

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS  
IR  
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Muzikos terapijos specializacijos)  
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų  
Baigiamasis darbas

ŽMONIŲ SU REGĖJIMO NEGALIA GARSINĖS BEI MUZIKINĖS PATIRTIES  
SĄSAJOS SU FIZINE, PSICHOEMOCINE IR SOCIALINE SVEIKATA

**Rasa Urbonaitė**

Darbo vadovas

LMTA doc. dr. Vilmantė Aleksienė

(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

VU doc. dr. Laimutė Samsonienė

(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Recenzentas

VU asist. dr. Toma Jasiukevičiūtė-Zelenko

(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas (rasa.urbonaite@stud.mf.vu.lt)

## TURINYS

ĮVADAS .....	3
1 REGOS SUTRIKIMAI IR JUOS TURINČIŲ ASMENŲ YPATYBĖS .....	7
1.1 Regos sutrikimų samprata .....	7
1.2 Regėjimo sutrikimus turinčių asmenų specialieji poreikiai bei situacija Lietuvoje ir pasaulyje. ....	11
2 MUZIKOS TERAPIJOS TAIKYMAS REGOS SUTRIKIMUS TURINTIEMS ASMENIMS .....	17
2.1 Muzikos terapijos taikymo sritys regos sutrikimus turintiems asmenims .....	17
2.2 Muzikos terapijos metodai ir pagrindiniai tikslai .....	24
3 GARSINĖS IR MUZIKINĖS PATIRTIES REGOS NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ GYVENIME TYRIMAS .....	30
3.1 Teorinis tyrimo pagrindimas .....	30
3.1.1 Kokybinė tyrimo strategija .....	30
3.1.2 Kokybinio tyrimo patikimumas .....	30
3.1.3 Tyrimo metodas .....	31
3.1.4 Duomenų rinkimas ir analizė .....	32
3.1.5 Tyrimo organizavimas ir etika .....	35
3.2 Tyrimo rezultatų analizė .....	39
3.2.1 Garsų reikšmė: Garsai – tai mano akys .....	40
3.2.2 Muzikos reikšmė: Muzikavimas tai daug daugiau nei tik laisvalaikio praleidimas .....	45
3.2.3 Apimantys viską: garsai ir muzika reikšmingi biopsichosocialinės sveikatos aspektu .....	49
TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS IR DISKUSIJA .....	53
REFLEKSIJA .....	59
IŠVADOS .....	60
REKOMENDACIJOS .....	62
LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	63
SANTRAUKA .....	68
SUMMARY .....	69
PRIEDAI .....	71

## ĮVADAS

### **Temos aktualumas ir naujumas**

Remiantis naujausiais Pasaulio sveikatos komisijos atlikto tyrimo duomenimis apskaičiuota, kad 2020 metais visame pasaulyje gyveno 596 mln. asmenų turinčių regos negalią bei regos sutrikimus. Iš jų 43 mln. buvo visiškai nematantys (Ramke, Evans, Habtamu ir kt. 2022). Remiantis Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos internetiniame puslapyje pateiktais duomenimis šiuo metu sąjunga 49 filialuose visoje Lietuvoje buria apie 6 000 regos negalią turinčių asmenų. Pasak Buragienės ir kt. (2014) netekus dalies regėjimo arba jį visiškai praradus dėl konkrečių ligų bei sutrikimų asmuo tampa neįgalus. Atsižvelgiant konkrečiai į asmens sveikatos būklę, fizinius gebėjimus, asmeninio, viešojo gyvenimo organizavimą yra vertinama kiek gebėjimų ugdytis bei vystytis dėl esamo regos sutrikimo ar ligos asmuo neteko. Taip suteikiamas asmeniui konkretus neįgalumo lygis. Tiek didmiesčiuose, tiek mažesniuose miesteliuose Lietuvoje įsikūrusios bendruomenės kurios buria regėjimo negalią turinčiuosius, jose esantys socialiniai darbuotojai bei jų padėjėjai suteikia būtiniausias paslaugas padėdami asmenims jų asmeniniame bei viešajame gyvenime (Buragienė ir kt., 2014).

Prancūzų kunigo René Just Haių iniciatyva kartu padedant filantropinių pažiūrų vietinei to meto bendruomenei 1785 m. įkurta pati pirmoji pasaulyje aklųjų mokykla. Tuo metu vadintas *Aklųjų jaunimo institutas*. Pirminis šios mokyklos tikslas buvo suteikti nemokamą mokymosi galimybę regos negalią turintiems Prancūzijos vaikams iš nepasiturinčių šeimų. Ugdymo principas rėmėsi taktilikos metodais, kurie jau anksčiau buvo taikyti ugdant privačiai regos netekusius vaikus gyvenusius pasiturinčiose šeimose (Weygand, 2009). Tik dvidešimtojo amžiaus pirmoje pusėje Lietuvoje buvo įkurta pirmoji specializuota mokykla skirta neregųjų ir silpnaregių ugdymui. Nors tokių mokyklų poreikis Lietuvoje buvo, tačiau atsižvelgiant į tuo metu vyravusią politinę situaciją (mūsų šalis priklausė carinei Rusijai) įgyvendinti didesnio tokių ugdymo įstaigų skaičiaus nepavyko, dėl to, kad buvo specializuotų ugdymo alternatyvų kitose Rusijos imperijai priklausančiose teritorijose. Tokia neregųjų ir silpnaregių švietimo situacija Lietuvoje išliko iki pat 1927 m. tik tada valstybiniu mastu pradėjo kurtis daugiau akliesiems bei silpnaregiams skirtų ugdymo įstaigų (Toločka, 1994). Vis didesnis „įtraukaus ugdymo“ principas, prasidėjęs Europoje jau nuo XIX a. bei plitęs visame pasaulyje iki šių dienų siekia, kad ir regos sutrikimą turintys vaikai nebūtų izoliuoti konkrečiose bendruomenėse, gautų tinkamą išsilavinimą, net ir tada, kai jų aplinkoje nėra specialiosios ugdymo įstaigos, tad esančios viešos, bendrojo lavinimo ugdymo įstaigos

privalo siekti inovatyvaus, pažangaus bei įtraukaus ugdymo užtikrinant vaikų su regos negalia gerovę jose (Ajuwon ir kt., 2015).

## **Problema**

Remiantis Salminen ir Karhula (2014) nagrinėtais tyrimais, regos negalią turintys asmenys susiduria su įvairiausiais iššūkiais kasdieniniame gyvenime apimant mobilumą, buitį, visuomeninę veiklą. Teigiama, kad ypatingai jauno amžiaus asmenys turintys regos negalią gali patirti didesnę socialinę atskirtį bei jų dalyvavimas visuomenėje gali būti ne toks aktyvus, kaip kitų jos narių. Pažymima, kad jaunuoliai neregiai bei silpnaregiai dažnai turi ilgesnį, užsitęsusi vaikystės periodą nei jų bendraamžiai, tai lemia nuolatinė tėvų/globėjų priežiūra, šių arba kitų artimų asmenų nuolatinis buvimas su jais. Daugų turėjimas šiems jaunuoliams kelia savivertę, tačiau pastebima, kad kaip ir kitas negalias turintys jauni asmenys, neregiai bei silpnaregiai linkę turėti nedaug draugų arba apskritai yra labiau linkę į vienatvę. Švedijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad regos negalią turintys vaikai turi ribotą galimybę dalyvauti įvairiuose popamokinio lavinimo būreliuose. Taip yra dėl to, kad jų tėvai ar globėjai ne visada gali pasirūpinti transportu, tad veiklų spektras šiems vaikams sumažėja dėl šios priežasties (Salminen ir Karhula, 2014).

Kersten (1981) teigia, kad muzika suteikia regos negalią turintiems tam tikrą svarbų estetinį indėlį į jų gyvenimus. Įvairios psichologinės problemos, kurias išgyvena šie asmenys gali būti sprendžiamos muzikos terapijos pagalba. Kadangi nuo pat pirmųjų gyvenimo dienų šių žmonių raida pasižymi kiek lėtesniu vystymusi, bei jų pasaulio pažinimo galimybės daug labiau apribotos, jų psichomotorika lėtesnė, kadangi nematydami juos supančios aplinkos, negali savarankiškai užčiuopti daiktų, pamatyti kliūčių, jų fizinis judėjimas savaime tampa apribotas. Tad konkretūs garsiniai dirgikliai esantys aplinkoje, daiktuose padeda jau nuo kūdikystės geriau bei kokybiškiau pažinti juos supantį pasaulį bei vystyti jų psichomotorikai, garsas savaime tampa regos pakaitalu šiems asmenims. Pradėjus lankyti mokyklą, taip pat pastebima, kad vaikų turinčių regos negalią raumenų tonusas yra kiek mažesnis nei jų bendraamžių, taip yra dėl to, kad šie vaikai negali dalyvauti aktyviose veiklose kartu su bendraamžiais dėl jų per mažo regėjimo likučio, kuris nesuteikia galimybių tinkamai orientuotis veiklos aplinkoje. Taigi atsižvelgiant į tai rekomenduojami įvairūs muzikiniai-ritminiai užsiėmimai, kurie stiprintų bei aktyvintų raumenis bei jų tonusą (Kersten, 1981). Nors šiandien neabejojama, kad muzikos terapija yra naudingas įrankis padėti žmonėms su regos negalia įvairiose srityse, pažymima, kad vis dar esamas gana nedidelis kiekis metodinės bei mokslinės literatūros, kaip reiktų dirbti su šia grupe, tačiau jau šiandien muzikos terapeutai geba tam tikrus regos negalią turinčių asmenų reabilitacinius tikslus adaptuoti bei šių tikslų siekti muzikos terapijos metodikomis bei

intervencijomis. (Davis ir kt., 2008). Tyrimų rezultatai rodo, kad muzikos terapiją bei jos metodus galima veiksmingai taikyti regos sutrikimus turintiems asmenims bei pasiekti akivaizdžių rezultatų, šiose srityse: socialinių, verbalinių, motorinių bei akademinų gebėjimų srityse elgsenos bruožų. Lavinant bei stiprinant fizinę klausą ir mobilumą, ugdant ir gerinant orientacinius, kasdieninius gyvenimo įgūdžius fizinėje aplinkoje. Taip pat teigiama, kad muzikos terapija gali tapti medicininės reabilitacijos alternatyva regos negalią bei sutrikimus turintiems asmenims dabartinėje mūsų visuomenėje (Davis ir kt., 2008).

### **Formuluojami tyrimo klausimai:**

1. Kokia garsų reikšmė kasdieniame regos negalią turinčiųjų gyvenime?
2. Kokią reikšmę regos negalią turintys asmenys teikia muzikai ir muzikavimui?
3. Kokią reikšmę regos negalią turinčiųjų gyvenime turi garsinės ir muzikinės patirtys fizinės, socialinės bei psichoemocinės sveikatos aspektais?

**Tyrimo objektas:** regos negalią turinčių asmenų garsinės ir muzikinės patirtys.

**Darbo tikslas:** ištirti garsų ir muzikos reikšmę žmonių su regėjimo negalia fizinei, psichoemocienei ir socialinei sveikatai.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti garsų reikšmę regos negalią turintiems kasdieninio gyvenimo realijoje.
2. Išanalizuoti užsienyje atliktus muzikos terapijos taikymo regėjimo negalią turintiems asmenims tyrimus ir išryškinti pagalbos galimybes.
3. Atskleisti regos negalią turinčiųjų garsinę ir muzikinę patirtį bei suvoktą reikšmę gyvenimui ir sveikatai.

**Tyrimo instrumentas: kokybinio tyrimo metodas.** Tyrimui rinkti duomenys remiantis **pusiau struktūruotu interviu**, gauti duomenys analizuoti remiantis **teminės analizės** metodu pagal Braun ir Clarke (2006).

**Tyrimo teorinis ir praktinis naujumas ir reikšmingumas:** Lietuvoje nėra profesionalių muzikos terapeutų kurie dirbtų su regos sutrikimą turinčiais asmenimis, nėra atliktų tyrimų šia tema, nėra metodikų, tad tiek praktiniu, tiek teoriniu aspektu šio tyrimo naujumas gali būti nenuginčijamai pagrįstas.

**Darbo sandara:**

Teorinė darbo dalis suskirstyta į du skyrius. Pirmame jų aptariami esminiai regos sutrikimai bei juos turinčių asmenų ypatybės. Antrame skyriuje pateikti atlikti tyrimai bei taikomi darbo metodai muzikos terapijos srityje regos negalią turintiems asmenims. Trečiame šio darbo skyriuje analizuojami empirinio tyrimo duomenys. Pabaigoje pateiktas šio tyrimo rezultatų apibendrinimas, išvados bei rekomendacijos.

Šiam darbui parengti iš viso buvo analizuojami 48 literatūros šaltiniai, iš jų - 36 užsienio (anglų) kalba.

Darbe pateikta 1 lentelė ir 1 schema.

Priedų dalyje pateikti du priedai. Pirmasis – pagrindiniai intervių klausimai kurie buvo pateikti šio tyrimo dalyviams. Antrasis - empirinio tyrimo temos bei potemės ir joms priskirti kodai.

# 1 REGOS SUTRIKIMAI IR JUOS TURINČIŲ ASMENŲ YPATYBĖS

Pirmajame skyriuje apžvelgiamos pagrindinės regos ligos bei sutrikimai 1.1 poskyryje 1.2 poskyryje apžvelgiama regos sutrikimus turinčių asmenų socialinė padėtis Pasaulio bei Lietuvos mastu. Aptariami jiems kylantys iššūkiai visuomeninėje, medicinos srityse, kokia suteikiama pagalba ir gydymosi galimybės.

## 1.1 Regos sutrikimų samprata

„Akis – porinis organas, regos analizatoriaus dalis priimanti daiktų spinduliuojamą arba atspindimą šviesą“ (Ambrozaitis ir kt., 2008). To dėka matydama akis suteikia galimybę žmogui įvertinti kūno formą, spalvą, dydį bei esantį atstumą tarp jų supančių daiktų bei objektų. Taip pat rega suteikia galimybę matyti aplinką, ją suprasti, taip pat regėjimas padeda atskirti šviesą nuo tamsos (Ambrozaitis, Andriušis, Andrulionis ir kt. 2008). Žmogaus akys galutinai susiformuoja tryliktais/penkioliktais gyvenimo metais. Tuo metu vis dar patiriama nemažai funkcinių bei anatominių pokyčių, tačiau tam tikri akių pokyčiai vyksta viso žmogaus gyvenimo eigoje. Akcentuojama, kad pirmasis akių patikrinimas turėtų įvykti kelių dienų bėgyje po žmogaus gimimo, atliekant šią akių diagnostiką specialistai kreipia dėmesį į regos funkcijas, akių judesius, ragenos dydį bei skaidrumą, kokios formos yra vyzdys bei ar yra reaguojama į šviesos šaltinius. Standartiškai 1-3 mėnesių amžiaus kūdikis turėtų reaguoti į šviesą, judindamas akis tokio amžiaus vaikas jau pradeda tirti aplinką, taip pat jau gali atskirti šalia esančių žmonių veidus. Būdamas 3-7 mėnesių kūdikis jau ne tik stebi objektus, šalia esančius asmenis, bet jau gali tarsi jais manipuliuoti – visus matomus objektus jis jau seka visame savo regos lauke, akių judesiai tampa sklandūs. Tačiau jei pastebimas žvairumas, akių judesiai pasižymintys chaotiškumu, ašarojimas, šviesos baimė, paraudusi akis, pastumtas į priekį akies obuolys svarbu skubiai tai pastebėjus kreiptis į specialistus. Dažniausios ligos kurios sukelia išvengiamą vaikų aklumą yra įgimtoji katarakta bei įgimtoji glaukoma (Gelžinis, 2017).

**Įgimtoji katarakta** – lęšiuko drumstis, ją nustatyti galima iš karto gimus vaikui. Tačiau pasak Gelžinio (2017) kartais, drumstis išryškėja tik pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais ar net metais. Įgimtoji katarakta gali būti vienoje arba abiejuose akių organuose. Katarakta gali būti paveldėta arba nulemta kitų ligų, tokių kaip Dauno, Patau, Edwardso sindromais arba galaktozemijos, taip pat jei nėščioji perserga raudoniuke, sifiliu, citamegalovirusu, toksoplazmoze arba vėjaraupiais vaisiui kyla kataraktos ligos atsiradimas. Tačiau net ir šiandien nemažos dalies įgimtųjų kataraktos atvejų specialistams vis dar nepavyksta nustatyti.

Diagnozuoti įgimtajai kataraktai reikalingas raudono dugno reflekso tyrimas, o pilnai įgimtosios kataraktos diagnozei nustatyti atliekama išsami oftalmologinė diagnostika. Įgimtosios kataraktos gydymas yra chirurginio tipo, kada sudrumstėjęs lęšiukas yra pašalinamas. Jei laiku yra neišoperuojama įgimtoji abiejų pusių katarakta šeštąjį gyvenimo mėnesį kūdikiui išsivysto sensorinis nistagmas, taip pat didėja rizika, kad regos aštrumas gali nepagerėti (Gelžinis, 2017).

**Įgyta katarakta** – dėl nežinomų priežasčių dažniausiai senatvinė. Pastebima, kad Lietuvoje kas antras vyresnis nei šešiasdešimties metų amžiaus gyventojas akies lęšiuke turi ryškesnių ar mažiau ryškių drumsčių. Pažymima, kad lęšiukai drumsčiasi palaipsniui, pradžioje vienas, po kiek laiko ir antrasis lęšiukas, drumstys pasižymi lėtu progresavimu. Toks progresavimas kada lęšiukas galutinai susidrumščia gali praeiti keli arba keliolika metų. Tačiau įgyta katarakta paliesti akis gali nebūtinai anksčiau paminėtame amžiuje, jis gali būti įvairus. Tai gali lemti kitos bei įvairios pačios akies bei kiti siteminiai organizmo susirgimai, kaip cukrinis diabetas, lėtinio apsinuodijimo, prieskydinių liaukų nepakankamumo, spindulių poveikio. Taip pat vienos akies katarakta gali atsirasti įvairiame amžiuje dėl vienaip ar kitaip pažeistos akies: ją sumušus ar sužeidus tam tikru aštriu daiktu. Suaugusiesiems taip pat atliekama operacija, jos metu yra pašalinamas drumstas lęšiukas iš žmogaus akies, jis pakeičiamas dirbtiniu (Ambrozaitis ir kt., 2008).

**Įgimtoji glaukoma** – gali būti paveldimosios ir yra siejamos su sindrominėmis ligomis, tokiomis, kaip Marfano, Marchesani, Rubenšteino, Pierro Robino sindromais bei fakomatozemės, taip pat jei nėščioji perserga raudoniuke, tačiau dalis priežasčių sukeliančių šią ligą vis tik išlieka nežinomos. Teigiama, kad 60-80% turinčių šią ligą, ją turi pasireiškusių abejose akyse. Liga pasireiškia padidėjusiu intraokuliniu akispūdžiu, o ligos pradžioje pastebimas intrauterinio laikotarpio pasireiškimas. Tokiais atvejais naujagimis gimsta su jau didelėmis akimis bei jų akių ragenos pasižymi paburkimu. Daugumai liga pasireiškia jų pirmaisiais gyvenimo metais, tačiau pastebima ir tokia tendencija, kad liga pasireiškia vaikams sulaukus net ir 2 arba 3 metų. Pasireiškus ligai atsiranda ašarotekis, baimė šviesai. Pastebėjus šiuos simptomus reiktų skubiai kreiptis į okulistą bei prašyti jo nuodugnios vaiko akių apžiūros. Specialistas šią diagnozę gali patvirtinti atlikęs oftalmologinį tyrimą bei pamatavęs intraokulinį spaudimą. Įgimtosios glaukomos gydomos dažniausiai chirurginiu principu. Išimties atveju nebent specialistui pavyksta akispūdį normalizuoti, konservatyviu gydomo metodu. Teigiama, kad nepaisant skiriamo gydymo, įgimtoji glaukoma pasauliniu mastu išlieka viena pagrindinių išvengiamo vaikų aklumo priežasčių (Gelžinis, 2017).

**Refrakcijos ydos.** Matyti ryškiai iš bet kokio atstumo reikalingos yra ne tik šviesos šaltiniams jautrios ląstelės esančios akies tinklainėje, bet taip pat nuo žiūrimo daikto



atsispindėję spinduliai perėję akies optinę sistemą turi susikirsti akies tinklainėje, tokiu atveju akies refrakcija yra pripažįstama kaip normali. Tačiau yra tam tikros refrakcijos ydos. Akių būklė, kai dėl akių optinės sistemos laužiamoji galia neatitinka akies ašies ilgio spinduliams, kurie praėję akių optinę sistemą susikerta ne tinklainėje, bet prieš ją, tai vadinama trumparegyste, arba jei susikerta už jos – toliaregyste (Ambrozaitis ir kt., 2008).

**Trumparegystė** – įvairiose šalyse savo paplitimu, skirtingoms amžiaus žmonių grupėms linkusi būti skirtinga. Tyrimai rodo, kad 7-8 metų vaikų grupėje trumparegystės sutrikimo atvejų skaičius siekia apie 1,9%, o kito tyrimo duomenimis vyresnio amžiaus vaikų grupėje nuo 12 iki 17 metų amžiaus, trumparegystės atvejų nustatyta 23,9%. Atsižvelgiant į tai, kad įvairių autorių tyrimai yra skirtingi, tačiau matomos tendencijos linkusios būti panašiomis su pateiktais tyrimų rezultatais. Deja, etiologiniai skatinantys trumparegystę bei jos progresavimą veiksniai, kurie trikdo emetropizacijos procesą yra nežinomi. Tačiau yra svarstymų, kad tam įtakos turi genetika bei aplinkos veiksniai. Taip pat trumparegystė gali išsivystyti esant tam tikroms sindrominėms ligoms, kaip Dauno, Marfano, Klinefelterio, Turnerio bei kitoms. Trumparegystė remiantis klinikiniais požymiais yra skirstoma į tris sunkumo laipsnius:

1. Silpna;
2. Vidutinė;
3. Didelė.

Kiekvieną laipsnį lemia refrakcijos ydos dydis. Pagal progresavimo greitį trumparegystė gali būti:

- Lėtai progresuojanti;
- Greitai progresuojanti.

Trumparegystę turintys asmenys skundžiasi, kad matymas į tolį yra pablogėjęs, tačiau rega iš arti šiems žmonėms ilgai pasižymi geru matymu. Tačiau esant didelio laipsnio trumparegystei yra komplikacijų rizika, pavyzdžiui gali plyšti tinklainė arba grėsti jos atšokimas (Gelžinis, 2017).

**Toliaregystė** – dažniausia naujagimių refrakcijos yda. Kadangi dažnai gimęs vaikas yra toliaregis, tačiau didžioji dalis toliaregysčių, kaip yra nustatyta, išaugamos iki septynerių metų amžiaus. Jei išsivysto gretutinė patologija, pavyzdžiui žvairumas, tada sutrinka emetropizacijos procesai, tai reiškia yra rizika, kad vaikas toliaregystės gali taip ir neišaugti. Toliaregystė taip pat yra skirstoma pagal tam tikrus laipsnius, kurie remiasi refrakcinės ydos konkrečiu laipsniu:

1. Nedidelio laipsnio toliaregystė;
2. Vidutinio laipsnio toliaregystė;
3. Didelio laipsnio toliaregystė.

Taip pat toliaregystė skirstoma į du tipus:

- Aiškioji;
- Slaptoji.

Tai lemia atlikti konkretūs fiziologiniai veiksniai. Santykis tarp šio tipo toliaregysčių yra priklausomas nuo akomodacijos bei kintančio asmens amžiaus. Jei toliaregystė pasižymi nedideliu laipsniu, ją turintys dažnai nejaučia konkrečių sunkumų. Tačiau tam tikri veiksniai, kaip daug laiko praleidžiama skaitant ar dirbant iš artimo atstumo atsiranda astenopinių simptomų. Didelio laipsnio toliaregystės atveju žmogaus rega pablogėja tiek į tolį, tiek žiūrint ir iš arti (Gelžinis, 2017).

**Žvairumas** gali būti periodinis arba pastovus vienos akies nukrypimas nuo konkretaus fiksacijos taško. Žvairumas nėra išsamiai bei nuodugniai ištirta kaip viena iš akių ligų. Gali atsirasti neišnešiotam kūdikiui. Jei kūdikio motina besilaukdama rūko, taip pat esant tam tikriems nėštumo rizikos veiksniams bei gimdymo traumoms. Svarbu paminėti, kad žvairumas yra ne kosmetinis defektas, tai yra regėjimo aštrumo bei binokulinio matymo sutrikimo priežastis. Žvairumas gydomas skiriant optinę korekciją, po jos pacientas yra stebimas iki kol žvairumas išnyksta (Gelžinis, 2017).

Ambrozaitis ir kt. (2008) pastebi, kad net 20% visų akių ligų sudaro **įvairios akių traumas**. Dažniausiai tai priekinio akies paviršiaus – ragenos pažeidimai. Tokie pažeidimai įvyksta dėl neatsargaus bei nenuspėjamo sąlyčio su medžių šakelėmis, nagais, pirštais bei kitais smulkaus pobūdžio svetimkūniais. Įvykus ragenos paviršiaus pažeidimui pradeda tekėti ašaros, akis savaimė merkiasi, atsiranda baimė šviesai, suprastėja rega. Laiku pradėjus gydyti tikėtina, kad pažeidimai praeis ir rega atsistatys, tačiau jei laiku žala nepradėta gydyti, pasekmės gali būti tokios, kaip regos ar net paties akies organo praradimas. Akies obuolio dalių pažeidimus gali sukelti akių sumušimai įvairaus pobūdžio stambiais bei bukais daiktais. Įvykus tokio pobūdžio traumai yra rizika lęšiuko panirimui bei išnirimui, kraujosruvoms tinklainėje, tinklainės plyšimui ar atsokimui. Įvykus tokio pobūdžio traumai svarbu kreiptis į specialistus, kurie laiku suteiktų reikiamą pagalbą. Tačiau net ir ją suteikus nukentėjusysis ne visada gali tikėtis regos stabilizacijos. Išlieka rizika įgyti negrįžtamų regos bei akių sutrikimų bei defektų.

**Akių nudegimai** – terminiai, spinduliniai arba cheminiai. Cheminius nudegimus sukelia šarmai arba rūgštys, kurie įprastai yra naudojami pramonėje, buityje arba žemės ūkyje. Cheminiai nudegimai įvyksta degančioms „ugnelėms“ ar sprogdinant tam tikrus buitinius sprogmenis. Pavyzdžiui fejerverkus. Patekusios ant akies paviršiaus cheminės medžiagos skverbiasi gilyn – į akies vidaus audinius pro rageną. Įvykus tokio pobūdžio nelaimei yra itin svarbu skubiai suteikti pirmąją pagalbą kitu atveju žmogaus regai gali įvykti negrįžtami sutrikdymai (Ambrozaitis kt., 2008).

Įgimtos, įgytos ar nelaimingo atsitikimo dėka atsiradusios regos ligos bei įvairūs sutrikimai, kaip pateiktoje literatūroje teigiama, pilnai pagydomos išties yra ne visos, o tik nedidelė jų dalis. Tą dalį nepagydomų regos ligų turintiems ar įgijusiems žmonėms reikia visą gyvenimą būti periodinėje medicinos darbuotojų priežiūroje. Nuolat sekti, stebėti, kad liga nepaūmėtų, vartoti konkrečius medicininius preparatus, kad turima regos liga bei sutrikimas negalėtų plisti arba dar labiau paveikti regos. Tuo pačiu įvairaus tipo akių ligas bei skirtingo lygio jų sunkumo formas turintys žmonės savo kasdienybėje susiduria su įvairiausias sunkumais, kurie patiriami būtent dėl to, kad jie regi prastai arba regą yra pilnai praradę. Tai jiems sukelia ne tik fizinį diskomfortą, tačiau dažnai lydi ir emocinės bei psichologinės būsenos pokyčiai. Svarbu, kad šiems žmonėms, kurie turi įvairias regos ligas bei sutrikimus būtų suteikta ne tik visapusiška medicininė pagalba, bet taip pat būtų profesionaliai suteikta pagalba, atliepiant į jų emocinius bei psichologinius išgyvenimus, buitinius bei gyvenimiškus sunkumus, iškylančius kasdienybėje (Ambrozaitis kt., 2008).

## **1.2 Regėjimo sutrikimus turinčių asmenų specialieji poreikiai bei situacija Lietuvoje ir pasaulyje.**

Asmenys kurie turi įgimtų ar įgytų regos ligų bei sutrikimų patiria nemažai iššūkių kasdieniniame gyvenime, dėl to skiriasi ir jų asmeniniai poreikiai į kuriuos dar ir šiandien visuomenė tinkamai ne visada gali atliepti. Sunkius regos sutrikimus bei ligas turintys asmenys, kuriems yra pripažintas neįgalumas, neretai susiduria su visuomenėje vis dar egzistuojančia stigmatizacija bei diskriminacija. Šie žmonės jaučia ir emocinius bei psichologinius išgyvenimus, tad labai svarbu, kad jiems būtų suteikta visapusiška pagalba, kuri mažintų tiek išorines, tiek vidines jų problemas (Szpiro ir kt., 2016).

Vienas iš aspektų kuris kelia nemažai fizinių sunkumų, bet taip pat ir emocinių išgyvenimų regos negalią bei sutrikimus turintiems, yra kasdienybėje atliekami, atrodytų kiekvienam asmeniui lengvai suprantami bei įvykdomi dalykai: keliavimas iš taško a iki taško b. Kasdienių produktų įsigijimas prekybos centre ar maisto gamyba bei kiti kasdieniniai dalykai vykstantys buityje arba už jos ribų. Tačiau svarbu paminėti, kad skirtingo sunkumo regos sutrikimus turintys asmenys, skirtingai linkę įvardinti kas jiems yra kasdienybės sunkumai. Nedidelį regos likutį turintys žmonės, priešingai nei tie kurie yra pilnai netekę regos, turi kitokią požiūrį į kylančius sunkumus bei jų patirtys bus skirtingos nei tų kurie visiškai nemato. Tačiau esminis dalykas išlieka: tiek neregiai, tiek silpnaregiai patiria įvairiausių iššūkių bei sunkumų kiekvieną dieną, ypač dėl mobilumo galimybės.

Savarankiškas mobilumas visais amžiais regos sutrikimą turintiesiems buvo iššūkis. Ypač neregiams. Palyginus praeitį su dabartimi ypač nereginiam asmeniui sparčiai tobulėjančios technologijos padeda mažinti mobilumo sunkumus. Praeityje buvusią baltąją neregio lazdelę papildė išmaniosios programos, kurios padeda nustatyti judėjimo kryptį, nurodo gatvių pavadinimus bei pastatų numerius, informuoja apie esamas kliūtis kelyje. Tačiau visais aspektais šios technologijos silpnai reginčiam arba nereginiam asmeniui padėti negali. Kalbant apie vidaus patalpas, kuriose nėra GPS ryšio susiorientuoti šiems žmonėms yra sunku. Ir šiandien inžinieriai vis dar ieško geriausio pagalbos sprendimo bandydami įvairias technologines galimybes. Tačiau kol kas didžioji dalis jų atrodo gana sudėtingai įgyvendinamos tiek praktiškai, tiek finansiškai. Todėl uždaroje patalpose šiems asmenims reikalinga kitų pagalba bei jų pačių įdirbis įsiminti kryptis bei esančias kliūtis (Szpiro ir kt., 2016).

Silpnaregiams taip pat kyla iššūkių mobilumo srityje. Tyrimai rodo, kad silpną regą turintys asmenys lėčiau juda konkrečiose aplinkose. Pavyzdžiui lipdami laiptais žemyn ir aukštyn, kadangi jiems sunku tiksliai bei greitai identifikuoti laiptų pakopas. Taip pat yra pastebėta, kad silpną regą turintys žmonės dažnai klaidingai regi aplinką, arba konkrečias aplinkos detales. Tai priklauso nuo to kaip toli yra objektas ar kaip krenta šviesos šaltinis. Dėl šių priežasčių bei dėl riboto matomumo silpnaregis gali ne tik nepastebėti kliūties, bet taip pat klaidingai įvertinti atstumus tarp objektų aplinkoje. Ir silpnaregiams reikalingos tam tikros pagalbos gairės. Gebėti orientuotis aplinkoje, įvertinti erdves bei atstumus, atpažinti kliūtis bei jų išvengti (Szpiro ir kt., 2016).

Toliau kalbant apie technologijas, šiandien jos padeda ir tokiose situacijose, kai neregiiui reikia kažką konkrečiai perskaityti: konkretaus produkto aprašymą ar pavadinimą ir net BAR kodą. Tačiau pastebima, kad tokia programa negalėtų pasinaudoti asmenys kurie turi nedidelį regos likutį. Kadangi jų pagalbos poreikis šiuo atveju yra kiek kitoks. Atsižvelgiant konkrečiai į šią programą asmenims yra perduodami tam tikri signalai, o ne įgarsinama konkrečia kalba, tad tai ir yra pagrindinis barjeras kuris neleidžia šia programa pasinaudoti abejoms grupėms asmenų turinčioms skirtingo sunkumo ar lygio regos sutrikimus (Szpiro ir kt., 2016).

Kasdienybėje taip pat nemažai iššūkių bei sunkumų neregiams bei silpnaregiams sukeliantis dalykas apsipirkimas įvairaus pobūdžio parduotuvėse. Jei silpnai matančiam ar nereginiam asmeniui tenka apsipirkti parduotuvėje vienam, dažnu atveju parduotuvės aptarnavimo darbuotojų sektoriuje nebus specialiai skirto darbuotojo-asistento kuris jam padėtų apsipirkti. Patirtys rodo, kad atvykęs į apsipirkimo vietą šis žmogus turės ilgiau laukti pagalbos ir apsipirkimui bus išskirti daug daugiau laiko, o taip pat tai neretai gali sukelti susierzinimą bei pyktį (Kostyra ir kt., 2017).

2016 metais Lenkijos tyrėjų Kostyra, Żakowska-Biemans, Śniegocka, ir kt. atliktame tyrime, kuriame dalyvavo neregijai bei silpnaregiai iš viso pasaulio, anketinės apklausos gautais duomenimis net 71,6% asmenų atsakė, kad kasdieniniams poreikiams jie apsiperka parduotuvėse vieni. Kiti 66% teigė, kad jiems padeda apsipirkti šeimos nariai. O vienas iš keturių respondentų teigė, kad apsipirkti jiems padeda jų draugai arba jie renkasi parduotuvės spec. asistentą. Ir tik labai nedidelė dalis apklaustųjų pildžiusiųjų teigė, kad jie renkasi ir tas parduotuves kuriose nėra spec. asistentų bei sutinka gauti pagalbą iš ten dirbančių pardavėjų ar salės darbuotojų. Arba iš anksto sudaro pirkinių sąrašą ir jį perduoda draugams, kurie jiems ir nuperka maisto bei kitų reikmenų. Taip pat šis tyrimas atskleidė, kad didėja populiarumas maisto produktų įsigyti internetu. Apklaustųjų anketos duomenimis, 1 iš 3 nereginių respondentų teigė, kad jie naudojami internetinių maisto parduotuvių paslaugomis. Tyrime taip pat buvo nagrinėti maisto gamybos namuose aspektai. Regos negalią bei sutrikimus turintiems ši buitinė veikla taip pat kelia nemažai sunkumų bei reikalauja nemažai laiko. Anot autorių Kostyra, Żakowska-Biemans ir kt. sunkiausias maisto gamybos momentus 82,1% įvardino įvairių daržovių apdorojimą, konkrečiai jų nulupimą. O 72,0% teigė, kad didžiausią sunkumą maisto gamyboje jiems suteikia įvairių produktų kepimo procesas keptuvėje. Virti bei pjaustyti įvairius produktus sudėtinga 50% respondentų. Ir tik 10,1% apklaustųjų maisto produktų kepimą orkaitėje įvardino kaip sudėtingą maisto gamybos proceso veiksnį. Taip pat gautų rezultatų maisto gamybos tema duomenimis, 49,6% gamina namuose savarankiškai be kito asmens pagalbos ar priežiūros. 11,2% teigė, kad jiems padeda regintys asmenys. 7,2% atsakė, kad gamina maistą kartu su kito neregio pagalba. Paprastai vakarienę paruošti apklausoje dalyvavusių didžiajai daliai respondentų užtrunka nuo pusvalandžio iki dviejų valandų. Kita dalis teigė, kad konkrečiai vakariinės gamyba užima daugiau nei dvi valandas jų dienos laiko. Taip pat tyrėjai išsiaiškino, kad didžiajai daliai regos negalią bei sutrikimus turinčių asmenų vienas iš svarbiausių kriterijų lankantis maitinimo įstaigose, tokiose kaip kavinės ar restoranai yra jų personalo nuoširdus paslaugumas. Tai jiems leidžia jaustis teigiamai bei komfortiškai (Kostyra ir kt., 2017).

Aptarti kasdienybės aspektai rodo, kad regos negalią ar sutrikimus turintys dažnai negali įgyvendinti konkrečių dalykų savarankiškai, jiems reikalinga kito šalia esančio pagalba. Tačiau, kaip teigia Szpiro, Zhao, ir Azenkot, (2016) neregijai bei silpnaregiai dažnai vengia arba nepatogiai jaučiais prašydami pagalbos ypač iš nepažįstamų asmenų. Šių autorių atlikto tyrimo duomenimis, taip yra dėl to, kad jautė diskomfortą prašyti kito asmens pagalbos. Taip pat jaučia baimę, kad suteikta nepažįstamojo informacija gali būti klaidinga arba sunkiai jam suprantama. Taip yra todėl, kad regintys asmenys yra dažnai linkę pateikti neaiškias, bei sunkiai suprantamas neregijams bei silpnaregiams instrukcijas. Pavyzdžiui aplinkoje sudėtingas

navigacines nuorodas. Taip pat tam tikra dalis šios grupės asmenų jaučia neigiamas emocijas bei pažeidžiamumą, kai turi pripažinti kitam jog jis pasiklydo ir dėl to prašyti pagalbos. Pagalbos prašymas aplinkoje esantiems neregiamis bei silpnaregiams dažnai būna tarsi paskutinė priemonė. Iki kol šie asmenys neišbando kitų problemos sprendimo būdų. Pastebima, jog nemaža dalis šių asmenų linkę investuoti daugiau laiko planuojant kelionių maršrutus patys. Daug rečiau renkasi lengvesnį būdą prašyti kitų pagalbos (Szpiro ir kt., 2016).

Nepalankus bei stigmatizuojantis požiūris lydi įvairių negalių bei sutrikimų turinčius asmenis. Neregiai bei silpnaregiai ne išimtis. Visuomenėje žodis „aklas“ vis dar apipintas įvairiausiais neigiamais atspalviais bei stereotipais. Tai daro neigiamą įtaką ne tik socialiniams santykiams, bet ir šios grupės asmenų užimtumo perspektyvoms bei galimybėms visuomenėje. Šių laikų pasaulyje suskaičiuojami net 67% oficialaus darbo neturintys neregiai bei silpnaregiai. Taip yra dėl to, kad ir šiuo laiku darbdaviai mato ne gebėjimus, o negalią bei sutrikimus. Taip pat yra labiau linkę gailėti, o ne pažvelgti į šių žmonių stiprybes bei turimus gebėjimus (Southwell, 2012).

Visi šie apžvelgti iššūkiai bei sunkumai sukelia nemažai emocinių bei psichologinių pasekmių. Tam tikri tyrimai rodo, kad regos negalias bei sutrikimus turintys asmenys dažniau gali jausti vienatvę bei visuomenės palaikymo bei supratimo trūkumą. Ypatingai taip jaučiais tie, kurie netenka regos, savo gyvenimo eigoje. Pastebima, kad netikėtas regos praradimas gali emociškai bei psichologiškai paveikti tiek, kad asmuo gali susirgti depresija. Išgirdus sudėtingą diagnozę dėl kurios palaipsniui šie asmenys praras regą, jie šį faktą jie yra linkę ilgai neigti, netikėti bei visiškai ignoruoti. Taip pat nepripažindami realios situacijos šie asmenys vis dar giliai tiki, kad gyvens taip, kaip gyveno iki išgirstant diagnozę. Dėl šios priežasties didžioji dalis nesutinka dalyvauti reabilitacijos programose gana ilgą laiką. Pasiruošimas reabilituotis netekusiems regos asmenims reikalauja daug laiko bei stipraus psichologinio pasiruošimo, kadangi įgyti naujų įgūdžių bei išmokti gyventi kitaip nei gebėjo prieš tai yra ne tik fiziškai bet ir emociškai sudėtinga. Tad itin svarbu, kad visų procesų metu asmuo gautų ne tik visapusišką medicininę, bet taip pat ir profesionalią, ilgalaikę emocinę paramą bei pagalbą (Thurston, 2010).

Regos dalinis ar visapusiškas netekimas nuo pat gimimo taip pat turi konkrečios įtakos asmens jausmams bei emocijoms. Tai lemia tam tikrą kitoniškumą socialinėms interakcijoms tarp nereginio asmens ir jį supančių žmonių jo artimoje aplinkoje. Atsižvelgiant į tai, kad pavyzdžiui vaikai neturėdami fizinės galimybės matyti kas vyksta aplink juos, netenka tam tikrų socialinių patirčių, kurios padėtų vystytis jų socialinėms bei emocinėms kompetencijoms. Lang ir kt., (2017) pateiktas tyrimas atskleidė, kad regos negalią turinčių kūdikių bei mažų vaikų akių kontakto bei dėmesio sukonzentravimo stygius gali gana akivaizdžiai įtakoti jų

intersubjektyvumo vystymąsi. Kadangi gimęs vaikas su sunkiu regos sutrikimu ribotai reaguoja į vykstančią socialinę komunikaciją. Ypač savo veido bei kitomis ne vokalinėmis išraiškomis. Dėl to afektinis suderinamumas tampa ribotu, nes vaikas dėl savo regos silpnumo arba visiško nematymo negali suderinti tuo pačiu metu aplinkoje vykstančių veiksmų ir joje judančių objektų (Lang ir kt., 2017).

Dote-Kwan ir Chen (2010) atliko vaikų su regos sutrikimais tėvų anketinę apklausą. Tyrime siekta įvertinti vaikų su regos negalia bei sutrikimais elgesio charakteringumas. Gauti rezultatai parodė, kad tam tikrą regos likutį turinčių vaikų elgsenos ypatumai skiriasi nuo tų kurie yra netekę regos. Pažymima, kad nematantys vaikai yra mažiau atkaklūs tyrinėti juos supančią aplinką. Pastebėta, kad aplinka kurioje jie yra, dažnai domina juos kur kas mažiau, nei tuos vaikus, kurie dar gali matyti. Taip pat neregijų vaikų nuotaika buvo mažiau pozityvesnė. Tačiau svarbu paminėti, kad tai nėra būdinga visiems vaikams kurie nuo gimimo yra neregintys. Labai svarbus aspektas, kuris daro labai didžiulę įtaką šių vaikų socialinio pasaulio suvokimui bei emocijų išraiškų formavimuisi yra jų ugdytojai. Nuo jų priklauso kaip bus supažindintas vaikas su jį supančiu pasauliu. Svarbus aspektas tėvams ugdant neregius vaikus būti emociškai - vokaliai išraiškingiems. Tai padės jų vaikų vystymosi procesams vykti sklandžiai bei išvengti tam tikrų vystymosi spragų bei nukrypimų (Lang ir kt., 2017)

Paauglystės periode regos negalias bei sutrikimus turintiems asmenims yra itin svarbus aplinkos supratimas bei palaikymas. Ypač tai būdinga kai kalbama apie jų bendraamžius. Neregiai bei silpnaregiai itin pozityviai jaučiasi tada kai jų aplinkoje esantys pavyzdžiui klasės draugai juos palaiko bei mezga palankų socialinį ryšį su jais. Anot Kef, (2002) toks palaikomasis ryšys paaugliui turinčiam regos sutrikimų yra dažnai svarbesnis ir turintis didesnę vertę nei tas palaikymas, kurį gauna iš tėvų ar globėjų. Nors lyginant su reginčiaisiais bendraamžiais regos negalią turintys paaugliai paprastai turi mažesnę draugų ratą. Ir vis tik draugiškus bei artimus ryšius jiems užmegzti ne visada pavyksta greitai. Tad didelė dalis silpnaregių ar neregijų paauglių yra nenusiteikę keisti mokyklos ar gyvenamosios vietos. Kadangi naujoje aplinkoje jiems gali būti sudėtinga greitai atrasti draugų bei su jais užmegzti ilgalaikius ryšius (Kef, 2002).

Žvelgiant kitu aspektu, paauglių aplinkoje esantys bendraamžiai turintys įvairias negalias bei sutrikimus dažnai yra vertinami kaip išsiskiriantys bei atstovaujantys tam tikrą žemesnę socialinį sluoksnį. Ne išimtis ir regos negalias turintieji. Pastebima, kad šiems paaugliams dažnai kyla socialinė rizika tapti nuolatinėmis patyčių aukomis savo bendraamžių tarpe. Remiantis Brunas ir kt. (2018) pateiktais septynių atliktų tyrimų meta analizė duomenimis, vaikai bei paaugliai turintys regos negalią net 80% yra didesnėje rizikoje tapti patyčių aukomis savo bendraamžių aplinkoje nei regos sutrikimų neturintieji. Patyčių veiksniai gali itin paveikti

tolimesnį regos sutrikimus turinčių paauglių gyvenimą, nuo mažesnio pasitenkinimo savo paties gyvenimu iki sumažėjusio pasitikėjimo savimi ir savo gebėjimais bei galimybėmis (Brunes ir kt., 2018).

Glaustai apžvelgiant suaugusiųjų nuo gimimo esant silpnaregiais arba neregiais psichosocialinę bei emocinę būklę, remiantis 2014 metais tyrėjų Papadopoulos, Paralikas, Barouti atliktu tyrimu nustatyta, kad regos negalią ar sutrikimą turintys nuo vaikystės nejaučia dėl regos praradimo jokių neigiamų jausmų. Jų psichologinė būseną yra tokia pat kaip tirtų reginčiųjų. Tačiau šis tyrimas parodė, kad regos sutrikimus turinčių savivertė linkusi neigiamai koreliuoti su tokiomis būsenomis, kaip depresija, nerimas, prislėgtumas bei astenija. Taip pat šis tyrimas atskleidė, kad savarankiškas neregio ar silpnaregio mobilumas aplinkoje reikšmingą vietą užima savęs vertinime. Jei asmuo yra savarankiškai mobilus pastebėta, kad jo prislėgtumo, nerimo lygis sumažėja. Šie asmenys pasižymi aukštesne saviverte. Šis faktorius yra itin svarbus kalbant apie neregijų bei silpnaregių psichosocialinius aspektus. Savarankiškas mobilumas šiems asmenims yra didžiulis laimėjimas, kuris suteikia ne tik galimybę savarankiškai planuoti savo kasdieninį gyvenimą, bet taip pat suteikia didesnio pasitikėjimo savo pačių gebėjimais (Papadopoulos, ir kt., 2014).

Apibendrinant šį skyrių galima teigti, kad regos negalią bei įvairius regos sutrikimus turintys asmenys kasdieniame gyvenime susiduria su nemažai iššūkių bei sunkumų. Nors įvairios technologijos bei aplinkoje esantys žmonės bando padėti įvairiuose neregijų bei silpnaregių gyvenimo aspektuose. Pastebima, kad ta pagalba ne visada yra tinkama bei veiksminga. Tai lemia tam tikri technologiniai bei žmogiškieji ribotumai bei skirtingumai. Tobulinant pagalbos formas svarbu atliepti ne tik fizinius bet ir socialinius bei psichoemocinius regos negalią turinčiųjų poreikius, lanksčiai prisitaikyti bei visapusiškai prisidėti prie šių asmenų noro gyventi savarankiškai ir nepriklausomai.



## **2 MUZIKOS TERAPIJOS TAIKYMAS REGOS SUTRIKIMUS TURINTIEMS ASMENIMS**

Antrame darbo skyriuje analizuojama muzikos terapijos taikymo galimybės bei metodai regos sutrikimą turintiems žmonėms. 2.1 poskyryje apžvelgiami užsienyje atlikti tyrimai muzikos terapijos srityje su regos sutrikimus bei negalias turinčiais asmenimis. Na, o 2.2 poskyryje, atsižvelgiant į tai kas buvo nagrinėta pirmojo skyriaus poskyriuose – medicininės akių diagnozės ir jas turinčių asmenų fiziniai bei psichosocialiniai iššūkiai. Siejant su šia medžiaga toliau tęstinai šioje dalyje analizuojami konkretūs taikomi muzikos terapijos metodai bei kokie pagrindiniai terapiniai tikslai literatūroje aprašomi muzikos terapijos atstovų dirbančių su regos negalią bei sutrikimus turinčiaisiais.

### **2.1 Muzikos terapijos taikymo sritys regos sutrikimus turintiems asmenims**

Neregių bei silpnaregių įgimtas pojūtis, jautrumas bei talentingumas muzikai atrastas bei žinomas jau labai daug metų. Tačiau muzikos terapijos srityje siejant su klinicine bei mokslinių tyrimų literatūra pastebima, kad medžiagos apie atliktus tyrimus muzikos terapijos srityje su regos sutrikimus ir negalias turinčiaisiais dar nėra pakankamai daug. Taip yra dėl to, kad muzikos terapeutai gana mažai bendradarbiauja ir ribotai atlieka išsamius tyrimus kartu su medikais kurie konkrečiai specializuojasi ir dirba su pacientais turinčiais įvairius regos sutrikimus. Jei bendradarbiavimas taptų dažnesnis atliekant tyrimus, rašytiniai moksliniai ištekliai šioje muzikos terapijos srityje būtų daug išsamesni. Šiame darbe remiamasi turimais moksliniais šaltiniais, kuriuos aprašo Davis ir kt., (2008).

Didžioji dalis išsamesnių muzikos terapijos tyrimų su regos negalią bei sutrikimus turinčiaisiais buvo atlikti jau dabartiniame amžiuje. Tačiau ir praeityje jau buvo dirbama su šia grupe. Bruscia (2006) knygoje aprašomi net du atskiri muzikos terapijos atvejai su vaikais turinčiais kompleksines negalias. Viena jų buvo regos. Davidas Gonzolezas turėjo dešimties mėnesių muzikos terapijos sesijų periodą su ketverių metų mergaite kuri sirgo osteopetroze (ši liga taip pat iššaukė regos netekimą). Mergaitė buvo visiškai nematanti. Kaip rašoma, mergaitės intelektas bei fizinė būseną atitiko 12-18 mėnesių amžiaus kūdikį. Mergaitės fizinis mobilumas taip pat buvo sutrikęs dėl per mažo raumenų tonuso. Ji beveik nekalbėjo, jos kalba susidarė iš spontaniškų bei pavienių garsų. Atsižvelgiant į tai, kad ši mergaitė išties turėjo sudėtingas diagnozes, terapeutai konkrečiai neišskyrė sveikatos sutrikimo su kuriuo jie dirbo terapijos metu. Jie siekė terapiniais būdais maksimizuoti komunikatyvų ryšį su ja bei suteikti jai kuo

daugiau įvairių emocijų. Tad nors ir viena iš negalių buvo regos, ties ją konkrečiai nebuvo koncentruotasi ir dirbta. Antrasis aprašytas Bruscia (2006) knygoje atvejis tai Helenos Shoemark darbas taikant muzikos terapiją šešerių metų berniukui. Jis taip pat turėjo kompleksinę negalią. Dėl per didelio deguonies kiekio gauto inkubacinio periodo metu berniukas visiškai neteko regos. Bėgant laikui prasidėjo priepuoliai, ilgainiui jam buvo diagnozuotas sutrikęs vystymasis, dėl kurio jis būdamas šešerių nekalbėjo, bet nevalingai žiopčiojo ir mirksėjo akimis. Ir šiame antrame atvejuje nebuvo koncentruojamasi į regą. Priešingai, buvo siekiama kiek kitų tikslų taikant muzikos terapijos improvizacinę techniką. Konkrečiai, grojant pianinu buvo siekiama užmegzti tarpusavio santykius, kurie padėtų berniukui dar labiau susikoncentruoti bei pilnavertiškai dalyvauti vedamoje muzikos terapijos veikloje (Bruscia, 2006).

Nors panašu, kad praėjusiam amžiuje muzikos terapija nebuvo dar plačiai taikoma dirbant konkrečiai su regos sutrikimų diagnozes turinčiaisiais, bet muzikinio pasaulio atstovai jau tada išžvelgė potencialą. Pavyzdžiui, Fredas Kerstenas muzikinio ugdymo žurnale (*Music Education 1981*) publikavo straipsnį, kuriame konkrečiai aprašė muzikos terapijos svarbą bei praktinę naudą regos sutrikimus turintiems žmonėms. Tiesa, pats Kerstenas nėra ir tada nebuvo profesionalus muzikos terapeutas, tačiau žvelgdamas iš muzikos edukologo perspektyvos vertino muzikos terapiją, kaip itin reikšmingą pagalbos instrumentą neregiamis bei silpnaregiams (Kersten, 1981).

Apžvelgiant dabartiniame amžiuje atliktus tyrimus muzikos terapijos srityje su regos negalia bei sutrikimus turinčiais, galima teigti, kad dalis jų atlikta su įvairaus amžiaus vaikais iki 18 metų. 2001 metais Amerikos Muzikos terapijos asociacijos leidžiamame žurnale „*Journal of Music therapy*“ buvo publikuotas tyrimas, kuriame buvo siekiama įvertinti žaidimų erdvės fizinį pritaikymą naudojant skirtingas priemones bei dirbančio personalo prisitaikymą kai aplinkoje žaidžia bei įvairiose veiklose dalyvauja regos negalią turintis berniukas. Šiame tyrime buvo įtrauktos ir muzikinės priemonės. Jų principu buvo sukurtos tam tikros „muzikinės stotelės“ žaidimų paskirties aplinkoje, taip suformuojant orientacinę pagalbą vaikui, kad garsų dėka suprastų aplinką kurioje jis juda bei žaidžia. Tyrime dalyvavo 3 metų berniukas Devidas, nuo gimimo nematantis, turintis abipusę įgimtą anoftalmiją ir mikroftalmiją. Dėl šio regos sutrikimo abiejų akių obuoliai buvo labai nedidelio dydžio ir pradėję funkcinę paskirtį. Berniuko bendroji raida taip pat buvo lėtesnė. Vertinant Devidas raidą naudojant „Elgesio vertinimo skalę pagal Viskonsiną“ („*Wisconsin Behavior Rating Scale*“), visi vertinamieji parametrai atitiko daugiau mažiau dviejų, dviejų su puse metų vaiko turimus elgesio įgūdžius. Nematydamas aplinkos Devidas nesidomėjo aplink jį esančiais daiktais bei kitais objektais. Eidavo tik tada, kai būdavo įsikibęs į kito žmogaus ranką. Kartais stumdavo vaikams pritaikytus

mažus apsipirkimo vėžimėlius parduotuvėje, tačiau jei atsitrenkdavo į kokius nors objektus prarasdavo orientaciją. Sustodavo vietoje ir apsiverkdavo. Žaidimų aplinkoje jis monotoniškai linguodavo bei purtydavo galvą, ją taip pat trunkydavo į šalia gulinčius žaislus arba praeinančius auklėtojus bei kitus vaikus. Taip būdavo dėl to, kad jis nebūdavo įtrauktas į žaidimų veiklas su kitais esančiais vaikais, kadangi buvo nematantis. Tyrimas vyko septynis mėnesius. Žaidimų aikštelėje buvo paeiliui išdėliotos šešios muzikinės stotelės, taip suformuojant garsinį kelią. Instrumentai buvo parinkti atsižvelgiant į tai, kad vaikams jie būtų lengvai prieinami bei nesudėtingai įvaldomi. Kiekviena stotelė turėjo muzikos instrumentų pasižyminčių skirtingais sensomotoriniais elementais. Kiekviena stotelė buvo atskirta dešimties centimetrų drenažiniu vamzdžiu, kuris turėjo išsikišusią briauną. Kad Deividas galėtų šiuo keliu eiti savarankiškai, tyrėjai jam pritaikė keturių ratų stumiamą vėžimėlį. Jo apačioje esanti laisvai judanti gumos dalis liesdamasi su drenažiniu vamzdžiu sukurdavo garsą, kuris padėdavo neišklysti iš kelio. Taip stumdamas vėžimėlį berniukas prie jo esančiu pririšta būgnų lazdele stotelėse galėjo muzikuoti įvairiais ten esančiais instrumentais. Auklėtojams kurie dirbo konkrečiai su Deividu, tyrimo organizatorių buvo sukurtos konkrečios gairės, kaip turėtų berniukas būti įtraukiamas į muzikinių stotelių pažinimą bei naudojimą. Buvo rekomenduojama jam padėti ne tik iš fizinės perspektyvos, bet taip pat buvo skatinama bendrauti, vartoti žodinius paskatinimus bei dainuoti specialiai sukurtas dainas. Rezultatai parodė, kad tyrimo pradžioje socialinės interakcijos su bendraamžiais siekė tik 5%, Tačiau tyrėjai pastebi, kad socialinės interakcijos su bendraamžiais, o taip pat ir su suaugusiais, kurie buvo Deivido žaidimų aplinkoje, tyrimo pabaigoje vis tik turėjo nedidelį pakitimą. Susidomėjimas aplinkoje esančiais daiktais adaptuotas žaidimų aikštelės principas vertinimo skalėje pakilo nuo tyrimo pradžioje buvusios nulinės sąveikos iki trisdešimties procentų. Vertinant mobilumą, tai jis nepakito – žaidimų aikštelės pritaikymas neturėjo tam konkrečios įtakos, tačiau stereotipinis elgesys sumažėjo. Svarbiausia, kad muzikinių stotelių dėka Deividas susidomėjo tokia alternatyvia žaidimo forma. Jis atkreipė dėmesį bei grojo įvairiais muzikos instrumentais kiekvienoje iš šių stotelių. Jam buvo įdomu tyrinėti instrumentus bei atrasti kiekvieno jų skambesį. Judėdamas nuo vienos stotelės iki kitos apsilankė skirtingose žaidimų aikštelės vietose. Nesustojo judėti net tada kai susidurdavo su kitais žmonėmis ar objektais, toliau tęsė tyrinėjimą judėdamas. Apibendrinami tyrimo rezultatus tyrėjai teigia, kad nors ir nepavyko pasiekti kardinalių pokyčių bei itin reikšmingų laimėjimų, rezultate šis tyrimas tapo tarsi dar vienu patvirtinimu, kad muzikos terapija turėtų būti įtraukta į ankstyvosios raidos programas vaikams turintiems įvairias negalias (Kern ir Wolery, 2001).

Po kelių metų, taip pat Amerikos muzikos terapijos asociacijos leidžiamame Muzikos terapijos žurnale „*Journal of Music Therapy*“ buvo publikuotas Robb (2003) atliktas muzikos

terapijos tyrimas su regos sutrikimą turinčiais vaikais. Tyrimo tikslas, pirma, palyginti vaikų, turinčių regos sutrikimus, gebėjimą sutelkti dėmesį muzikos terapijos ir žaidimų terapijos struktūruotuose užsiėmimuose; ir antra, palyginti 4 skirtingų grupių elgsenas muzikos terapijos ir žaidimų terapijos metu. Tyrime dalyvavo 12 vaikų turinčių regos negalią (dalis jų taip pat turėjo kitų sutrikimų) iš jų 6 sudalyvavo visose keturiose sesijose. Tyrimas organizuotas buvo taip, kad dvi sesijos apėmė muzikos terapijos užsiėmimus, kurų metu vaikai dainavo, grojo įvairiais instrumentais bei judėjo pagal muziką. Kitos dvi – žaidimų terapijos bei jos metodus tokius kaip dalyvavimas struktūruotuose žaidimuose bei interaktyviuose pasakojimuose. Kiekvienos muzikos terapijos sesijos trukmė buvo 30 minučių, jų struktūra nesikeitė. Esminis skirtumas buvo tik tas, kad dalis sesijų buvo naudojant muziką, o kitos be muzikos. Muzikos terapijos ir žaidimų terapijos sesijose vaikai buvo struktūruotai mokomi tam tikrų socialinių interakcijų. Pavyzdžiui, dainos buvo struktūruotos taip, kad vaikai pasisveikintų su kiekvienu esančiu grupėje, žaidimų terapijoje tie pasisveikinimai buvo įtraukti į žaidimo struktūruotą formą. Tyrimo metu medžiaga buvo kaupiama naudojant vaizdo įrašymo priemones, visos vykusios sesijos buvo nufilmuotos. Analizės metodas buvo išsamus video įrašų stebėjimas bei analizavimas. Tokiu principu: stebint 10 sekundžių vaizdo įrašo ir darant 5 sekundžių intervalą, po kurio vėl stebima 10 sekundžių. Analizėje buvo koncentruojamasi į kiekvieno dalyvio dėmesingumą. Vertinimui buvo pasirinkta dėmesingo elgesio vertinimo forma „*Student On-Task*“ (pagal Madsen ir Madsen, 1983). Elgesys apėmė verbalinį bei motorinį ir buvo apibrėžtas dėmesingu tada, kai jis atitinka dalyvaujamos veiklos grupės taisyklėms. Pavyzdžiui, kai ramiai sėdima ir klausomasi vadovo nurodymų, grojama instrumentais tik tada kai yra tam skirtas laikas. Rezultatai parodė, kad muzikos terapijos metu vaikai su regos sutrikimu pasiekė aukštesnius dėmesingo elgesio balus nei žaidimų terapijoje  $t(5) = 5,81, p = ,002$ ). Net penki iš šešių dalyvavusių visame tyrimo procese pasižymėjo teigiamais dėmesingo elgesio aspektais konkrečiai visose muzikos terapijos sesijų veiklos aspektuose. Muzika ir jos pagrindu vedamos veiklos reikšmingai prisidėjo, kad vaikų elgsena tapo labiau struktūruota bei jų dėmesingumas veiklos metu tapo ilgiau išlaikytas. Svarbu paminėti, kad regos negalią turinčių vaikų dėmesingumo bei koncentruoto elgesio ugdymas yra labai reikalingas tam, kad ateityje jie gebėtų filtruoti juos supančioje aplinkoje esančius pašalinius dirgiklius ir susitelkti į vieną konkretų aspektą, jo tikslingai siekti bei įgyvendinti. Akivaizdu, kad muzikos terapija yra vienas iš naudingų įrankių šių vaikų koncentruoto elgesio ugdymui (Robb, 2003).

Muzikos terapijos poveikis neregiam ir silpnaregiam tyrinėtas ne tik Amerikos specialistų. 2015 metais Norvegijos Mokslo ir technologijų universiteto atstovės Maren Metell atliktas bei paskelbtas tyrimas atskleidė kaip muzikinės interakcijos gali sietis bei reikšmingai prisidėti prie ankstyvosios vaikų turinčių regos sutrikimą socialinės sąveikos su jų reginčiais

tėvais ar globėjais. Šiame tyrime dalyvavo 10 vaikų turinčių regos sutrikimą, taip pat visi jie turėjo kitų negalių bei sutrikimų, tokių kaip cerebrinis paralyžius, įvairūs sindromai bei epilepsija. Vaikų amžius buvo nuo vienerių iki ketverių metų. Tyrime taip pat dalyvavo kiekvieno jų tėvai arba bent vienas iš jų. Muzikos terapijos procesas apėmė dešimties mėnesių laikotarpį. Kiekviena sesija truko apie 25 minutes. Tyrimas dokumentuotas tyrėjo refleksijomis po kiekvienos įvykusios sesijos, kurių iš viso buvo 48. Taip pat buvo vedami papildomi terapeuto užrašai, sesijos buvo filmuojamos ir taip pat buvo apklausti (interviu) vaikų tėvai bei du specialiojo ugdymo pedagogai. Šio tyrimo rezultatai parodė teigiamą muzikos terapijos interakcijų poveikį ankstyvojo amžiaus vaikams su regos sutrikimais: muzikavimas padeda kurti tarpusavio ryšius tarp šių vaikų ir jų ugdytojų bei prisidėti prie šių ryšių vystymo bei plėtojimo. Tėvai šių bendrų muzikinių interakcijų metu sužinojo apie savo vaiko gebėjimus bei galimybes. Muzikos terapijos sesijose vykusios interakcijos vaikams su regos negalia teikė pozityvių emocijų ir terapijos dėka muzikos klausymasis bei muzikinės veiklos tapo vienu iš laisvalaikio praleidimo būdų šeimose su šiais vaikais. Tiek vaikams, tiek jų tėvams muzikavimas suteikė ne tik naudingą, bet ir pozityvų emocijų pripildytą laisvalaikį. Šis tyrimas tapo dar vienu įrodymu, kad regos sutrikimus turintiems muzikos terapijos poreikis yra akivaizdus, tad svarbu, kad atsirastų vis daugiau šios srities specialistų kurie norėtų bei gebėtų dirbti su šia žmonių grupe (Metell, 2015).

Naujausias muzikos terapijos tyrimas su regos sutrikimą turinčiais vaikais paskelbtas 2020 metais. Tyrime buvo testuojama naujai sukurta intervencinė metodika ikimokyklinio amžiaus vaikams su regos sutrikimais. Metodika buvo sudaryta remiantis ergoterapijos bei muzikos terapijos taikymo principais. Sugrupavus skirtingus šių dviejų specializacijų metodinius principus, buvo sukurta „Pianino klaviatūros intervencinė metodika“. Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti kiek šis naujai sukurtas metodas galėtų pagerinti ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių regos sutrikimą, smulkiosios motorikos įgūdžius ir taip pat ar galėtų būti įtrauktas į šių vaikų ikimokyklinio ugdymo įstaigų programas. Tyrimo programa sudarė šešias savaites trukusių „pianino klaviatūros intervencijų“, kiekvieną iš šių savaitinių sesijos vyko du kartus po 20 minučių. Sesija buvo organizuojama į tokį planą: 5 minutės buvo skiriamos sensomotorinėms apšilimo veikloms, likusios 15-20 minučių buvo skiriamos „pianino klaviatūros intervencijos“ veikloms: pianino klavišų pažinimui bei įvairių žaidimų, susijusių su pianino klaviatūra, tokių kaip „pirštų numeravimas ant pianino klavišų“ ir kt. mokymuisi. Stambiają motoriką apimančios užduotys – ritmingas plojimas, trypimas ar žygiavimas buvo atliekamos tuo pat metu dainuojant. Tyrimas buvo dokumentuojamas kiekvieno jame dalyvavusio specialisto, po kiekvienos sesijos rašomas muzikos terapeuto apibendrinimas, taip pat buvo imti interviu iš tyrime dalyvavusių vaikų tėvų. Metodo intervencijos buvo vertinamos

„prieš pradėdant jį ir pasibaigus jam“ principu, naudojant „ManuVis“ vertinimo instrumentą, kuris specialiai sukurtas bei pritaikytas vertinti regos sutrikimą turinčių vaikų motorikos aspektus. Vertinant balus prieš intervencijos taikymą ir po, pastebėta teigiamų abiejų rankų smulkiosios motorikos pokyčių (nors dešinioji ranka pradėjo atlikti gautas užduotis greičiau nei kairioji). Prieš ir po balų vidurkiai bei diapazonai skyrėsi, tačiau tyrėjai atkreipia dėmesį į tai, kad šie rezultatai gauti šiame tyrime neturėtų būti vertinami labai atsakingai, kadangi tai dar tik pradžia ir galbūt tam tikros kito pobūdžio aplinkybės galėjo nulemti ar prisidėti prie šių rezultatų ar pastebėtų pokyčių. Tad ateities perspektyvoje šį metodą turėtų ir toliau taikydami tyrinėti bei analizuoti didesnei vaikų su regos negalia grupei. Metodo naudingumas akivaizdus, nepaisant kokį regos likutį turi vaikas, kokie jo pažinimo gebėjimai bei elgesio savireguliacijos laipsnis, kadangi programa buvo tinkama ir veiksminga visiems, kurie šiame tyrime dalyvavo (DeBoth ir kt., 2020).

Muzikos terapijos taikymo regos sutrikimą turintiems suaugusiesiems tema tyrimų atlikta ne itin daug. 2011 metais Markus Dauber publikavo ilgalaikės, individualios muzikos terapijos taikymo atvejo analizę, kurioje taip pat pateikė ir pasiektus rezultatus. Individualios muzikos terapijos sesijos vyko su 26 metų Maria, kuri turėjo ne tik regos negalią, bet ir tam tikrą vidutinio sunkumo mokymosi sutrikimą. Moteris turėjo 29 individualias muzikos terapijos sesijas, visas terapijos procesas truko pusantrų metų. Aprašytame atvejyje pasakojama, kad Maria patirdavo daug iššūkių kasdieniniame gyvenime dėl savo turimų negalių bei sutrikimų. Tai ne tik apribotos savarankiškumo, mobilumo galimybės, bet taip pat ir iššūkiai mezgant socialinius santykius bei palaikant kontaktus su artimoje aplinkoje esančiais žmonėmis. Merginai muzikos terapijos sesijas rekomendavo jos lankomo dienos centro programos direktorius atsižvelgdamas į jos patiriamus kasdienes fizinius bei emocinius sunkumus. Tokiu tikslu buvo tikimasi, kad muzikos terapijos sesijų dėka pavyks bent kažkiek atliepti į merginos individualius poreikius. Išsiaiškinęs atvejo detales terapeutas nustatė pagrindinius punktus, kuriose srityse muzikos terapijos intervencijos turėtų būti taikomos bei padedančios pasiekti pokyčio. Pagrindinės sritys buvo šios: pastoviai jaučiamas priklausomybės nuo kitų pojūtis, pasyvumas bei silpnumas, vienatvės jausmas bei socialinių kontaktų trūkumas, pastovus nerimas dėl fizinių sutrikimų bei jaučiamų skausmų, taip pat nesaugumo pojūtis bei nerimas dėl ateities. Sesijų metu terapeutas atsižvelgė į Marios fizines bei emocines galimybes bei turimus jos talentus bei stiprybes. Buvo taikyta aktyvioji muzikos terapija, atsižvelgiant į tai, kad mergina nori ir geba dainuoti. Terapijos metu buvo dainuojamos graikų liaudies dainos, kurias ji pati rinkosi, kadangi jos jai buvo labai artimos bei gerai pažįstamos. Terapeutas buvo palaikytojo pozicijoje, gitara grodavo artimą harmoniją, ritmą bei melodiją Marios dainuojamai muzikai. Taip pat ji grodavo tam tikrais perkusiniaisiais instrumentais. Bet to terapeutas nevadino

improvizacija, greičiau pažinimu bei eksperimentavimu su įvairiais muzikos instrumentais. Kadangi mergina nesijautė labai drąsi, tai ribojo improvizacijos galimybes. Terapijos proceso pabaigoje Maria tapo labiau energinga ir kaip pats terapeutas atvejo analizėje rašė „gyvybinga“. Gebėjo labiau suvokti bei įvardinti įvairius jausmus, atsirado didesnis pasitikėjimo savimi pojūtis bei gyvenimo prasmės ir darnos jausmas. Maria gebėjo matyti ne tik savo turimas negalias, bet taip pat atpažinti bei atrasti asmeninius gebėjimus bei talentus, kurie jai padėtų geriau integruotis į visuomenę (Dauber, 2011).

Muzikos terapijos taikymas regos negalią turintiems buvo tyrinėtas ir iš muzikos terapeuto perspektyvos. 2015 metais atliktas kokybinis tyrimas siekiant plačiau bei išsamiau pažvelgti į muzikos terapeutų patirtis dirbant bei taikant muzikos terapijos metodus regos sutrikimus turintiems asmenims. Tyrime buvo taikytas pusiau strukturuotas interviu su keletu pagrindinių klausimų: 1) kaip paruošiama terapijos erdvė; 2) kokie muzikos instrumentai bei muzikinės technologijos tinkamiausi taikyti muzikos terapijos procesuose šiai grupei; 3) kokią reikšmę turi terapeuto balsas neregiiui ar silpnaregiui jo klientui; 4) kokią reikšmę turi prisilietimas dirbant su regos sutrikimus turinčiais. Tyrime dalyvavo profesionalūs muzikos turintys ne mažiau nei metus klinikinės muzikos terapijos darbo su regos sutrikimus turinčių asmenų grupe patirtį. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad ne visada terapeutai yra tinkamai supažindinami bei informuojami apie jiems siunčiamą pacientą su regos sutrikimu. 3 iš 5 apklaustųjų teigė, kad jiems trūksta informacijos apie atvykstančiojo į terapiją turimą regos sutrikimą, tai yra kiek jis yra sudėtingas, nes nuo to itin priklauso kaip terapeutas turėtų ne tik individualizuoti muzikos terapijos programą, bet taip pat ir fizinę terapijos vietą – kabinetą ar salę. Taip pat 3 iš 5 tyrime dalyvavusiųjų atskleidė, kad dirbant komandoje su kitais specialistais jų vedamos muzikos terapijos sesijos regos sutrikimus turintiems tapo tarsi motyvacine priemone siekti konkrečių fizinių tikslų dirbant su kitais specialistais. Atsakydami apie patalpos pritaikymą tokio tipo pacientams, terapeutai dalinosi, kad esant didelei erdvei gali ją pagal poreikį formuoti įvairios formos bei struktūros, pasinaudojant esančiais baldais. Tačiau dažnai iš patalpos terapeutai pašalina kilimines dangas bei paveikslus. Šviesos spektrą renkasi neutralų, šviesų. Kalbėdami apie terapeuto balso tono svarbą klientui, tyrimo dalyviai nurodė, kad itin svarbu terapijos metu įgarsinti kiekvieną terapijoje vykdomą veiksmą bei etapą, detaliai viską klientui išaiškinti bei paaiškinti. 3 iš 5 tyrime dalyvavusiųjų nurodė, kad terapijos metu stengiasi kalbėti aiškiai, rimtu tonu, o du pasisakė, kad stengėsi, kad balsas skambėtų melodingai. Aptardami tinkamiausius instrumentus muzikos terapijoje specialistai pabrėžė, jog jie turėtų būti paprasti, nesudėtingai valdomi, suteikiantys sensorinį grįžtamąjį ryšį bei duodantys teigiamą bei įdomią taktilinę patirtį. Tik 2 iš 5 apklaustųjų teigė, kad muzikos terapijos metu pritaiko bei periodiškai naudoja tam tikras muzikines technologines priemones,

kaip planšetinius kompiuterius. Kalbėdami apie fizinio prisilietimo reikšmę, vienas iš penkių apklaustųjų muzikos terapeutų pasidalino savo darbo patirtimi, kad muzikos terapijos metu taiko tam tikrus fizinius prisilietimus, taip kurdamas tam tikrą fizinių gestų komunikacinį ryšį (Nightingale, 2015).

Kitas 2016 metais publikuotas teorinis tyrimas „*A great moment...because of the music*“. Jame buvo siekiama kritiniu požiūriu įvertinti bei iširti vaikų turinčių regos sutrikimus dalyvavimo galimybes muzikos terapijoje. Analizuojant bei nagrinėjant konkrečias teorines idėjas, svarbias praktiniam darbui šioje srityje, bei siekiant, kad tyrimas skatintų tolimesnes diskusijas mokslininkų bei praktikų bendruomenėse. Tyrėjai rezultatuose apibrėžė, kad erdvės pritaikymas yra itin svarbus vaikui turinčiam regos sutrikimą, kad šis galėtų pilnavertiškai bei komfortiškai dalyvauti muzikos terapijos sesijose, fizinėje erdvėje bei veiklos instrumentams pritaikant universalų dizainą. Tokia erdvė bei priemonės esančios joje suteiks galimybę regos sutrikimus turintiems vaikams kokybiškai tobulėti įgyjant jiems reikalingų žinių bei įgūdžių muzikos terapijos intervencijų dėka (Metell ir Stige, 2016).

Pateikti tyrimai atskleidžia bei gautais rezultatais patvirtina, kad muzikos terapija asmenims turintiems regos sutrikimų yra vienas iš pagalbos būdų ugdyti bei gerinti asmens socialinius, emocinius ir fizinius gebėjimus bei tobulinti įgūdžius. Tačiau pasauliniu mastu iki šiol nėra tiek daug muzikos terapeutų kurie dirbtų su šia asmenų grupe, tai yra su tais kurie turi įvairius regos sutrikimus, o ne kompleksines negalias. Tik tada kai bus pradėta intensyviau dirbti su neregiais bei silpnaregiais muzikos terapijoje įvairiose pasaulio šalyse, atsiras galimybė didesniems bei išsamesniems tyrimams. Jų dėka formuosis patikrintos bei akivaizdžią naudą duodančios konkrečios programos bei metodikos.

## **2.2 Muzikos terapijos metodai ir pagrindiniai tikslai**

Apžvelgus esamą literatūrą, kurioje aprašomi pagrindiniai muzikos terapijos metodai galima teigti, kad dažniausiai taikomi aktyviosios muzikos terapijos metodai. Atsižvelgiant į tai, kad neregiamis bei silpnaregiams muzikos terapijos metu taikomos įvairios intervencijos, kurios apima fizinius, emocinius bei socialinius aspektus, būtent aktyvūs metodai atitinka bei padeda kokybiškai siekti norimų rezultatų šiai klientų grupei.

Klausos įgūdžių lavinimas. Pasak Adamek ir kt. (2018) visuomenėje vyrauja nuomonė, kad neturint kurio nors fizinio pojūčio, sustiprėja kiti. Tokia nuomonė vyrauja taip pat ir apie neregius bei silpnaregius. Neturint regos, manoma, kad šie asmenys turi daug geresnę fizinę klausą. Tačiau tai nėra tiesa. Šių žmonių fizinė klausą tampa imlesnė ir geresnė, kaip ir kitų asmenų tik tada, kai ji yra lavinama bei tikslingai tobulinama naudojant įvairius metodus.



Tačiau tam tikri tyrimai teigia, kad kuo ankstesniame amžiuje asmuo yra praradęs regą, tuo jo fizinės klausos įgūdžiai greičiau bei geriau adaptuojasi bei pradeda suvokti esančią aplinką. Tie kurie yra netekę regos nuo gimimo arba ankstyvame amžiuje turi lavinti savo klausos įgūdžius ir juos pradėti taikyti kasdienybėje daug anksčiau nei tie, kurie neturi jokių regos sutrikimų. Nuo pat vaikystės vaikai turintys itin sunkių regos sutrikimų, kurie dažnai nulemia aklumą ar itin nedidelį regos likutį pasaulį pradeda pažinti būtent aplinkoje esančių garsų dėka. Muzikos terapijoje taikant tam tikras konkrečias priemones bei intensyviai dirbant ties šiuo fiziniu įgūdžiu, jį išlavinus vaiko tolimesnė raida bei aplinkos pažinimas taps daug labiau kokybiškesniais. Teigiama, kad didžioji dalis muzikos terapeutų, tam, kad tinkamai gebėtų muzikos terapijos metodais ugdyti bei vystyti neregijų bei silpnaregių fizinės klausos įgūdžius išklauso tam tikrus „klausos lavinimo“ kursus. Kursų pagrindas – tai struktūruotos klausos lavinimo pamokos, kurių pagrindinis tikslas suteikti terapeutui teorinių žinių pagrindą. Kaip padėti išgirsti, atrasti bei atskirti įvairius garsus esančius aplinkoje regos sutrikimą turinčiam vaikui ar suaugusiam, kuris gyvenimo eigoje neteko dalinai ar visiškai regos. Muzikos terapijos metodų dėka aktyvinama smegenų dalis, kuri yra atsakinga už asmens fizinę klausą, pavyzdžiui:

- stiprinant šios smegenų dalies gebėjimą atpažinti net pačius mažiausius garsus sklindančius fizinėje aplinkoje;
- skatinant atskirti pagal jų garsumo lygį kada jie artėja, o kada tolsta;
- naudojant skirtingus muzikinius tembrus ugdyti neregio bei silpnaregio supratimą bei gebėjimą atpažinti skirtingus žmonių tembrus (atskirti moterišką bei vyrišką balso tembrą, ar tai suaugęs asmuo ar vaikas).

Pagrindiniai muzikos terapijos metodai ugdant klausos įgūdžius apima garso šaltinio nustatymo gebėjimą bei dėmesio kuo ilgesnį sutelkimą garso fiksavime bei palaikyme (Adamek ir Darrow, 2018).

Vieną iš muzikos terapijos metodų fizinės klausos lavinimui pateikia Jeremy M. Coleman (2017). Muzikos terapijos užduotis „Surask barškutį“. Instrumentas - tai paprastas perkusinis plastmasinis ar medinis „kiaušinis“ pripildytas granuliu. Metodo principas yra toks: terapeutas šį instrumentą padeda klientui nežinomoje atviroje vietoje, tai gali būti ant stalo, kėdės ar po jais. Klientui turinčiam regos sutrikimą (dažniausiai metodas taikomas neregiiui arba labai silpnai matančiam) nurodoma, kad jis turi surasti šį perkusinį instrumentą, kurį „paslėpė“ terapeutas, taip pat jis pažymi, kad kol klientas ieškos šio instrumento, terapeutas gros mušamuoju instrumentu. Garsiai gros tada, kai klientas eis tesinga linkme prie paslėpto instrumento, tyliai – kai tols nuo jo. Šio metodo dėka vystoma ne tik klausą, bet taip pat ir tam tikri motoriniai įgūdžiai, kadangi, kai klientas girdi labai stiprų mušamo būgno garsą,

instinktyviai persiorientuoja į smulkiają aplinkos tyrinėjimo techniką rankomis ieškodamas šalia esančio instrumento. Kita Coleman aprašyta užduotis - „Būgnų veikla“, padedanti ugdyti šiuos fizinės klausos gebėjimus:

- garso šaltinio vietos nustatymą,
- konkretaus garso atpažinimą,
- sklindančio garso atstumo nustatymą.

Šios užduoties principas yra toks: trys skirtingo garso tipo stiprumo būgnai: stiprus, vidutinis bei silpnas yra pastatomi kabineto gale, išdėstant skirtingose vietose. Kliento užduotis - surasti šiuos būgnus nuo silpniausiai iki stipriausiai skambančio. Šių muzikinių pratimų dėka regos sutrikimą turintis klientas gali stiprinti savo klausos įgūdžius: suvokimą apie atstumus tarp jo ir girdimų garsų, atpažinti tembrus, rasti garsų šaltinius (Coleman, 2017).

Orientacijos bei mobilumo įgūdžių lavinimas. Regos negalią turintiems asmenims pasak Adamek ir kt. (2018), orientavimasis aplinkoje kelia nemažai iššūkių. Nuo to taip pat priklauso ir jų mobilumo galimybės kokybiškai bei saugiai pasiekti vietas nuo pradinio taško. Regos negalią turintis asmenys pradžioje turi suvokti savo poziciją aplinkoje ir tik tada jie gali nuspręsti tolimesnius judėjimo žingsnius link konkretaus tikslo ar objekto fizinėje aplinkoje. Orientacijos bei mobilumo įgūdžius labai svarbu pradėti ugdyti nuo ankstyvųjų metų. Jei vaikas gimė netekęs ar gyvenimo pradžioje neteko pilnai ar dalinai regos, šie įgūdžiai labai svarbūs neregio bei silpnaregio vaiko vystymosi perioduose. Ugdyti orientaciją bei mobilumą taikomi konkretūs muzikiniai pratimai sukuriant specifinius „kelius“. Jie dažniausiai suformuojami iš tam tikrų garso šaltinių, kurie sustatyti taip, kad būtų sudaroma konkreti kelio atkarpa, kurią neregys ar silpnaregis, girdėdamas sklindančius garso šaltinius turi pats savarankiškai orientuodamasis pereiti bei pasiekti kitą kambarį ar patalpą. Skirtingi muzikos instrumentai sukurdami tam tikrą garso akustiką veikia tarsi stimulus regos sutrikimą turinčiam asmeniui. Motyvuoja judėti bei pasiekti garso šaltinį. Tai pat instrumento sklindantis garsas gali tapti tarsi „apdovanojimu“ jį radusiam klientui muzikos terapijos sesijoje (Adamek ir Darrow, 2018).

Apibendrinant mobilumo bei orientacijos įgūdžių vystymą bei ugdymą, svarbu paminėti, kad muzikos terapeutui yra itin naudinga bendradarbiauti su tiflopedagogu. Tai specialistas, kuris konkrečiai specializuojasi ugdydamas neregio bei silpnaregio orientacinius bei motorinius įgūdžius - moko suvokti juos supančią erdvę, lavina sensorinius pojūčius, moko savarankiškai judėti naudojantis baltąja lazdele bei naudotis viešuoju transportu. Tokio specialisto pagalba muzikos terapeutui būtų itin naudinga, kai jis terapijos metu dirbdamas su neregio ar silpnaregio konkrečiai ties šiais jo įgūdžiais patiria tam tikrų sunkumų dėl kurių kyla įvairūs klausimai. (Wheeler, 2015).

Kasdienio gyvenimo įgūdžiai, kaip maisto gamyba, namų buities priežiūra, finansų valdymo gebėjimas, mokėjimas pasirūpinti ne tik namais, bet taip pat ir savimi bei savo higiena yra kiekvieno suaugusio asmens kasdienybės dalis, tad šiuos įgūdžius jis privalo turėti tam, kad galėtų savarankiškai ir nepriklausomai gyventi. Šiuos įgūdžius neregiiui bei silpnaregiui reikia pradėti ugdyti nuo itin ankstyvo amžiaus, kad ateityje jam kiltų kuo mažiau sunkumų. Ypatingai tuo laiku, kai jis atsiskirs nuo artimųjų ar šeimos narių bei nebegaus pastovios jų pagalbos. Muzikos terapijoje yra sukurta daug specialių dainų, taikomų vaikams turintiems įvairius intelekto sutrikimus jų kasdienio gyvenimo įgūdžiams ugdyti. Tačiau specialistai rekomenduoja adaptavus šias dainas naudoti muzikos terapijoje su neregiais bei silpnaregiais, ypač vaikais. Dainų pagalba vaikai su regos sutrikimais gali būti mokomi kasdinių įgūdžių, asmeninės higienos įpročių, taip pat jų dėka vaikas gali pažinti bei išmokti kūno dalis bei jų pavadinimus. Tokio tipo dainoms terapeutas vietoj vizualaus pavyzdžio turėtų taikyti „matančių rankų“ principą, kai vaikas taktiliniu principu liečia konkretų objektą rankomis bei apie jį tuo pat metu dainuoja (Adamek, ir Darrow, 2018).

Vystyti bei gerinti įvairius įgūdžius, taip pat ir kasdienes, asmenims turintiems regos sutrikimų, remiantis profesionalių muzikos terapeutų metodikomis, buvo sukurta speciali muzikiniu bei ritminiu pagrindu paremta intervencinė programa „Kažkas nušoko ant grindų“ („*Somebody's Jumping On The Floor*“) skirta 2-7 metų amžiaus vaikams. Šios programos rekomendacijose siūloma, kad vaikas turintis regos sutrikimų susitelktų tiksliai į konkrečius objektus ar veiksmus dainuojamoje dainoje. Duotame dainos „*The Hokey Pokey*“ pavyzdyje rekomenduojama su vaiku alikti konkrečiai apdainuojant skirtingas kūno dalis, taip pat kiekvieną jų susieti su koku nors konkrečiu tos kūno dalies judesiu. Vadovaujantis tokiu principu daina taps efektyvia ugdymo priemone (Sapp, 2011).

Akademinių įgūdžių ugdyme taip pat muzikos terapijos programoje galima įtraukti specialų dainų dainavimą. Dainų pagalba vaikas galėtų mokytis abėcėlės, nes ją apdainuojančių dainų jau yra sukurta ir jas galima lengvai pritaikyti bei įtraukti į muzikos terapijos procesus. Neregiiui ar silpnaregiui vaikui šias dainas galima adaptuoti su Brailio raštu, kad vaikas taktiliniu principu liesdamas tekstą kartu pažintų ir mokytųsi raides dainuodamas jų pavadinimus bei visą abėcėlę. (Sapp, 2011).

Socialinių bei tarpasmeninių įgūdžių ugdymas. Asmenys turintys regos sutrikimų dažnai pasižymi socialinių įgūdžių trūkumu. Atsižvelgiant į tai, kad regos visiškas ar dalinis praradimas šiems asmenims iš dalies apsunkina socialinių ryšių kūrimą bei užmezgimą. Konkrečiau kalbant apie vaikus kurie turi nedidelį regos likutį arba yra regą praradę. Dažnai negali sėkmingai dalyvauti aktyviose veiklose su bendraamžiais, dėl to socialinis bendravimas bei ryšių kūrimas tampa daug retesnis. Tyrėjai Flowers ir Wang (2002) yra nustatę, kad sunkius

regos sutrikimus turintys vaikai turi pakankamai gerus gebėjimus apibūdinti skirtingų muzikos kūrinį ištraukas kaip ir lyginant su vaikais kurie neturi jokių regos sutrikimų. Atsižvelgiant į tai, muzikos terapijoje galima taikyti analizę klausomų muzikinių ištraukų su vaikais turinčiais regos negalias. Šio metodo pagalba vaikai ugdytų socialinės komunikacijos įgūdžius:

- mokysis įvardinti jausmus, emocijas;
- kelti įvairius klausimus bei išreikšti savo pačių nuomonę bei įžvalgas apie išgirstą kūrinio dalį;
- mokysis toleruoti, priimti kritiką.

Tai jiems itin padės socialiniame gyvenime bendrauti su kitais žmonėmis, megzti kontaktus bei juos palaikyti. (Adamek ir Darrow, 2018).

Taip pat socialiniams bei tarpasmeniniams įgūdžiams gerinti siūlomos muzikos terapijoje įvairios instrumentinės improvizacijos remiantis adaptuotais bei pritaikytais instrumentais bei metodais.. Svarbu, kad instrumentai būtų nesudėtingi bei suteikiantys pozityvių, taktilinio pagrindo patirčių. Geriausia naudoti šiuos instrumentus: tambūrinai, būgnai, įvairūs styginiai instrumentai, varpeliai (Nightingale, 2015, Clements-Cortes ir Pascoe, 2020).

Pasikartojančių (stereotipinių) fizinių judesių mažinimas. Asmenims turintiems regos sutrikimų būdinga turėti tam tikrų, žalingų jų socialinius ryšius įtakančių įpročių. Tai konkrečius pasikartojančius fizinius judesius: pasikartojantis kūno siūbavimas, akių trynimasis ar baksnojimas, monotoniški pirštų arba rankų judesiai bei pastovus galvos supimas. Šie veiksniai kelia tam tikras visuomenės nepalankias reakcijas. Kitiems matant tai viešumoje susidaro tam tikras neregijų ar silpnaregių stigmatizavimas. Mažinti šių judesių bei veiksmų pasikartojimą muzikos terapijoje galima taikyti įvairius aktyviosios muzikos terapijos pratimus grojant įvairiais instrumentais. Pavyzdžiui, daliai klientų gali būti itin sudėtinga dėl turimų pasikartojančių judesių groti kartu su muzikos įrašu, terapijos metu klientas galėtų siekti tikslo kuo tolygiau bei panašiau groti su audio įrašu ar gyvu terapeuto akomponavimu, palaikant vienodą ritmą. Arba jei klientas pastoviai mosikuoja rankomis, jam gali būti tikras iššūkis mušti ritmingai būgną ar kitą panašaus tipo instrumentą. Atsižvelgiant į kiekvieno kliento individualų turimą pasikartojantį fizinį judesį ar įprotį galima adaptuoti įvairius muzikos terapijos metodus, kad sumažinti šių judesių pasikartojimo įprotį (Adamek ir Darrow, 2018).

Apibendrinant temą galima teigti, kad įvairaus tipo bei sunkumo regos sutrikimai daro didžiulį įtaką juos turinčių asmenų gyvenimams. Ypač fiziniams bei socialiniams aspektams. Tad yra itin svarbu, kad muzikos terapeutai ne tik gebėtų šiai asmenų grupei profesionaliai taikyti muzikos terapijos techniką, bet taip pat gebėtų suvokti bei pažinti jų poreikius, problemas, įsigilintų į jų jausmus bei emocijas. Gebėtų į visą tai tinkamai atliepti, o ne tik susitelkti į konkrečių jų įgūdžių lavinimo procesus. Muzikos terapija gali tapti vienu iš veiksmingų įrankių

įvairiems šių žmonių gyvenimo bei kasdienybės sunkumams palengvinti. Padedant jiems ne tik stiprinti fizinius kūno gebėjimus, bet taip pat turėti geresnę emocinę būseną. Jei pradedama muzikos terapija taikyti bus kuo anksčiau, tikimybė, kad pasiekti bus daug didesni rezultatai: bendravimo, motorikos, orientacijos, taktilikos bei kitose jau anksčiau minėtose gebėjimų srityse. Muzikos terapija gali labai daug prisidėti prie silpnaregių bei nereglių geresnio gyvenimo kokybės (Clements-Cortes ir Pascoe, 2020).

### **3 GARSINĖS IR MUZIKINĖS PATIRTIES REGOS NEGALIĄ TURINČIŲ ASMENŲ GYVENIME TYRIMAS**

#### **3.1 Teorinis tyrimo pagrindimas**

##### **3.1.1 Kokybinė tyrimo strategija**

Pasak Braun ir Clarke (2013) kokybiniuose tyrimuose dažnai vadovaujamosi fenomenologija. Tyrėjui šis požiūris suteikia galimybę daug turtingiau, įvairiapusiškiau bei nuodugniau įsigilinti į kiekvieno tiriamojo fenomeną. Kadangi kiekvieno asmens turimos patirtys ir jų supratimas yra skirtingas. Tyrėjui kokybinio tyrimo strategijos suteikia galimybes į kiekvieną asmenį pažvelgti bei įsigilinti be išankstinių tam tikrų jo paties susikurtų nuostatų. Vadovaudamasis gautais požiūriais, patirtimis apie pasaulį ir jame esančius reiškinius, tyrėjas įgyja įvairios, išsamios informacijos apie tyrimo objektą, kurio niekaip nepakaktų įvertinti vien tik skaitmenimis, kadangi patirtys pasižymi skirtingumu bei prieštaringumu. Kalba tampa reikšmingu aspektu kokybiniam tyrimui. Būtent jos dėka tyrėjui atsiveria plačios galimybės surinkti informacijos gausa pasižyminčius duomenis, kuriuos išsamiai išanalizavęs bei aprašęs gali gauti reikšmingus rezultatus (Braun ir Clarke, 2013).

Atsižvelgiant į tai, kad tiek Lietuvoje, tiek užsienio šalyse mažai tyrinėta muzikos terapija regos sutrikimus ar regos negalią turintiems asmenims, pasirinktas kokybinio tyrimo tipas suteikia plačias analizės galimybes, kuriomis naudojantis buvo gilinamasi į garsų bei muzikos reikšmę regos negalią turintiems asmenims. Tyrime siekta atskleisti kokia garsų bei muzikos nauda ir reikšmė neregųjų bei silpnaregių kasdieninio gyvenimo perspektyvoje, fiziologinių bei psichosocialinių poreikių tenkinimo aspektu. Gauti rezultatai gali tapti naudingomis gairėmis, ypač muzikos terapijos praktikams pradedantiems taikyti muzikos terapiją regos sutrikimus bei regos negalią turintiems asmenims.

##### **3.1.2 Kokybinio tyrimo patikimumas**

Mokslinėje literatūroje įvairūs autoriai skirtingai pateikia bei interpretuoja kokybinio tyrimo patikimumo kriterijus. Esančiais Žydžiūnaitės ir Sabaliausko knygoje pateiktais Guba (1981) keturiais patikimumo kriterijais, kuriais šiame darbe ir buvo remtasi: tinkamumas (angl. *validity*), tikėtinumas (angl. *creadibility*), priklausomumas (angl. *dependability*) ir patvirtinamumas (angl. *confirmability*) (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017). Tinkamumas nulemiamas tyrėjo pasirinktomis konkrečiomis paradigmomis. Apgalvotai pasirinktas kokybinio tyrimo metodas suteikęs platesnes galimybes sąveikaujant tyrėjui su tiriamaisiais

intervių principu nuosekliai, refleksyviai analizuoti temą bei gauti reikiamos medžiagos rengiamam tyrimui. Tikėtinumai paremtas pasirinktomis tinkamomis priemonėmis bei techniskomis renkanti bei analizuojanti tyrimui reikalingus duomenis. Duomenys surinkti pasitelkiant išmanųjį įrenginį, kurio dėka duomenys buvo įrašomi diktofonu bei išsaugoti įrenginio atmintyje. Surinkti duomenys analizuoti naudojanti asmeninį kompiuterį, bei jame esančią „Word“ programą, taip pat turėtos periodinės konsultacijos su darbo vadove pateikiant susistemintą bei išanalizuotą medžiagą peržiūrai bei išvargoms gauti. Priklausomumas pasižymi tyrėjo tikslingai pagal aktualumą atrinktais bei aprašytais kontekstais. Visa gauta informacija buvo sistemingai suskirstyta bei atrinkta į temas bei potemes, tai suteikė galimybę nuosekliai peržvelgti visus gautus duomenis bei atrinkti jų pačius svarbiausius aspektus, kurie vėliau ir buvo aprašyti teminėje analizėje. Patvirtinamumas siejamas su gautomis tyrimo dalyvių patirtimis, kuriomis remiantis aprašomi tyrimo rezultatai. Aprašanti teminę analizę visi tekstai pagrindžiami visų tyrime dalyvavusių dalyvių interviu citatomis taip suteikiant analizėje pateiktiems rezultatams tikroviškumą, bei išvengiant tyrėjo nuostatų ar hipotezių.

### 3.1.3 Tyrimo metodas

Atliekanti šį tyrimą pasirinktas Teminės analizės metodas pagal Braun ir Clarke (2006). Teminė analizė (TA) apibrėžiama kaip metodas suteikiantis galimybę tyrėjui sistemingai bei organizuotai gautus duomenis suskirstyti į temas. Šis metodas suteikia galimybę kokybiškai nustatyti bei atrinkti kokius panašumus bei sąsajas yra tarp gautų žodinių ar tekstinių tyrimo duomenų priskiriant juos konkrečioms temoms (Braun ir Clarke 2006). Priežastys lėmusios šio metodo pasirinkimą yra kelios: galimybė į rezultatus pažvelgti realistiniu požiūriu bei itin giliai ir nuosekliai išanalizuoti kiekvieną reiškinį. Pasak Žydzūnaitės ir Sabaliausko (2017) studijų rezultatams pagrįsti naudojamas TA realistinis požiūris tyrėjui suteikia galimybes pažvelgti į visas gautas dalyvių patirtis bei reiškinius suteikiant jiems prasmingumą realioje aplinkoje. Taip pat tyrėjui TA suteikia plačias galimybes atskleisti subtiliai bei išsamiai tiriamojo reiškinio bruožus, parodanti tiriamų duomenų gilumą išsamiai juos paaiškinanti. Atsižvelgiant į tai, kad Muzikos terapijos taikymas regos negalią turintiems šioje profesinėje perspektyvoje reiškinys gana naujas ir mažai nagrinėtas, TA lankstumas bei anksčiau paminėti bruožai suteikia galimybes tiriant garsų bei muzikos reikšmę neregiamis bei silpnaregiamis atskleisti esmines naudas, kurių galima būtų tikslingai siekti taikanti muzikos terapijos metodus. Kaip teigia Braun ir Clarke (2006) pradedančiam tyrėjui rekomenduojama rinktis būtent teminės analizės metodą, kadangi šio metodo principai jaunajam tyrėjui padeda nesunkiai įsisavinti darbo su kokybiniais duomenimis pačius pagrindinius įgūdžius.

Kokybinių tyrimų metodams būdingi saviti tyrimo principai. Teminės analizės duomenų analizavimas gali būti paremtas keturiais skirtingais metodologiniais požiūriais: indukciniu („tyrimu iš apačios“), dedukciniu (tyrimu iš viršaus“), semantiniu bei latentiniu. Šiame tyrime pasirinktas indukcinis požiūris jungiant kartu su latentiniu, suteikęs galimybes lanksčiai bei išsamiai tirti gautus tyrimo duomenis bei juose ieškoti prasmų, jas laisvai aiškinant bei interpretuojant, kadangi teoriniu atžvilgiu yra palyginus mažai tikslingos medžiagos, šis principas neįpareigoja ja naudotis ar įtraukti į rezultatų analizę, pakanka tik tos medžiagos kuri yra surinkta tyrimo metu.

### **3.1.4 Duomenų rinkimas ir analizė**

#### **3.1.4.1 Pusiau struktūruotas interviu**

Duomenų rinkimui pasirinktas **pusiau struktūruotas interviu**. Šis duomenų rinkimo principas gana dažnai naudojamas kokybiniuose tyrimuose. Esminiai šio interviu metodo požymiai: suteikia daugiau laisvės tyrimo dalyviui pateikti platesnės informacijos, o tyrėjui nebūti „įspraustam“ į konkrečius klausimų rėmus, jis taip pat interviu eigoje gali pateikti jam kilusius papildomus klausimus tyrime dalyvaujantiems dalyviams. Kadangi šio tyrimo principas neįpareigoja tyrėjo iš anksto susiplanuoti visų klausimų, kuriuos turėtų pateikti interviu metu, vystant interviu klausydamas respondento tyrėjas atsižvelgdamas į pokalbio kontekstą gali kelti naujus klausimus ir taip gauti papildomos bei naudingos informacijos tyrimui (Braun ir Clarke, 2013).

Formuojant klausimus dažnai tikėtina, kad jie bus kilę iš asmeninės tyrėjo patirties arba iš įgytų žinių, kurias suteikė nagrinėjama mokslinė literatūra. Taip pat itin svarbu, kad klausimai būtų suformuluoti teisingai, privaloma apsibrėžti konkrečias sąvokas (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017). Kadangi turima asmeninė patirtis gyvenant gyvenimą su regos sutrikimu bei jau anksčiau šio darbo teorinėje dalyje nagrinėta literatūra padėjusi išsamiau atskleisti regos negalią turinčių asmenų kasdienio gyvenimo aspektus, suteikė galimybes vadovaujantis šiais aspektais klausimus formuluoti savarankiškai su tam tikromis darbo vadovo konsultacijomis. Formuluojami klausimai kilo iš raktinių žodžių, kurie pirmiausia buvo išrašyti ranka ir tik tada vadovaujantis šiais raktažodžiais vyko klausimų formulavimas kompiuteryje esančioje „Word“ programoje. Tyrimui sudaryti šie interviu klausimai:

1. Kokią reikšmę kasdieniniame regos negalią turinčių asmenų gyvenime turi garsai? Prisiminkite ir pateikite kaip galite daugiau pavyzdžių iš savo patirties.



2. Kokią reikšmę regos negalią turinčiųjų bendravimui, bendradarbiavimui, įvairiems kitiems socialiniams ryšiams turi garsai ir muzika? Prisiminkite ir pateikite kaip galite daugiau pavyzdžių iš savo patirties.
3. Ar turite su regos negalią turinčiais asmenimis dalyvavimo muzikiniuose užimtumuose ar muzikiniuose kolektyvuose ar panašios patirties? (jei atsakymas būtų ne, galima būtų įterpti prieš „kaip“ – „jei ne, kaip manote...“) Kaip manote kokią reikšmę muzikavimo patirtys turi regos negalią turinčiųjų gyvenime? Pasidalinkite prašau galimomis ar turimomis iš jų.
4. Koku aspektu: fiziniu, socialiniu ar dvasiniu muzika bei garsai jūsų nuomone yra reikšmingiausi bei (didžiausią įtaką darantys / įtakingiausi) regos negalią turintiems asmenims, kodėl?

Trys iš šešių dalyvavusių šiame tyrime turintys regos negalią. Viena silpnaregė, dvi neregės. Su keturiais iš šešių tyrimo dalyvių interviu vyko „Zoom“ vaizdo konferencijų platformoje, tai lėmusi priežastis – gyvenimas kituose Lietuvos miestuose. Su dviem iš šešių tyrimo dalyvių interviu atlikti susitikus gyvai, atvykus į jų darbo vietas. Visų interviu trukmė buvo nevienoda, interviu trukmės intervalas nuo 25 iki 55 minučių. Interviu iš anksto sutarus bei gavus tiriamųjų leidimą buvo įrašomi nešiojamajame kompiuteryje esančios „Zoom“ programos diktofonu bei išmaniojo telefono diktofonu, audio formatu.

#### 3.1.4.2 Teminės analizės metodas

Duomenų analizei pasirinktas **teminės analizės metodas**, kuomet tyrėjas būdamas viename analizės etape, nuolat sugrįžta į ankstesnį etapą, tam, kad rezultate būtų pateikta geriausia tyrimo versija (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017). Šio tyrimo procese buvo remtasi Braun ir Clark (2006) išskirtais esminiais šešiais teminės analizės žingsniais:

1. **Susipažinimas su tyrimo duomenimis.** Šiuo etapu kiekvienas interviu įrašas buvo perklausytas iš naujo bei po kiekvienos perklausos pasižymimi svarbūs momentai bei tyrėjo asmeninės įžvalgos, mintys. Kiekvienas interviu nuosekliai transkribuoti „Word“ programa bei išsaugoti asmeninio kompiuterio dokumentiniuose failuose. Transkribavimo procese siekta išlaikyti dalyvių kalbos autentiškumą, originalumą, fiksuojant bei išrašant kiekvieną žodį. Kiekvienas išrašytas interviu buvo iš naujo perskaitomas, tam, kad dar geriau suvokti bei įsigilinti į dalyvio išsakytus atsakymus, pasižymimos reikšmingos vietos bei susiejamos su tyrėjo pastabomis. Visi interviu gauti lietuvių kalba, visos jų transkripcijos išrašytos lietuvių kalba. Kiekvieno interviu

transkripcijos dokumentinis pavidalas sudarė skirtingo skaitmens puslapių skaičių. Nuo 4 iki 12 puslapių.

- 2. Duomenų kodavimas.** Šiame žingsnyje suteikiamos prasmės tekstų ištraukoms iš kurių sugeneruojami pradiniai kodai. Kodų pavadinimams būdingi latentiniai arba semantiniai bruožai, tai konkrečios sąvokos atskleidžiančios ištraukų iš teksto esminius aspektus. Pradėjus kodų generavimo etapą kiekvieno interviu tekstas dar kartą buvo perskaitomas ir tik tada pradėtas koduoti. Procese buvo nuolat peržiūrimi jau sugeneruoti kodai bei vertinama kiek jie teisingai atspindi koduojamas teksto dalis. Kodai buvo kuriami naudojant „Word“ programą, lape sumaketuotoje dviejų skilčių lentelėje: pirmoje dalyje interviu tekstas, antroje sugeneruoti kodai. Teksto dalys išskirtos iš abiejų pusių „\*“ šiuo žvaigždutės simboliu, bei prie kiekvienos išskirtos teksto dalies pabaigos konkrečiu skaitmeniu „\*1“ tam, kad būtų aišku kur yra sugeneruoto kodo pabaiga pačiame tekste. Kodai sužymėti tiriamųjų slapyvardžių pirmosiomis raidėmis bei numeriu, pavyzdžiui: P3 – reiškia trečias kodas sugeneruotas iš dalyvio Petro interviu. Bendras kodų skaičius – 664 kodai.
- 3. Temų paieška.** Šio etapo eigoje pradedami rūšiuoti kodai į pirmines temas. Peržiūrimi, lyginami pagal panašumus bei skirtumus. Temų pavadinimai gali būti įtakojami tyrimo klausimų, tačiau, svarbu paminėti, kad tai taip pat priklauso nuo metodologinio koncepto. Jei tyrimo organizatorius pasirenka indukcinį teminės analizės koncepcijos principą, pavadinimai temoms formuojami remiantis tyrime surinkta medžiaga. Jei pasirenkamas deduktinis principas temų pavadinimai formuojami remiantis tyrimo teorinėmis nuostatomis. Šiame etape formuojant temas rekomenduojama tyrėjui, kaip papildomą priemonę naudoti tematinius žemėlapius arba tematinės lenteles, tai itin naudinga priemonė padedanti dar kokybiškiau susisteminti surinktus duomenis. Organizuojant pradinį temų formavimo etapą, vadovaujantis indukciniu TA principu, temų pavadinimai buvo formuojami remiantis tyrime surinkta medžiaga. Naudojantis „Word“ programa suformuota trijų dalių lentelė kurios pirmoje dalyje – ištranskribuotas interviu tekstas, antroje – to interviu teksto sugeneruoti kodai, trečioje – pradinis išdėstymas prie pirminių temų pavadinimų. Šio etapo procesai suteikė galimybę peržvelgti kiekvieno tyrimo dalyvio įžvalgas, mintis atidžiai bei tikslingai jas susieti su pradiniais suformuotais temų variantais.
- 4. Temų peržiūra.** Šio etapo pirminiame žingsnyje buvo dar kartą peržiūrimi kodai, konkrečiai jų pavadinimų sąsajos su išskirtomis tekstų dalimis, jas atidžiai skaitant buvo ieškomos tarpusavio sąsajos. Antrame žingsnyje buvo vertinamos pačios suformuluotos temos, kiek jų pavadinimai teisingai perteikia tyrimo nagrinėjamas prasmes bei kiek

atitinka pačią tyrimo problemą. Taip pat buvo atrenkami tie kodų vienetai kurie po apžvalgos įvertinti kaip nesisiejantys jiems priskirtose temose, iš jų iškelti bei priskirti kitoms temoms.

5. **Temų apibūdinimas.** Šiuo etapu, kai visa turima tyrimo medžiaga susisteminta galutiniame temų žemėlapyje, vyko galutiniai patikrinimai bei apžvalgos, kuriose buvo įvertinamos suformuluotos temų prasmės, aptariama kokie aspektai yra apimami jose. Taip pat formuojamos kiekvienai temai atitikmenis turinčios potemės. Taip pat buvo peržvelgti pradinės stadijos duomenys, tam, kad būti įsitikinus jog visos temos ir potemės turi kokybiškas sąsajas tarpusavyje su tyrimo duomenimis ir juos pilnai atitinka. Taip pat buvo remtasi darbo vadovės išvalgomis bei mintimis įgytomis konsultacijų metu, kuriose buvo dar kartą peržvelgtos ir aptartos temos bei potemės.
6. **Duomenų aprašymas.** Suteikus temoms bei potemėms galutinius pavadinimus, naudojant „Word“ programą sugeneruota keturių skilčių lentelė į kurios pirmąją skiltį įrašytos temos, antroje potemės, trečioje skiltyje įklijuoti priskirti temas bei potemes atitinkantys konkretūs kodai bei ketvirtoje tekstų ištraukos atitinkančios kiekvieną trečiosios skilties kodą. Galutinių temų bei potemių schema pateikta tyrimo rezultatų aprašo pradžioje. Kuriant tyrimo rezultatų aprašą, siekta kuo išsamiau bei aiškiau pateikti gautus rezultatus. Juos nuosekliai aprašant, pateiktos analitinės tyrėjo išvalgos kurios atitinkamai susietos su atrinktomis tyrimo dalyvių citatomis, atspindinčiomis, kaip tyrimo dalyviai suvokė tyrime nagrinėjamus reiškinius.

### 3.1.5 Tyrimo organizavimas ir etika

#### 3.1.5.1 Tyrimo dalyvių atranka ir imtis

Prieš pradėdant tyrimą buvo maždaug žinoma kuriose įstaigose ar organizacijose reikėtų ieškoti respondentų. Naudojant internetinės naršyklės paieškas, apsilankant įstaigų bei organizacijų vienijančių regos negalią turinčiuosius Lietuvoje internetiniuose puslapiuose buvo pasitikslinti konkrečių asmenų kontaktai. Suformuotas oficialus tekstinis kvietimas, jame nurodant išsamią informaciją apie tyrimą, jo tikslus bei visus organizacinius atlikimo aspektus. Visą tai išsiųsta elektroniniu paštu dešimčiai numatytų respondentų įvairiuose Lietuvos miestuose. Keturi iš dešimties atsisakė dalyvauti tyrime dėl įvairių asmeninių priežasčių. Šeši sutikę dalyvauti tyrime: Petras, Liucija, Ona, Dainotas, Toma bei Raminta (tyrimo dalyvių vardai pakeisti).

Tyrimo atrankos kriterijai:

1. Asmenys turintys ilgametę praktinę patirtį darbe su asmenimis turinčiais įgimtą arba įgytą regos negalią.
2. Specializuotąsi vienoje šių sričių: tiflopedagogikoje, tiflotyroje, muzikiniuose kolektyvuose.

### 3.1.5.2 Tyrimo dalyvių charakteristika

Šiame tyrime dalyvavo keturios moterys bei du vyrai, iš jų: 1 - Tiflopedagogė, 1 - Tiflotyros specialistė, 2 - Neregių ir silpnaregių muzikinių kolektyvų vadovai, 1 – Neregių bei silpnaregių muzikinio užimtumo organizatorė, 1 – Muzikinio ansamblio vadovė bei narė. Siekiant anonimiškumo visų tyrime dalyvaujančių dalyvių vardai pakeisti, taip pat tam tikros detalės, kaip interviu metu paminėti vietovardžiai, oficialūs kiti pavadinimai, tam, kad nebūtų atpažįstami bei identifikuojami tyrime dalyvavę asmenys. Visos šios pakeistos tyrimo medžiagoje esančios detalės nedaro jokios įtakos tyrimo rezultatams. Išsami dalyvių charakteristika pateikiama žemiau (1 lentelė).

1 lentelė. *Tyrimo dalyvių charakteristika:*

<b>Vardas</b>	<b>Darbo / veiklos patirtis (metais)</b>	<b>Darbo / veiklos pobūdis</b>	<b>Darbovietė, veiklos vieta</b>
Petras	20	Dirigentas, meno vadovas neregių ir silpnaregių profesionaliame muzikiniame kolektyve.	Viename iš aklųjų ir silpnaregių filialų.
Liucija	20	Teikia suaugusiems regos negalią turintiems kompleksines paslaugas lavinančias koordinaciją, orientacija atviroje ar uždaroje erdvėje. Formuoja teisingus supančios aplinkos vaizdinius, lavina kitus pojūčius (klausa, lytėjimą, uoslę).	Viename iš aklųjų ir silpnaregių filialų.

Ona	15	Meninių, muzikinių veiklų, užimtųjų vystytoja, organizatorė mokyklinio amžiaus vaikams turintiems regos negalią.	Vienoje iš aklųjų ir silpnaregių ugdymo įstaigoje.
Dainotas	20	Neprofesionalaus, liaudiškos muzikos kolektyvo vadovas. Dalis kolektyvo narių regos negalią turintys suaugę asmenys.	Socialines paslaugas teikiančiame centre.
Toma	5	Teikia informaciją, bei organizuoja konsultacijas apie aklumo problematiką, aplinkos pritaikymą ir regos negalią turinčių žmonių integracijos galimybes.	Vienoje iš aklųjų ir silpnaregių bibliotekoje.
Raminta	3	Nepriklausomo muzikinio ansamblio įkūrėja bei narė. Ansamblių sudaro silpnaregiai bei neregiai.	Vienas iš didžiųjų Lietuvos miestų.

### 3.1.5.3 Tyrimo etika

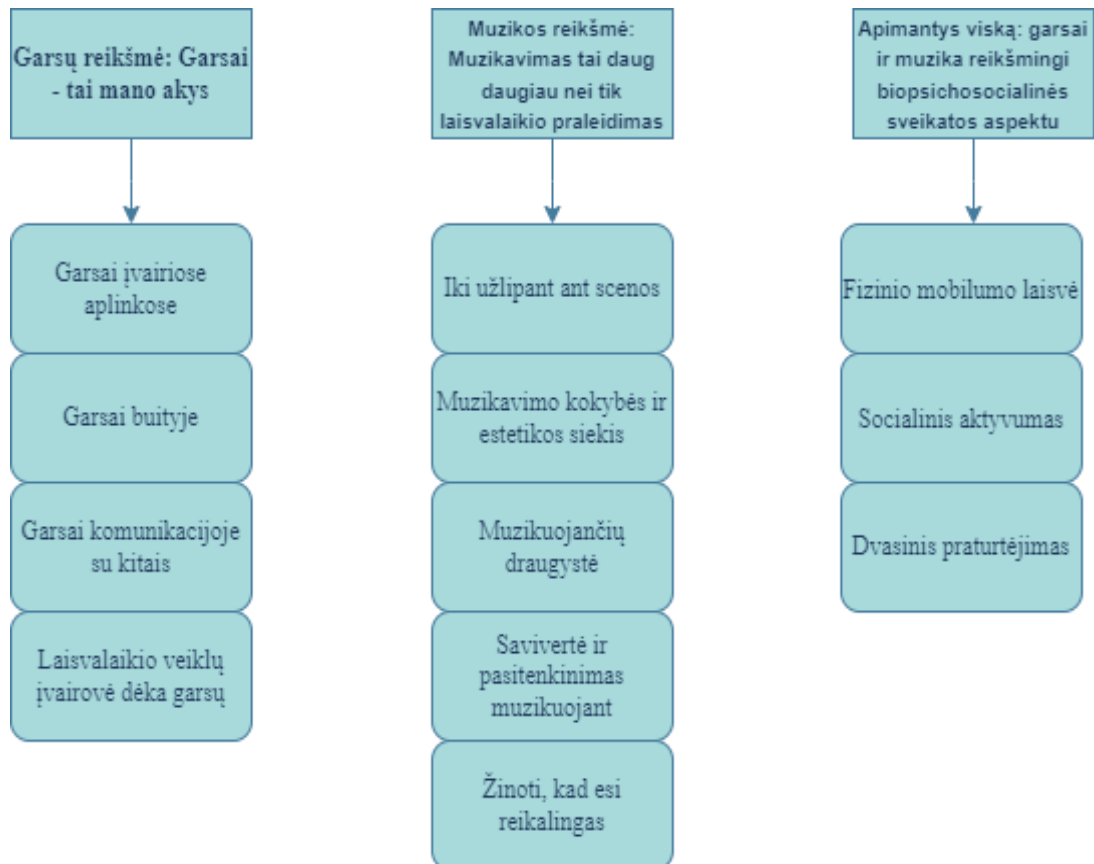
Pasak Braun ir Clarke (2006) etikos svarba kokybiniuose tyrimuose užima didžiulį vaidmenį, nes apima tyrėjo santykius su tyrime dalyvaujančiais dalyviais. Etikos principai taikomi ne tik apibūdinti tyrimo rezultatus, bet jų taikymo svarba akcentuojama nuo pat pirmųjų atliekamo tyrimo žingsnių. Tai reiškia, kad tyrėjas atlikdamas tyrimą turi vadovautis visais nustatytais etikos principų apibrėžtais aspektais viso tyrimo proceso metu, neišskiriant nei vieno tyrimo etapo. Šiame tyrime buvo vadovaujama Braun ir Clarke (2006) pateiktais etikos principais. Vadovaujantis sąžiningumo bei tikslumo principais, tyrimo dalyviai buvo išsamiai supažindinti su tyrimo tikslais, tyrimo instrumento aspektais bei tyrimo atlikimo principais. Visi dalyvaujantys asmenys sutiko dalyvauti tyrime savanoriškai bei buvo informuoti apie tai, kad bet kuriuo tyrimo proceso eigose metu gali laisvai pasitraukti ir nebedalyvauti tyrime. Visi tyrimo metu atlikti interviu buvo įrašyti nešiojamuoju kompiuteriu bei išmaniuoju telefonu, juose esančiu diktofonu, audio formatu. Iš anksto apie tai informavus tyrimo dalyvius elektroniniu paštu bei gavus jų raštiškus sutikimus elektroniniuose laiškuose

dėl jų balso įrašymo. Siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių asmenybių anonimiškumą, informavus juos buvo pakeisti jų vardai bei esminiai faktai. To siekta tam, kad susipažįstantys su tyrimo medžiaga negalėtų jokiais atvejais identifikuoti tyrime dalyvavusių asmenų. Svarbu pabrėžti, kad pakeisti anksčiau paminėti aspektai neturėjo jokios įtakos tyrimo eigai ir pateiktiems tyrimo rezultatams, jų esmė ir reikšmė išliko tokia pati.

### 3.2 Tyrimo rezultatų analizė

Tiriant garsų ir muzikos reikšmę regos negalia turintiems asmenims, buvo gautos trys temos su joms priskirtomis potemėmis. Visos temos bei jų potemės išsamiai aprašytos, o jų aprašymuose pateikti autentiški, jas atitinkantys, šio tyrimo dalyvių intervių intarpai.

1 schema. Tyrimo rezultatai – temos ir potemės.



### 3.2.1 Garsų reikšmė: Garsai – tai mano akys

Šioje temoje „Garsai mano akys“ aprašoma garsų reikšmė kasdieniniame neregio bei silpnaregio gyvenime. Garsai jiems tampa tokiais reikšmingais informaciją suteikiančiais šaltiniais, jog drąsiai galima prilyginti akių regai. Ši tema yra suskirstyta į potemes: Garsai įvairiose aplinkose; Garsai buityje; Garsai komunikacijoje su kitais; Laisvalaikio veiklų įvairovė dėka garsų.

#### Garsai įvairiose aplinkose

Kiekvienas žmogus, taip ir regos negalią turintysis savo kasdieniniame gyvenime turi įvairiausių įsipareigojimų, veiklų, užsiėmimų. Tad visų pirma kiekvieną vietą reikia pasiekti fiziškai, o dar ir pasiekus ją susiorientuoti viduje. Tiriamieji pažymėjo, kad garsai teikia didžiulę pagalbą jiems orientuojantis fizinėse aplinkose, pavyzdžiui - gatvėje: „*Garsai turi labai didelę reikšmę, nes garsų dėka neregiai orientuojasi aplinkoje. Tai reiškia eidami gatve jie orientuojasi kurioje pusėje važiuoja mašinos, jie žino kurioje pusėje yra gatvė pagal garsinius šviesoforus, jie žino kada dega žalia šviesa, kada jie gali gatvę pereiti.*“ (Toma). Liucija taip pat paminėjo, kad tik sklindantys garsai gatvėje suteikia neregiiui bei silpnaregiui galimybes atpažinti važiuojančių mašinų kryptį: „*Lygiai taip pat mes gatvėj eidami girdim kuria puse mašinos važiuoja.*“ Raminta taip pat akcentavo, kad gatvę pereiti pavyksta tik girdint aplinkoje sklindančius garsus: „*<...>lygiai taip pat ir gatvėje, pereiti gatvę galiu tik girdėdama mašinas.*“ Tad didmiesčių eismo gausa teikia naudą: „*Ir daug sudėtingiau yra būti toje erdvėje kurioje nėra mašinų arba labai mažai mašinų yra. Taip, kad vat sakau triukšmingas miestas yra informatyvesnis blogai matančiam žmogui, negu tušti plyni laukai, kur nėra nei taktilinių orientyrų, nei garsinių orientyrų.*“ (Liucija). Važiuojančios mašinos, garsiniai šviesoforai – visą tai suteikia neregiiui bei silpnaregiui užtikrintumą judant miestų gatvėmis.

Tačiau ne tik gatvės pasižymi garsų gausa, tiriamieji įvardino, kad kiekvienoje fizinėje aplinkoje kur tik nueitų regos negalią turintysis, jį lydės ir jam padės garsai: „*<...>taip aš parduotuvėje girdžiu kur dešrą pjausto, kurioj pusėj yra svėrimo skyrius ar ne, kur kasos aparatai čiaukši, ten yra apsiperkama. Ko gero galima vardinti tokių dalykų kur garsas, to neieškai specialiai atsistojęs tų garsų, bet jie yra automatiškai<...>*“ (Liucija). Kiekviena aplinka turėdama savo garsus padeda lengviau suprasti ne tik kaip kas joje išdėstyta, bet taip pat reikšmingai žymi paskirtį. Tai patvirtina ir Toma: „*Pavyzdžiui: kavinėje girdisi kai ten indai barška, jeigu ten koks nors prekybos centras, tai girdisi kaip vežimėliai važiuoja, prekės kraunamos, arba kaip kasos aparatai dirba <...>*“.



Kiek kitokia garsinės informacijos priemonė esanti aplinkoje yra įvairūs garsiakalbiai bei mikrofonai. Skirtingose fizinėse aplinkose jie tampa nepamainomi pagalbos įrankiai gauti įvairią, reikalingą informaciją neregiiui arba silpnaregiui: „*Ir tarkim aš žinau, kad nuėjus į polikliniką, nu neregiiui, tuoj siūlo, nu žinot visi (čia jau yra stigma) visi siūlo atsisėsti būtinai, nesvarbu ar jaunas ar senas neregys. O tas neregys dažniausiai stojasi po mikrofonu, kad jis girdėtų aiškiai, kol įvardins jo kabinetą. Koks kabinetas, kur reikia eiti ar koks ten langelio numeris ir taip toliau. Tai tas pats autobuse važiuojant, gi įlipus į autobusą ir ypač jis kalba negarsiai, tai visada neregys jis eis, atsistos toj vietoj, kur yra mikrofonai sukabinti autobusuose. Kad jis girdėtų kokią autobuso stotelę pranešinėja, nes jam tai yra labai svarbi ta informacija“.* (Liucija). Šios garsinės priemonės tarsi prilygsta žmogiškosios pagalbos suteikiamoms galimybėms, šiuo atveju asmeniui užtenka tik arčiau prieiti prie garsinę informaciją skleidžiančio prietaiso ir jis turės nepriklausomą galimybę pats gauti informaciją, ją atsirinkti bei savarankiškai priimti jam reikiamus sprendimus. Kita dalyvė garsiakalbių reikšmę akcentavo kaip priemonę, kuri padeda atpažinti darbo vietos buveinę: „*Ir pavyzdžiui kur dirba daug neregijų, tam tikros vietos, specialiai prie durų įėjimo yra skleidžiamas garsas, kad neregys pagal tą garsą rastų, kur jam reikia įeiti į savo darbo patalpą.*“ (Toma). Taigi ne tik verbalinė informacija suteikiama garsiakalbių dėka, bet tap pat ir konkreti lokacija jais yra pažymima lengvai atpažįstamais signalais.

Tam tikrose aplinkose esantys garsai suteikia daugiau nei mobilumo laisvę, viena iš dalyvių pažymėjo, kad regos negalią turintiems asmenims patinka klausytis paukščių čiulbėjimo būnant gamtoje: „*Pavyzdžiui gamtoje neregiam patinka klausyti paukščių balsų. Dauguma neregijų net pagal čiulbėjimą žino koks paukštis čiulba, bet ne visi, čia priklauso kiek neregys domisi tais balsais.*“ (Toma). Šis pomėgis suteikia ne tik informatyvią, bet ir tam tikrą estetinę prasmę. Ko negalima išvelgti akimis gamtoje, joje esantys garsai suteikia kompensacinę galimybę: informaciją suteikiančia bei estetinio pasigerėjimo duotybę klausos perspektyvoje.

### **Garsai buityje**

Buitis – neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Namuose vieni daugiau, kiti mažiau, bet laiko praleidžiame visi. Tai aplinka, kurioje ne tik leidžiamas laisvalaikis, joje taip pat patenkinami įvairūs kiekvieno asmens gyvybiniai poreikiai: gaminamas maistas, prižiūrima asmeninė higiena, rūpinamasi aprangos švara bei estetika. Visoje šioje buities kasdienybėje reikalingi ne tik konkretūs įgūdžiai, bet taip pat ir žmogiškieji pojūčiai, rega ne išimtis. Nors dalis dalyvių pripažino, kad namai – saugi aplinka: „*Na, kad ir namuose surasti kažkur daiktą, surasti maistą šaldytuve, klausai, kur burzgia, kur kas tarška, tarkim, gal kažkas užia, kur yra*

*indaplovė ar kažkas.. <...> Labiau namuose mes daugiau mažiau žinome savo daiktus, ką padėjom ir kur esam.“ (Liucija). „Tai vėlgi <...> jeigu kažkur namuose, butyje gali remtis ir tuo ką lieti.“ (Raminta). Namų aplinka ir esantys daiktai joje nors ir puikiai pažįstami, tačiau vis tiek ne visada galima remtis turima taktiline atmintimi. Garso reikšmė ir čia tampa labai svarbi ir naudinga regos negalią turinčiam: „Apskritai tie buitiniai garsai, tai butyje palengvinantys neregio gyvenimą, faktorius toks <...>“ (Petras). Dalyvė Toma kalbėdama apie butyje esančias garsines priemones įvardino nemažai virtuvėje maisto gamybą palengvinančių įrenginių: <...>dar yra keli dalykai, pavyzdžiui specialių daug priemonių, skysčio lygio indikatorius, kuris ant arbatos puoduko užsideda, pilant vandenį, kai jau puodukas būna pilnas, jis pradeda skleisti garsą arba vibruoja, čia priklauso nuo to skysčio indikatoriaus funkcijų, bet tada jau neregys gali žinoti kada pripylė puodelį verdančio vandens. Taip pat įvairių ir kalbančių prietaisų, visokių ten kiaušinio viryklę ten. Pagal tam tikrą nustatytą laiką jos apsiskaičiuoja kada kiaušinis išverda, minkštas, pusiau minkštas ir kietas. Ir yra kalbančių, kurios pasako balsu, kad nu ten tarkim minkšti kiaušiniai jau paruošti, na čia aišku daugiau ne lietuvių kalba, daugiau vokiečių, anglų kalbom <...> Tokių yra panašių technologijų makaronų virimo, nes yra makaronų virimo įvairios ten stadijos, jos yra trijų rūšių, tai irgi groja įvairios melodijos, tas prietaisas irgi dedasi į puodą ir tas melodijas skleidžia.“ (Toma). Kalbėdama apie buitį virtuvėje palengvinančius prietaisus dalyvė Raminta įvardino ne tik atskirus garsinius virtuvėje naudojamus prietaisus, bet akcentavo išmaniojo telefono programėlių teikiamus privalumus: „<...> tai visų pirma yra išmanieji įrenginiai kuriais tu gauni informaciją, lygiai taip pat ruošiantis gamint, lygiai taip pat apsipirkimo metu. Ir pavyzdžiui receptų skaitymo, nuskaitymo produktų, etikečių, tai yra išmanusis telefonas, kompiuteris, taip pat gaminant maistą, bent jau aš naudoju garsines maisto svarstyklės <...>“ (Raminta). Toma taip pat pažymėjo, kad išmaniuosiuose įrenginiuose esančios programėlės naudingos neregams bei silpnaregiams ne tik virtuvės aplinkoje: Pavyzdžiui yra tokia programėlė, kaip šviesos detektorius, kuri pagal garsą leidžia nustatyti neregiiui ar pas jį namie šviesa dega ar ne, jeigu paspaudi mygtuką ir pasigirsta tokio žemesnio dažnio garsas, reiškia, kad šviesa išjungta, jeigu aukštesnio dažnio garsas reiškia šviesa įjungta yra. Yra kitos programėlės kurios balsu pasako, kai sukioji kamerą, kur šviesiau, kur yra tamsiau, čia priklauso nuo telefono modelio ir programėlės. Taip pat programėlių, kurios ten spalvas įvardina ir daiktus kai viską nufotografuoja balsu įvardina, arba ten tekstą kai nuskanuoja balsu įskaito.“ (Toma). Įvairūs prietaisai bei išmaniųjų įrenginių programėlės buitį regos negalią turinčiam ne tik palengvina, bet adaptuoja suteikdamos garsiniu pavidalu informaciją apie skirtingus namų buities dalykus Taip suteikiama galimybė pačiam rūpintis savimi ir savo namų ūkiu.*

## Garsai komunikacijoje su kitais

Kiekviena kalba pasižymi pačiais įvairiausiais garsais. Tai įrankis suteikiantis kiekvienam žmogui galimybes išreikšti savo poreikius, mintis, jausmus, būsenas. Kalba užima didžiulę reikšmę kiekvieno asmens gyvenime mezgant ryšius su kitais asmenimis, kadangi šis procesas visiems yra daugiau ar mažiau reikalingas bei reikšmingas, nes juo patenkinami ne tik kasdieniniai, bet ir dvasiniai poreikiai. Regos negalią turintiesiems kalba bei komunikacija su kitais ne tik, ~~kad~~ neatsiejama kasdienybės dalis, bet taip pat vienas iš įrankių suteikiantis papildomos informacijos, kurią šalia esantis matydamas akimis gali perduoti balsu: „*Tai pasitaikius kažkokiai kliūčiai, laiptelis, išsikišęs kažkoks daiktas, kad žmogus neužsigautų aš jam pastoviai sakydavau, laiptelis žemyn, ten laiptelis aukštyn, kliūtis. Jis šitą informaciją gaudavo<...>*“ (Petras). „*Aš tai visada taip sakau, jeigu ekskursija išvažiavo trisdešimt žmonių ir važiuoja autobuse vienas aklas žmogus, įsivaizduokit per visą dieną kiek jis išgirsta garsinės informacijos, pradedant nuo to „o kaip gražu, o koks šlaitas, o koks slėnis, o ar tu matei...o ar tu matei koks ten upelis, o koks gražus tiltelis, o kokie išraitymai to tiltelio <...> Ir baigiant ko gero konkrečiais paaiškinimais neregiiui, kad „va pažiūrėk, prieikim mes paliesim <...> bet čia įsivaizduok yra toks nuotekis, toks nuolydis, ten kalnai, o ten teka upelis. Ar tu girdi kokie garsai? Ūžia, šlama.“<...>*“ (Liucija). Balsu perduodama ne tik svarbi informacija padedanti išvengti kliūčių, bet kalba atveria taip pat didžiules galimybes detaliam perduoti informaciją apie aplinkas, daiktus esančius šalia, tai daugiau nei supažindinimas su aplinka, plečiamas nereginiio asmens suvokimas apie pasaulį bei jame esančius įvairius reiškinius bei dalykus.

Garsas tampa pagrindiniu įrankiu ne tik naudojant įvairias išmaniąsias technologijas, taip pat jo dėka regos negalią turintysis įgyja laisvę virtualiai bendrauti su kitais žmonėmis. Įvairios ekrano skaitymo programos suteikia galimybę naudotis socialiniais tinklais bei palaikyti socialinius ryšius virtualiai: „*Tai kiek pastebėjau neregiai turi tuos išmaniuosius telefonus kur patys gali naudotis „Facebook“ ir kur jiems pasako ką spausti. Gal čia būtų tokie daugiau socialiniai dalykai.*“ (Dainotas). „*Tai kadangi aš ir išmaniais įrenginiais naudojuosi, padedama garsinės informacijos. Tai man absoliučiai garsas yra ta ašis ant kurios mano socialinis gyvenimas, mezgami ryšiai su žmonėmis laikosi.*“ (Raminta). „*O šiaip tai, kadangi išmanieji telefonai ir kompiuteriai yra pritaikyti mum. Tai mes naudojames visais socialiniais tinklais kuriais norime.*“ (Toma). Dalyvė Toma kalbėdama apie komunikaciją su kitais naudojant įvairius socialinius tinklus akcentavo balso žinučių reikšmę: „*Labai neregiai mėgsta rašyti balso žinutes, taip rašo raštu, bet taip pat mėgta balso žinutes, <...> patinka išgirsti žmogaus balsą, jeigu jis taip pat atrašo balsu, vis tiek toks gyvesnis bendravimas gaunasi. Tai neregiai netgi buriasi į tam tikras net grupes, ta prasme „chatų“ grupes ir ten susirašinėja visi būtent balsu, viens po kito, arba būna po du žmones, po tris, kai kur būna net ir daugiau.*

(Toma). Balso žinute perduodama ne tik informacija, bet ir tam tikra emocija žmogaus balse, kuri neregiumi daug labiau atpažįstama bei suprantama priešingai nei ekrano skaitymo programų perskaitomas monotonišku tonu tekstas.

Komunikacija su kitais socialiniuose tinkluose neregiumams bei silpnaregiams atveria galimybes dalintis ne tik informacija, bet ir burtis į melomanų grupes: „*Taip pat, kadangi mes aktyvūs socialiniuose tinkluose tai yra grupių kur neregiumai jungiasi būtent į kokias melomanų grupes ir ten susipažįsta su žmonėmis naujais. Ar ten jeigu kokiom kasetėm mainosi ar dar ten kažką aptarinėja. Bendri pomėgiai žmones „suriša“ (Toma). Virtualios komunikacijos galimybės buriantis į grupes regos negalią turintiems suteikia bendravimo tęstinumą. Nuotoliu kalbėti, dalintis įžvalgomis apie muziką bei palaikyti ryšius su tais, su kuriais nėra galimybės pasikalbėti susitikus gyvai.*

### **Laisvalaikio veiklų įvairovė dėka garsų**

Laisvalaikio praleidimo galimybių bei būdų šiandieniniame pasaulyje apstu. Garso dėka regos negalią turintys savo laisvalaikį gali leisti pačiais įvairiausiai būdais. Kalbėdama apie laisvalaikį namuose dalyvė Liucija įvardino, kad neregiumai televiziją ar vaizdo klipus „žiūri ausimis“: „*Nu iš tikrųjų garsas atlieka, užpildo visą, kaip sakyti, tą spragą, ko mes nematome. Juk mes garsu einame „žiūrėti televizoriaus“, kaip sako žiūrėti kabutėse, taigi mes klausomės viską kas vyksta tame. M reikia dalyvauti, žiūrėti, dabar lendam <...> mes neregiumai, tarkim aš labai nesenai dirbau su vyresnio amžiaus neregiumu, kuris realiai nemato, bet jis „Youtube“ kanale landžioja, ten klausosi, žiūrinėja kažką tai <...> ir nereikia bijoti to žodžio „pažiūrėkim“, nes mes žiūrim kitaip, mes žiūrim ausimis, mes girdime visa tą matomąją informaciją. Žiūrėkit, neregiumai filmus žiūri, nors sako: „nu ką ten jis, juk nieko nemato...“ Bet jis pagal garsus, jisai jaučia kas vyksta, kas kalba, kas važiuoja, kas darosi.“ (Liucija). O „žiūrėti ausimis“ regos negalią turintiems padeda „garsinis vaizdavimas“: „*Tai kiekvienais metais yra sukuriama po kelis filmus su garsiniu vaizdavimu, tiksliau jie nesukuriami, o jiems yra pritaikytas garsinis vaizdavimas. Tai visi vaizdiniai elementai yra aprašomi balsu, padaromas garso įrašas.“ (Toma). „Garsinis vaizdavimas“ taikomas pritaikant ir kitokio pobūdžio laisvalaikio veiklas regos negalią turintiems: „*Po dabartinių krepšinio varžybų aš klausiau neregiumų ar tiko tas komentavimas, aš manau, čia daugiau paklausinės jų visų <...>“ (Loreta). „Taip pat va greitai bus pirmasis šokio spektaklis pritaikytas neregiumams, rodomas viename iš didžiųjų Lietuvos miestų, tai labai įdomu kas ten bus, eisiu ir aš žiūrėsiu <...> (Toma). „Pavyzdžiui jeigu nori susipažinti su paveikslu reprodukcijomis, Lietuvoje yra daroma įvairiausių projektų kurių metu meno objektai yra pritaikomi ir juos gali paliesti, bet prie tų objektų vis tiek yra daug informacijos kuri remiasi garsiniu vaizdavimu“ (Raminta).***

Garsinis vaizdavimas suteikia vis daugiau galimybių regos negalią turinčiam pasirinkti laisvalaikio praleidimo būdų.

Aktyvus laisvalaikis įgyvendinamas taip pat garsų pagalba. Įvairaus amžiaus regos negalią turintys laisvalaikį leidžia sportuodami, žaisdami aktyvius sporto žaidimus: „*Tai netgi iš judriųjų žaidimų pasirenki ką nors žaisti, na pavyzdžiui: aklujų tenisas, šaudaunas arba golbolas, kitoks kamuoliukas, jis visada bus barškantis, visada tu taip pat orientuosiesi pagal garsą.*“ (Raminta).

Ir be abejo, muzika labai svarbi laisvalaikio veiklose: „*Nu kitas dalykas per kokias nors kitas šventes, neregiai sueina ir mėgsta kažką pašvęsti, tai mėgsta ir pagrot gitara ir padainuot arba tiesiog paklausyt muzikos garsiau.*“ (Toma). Galima teigti, kad nors ir muzika bei muzikavimas lengviausiai prieinama laisvalaikio priemonė regos negalią turinčiam, tačiau jos svarba ir reikšmė nenusileidžia kitoms laisvalaikio veikloms, tai taip pat teikia džiaugsmą bei suteikia estetinę prasmę leidžiamam laikui kartu.

Apibendrinant temą „Garsai mano akys“ potemėse atskleistos tiriamųjų patirtys bei įžvalgos leidžia suprasti, kad jų kasdienybė be garsų nebūtų tokia aktyvi bei nepriklausoma. Nors ir didžioji dalis garsų kyla iš kasdienybėje įvykstančių reiškinų ar dirbtinai sukurtų technologijomis, muzika tiriamųjų paminėta kartu su jais socialinių ryšių-komunikavimo bei laisvalaikio perspektyvose taip pat kaip svarbus įrankis regos negalią turinčių asmenų kasdieniniame gyvenime.

### **3.2.2 Muzikos reikšmė: Muzikavimas tai daug daugiau nei tik laisvalaikio praleidimas**

Šioje temoje siekiama atskleisti kiek gilesnes muzikos bei muzikavimo teikiamas naudas regos negalią turintiems asmenims. Analizuotos tiriamųjų patirtys atskleidžia, kad muzikavimas šiems asmenims yra daug daugiau nei laisvalaikio praleidimas. Matydami regos negalią turinčiuosius scenoje turbūt mažai kas gali suvokti kokį kelią tenka nueiti iki tos akimirkos kurią mato žiūrovas scenoje „čia ir dabar“. Taip pat kokių dar naudų muzikavimas gali suteikti regos negalią turinčiųjų bendruomenėms. Ši tema yra suskirstyta į potemes: Iki užlipant ant scenos; Muzikavimo kokybės ir estetikos siekis; Muzikuojančių draugystė; Savivertė ir pasitenkinimas muzikuojant; Žinoti, kad esi reikalingas.

#### **Iki užlipant ant scenos**

Klausytojai matydami muzikuojančius regos negalią turinčius asmenis scenoje dažnai net neišsivaizduoja kokį pasiruošimo kelią šie atlikėjai turi pereiti, kad ne tik puikiai padainuotų ar pagrotų koncerte. Dalyvė Liucija teigia, kad neregiumi ar silpnaregiui įsitraukus į muzikinę veiklą

reikia išmokti pačių įvairiausių dalykų: „Jeigu žmogus lanko, kad ir savo filiale muzikinį kolektyvą, negana to, kad jis ten turi išmokti visus tuos tekstus ir muzikinį raštą, tiek muzikinį atkartojimą, tiek vokalo, tiek natas, tiek tekstus. Bet yra daug platesnė prasmė, žmogus turi išmokyti jau visų pirma turi mokėti stovėti scenoje. Kas yra labai svarbu ta estetinė ir etinė kultūra. Mokėti užlipti ant scenos ir nulypti. Ką mes dažnai savo reabilitacijos projektuose ir mokom žmones tų dalykų. Jis turi ateiti į repeticiją, nesvarbu, dukart savaitėje – ar sninga ar lyja, ar šviesu ar tamsu. Jis turi atrasti būdą, kaip nukeliauti iki repeticijų. <...> Turi mokėti susiruošti į išvykas, į koncertus, turi mokėti elgtis scenoje, kokia jo stovėsena, laikysena. Kaip nulypti, kaip nueiti. Susideda visas reabilitacinis projektas, visas paketas paslaugų ir mokymų, kad ką turi išmokyti žmogus iki kol jis užlipa ant scenos. (Liucija). Apie tai kokio didelio įdirbio reikia ruošiantis pasirodymams kalba ir dalyvė Ona: <...> Bet tam reikia labai didelio įdirbio, metrais tiesiog, centimetais paaiškinti, kur tu randiesi, kiek tau reikia ateiti iki scenos pradžios iki pabaigos. Tai čia yra darbinis reiklas. <...> Tam reikalinga, pastovus, nuoseklus darbas. Jeigu priebėgom besimėtant nuo vieno prie kito dalyk, dėstysim jiems tą visą medžiagą – tai nieko nebus. Jiems reikia nuosekliai (Ona). Nors dalyvė Ona akcentuoja kiek daugiau techninius aspektus scenoje, kuriais siekiama įgyvendinti rengiamų pasirodymų scenarijus, tačiau šias Onos ir Liucijos patirtis sieja esminiai, tie patys aspektai – nuoseklumas, atidumas, konkretumas, bei išankstinis planavimas. Pasirodymo dienos atėjus, atlikėjai turi ne tik puikiai mokėti programą, bet kad tą programą žiūrovui parodytų, turi gebėti atvykti į renginio vietą, susiruošti bei užlipti ant scenos. Tačiau vienas iš dalyvių dalindamasis savo patirtimis pastebi, kad ir tam tikrais aspektais regos negalią turinčiam asmeniui yra reikalingas papildomas pasiruošimas iš muzikinės pusės: „Tam pačiam chore buvo įdarbinta žymi dainininkė kuri neregus ar su regos sutrikimais žmones jiems teikdavo vokalo, tai yra gražaus dainavimo, vadinkime, pamokas ir tai iš tiesų jie progresuodavo <...> Nes dainavimas chore tai yra kolektyvinis, na čia atskiras toks žanras, bet kai tu individualiai išėjini vienas padainuoti <...> tai yra atsakomybė žymiai didesnė, jautra žymiai didesnė, reikalinga ir savikontrolė. Taip, kad emocinis krūvis dainuojant vienam yra žymiai didesnis.“ (Petras). Tai kaip ir pasirodant koncerte, taip ir dainuojant vienam, regos negalią turinčiam reikia nuosekliai įgyti pačių įvairiausių kompetencijų.

### **Muzikavimo kokybės ir estetikos siekis**

Muzika bei muzikavimas regos negalią turintiems asmenims tarsi suteikia galimybes įgalinti savo stipriąsias puses. Nemažai dalyvių paminėjo, kad regos negalią turintys asmeys pasižymi geros muzikinės klausos duomenimis: „<...> dėl klausos tai mano ansambly, tai dauguma turi tokią išskirtinę klausą, kur jiems, sakykime, kai mes mokomės naujos dainos, tai

*jiems daug greičiau įsimena tekstas ir melodija <...>“ (Dainotas). „<...> ir su kiek aš bendravau individualiai neregį, jie beveik vis turi geras muzikines klausas.“ (Ona) „<...> nes regos negalią turintys žmonės, jų klausą yra žymiai aštresnė, žymiai jautresnė, negu reginčių žmonių.“ (Petras). Atsižvelgiant į dalyvių patirtis, galima teigti, kad viena iš stipriųjų regos negalią turinčių asmenų pusių yra muzikinė klausą. Šių dalyvių organizuotos saviveiklos ar profesionalaus muzikavimo veiklos suteikė įvairiausių situacijų kurias analizuojant muziką galima įvardinti kaip įrankį kuris jų klausai suteikė galimybes atkreipti dėmesį į pačias įvairiausias muzikinio atlikimo situacijas. Kuomet jie siekė kokybės bei estetikos muzikos skambesyje pasitelkdami savo klausos jautrumą „*Ir labai dar yra jautrūs tame, jei kažkas tai nepataiko, nedera į natą, tai labai girdi. Ir sakykim matau pagal neregio judesį, kad jis reaguoja ir sukasi į tą žmogų, kur girdi kuris nepataiko, tai jaučia tą garsą iš kur tas garsas ateina.* (Dainotas). „*Ir aš turėjau atsivežęs iš Vokietijos tokį kamertoną, kuris paduodavo pusę tono žemesnį garsą, ne la, la bemol. Ir choro ilgametis dainininkas, solidi persona tikrai ir kompozitorius ir pastoviai kai aš paduodavau tonaciją, jis jausdavo, matydavau savotišką diskomfortą <...>“ (Petras). Jautrumas nekokybiškam, netiksliam garsui ir siekis į tai atkreipti dėmesį leidžia teigti, kad muzika skatina tapti pastabesniam taip pat įgalinant savo gebėjimus, tapti naudingu visam muzikuojančiam kolektyvui.**

### **Muzikuojančių draugystė**

Muzikavimo įvairiuose kolektyvuose nauda atsispindi įprasmintame laike po repeticijų ar koncertinėse išvykose, užsimezga tvirtos, už muzikavimo veiklos ribų besitęsiančios draugystės: „*Na, jie čia gerai jaučiasi, draugų susiranda ir taip palaikom ryšius. <...> kad čia susijungiam mes kažkaip tai, gerai jaučiamės bendrai krūvoj ir ta draugystė užsimezga ir kuri tęsiasi ne repeticijos metu, jau išėjus iš repeticijos, jau ten gyvenime.*“ (Dainotas). Dalyvė Toma paminėjo, kad koncertinės išvykos suteikia galimybes taip pat užmegzti naujų pažinčių bei draugysčių su kitų kolektyvų nariais: „*<...> tai kitas dalykas socialiai susipažįsta su kitais kolektyvais, sutinka naujų žmonių, jeigu būna kažkokių išvykų <...>“ (Toma). O dalyvė Ona dalinasi, kad bičiulystės užsimezga tarp skirtingų kartų kolektyvų muzikuojant kartu įvairių švenčių progomis: „*Per Užgavėnes kartu su suaugusiais kartu jie šoka ratelius ir pastoviai jie ten pagroja instrumentais šone atsistoję, labai džiaugiasi, vaišina blynais tuos vaikus. Mes kažkaip stengiamės į visus renginius įtraukti ir suaugusius žmones ir vaikus, mes turim tokią galimybę, tai mum pasisekė.*“ (Ona). Muzikuoti ir minėti šventes kartu tampa neatsiejama kolektyvų tradicija padedanti suburti į vieną vietą skirtingo amžiaus žmones.*

O visas kolektyve užsimezgasias draugystes padeda puoselėti ir stiprinti laikas kartu po repeticijų: „*Galų gale po repeticijos visada sėdime ir geriame arbatą, suvalgome sausainį*

<...>“ (*Liucija*). Aptariant pasirodymų momentus bei detales prie arbatos puodelio: „*Bet iš jų bendro pasisedėjimų, bendrų tų pasakojimų. Kaip čia taip atsitiko, jie pasakoja bendras tas situacijas, kaip čia buvo, gal kažkas čia ką užmiršo, gal garsiau sudainavo, gal nepabaigė kartu tai paskui ir gimsta tokie aptarimai, pokalbiai smagūs prie arbatos puodelio.*“ (*Ona*). Keliaujant kartu koncertinėse išvykose: „*Bet jie visada džiaugiasi, kai kažkur mes išvažiuojam ir keliaujam, ne tik pasirodom scenoje bet mes ir kažkur einam, dainuojam, valgom bendrai ir jiems tas patinka.*“ (*Dainotas*). Visos šios dalyvių patirtys parodo, kad dalyvavimas muzikinėse veiklose sujungia regos negalią turinčiuosius. Suteikia jiems galimybes prasmingai praleisti laisvalaikį, pažinti naujas vietas, sutikti naujus žmones bei to dėka įgyti ilgaaamžių prisiminimų bei draugysčių.

### **Savivertė ir pasitenkinimas muzikuojant**

Pasak kalbintų dalyvių, dalyvavimas įvairiose muzikinėse veiklose regos negalią turintiems asmenims suteikia teigiamų patirčių bei jausmų. Koncertuose ar renginiuose esantys žiūrovai tampa ne tik klausytojais, bet taip pat tarsi vertintojais. Dalyviai pasidalino, kad publikos teigiami įvertinimai bei ovacijos ne tik yra itin reikšmingi, bet taip pat suteikiantys džiaugsmo: „*O po koncerto, aišku jei viskas gerai, tai tikrai būna tokia palaima, kaip ir visiems, jei žiūrovas paploja, tai visi girdi aišku, kad ploja.* <....> *Grižtamasis ryšys, kai ateina iš žiūrovo, tai labai gerai.*“ (*Dainotas*). Visas žiūrovų reakcijas, kurias regintis atlikėjas mato publikos veiduose, judesiuose, kompensuoja nereginiui ar silpnaregiui atlikėjui klausytojų plojimai, ovacijos balsu. Tai svarbus aspektas leidžiantis ne tik išgirsti publikos įvertinimą, bet ir gauti teigiamų pojūčių. Dalyvė Ona taip pat itin akcentavo žiūrovo nuomonės svarbą: „*Ir aišku, žiūrovo tas balsas, žiūrovo tas pastebėjimas visada duoda, kažkokie komentarai, ovacijos* <...>“ (*Ona*) Svarbu paminėti, kad kalbėdami apie muzikinių patirčių kolektyvuose ar veiklose teikiamas pozityvias emocijas, dalis jų paminėjo, kad ne tik publikos plojimai bei žodiniai komentarai suteikia regos negalią turintiems pozityvias emocijas: „*O kas labiau prie tos liaudies, folkloro dainos, tai jie čia ir ateina. Ir gerai jaučiasi ir kažko išmoksta.*“ (*Dainotas*). „*Bet kai tu pats dainuoji, pats deklamuoji eilėraščių arba tu dainuoji chore, tu jauti pasitenkinimą tuo.*“ (*Petras*). Atrastas artimas kolektyvas bei jo atliekama muzika leidžia jausti gerai. Na, o išmokti nauji kūriniai, dainavimo galimybės kolektyve suteikia visapusišką, ilgalaikį pasitenkinimą.

### **Žinoti, kad esi reikalingas**

Kiekvienam žmogui svarbu būti reikalingu bei savo veikla ir darbu sukurti kažką kas suteiktų naudos bei prasmės kitiems visuomenės nariams. Realizuoti save – turbūt vienas iš



svarbiausių gyvenimo siekiamybių daugumai. Muzika tampa vienu iš įrankių būtent regos negalią turintiems realizuoti save: „*Taip, tikrai iš tiesų, tai visų pirma yra galimybė save realizuoti. <...> Na tai aš būčiau tikrai tos nuomonės, tai yra socialinio tokio reikalingumo, vidinio pasitenkinimo, reikalingumo. Sau pačiam įrodymo, kad tu esi reikalingas ir gali suteikti estetinį pasigerėjimą, estetinį grožį. <...> Aš naudą vadinu ne tą materialinę, bet, kad tu gali savo gebėjimais, balsu, pūsdamas pučiamųjų orkestre instrumentą kažkokį, tu gali suteikti kažkokį estetinį pasigerėjimą aplinkiniam.*“ (Petras). Toma dalijasi kitais savirealizacijos aspektais: „*<...> kitas dalykas čia savirealizacija yra labai didelė, nes dauguma neregijų savo karjerą sieja su muzika arba dainavimu, dainuoja kokiam nors chore, muzikuoja, koncertuoja kokiu nors instrumentu <...>*“ (Toma). O ir muzikavimas laisvalaikiu padeda įprasminti save: „*Ateina žmonės netekę savo artimųjų, jie ateina į mūsų tą būrį. Mes tai pastebim, kad jie sėdi tuo laiku, nieko jie nežino, nieko jie nemoka. Tai mes kažkaip ir matom tą didžiulį skirtumą, kad tokie žmonės būdami nedrąsūs ir tokie bijojo žodžio pasakyti ar išreikšti judesius savo kažkokius <...> ir po to jie atgyja, jie pradeda tiesiog iš naujo gyvent.*“ (Ona). Įprasminimas savęs muzikuojant keičia pačius žmones, jų gyvenimus. Atliekama muzika pripildo žiūrovą pačių įvairiausių, pozityvių jausmų. Galėdamas visą tai suteikti regos negalią turintis asmuo tampa reikalingas visuomenei, kadangi jo veikla suteikia estetiškas reikšmes, pripildančios kiekvieno vidinį pasaulį teigiamomis patirtimis, gautomis būtent iš muzikinių pasirodymų.

Apibendrinant temą „Muzikavimas tai daug daugiau nei tik laisvalaikio praleidimas“ dalyvių patirtys leidžia teigti, kad muzikuodami bei įsitraukdami į muzikinius kolektyvus regos negalią turintys asmenys įgyja pačių įvairiausių įgūdžių, kurių dėka gali dalyvauti repeticijose, koncertuose bei koncertinėse išvykose. Taip pat atsiranda galimybės realizuoti save bei įgalinti savo gebėjimus, kurie itin tampa naudingi organizuojant kokybišką muzikavimą kolektyve. O įvairios išvykos koncertų metu leidžia ne tik pažinti naujas vietas, bet tuo pačiu sustiprinti draugystes su kolektyvo nariais ar užmegzti naujas pažintis su kitais kolektyvais

### **3.2.3 Apimantys viską: garsai ir muzika reikšmingi biopsichosocialinės sveikatos aspektu**

Šioje temoje siekiama apibendrinti muzikos ir garsų reikšmingumą visuose regos negalią turinčiųjų gyvenimo srityse. Atrastos garsų ir muzikos sąsajos fiziniame, socialiniame bei dvasiniame aspektuose, įrodo, kad kiekvienas iš šių aspektų yra vienodai reikšmingas bei svarbus šių žmonių gyvenimuose. Ši tema yra suskirstyta į potemes: Fizinio mobilumo laisvė; Socialinis aktyvumas; Dvasinis praturtėjimas.

## **Fizinio mobilumo laisvė**

Savarankiškai vaikščioti fizinėse aplinkose neregiamams ar silpnaregiams nuolat kyla įvairiausių iššūkių. Neretai dažnas atsisako būti savarankiškai mobilus dėl pačių įvairiausių priežasčių, rizika susižaloti ar pasiklysti. Fizinio mobilumo prasme labiausiai garsų nauda išvelgiama nepažįstamose aplinkose: „*Bet ko gero labiau jie padeda toj nežinomoj aplinkoj, tai yra jau didžiojoje erdvėje: gatvėje, mieste. Išėjus į erdvę, išėjus iš namų aš manau, kad labai padeda. Važiuojant viešuoju transportu.*“ (Liucija). Taip pat, kaip ir apsaugos priemonė fizinėje aplinkoje išvengiant esančių kliūčių: „*Tai orientuojantis mieste, judant, apsisaugant, tai garsas yra labai, labai svarbus.*“ (Raminta). Tačiau visos šių dalyvių išvalgos apie garsus bei jų reikšmę kilo tik iš jų pačių praktinių patyrimų išdrįsus išeiti iš namų aplinkos. Garsai įgauna ypatingą naudą ir reikšmę tada, kai išeinama iš namų ir siekiama nuvykti link konkretaus tikslo fizinėje aplinkoje. Pavyzdžiui pradėjus dalyvauti muzikinių kolektyvų veikloje pradinis etapas yra regos negalią turinčiam asmeniui įgyti drąsos bei gebėjimų nuvykti iki repeticijų, muzikinių veiklų vietų iš dalies arba pilnai savarankiškai: „*Jis turi ateiti į repeticiją, nesvarbu, dukart savaitėj – ar sninga ar lyja, ar šviesu ar tamsu. Jis turi atrasti būdą, kaip nukeliauti iki repeticijų.*“ (Liucija). Tad siekis dalyvauti muzikinėje veikloje tarsi tampa priežastimi palikti namus. Galbūt pradžioje su kažkieno pagalba, o vėliau savarankiškai, reguliariai išeiti tam, kad pasiekti konkretų tikslą - repeticijos vietą, o kelionėse link repeticijų garsų teikiama informacija padės orientuotis bei sėkmingai pasiekti tikslą.

## **Socialinis aktyvumas**

Šių dienų visuomenėje komunikacijos būdų pasirinkimas daug įvairesnis nei buvo ankstesniais laikais. Šiandieninės komunikacijos priemonės regos negalią turintiems taip pat prieinamos, kaip ir visiems kitiems visuomenės nariams. Tai jiems leidžia būti socialiai aktyviems, tačiau reikšminga pastebėti, kad ne tik garsai, bet ir tam tikrais atvejais ir muzika padeda inicijuoti socialines sąveikas. Garsų dėka regos negalią turintis asmuo gali laisvai bendrauti virtualioje erdvėje: „*Aišku dabar yra virtualaus bendravimo aspektai, bendravimas žinutėmis, laiškais, ten priklauso nuo to <...> ypač formaliam bendravime. Tai kadangi aš ir išmaniais įrenginiais naudojuosi, padedama garsinės informacijos. Tai man absoliučiai garsas yra ta ašis ant kurios mano socialinis gyvenimas, mezgami ryšiai su žmonėmis laikosi.* (Raminta). „*O šiaip tai, kadangi išmanieji telefonai ir kompiuteriai yra pritaikyti mum. Tai mes naudojamės visais socialiniais tinklais kuriais norime.*“ (Toma). Garsais įgarsinamos tekstinės žinutės, laišakai, o taip pat virtualioje komunikacijoje yra galimybės įrašinėti balso žinutes, kurios regos negalią turintiems yra ne tik lengvai prieinamos, bet ir itin mėgstamos. Tačiau nors ir šiuolaikinės technologijos atveria itin plačias bei palankias galimybes komunikuoti nuotoliu,

realaus bendravimo poreikis ir šiandieninėje visuomenėje išlieka svarbus. Tad regos negalią turintiems gyvo bendravimo galimybes atveria ir muzika. Dalyvaudami ir muzikuodami įvairiuose kolektyvuose jie užmezga naujas pažintis su kolektyvų nariais: „*Na jie čia gerai jaučiasi, draugų susiranda ir taip palaikom ryšius. (Dainotas)*. Turi galimybę ne tik susipažinti, bet ir gyvai pabendrauti su kitų kolektyvų nariais: „*<...> socialiai susipažįsta su kitais kolektyvais, sutinka naujų žmonių, jeigu būna kažkokių išvykų.*“ (Toma). Gyvai bendraujama po repeticijų: „*Galų gale po repeticijos visada sėdime ir geriame arbatą, suvalgome sausainį <...> (Liucija)*. Garsų ir muzikos suteikiamos komunikavimo galimybės itin susijusios bei papildančios vieną kitą. Repeticijų, koncertinių išvykų metu galimybė bendrauti tarpusavyje gyvai, na, o pasibaigus joms visada galima susisiekti įgarsintomis teksto arba balso žinutėmis.

### **Dvasinis praturtėjimas**

Neatsiejama nuo kasdieninių, gyvybinių žmogaus funkcijų palaikymo taip pat yra svarbi emocinė arba dalies visuomenės vadinama dvasinė sveikata. Šių dienų žmogui neužtenka vien miego, maisto ir vandens, didžioji dalis visuomenės narių siekia taip pat emocinio gerbūvio bei dvasinės pilnatvės. Gausu įvairiausių būdų praturtinti savo dvasinį pasaulį ir vis daugiau jų tampa prieinami regos negalią turintiems garsų dėka. Meno srityse: „*Taip pat spektakliai tikrai bent jau po vieną į metus būna padaromas garsinio vaizdavimo įrašas. <...> Taip pat va greitai bus pirmasis šokio spektaklis pritaikytas neregiam.*“ (Toma). Ne tik spektakliuose, bet ir meno galerijose į paveikslus gilinamasi garsų pagalba: „*<...> pavyzdžiui jeigu nori susipažinti su paveikslų reprodukcijomis Lietuvoje yra daroma įvairiausių projektų kurių metu meno objektai yra pritaikomi ir juos gali paliesti, bet prie tų objektų vis tiek yra daug informacijos kuri remiasi garsiniu vaizdavimu <...>*“ (Raminta). Ne tik įvairios meno sritys, bet ir įgarsinta literatūra suteikianti savišvietos galimybę regos negalią turinčiam: „*<...> net žmonės turintys regą jie apmasto ir dvasinį ugdymą veda viduje. Tai šitas dalykas yra visiškai vidinis veiksmas, bet jam yra labai svarbi galimybė Edukuoti save ir jeigu neturi regos, tai yra labai, labai svarbus mokymuisi garsas.*“ (Raminta). Garsinė literatūra suteikianti laisvę mokytis bei įgytas žinias panaudoti praturtinant asmeninį dvasinį pasaulį. Na, o muzika nereginių žmogaus dvasių taip pat praturtina: „*Aš manyčiau estetinis, nu gal dvasinis vadinkim. Tai dvasinio praturtėjimo <...> tai yra kūrybinis darbas. O kūrybinis darbas suteikia polėkio, teikia estetinį pasigerėjimą.*“ (Petras). Dalyvaujant įvairiuose spektakliuose, skaitant literatūrą ar atliekant muziką įgyjamos patirtys bei naujos žinios, patiriami teigiami pojūčiai. Garsai neatsiejama šių procesų dalis norint regos negalią turinčiam rūpintis savo dvasiniu pasauliu.

Apibendrinant temą „Apimantys viską: garsai ir muzika reikšmingi biopsichosocialinės sveikatos aspektu - visose potemėse atskleistas garsų bei muzikos reikšmingumas vienodai svarbus tiek laisvai gebėti orientuotis bei pasiekti fizinės aplinkos tikslus, užmegzti bei palaikyti socialinius ryšius, bei turėti galimybę ugdyti bei puoselėti dvasinį pasaulį. Netekus bent vieno iš šių aspektų regos negalią turintis žmogus netektų pilnaverčio gyvenimo galimybės bei negalėtų pilnai dalyvauti visuomenės gyvenime.

## TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS IR DISKUSIJA

Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje dar nėra muzikos terapijos praktikų dirbančių su regos negalią turinčiais asmenimis, šiame darbe tyrinėta konkrečiai ne muzikos terapijos taikymas, o garsų bei muzikos reikšmė regos negalią turintiems asmenims. Nepaisant to, gauti tyrimo rezultatai reikšmingai siejasi su literatūros apžvalgoje pateiktais užsienio specialistų tyrimais analizuojančiais ne tik regos negalią turinčių asmenų kasdienybės aspektus bet ir muzikos terapijos metodus bei jų taikymo reikšmę bei naudą šiai klientų grupei. Literatūros apžvalgoje pateiktoje Davis ir kt. (2008) analizuoto tyrimo rezultatai rodo, kad muzikos terapija bei jos metodai regos negalią turintiems asmenims gali sėkmingai pagerinti motorinius, verbalinius, socialinius, akademinus gebėjimus. O kaip teigia Clements-Cortes ir Pascoe (2020) muzikos terapija ne tik stiprina neregijų bei silpnaregių fizinio kūno rodiklius, bet taip pat reikšmingai prisideda prie geresnės emocinės šių asmenų būsenos.

Šiame tyrime atskleistos tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad įvairūs garsai esantys fizinėje aplinkoje jiems tampa labai svarbūs ir reikšmingi savarankiško mobilumo aspektu. Kaip teigia Szpiro ir kt. (2016), savarankiškai judėti fizinėje aplinkoje regos negalią turintiems asmenims visais laikais buvo itin daug iššūkių keliantis dalykas. Pasak Adamek ir kt. (2018), nuo neregio ar silpnaregio mobilumo galimybių taip pat priklauso kaip sėkmingai ir saugiai jam pavyks pasiekti įvairias reikiamas vietas. Prie platesnių mobilumo galimybių reikšmingai prisideda klausa, tačiau, kaip teigia literatūros apžvalgoje Adamek ir kt. (2018) visuomenėje esantis požiūris, jog regos negalią turintys asmenys pasižymi įgimta itin jautria klausa yra klaidingas. Neregiams bei silpnaregiams taip pat reikia ugdyti bei tobulinti fizinę klausą ir tik taikant įvairius metodus galima pasiekti geresnio fizinės klausos imlumo. Muzikos terapija, teigia Adamek ir kt. (2018) vienas iš veiksmingų metodų lavinti neregio bei silpnaregio fizinę klausą. Tinkamai parinkti muzikos terapijos metodai aktyvina konkrečią smegenų dalį atsakinga už klausą. O kadangi šio tyrimo rezultatai atskleidžia, kad regos negalią turintiems garsai svarbūs ne tik judant gatvėmis, bet ir atpažįstant skirtingų paskirčių fizines erdves, įvairius objektus, muzikos terapijos užsiėmimai tikslingai lavinantys garso suvokimą ir atpažinimą, tampa dar aktualesni, Muzikos terapijos metodikos pateiktos literatūros apžvalgoje pagal Jeremy M. Coleman (2017) kaip „Surask barškutį“ lavina ne tik regos negalią turinčiojo klausos įgūdžius. Jį taip pat skatina bei ugdo tyrinėti nuodugniau bei atidžiau erdvę „aplink save“.

Remiantis Kostyra ir kt. (2016) tyrimu pateiktu literatūros apžvalgoje, net 49,6% neregijų gamina maistą savarankiškai patys namuose. Šiame tyrime atskleistos patirtys liudija, kad regos negalią turinčiam asmeniui šių dienų buityje apstu įvairiausių prietaisų, palengvinančių virtuvės

buitį. Jų didžioji dauguma remiasi garsiniu pagrindu. Prietaisai skleisdami garsus suteikia informaciją, kuri pasak šiame baigiamojo darbo tyrime dalyvavusių dalyvių leidžia jiems savarankiškai ne tik virti įvairius maisto produktus, bet ir juos pasverti naudojant įgarsintas svarstyklas. O išmaniųjų technologijų pagalba jie gali ne tik susirasti įvairius patiekalų gamybos receptus internete, bet ir jų dėka nuskaityti produktų etiketes bei aprašymus. Minėtame Kostyra ir kt. tyrime analizuota daugiau neregijų kasdieninio gyvenimo aspektų. Autorių pateikti rezultatai rodo, kad vienas iš trijų nematančių respondentų, dalyvavusių anketinėje apklausoje teigė, kad naudojami internetinių maisto prekių parduotuvių paslaugomis. Šio baigiamojo darbo tyrimo dalyvių patirtys taip pat rodo, kad internetinės maisto prekių parduotuvės pasak jų paklausios. Išmanaus telefono, turinčio ekrano įgarsinimo funkciją bei internetinio ryšio pagalba jie gali nuotoliu užsisakyti norimas prekes bei produktus iš maisto prekių parduotuvių. Buities garsų pavyzdžiai pasak Adamek ir Darrow (2018) taip pat gali būti įtraukti į muzikos terapijos taikymą regos negalią turintiems. Autoriai pastebi, kad ypatingai vaikystėje svarbu ugdyti kasdieninius savitvarkos įgūdžius, reikalingus buityje. Tai daryti galima naudojant tam tikras specifinio pobūdžio dainas, kuriose apdainuojami kasdieninės rutinos momentai taikant šioms dainoms „matančių rankų“ principą.

Garsai komunikacijoje su kitais regos negalią turintiems, pasak šiame tyrime dalyvavusių dalyvių atskleistų patirčių užima svarbią vietą. Garsai svarbūs, ne tik perduodant svarbią kasdieninę informaciją. Neatsiejami jie tampa nuotoliniame bendravime su bendraamžiais draugais bei bičiuliais. Ne tik balso žinutėse, bet ir įrenginiams įgarsinant įvairius tekstinius pranešimus. Dalies dalyvių atskleistos patirtys rodo, kad įgarsinta socialinių tinklų erdvė suteikia jiems įvairių galimybių burtis į bendrus pomėgius apimančias virtualias grupes. Ypač populiarios melomanų grupės, kuriose ne tik keičiamasi muzikos įrašais, bet jose analizuojama, aptariama muzika, dalinamasi asmeninėmis išvalgomis. Literatūros apžvalgoje pristatytas Kef (2002) tyrimas rodo, kad paaugliams turintiems regos sutrikimų ypač svarbu užmegzti bei palaikyti pozityvius ryšius su bendraamžiais bei įgyti jų palankų požiūrį. Tai tampa daug svarbiau nei turėti teigiamus ryšius su ugdytojais ar tėvais. Tačiau pirminės socialinės sąveikos prasideda dar ankstyvame amžiuje. Kaip rodo literatūros apžvalgoje aptartas Metell (2015) atliktas tyrimas, ankstyvojo amžiaus vaikams taikyta muzikos terapija padėjo kurti tvirtesnę tarpusavio ryšį ir reikšmingai prisidėjo socialinių sąveikų vystymesi. Metell įvardina, kad muzikos terapijos sesijose dalyvavo vaikai turintys kompleksines negalias, kurių viena – regos. Šiose sesijose dalyvavo ir tėvai. Kartu muzikuodami bei klausydami muzikos, tėvai turėjo galimybę prasmingai praleisti laisvalaikį su savo vaikais.

Laisvalaikis neregijų ir silpnaregių gyvenime svarbus ir neatsiejamas. Svarbu pažymėti, kad garsai regos negalią turintiems atveria ne tik galimybes lankytis meno parodose,

spektakliuose, sporto renginiuose ar patiems įsitraukti į aktyvaus laisvalaikio užimtumus. Garsų ir muzikos reikšmė šių žmonių šventėse, susibūrimuose įgauna daug daugiau nei fono vaidmenį. Tyrimo dalyvių atskleistose patirtyse muzikos vaidmuo įvardinamas tarsi šventės būtinoji dalis. Be jos neapsieinama, svarbu kartu padainuoti ar pagroti.

Šio tyrimo dalyviai kalbėdami apie neregio ar silpnaregio viešą muzikavimą, kada koncertuojama publikai, teigė, kad turi būti įgyvendinama nemažai procesų iki to svarbaus momento, kada bus pasirodoma žiūrovams. Dalis tai prilygina reabilitacijos procesams. Thurston (2010) tyrimai, analizuoti literatūros apžvalgoje, rodo, jog ypatingai tie kurie netenka regos gyvenimo eigoje yra linkę sudėtingai priimti įgytą diagnozę, bei itin nenoriai įsitraukia į reabilitacinį procesą. Kadangi, pasak autoriaus procesas užtrunka ilgai bei reikalauja itin daug pastangų, nes mokomasi gyventi tarsi iš naujo. Šio baigiamojo darbo tyrimo dalyviai, išsamiau pasakodami apie procesus prieš įsitraukiant regos negalią turintiems į muzikinius kolektyvus bei jų koncertines veiklas, vardino, kad jie turi išmokti tvarkingai apsirengti, pasiekti repeticijų vietą bet kokiomis oro sąlygomis, turi išmokti užlipti ant scenos, bei joje gebėti taisyklingai bei estetiškai stovėti. Literatūros apžvalgoje apžvelgtoje Adamek ir Darrow (2018) publikacijoje rekomenduoja muzikos terapiją taikyti siekiant koreguoti kūno judesių suokimą, valdymą, elgseną – mažinti ar net pilnai sustabdyti pasikartojančius (stereotipinius) fizinius judesius, kurių gan dažnai pastebima regos negalią turinčiojo elgsenyje. Adamek ir Darrow (ten pat) teigia, kad siekiant šių tikslų labiau tinkami aktyviosios muzikos terapijos metodai, kuomet grojant įvairiais muzikos instrumentais didinamas tikslingo judesio valdymas ir mažinamas stereotipiškai pasikartojantis įprotis.

Kurti bei palaikyti ilgalaikius socialinius ryšius pasak Flowers ir Wang (2002) tyrimo, pateikto literatūros apžvalgoje, regos negalią turintiems yra ganėtinai sudėtinga. Teigiama, kad ypatingai vaikams turintiems regos sutrikimą sudėtinga užmegzti gyvas draugystes, nes dažnu atveju jų bendraamžiai linkę laisvalaikį leisti aktyviai. Todėl regos negalią turintys vaikai turėdami mažesnes galimybes įsitraukti į aktyvaus tipo veiklas su bendraamžiais, turi mažiau gyvo bendravimo galimybių bei ilgalaikių draugysčių. Nors šio baigiamojo darbo tyrime atskleistos suaugusiųjų patirtys, tačiau jos liudija, kad muzika tampa vienu iš būdų kurti bei palaikyti ilgaamžes bičiulystes bei draugystes. Dalyvių patirtys dalyvaujant muzikinėse veiklose atskleidžia, kad jos teikia ir socialinę naudą. Repeticijų metu bei koncertinėse išvykose jie bendrauja tarpusavyje, susitinka naujų žmonių. Dalinasi ne tik muzikinėmis patirtimis, bet ir kasdieniniais išgyvenimais, kadangi nemažai draugysčių tęsiamos ir už muzikinio kolektyvo ribų. Suteikti platesnes galimybes socialinių įgūdžių ugdymui pasak Flowers ir Wang (ten pat) gali ir muzikos terapija. Tyrėjai teigia, kad regos negalią turintys vaikai geba puikiai analizuoti klausomą muziką. Tad tikslingai taikomas receptyvosios muzikos terapijos metodas ne tik

ugdys gebėjimą įvardinti pačius įvairiausius jausmus, bet ir mokys priimti kritiką, išsakyti savo nuomonę bei išgirsti kito asmens poziciją. Visi šie įgyti principai taps naudingi gyvame bendravime su kitais žmonėmis, kuriant draugystes bei jas palaikant.

Southwell (2012) tyrime atskleista, kad net 67% pasaulyje gyvenančių regėjimo negalią turinčių asmenų neturi oficialaus darbo, ir teigia, kad darbdaviai ir šiandien vis dar mato ne šių asmenų gebėjimus, o jų sutrikimus. Tad itin aktualūs Dauber (2011) atliktos ilgalaikės muzikos terapijos atvejo analizės rezultatai, kurie rodo, jog regos negalę turinti klientė muzikavimo su terapeutu dėka tapo labiau gyvybinga. Jai pavyko atrasti naujų gebėjimų bei talentų, taip pat atsirado didesnis pasitikėjimas savimi. Labai svarbu, jog šio, Lietuvoje atlikto tyrimo dalyviai muziką įvardina kaip galimybę save realizuoti bei įgalinti savo turimus įgūdžius bei gebėjimus. Dalyvė Toma teigė, kad muzika daugumai neregijų bei silpnaregių tampa darbu. Nes nemažai jų linkę pasirinkti muzikanto profesiją, įsidarbina įvairiuose profesionalios muzikos kolektyvuose. Dalyvis Petras dalindamasis šiame tyrime savo patirtimi teigė, kad regos negalią turintiems muzika padeda save realizuoti. Ji suteikia galimybes įrodyti neregiams bei silpnaregiams, kad jie muzikuodami gali ne tik jaustis reikalingi, bet taip pat savo kuriama ar atliekama muzika sukurti bei teikti kitam tam tikrą estetinį grožį.

Šio tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad muzika tampa tarsi motyvacinė priemonė. Liucija teigia, kad regos negalią turintis asmuo įsitraukęs į muzikinio ansamblio ar kolektyvo veiklą turi išeiti iš savo „komforto zonos“ ir išmokti savarankiškai, bet kokiomis oro sąlygomis nueiti iki repeticijos. Papadopoulou ir kt. (2014) tyrimas atskleidė, kad jei neregys ar silpnaregis yra mobilus savarankiškai, jo savivertė bus daug aukštesnė. Priešingai nei to, kuris turi mažesnius savarankiško mobilumo įgūdžius. Siekiant, kad muzikos terapijos sesijos būtų kuo kokybiškesnės, literatūros apžvalgoje pateikto Metell ir Stige (2016) kokybinio tyrimo rezultatai rodo fizinės aplinkos paruošimo svarbą ir reikšmę muzikos terapijos sesijoms. Rezultatai rodo, kad itin svarbu pašalinti nereikalingas kliūtis pritaikant jam erdvę taip, kad dalyvaujantis regos negalią turintis asmuo galėtų visapusiškai dalyvauti sesijoje, jų metu tobulėti bei įgyti reikalingų įgūdžių bei žinių.

Dvasinis regos negalę turinčių asmenų pasaulis, pasak tyrimo dalyvių, reikšmingai praturtinamas garsų ir muzikos. Tyrimo dalyvės Raminta ir Toma teigė, kad įvairūs meno renginiai yra pakankamai gerai pritaikyti regos negalią turintiems asmenims. Tai ir įgarsinti audio aprašymais galerijose esantys paveikslai, įgarsinti teatro spektakliai. Taip pat Raminta paminėjo audio knygų reikšmę dvasiniam ugdymui kaip tam tikro polėkio bagažą, kuris sustiprina dvasinę asmens esybę. Garsų dėka tobulėjama, apmąstoma patys įvairiausi dalykai. Flowers ir Wang (2002) pateiktas receptyvosios muzikos terapijos taikymo principas gerinti socialiniams bei tarpasmeniniams įgūdžiams gali būti taikytinas ir klientų dvasinio pasaulio



pažinimui. Šio metodo nauda išvelgiama klientui mokantis reflektuoti – pažvelgti į savo vidinį pasaulį bei atpažinti ir įvardinti jausmus, kylančias emocijas. Dalyvis Petras įvardino muziką kaip kūrybinį procesą, kuris suteikia neregiumi ar silpnaregiui ne tik estetinį pasigerėjimą, bet ir tam tikro polėkio jo dvasiai. Dauber (2011) taikytos ilgalaikės aktyviosios muzikos terapijos rezultatai rodo, kad klientė muzikuodama kartu su terapeutu tapo laisvesnė. Gebėjo laisvai bei konkrečiai įvardinti bei kalbėti apie savo emocijas bei kylančius jausmus.

Garsai pasak tyrimo dalyvių ypatingai jiems padeda nepažįstamose fizinėse aplinkose. Dalyvė Liucija akcentavo, kad garsai padeda gatvėje, viešajame transporte, o dalyvė Raminta vardindama panašias aplinkas akcentavo ir tai, kad garsas jose jai padeda ir apsisaugoti. Pasak Cylulko (2018) muzikos terapijoje taikomų pratimų ritminiai, skirtingo tempo bei įvairios dinamikos principai vysto vaikų turinčių regos negalią judesių sklandumą bei intensyvumą. Tai skatina vaiką judėti daug laisviau jį supančioje erdvėje. Muzikos terapijos sesijų metu vaikai laisvai šokinėdami, bėgiodami, vaikščiodami, lavina klausą bei judesių koordinaciją, taisyklingą kūno laikyseną bei orientaciją erdvėje. Tokia integracija su muzikos garsais vaiką atpalaiduoja, mažina baimę nepažįstamoms erdvėms, kliūtims, traumoms. Metodų dėka stiprinamas saugumo jausmas. Socialinės sąveikos pasak šio tyrimo dalyvių svarbios kiekvienam regos negalią turinčiam asmeniui. Garsai jiems padeda komunikuoti tarpusavyje virtualiai, o muzikiniai užimtumai skatina ir bendravimą su kitais kolektyvų, ansamblių nariais. Pasak Gourgey (1998) atlikto tyrimo muzikos terapija tai veiksminga priemonė vystyti vaikų turinčių regos negalią komunikacinius įgūdžius. Atsižvelgiant į tai, kad regos negalią turintys vaikai patiria daug didesnius iššūkius megdami socialinius ryšius su bendraamžiais, muzikos terapiją rekomenduojama įtraukti į šių vaikų individualius ugdymo planus. Pasak tyrimo dalyvių neregiumi ir silpnaregių emociinei savijautai teigiamą naudą suteikia galimybė dalyvauti įvairaus pobūdžio renginiuose, kurių nemaža dalis pritaikyta remiantis garsiniu pagrindu. O taip pat ir jų pačių atliekama muzika suteikia ilgai išliekančių pozityvių emocijų. Hashemian ir kt. (2015) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad suaugusiųjų turinčių regos negalią agresijos lygis vertinant pagal išanalizuoto Busso ir Perry testo surinktų balų rezultatus taikant muzikos terapijos metodus ženkliai sumažėjo.

Kaip ir kiekviename tyrime, taip ir šiame neišvengta tam tikrų ribotumų. Gautuose rezultatuose atsispindėjo tam tikras nuomonių bei požiūrių įvairovės siaurumas. Pasak Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017) vienas iš kokybinio tyrimo tikslų yra detalizuotai pateikti konceptus ar tyrimo objektus parodant jų didžiausią nuomonių įvairovę. Kadangi trys iš šešių asmenų neturėjo regos sutrikimų, pateikiant klausimus jiems man kaip tyrėjai teko susidurti su tam tikrais iššūkiais. Pavyzdžiui į klausimą apie garsų reikšmę regos negalią turinčiųjų kasdienybei, šiems tyrimo dalyviams buvo gana sudėtinga pateikti įžvalgų ar išsamių atsakymų.

Nepaisant to, kad jie savo darbinėje ar savanoriškoje veikloje susitinka regos negalią turinčius asmenis, tačiau įvardinti garsų reikšmę šių asmenų kasdieniniame gyvenime buvo per sudėtingas uždavinys jiems.

Kitas ribotumas - riboti laiko resursai tyrimo analizei atlikti. Dėl mano, kaip tyrėjos asmeninių priežasčių tokių, kaip darbiniai įsipareigojimai, turėtas ribotas laiko periodas atlikti tyrimui bei jo analizei. Braun ir Clark (2006) teigia, kad etapas kuriame susipažįstama su gautais duomenimis yra itin imlus laikui. Todėl tyrimą atliekančiam tyrėjui rekomenduojama nuosekliai ištranskribuoti tekstą, jį palyginti su audio įrašais, tada transkriptus perskaityti daugiau nei vieną kartą. Riboti laiko resursai tam tikrais atžvilgiais vertė kiek labiau skubėti, tad ne visuose tyrimo analizės žingsniuose buvo praleista pakankamai daug laiko. Turėti riboti laiko resursai, man, kaip tyrėjai nebuvo sąjungininkas, siekiant atlikti kuo kokybiškesnę tyrimo analizę.

Šis tyrimas reikšmingas, tuo, kad tai pirmasis Lietuvoje atliktas tyrimas nagrinėjantis garsų ir muzikos reikšmę per fizinę, socialinę bei psichoemocinę sąsajas regos negalią turintiems asmenims. Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje nėra muzikos terapijos praktikų dirbančių su regos negalią ar sutrikimus turinčiais asmenimis. Šio tyrimo gauti rezultatai gali tapti reikšmingu indėliu pradedant muzikos terapijos taikymą šiai klientų grupei Lietuvoje. Svarbu pažymėti, kad vis dar trūksta konkrečių muzikos terapijos tyrimų atliktų tik su regos negalią turinčiais. Šiai dienai jų atlikta itin nedaug. Tad ateityje reikėtų tikėtis, kad jų bus atlikta daug daugiau, kadangi išvelgiamas tyrimų trūkumas muzikos terapijos taikymo šių asmenų emocinėje, socialinėje dimensijose. Taip pat aktualus ištyrimas kokie muzikos terapijos metodai taikomi suaugusiems asmenims netekusiems regos gyvenimo eigoje. Visą tai padėtų įgyvendinti platesniu mastu muzikos terapijos taikymą regos negalią turintiems asmenims užsienio šalyse bei Lietuvoje. Kadangi mūsų šalyje teikiamos pagalbos priemonės regos negalią turintiems pagrįstos ne tik medicininės reabilitacijos principais. Vis labiau tobulėjanti bei auganti socialinės reabilitacijos sritis sėkmingai stiprina neregųjų bei silpnaregių kasdieninio gyvenimo įgūdžius. Todėl ateityje muzikos terapija turėtų būti įtraukiama ne tik į medicininės srities reabilitacijos paslaugų paketus, bet ir į socialinės reabilitacijos programas skirtas regos negalią turinčių asmenų gyvenimo kokybei gerinti.

## REFLEKSIJA

Mano pačios gyvenime tai buvo antroji kokybinio tyrimo patirtis. Tačiau iki galutinio tyrimo rezultato reikėjo nueiti beveik trijų metų kelią. Jame buvo nemažai kryžkelių, dėl kurių vis tekdavo sustoti bei ieškoti geriausio tyrimui tinkančio metodo varianto. Manau šie treči metai man tapo tarsi laimėjimas, nes pagaliau pavyko apsistoti ir išsigryninti ką noriu iširti ir kokių patirčių ieškoti. Dėka išsamių bei reikšmingų pokalbių su darbo vadove tai pavyko pasiekti pačiame šios žiemos viduryje. Aiškiai žinodama ko siekiu, jaučiausi užtikrinta ir ėmiausi būsimam savo tyrimui dalyvių paieškų. Pripažinsiu, jos buvo įvairios. Paieškų pradžioje buvau itin užtikrinta, kad tie į kuriuos kreipsiuosi sutiks dalyvauti tyrime. Tačiau dalies neigiami atsakymai, bei tam tikri išsakyti skeptiški komentarai nuvylė ir kiek sumažino motyvaciją. Tam tikru momentu kilo abejonė ar pavyks apklausti tenkinantį tyrimo reikalavimus dalyvių skaičių. Ir taip pat ar pavyks pasiekti rezultatų kurie taptų reikšmingi muzikos terapijos ateities perspektyvose. Mano džiaugsmui, dalyviai kurie sutiko dalyvauti šiame tyrime, nuoširdžiai bei empatiškai dalinosi savo patirtimis. Man pačiai, kaip turinčiai regos negalią buvo prasmingas kiekvienas interviu pokalbis. Jų metu sužinojau daugiau apie visiškai netekusių regos žmonių gyvenimo ypatybes bei iššūkius. Kadangi pati savo aplinkoje, nors ir turiu pažįstamų neregų, tačiau pripažinsiu, kad retai tenka su jais bendrauti. Kadangi mano pačios kasdieninėje aplinkoje beveik nėra regos negalią turinčių asmenų, todėl mažai ką žinau apie jų kasdienio gyvenimo sunkumus bei iššūkius. Tęsiant tyrimo procesus buvau įsprausta į tam tikrus laiko ribotumus rėmus. Stengiausi nuoširdžiai skirti kiekvienam tyrimo etapui laiko, tačiau, pripažinsiu, kad tam tikruose etapuose nepavyko maksimaliai jo skirti, nes spaudė mažėjančių atostogų laikas. Tačiau gauti rezultatai kaip tyrėją mane džiugina. Labai nuoširdžiai tikiu, kad ateityje jie taps naudingi organizuojant muzikos terapijos paslaugas regos negalią turintiems Lietuvoje. Esu dėkinga darbo vadovei V. Aleksienei, kuri lydėjo mane visą šį nelengvą tyrimo proceso laikotarpį.

## IŠVADOS

1. Žmonės, turintys regos negalią, kasdieniame gyvenime susiduria su iššūkiais bei sunkumais. Taikant įvairias technologijas, pasitelkiant artimųjų bei specialistų pagalbą siekiama padėti, tačiau pagalba ne visada yra veiksminga dėl technologinių bei žmogiškųjų ribotumų bei skirtingumų. Tobulinant pagalbos formas svarbu atliepti ne tik fizinius, bet ir socialinius bei psichoemocinius regos negalią turinčiųjų poreikius, lanksčiai prisitaikyti bei visapusiškai prisidėti prie šių asmenų noro gyventi savarankiškai ir nepriklausomai.
2. Mokslinės literatūros apžvalga atskleidė, kad taikant muzikos terapiją regos negalią turintiems asmenims galima pasiekti reikšmingų rezultatų socialinių, motorinių bei akademinų gebėjimų srityse. Taip pat muzikos terapija gali tapti medicininės reabilitacijos alternatyva regos negalią ar regos sutrikimus turintiems asmenims.
3. Empiriniame tyrime atskleistos patirtys rodo, kad garsai bei muzika neregiams bei silpnaregiams asmenims vienodai svarbūs fiziniu, socialiniu bei psichoemociniu aspektais:
  - 3.1. Kasdieninėje aplinkoje esantys garsai regos negalią turintiems asmenims tampa nepamainoma pagalbos priemone judant savarankiškai mieste, įvairiuose pastatuose, važiuojant visuomeniniu transportu, tvarkantis namų ūkyje, virtualioje ar realioje komunikacijoje su kitais visuomenės nariais.
  - 3.2. Organizuojant laisvalaikį neregiams bei silpnaregiams garsai atveria daug platesnes galimybes dalyvauti įvairiose veiklose: garsiniu vaizdavimu paremti spektakliai, dailės galerijose esantys meno kūriniai, krepšinio varžybos; dalyvavimas sportinėse, aktyviose veiklose taip pat remiasi į garsus; daugumos neregijų bei silpnaregių švenčiamos šventės ar šventiniai susitikimai nepraeina be gyvos muzikos momentų.
  - 3.3. Dalyvių patirtys rodo, kad reikalingas ilgas bei nuoseklus pasiruošimas regos negalią turinčiųjų dalyvavimui koncertinėse programose. Tam, kad dainuotų ar grotų kartu su kitais, jie turi ugdytis ne tik muzikines, bet ir elgsenos, socialines kompetencijas. Tai tarsi atskiras reabilitacinis procesas, be kurio šie asmenys negalėtų dalyvauti viešuose muzikiniuose pasirodymuose.
  - 3.4. Dalyvavimas muzikinėse veiklose ar muzikiniuose kolektyvuose regos negalią turintiems asmenims suteikia bendravimo, savęs realizavimo galimybes. Įgalindami

savo gebėjimus bei talentus jie ne tik dalyvauja įvairiose koncertinėse programose, bet taip pat jų metu bendrauja su savo ar kitų kolektyvų nariais.

4. Dalyvių atskleistos patirtys nenuginčijamai liudija, kad skirtinguose jų gyvenimo momentuose būtų neįmanoma oriai bei savarankiškai gyventi jei jų aplinkoje nebūtų garsų ar muzikos. Muzikos terapijos tolimesnių tyrimų vystymas bei praktinis jos taikymas įtraukiant į regos negalią turinčiųjų medicininės bei socialinės reabilitacijos paslaugų paketus dar efektyviau padės gerinti šių asmenų kasdieninio gyvenimo kokybę.

## REKOMENDACIJOS

1. Organizuojant muzikos terapijos sesijas, ruošiant patalpą regos negalią turintiems asmenims, terapeutams rekomenduojama neapkrauti pertekliniu daiktų bei muzikos instrumentų kiekiu. Veiklos patalpoje rekomenduojama palikti tik pagrindinius baldus bei muzikos instrumentus, kurie sesijos metu neapribotų kliento judesių fizinėje aplinkoje.
2. Rekomenduojama organizuoti ne tik individualias muzikos terapijos sesijas asmenims turintiems regos negalią. Grupinės muzikos terapijos sesijos inicijuos socialines sąveikas su kitais dalyviais. Taip šie asmenys įgys esminių socialinių ryšių kūrimo bei palaikymo principų su kitais visuomenės nariais.
3. Vykdamt muzikos terapijos praktiką regos negalią turintiems asmenimis ir planuojant tolimesnius muzikos terapijos tyrimus, rekomenduojama bendradarbiauti su tiflopedagogais, kadangi jų turima patirtis taps naudinga tiek identifikuojant specialiuosius poreikius bei resursus, organizacinius darbo su šia tiksline grupe ypatumus, tiek sklandžiau valdyti ir tirti muzikos terapijos procesus.
4. Vykdamt muzikos terapijos praktiką gyvenimo eigoje regos netekusiems asmenims rekomenduojama bendradarbiauti su psichikos sveikatos įstaigų darbuotojais. Šie specialistai suteikdami tikslingą informaciją apie potrauminio laikotarpio pasekmes padės sklandžiau bei tikslingiau organizuoti pagalbos procesus muzikos terapijos srityje.
5. Rekomenduojama atlikti daugiau tyrimų apie muzikos terapijos naudingumą konkrečiai regos negalią turintiems asmenims, o ne kompleksines negalias (kurių viena regos). Tokių atliktų tyrimų rezultatai taps reikšmingi kuriant muzikos terapijos darbo metodikas bei priemones regos negalią turintiems asmenimis.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Adamek, M., Darrow, A. A. (2018). Music in special education.
- Ajuwon, P. M., Sarraj, H., Griffin-Shirley, N., Lechtenberger, D., & Zhou, L. (2015). Including students who are visually impaired in the classroom: Attitudes of preservice teachers. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, (2).  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X1510900208?journalCode=jvba>
- Akter, T., Dosono, B., Ahmed, T., Kapadia, A., & Semaan, B. (2020). " I am uncomfortable sharing what I can't see": *Privacy Concerns of the Visually Impaired with Camera Based Assistive Applications*. In 29th {USENIX} Security Symposium ({USENIX} Security 20) (pp. 1929-1948).  
<https://www.usenix.org/system/files/sec20-akter.pdf>
- Ambrozaitis, A., Andriušis, A., Andrulionis, G., Arlauskienė, A., Bylaitė, M., Blažienė, A., Jarašiūnienė, R. (2008). *Šeimos sveikatos enciklopedija*. Šviesa, Kaunas, 244-248.
- Arčulienė, J. V., Gelžinis, A. (2005). Išvengiamo vaikų aklumo ir silpnaregystės priežastys ir jų antrinė prevencija. *Lietuvos oftalmologija*., 2005, t. 4, Nr. 4 (13).  
<https://lsmu.lt/cris/handle/20.500.12512/82395>
- Artal, P. (2014). Optics of the eye and its impact in vision: a tutorial. *Advances in Optics and Photonics*, (3)  
<https://opg.optica.org/aop/fulltext.cfm?uri=aop-6-3-340&id=301593>
- Babu, S. (2020) Managing The Visual Impairment And Global State Of Affairs: Policies, And Concerns.  
<http://www.ijahss.com/Paper/05092020/1179451252.pdf>
- Braun, V. ir Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2),  
[https://www.researchgate.net/publication/235356393\\_Using\\_thematic\\_analysis\\_in\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology)
- Brunes, A., Nielsen, M. B., & Heir, T. (2018). Bullying among people with visual impairment: prevalence, associated factors and relationship to self-efficacy and life satisfaction. *World journal of psychiatry*, 8(1), 43.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5862654/>
- Buragienė, D., Slavinskytė, V., & Imbrasienė, D. (2014). Dažniausios akių ligos, sukeliančios neįgalumą, ir pirminių specialiųjų poreikių nustatymas. *Lietuvos oftalmologija*. Kaunas: Lietuvos akių gydytojų draugija, 2014, t. 13, Nr. 1 (43).

- Bruscia, K. E. (Ed.). (2006). *Case studies in music therapy*. Barcelona Pub.
- Cylulko, P. (2018). Typhlo music therapy interventions supporting the motor development of a child with visual disability. *Interdisciplinary Context of Special Pedagogy*, 22(1), 147-159.  
<https://sciendo.com/article/10.14746/ikps.2018.22.09>
- Clarke, V., Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Successful qualitative research.
- Clements-Cortes, A., Pascoe, H. (2020). Music Therapy Implications and Considerations for Individuals with Visual Impairments. *The Canadian Music Educator*, 61(2), 33-36.  
<https://www.proquest.com/openview/d735fb94843360ff8dc645e1a425e19b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=45770>
- Coleman, J. M. (2017). The use of music to promote purposeful movement in children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 111(1), 73-77.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X1711100107?journalCode=jvba>
- Dauber, M. (2011). What is essential is invisible to the eye': A music therapy tale of a young woman with visual impairment. *Collected Work: Πρακτικά της 1ης Επιστημονικής Ημερίδας του Ελληνικού Συλλόγου Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών*.(AN: 2011-20165), 20-38.  
[https://approaches.gr/wp-content/uploads/2015/09/Approaches\\_Special-Issue-2011\\_Dauber.pdf](https://approaches.gr/wp-content/uploads/2015/09/Approaches_Special-Issue-2011_Dauber.pdf)
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music therapy: Theory and practice*. American Music Therapy Association. 8455 Colesville Road Suite 1000, Silver Spring, MD 20910.
- DeBoth, K. K., Olszewski, C. A., Roberge, N., & Owen, M. (2020). Interprofessional Occupational Therapy and Music Therapy Piano Keyboard Intervention for Preschoolers with Visual Impairments: A Non-Randomized Pilot Case Study. *Journal of Occupational Therapy, Schools, Early Intervention*, 1-20.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19411243.2020.1787293>
- Dumbliauskaitė, I., Filipauskas, S., Gečaitė, G. (2020). Trumparegystė vaikų amžiuje: epidemiologija, rizikos veiksniai, gydymas ir profilaktika. *Sveikatos mokslai= Health sciences in Eastern Europe*. Vilnius: Sveikatos mokslai, 2020, t. 30, Nr. 4.
- Gelžinis, A. (2017). Vaikų akių raida ir dažniausi regos sutrikimai= Eye development and common visual disturbances in children. *Pediatrija*. Vilnius: UAB" Baltijos idėjų grupė" ir partneriai, 2017, Nr. 3 (79).  
<https://lsmu.lt/cris/handle/20.500.12512/96520>



- Gourgey, C. (1998). Music therapy in the treatment of social isolation in visually impaired children. *RE: view*, 29(4), 157.
- Hashemian, P., Mashoogh, N., & Jarahi, L. (2015). Effectiveness of music therapy on aggressive behavior of visually impaired adolescents. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 5(03), 96.  
[https://www.scirp.org/html/4-3900324\\_54486.htm](https://www.scirp.org/html/4-3900324_54486.htm)
- Iturregui-Gallardo, G., & Méndez-Ulrich, J. L. (2020). Towards the creation of a tactile version of the Self-Assessment Manikin (T-SAM) for the emotional assessment of visually impaired people. *International Journal of Disability, Development and Education*, 67(6), 657-674.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1034912X.2019.1626007>
- Jankauskienė, J., Vasiliauskas, S., & Jankauskaitė, D. (2005). Regėjimo funkcijų tyrimai sergantiesiems trumparegyste, taikant preparatus „Viziovitalis“ ir „Matyk!“.  
*GERIATRIJOS PASLAUGŲ POREIKIS IR BŪTINYBĖ LIETUVOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SISTEMAI*, 124.  
[http://elibrary.lt/resursai/Ziniasklaida/SAM/Sveikatos%20mokslai/sm\\_2005\\_03\\_3.pdf#page=28](http://elibrary.lt/resursai/Ziniasklaida/SAM/Sveikatos%20mokslai/sm_2005_03_3.pdf#page=28)
- Janulevičienė, I. (2006). Akių hipertenzija ir glaukomų progresavimo rizika. *Lietuvos oftalmologija*, 2006, t. 5, Nr. 1 (14).  
<https://ismu.lt/cris/handle/20.500.12512/79794>
- Janulevičienė, I., Bendorienė, J. (2005). Refrakcijos ydos ir glaukoma. *Lietuvos oftalmologija*, 2004, t. 3, Nr. 3 (9).  
<https://ismu.lt/cris/handle/20.500.12512/78236>
- Jašinskas, V., Misevičė, A., & Mankauskienė, A. (2006). Kataraktos chirurgijos tendencijos Lietuvoje. *Medicina*, 42(5), 370-376.
- Kapūstienė, G., Dumbliauskaitė, I., & Stankunavičiūtė, V. (2020). Glaukoma: etiologija, epidemiologija, klasifikacija, klinika, diagnostika, gydymas. *Medicinos mokslai. Medical sciences. Kėdainiai: VšĮ "Lietuvos sveikatos mokslinių tyrimų centras"*, 2020, vol. 8, no. 15, April 30.  
<https://ismu.lt/cris/handle/20.500.12512/106390>
- Kef, S. (2002). Psychosocial adjustment and the meaning of social support for visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 96(1), 22-37.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X0209600104?journalCode=jvba>
- Kern, P., & Wolery, M. (2001). Participation of a preschooler with visual impairments on the playground: Effects of musical adaptations and staff development. *Journal of Music*

*therapy*, 38(2), 149-164.

<https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/38/2/149/878980>

Kersten, F. (1981). Music as therapy for the visually impaired. *Music Educators Journal*, 67(7), 63-65.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2307/3400659?journalCode=mej>

Kostyra, E., Żakowska-Biemans, S., Śniegocka, K., Piotrowska, A. (2017). Food shopping, sensory determinants of food choice and meal preparation by visually impaired people. Obstacles and expectations in daily food experiences. *Appetite*, 113, 14-22.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666317301976>

Lang, M., Hintermair, M., & Sarimski, K. (2017). Social-emotional competences in very young visually impaired children. *British Journal of Visual Impairment*, 35(1), 29-43.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0264619616677171?journalCode=jvib>

Metell, M. (2015). "A great moment... because of the music": An exploratory study on music therapy and early interaction with children with visual impairment and their sighted caregivers. *British Journal of Visual Impairment*, 33(2), 111-125.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0264619615575792?journalCode=jvib>

Metell, M., & Stige, B. (2016). Blind spots in music therapy. Toward a critical notion of participation in context of children with visual impairment. *Nordic journal of music therapy*, 25(4), 300-318.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08098131.2015.1081265>

Nightingale, E. (2015). An Investigation into Music Therapists' Clinical Experience of Working with the Visually Impaired. *British Journal of Music Therapy*, 29(1), 3-17.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/135945751502900102?journalCode=bjmt>

Papadopoulos, K., Paralikas, T., Barouti, M., & Chronopoulou, E. (2014). Self-esteem, locus of control and various aspects of psychopathology of adults with visual impairments. *International Journal of Disability, Development and Education*, 61(4), 403-415.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1034912X.2014.955785>

Ramke, J., Evans, J. R., Habtamu, E., Mwangi, N., Silva, J. C., Swenor, B. K., ... & Ono, K. (2022). Grand Challenges in global eye health: a global prioritisation process using Delphi method. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(1), e31-e41.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666756821003020>

Robb, S. L. (2003). Music interventions and group participation skills of preschoolers with visual impairments: Raising questions about music, arousal, and attention.

<https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/40/4/266/930618>

- Salminen, A. L., & Karhula, M. E. (2014). Young persons with visual impairment: Challenges of participation. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(4), 267-276.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/11038128.2014.899622>
- Sapp, W. (2011). Somebody's jumping on the floor: Incorporating music into orientation and mobility for preschoolers with visual impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 105(10), 715-719.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X1110501017?journalCode=jvba>
- Southwell, P. (2012). The psycho-social challenge of adapting to visual impairment. *British Journal of Visual Impairment*, 30(2), 108-114.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0264619612441766?journalCode=jvib>
- Szpiro, S., Zhao, Y., Azenkot, S. (2016, September). Finding a store, searching for a product: a study of daily challenges of low vision people. In *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing* (pp. 61-72).  
<https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2971648.2971723>
- Thurston, M. (2010). An inquiry into the emotional impact of sight loss and the counselling experiences and needs of blind and partially sighted people. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(1), 3-12.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14733140903492139>
- Toločka, V. V. (1994). Lietuvos aklųjų švietimo raida iki 1940 m. Klaipėda: Eldija
- Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams. Vaga.
- Weygand, Z. (2009). *The blind in French society from the Middle Ages to the century of Louis Braille*. Stanford University Press.
- Wheeler, B. L. (Ed.). (2015). *Music therapy handbook*. Guilford Publications.

## SANTRAUKA

**Baigiamojo darbo temos pavadinimas.** Žmonių su regėjimo negalia garsinės bei muzikinės patirties sąsajos su fizine, psichoemocine ir socialine sveikata.

**Tyrimo pagrindimas.** Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje, muzikos terapija nėra taikoma regos sutrikimus ar regos negalią turintiems asmenims. Šis tyrimas bei jame gauti rezultatai gali tapti naudingomis gairėmis organizuojant muzikos terapijos paslaugas regos negalią turintiems asmenims Lietuvoje.

**Tyrimo tikslas.** ištirti garsų ir muzikos reikšmę žmonių su regėjimo negalia fizinei, psichoemocinei ir socialinei sveikatai.

**Tiriamieji.** Šiame tyrime dalyvavo keturios moterys bei du vyrai, iš jų: 1 - Tiflopedagogė, 1 - Tiflotyros specialistė, 2 - Neregių ir silpnaregių muzikinių kolektyvų vadovai, 1 – Neregių bei silpnaregių muzikinio užimtumo organizatorė, 1 – Muzikinio ansamblio vadovė bei narė.

**Tyrimo metodologija.** Tyrimo instrumentas: kokybinio tyrimo metodas. Tyrimui rinkti duomenys remiantis pusiau struktūruotu interviu, gauti duomenys analizuoti remiantis teminės analizės metodu pagal Braun ir Clarke (2006).

**Tyrimo rezultatai.** Įgyvendinus teminės analizės etapus, buvo gautos trys temos su joms priskirtomis potemėmis. 1. Garsų reikšmė: Garsai – tai mano akys 2. Muzikos reikšmė: Muzikavimas tai daug daugiau nei tik laisvalaikio praleidimas 3. Apimantys viską: garsai ir muzika reikšmingi biopsichosocialinės sveikatos aspektu.

**Išvados.** Kasdienybėje esantys garsai regos negalią turintiems tampa nepamainomos pagalbos priemonės įvairiose aplinkose bei situacijose. Garsų dėka regos negalią turintiems asmenims atsiranda vis platesnės galimybės rinktis įvairius laisvalaikio įgyvendinimo būdus. Dalyvavimas muzikiniuose kolektyvuose ar muzikinėse veiklose šiems asmenims tampa dalinai alternatyvia reabilitacinio proceso eiga. Asmenys skatinanti įgyti naujų įgūdžių. Taip pat koncertinių veiklų metu įgalina savo turimas muzikines žinias bei talentus. Mezga bei palaiko jau esamus ryšius bei draugystes. Garsai ir muzika regos negalią turintiems skirtinguose jų gyvenimo momentuose nenuginčijimai liudija, kad be jų, šių asmenų gyvenimas nebūtų toks sklandus ir orus. Atsižvelgiant į tai muzikos terapijos tolimesnių tyrimų vystymas bei praktinis jos taikymas įtraukiant į regos negalią turinčiųjų socialinės reabilitacijos paslaugų paketą dar efektyviau padės gerinti šių asmenų kasdieninio gyvenimo kokybę.

**Raktiniai žodžiai.** Garsai, muzika; regos negalia; psichoemocinė sveikata; mobilumas; socialiniai ryšiai; muzikos terapija.

## SUMMARY

**Title of the thesis topic.** Links between Auditory/Musical Experiences and the Physical, Psycho-emotional and Social Health of Visually Impaired People

**Justification for the research.** In Lithuania, music therapy is not available for people with visual impairments or visual disabilities. This study and its findings may provide useful guidelines for the organisation of music therapy services for visually impaired people in Lithuania.

**Aim of the research.** Research the role of sound and music in the physical, psycho-emotional and social health of people with visual impairments.

**Subjects.** Four women and two men participated in this study, including: 1 – Tiflopedagogue, 1 – typhological specialist, 2 – Blind and visually impaired music group leaders, 1 – Blind and visually impaired music employment organiser, 1 – Music ensemble leader and member.

**Research methodology.** Research instrument: qualitative research method. The data was collected through semi-structured interviews and analysed using thematic analysis according to Braun and Clarke (2006).

**Results.** After the steps of thematic analysis, three themes with sub-themes assigned to them were obtained. 1. The importance of sounds: Sounds are my eyes 2. The importance of music: Making music is much more than just a pastime 3. Inclusive: Sounds and music are important for biopsychosocial health.

**Conclusions.** Everyday sounds in everyday life become indispensable aids for visually impaired people in a wide range of environments and situations. Sounds provide visually impaired people with an increasing range of leisure activities. Participation in music groups or musical activities becomes a partial alternative to the rehabilitation process for these people. Individuals who encourage the acquisition of new skills. They also bring their musical knowledge and talents to bear in concert activities. Builds and maintains existing relationships and friendships. Sounds and music for the visually impaired at different points in their lives are an undeniable testimony to the fact that without them, life would not be so smooth and dignified for these individuals. In this context, further research into the development and practical application of music therapy as part of social rehabilitation packages for people with visual impairments will help to improve the quality of their daily lives even more effectively.

**Key words.** Sounds; music; visual impairment; psycho-emotional health; mobility; social relationships; music therapy.

## PRIEDAI

### 1 PRIEDAS

#### Klausimynas

1. Kokią reikšmę kasdieniniame regos negalią turinčių asmenų gyvenime turi garsai? Prisiminkite ir pateikite kaip galite daugiau pavyzdžių iš savo patirties.
2. Kokią reikšmę regos negalią turinčiųjų bendravimui, bendradarbiavimui, įvairiems kitiems socialiniams ryšiams turi garsai ir muzika? Prisiminkite ir pateikite kaip galite daugiau pavyzdžių iš savo patirties.
3. Ar turite su regos negalią turinčiais asmenimis dalyvavimo muzikiniuose užimtumuose ar muzikiniuose kolektyvuose ar panašios patirties? (jei atsakymas būtų ne, galima būtų įterpti prieš „kaip“ – „jei ne, kaip manote...“) Kaip manote kokią reikšmę muzikavimo patirtys turi regos negalią turinčiųjų gyvenime? Pasidalinkite prašau galimomis ar turimomis iš jų.
4. Kokiu aspektu: fiziniu, socialiniu ar dvasiniu muzika bei garsai jūsų nuomone yra reikšmingiausi bei (didžiausią įtaką darantys / įtakingiausi) regos negalią turintiems asmenims, kodėl?

**Empirinio tyrimo temos ir kodai****1. Garsų reikšmė: Garsai – tai mano akys****Garsai įvairiose aplinkose**

- L1 Garsas papildomas informacijos šaltinis.
- L5 Girdimi garsai suteikia galimybę atskirti žmones.
- L8 Skirtingų aplinkų girdima garsų įvairovė.
- L10 Atidumas garsams.
- L11 Automobilių garsų reikšmė.
- L12 Triukšmingo miesto privalumai regos negalią turinčiam.
- L15 Papildomų garsų priėmimo patirtys per save.
- L29 Garsų gausa aplinkoje.
- L33 Garsų dėka regos negalią turintiems atpažįstamos aplinkos.
- L37 Garsai įgarsinantys kasdienybės reiškinius.
- L43 Neregio išorinio pasaulio supratimo šaltinis - garsai.
- L45 Garsas antrinė išorinių aplinkos reiškinių atpažinimo priemonė.
- L49 Garsai itin reikšmingi ekstremaliose situacijose.
- L50 Namai saugi aplinka, nes jos garsai neregiiui/silpnaregiui pažįstami.
- L51 Girdimi garsai pagalba nepažįstamoje aplinkoje.
- L52 Gyvenamosios aplinkos garsai ilgainiui tampa lengvai atpažįstami.
- L54 Renkami garsai esant poliklinikoje.
- L56 Garsiakalbių ir mikrofonų svarba neregiam ir silpnaregiams fizinėje aplinkoje.
- L70 Ką girdi neregiai vaikščiodami kelyje.
- L88 Kasdienybė garsuose.
- L89 Garsinių vaizdinių sudarymo svarba.
- L113 Pojūčiai kelionėse atstoja regą.
- D11 Suteikiama didelė informacijos gausa.
- D12 Klausos pagalba gali atskirti dalykus.
- O4 Silpnaregių ir neregijų aplinkos ir daiktų pažinimo skirtumai.
- O5 Garsas pagrindinis supratimo šaltinis.
- O20 Padidintas neregijų jautrumas aplinkos veiksniams.
- O35 Aplinkos garsų svarba.
- O43 Nuolatinis domėjimasis aplinka.
- O44 Garsiniai signalai orientyrai kelyje.
- P7 Garsas padeda išvengti kliūčių.



P13 Garsas maksimalus informacijos šaltinis.  
P15 Garso svarba neregio aplinkoje.  
P39 Aplinkos garsai yra signalai.  
P66 Fizinių aplinkų palyginimai neregio silpnaregio atžvilgiu orientavimosi aspektu.  
P71 Kito kūno kalba įspėja apie kliūtis.  
R3 Aplinkos ir pačios skleidžiami garsai.  
R4 Gatvės garsų pagalba  
R6 Priimama informacija orientuojantis aplinkoje – garsinė.  
R7 Echolokacijos suvokimas garsų dėka.  
R23 Svarbiausia būti saugiam.  
R26 Be garsų gatvėje būtų sunku.  
T1 Garsų dėka neregiai orientuojasi aplinkoje.  
T2 Aplinkos garsų reikšmė.  
T3 Garsai padeda atpažinti įvairias fizinės aplinkos vietas.  
T4 Kavinės, parduotuvės garsų pavyzdžiai.  
T7 Girdint čiulbėjimą atpažįsta paukščius.  
T23 Orientavimuisi vidaus aplinkose inovatyvi skaitmeninė programėlė.  
T24 Plačiau apie orientavimosi vidaus aplinkose programėlę.  
T27 Klausos ir garsų svarba aplinkoje.  
T28 Pastatų pritaikymas neregiam.

### **Garsai buityje**

L88 Kasdienybė garsuose.  
P16 Garsai buityje.  
R18 Neįsivaizduojama butis be garso.  
R20 Apsiperkant, gaminant garsai reikšmingi.  
R21 Receptų ir etikečių nuskaitymo išmaniosios galimybės.  
R22 Naudojami garsiniai įrenginiai buityje ir kasdienybėje.  
T20 Garsinės šviesos atpažinimo programėlės.  
T21 Kitos buties aspektus įgarsinančios programėlės.  
T30 Garsinis skysčių indikatorius.  
T31 Garsinės kiaušinių viryklės.  
T30 Garsinis skysčių indikatorius.  
T31 Garsinės kiaušinių viryklės.  
T34 Makaronų virimui skirtas garsinis detektorius.

T35 Pieno virimo detektorius.  
T36 Buityje viską išgirsi per garsą.  
T37 Garsinis spalvų detektorius.

### **Garsai komunikacijoje su kitais**

D14 Galimybė naudotis telefonu ir socialinėmis medijomis.  
L59 Garso reikšmė komunikacijai.  
L60 Kaip žinoti su kuo tu bendrauji nematydamas.  
L63 Regos negalią turintys įsimena greitai balsus.  
P68 Suteikiama informacija lydint neregį.  
R30 Kalba suteikia patirčių išraišką.  
R31 Garsai ryšių bei santykių palaikymo priemonė.  
R32 Dalyvauti socialiniame gyvenime svarbu visiems.  
R34 Garso reikšmė socialiniame gyvenime.  
R35 Kalbos įtaka santykiams su kitais žmonėmis.  
R36 Bendravimo teikiama nauda.  
R37 Kalba raktas į socialinio bendravimo sėkmę.  
R38 Galimybės naudotis kalba reikšmė.  
R39 Virtualaus bendravimo galimybės.  
R40 Garso reikšmė virtualiam bendravimui.  
R41 Technologinės priemonės socialiniam bendravimui.  
T40 Neregiai ir silpnaregiai melomanų grupėse  
T47 Verbalinės kalbos dominavimas.  
T48 Naudojimas socialiniais tinklais.  
T50 Mėgstamos rašyti balso žinutės.  
T52 Balso žinutėje patinka išgirsti kito balsą.  
T53 Susirašinėjimo balso žinutėmis grupės.  
T54 Verbalinės kalbos reikšmė renkantis filologijos studijas.  
T55 Filologijos studijų pasirinkimo priežastys.  
O71 Informacinės technologijos padeda dalyvauti socialiniame gyvenime.

## **Laisvalaikio veiklų įvairovė dėka garsų**

- L95 Ir neregiai „žiūri“ „Youtube“.
- L96 Neregiai žiūri ausimis.
- L97 Televizija ir regos negalią turintys.
- L98 Garsinis vaizdavimas.
- L106 Regos negalią turinčiųjų laisvalaikis.
- L112 Visuomenės požiūris į keliaujančius neregius.
- L113 Pojūčiai kelionėse atstoja regą.
- L120 Išvykos su reginčiais neregams itin informatyvios.
- L126 Garsinio vaizdavimo reikšmė neregiumi.
- L127 Dalyvavimo renginiuose su garsiniu vaizdavimu patirtys.
- L131 Garsinis vaizdavimas krepšinio rungtynėse.
- O72 Garso vaidmuo informacinėse technologijose.
- O73 Geba susirasti net muzikinius takelius.
- O74 Naujienos rastos kompiuteryje.
- O75 Kompiuterinio raštingumo ugdymas garso pagalba.
- O76 Garsinio pagrindo suteikiamos galimybės.
- R47 Garsinio vaizdavimo esmė.
- R48 Garsinis vaizdavimas spektakliuose.
- R49 Laisvalaikio žaidžiami žaidimai paremti bendravimu.
- R50 Aktyvūs žaidimai vadovaujantis garsinėmis priemonėmis.
- R51 Žaidimuose vadovaujasi iš to ką perskaito arba išgirsta.
- R54 Meno kūriniai adaptuojami garsinio vaizdavimo priemonėmis.
- R55 Paveikslą ne tik paliesti, bet ir išgirsti apie jį.
- R56 Paveikslo aprašymas audio formatu.
- R59 Audio formatu informacija patogesnė.
- T41 Muzikavimas šventėse
- T43 Neregys vaikštantis į klubus.
- T58 Filmai su garsiniu vaizdavimu.
- T59 Garsinio vaizdavimo rengimo aspektai.
- T60 Spektakliai su garsiniu vaizdavimu.
- T61 Pirmasis šokio spektaklis su garsiniu vaizdavimu Lietuvoje.
- T62 Dailės kūrinių pritaikymas regos negalią turintiems.
- T63 Garsinio aprašo nauda susipažįstant su dailės kūriniais.
- T64 Dailės kūrinių garsinio aprašo metodikos.

- T65 Koncertai lengvai prieinami.
- T66 Lietuvoje pritaikoma ne itin daug.
- T67 Užsienyje su garsiniu vaizdavimu renginių daugiau.
- T68 Filmų platformose gausu filmų su garsiniu vaizdavimu.
- T69 Garsinės knygos populiari laisvalaikio priemonė.
- T70 Aklųjų tenisas paremtas garsu.
- T71 Aklųjų riedulys paremtas garsu.

## **2. Muzikos reikšmė: Muzikavimas tai daug daugiau nei tik laisvalaikio praleidimas**

### **Iki užlipant ant scenos**

- L147 Dalyvauti kolektyvo veikloje regos negalią turinčiam ne tik dainuoti reikia mokėti.
- L148 Estetinė ir etinė kultūra ugdoma reabilitacijoje.
- L149 Mokėti ateiti savarankiškai į repeticijas.
- L149 Gebėjimo komunikuoti su kolektyvu svarba.
- L150 Neregiumi reikia mokėti susiruošti į repeticiją.
- L152 Reabilitacijos ir paslaugų etapai “iki kol užlipsi ant scenos”.
- L161 Įvairių įgūdžių poreikiai.
- L163 Reikia viską mokėti, kad galėtum eiti muzikuoti.
- O50 Muzikinių spektaklių organizavimas.
- O53 Meninių pasirodymų organizavimo aspektai.
- O55 Neregijų supažindinimas su scenos erdve.
- O57 Chaosu nepasieksi nieko.
- O58 Regos negalią turintiems veiklose svarbus nuoseklumas.
- O59 Svarbu viską apgalvoti iš anksto.
- O60 Ilgalaikio įdirbio rezultatai.
- O61 Tikslingo darbo nauda.
- P89 Vokalo pamokos chore neregiumams ir silpnaregiams.
- P90 Matoma dainavimo pažanga.
- P93 Atsakomybė dainuoti vienam.
- P99 Papildomi aspektai reikalingi dalyvauti muzikinėse veiklose.

### **Muzikavimo kokybės ir estetikos siekis**

- D5 Turi išskirtinę klausą.
- D22 Geba atlikti greičiau melodiją nei kiti.

- D24 Girdi kai kiti nepataiko į toną.
- D25 Atsisuka į tą pusę, kurioje dainuojantis nepataiko.
- D41 Siekia kuo įdomesnio skambesio.
- D42 Ieško garsų įvairovės renkantis repertuarą.
- D43 Derantis skambesys teikia džiaugsmą.
- O6 Sutikti neregiai turi geras muzikines klausas.
- P46 Turėtų kamertono ypatybės.
- P47 Choro nario reakcijos į kamertono paklaidą.
- P48 Stebimos choristo reakcijos koncertuose.
- P49 Pasitikslinimas dėl matomos choristo reakcijos.
- P100 Regos negalią turinčių asmenų klausos ypatumai lyginant su reginčiais.
- P113 Priežastys trukdžiusios drąsiai pradėti kūrinis neregams/silpnaregiams choro artistams.
- P114 Dainavimo chore aspektai su regos negalią turinčiais.
- L140 Profesionalūs muzikiniai kolektyvai ir jų iššūkiai neregams ir silpnaregiams.

### **Muzikuojančių draugystė**

- D15 Ansamblis ir daina sujungia.
- D16 Tampam šeima.
- D18 Ansambly susiranda draugų.
- D27 Svarbu pabūti kartu.
- D28 Patinka ne tik dainuoti kartu, bet ir leisti laisvalaikį.
- L146 Muzikos reikšmė socialinėse perspektyvose.
- L159 Muzikinės veiklos nauda burti į bendruomenę.
- L162 Veiklos po repetitijų.
- O52 Kiekviena muzikinė veikla labai laukiama.
- O65 Koncertų apžvalgos skatina bendruomeniškumą.
- O95 Pastangos įtraukti į muzikavimą visus.
- O96 Vaikų ir suaugusių bendrystė muzikuojant.
- O97 Muzika kuria socialinius ryšius.
- O98 Užgavėnių šventės momentai.
- O99 Į renginius įtraukti visus.
- T83 Muzika padeda užmegzti socialinius ryšius.

### **Savivertė ir pasitenkinimas muzikuojant**

D36 Išmoksta dainų bei gerai jaučiasi.  
D45 Po koncerto – palaima.  
D47 Džiaugiasi koncerte turėtomis patirtimis.  
L168 Muzikavimas kolektyve teikia džiaugsmą.  
O11 Prisimenant ugdytinės teigiamus pasiekimus muzikiniame užimtume.  
O64 Publikos reikšmė.  
O123 Muzikiniai prisiminimai teikia laimę.  
P91 Dainavimas solo regos negalią turinčiam teikia laimę.  
P108 Dainavimo patirtys teikia malonumą.  
T88 Muzikos klausausi garsiai ir ilgai, ji nuramina.

### **Žinoti, kad esi reikalingas**

L175 Išaugusi savivertė.  
D52 Ansamblis suteikia pasitenkinimo ir saviraiškos galimybes.  
P85 Meninės-muzikinės veiklos reikšmė neregiumi bei silpnaregiui.  
P87 Muzikavimo teikiamos patirtys ir naudos.  
P95 Muzika suteikia realizacijos galimybę.  
P102 Muzikavimas suteikia galimybę būti reikalingam, realizuoti save.  
T82 Muzika tai savirealizacijos galimybė.

### **3. Apimantys viską: garsai ir muzika reikšmingi biopsichosocialinės sveikatos aspektu**

#### **Fizinio mobilumo laisvė**

L51 Girdimi garsai pagalba nepažįstamoje aplinkoje.  
R3 Aplinkos ir pačios skleidžiami garsai.  
L149 Mokėti ateiti savarankiškai į repetitijas.  
D11 Suteikiama didelė informacijos gausa.  
O55 Neregiumų supažindinimas su scenos erdve.

#### **Socialinis aktyvumas**

L167 Noras bendrauti atveria kelius į muziką.  
L169 Svarbiausia muzikinė estetika ar asmens įtraukimas į užimtumą.  
L174 Daugiareikšmė dalyvavimo muzikiniuose kolektyvuose nauda.  
O56 Teigiami pokyčiai dalyvaujant muzikiniuose pasirodymuose.  
O66 Atėjimas į kolektyvą pakeičia gyvenimus.

- R39 Virtualaus bendravimo galimybės.
- R40 Garso reikšmė virtualiam bendravimui.
- R41 Technologinės priemonės socialiniam bendravimui.
- T50 Mėgstamos rašyti balso žinutės.
- D18 Ansambly susiranda draugų.
- T83 Muzika padeda užmegzti socialinius ryšius.

### **Dvasinis praturtėjimas**

- T60 Spektakliai su garsiniu vaizdavimu.
- T61 Pirmasis šokio spektaklis su garsiniu vaizdavimu Lietuvoje.
- T62 Dailės kūrinių pritaikymas regos negalią turintiems.
- R56 Paveikslo aprašymas audio formatu.
- R54 Meno kūriniai adaptuojami garsinio vaizdavimo priemonėmis.
- R67 Dvasinis tobulėjimas yra vidinis veiksmas.
- R68 Regintys žmonės dvasinį ugdymą veda viduje.
- R69 Edukuoti save neregys gali per garsą.
- T81 Muzika – meditacija.
- P104 Muzika ir garsų reikšmė dvasiniam pasauliui.
- P120 Darbas chore tai nuolatinis estetikos generavimas.