



Projektas „Muzikavimas pagyvenusių žmonių emocinės sveikatos gerinimui“. Rezultatai ir patirtis

Dr. Loreta Kačiušytė Skramtai
Lietuvos muzikos terapijos
asociacija

+

o

Konferencija „Muzikavimas senjorų
emocinės sveikatos gerinimui“
2023–11–21

•

Projekto poreikis ir aktualumas

- Lietuvoje didėja vyresnio amžiaus žmonių skaičius bei paslaugų jiems poreikis:
- 2023 m. pradžioje vyresni nei 65 m. gyventojai sudarė 20 proc. nuo visų gyventojų skaičiaus.
- Šie skaičiai kasmet didėja. Numatoma, kad 2023 m. pagyvenusių žmonių skaičius gali sudaryti 29,4 proc.

(Oficialiosios statistikos portalas. Leidinys „Lietuvos gyventojai“)

- Trečio amžiaus universitetus lanko daugiau nei 14000,00 vyresnio amžiaus žmonių visoje Lietuvoje. Universiteto lankytojai aktyvūs, noriai dalyvauja kultūrinėse veiklose.

(Trečio amžiaus universitetų asociacija)

Vyresnio amžiaus žmonių emocinės sveikatos stiprinimo poreikiai

Įvairios socialinės situacijos (netektys, vienišumas, izoliavimas) turi neigiamą įtaką vyresnio amžiaus žmonių emocinei sveikatai.

„Sidabrinės linijos“ atlikti tyrimai rodo, kad pandemijos ir po pandeminiu metu padidėjo pagyvenusių žmonių vienišumas, net 45 proc. besikreipiančių turi polinkį į depresiją.

<https://www.sidabrinelinija.lt/>

A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

Muzikavimas –paveiki kultūrinė veikla senjorų emocinės sveikatos gerinimui

- Kultūros ir laisvalaikio veiklų naudą sveikatai pripažįsta tiek Pasaulio sveikatos organizacija, tiek Europos Komisija.
- Šią idėją Lietuvoje nuosekliai plėtoja Trečio amžiaus universitetai
- Lietuvoje pradėtos įgyvendinti „Socialinio recepto“ bei kitos iniciatyvos.

„....mes pripažįstame paciento teisę į sveiką socialinį ir kultūrinį gyvenimą nepaisant kūno ar psichikos ligos, kad priimame, jog žmogus gali sirgti iš vienvietės ar grožio trūkumo. Mūsų visų atsakomybė padėti vienas kitam išlikti sveikiems“

(šeimos gydytoja Justė Latauskienė)

Muzikos terapija- tikslinga priemonė aktyvaus senėjimo procese

- muzikos terapijos taikymas remiasi kliento kultūrine bei socialine patirtimi, skatina pozityvų požiūrį į aktyvaus senėjimo procesą;
- tikslingai taikomos muzikinės intervencijos padeda gerinti senjorų kognityvinius gebėjimus, išreikšti emocijas, didina fizinį aktyvumą, leidžia jaustis saugiau būnant bendruomenės nariu.



Belgrave, 2011; Aleksienė, 2012; Meyer ir O'Keefe, 2020

Projekto partneriai

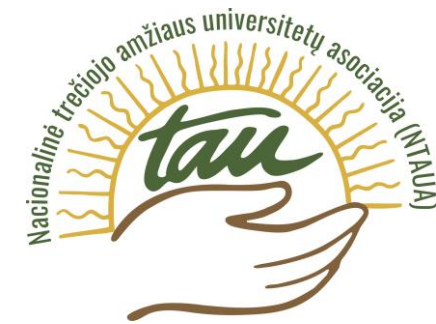
Lietuvos muzikos terapijos
asociacija

<https://muzikosterapija.lt/>



Nacionalinė trečiojo
amžiaus universitetų
asociacija

<http://www.tauasociacija.lt/>



LMTA Karjeros ir
kompetencijų centras

<https://lmta.lt/lt/padalynys/karjeros-ir-kompetenciju-centras/>



KARJEROS IR
KOMPETENCIJŲ
CENTRAS

Projektą
finansuoja
Valstybinis
visuomenės
sveikatos
stiprinimo
fondas



Dėkojame kitiems projekto rėmėjams

UAB Metasite Business Solutions

UAB Optika ir technologija,

UAB Diagnostinės sistemos

Paliesiaus dvaras

Julius Ptašekas

Marius Ptašekas



Nuoširdi padėka projekto komandai:

Muzikos terapeutėms

- Dr. Vilmantei Aleksienei
- Dr. Zitai Abramavičiūtei Mučinienei

Atlikėjams:

- Gediminui Dalinkevičiui (smuikas)
- Povilui Jaraminui (fortepijonas)

Konferencijos organizatorėms:

- Deimantei Kavaliauskaitei
- Agnei Daniulei



+

•

○

Projekto tikslai ir uždaviniai

Tikslas – Daugiau nei 1500 vyresnio amžiaus žmonių suteikti žinių apie muzikavimo terapinį poveikį, sudaryti sąlygas praktiškai patirti muzikinių intervencijų naudą jų emocinei sveikatai bei gyvenimo kokybei.

Uždaviniai:

- Skleisti informaciją Trečiojo amžiaus universitetų tarpe apie muzikavimo terapinį poveikį gerinant pagyvenusių žmonių emocinę sveikatą.
- Didinti vyresnio amžiaus žmonių psichologinį atsparumą bei stiprinti socialines-emocines kompetencijas organizuojant teorinius-praktinius mokymus apie muzikavimo terapinį poveikį gerinant emocinę sveikatą.
- Sudaryti sąlygas vyresnio amžiaus žmonėms dalyvauti kultūriniuose renginiuose bei apmąstyti muzikavimo poveikį gyvenimo aplinkai ir emocinei sveikatai.

Projekto veiklos

1. Teoriniai –praktiniai mokymai pagyvenusiems žmonėms apie muzikos ir muzikinės veiklos poveikį žmogaus sveikatai.

2. Kultūriniai renginiai - klasikinės muzikos koncertai – diskusijos senjorams.

3. Konferencija plačiai suaugusiųjų švietėjų auditorijai.



Koncertai diskusijos
“Nuo klasikos iki džiazo”

Įvyko 10 renginių
Trečiojo amžiaus
universitetų
klausytojams.

PROJEKTAS „MUZIKAVIMAS PAGYVENUSIŲ
ŽMONIŲ EMOCINĖS SVEIKATOS GERINIMUI“

KLASIKINĖS MUZIKOS
KONCERTAI - DISKUSIJOS
**NUO KLASIKOS
IKI DŽIAZO**

GEDIMINAS DALINKEVIČIUS (SMUIKAS)
POVILAS JARAMINAS (FORTEPIJONAS)

PROJEKTĄ ĮGYVENDINA

Lietuvos muzikos terapijos asociacija



PROJEKTĄ FINANSUOJA

PROJEKTO PARTNERIAI



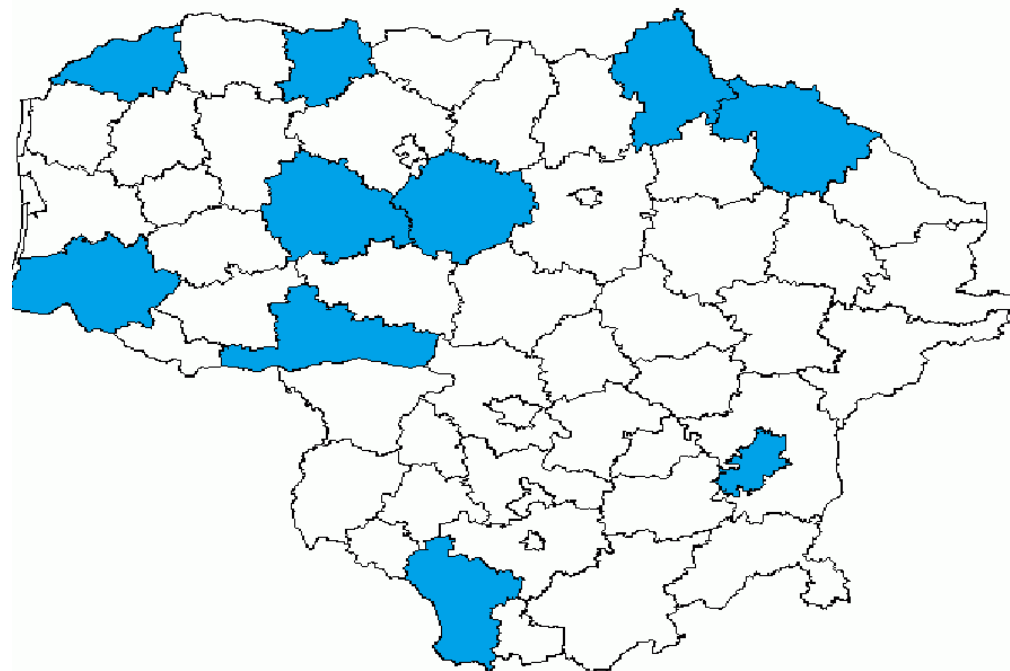
Valstybinis visuomenės
sveikatos stiprinimo fondas



KARJEROS IR
KOMPETENCIJŲ
CENTRAS

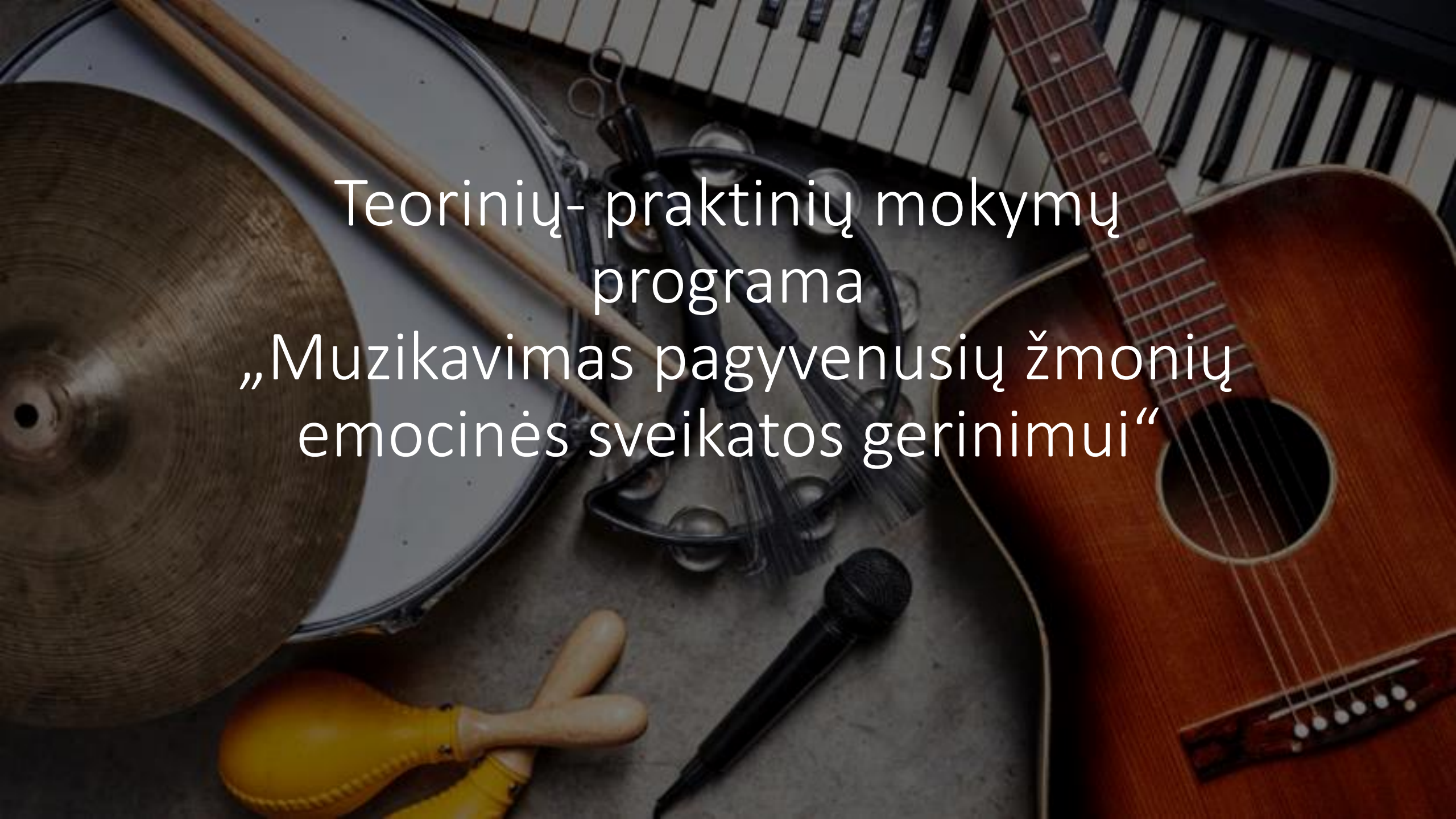
Koncertų geografija

Biržų, Rokiškio, Skuodo,
Akmenės, Šilutės, Kelmės,
Radviliškio, Jurbarko, Lazdijų ir
Vilniaus m. Trečio amžiaus
universitetų bendruomenėms



Akimirkos iš koncertų





Teorinių- praktinių mokymų
programa
„Muzikavimas pagyvenusiu žmonių
emocinės sveikatos gerinimui“

Programos tikslas

suteikti TAU klausytojams teorinių žinių bei praktinį patyrimą apie muzikavimo terapinį poveikį, muzikinių intervencijų naudą jų emocinei sveikatai bei gyvenimo kokybei.

Programos uždaviniai

1. Sudaryti sąlygas estetiniam muzikos patyrimui klausantis ir diskutuojant apie gyvai atliekamos muzikos kūrinius;
2. Supažindinti su Žmogaus muzikavimo ir sveikatinimo istorija įtraukti į patyrimines muzikos klausyimosi veiklas;
3. Atskleisti muzikavimo poreikį Žmogaus egzistencijos kontekste, asmeninę muzikavimo patirtį praktinėse veiklose;
4. Suteikti teorinių žinių bei sudaryti sąlygas praktiniam patyrimui apie muzikos poveikį emocinei sveikatai.

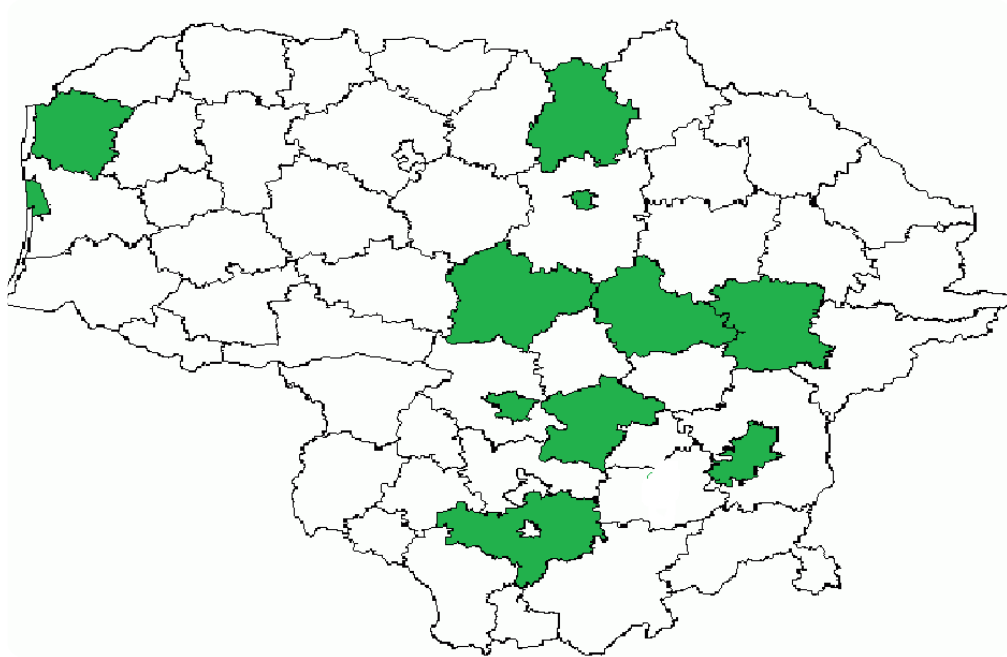
Teorinių-
praktinių
mokymų
programos
įgyvendinimas

20 senjorų grupių nuo 21 iki 25
dalyvių. Apie 450 dalyvių.

Programa tęstinė, įgyvendinama per
4 susitikimus su kiekviena grupe.

Programą įgyvendino 4 lektoriai.

Teorinių-praktinių mokymų geografija



Vilniaus m., Kauno m., Panevėžio m., Klaipėdos m., Alytaus, Ukmergės, Molėtų, Kėdainių, Kaišiadorių, Kretingos, Palangos, Pasvalio Trečio amžiaus universitetai.



Akimirkos iš mokymų
proceso



Teorinių praktinių mokymų momentai



Atradimai
improvizacijose

Tyrimas „Muzikavimo poveikis emocinei savijautai“

Tyrimo metodai:

1. Klausimynas (PSO (5) Geros savijautos rodiklis)

Pildytas mokymų pradžioje ir jiems pasibaigus.

Klausimyną užpildė vidutiniškai 50 proc. mokymuose dalyvavusių dalyvių.

2. Dalyvių refleksijos pasibaigus mokymams

Keliami klausimai:

Kokią žinią sau ir kitiems išsinešame po šių mokymų?

Kas Jums asmeniškai buvo svarbu šiuose mokymuose?

Klausimyno struktūra

Buvo naudojamas klausimynas*, kurį sudaro 5 teiginiai apie savijautą. Vertinimui naudojama *Likert* skalė nuo 0 iki 5 balų. Savijautos rodiklio reikšmė apskaičiuojama susumuojant visų teiginių vertinimus ir gautą rezultatą padauginant iš 4. Rodiklio reikšmė gali kisti nuo 0 iki 100. Kuo gauta reikšmė didesnė, tuo emocinė savijauta yra geresnė.

Klausimas:

Prašome pažymėti prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, kaip jūs jautėtės per pastarąsias dvi savaites. Atkreipkite dėmesį, kad didesnis skaičius žymi geresnę savijautą.



* Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød. Lietuviška 1999 m. versija, adaptuota prof. Irenos Misevičienės ir Mindaugo Žilinsko.

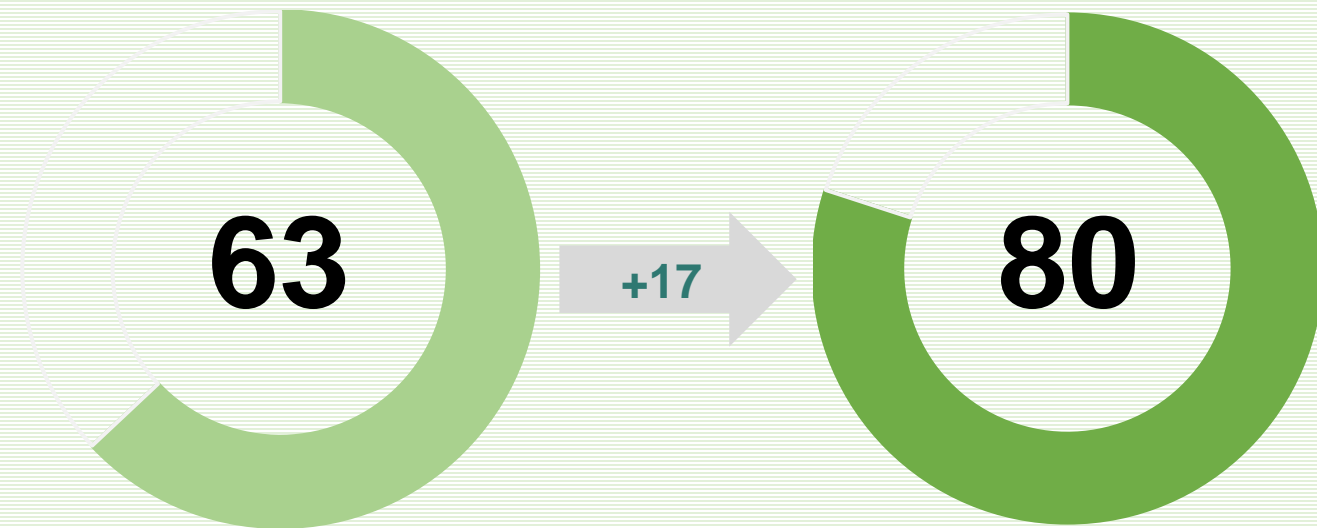
Projekto dalyvių emocinės savijautos pokytis

Projekto dalyvių subjektyviu vertinimu, dalyvavimo muzikavimo veiklose metu jų emocinė savijauta ženkliai pagerėjo.

PSO emocinės savijautos rodiklio reikšmė

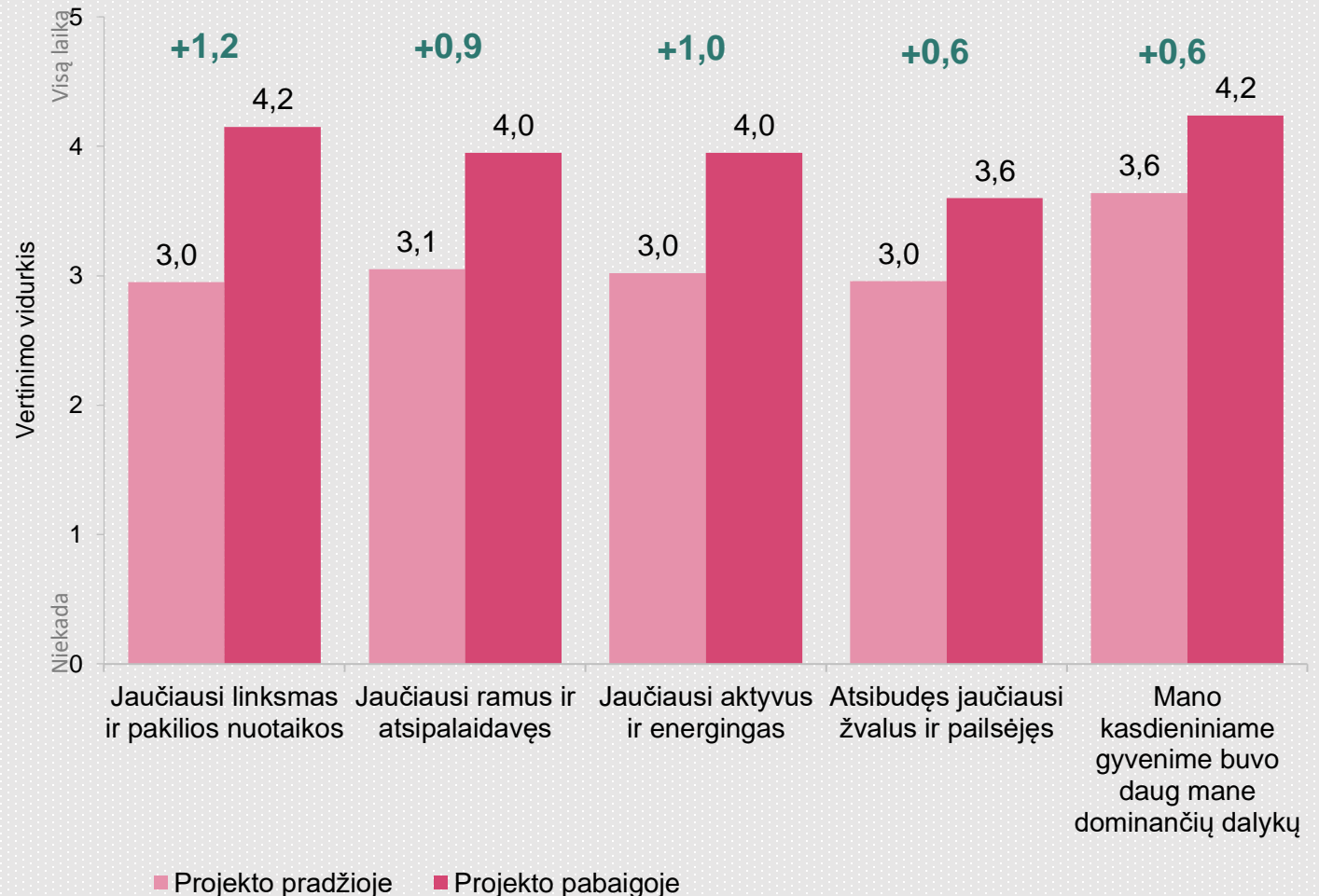
Projekto pradžioje

Projekto pabaigoje



Atskirų emocinės sveikatos aspektų vertinimas

Projekto dalyviai atskirus emocinės sveikatos aspektus projekto pradžioje vertino gana pozityviai – visų aspektų vertinimo vidurkis buvo ne mažesnis, negu 3 balai (t.y., daugiau negu pusę laiko jautėsi taip, kaip buvo nurodyta klausimyne). Pasibaigus projektui, visi aspektai buvo įvertinti žymiai geriau ir dauguma jų pasiekė 4 balų vidurkį (t.y., beveik visą laiką). Projekto laikotarpiu labiausiai pagerėjo dalyvių nuotaika – jie žymiai dažniau jautėsi linksmi ir pakilios nuotaikos.



PROJEKTO DALYVIŲ ATSLIEPIMŲ APIBENDRINIMAS

1. Kokią žinią sau ir kitiems išsinešame po šių mokymų?

- Muzikos svarba ir vieta

- Santykis su muzika

- Dainavimo svarba

- Muzika padeda bend

2. Kas Jums asmeniškai buvo svarbu šiuose mokymuose?

- Bendrystės jausm

- Bendravimas

- Teigiamos emoci

- Pažintis su instrum

- Naujos žinios

- Konkrečios veiklos ir patirtys užsiėmimų metu

- Terapinis muzikos poveikis

- Kiti prisiminimai, refleksijos

1. Kokią žinią sau ir kitiems išsinešame po šių mokymų?

- Muzikos svarba

- Santykis su muzika

- Dainavimo svarba

- Muzika padeda bend

2. Kas Jums asmeniškai buvo svarbu šiuose mokymuose?

- Bendrystės jausm

- Bendravimas

- Teigiamos emoci

- Pažintis su instrum

- Naujos žinios

- Konkrečios veiklos ir patirtys užsiėmimų metu

- Terapinis muzikos poveikis

- Kiti prisiminimai, refleksijos

1. Kokią žinią sau ir kitiems išsinešame po šių mokymų?

- Muzikos svarba ir vieta

- Santykis su muzika

- Dainavimo svarba

- Muzika padeda išmokti klausyti, išgirsti ir pajauti

2. Kas Jums asmeniškai buvo svarbu šiuose mokymuose?

- Bendrystės jausmas

- Bendravimas

- Teigiamos emocijos

- Pažintis su instrumentais

- Naujos žinios

- Konkrečios veiklos ir patirtys užsiėmimų metu

- Terapinis muzikos poveikis

- Kiti prisiminimai, refleksijos



Apibendrinimas

Muzikavimo veiklos gali būti veiksminga prevencinė emocinės sveikatos saugojimo ir stiprinimo priemonė:

- padedanti senjorams geriau jaustis;
- gyventi įdomesnį ir prasmingesnį gyvenimą;
- jaustis bendruomenės dalimi.



Perspektyva:

Mokymų dalyvės pastebėjimas:

„Daug veiklų yra TAU programose, tačiau dažnai trūksta veiklų susijusių su emocijų išraiška. Čia buvo atgaiva emocijoms.“ (Pasvalys)

Kokiu būdu muzika sveikatai programos galėtų tapti planinga prevencine psichikos sveikatos stiprinimo priemone vyresnio amžiaus žmonėms?



Jūsų klausimai