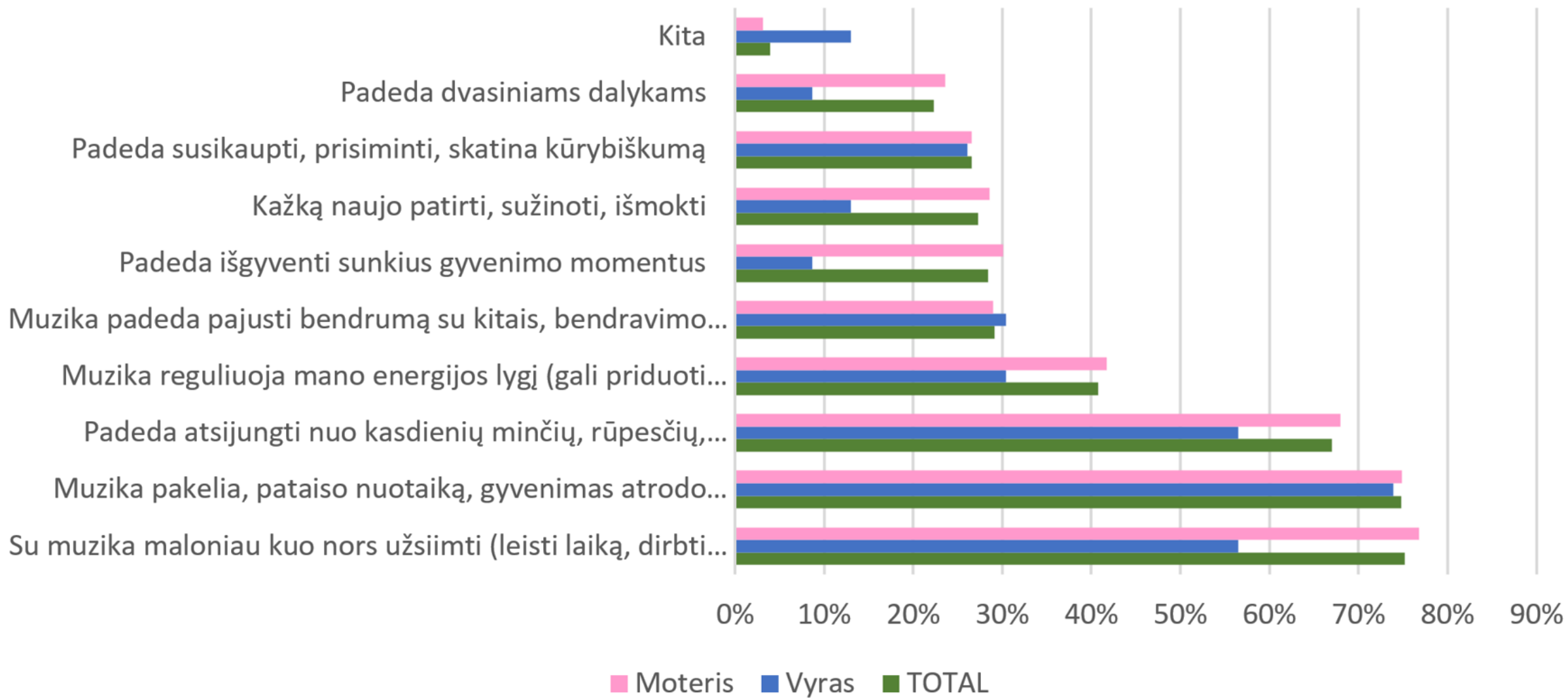
- Senjorų apklausos rezultatai rodo, jog jaunystės muzikiniai prioritetai išlieka ir vyresniame amžiuje.
- Tyrimas labiau atspindi senjorių (91,8 % tiriamųjų – moterys) muzikinį skonį ir rodo, jog didžioji dauguma (70 proc.) mėgsta estradinę sovietmečio Lietuvos muziką; kiek mažiau – Vakarų šalių estradinę, sovietmečio rusišką estradinę ir lietuvių bei rusų atlikėjų dainuojamą poeziją (po 60 proc.); apie 50 proc. senjorių prioritetiškai renkas lietuvių liaudies muziką; Beatles, Pink Floyd, Queen ir kt. legendinių roko stiliaus grupių muziką mėgsta virš 30 proc., o džiazo muziką – mažiau nei 20 proc. Vyrų senjorų prioritetai skiriasi nežymiai, bet išryškėjo didesnis skaičius mėgstančių roko ir lietuvių liaudies muziką.
- Apklausoje dalyvavę 43 proc. senjorų gyvenime aktyviai muzikavo (dainavo ar grojo) ir muzikuoja dabar, tačiau 13 proc. senstant vis mažiau užsiima muzikinėmis veiklomis; senjorai, kurie anksčiau nemuzikavo, retai (2 proc.) pradeda muzikuoti senyvame amžiuje.
- Daugumos senjorų vyrų ir moterų nuomone, sveikatinimo tikslams tinkamiausia klausytis gyvos muzikos (63,5 proc.) arba muzikos įrašų (52,5 proc.) ir tai leidžia tvirtinti, kad biografinės įrašų komplektacija terapiniam klausymuisi yra aktuali.
- Dalis senjorų (30 proc.) akcentavo poreikį dainuoti su artimaisiais, giminėmis, draugais, taigi, aktualus ir specializuotų dainynų sudarymas.

Muzikos naudojimo
savipagalbai įpročiai

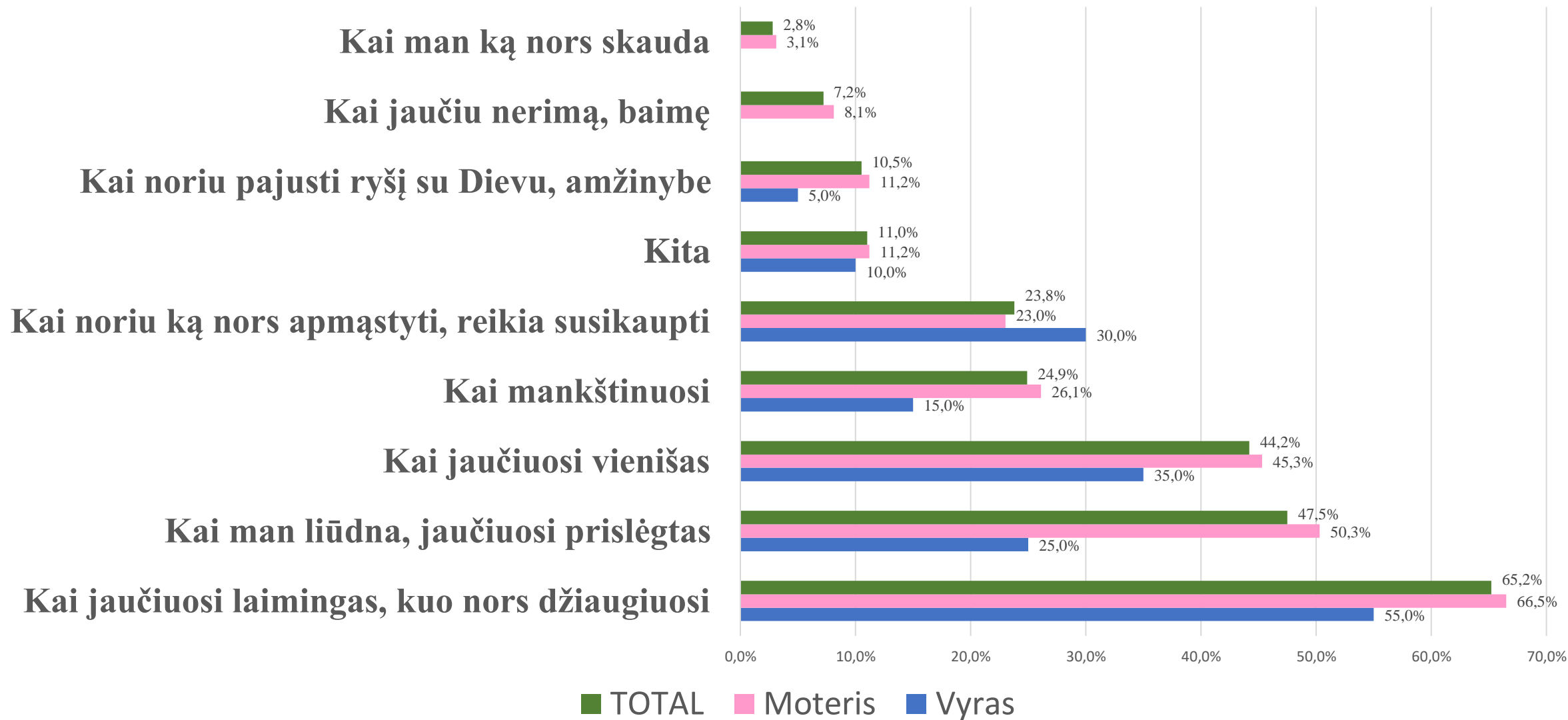
Pagalbos sau strategijos skirtingose emocinės būklės situacijose



Muzikos vaidmuo senjorų gyvenime

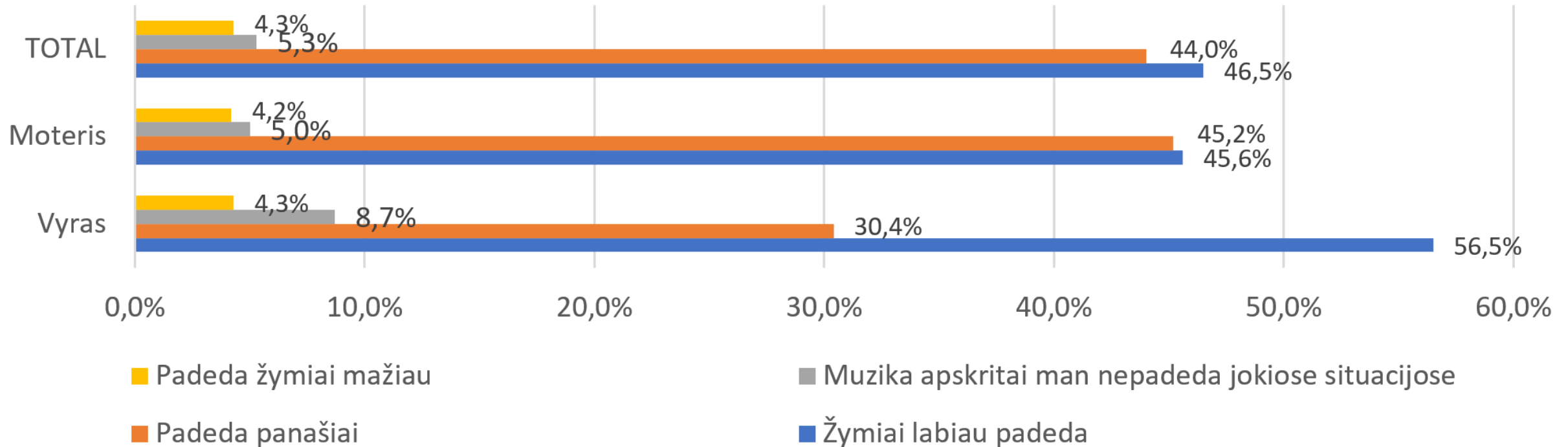


Senjorų sukomplektuotų „mano muzika“ įrašų klausymosi situacijos



Biografinės ir kitos muzikos naudojimo savipagalbai palyginimas

Ar muzika, kurią vadinate „Mano muzika“, padeda įvairiose situacijose, aprašytose ankstesniuose klausimuose, labiau negu kita muzika?



Rezultatų apibendrinimas (Muzikos naudojimo savipagalbai įpročiai)

- 2022 m. apklausos rezultatų duomenimis, senjorai muzikos klausymąsi renkasi kaip pagrindinę savipagalbos strategiją emocijų reguliavimui (80 proc.). Teiginius „Su muzika maloniau kuo nors užsiimti“; „Muzika pataiso, pakelia nuotaiką, gyvenimas atrodo šviesesnis“; „Muzika padeda atsijungti nuo kasdieninių rūpesčių, minčių“ pažymėjo arti 70 proc.
- Gan didelė dalis senjorų (83 proc. vyrų ir 62 proc. moterų) turi savo mėgstamiausios muzikos, kurią galima būtų pavadinti „mano muzika“ (biografinė muzika) įrašų, kurių klausosi ne tik liūdesio (47 proc.), vienišumo (44 proc.), bet ir puikios nuotaikos situacijose (65 proc.). Nedidelis procentas senjorų sąmoningai naudoja „savo muziką“ skausmui malšinti, nerimui slopinti (3 proc. ir 7 proc.).
- Kaip rodo apklausos rezultatai, biografinė muzika nėra absoliučiai naudingesnė terapiniu požiūriu – tik 46,5 proc. senjorų teigia, kad pažįstama ir mėgstama muzika labiau nei kita padeda sunkiose situacijose, kita dalis (44 proc.) mano, kad poveikis panašus.

Išvados

1. Senjorai muzikos klausymosi ir dainų dainavimo praktikas įvardina kaip pagrindinį savipagalbos būdą siekiant emocinės sveikatos, ir dalis jų sąmoningai pagal sveikatos poreikius naudoja „savo muziką“, t.y. biografinę muziką. Darome išvadą, kad biografinės muzikos įrašų komplektacija terapiniam klausymuisi ir specializuotų dainynų sudarymas yra aktuali senjorų sveikatinimo iniciatyvų, programų, projektų dalis.
2. Biografinės muzikos reikšmės neturėtume pervertinti, kadangi ir „kita muzika“, dalies senjorų subjektyvia nuomone, veikia panašiai, t.y. veikia universalūs muzikos poveikio žmogaus kūnui ir psichikai principai, kuriais remiantis aktualu tyrinėti ir sisteminti muzikinę terapinę medžiagą.
3. Aktyviai muzikuojantys senjorai ilgainiui vis mažiau užsiima muzikinėmis veiklomis. Galima numanyti, bet tyrimų neatskleista kokios konkrečios vidinės ir kokios išorinės priežastys muzikavimo įpročius riboja. Galima daryti prielaidą, kad sistemoje trūksta kažkurios grandies, atitinkančios mažėjančias dalyvavimo muzikinėse veiklose galimybes, trūksta į sveikatą orientuotų muzikinių įgūdžių palaikymo, sutrikimų prevencijos programų.
4. Tyrimas rodo, kad 2 proc. senjorų pradeda muzikuoti senyvame amžiuje, kas sveikatos stiprinimo požiūriu yra labai rekomenduojama. Tačiau iš šio tyrimo nesužinojome kas paskatino, kokios aplinkybės sudarė sąlygas, kokia buvo nauda, ar yra senjorams specializuotų muzikavimo programų poreikis.

Klausimai plenarinei diskusijai

1. Kokios muzikos įrašų ir dainynų komplektavimo tradicijos, sėkmės istorijos, patirtys?
2. Kokios iniciatyvos galėtų užpildyti senjorų sveikatos priežiūroje trūkstamą muzikavimo kaip sutrikimų prevencijos grandį?

