



VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA

MUZIKOS PEDAGOGIKOS STUDIJŲ PROGRAMA

ARINA JANELIŪNIENĖ

Magistro studijų baigiamasis darbas

**PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ SAVIREALIZACIJOS IR GYVENIMO
KOKYBĖS GERINIMO GALIMYBĖS MUZIKINĖJE VEIKLOJE**

Darbo vadovė: prof. dr. Diana Strakšienė

Šiauliai, 2023

**Studijuojančiojo, teikiančio baigiamąjį
darbą, GARANTIJA**

WARRANTY of Final Thesis

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Arina Janeliūnienė
Padalinys <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija <i>Šiauliai Academy</i>
Studijų programa <i>Study Programme</i>	Muzikos pedagogikos studijų programa <i>Music pedagogy study program</i>
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybės muzikinėje veikloje <i>Opportunities For Improving Self-fulfilment and Quality Of Life Of Elderly People In Musical Activities</i>
Darbo tipas <i>Thesis type</i>	Baigiamasis darbas <i>Final Thesis</i>

Garantuojau, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

Aš, Arina Janeliūnienė, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)

I, Arina Janeliūnienė, by submitting this paper confirm (check)

X

**Embargo laikotarpis
*Embargo Period***

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:

I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:

_____ mėnesių / *months*
(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / *an embargo period shall not exceed 60 months*).

Embargo laikotarpis nereikalingas / *no embargo requested*.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / *Reason for embargo period:*

Santrauka

PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ SAVIREALIZACIJOS IR GYVENIMO KOKYBĖS GERINIMO GALIMYBĖS MUZIKINĖJE VEIKLOJE

Arina Janeliūnienė

Magistro darbe analizuojamos pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybės dalyvaujant muzikinėje veikloje. Tyrimo objektas – pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybės dalyvaujant muzikinėje veikloje. Tyrimo tikslas – atskleisti pagyvenusių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant muzikinėje veikloje. Tyrimo uždaviniai: aptarti pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnį; išanalizuoti gyvenimo kokybės sampratą bei jos rodiklių įvairovę; apžvelgti pagyvenusių žmonių savirealizacijos muzikinėje veikloje galimybes, lemiančias socialinės atskirties prevenciją; atlikti empirinį (kokybinį) tyrimą siekiant išsiaiškinti pagyvenusių žmonių požiūrį į muzikinę veiklą savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo aspektu.

Empirinio tyrimo metu pasitvirtino teorinėje darbo dalyje nagrinėti mokslininkų rodikliai apie gyvenimo kokybę, savirealizaciją, socialinius senėjimo aspektus, atskleistos socialinės atskirties problemos, pagyvenusių asmenų muzikinės įtraukties svarba į kultūros centrų organizuojamas muzikines veiklas. Literatūros ir kitų mokslinių šaltinių analizė ir atliktas kokybinis tyrimas parodė, kad viena iš gyvenimo kokybės gerinimo galimybių senyvo amžiaus žmonėms yra savirealizacija kolektyviniame meniniame užimtume, muzikinėje veikloje, kurį organizuoja Lietuvoje veikiančios kultūros centrai. Vienas iš efektyvių būdų pakeisti pagyvenusių žmonių dabartinę situaciją – užimtumo, integracijos į visuomenę, savirealizacijos, bendruomeniškumo, psichosocialinės atskirties mažinimo aspektu – skatinti pagyvenusius žmones kuo aktyviau realizuoti save, dalyvauti visuomeninėje veikloje. Tyrimo duomenys atskleidė, kad kultūros centro veikla – daugiafunkcinė, apimanti pagyvenusių žmonių laisvalaikio praleidimo, savirealizacijos, meninę, muzikinę terapinę, švietimo ir sociokultūrinę veiklą. Kultūros centro inicijuojamos muzikinės meninės saviraiškos sritys – plačios ir įvairios. Tai – menas, šokiai, dainos, renginiai bei kita įvairi meninė saviraiškos ir savirealizacijos veikla. Šios įstaigos funkcionavimas suteigia galimybę inicijuoti ir telkti mėgėjų meno kolektyvus, leidžia realizuotis, kurti strategijas, palankias pagyvenusių žmonių muzikinei saviraiškai. Muzikavimas, bendraminčių kolektyvų formavimas, dalyvavimas visuomeninėje veikloje, gali būti naudojami senyvo amžiaus žmonių gyvenime kaip terapinė priemonė, efektyvus užimtumo, socialinio integravimo metodas padedantis žmonių socialinės sveikatos gerinimui ir socialinės atskirties mažinimui.

SUMMARY
OPPORTUNITIES FOR IMPROVING SELF-FULFILMENT AND QUALITY OF LIFE
OF ELDERLY PEOPLE IN MUSICAL ACTIVITIES

Arina Janeliūnienė

The Master thesis analyses the opportunities for improving elderly people's self-fulfilment and quality of life through participation in musical activities. The research object is the opportunities for improving elderly people's self-fulfilment and quality of life through participation in musical activities. The purpose of the research is to reveal the opportunities of self-fulfilment and improvement of the quality of life of the elderly by participating in musical activities. Research tasks: to discuss the age group of elderly people; to analyse the conception of the quality of life and the variety of its indicators; to review the opportunities of elderly people's self-fulfilment in musical activities, which determine the prevention of social exclusion; to conduct an empirical (qualitative) research in order to find out the elderly people's attitude towards musical activities in the aspect of improving self-fulfilment and the quality of life.

The empirical research confirmed the indicators of scientists, analysed in the theoretical part of the paper, related to the quality of life, self-fulfilment, social aspects of aging and revealed the problems of social exclusion, the importance of musical inclusion of the elderly in musical activities organized by culture centres. The analysis of literature and other scientific sources and the conducted qualitative research showed that one of the opportunities of improving the quality of life for elderly people was self-realization in collective art occupation and musical activities organized by culture centres operating in Lithuania. One of the effective ways to change the current situation of the elderly in the aspects of occupation, social integration, self-realization, communality, reduction of psychosocial exclusion is to encourage the elderly to realize themselves as actively as possible, to take part in social activities. Research data revealed that the activities of the culture centre were multi-functional, encompassing leisure time activities, self-realization, art, musical educational and socio-cultural activities. The areas of musical art self-expression, initiated by the cultural centre, are wide and diverse. These are art, dances, songs, events and other diverse art activities of self-expression and self-fulfilment. Functioning of this institution provides an opportunity to initiate and organise amateur art groups, allows to fulfil oneself and create strategies favourable to the musical self-expression of the elderly. Playing music, formation of groups of like-minded people, participation in public activities can be used in the elderly people's life as a therapeutic tool and as an effective method of occupation and social integration, which helps improve people's social health and reduce social isolation.

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
ĮVADAS.....	5
1. PAGYVENUSIO ŽMOGAUS IR GYVENIMO KOKYBĖS SAŲOKŲ KONCEPTUALIZAVIMAS.....	10
1.1. Pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnio apibrėžtis	10
1.2. Biopsichosocialinis pagyvenusio žmogaus profilio modeliavimas	11
1.3. Pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės samprata	13
2. PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DALYVAVIMAS MUZIKINĖJE VEIKLOJE	18
2.1. Muzikinė veikla kaip pagyvenusių žmonių socialinės atskirties mažinimo priemonė...19	
2.2. Pagyvenusių žmonių savirealizacijos muzikinėje veikloje galimybės Lietuvoje	20
2.3. Darbo su pagyvenusiais žmonėmis ypatumai: kultūros centro vaidmuo	22
3. PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DALYVAVIMO KULTŪROS CENTRŲ ORGANIZUOJAMOJE MUZIKINĖJE VEIKLOJE EMPIRINIS TYRIMAS	27
3.1. Tyrimo metodologija ir imtis	27
3.2. Tyrimo rezultatai	29
DISKUSIJA	43
IŠVADOS.....	44
REKOMENDACIJOS.....	45
LITERATŪRA.....	46
PRIEDAI.....	54

IVADAS

Aktualumas ir mokslinis ištirtumas. Šiuo metu tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje tendencingai didėja vyresnio amžiaus asmenų skaičius. Gilėjantis demografinis senėjimas tampa viena svarbiausių socialinių ir ekonominių problemų pasaulyje ir Lietuvoje. Šalies populiacija sparčiai sensta. Lietuvos populiacijos senėjimo tempas yra beveik 2 kartus greitesnis negu Europos Sąjungos (ES) vidurkis. Europos Komisija (EK) prognozuoja, kad po trijų dešimtmečių, 2050 m., šalies gyventojų amžiaus mediana sieks 51 m. ir bus beveik 7 metais didesnė negu šiuo metu. 2050 m. už Lietuvos gyventojus vyresni bus tik italai, portugalai ir kroatai. Palyginimui, 1990 m. Lietuvos amžiaus mediana buvo 33 metai. Tuomet šalies populiacija buvo viena iš 6 jauniausių Europoje. Spartų šalies populiacijos senėjimą lemia kelios priežastys. Pirmiausia – tai bendros daugumai ekonomiškai išsivysčiusių valstybių būdingos mažėjančio gimstamumo tendencijos, kita globali tendencija veikianti populiacijos struktūros kaitą yra ilgėjanti gyvenimo trukmė. Tai akivaizdžiai įtakoja padaryta pažanga medicinos srityje, per praėjusį šimtmetį leidusi išsaugoti milijonus gyvybių. (Senstanti Lietuvos visuomenė 2020) Pagyvenusių žmonių skaičius ir lyginamojo svorio pagal bendrą gyventojų skaičių augimo tendencijos rodo, kad ateityje didelę mūsų visuomenės dalį sudarys pagyvenę ir seni žmonės.

Pasaulyje ieškoma būdų, kaip išvengti dėl gyventojų senėjimo kylančių problemų ir kuo efektyviau išnaudoti galimybes, kurias atveria pailgėjęs darbingas gyventojų amžius. Taigi, daugėjant vyresnio amžiaus gyventojų, vis labiau rūpinamasi šios socialinės grupės žmonių psichologine, socialine ir fizine savijauta. Pagyvenę žmonės yra socialinė grupė, kuriai būdingas savitas gyvenimo būdas, specifiniai socialiniai poreikiai (Mikulionienė, Rapolienė ir Valavičienė, 2018; Hays & Minichiello, 2005; Fancourt & Tymoszuk, 2019 ir kt.). Ši žmonių grupė yra integrali visuomenės dalis, atskira socialinė grupė, turinti kritinį mąstymą, sukauptą gyvenimišką patirtį, nusistovėjusias vertybes, savitą gyvenimo ritmą ir stilių, specifinius poreikius ir visuomenės lūkesčius jos atžvilgiu. “Kiekvieni metai, pragyventi senyvo amžiaus žmogaus, turi būti visaverčiai. To pasiekti galima tik sudarius sąlygas senyvo amžiaus žmonėms būti nepriklausomiems, dalyvauti visuomenės gyvenime, turėti socialinę bei medicinos apsaugą, turėti galimybę išreikšti save, būti gerbiamiems ir saugiems“ (Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos rezoliucija Nr.46/91.1991). Gyvenimo gerovę, ypač senyvo amžiaus žmonėms nulemia daugybė veiksnių ir aplinkybių: būstas, užimtumas, pajamos, gyvenimas šeimoje, socialinė parama, stresas, sveikata, sveikatos priežiūros galimybės ir kt.

Vienas iš efektyvių būdų pakeisti pagyvenusių žmonių dabartinę situaciją – užimtumo, integracijos į visuomenę, savirealizacijos, bendruomeniškumo, psichosocialinės atskirties mažinimo aspektu – skatinti pagyvenusius žmones kuo aktyviau realizuoti save, dalyvauti visuomeninėje veikloje. Viena iš savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybių senyvo amžiaus žmonėms yra kolektyvinis meninis užimtumas, muzikinė veikla. Autoriai – Lehmberg & Fung, 2010;

Skingley, Martin & Clift, 2015; Hallam & Creech, 2016; Barbeau & Cossette, 2019; Batt-Rawden & Stedje, 2020; Moss et al, 2021 ir kt. savo studijose teigia, kad muzikavimas, bendraminčių kolektyvų formavimas, dalyvavimas visuomeninėje veikloje, gali būti naudojami senyvo amžiaus žmonių gyvenime, kaip terapinė priemonė, efektyvus užimtumo, socialinio integravimo metodas padedantis žmonių socialinės sveikatos gerinimui ir socialinės atskirties mažinimui. Tarpusavyje bendraudami jie randa žymiai daugiau bendrų interesų, nei su kitų kartų atstovais. Pagyvenusių žmonių Lietuvoje tendencingai daugėja, todėl būtina atkreipti dėmesį į šių žmonių padėtį visuomenėje, norus ir jų poreikių patenkinimo galimybes.

Tyrimo problema. Viena iš problemų, trukdančių pagyvenusiems žmonėms įsitraukti į muzikinę veiklą – socialinė atskirtis. Socialinė atskirtis ir jos pasekmė – senyvo amžiaus žmonių nedalyvavimas bendruomenės gyvenime. Tai susiję su daugeliu faktorių: skurdu, kuriam pirmiausia turi įtakos mažos pajamos, diskriminacija, bedarbyste, nepakankamais įgūdžiais, netinkamu ar nepritaikytu būstu, prasta sveikata, šeimos problemomis, nusikalstamumu, socialinių paslaugų, informacijos nepasiekiamumu ir kt. 2002 m. Berlyne vykusio Europos valstybių ministrų konferencija, priėmė Berlyno regioninę strategiją, pabrėžusią būtinumą plėtoti senyvo amžiaus žmonių dalyvumą, užtikrinant jų socialinę aprėptį, sudarant galimybes kuo ilgiau panaudoti jų profesinius gebėjimus, įgyvendinant mokymosi visą gyvenimą principą. Aktyvaus senėjimo strategija reikalauja iš ES šalių, įgyvendinančių socialinę politiką, atitinkamo planavimo, socialinių paslaugų bei infrastruktūros pokyčių. Šie pokyčiai turi apimti ir senyvo amžiaus žmonių įtraukimą į sociokultūrines veiklas.

Pagal Europoje vertinamo aktyvaus senėjimo (angl. *Active aging*) indekso, įgalinančios aplinkos rodiklį, kuris apima psichologinę gerovę, sveiko gyvenimo trukmę po 65 metų, prognozuojamą gyvenimo trukmę, socialinių ryšių tvarumą ir kompiuterinio raštingumo įgūdžius, Lietuva užima 27 – ają vietą iš 28 šalių. Kalbant apie santykinės psichologinės gerovės rodiklį, kuris reiškia psichologinės gerovės palyginimą tarp 35 – 49 metų amžiaus grupės, ir vyresnių nei 50, Lietuva yra paskutinėje vietoje Europoje. Šis rezultatas atskleidžia, kad senstant psichologinė gerovė neigiamai labiausiai pakinta Lietuvoje, kur Vokietijoje, ji išauga – vyresni nei 50 metų asmenų psichologinės gerovės rodikliai yra net aukštesni nei jaunesnių asmenų („Vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatos stiprinimas Lietuvoje, užsienio geriausios praktikos ir „Socialinio recepto“ įgyvendinimo analizė 2019). Siekiant gerinti vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatą, atkreipiant dėmesį į socialinius aspektus – vienišumą, kontaktų praradimą, socialinę atskirtį, siūloma priemonė – didinti vyresnio amžiaus užimtumo ir savirealizacijos galimybes kolektyvinėje muzikinėje veikloje gyvenimo kokybės gerinimo aspektu.

Tyrimo objektas – pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant muzikinėje veikloje.

Tyrimo tikslas – atskleisti pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes muzikinėje veikloje.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) aptarti pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnį;
- 2) išanalizuoti gyvenimo kokybės sampratą bei jos rodiklių įvairovę;
- 3) apžvelgti pagyvenusių žmonių savirealizacijos muzikinėje veikloje galimybes, lemiančias socialinės atskirties prevenciją;
- 4) atlikti empirinį (kokybinį) tyrimą siekiant išsiaiškinti pagyvenusių žmonių požiūrį į muzikinę veiklą gyvenimo kokybės gerinimo aspektu.

Tyrimo metodologija. Tyrimui pasirinkta *aprašomosios fenomenologijos* metodologinė prieiga, kuri leidžia tyrinėti realybę, žmogaus sąmonėje besiformuojančią per jo išgyventas patirtis. Tokiu būdu „tyrėjas siekia pateikti tekstais praturtintą gyvenamosios patirties aprašymą“ (Žydžiūnaitė, 2017, p. 90). Įvairūs rašytiniai šaltiniai, susijusios teorijos bei pusiau struktūruoto interviu duomenys yra analizuojami naudojant *kokybinio tyrimo strategiją*.

Tyrimo metodai.

1. Teoriniai: dokumentų analizė, tyrinėjant Lietuvos bei užsienio literatūrą.
2. Empiriniai: pusiau struktūruotas interviu (angl. *semi-structured interview*) bei kokybinė turinio analizė (angl. *qualitative content analysis*).

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrime dalyvavo 8 Pakruojo, Pasvalio, Joniškio miestų, kultūros centruose organizuojamose, muzikinėse veiklose dalyvaujantys pagyvenę asmenys.

Tyrimo etapai ir organizavimas:

- 2020 m. rugsėjo – gruodžio mėn.: mokslinio darbo temos pasirinkimas, tyrimo objekto, tikslo, uždavinių išsikėlimas, problemos formulavimas, švietimo dokumentų, mokslinės ir metodinės literatūros studijavimas.
- 2022 m. sausio – rugsėjo mėn.: tyrimo tikslo, uždavinių koregavimas, tyrimo problemos tikslinimas, mokslinės literatūros susistemimas, apgalvotas tyrimo instrumentas.
- 2023 m. vasario mėn.: atliktas empirinis kokybinis tyrimas.
- 2023 m. balandžio – gegužės mėn.: gautų tyrimo rezultatų analizavimas ir išvadų formulavimas.

Tyrimo naujumas / reikšmingumas.

Aktyvaus muzikavimo grupėse reikšmė užsienio autorių yra gerai išnagrinėta, tačiau Lietuvoje tokių tyrimų yra labai mažai, todėl šis tyrimas yra svarbus indėlis į Lietuvos mokslinių tyrimų lauką. Kalbant apie psichologinę gerovę, didžioji dalis tyrimų atlikta studentų tarpe, kai tuo tarpu tyrimų, skirtų pagyvenusio amžiaus žmonėms trūksta.

Jau šio amžiaus pirmame dešimtmetyje analizuojant gyvenimo kokybės tyrimus, mokslininkai pastebėjo, jog „gyvenimo kokybės tyrimai vis labiau įgyja taikomąją reikšmę“ (Janušauskaitė, 2008, p. 41), tad tiriant pasirinktus gyvenimo kokybės aspektus ir jų pasireiškimą, galima tiesiogiai gerinti pagyvenusių žmonių gyvenimą. Gilintis į gyventojų sudėties pagal amžių problemas būtina, norint laiku ir atitinkamai atliepti pasikeitusius visuomenės poreikius. Norint mažinti pagyvenusių žmonių socialinę atskirtį, svarbu kiek galima anksčiau (jau vėlyvojoje ar priešpensinėje brandoje) įtraukti juos į kultūrinę, muzikinę veiklą, kad sulaukė pensinio amžiaus nesijaustų atskirti ir vieniši. Magistro darbo tyrimo rezultatai leis švietimo specialistams/socialiniams darbuotojams, kultūros centrų darbuotojams, suprasti pagyvenusių žmonių savirealizacijos svarbą taikant muzikinę/meninę veiklą bei suteiks naujų žinių, kurios prisidės prie pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės gerinimo tobulinimo ir efektyvinimo.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santrauka lietuvių ir užsienio kalba, įvadas, 3 skyriai, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 6 priedai. Darbe pateikiamos 9 lentelės ir 4 paveikslai. Darbo apimtis be priedų – 52 puslapiai.

I. PAGYVENUSIO ŽMOGAUS IR GYVENIMO KOKYBĖS SĄVOKŲ KONCEPTUALIZAVIMAS

1.1. Pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnio apibrėžtis

Pagal visuotinę lietuvių enciklopediją, amžiaus tarpsnis – tai „žmogaus fizinės ir psichinės raidos pakopa, turinti apytiksles trukmės ribas“ (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2020). Tai, kad tos ribos yra apytiksles sukelia mokslininkams tam tikrų keblumų, todėl prieš atliekant tyrimus, susijusius su tam tikro amžiaus grupėmis, yra būtina apibrėžti ribas. Lietuvoje vienas iš svarbesnių pagyvenusio amžiaus riboženkliai yra pensinis amžius, kuris kiekvienais metais yra didinamas. Sodros duomenimis (Sodra 2020), 2026 metais siekiama suvienodinti vyrų ir moterų pensinį amžių ir pakelti jį iki 65 metų (pilna pensinio amžiaus lentelė pateikiama 2 priede).

Gyventojų senėjimas identifikuojamas gyventojų senėjimo rodikliu (indeksu), kuris gali būti nustatomas keliais būdais. Jungtinių Tautų Organizacija (JTO) rekomenduoja gyventojų senėjimo rodikliu laikyti 65 metų ir vyresnių žmonių skaičių (proc.) tarp visų gyventojų, o remiantis Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO) apibrėžimu, pagyvenę žmonės yra nuo 60 iki 74 metų amžiaus, seni žmonės – nuo 75 metų iki 90 metų, o virš 90 metų vadinami ilgaamžiais. Socialinis senėjimo apibūdinimas atskleidžia, jog „keičiasi socialiniai vaidmenys, socialiniai ryšiai tiek visuomenėje, tiek šeimoje, keičiasi požiūris į save, į gyvenimą, taip pat vyksta psichologiniai pokyčiai, ryšių palaikymas su artimais žmonėmis“ (Žukas, Mockus, 2012, p. 232). Asmuo sulaukęs garbingo amžiaus yra visavertis pilietis kaip ir visi kiti asmenys gyvenantys mūsų šalyje. Dėl susiklosčiusių aplinkybių pagyvenusio amžiaus žmonės gali būti globojami artimųjų, gali gyventi globos namų įstaigose bei leidžiant sveikatai, rūpintis savimi patys. Žalimienė (2005, p. 16) nurodo, kad „Jungtinių Tautų nuostatose pagyvenusių žmonių atžvilgiu, kituose tarptautiniuose dokumentuose pirmiausia akcentuojamos pagyvenusių žmonių teisės. Privalu užtikrinti jų nepriklausomumą, dalyvavimą, rūpybą, saviraišką ir pagarbą.“

Įdomus UAB „Civitta“ pasirinktas amžiaus skirstymas, tiriant psichikos sveikatą įvairiais amžiaus tarpsniais Lietuvoje: vaikai (iki 10 m.), jaunuoliai (iki 18 m.), suaugusieji (darbingo amžiaus asmenys 18-64 m.) ir senyvo amžiaus žmonės (60 m. ir vyresni) (Civitta, 2017). Šiame tyrime remiamasi Bagdono, Kairio ir Zamalijevos siūloma žmogaus gyvenimo periodizacija, kuri atitinka biopsichosocialinius žmogaus funkcionavimo ypatumus, o taip pat ir pensinio amžiaus Lietuvoje gaires (Bagdonas, Kairys ir Zamalijeva, 2017), (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. **Žmonių amžiaus periodizacija** (pagal: Bagdonas, Kairys ir Zamalijeva, 2017)

Vėlyvoji branda	51-60 metų
Priešpensinė branda	61-65 metai
Ankstyvoji senatvė	66-74 metai
Vidurinioji senatvė	75-84 metai
Vėlyvoji senatvė	85-100 metų
Ilgaamžystė	101 + metų

Apibendrinant galima teigti, kad gilintis į gyventojų sudėties pagal amžių problemas būtina, norint laiku ir atitinkamai atsiliepti į pasikeitusios visuomenės poreikius. Žinant, kad ne visi garbaus amžiaus sulaukę asmenys tampa ilgalaikės geriatrinės priežiūros klientais, būtina numatyti, kad be padidėjusio sveikatos paslaugų poreikio, didėja ir sparčiai keičiasi pagyvenusių žmonių poreikiai socialinėje srityje. Norint mažinti pagyvenusių žmonių socialinę atskirtį, svarbu kiek galima anksčiau (jau vėlyvojoje ar priešpensinėje brandoje) įtraukti juos į kultūrinę, muzikinę veiklą, kad sulaukę pensinio amžiaus nesijaustų atskirti ir vieniši.

1.2. Biopsichosocialinis pagyvenusio žmogaus profilio modeliavimas

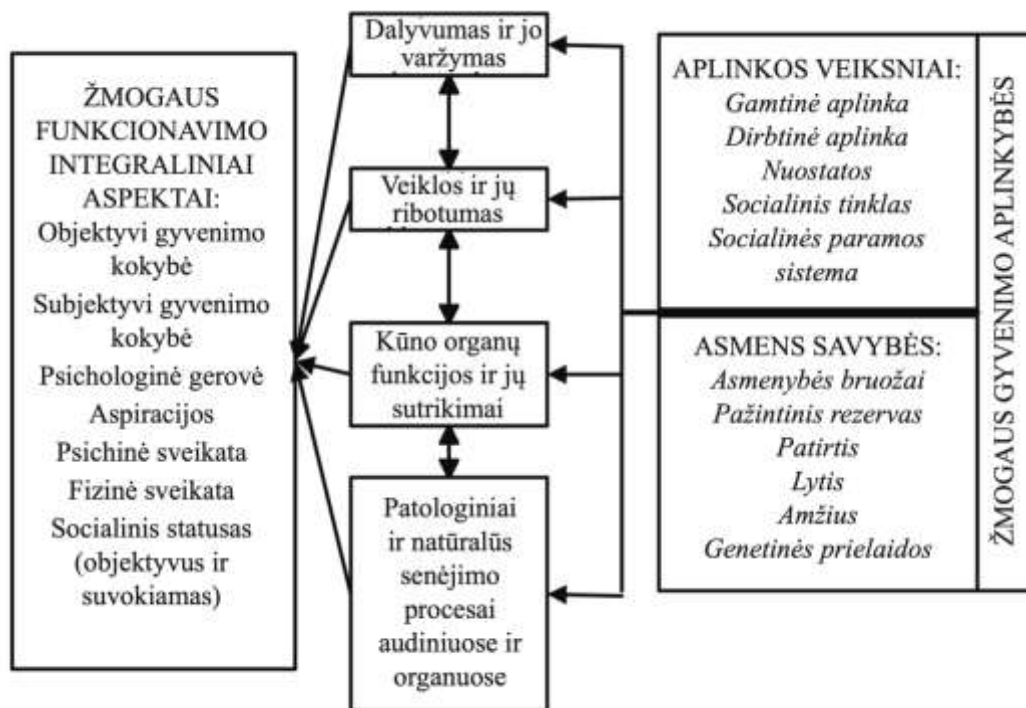
2001 metais Ženevoje Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) (angl. *World Health Organization, WHO*) patvirtino *Tarptautinę funkcionavimo, neįgalumo ir sveikatos klasifikaciją - TFK* (angl. *International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF*). Šis žmogaus funkcionavimo biopsichosocialinis modelis apima apie 3000 kategorijų, kurios yra pagrindiniai klasifikacijos vienetai, teikiantys „unifikuotą ir standartizuotą kalbą sveikatos ir su ja susijusioms būklėms aprašyti“ (Bagdonas, Kairys ir Zamalijeva, 2017, p. 87). TFK turi tris komponentus: 1) kūno funkcijos ir struktūros, 2) veiklos ir dalyvumas ir 3) aplinkos veiksniai. Vertinant pagal kiekybinę skalę, problema gali būti sutrikimas, ribotumas, varžymas ar kliuvinys. Toks vertinimo būdas reikalauja standartizuotos, moksliskai pagrįstos metodikos. Įdomu tai, jog šis modelis leidžia įvertinti tiek neigiamus, tiek teigiamus aplinkos poveikius. Jei neigiamas poveikis šiuo atveju yra kliuvinys, tai teigiamas – lengvinys.

TFK sistemoje yra keturių lygių klasifikacijos, kurios skiriasi savo detalumu. Šiam tyrimui pasirinkta antrojo lygmens klasifikacija, kuri „taikytina atliekant apklausas, masinius tyrimus“ (Pasaulinė sveikatos organizacija, PSO, 2014, p. 31). Biopsichosocialinis modelis šiam tyrimui yra parankus tuo, jog su jo pagalba galima sudaryti asmens funkcionavimo profilį, kuris įgalina atskleisti pokytį, kurį tas asmuo patiria, t.y. jo gyvenimo kokybės gerinimo aspektą. Pasitelkus šį modelį į pagyvenusį žmogų galima žvelgti iš trijų funkcionavimo lygmenų perspektyvos: kūno, asmens ir

socialinio funkcionavimo. Tai suponuoja įsitikinimą, jog daugelis pagyvenusio amžiaus žmonių problemų yra ne vien fiziologinės kilmės ir jų priežasčių išsiaiškinimui nebeužtenka vien tik biologinio ar medicininio pjūvio. Tik žvelgiant į žmogų holistiškai, t.y., šalia jo kūno funkcijų ir struktūrų tiriant jo veiklas, dalyvumą bei aplinkybes, galima pradėti ieškoti atsakymų ir keisti senatvės padarinių mastą tiek asmeniniame, tiek socialiniame kontekste.

Biopsichosocialinio modelio matricoje tyrimo pagrindinė tema atsiranda socialinio funkcionavimo sferoje, tačiau verta tirti ir netiesioginius veiksnius, tokius kaip asmens tapatybė, savivertė, savirealizacija, kurios jau yra asmens funkcionavimo lygmenyje. Panašiai žvelgiama ir į kūno struktūras bei jų funkcijas, kurios nėra pagrindinis šio tyrimo objektas ar vienas iš tikslų, tačiau galintis tapti lemiamu faktoriumi socialiniam pagyvenusio žmogaus funkcionavimui.

Bagdonas, Kairys ir Zamalijeva (2017, p. 89) pateikė modifikuotą TFK modelį, atliepanti senatvės problematiką (žr. 1 pav.):



1 pav. Bagdono, Kairio ir Zamalijevos (2017) modifikuotas senstančio ir seno žmogaus funkcionavimo biopsichosocialinis (TFK) modelis

Apibendrintai galima teigti, jog į pagyvenusio žmogaus gerovę reikia žvelgti holistiškai, aprėpiant kuo daugiau jo gyvenimo aspektų, ką TFK modelis puikiai atliepia. Šis modelis suponuoja tyrimo komponentus arba prizmes, per kurias galima pažvelgti į pagyvenusio žmogaus socialinio gyvenimo problematiką, kuri sudaro kontekstinį pagrindą muzikinės veiklos sklaidai.

1.3. Pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės samprata.

Pirmieji du XXI a. dešimtmečiai Lietuvoje paženklinė gyvenimo kokybės paieškomis: rašomi straipsniai (Janušauskaitė, 2008; Vaznonienė, 2010; Dumbliauskienė ir Jarmalvičienė, 2012 ir kt.), disertacijos įvairiose mokslo srityse (Butikis, 2009; Starkauskienė, 2011; Servetkienė, 2013 ir kt.), ieškant šio reiškinio apibrėžimų, bandoma išgryninti sąvokos lauką ir jo sąsajas su kitomis sąvokomis (Krutulienė, 2012), valstybiniu mastu pradėta stebėti tam tikrus rodiklius, kuriais remiantis siekiama ne tik pamatuoti gyvenimo kokybę, be ir ją gerinti (*Gyvenimo kokybės indeksas – GKI, Pasaulinės sveikatos organizacijos gyvenimo kokybės instrumentas – PSOGK-100* ir pan.). Tai, kas vyko Lietuvoje atliepė Europos bei pasaulines tendencijas: „Pasaulio mokslininkai priėjo prie išvados, kad gyvenimo kokybė yra itin sudėtinga problema, kurios negalima spręsti pasitelkiant siaurą rinkinį rodiklių“ (Puškorius ir Servetkienė, 2015, p. 56). Šie rodikliai – tai integralios gero gyvenimo fenomeno dalys, kurių paieška ir įvardinimo pastangos tapo pasaulinių diskusijų platforma, bandant atsakyti į klausimą: „Kas yra geras gyvenimas?“. Viena iš pirmųjų užduočių – išsigryninti sąvokas, kadangi skirtingos mokslo šakos tą patį reiškinį vadina skirtingai, arba kaip tik „dažnai ta pati sąvoka skirtingose akademinėse disciplinose turi visai kitokias prasmes: pvz., gerovė ekonomikos moksle ir psichologijoje suprantamos netapačiai“ (Krutulienė, 2012, p. 118). Dažniausiai naudojamos sąvokos buvo šios: laimė, gerbūvis (angl. *well-being*), gerovė (angl. *welfare*), pasitenkinimas (angl. *satisfaction with life*), naudingumas, gyvenimo standartas (angl. *standard of living*), laimė (angl. *happy life, happiness*). Prasminę sumaištį kėlė ir faktas, jog daugelis sąvokų atėjo iš anglų kalbos ir buvo verčiamos nevienodai arba ne tiksliai, pvz., *welfare* ir *well-being* sąvokos į lietuvių kalbą buvo verčiamos kaip *gerovė*, nors anglų kalboje – tai du skirtingi terminai. „Nepaisant to, kad visi šie terminai nurodo tai, kas sudaro gerą gyvenimą, t. y. tarsi pateikia gero gyvenimo charakteristikas, jie skiriasi naudojamais matavimais“ (Krutulienė, 2012, p. 122). Užsienio mokslininkų darbuose, nagrinėjant pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę dažniausiai yra sutinkama būtent *well-being* sąvoka: *well-being* (Hackert etc., 2020, Martín-María etc., 2021), *subjective well-being* (Ferring & Boll, 2010; Vanhoutte, 2012), *psychological well-being* (Denver, 2010; López etc., 2020), *mental well-being* (Atzendorf & Gruber, 2021).

Remiantis mokslo studijomis, galima teigti, jog „gyvenimo kokybė – tai ekonomikos, sociologijos, psichologijos ir politologijos srityse vartojama sąvoka, apimanti žmogaus dvasinę (emocinę), socialinę ir fizinę gerovę, t. y. aplinkosaugos, darbo sąlygų, socialinio aprūpinimo, visuomeninio transporto, sveikatos apsaugos, profesinio parengimo ir kitus aspektus. [...] Tačiau reikia pripažinti, kad šiuo metu nėra vienos visame pasaulyje priimtos gyvenimo kokybės apibrėžties“ (Servetkienė, 2013, p. 25).

Norint suformuoti kiek įmanoma pilnesnį gyvenimo kokybės vaizdą, mokslininkai pastebėjo, jog objektyvių parametru neįmanoma visiškai atskirti nuo subjektyvių. Kahneman ir Deaton pagrindė, jog didelės pajamos pagerina pasitenkinimą gyvenimu, tačiau ne emocinį gerbūvį, t.y., ne laimės pojūtį (Kahneman & Deaton, 2010, p. 1), kas suponavo takoskyrą tarp *objektyvios gyvenimo kokybės* ir *subjektyvios gyvenimo kokybės* (jas matome ir biopsichosocialiniame modelyje).

Subjektyvi gyvenimo kokybė dažnai beveik sinonimiškai dar vadinama psichologine gerove (angl. *psychological well-being*), subjektyvia gerove (angl. *subjective well-being*) arba patirtine gyvenimo kokybe (angl. *experienced quality of life*). Čia svarbiausia yra tai, kaip žmogus asmeniškai suvokia savo gyvenimą ir kaip jis jį vertina. Tai sudaro keblumų kuriant universalų psichologinės gerovės tyrimo suvokimą, kuris dažniausiai tokiu atveju yra kuriamas konkrečiai gyventojų grupei (Bagdonas etc., 2012). Lietuvoje didžiąją tokių tyrimų dalį sudaro studentų gyvenimo tyrimai, paliekant pagyvenusių žmonių aktualijas nuošalėje.

Vėliau atsirado iniciatyvų rasti koreliaciją tarp objektyvių ir subjektyvių gyvenimo kokybės koncepcinių elementų. Taip susiformavo naujas gyvenimo kokybės apibrėžimas: „Gyvenimo kokybė – tai objektyvių žmogaus poreikių tenkinimo mastas, susijęs su asmeniniu ar grupiniu subjektyvios gerovės suvokimu“ (Costanza et al., 2008, p. 18). Išsigrynina dar kelios prizmės – individuali ir socialinė, kurios vėlgi tarpusavyje glaudžiai siejasi. Grupės žmonių gyvenimo kokybė gali būti tiek subjektyvi, tiek objektyvi, tačiau ji jau savaime turi socialinį pobūdį. Individo gyvenimo kokybė taip pat gali būti tiek objektyvi, tiek subjektyvi, tačiau ji įgauna socialinį aspektą tik tuomet, kai individas turi sąlytį su socialine terpe. Per šią prizmę galime matuoti asmens, dalyvaujančio muzikinėje veikloje, gyvenimo kokybės pokytį, pasitelkiant tiek objektyvius, tiek subjektyvius parametrus. Pasaulinių socialinių pokyčių tyrimo projekto organizacija (angl. *The Global Social Change Research Project*, 2005) tiriant gyvenimo kokybę visame pasaulyje išskyrė ne tik gyvenimo kokybę lemiančias sritis, bet ir ryšį tarp jų kaip svarbią dimensiją, į kurią būtina atsižvelgti. Šį klausimą iškėlė Kahneman, Diener & Schwarz dar 1999 metais knygoje „Gerovė: hedoninės psichologijos pagrindai“ („Well-being: The foundations of hedonic psychology“). Čia autoriai iškelia būtinybę gyvenimo kokybę tirti keliais lygmenimis: ištiriant nustatytus rodiklius, ir ryšį tarp tų rodiklių žmogaus gyvenime.

Matuojant *gyvenimo kokybę* naudojami skirtingi parametrai ir skirtingos skalės, tačiau dažniausiai kalbama apie ribinius parametrus ir jų pokytį teigiama ar neigiama linkme. Pavyzdžiui, ekonomikoje vieni iš ribinių parametru yra skurdo riba ir minimalus pragyvenimo lygis, kuri įvairiomis priemonėmis galima kelti ir kuris savo ruožtu gali kristi. Su Deci ir Ryan darbais (2000) psichologijos srityje atsirado pamatinių poreikių teorija (angl. *Basic needs theory*), kuri buvo platesnė – savideterminacijos (angl. *Theory of self-determination*) – teorijos dalis ir kuria buvo nubrėžta psichologinės gerovės ribinė zona. Remdamiesi išsamiais tyrimais šie autoriai išgrynino tris

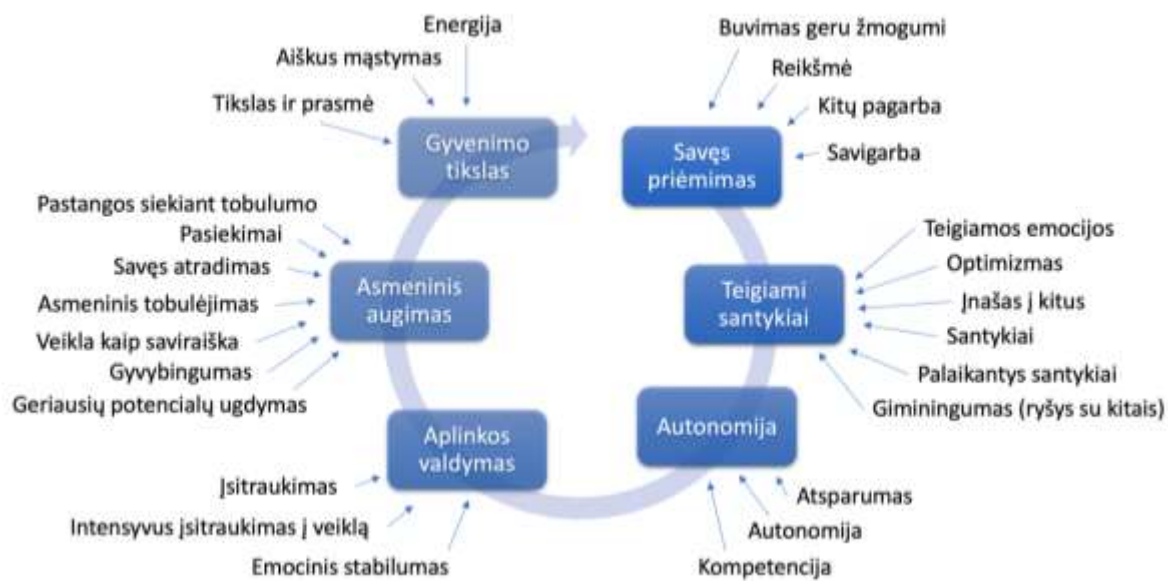
pamatinius psichologinius poreikius, kurie žmogui yra gyvybiškai svarbūs. „Psichologinių poreikių, kaip būtinų maitinimo medžiagų, įvardijimas reiškia, kad individai negali klestėti nepatenkinę jų visų [...]. Taigi, pavyzdžiui, socialinė aplinka, kuri suteikia kompetencijos, bet neugdo giminytės, gali šiek tiek nuskurdinti gerovę“ (Deci & Ryan, 2000, p. 75). Autorių teigimu, šie trys poreikiai – kompetencija, savarankiškumas bei giminingumas (tarpusavio ryšys), – yra įgimti, esminiai ir universalūs. Kita vertus, jei šie poreikiai yra neįgyvendinti, nepatenkinti, „tai turi fiziologinių ir psichologinių pasekmių“ (Olafsen et. al, 2021, p. 2) ir tampa vienu pagrindinių žmogaus sielvarto bei kančios šaltinių. Čia galima paminėti pagrindinių poreikių patenkinimo ir stresorių skalę (*angl. The Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration scale*), kuri suponuoja poreikių patenkinimo nebuvimą kaip „asmeninę kiekvieno poreikio netekties patirtį“ (Longo et. al, 2015, p.4). Taigi, asmeninis socialinės aplinkos ir paties savęs suvokimas tampa svarbiu socialinių indikatorių formavimo aspektu: „subjektyvūs gyvenimo kokybės indikatoriai nėra antrarūšiai ar pagalbiniai gyvenimo kokybės (plačiąja prasme) empiriniai referentai (Merkys et. al, 2008, p. 29).

Pagrindinių gyvenimo kokybės sampratos dedamųjų dalių prasminė schema (žr. 2 pav).



2 pav. Gyvenimo kokybės sampratos schema sudaryta autorės remiantis C. D. Ryff psichologinės gerovės teorija

Šio darbo empiriniam tyrimui svarbi yra C. D. Ryff psichologinės gerovės teorija, kuri suformuoja šešis psichologinės gerovės rodiklius – tai „autonomija, aplinkos valdymas, asmeninis augimas, teigiami santykiai su kitais, gyvenimo tikslas, savęs priėmimas“ (Kazlauskas ir Želvienė, 2013, p. 96). Ryff atstovauja eudaimoninės gyvenimo kokybės tyrimų kryptį, kurios šalininkai teigia, jog „gerovei patirti vien pasitenkinimo ar emocijų balanso nepakanka, asmuo turi realizuoti savo tikrąjį potencialą, savąjį *daimon*“ (Kairys et. al, 2013, p. 8). Greta šių, remiantis įvairiais autoriais, sudarytas sąrašas indikatorių (pilnesnis sąrašas pateikiamas 1 priede), kurie suponuoja gyvenimo kokybės gerinimo koncepciją ir leidžia plačiau atskleisti socialinės atskirties problematiką (žr. 3 pav.).



3 pav. Pagyvenusių žmonių subjektyvios gyvenimo kokybės indikatorių įvairovės schema (pagal: Ryff, 1989; Deci & Ryan, 2000; Diener, Wirtz, et al., 2010; Seligman, 2011; Huppert & So, 2013)

Remiantis 3 paveiksle pateikta gyvenimo kokybės samprata, galima ieškoti priežastinių ryšių tarp pagyvenusių žmonių subjektyvaus gyvenimo kokybės suvokimo ir objektyvios gyvenimo kokybės, siekiant ją gerinti bei spręsti tokias aktualias problemas kaip socialinė atskirtis ir pripažįstant kultūros centro veiklą esant veiksminga priemone. Naujausi tyrimai rodo, jog psichologinė gerovė, subjektyvi gyvenimo gerovė yra lemianti, todėl svarbu telkti dėmesį tyrinėjant ne tik kūno funkcionalumą, bet ypatingai asmens bei socialinių pagyvenusių žmonių funkcionalumą. Tai patvirtina šios Koponen (2022) atlikto tyrimo išvados: „kaip svarbu suprasti vyresnio amžiaus žmonių gebėjimą mėgautis įvairia kultūrine veikla net ir pačioje gyvenimo pabaigoje. Galimybė dalyvauti kultūrinėje veikloje savo nuožiūra turi sąsąją su gyvenimo kokybės patirtimi. Vyresnio amžiaus žmonės geriau vertina savo gyvenimo kokybę, kai gali nuspręsti, kokią kultūrinę veiklą įtraukti į jų kasdienį gyvenimą. [...] Lėtinių ligų skaičius reikšmingos įtakos gyvenimo kokybei neturi“ (Koponen et. al, 2022, p. 9).

Aptarus socialinius senėjimo aspektus matyti, kad labai svarbu pagyvenusio amžiaus žmonėms suteikti socialinį stabilumą, neišskirti jų iš kitų socialinių grupių ir laikyti pilnaverčiais visuomenės dalyviais. Pagyvenusio amžiaus žmonės turi turėti teisę į jų orumo užtikrinimą, privatumą, autonomiją (nepriklausomumą), dalyvavimą, pasirinkimo laisvę, teisių užtikrinimą, saviraišką, saugumą bei aprūpinimą. Aptarus visuomenės senėjimo tendencijas ir pasekmes apibendrinus galima teigti, kad pagyvenusio amžiaus žmonės yra svarbi visuomenės dalis, kuri negali būti užmiršta. Pagyvenusiems asmenims reikalingas dėmesys, rūpestis, pagarba, atjauta, bendravimas tarpusavyje. Tačiau nemaža dalis pagyvenusių žmonių yra vieniši, todėl atsiranda

socialinės atskirties problema. Norint, kad pagyvenusių gyvenimo ritmas atitiktų jų poreikius pagyvenusiems asmenims svarbus socialinis palaikymas iš šalies, įtraukimo į veiklas metodikos atsiradimas.

2. PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DALYVAVIMAS MUZIKINĖJE VEIKLOJE

2.1. Muzikinė veikla kaip pagyvenusių žmonių socialinės atskirties mažinimo priemonė

Šiame tyrime svarbus faktorius yra kultūrinis gyvenimas, kuris apima muzikinę pagyvenusių žmonių veiklą. Kultūros ir vertybių būklės vertinimas yra vieni iš naujausių aspektų, iš kurių kultūra „gali būti traktuojama ir kaip viena iš ekonomikos sąvokų“ (Puškorius ir Servetkienė, 2015, p. 94). Tačiau pasigilinus į mokslininkų naudojamus rodiklius (kaip pvz., knygų skaitymas, kultūros programų žiūrėjimas, muziejų ir galerijų lankymas ir t.t.), tampa aišku, jog šie rodikliai yra labiau vartotojiški nei aktyviai įtraukiantys. Tuomet galima ieškoti socialinės aplinkos rodiklių, kuriuos mokslo studijoje pateikia Puškorius ir Servetkienė (2015):

1. Gyventojų, esant reikalui galinčių sulaukti giminaičio, draugo arba kaimyno pagalbos, dalis;
 2. Gyventojų, dalyvaujančių neoficialioje savanoriškoje veikloje, dalis;
 3. Gyventojų, dalyvaujančių politinių partijų arba profesinių sąjungų veikloje, dalis
- (Puškorius ir Servetkienė, 2015, p. 97).

Valantinaitė, Dačiulytė (2009) savo moksliniame darbe cituoja sociologą E. Allardt, kuris yra laikomas gyvenimo kokybės mokslinės krypties pradininku. Būtent šis mokslininkas socialinę ir kultūrinę integraciją išskiria kaip vieną iš gyvenimo kokybės elementų. Tai parodo, jog šie aspektai yra vieni iš pamatinių, kalbant apie žmogaus gyvenimo kokybę. Kultūrinė ir socialinė integracija vyresniame amžiuje dėl įvairių priežasčių tampa iššūkiu ir neretai pagyvenusio amžiaus žmonės patiria socialinę atskirtį. Jų požiūrį į socialinį įsitraukimą, vieatvę bei laisvę tyrė ir monografijoje aprašė Mikulionienė, Rapolienė ir Valavičienė (2018). Čia socialinę atskirtį yra žiūrima kaip į daugiadimensę, dinamišką, pasireiškiančią skirtingu laiku, skirtingose sąlygose. Vyresnių žmonių gyvenime ji reiškiasi ir yra suvokiama kitaip nei jaunų žmonių gyvenime: „vyresnio amžiaus žmonėms svarbiausios socialinės atskirties charakteristikos yra ilgalaikis skurdas, ribotos galimybės naudotis bendruomenės paslaugomis ir negalėjimas įsitraukti į pilietinę veiklą“ (Mikulionienė, Rapolienė ir Valavičienė, 2018, p. 85). Pagyvenusio amžiaus žmonės dėl daugelio priežasčių tampa „padidintos atskirties rizikos“ grupe (Mikulionienė, Rapolienė ir Valavičienė, 2018, p. 86). Jie dažniau linkę liūdėti (dažnai dėl artimų žmonių netekties ar atskirties), patiria vienišumo jausmą ar motyvacijos stygių, sunkiau adaptuojasi kintančio gyvenimo tėkmėje, sunkiau priima naujoves, užmezga naujus ryšius, išbando naujas veiklas. Yra atlikta nemažai tyrimų, kurie parodo, kaip dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina socialinę atskirtį, vienišumą ar net depresiją. Pagrindinis vaidmuo šiame procese tenka socialinio įsitraukimo faktoriui. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, jog pagyvenusio amžiaus žmonių depresiją mažina būtent įsitraukimas į socialinę veiklą (Fancourt &

Tymoszuk, 2019) ir aktyvi muzikos terapija, t.y. muzikavimas (Dhippayom, Saensook, Promkhatja, Teaktong, Chaiyakunapruk, & Devine, 2022), o vienišumo jausmą mažina asmeninis kontaktas su kitais žmonėmis arba grupiniai užsiėmimai (O'Rourke, Collins & Sidani, 2018). Kaip teigia socialinio produktyvumo funkcijos teorija (angl. *Social production function theory – SPF*), socialinė gerovė yra pasiekama įgyjant *socialinį statusą*, kurį lemia profesija, gyvenimo būdas, talentai ir pan., *elgesio patvirtinimą*, t.y., svarbių asmenų elgesio normų paisymas ir *prieraišumą*, kas yra meilė, šeimos narių ir draugų palaikymas. Žmonės, išėję į pensiją, dažnai netenka vieno ar kelių šių aspektų, o laukiant pensijos (t.y. priešpensinės brandos periode, 61-65 metų), jau ima nerimas dėl, pvz., socialinio statuso ar draugų netekties. Kultūros centro siūlomos muzikinės veiklos yra puikus sprendimas pagyvenusio amžiaus žmonėms atstatyti socialinį funkcionalumą.

4 paveiksle pavaizduotas ryšys tarp pagyvenusio žmogaus, jo muzikinės veiklos ir kultūrinio centro veiklos:



4 pav. Pagyvenusių žmonių dalyvavimo muzikinėje veikloje prasminė schema (sudaryta autorės)

Muzikos įtaka žmogaus gyvenimo kokybei užsienio autorių yra labai išsamiai ištirta. Verta trumai apžvelgti kai kurių tyrimų rezultatus, kadangi jie pagrindžia muzikavimo teigiamą poveikį pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybei. „Išvados atskleidė, kad muzika suteikia žmonėms būdą suprasti ir ugdyti savo tapatybę bei palaikyti gerovę. „Muzika prisideda prie teigiamo senėjimo, suteikdama žmonėms būdus išlaikyti teigiamą savigarbą, jaustis kompetentingiems, nepriklausomiems ir išvengti izoliacijos bei vienišumo jausmo“ (Hays & Minichiello, 2005, p.28). „Tyrimų rezultatai rodo, kad aktyvus muzikavimas teigiamai veikia gyvenimo kokybę.“ (Lehmberg & Fung, 2010, p.19). Autoriai išskiria šiuos aspektus: bendrą fizinės ir psichinės gerovės jausmą, įskaitant streso, skausmo ir vaistų vartojimo mažinimą, su amžiumi susijusių pokyčių sulėtėjimą, malonumo jausmą, pasididžiavimą ir pasiekimo jausmą mokantis naujų įgūdžių, socialinių ryšių kūrimą ir palaikymą, kūrybinę saviraišką, tapatybės konstravimą ir kt. Terapinį muzikos poveikį tyrinėjo Skingley & Vella-Burrows (2010), Solé, Mercadal-Brotons, Gallego & Riera (2010), Bode (2011) ir kiti. Teigiamą muzikos poveikį pagrindė Croom (2012), Macdonald (2013). Svarbiausi

nagrinėjama temai yra moksliniai darbai, kurie pagrindžia teigiamą aktyvaus muzikavimo poveikį pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybei. Kai kurie autoriai teigia, jog aktyvus įsitraukimas į muziką, (t.y. muzikavimas) gerina kognityvinius procesus, kas yra labai svarbu senatvėje, kuomet kognityvinės funkcijos pradeda silpnėti ir gali didinti socialinę atskirtį (Nevriana, Riono, Rahardjo & Kusumadjati, 2013; Abrahan, Shifres & Justel, 2019; Pentikäinen, et al., 2021). „Sveikiems vyresnio amžiaus žmonėms reguliarus dainavimas chore yra susijęs su geresniu verbaliniu lankstumu. Ilgametė choro veikla yra susijusi su geresniu socialiniu įsitraukimu, o neseniai pradėta choro veikla – su geresne bendra sveikata“ (Pentikäinen, et al., 2021, p. 2). Kiti autoriai pagrindžia muzikavimo tiesioginį indėlį į socialinės atskirties ir su ja susijusio vienišumo bei depresijos mažinimą (Park, 2015), ir ypač pagyvenusių žmonių muzikavimo bendruomenėje teigiamą indėlį (Skingley, Martin & Clift, 2015; Hallam & Creech, 2016; Barbeau & Cossette, 2019; Batt-Rawden & Stedje, 2020; Moss et al, 2021).

Taigi, galima teigti, jog dalyvavimas muzikinėje veikloje gerina pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę, mažina socialinę atskirtį, o taip pat prisideda prie visos bendruomenės gyvenimo kokybės gerinimo. Kultūros centras svarbus tuo, jog teikia galimybę pagyvenusio amžiaus žmonėms telktis, bendrauti, kartu muzikuoti nepaisant jų socialinės ar finansinės padėties.

2.2. Pagyvenusių žmonių savirealizacijos muzikinėje veikloje galimybės Lietuvoje

Apžvelgiant Lietuvos respublikos dokumentus, reglamentuojančius socialinę gerovę ir kultūrinę meninę visuomenės įtrauktį, tame tarpe ir pagyvenusių žmonių socialinę grupę, randama kad, Nacionalinėje pažangos programoje (NPP) (2014–2020 m.) yra numatytas horizontalusis prioritetas „Kultūra“, kuriuo siekiama „sudaryti sąlygas realizuoti savo galimybes ir aktyviai veikti per nuolatinį mokymąsi, žinių plėtimą, kūrybiškumą ir verslumą“. Horizontaliajame prioritete išskiriamas prioritetas – „Visuomenės ugdymas, mokslas ir kultūra“. Bendruoju šio prioriteto tikslu įvardijama siekiamybė – „skatinti kiekvieną gyventoją realizuoti savo galimybes mokantis, kuriant, tiriant, tikslinga veikla prisiimant atsakomybę už save, valstybę ir aplinką“. Išskiriami šie tikslai: Skatinti mokytis visą gyvenimą; Stiprinti tapatybę, pilietiškumą, atsakomybę ir bendradarbiavimą; Skatinti kūrybiškumą, verslumą ir lyderystę; Skatinti žinių plėtimą, sklaidą ir naudojimą“ (Nacionalinė pažangos programa (2014–2020 m.).

Dalyvavimo kultūrinėje veikloje skatinimui NPP numatyta viena iš kryptių – remti socialines ir kultūrinės, įskaitant kolektyvinės kūrybos iniciatyvas, susijusias su socialinę atskirtį patiriančių ar kitų specifinių gyventojų grupių įtraukimu į kultūros kūrimą ir sklaidą, kuria siekiama, kad šių priemonių inicijavimas paskatintų gyventojus dalyvauti kultūrinėje veikloje, t. y. kuriama kultūros paklausa ir inicijuojama savirealizacijos forma kaip tapti kultūros reiškinių kūrėjais; ieškomi

ir taikomi lankstūs įtraukimo į kultūrinės veiklas būdai, kurie prisidės prie gyventojų bendrojo kūrybiškumo ugdymo bei didins kultūros pasiūlą ir paklausą. Šalia NPP yra parengtas ir 2014–2020 m. Nacionalinės pažangos programos horizontaliojo prioriteto „Kultūra“ (2014-2020 m. kovo 19 d. Nr. 269) tarpinstitucinis veiklos planas, kuriame išskirti šie tikslai – „stiprinti visuomenės kultūrinę tapatybę; Ugdyti visuomenės kūrybingumą, plėtoti aukštos kokybės kultūros paslaugas ir kūrybinius produktus, užtikrinti jų įvairovę, inovatyvumą, prieinamumą ir sklaidą“.

Lietuvos kultūros politikos kaitos gairėse (2020) apibrėžiamas tikslas – „atnaujinti Lietuvos kultūros politikos modelį, kuris padėtų atskleisti, išsaugoti ir plėtoti visuomenės kultūrinį tapatumą ir kūrybinį potencialą“. Šiam tikslui įgyvendinti numatomos šios Lietuvos kultūros politikos kaitos gairės: „Išvirtinti kultūrą kaip strateginę valstybės raidos kryptį teikiant prioritetą kultūros politikai; Reformuoti ir demokratizuoti kultūros valdymą plėtojant kultūros savireguliaciją; Gerinti esamą kultūros sistemos finansavimą užtikrinant kultūros sektoriaus uždirbtų pinigų grąžą kultūrai; Ugdyti kultūrinės žmogaus kompetencijas ir kūrybingumą visą jo gyvenimą“ (Lietuvos kultūros politikos kaitos gairės, 2020).

Atlikus Lietuvos savivaldybėse pateiktų statistinių duomenų analizę apie egzistuojančias institucijas ir organizacijas, bendro užimtumo ir įvairiabriaunių veiklų, įtraukties pagyvenusiems paslaugos yra teikiamos teritoriniu principu susibūrusiose bendruomenėse, III amžiaus universitetuose, neįgaliųjų ir pagyvenusių žmonių, mamų, moterų ir pan. draugijose, vaikų, jaunimo ir pagyvenusių žmonių meno kolektyvuose, kitose saviraišką skatinančiose organizacijose, kurios neataskaitingos t.y. neteikia veiklos ataskaitų valstybinėms institucijoms ir yra reglamentuotai neįpareigos savo veiklose teikti reguliaraus ir profesionalaus kolektyvinio muzikavimo užimtumo paslaugų.

Išsiskiriantys savo profesionalia orientuota menine ir kūrybine saviraiška veiklose pagyvenusių žmonių socialinei grupei, visoje Lietuvoje veiklas organizuoja kultūros centrai. Remiantis Lietuvos respublikos kultūros ministerijos reglamentais: „Kultūros centrai yra kultūros židiniai, kurie sudaro sąlygas profesionalaus ir mėgėjų meno sklaidai, gyventojų kūrybinei raiškai. Kultūros ministerijos valdymo sričiai priklausantis Lietuvos nacionalinis kultūros centras įpareigotas organizuoti etninės kultūros ir mėgėjų meno veiklą, metodiškai jai vadovauti, rengti dainų šventes, kitas reikšmingas kultūros akcijas. Remiantis Lietuvos respublikos kultūros centrų įstatymu:(Lietuvos respublikos kultūros centrų įstatymo Nr. IX-2395 pakeitimo įstatymas 2022 m. (2 straipsnio – 3 dalis) „Kultūros centras – įstatymų nustatyta tvarka įsteigtas juridinis asmuo, kuris stiprina nacionalinį, regiono ir (ar) vietos bendruomenės kultūrinį savitumą, puoselėja etninę kultūrą, teikia kultūros paslaugas, vykdo menines, kultūrinės edukacijos, neformaliojo švietimo veiklas, ugdydamas ir tenkindamas bendruomenės kultūrinius poreikius, organizuoja ir vykdo mėgėjų ir profesionaliojo

meno veiklas ir jų sklaidą, pristato kultūrinius produktus visuomenei, puoselėdami tradicijas šalyje ir užsienyje.

Viena iš Lietuvos kultūros centrų prioritetinių veiklos sričių, atsispindinčių vietos bendruomenių, įskaitant pagyvenusių socialinę žmonių grupę, muzikinius ir kitus savirealizacijos poreikius – organizuojama mėgėjų meno veikla. Tai reiškiny, kada meninio, sociokultūrinio ugdymo ir neformaliojo švietimo procese sukuriama kurios nors kultūros ir meno srities, meno šakos ar jų junginio veiklos rezultatas. Mėgėjų meno kolektyvo veiklos pobūdis – laisvalaikio meninė veikla užsiimanti asmenų grupė, meninio, sociokultūrinio ugdymo ir neformaliojo švietimo procese sukurianti, visuomenei pristatanti meninės veiklos rezultatus ir teikianti kultūros paslaugas.

Taigi, remiantis kultūros centrų statistine informacija, kuri pateikiama Lietuvos nacionalinio kultūros centro metinėse statistinėse ataskaitose, apie Lietuvos egzistuojančius mėgėjų meno kolektyvus ir duomenimis apie jų veiklą, apžvelgiant šių dienų pagyvenusių muzikavimo galimybes Lietuvoje, galima teigti, kad kultūros centrai – institucijos, sudarančios puikias galimybes telkti ir formuoti pagyvenusių žmonių kolektyvus, bendrai muzikinei kultūrinei veiklai, atsižvelgiant į pagyvenusių žmonių įtraukimo į mėgėjų meno veiklą, svarbą ir gyvenimo kokybės gerinimo aktualijas.

2.3. Darbo su pagyvenusiais žmonėmis ypatumai: kultūros centro vaidmuo

Kultūros centrų steigimo teisinis pagrindas yra įstaigos steigimo aktas, kurį įstatymų nustatyta tvarka priima steigėjas. Savivaldybių kultūros centrai – tai kultūros centrai, kurių teisinė forma yra biudžetinė įstaiga ar viešoji įstaiga ir kurių steigėjas yra savivaldybės taryba. Lietuvoje įsteigti kultūros centrai – juridinės institucijos, savo veiklą organizuojančios pagal įstatymų numatytus reglamentus. Kultūros centrų nuostatus tvirtina jų steigėjai arba dalyvių susirinkimas. Kultūros centrų nuostatai yra teisinis dokumentas, kuriais kultūros centrai vadovaujasi savo veikloje ir darbo santykiuose. Kultūros centrų nuostatuose turi būti nurodyta: įstaigos pavadinimas, buveinė, kultūros centro veiklos pobūdis ir tikslai, kultūros centro valdymo organų sudarymo tvarka, kompetencija, funkcijos ir atsakomybė, darbuotojų priėmimo į darbą tvarka, darbo apmokėjimo tvarka, lėšų šaltiniai, jų naudojimo tvarka bei finansinės veiklos kontrolė ir kitos nuostatos.

Kultūros centras pagal veiklos pobūdį yra daugiafunkcis – įvairias kultūros sritis, žanrus puoselėjanti ir skleidžianti kultūros įstaiga. Kultūros centro veikla organizuojama vadovaujantis Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos civiliniu kodeksu, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų įstatymu, Lietuvos Respublikos kultūros centrų įstatymu, Lietuvos Respublikos dainų švenčių įstatymu, Lietuvos Respublikos etninės kultūros valstybinės globos pagrindų įstatymu, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais ir kitais teisės aktais, Lietuvos Respublikos kultūros

ministerijos teisės aktais, rajono savivaldybės tarybos sprendimais, rajono savivaldybės mero potvarkiais, rajono savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymais, kitais teisės aktais ir nuostatais.

Kultūros centrų veiklos prioritetai: analizuoti ir tenkinti regiono teritorijoje gyvenančių gyventojų sociokultūrinius poreikius, sudaryti sąlygas visiems visuomenės nariams dalyvauti kultūros procese, rengti ir įgyvendinti kultūrinės edukacijos, kultūrinę ir socialinę atskirtį mažinančias neformalaus ugdymo programas įvairaus amžiaus žmonėms, bendradarbiauti su vietos bendruomenėmis, rajono savivaldybės kultūros ir švietimo įstaigomis, kitomis organizacijomis organizuojant renginius, kuriant programas ir projektus. Apie visų Lietuvos kultūros centrų veiklą, egzistuojančių kolektyvų skaičių, sudėtį ir muzikinės veiklos pobūdį oficialią informaciją galima rasti kasmetinėse įstaigų veiklos ataskaitose, patvirtintose savivaldybės tarybos, skelbiamose savivaldybių internetinėse priegose, Lietuvos nacionalinio kultūros centro pateiktose statistinėse suvestinėse.

Kultūros centras – organizacija, teikianti įvairiapuses kultūrines menines, muzikines paslaugas, sudaranti sąlygas visuomenei dalyvauti meniniuose užsiėmimuose, kultūros renginiuose, kiekvienam žmogui – užsiimti saviraiška. Įstaigos veikla plati ir įvairi: plėtojama mėgėjų meno kolektyvų veikla, plėtojama paslaugų įvairovė, puoselėjama etninė kultūra, sudaromos sąlygos savirealizacijai kiekvienai žmonių socialinei grupei, tame tarpe ir pagyvenusiems asmenims. Kultūros centro veiklos tikslas – ne pelno siekimas, o gyventojų kultūrinių poreikių tenkinimas, visuomeniškumo ir gyventojų kultūrinio aktyvumo bei užimtumo skatinimas. Kultūros centruose inicijuojama mėgėjų meno kolektyvų veikla, studijų, klubų, kurie aktyviai dalyvauja miestų, rajono apskrities šventėse ir renginiuose bei reprezentuoja savo regioną užsienyje.

Remiantis kultūros centrų darbo specifika ir statistine informacija, oficialiose ataskaitose randami informacijos šaltiniai apie egzistuojančius bei telkiamus ir inicijuojamus mėgėjų meno kolektyvus. Suformuotas pagyvenusių kolektyvas, kaip ir kitas mėgėjų meno kolektyvas, nepaliekamas saviveiklai. Kultūros centro vadovo įsakymu, kolektyvui vadovauti, paskiriamas kvalifikuotas meno vadovas, darbuotojas dirbantis kultūros centre. Dažniausiai – tai kvalifikuotas, profesinį išsilavinimą turintis kultūros centro darbuotojas, kuris vadovaudamasis darbo veiklos principais ir paskirtomis pareigybėmis, privalo telkti kolektyvus bendrai muzikinei veiklai, reguliariai organizuoti repeticijas, formuoti ir kelti kolektyvo meninę vertę, užtikrinti kolektyvo teigiamą mikroklimatą, organizuoti koncertinę ir užklasinę veiklą, stiprinti bendrystės ryšius, kviesti vis naujus narius ir gauti darbo santykiuose sutartą atlygį už vykdomą veiklą. Pagyvenusio amžiaus žmonėms, lankantiems saviraiškos kolektyvą yra labai svarbi teigiama socialinė aplinka, palankus mikroklimatas. Kultūros darbuotojas dirbantis su pagyvenusių kolektyvais, stebėdamas pagyvenusių amžiaus žmonių poreikius, turi jiems suteikti galimybę visapusiškai save realizuoti, tolerancijos ir

supratimo dėka padėti jaustis laimingais. Anot L. Šinkariovos (2012, p.148) „Kiekvienas asmuo turi savo gyvenimo stilių, kuris apima jo kasdienes užduotis, kasdienę veiklą jį supančioje aplinkoje“.

Kultūros centruose organizuojama įvairi muzikinės saviraiškos veikla – puoselėjama dainavimo saviraiška, formuojami šokių kolektyvai, instrumentiniai būreliai, muzikos ir dramos veikla. Kultūros centruose vyksta renginiai, šventės, parodos, koncertai, organizuojami įvairūs edukaciniai užsiėmimai, pamokėlės, laisvalaikio praleidimo vakarai vyresnio amžiaus žmonėms. Įvairių regionų kultūros centruose egzistuoja įvairialypė veiklų pasiūla pagyvenusių žmonių socialinei grupei (Nacionalinio kultūros centro statistinė ataskaita 2014 – 2022 m.).

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė spaudos pranešime (2021) teigia, kad: „Pagyvenusių žmonių Lietuvoje daugėja ir jų didesnis įsitraukimas į visuomeninį gyvenimą yra ypač svarbus. Turime mažinti ne tik ekonominę, bet ir socialinę, emocinę pagyvenusių žmonių, ypač vienišųjų, atskirtį“. Taigi, motyvacija būti aktyviais ir dalyvauti visuomeniniame gyvenime yra vienas iš svarbesnių senjorų gyvenimo kokybę lemiančių veiksnių – tai pabrėžiama tiek tarptautiniuose, tiek ir mūsų šalies teisės aktuose. Todėl siekiant formuoti ir įgyvendinti efektyvią politiką, gebančią atliepti senėjančios visuomenės iššūkius, būtina įtraukti vyresnio amžiaus žmones į sociokultūrinės kolektyvines menines muzikines veiklas. Skatinant visuomenės įtrauktį, atliepant muzikinius savirealizacijos poreikius, kultūros centro darbo veikloje svarbus visuomenės ir pagyvenusių įtraukties organizavimas į muzikines veiklas, kuris reguliariai vyksta inicijuojant mėgėjų meno kolektyvų veiklą.

Sėkmingam pagyvenusių veiklos inicijavimo rezultatui kultūros centre, reikalinga keletas aspektų: viešinimas ir sklaida, teigiamas įstaigos, šiuo atveju kultūros centro mikroklimatas, teigiamas įstaigos įvaizdis, teigiamas valdžios ir visuomenės požiūris į pagyvenusių mėgėjų meno kolektyvus, teigiamas vadovauti pagyvenusių mėgėjų meno kolektyvui paskirto asmens požiūris ir asmeninės savybės. Pasak Rimkaus ir Žemgulienės (2013, p. 171), „socialinis palaikymas paprastai apibūdinamas kaip asmeniui potencialiai naudingi veiksmai, kuriuos atlieka artimieji, socialinio tinklo nariai ar bendruomenė, kurie teigiamai veikia asmens sveikatą, emocinę gerovę ar elgesį“. Tad socialinį palaikymą, kuris suteikiamas pagyvenusio amžiaus asmenims galima įvardinti apsauginiu veiksniu, kurio dėka padedami įveikti sunkumai, padedama išvengti ar spręsti problemas (Buzaitytė-Kašalynienė, 2005).

Kultūros centrai yra daugiafunkciniai centrai, kurie teikia įvairiapusę naudą visuomenei ir pagyvenusių žmonių socialinei grupei. Jie apima ne tik kultūros, meno ir švietimo veiklos sritis, tačiau atlieka ir daug kitų įvairių funkcijų. Kultūros centrai organizuoja meno sklaidą, kuria menines programas, plėtoja šviečiamąją (edukacinę), pramoginę veiklą, etninę kultūrą, jos perimamumą ir tenkina bendruomenės kultūrinius poreikius. Kultūros centras – tai plati organizacija, kurioje funkcionuoja kūrybinės edukacijos, neformalusis ugdymas, kultūrinių bendruomenės poreikių

ugdymas ir tenkinimas. Taip sudaromos puikios sąlygos savirealizacijai, galimybė turiningai leisti laisvalaikį pagyvenusiems žmonėms, bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje bei nuolat tobulėti, užsiimti pozityvia veikla gyvenimo kokybės gerinimo aspektu.

Pagyvenusiems žmonėms perėjus į kitą gyvenimo etapą, baigus darbinius įsipareigojimus, kasdienėje veikloje lieka žymiai daugiau laiko, kuris prasmingai išnaudojamas save realizuojant, užsiimant muzikine veikla. Laisvalaikis – daugelio autorių (Bikmanienė, 2002; Šinkūnienė, 2005 ir kt.) apibūdinamas kaip laisvas nuo būtinų užsiėmimų laikas, skirtas asmeniniams poreikiams tenkinti, taip pat plėsti žinias, lavintis ir dvasiškai tobulėti. Laisvalaikio samprata nuo seniausių laikų buvo daugybę kartų modifikuota. Šiuo metu laisvalaikis populiariaja prasme suvokiamas kaip laiko leidimo būdas, neįpareigojantis elgtis pagal iš šalies pateiktą modelį. Tai laikas, praleistas savo nuožiūra, arba tiesiog laisvas laikas, kurio metu priimami savarankiški sprendimai. Taip pat laisvalaikis dažniausiai siejamas su visapusišku žmogaus asmenybės ugdymu. Laisvalaikis yra tas žmogaus laikas, kurį jis panaudoja savo paties nuožiūra, nevaržomas jokių prievolių ir įsipareigojimų. Net ekonomistai pripažįsta didėjančio laisvalaikio teigiamą poveikį visuomenės narių gerovei, pvz., darbo savaitės trukmės sumažėjimas šiuo metu kai kuriose išsivysčiusiose valstybėse iki 35 valandų, šventinių dienų skaičiaus pasikeitimai – rodo augantį gyventojų laisvalaikį, kartu jų gerovės kilimą. Laisvalaikio praleidimo būdai – kiekvieno žmogaus asmeninė pasirinkimo teisė, kuria asmuo išreiškia savo valią, atskleidžia savo požiūrį į vertybių sistemą ir parodo bendrą vidinę kultūrą. Laisvalaikio racionalumo kriterijus – socialinė atsakomybė: kuo atsakingiau žmogus naudoja laisvalaikį, tuo kryptingiau jis bręsta kaip asmenybė. Todėl pagrindinis laisvalaikio uždavinys socialinėje sistemoje – užtikrinti tokią laiko leidimo kokybę, kad formuotųsi kuo įvairiapusiškesnė asmenybė, sugebanti integruotis į visuomenę (Šinkūnienė, 2005). Be to, ši autorė teigia, kad kompiuteriniai žaidimai, televizoriaus žiūrėjimas negali būti laikomi kokybišku laisvalaikiu.

Laisvalaikis gali turėti aktyvias ir pasyvias formas. Aktyvios organizuoto laisvalaikio formos, kuomet visi dalyviai daugiau ar mažiau yra įtraukiami į veiklą. Organizuojant pasyvų laisvalaikį – poilsį, reikia sukurti tokią atmosferą, kurioje pageidaujantys galėtų atsipalaiduoti, pabūti vienumoje, pažiūrėti televizorių ar paskaityti knygą, paklausyti muzikos arba išeiti pasivaikščioti. Laisvalaikio forma, praleidimo būdas labai priklauso nuo to, kokios yra gaunamos pajamos, visuomeninė-socialinė padėtis, koks požiūris į laisvalaikį kaip vertybę. K. Adomaitienė (2000) nurodo, kad rekreacijos formas būtina keisti: nuo pasyvaus poilsio pereinant prie aktyvaus, nuo psichofiziologinių reikmių – prie didesnių socialinių ir kultūrinių siekių, nuo fizinių rekreacijos formų – prie dvasinio pasitenkinimo, nuo žavėjimosi kultūros vertybėmis – prie kūrybos. Laisvalaikis tampa tokia veikla, kurioje žmogus ieško galimybės išreikšti ir aptikti save. Vadinamojo „laisvo laiko“ metu žmogus išdrįsta susitikti su savimi, gilintis į save, lavinti savyje universalumą, lankstumą, atvirumą kaitai ir laisvei (Degėsys, 2013).

Sociokultūrinė veikla – veiksmas, socialinė paslauga, kuri teikiama individams, grupėms bei organizacijoms, siekiant jų kultūrinio ir visuomeninio veiklumo. Ji aprėpia rekreacijos, švietimo ir auklėjimo, meno ir kultūros bei bendruomenės kūrimo sritis. Tačiau sąvoka sociokultūrinis savaime yra dvejopa: joje vyrauja du pagrindiniai elementai, apimantys materialų (socialinį) ir dvasinį (kultūrinį) tikrovės supratimą.

Terminas „socialumas“ apima visa, kas yra žmonėms visuomeniškai bendra, tai yra sąlyga, leidžianti žmonėms nuolat turėti ryšį vienam su kitu. „Kultūra“ (lot. *cultura* – ugdymas, auklėjimas, lavinimas) – tai, kas tą bendrumą formuoja ir atsispindi atitinkamame kultūriniame savitume. Kultūra yra vienas pagrindinių žmogaus gyvenimą lengvinančių veiksnių, būtinų žmogaus egzistencijai, jo tobulėjimui, jo vidinio pasaulio lūkesčiams išreikšti bei apibūdinti.

Vienas iš sociokultūrinės veiklos tikslų – užkirsti kelią asmens, šeimos, bendruomenės socialinėms problemoms kilti, taip pat visuomenės socialiniam saugumui užtikrinti, padėti palaikyti ryšius su visuomene ir įgalinti savarankiškai spręsti savo problemas. LR „Socialinių paslaugų įstatyme“ nurodomi bendrųjų ir specialiųjų socialinių paslaugų valdymo, skyrimo ir teikimo principai: bendradarbiavimo, dalyvavimo, kompleksiskumo, prieinamumo, socialinio teisingumo, tinkamumo, veiksmingumo ir visapusiškumo. Bendrosioms paslaugoms priskiriamos informavimo, konsultavimo, tarpininkavimo ir atstovavimo bei sociokultūrinės paslaugos. Socialinių tyrimų institute atlikti „Lietuvos gyventojų kultūrinių poreikių tyrimai“ (2003–2004 m.), kur pagal tris skirtingus anketų variantus (didmiesčių, miestų, ir kaimų) apklausti 1208 nuolatiniai 16–74 m. amžiaus Lietuvos gyventojai. Tyrimai akivaizdžiai įrodė, kad kultūrinio produkto vartotojas, dalyvaudamas kultūrinėje veikloje, tuo pačiu tenkina ir savo socialinius poreikius: stebimas poreikis tarpininkavimui, komunikacijai, mokymams, prevencijai ir pan.

Apibendrinant galima teigti, kad kultūros centro veikla – daugiafunkcinė, apima ne tik pagyvenusių žmonių laisvalaikio praleidimo, meninę, muzikinę švietimo ar sociokultūrinę veiklą, ji nuolat lydi ir nuo nė vieno asmens nėra atsiejama. Kultūros centro organizuojamos muzikinės meninės saviraiškos sritys – plačios ir įvairios. Tai – menas, šokiai, dainos, renginiai bei kita įvairi meninė saviraiškos veikla, o įstaigos funkcionavimas leidžia kurti, inicijuoti ir telkti mėgėjų meno kolektyvus, palankius pagyvenusių žmonių muzikinei saviraiškai. Akivaizdu, kad kultūros centrai turi didelę reikšmę pagyvenusių savirealizacijai muzikinėse veiklose, nes tai institucijos, kurios tenkina pagyvenusių žmonių poreikius ir tikslus, organizuoja bendradarbiavimą, lavina socialinius įgūdžius, vysto kultūrą, meną ir švietimą.

3. PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DALYVAVIMO KULTŪROS CENTRŲ ORGANIZUOJAMOJE MUZIKINĖJE VEIKLOJE EMPIRINIS TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodologija ir imtis

Siekiant išsiaiškinti pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant kultūros centrų organizuojamoje muzikinėje veikloje, buvo atliktas empirinis (kokybinis) tyrimas su kultūros centruose organizuojamose muzikinėse veiklose dalyvaujančiais pagyvenusiais asmenimis, pasirenkant metodą pusiau struktūruoto interviu (angl. semi-structured interview). Tyrimui pasirinktas interviu tipo tyrimas, remiantis mokslininkų duomenimis, yra dažniausiai kokybinių tyrinėtojų naudojamas moksliniuose darbuose (Alshenqeei, 2014). Kaip ir struktūriniai interviu, tokio tipo interviu taip pat yra tyrėjo parengtų temų ir klausimų matmenys (Stuckey, 2013), tačiau, skirtingai nei struktūriniai, pusiau struktūriniai interviu neturi griežto nustatytų klausimų eiliškumo laikymosi. Jų įgyvendinimas priklauso nuo to, kaip pašnekovas atsako į tyrėjo pateiktą klausimą ar temas. Atlikdamas interviu, tyrėjas pasiruošia tam tikrus orientacinius klausimus, kurie tiriant atsakymus suteikia tyrėjui lankstumo kelti sudėtingesnius klausimus nei iš pradžių parengti klausimų blokai.

Interviu metu pokalbiai buvo įrašyti ir transkribuoti, atlikta jų santykinai nestruktūrizuota *kokybinė turinio analizė* (angl. *qualitative content analysis*), kuri tyrimui yra vertinga tuo, jog „leidžia tyrėjams išskirti tiriamųjų vertybes, interesus, lūkesčius, išryškėjančius jų apmąstymuose apie turimą patirtį“ (Bitinas ir kt., 2008, p.82). Gaižauskaitės ir Valavičienės (2016) teigimu, pusiau struktūruotas interviu – tai duomenų rinkimo metodas, apimantis tyrimo dalyvių klausinėjimą ir aktyvų jų atsakymų klausymąsi, siekiant suvokti jų patirtį ir sužinoti nuomones tiriamuoju klausimu. Interviu apibrėžiamas kaip tyrėjo inicijuotas dviejų asmenų pokalbis, kurio tikslas – gauti reikalingą tyrimo uždaviniams informaciją. Pusiau struktūruoto interviu pasirinkimą magistriniame darbe lėmė tai, kad šis metodas leidžia surinkti išsamius, su kontekstu susijusius, atvirus informantų atsakymus, išreiškiančius gyvenimo patyrimus, nuomones, jausmus, žinias, požiūrį bei patirtis apie pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant kultūros centruose organizuojamoje muzikinėje veikloje.

Tyrimo etika. Tyrimo dalyviams buvo suteikta informacija apie tyrimą ir jo publikavimą, laikantis kokybinio tyrimo etikos, siejamos su tyrimo dalyvių autonomija, gerove ir teisėmis. Prieš pradėdant interviu buvo teirujamasi ar informantai neprieštarauja, kad interviu bus įrašomas. Tyrimo atlikimo metu buvo išpildyti šie esminiai kokybiniam tyrimui būdingi etikos principai: pagarba asmens orumui, teisė nebūti pažeistam, konfidencialumas, anonimiškumas (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

Vadovaujantis moksliniais reikalavimais, tyrimo metu organizuojant interviu, tyrėjas turi tinkamai parinkti dalyvius – informantus. Etikos tikslai mokslinėse studijose yra valdyti tiek dalyvio, tiek tyrėjo padėtį. Kokybinio tyrimo metu analitikai nurodo, kad dalyvio ir tyrėjo sąveika renkant duomenis gali paskatinti moralines pasekmes. Todėl reikia nusistatyti gaires, kurių reikia laikytis, siekiant išvengti etinių nesklaidumų. Apibendrinant, kai kurios problemos, keliančios etinį susirūpinimą atliekant kokybinius tyrimus, apima konfidencialumą ir informuotą sutikimą, anonimiškumą ir galimą poveikį bei galimą žalą tyrimo dalyviui (Shoghi ir Cheraghi, 2014), tačiau esmę siaurindami iki kokybinių interviu, mokslininkai teigia, kad keturios etikos problemos, turinčios įtakos interviu patikimumui, yra šios: sumažinti nenumatytos žalos riziką, apsaugoti pašnekovo informaciją, veiksmingai informuoti pašnekovus apie tyrimo pobūdį ir sumažinti konfidencialumo nesilaikymo riziką. Pokalbis tarp tyrėjo ir dalyvio turi vykti neutralioje uždaroje vietoje susitartu laiku. Visa surinkta informacija turi būti konfidenciali ir saugoma, su gautais tyrimo dalyvio atsakymais gali susipažinti tik tyrėjas. Tyrėjas garantuoja dalyvių ir informacijos konfidencialumą (žr. 5 priedą). Su kiekvienu kokybinio tyrimo informantu prieš pusiau struktūruotą interviu buvo kalbama asmeniškai, pristatant tyrimo temą, paaiškinant tyrimo tikslą, uždavinius bei užtikrinant konfidencialumą. Atliekant tyrimą buvo laikomasi konfidencialumo, pagarbos asmens orumui, geranoriškumo, savarankiškumo, laisvo apsisprendimo, pagarbos ir teisingumo principų. Informantams buvo garantuotas duomenų saugumas ir konfidencialumas.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo 8 pagyvenę asmenys, dalyvaujantys Pakruojo, Pasvalio ir Joniškio kultūros centruose organizuojamose muzikinėse veiklose. Laikantis konfidencialumo principo, informantai buvo užkoduoti tokiu būdu: I1; I2; I3; I4; I5; I6; I7; I8. Geranoriškumo principais užtikrinti interviu klausimai, kurie pateikiami pagarbiu stiliumi, nesudarantys prielaidų tyrimo dalyviams prarasti privatumo. Kiekvienas tyrimo dalyvis turėjo teisę, apsispręsti dėl dalyvavimo tyrime. Laisvo apsisprendimo ir pagarbos principas užtikrintas, prieš atliekant interviu, dalyvius informuojant, jog jų dalyvavimas tyrime yra asmeninis apsisprendimas ir jie turintys teisę nutraukti dalyvavimą tyrime bet kuriuo metu. Anonimiškumo principas – gauta asmeninė informantų informacija niekur nebus viešinama ar platinama. Klausimyne nėra asmeninės informacijos, kuri leistų atpažinti konkretų asmenį. Apklausos metu tyrimo dalyviams buvo nurodyti tyrimo uždaviniai ir tikslai.

Tyrimo procesas apėmė keletą etapų. Pirmame etape parenkama tyrimo metodika – interviu. Interviu metodikos pasirinkimą lėmė tyrimo tikslas bei tyrimo objektas.

Antrame etape buvo sudaromas interviu klausimynas. Tyrime atlikta teorinė temos analizė, išgryninami klausimai, kurie atskleistų informantų požiūrį į pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant kultūros centruose organizuojamoje muzikinėje veikloje.

Trečiame etape atliekamas interviu. Interviu atliktas iš anksto su informantais suderinus susitikimo laiką, aptariant tyrimo tikslą, konfidencialumą bei galimybę interviu nutraukti dalyvavimo metu. Interviu metu informantams buvo paaiškinamas tyrimo tikslas, tyrimo rezultatų panaudojimas baigiamajame darbe, akcentuojama, kad tyrimo duomenys bus koduojami, todėl užtikrinamas informantų anonimiškumas.

Ketvirtame etape atliekama tyrimo rezultatų analizė, išskiriamos kategorijos ir subkategorijos. Tyrimo duomenys analizuojami taikant turinio (angl. Content analysis) metodą.

Penktame etape pateikiama tyrimo duomenų interpretacija, gauti tyrimo duomenys apibendrinami, formuluojamos ir pateikiamos išvados bei rekomendacijos remiantis atlikta mokslinės literatūros bei interviu rezultatų analize.

3.2. Tyrimo rezultatai

Šiame skyriuje analizuojami informantų interviu rezultatai, apibendrinami atsakymai, išskiriamos kategorijos bei subkategorijos, pateikiami informantų nuomonę pagrindžiantys teiginiai bei palyginama su mokslinėje literatūroje suformuota praktika. Pateikdami atsakymus į užduotus klausimus tyrimo metu informantai atskleidė požiūrį į dalyvavimą kultūros centruose organizuojamose muzikinėse veiklose gyvenimo kokybės gerinimo aspektu.

Informantams buvo užduodami šie klausimai:

1. Vardas Pavardė.
2. Koks jūsų amžius?
3. Kokį kolektyvą lankote?
4. Ar jaučiatės savarankiškai dalyvaudami muzikinėje veikloje?
5. Ar jaučiate socialinę atskirtį?
6. Ar jaučiatės save realizuojantys lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas?
7. Ar lankant užsiėmimus jums svarbūs santykiai su kitais ?
8. Kokią asmeninę naudą jaučiate lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas?
9. Ar kultūros centras, kaip įstaiga patenkina jūsų poreikį realizuotis?
10. Ar manote, kad jūsų gyvenimo kokybė yra geresnė dėl to, kad dalyvaujate muzikinėje veikloje? Pakomentuokite kodėl.

Atsakymai į pateiktus klausimus turėjo atskleisti informantų požiūrį į pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant muzikinėje veikloje.

Tyrime dalyvavusių pagyvenusių socialiniai – demografiniai duomenys pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. Informantų demografiniai duomenys

Lytis							
Moteris				Vyras			
6				2			
Amžius (metai)							
61	64	67	68	72	72	75	80
1	1	1	1	1	1	1	1

Tyrimo dalyvavo 6 moterys ir 2 vyrai, kurių amžius 61- 80 metų. Remiantis Bagdono, Kairio ir Zamalijevos (2012), žmonių periodizacijos duomenimis, analizuotais teorinėje darbo dalyje. tai priešpensinės brandos, ankstyvos senatvės ir vidurinėsios senatvės amžiaus atstovai (žr. 2 lentelę). Tyrimo dalyvavo pagyvenę asmenys, dalyvaujantys Pakruojo, Pasvalio ir Joniškio kultūros centruose organizuojamose muzikinėse veiklose. Asmenys lankė: dainuojamosios poezijos studiją – 1 asmuo, liaudies dainų folkloro kolektyvą – 2 asmenys; pagyvenusių mišrų ansamblį – 3 asmenys; pagyvenusių šokių ir dainų – 2 asmenys.

Tyrimo metu informantams buvo užduotas klausimas: ar jaučiatės savarankiškai dalyvaudami muzikinėje veikloje? Šiuo klausimu buvo siekiama išsiaiškinti pagyvenusių žmonių požiūrį į autonomijos ir savarankiškumo aspektus, išryškėjusius dalyvaujant kultūros centro organizuojamoje muzikinėje veikloje. Išanalizavus šio klausimo duomenis, buvo sudaryta viena kategorija „Autonomija“ ir trys subkategorijos: Savarankiškumas priimant sprendimus; Asmeninė nepriklausomybė nuo išorės veiksnių ir Socialiniai įgūdžiai (žr. 3 lentelę)

3 lentelė. Autonomija: tyrimo rezultatai

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Autonomija	Savarankiškumas priimant sprendimus	„<...> suplanuoju visą savaitę, kada bus repeticijos, kiek laiko turiu skirti namams, kiek kitai veiklai<...>“ (I1)
	Asmeninė nepriklausomybė nuo išorės veiksnių	„<...>pati ateinu į repeticijas ir pareinu, dar nauda, kad pėstute pasivaikščioju <...>“ (I4)
	Socialiniai įgūdžiai	„<...>Smagiausia tą dieną, kai į repeticiją turiu eiti – pasipuošiu, pasišukuoju, taigi į žmones einu <...>“ (I6)

Trečios lentelės duomenys iliustruoja, kad dalyvaudami muzikinėje veikloje pagyvenę žmonės atskleidžia jog įgyja ir lavina savarankiškumą – „<...>kadangi turiu muzikinį išsilavinimą, savarankiškumą jaučiu daugiau, negu kas neturi<...>“ (I3) „<...> pati priėmiau sprendimą lankyti folkloro kolektyvą, rinkausi, kas man arčiau „dūšios“ <...>“ (I2), planuoja savo gyvenimą – „<...> turiu planų visokių, koncertai, repeticijos, tai planai visai savaitei, mėnesiui ir keliems metams į

priekį <...>“ (I4), džiaugiasi, kad gali būti visaverčiais visuomenės nariais – „<...> *dar jaunystėj tiek veiklos neturėjau kaip dabar, visur kviečia, vieni koncertai, repeticijos, renginiai, tik spėk suktis<...>*“ (I7), „<...> *dalyvauju, važiuoju į kitus rajonus koncertuoti, kviečia miestelio šventėse dainuoti, kitiems pagrot<...>*“ (I8). Informantai teigia, kad dalyvavimas repeticijų, koncertinėse veiklose juos įpareigoja planuoti savo laiką, jausti pareigą: „<...> *suplanuoju visą savaitę, kada bus repeticijos, kiek laiko turiu skirti namams, kiek kitai veiklai <...>*“ (I1). Analizuojant atsakymus galima manyti, kad tiriamiesiems veikla suteikia savarankiškumo jausmą, leidžia autonomiškai tvarkytis ir jaustis savo socialiniame gyvenime.

Antroje subkategorijoje „Asmeninė nepriklausomybė nuo išorės veiksnių“ informantai teigia kad: „<...> *pati priėmiau sprendimą lankyti folkloro kolektyvą, rinkausi, kas man arčiau, dušios <...>*“ (I2) „<...> *pati ateinu į repeticijas ir pareinu, dar nauda, kad pėstute pasivaikščioju <...>*“ (I4), „<...> *žinau, kad reikės iš kaimo ir mašiną atvairuoti į kultūros centrą<...>*“ (I2) Šioje subkategorijoje pateikti informantų atsakymai, rodo, kad pagyvenę asmenys turi galimybę patys savarankiškai priimti sprendimus, išlaikyti gyvenime įgytas patirtis.

Trečiojoje subkategorijoje „Socialiniai įgūdžiai“ dominavo tyrimo dalyvių atsakymai, akcentuojantys socialinių įgūdžių išlaikymą, dalyvaujant muzikinėje veikloje: „<...> *kadangi turiu muzikinį išsilavinimą, savarankiškumą jaučiu daugiau, negu kas neturi<...>*“ (I2), „<...> *jaučiuosi labiau pasitikinti savimi, pasitikrinu savo gebėjimus dainuoti, gilinu savo žinias apie muzikavimą, papročius, tarmę <...>*“ (I3) „<...> *Smagiausia tą dieną, kai į repeticiją turiu eiti – pasipuošiu, pasišukuoju, taigi į žmones einu <...>*“ (I6) „<...> *ši veikla atidaro tokias dideles erdves kūrybai, savarankiškai iniciatyva i<...>*“ (I1). Informantų atsakymuose galima išžvelgti, kad lankymasis kolektyvinėje muzikinėje veikloje, leidžia išlaikyti įgytas gyvenimo kompetencijas ir socialinius įgūdžius.

Analizuojant tiriamųjų atsakymus tampa akivaizdu, kad kultūros centre muzikinių veiklų lankymas pagyvenusiems asmenims leidžia nepriklausyti nuo išorinių veiksnių, jie gali patys autonomiškai turėti pasirinkimus, būti niekieno neįtakojami, jaustis visaverčiais visuomenės nariais, neprarasti savarankiškumo. Išanalizavus pirmojo klausimo duomenis, galima teigti, kad pagyvenusiems žmonėms naudingas užsiėmimų lankymas autonominiu požiūriu: reguliarius repeticijų lankymas juos įpareigoja savarankiškai planuoti savo laisvą laiką, jausti atsakomybę ir pareigą, turėti asmeninę nepriklausomybę nuo išorės veiksnių, veiklose toliau ugdyti ir lavinti įgytas gyvenimo kompetencijas ir socialinius įgūdžius. Šie rodikliai patvirtina C. D. Ryff (cit. Kazlauskas ir Želvienė, 2013, p. 96) psichologinės gerovės teoriją, kuri suformuoja psichologinės gerovės rodiklius – tai „autonomija, aplinkos valdymas, asmeninis augimas, teigiami santykiai su kitais, gyvenimo tikslas, savęs priėmimas“ (Kazlauskas ir Želvienė, 2013, p. 96).

Antruoju tyrimo klausimu siekta nustatyti, ar informantai sulaukę tam tikro amžiaus, jaučia atskirties problemas, todėl buvo užduotas klausimas: ar jaučiate socialinę atskirtį? Tyrimo analizės metu informantų atsakymai suskirstyti į vieną kategoriją (socialinė atskirtis) ir tris subkategorijas – gyvenimo pokyčio išryškėjimas, dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina atskirties jausmą ir teigiami kolektyviniai santykiai padeda nejausti atskirties (žr. 4 lentelę).

4 lentelė. **Socialinė atskirtis: tyrimo rezultatai**

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Socialinė atskirtis	Gyvenimo pokyčio išryškėjimas	„<...> mano gyvenime buvo permainos, kai aš išėjau pensiją ir atsirado toks savotiškas vakuumas, tuštuma <...>“ (I1).
	Dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina atskirties jausmą	„<...> Jausčiausi vieniša jei nebūtų tos muzikinės veiklos, esu labai bendraujantis žmogus, labai reikia kito žmogaus<...>“ (I2).
	Teigiami kolektyviniai santykiai padeda nejausti socialinės atskirties	„<...> Labai smagu lankyti repeticijas, koncertuoti, kad yra didelis ir darnus kolektyvas, galim pasidalinti džiaugsmu ir vargais, atšvęsti sukaktis<...>“ (I2).

Ketvirtoje lentelėje analizuojama pagyvenusių asmenų socialinės atskirties problema. Pirmojoje subkategorijoje (Gyvenimo pokyčio išryškėjimas) gauti atsakymai – „<...> *atsiskyriau nuo didelio darbo kolektyvo ir pasijutau netgi toks vienišas*<...>“ (I1) arba „<...> *mano gyvenime buvo permainos, kai aš išėjau pensiją ir atsirado toks savotiškas vakuumas, tuštuma* <...>“ (I1), „<...> *tai priklauso nuo pačio žmogaus, jei šalinsiuosi nuo veiklų, pats sėdėsiu namuose užsidaręs, tai labai greit pasijusiu atsiskyrėliu, ir ligos apniks ir bėdos ir t.t.* <...>“ (I4). „<...> *jau būdamas pensinio amžiaus išėjau į užtarnautą poilsį, na buvo tokia tuštuma, bet iš karto atėjau į kolektyvą, susiradau bendraminčių ir nebejaučiu jokios atskirties* <...>“ (I5). Šie teiginiai iliustruoja, kad pagyvenusiam asmeniui įžengus į pensinį amžių pakinta gyvenimo aplinkybės, jis tampa atskirtas nuo buvusio ankstesnio gyvenimo, keičiasi jo socialinė aplinka, žmogus tampa socialiai atskirtas nuo buvusių gyvenimo aplinkybių.

Antrojoje subkategorijoje (Dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina atskirties jausmą) iš informantų buvo išgirsti tokie atsakymai: „<...> *dainuoji žmogus, atsisuki šalia draugė mano amžiaus dainuoja, nusišypsom viena kitai, tikrai tuo metu užsimirštu kad viena gyvenu* <...>“ (I7), „<...> *va, jei sėdėčiau namuose, nelankyčiau ansamblio, būtų liūdna, turiu visą laiką judėt kažkur, galvoju, kad pats žmogus turi save „išsitempt“ iš namų* <...>“ (I6), „<...> *nejaučiu atskirties, džiaugiuosi ansamblio veikla, visos narės draugiškos bendraujančios, vadovė geranoriška, pastabos reiškiamos santūriai, kultūringai* <...>“ (I3). Muzika prisideda prie teigiamo senėjimo, suteikdama žmonėms būdus išlaikyti teigiamą savigarbą, jaustis kompetentingiems, nepriklausomiems ir išvengti

izoliacijos bei vienišumo jausmo“ (Hays & Minichiello, 2005, p.28). Šiuos atsakymus galima interpretuoti, kad dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina atskirties jausmą, pagyvenusiems norisi lankyti kolektyvus, realizuoti save, įtraukti į veiklą, kad atitolinti atskirties suvokimą.

Trečioji subkategorija tarsi apjungianti kitas subkategorijas, bet išsiskirianti kolektyvinės naudos svarba (Teigiami kolektyviniai santykiai padeda nejausti socialinės atskirties). Iš šių informantų atsakymų galima šifruoti, kad įsitraukimas į muzikinę veiklą visgi labai svarbus būtent kolektyve: „<...> *Atrodo lauki, kada tik prasidės tos repeticijos, kad jau galėsi susitikt su kolektyvu, pabendrauti, pasišnekėti, gal kokias naujienas sužinosi*<...>“ (I5), „<...> *širdy toks jau įsipareigojimas kadangi esi kolektyvo narys – kad turi priklausyti iš dalies ir tam kolektyvui, ir dėl jo stengtis kaip dėl šeimos* <...>“ (I2), „<...> *tas buvimas studijos kolektyvo nariu tai yra dvasinis poilsis po gyvenimiškos rutinos* <...>“ (I1), „<...> *kultūros centro kolektyvas yra antroji mano šeima*<...>“, „<...> *man muzikinė veikla turi du kertinius dalykus – tai susitikimas ir bendravimas, o kitas – muzika* <...>“ (I6).

Iš pateiktų atsakymų apie atskirtį galima daryti išvadas, kad baigus socialinius darbinus įsipareigojimus, pagyvenę žmonės susiduria su atskirties problema, jaučia pakitusias gyvenimo aplinkybes, kurios žmogų veikia neigiamai, tačiau įsitraukus į kolektyvines muzikines veiklas, matome kaip informantų požiūris keičiasi – juos džiugina įsitraukimas, muzikavimas kartu, įsijungia teigiamų emocijų visuma. Pasitvirtino ir moksliniai tyrimai, kurie rodo, jog pagyvenusio amžiaus žmonių depresiją ir atskirtį mažina būtent įsitraukimas į socialinę veiklą (Fancourt & Tymoszuk, 2019) ir aktyvi muzikos terapija, t.y. muzikavimas (Dhippayom, Saenook, Promkhatja, Teaktong, Chaiyakunapruk, & Devine, 2022), o vienišumo jausmą mažina asmeninis kontaktas su kitais žmonėmis arba grupiniai užsiėmimai (O'Rourke, Collins & Sidani, 2018); „Muzika prisideda prie teigiamo senėjimo, suteikdama žmonėms būdus išlaikyti teigiamą savigarbą, jaustis kompetentingiems, nepriklausomiems ir išvengti izoliacijos bei vienišumo jausmo“ (Hays & Minichiello, 2005, p. 28). Apibendrinant galima teigti, kad įsitraukimas į kolektyvinio muzikavimo veiklas mažina pagyvenusių asmenų socialinę atskirtį, teigiamai veikia jų emocinę būseną.

Informantų buvo pasiteirauta: ar jaučiatės save realizuojantys lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas? Penktoje lentelėje pateikti duomenys rodo tyrimo dalyvių savirealizacijos galimybes, dalyvaujant muzikinėje veikloje. Išskirta viena kategorija (Savirealizacija), kuri suskirstyta į tris subkategorijas – „Saviraiškos galimybė“, „Bendraminčių suradimas“, „Emocinis pasitenkinimas“ (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Savirealizacija: tyrimo rezultatai

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Savirealizacija	Saviraiškos galimybė	„<...> nesu baigusi muzikos mokyklos, natas pažįstu iš bendro išsilavinimo, todėl manau kad folkloro ansamblis kaip tik man<...>“ (I3).
	Bendraminčių suradimas	„<...> jau turėjau laisvo laiko ir nenorėjau atsiskyrus nuo žmonių sėdėt namuose, todėl atėjau ieškoti bendraminčių į kolektyvą“ (I2).
	Emocinis pasitenkinimas	„<...> kai pradėjau lankyti folkloro kolektyvą, kitur nebeinu, man dainavimas labai ramina sielą <...>“ (I3)

Šio klausimo tikslas tyrime – išsiaiškinti ar pagyvenę patenkina savo poreikį realizuoti, lankant kultūros centre organizuojamus kolektyvinius muzikinius užsiėmimus. Pirmoje subkategorijoje (Saviraiškos galimybė) informantai pateikė tokius atsakymus: „<...> *man reikia vadovo, kuris supranta muziką, gali patarti, pamokyti, man reikia koncertų, kad turėčiau kam ruoštis* <...>“ (I1); „<...> *nesu baigusi muzikos mokyklos, natas pažįstu iš bendro išsilavinimo, todėl manau kad folkloro ansamblis kaip tik man* <...>“ (I3); „<...> *realizuoju save gal dėl to, kad veikla maloni, bet galimybės muzikinės gi mano ribotos, grot jau neišmoksiu, tad dainuoju ansamblyje ir pilnai to užtenka* <...>“ (I5), „<...> *dabar viskas visur mokama, o čia galima ateiti nemokamai užsiimti malonia veikla, nesvarbu ar moki natas ar ne, repeticijas turi lankyti kad išmoktum* <...>“ (I8). Interpretuojant atsakymus, galima įžvelgti, kad kultūros centre organizuojama veikla saviraiškos atžvilgiui informantus tenkina ir suteikia plačias galimybes. Pagyvenę žmonės turi galimybę realizuoti, nesvarbu ar asmuo raštingas muzikine prasme, ar savamokslis ar kitokios socialinės padėties. Atsakyme randamas pastebėjimas, kas labai svarbu pagyvenusiems asmenims, gaunantiems valstybinę Sodros pensiją, kad veiklos kultūros centre yra nemokamos ir prieinamos kiekvienam asmeniui iš bet kurio socialinio sluoksnio.

Antroje subkategorijoje (Bendraminčių suradimas) išgirsti informantų atsakymai išsiskiria pagyvenusių savirealizacijos poreikiu veiklose dalyvauti su panašaus amžiaus žmonėmis, bendraminčiais: „<...> *jau turėjau laisvo laiko ir nenorėjau atsiskyrus nuo žmonių sėdėt namuose, todėl atėjau ieškoti bendraminčių į kolektyvą*“ (I2), „<...> *nenorėčiau su jaunimu muzikuot, mes jau kitaip ir atrodom ir jaučiamės tie pagyvenę, kažin ar kalbos bendros surastumėm* <...>“ (I8), „<...> *man atrodo realizuoti save pilnai galiu kultūros centro muzikinėse veiklose, pasirinkimo sočiai, visi kviečia, ne vien veiklos jaunimui* <...>“ (I4), „<...> *man svarbu pritapti kolektyve, bendrauti, labai smagu kad visos bendraamžės, tai pasilikę dar ilgai šnekamės po repeticijų* <...>“ (I7). Matome, kad informantų atsakymai atskleidžia kaip svarbu pagyvenusiems realizuojant save, aplink burtis

panašaus amžiaus socialinėse grupėse, jiems svarbus bendravimas tarpusavyje, bendrų interesų turėjimas.

Dar vienas aspektas, kuris išryškėja interviu metu informantų atsakymuose – savirealizacijos metu pagyvenusiems labai svarbi teigiama emocinė būseną. Subkategorijoje „Emocinis pasitenkinimas“ apklausiant informantus buvo galima išgirsti tokius pasisakymus: „<...> tai kad nežinau kitos tokios malonios veiklos kaip dainavimas, čia visas gyvenimas dainoje, džiaugsme ir varge mus lydi muzika <...>“ (I7), „<...> labai smagu lankyti repeticijas, koncertuoti, kad yra didelis ir darnus kolektyvas <...>“ (I2), „<...> šie jausmai tik teigiami, kad mes galim šį tą parodyt, kad galim parodyt save <...>“ (I5), „<...> muzikinė veikla, tai toks dvasinis pasitenkinimas, kuris noriu, kad mane lydėtų iki pat mirties <...>“ (I1), „<...> kai pradėjau lankyti folkloro kolektyvą, kitur nebeinu, man dainavimas labai ramina sielą <...>“ (I3). Interpretuojant šiuos atsakymus, galima daryti išvadas, kad muzikavimas kolektyve pagyvenusiems asmenims veikia kaip terapinė priemonė prisidedanti prie dvasinio pasitenkinimo, emocinio nusiramino, teigiamai veikia emocinę gerovę, gyvenimo kokybę.

Apibendrinant ketvirtojo klausimo gautus informantų atsakymus, galima teigti, kad savirealizacija kultūros centrų organizuojamoje kolektyvinėje muzikinėje veikloje visais aspektais svarbi pagyvenusiems asmenims. Terapinį muzikos poveikį tyrinėjo ir pagrindė itin daug mokslininkų – Stige, (2002, 2003, 2010) Campbell, Orff, Helen Lindquist, Haus, Bonny Skingley & Vella-Burrows (2010), Solé, Mercadal-Brotons, Gallego & Riera (2010), Bonde (2011) Croom (2012), Macdonald (2013), Matonis (1991) ir kt. Tyrime atskleidžiama, kad galėdami realizuoti savo poreikį muzikuoti, pagyvenusių žmonių grupė turi saviraiškos galimybę, apjungia terapinę naudą, suranda bendraminčių, su kuriais turi galimybę bendrauti, jaučia teigiamus jausmus, kurie gerina jų emocinę būseną ir gyvenimo kokybę.

Šeštoje lentelėje pateikiami rezultatai, kuriuos pavyko išsiaiškinti informantams uždavus klausimą: ar lankant užsiėmimus jums svarbūs santykiai su kitais? Lentelės duomenys suskirstyti į vieną kategoriją „Santykiai su kitais“ ir tris subkategorijas – „Teigiamas požiūris“, „Gebėjimas prisitaikyti“, „Pagarba vienas kitam“ (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Teigiami santykiai su kitais: tyrimo rezultatai

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Santykiai su kitais	Teigiamas požiūris	„<...> lankant kolektyvą labai svarbu ateit gerai nusiteikus, daug žmonių dainuojam, turim visi sutarti <...>“ (I2).
	Gebėjimas prisitaikyti	„<...> tai jei nenori sutart su žmonėm, sėdėk vienas namuose ir televizorių žiūrėk, čia jau reikia taikytis, bet kad neturim dėl ko ir pyktis <...>“ (I5).
	Pagarba vienas kitam	„<...> kolektyve kiekvienas žmogus išklausomas, išklausoma nuomonė, ji gerbiama <...>“ (I1).

Analizuojant pirmąją subkategoriją – „Teigiamas požiūris“, pateikti informantų atsakymai atskleidė, kad lankant kolektyvą tiriamiesiems labai svarbi teigiama atmosfera, teigiamas požiūris, pagarba ir tolerancija vienas kitam: „<...> lankant kolektyvą labai svarbu ateit gerai nusiteikus, daug žmonių dainuojam, turim visi sutarti <...>“ (I2), „<...> nebus rezultato, jei nesutarsim, iškarto sutarėm susirinkę kad negalim pyktis, nes nebebus kolektyvo <...>“ (I8) „<...> išėjau į kitą kolektyvą, kai vadovė pradėjo griežtai pastabas sakyti, ne be toks amžius, kad eit ten kur nemalonu, kur jautiesi nereikalingas <...>“ (I3). Informantų atsakymai atskleidžia, kad lankant kolektyvinius užsiėmimus labai svarbus betarpiškas vienas kito supratimas ir teigiamas dalyvių požiūris, suvokimas, kad asmuo ateinantis į kolektyvą ar jam vadovaujantis turi teigiamai ir tolerantiškai žvelgti į šalia esančius ir to paties sulaukti iš kitų. Subkategorijoje „Gebėjimas prisitaikyti“ buvo išsakytos tokios pagyvenusių mintys: „<...> tai jei nenori sutart su žmonėm, sėdėk vienas namuose ir televizorių žiūrėk, čia jau reikia taikytis, bet kad neturim dėl ko ir pyktis <...>“ (I5), „<...> visur gyvenime daugiau išloši prisitaikydamas prie visų, o ne gerklę laidydamas, taip ir čia, daugiau pasiekiam kad nesipykstam <...>“ (I8), „<...> visada elgiuosi su kitais kaip pats noriu, kad su manim elgtųsi, gyvenimas parodė, kad reikia gerus santykius su žmonėm palaikyt, tada ir su tavim kiti gerai elgsis <...>“ (I5), „<...> prieš ateinant buvo baimė ar aš pritapsiu prie kitų, bet po kelių repeticijų baimės praėjo, nes visos draugiškos, yra sutarimas <...>“ (I7). Šiuose atsakymuose išryškėja tendencija, kad lankydami kolektyvinius muzikinius užsiėmimus, pagyvenę linkę prisitaikyti, būti tolerantiški ir geranoriški savo ir kitų asmenų atžvilgiu.

Subkategorijoje „Pagarba vienas kitam“ informantų pasisakymuose atskleidžiamas palaikymo ir pagarbos vienas kitam principas, kurio laikomasi lankant kolektyvinius užsiėmimus: „<...> kolektyve kiekvienas žmogus išklausomas, išklausoma nuomonė, ji gerbiama <...>“ (I1), „<...> kolektyve jaučiasi pagarba viena kitai, čia gal dėl to, kad vadovė labai geranoriška, visada galima kreiptis, padės patars, išklausys <...>“ (I8), „<...> daug dalykų darai ir padarai iš pagarbos, net repeticijų stengiuosi nepraleisti, nes gerbiu vadovą, gerbiu visus narius, su kuriais dainuoju <...>“ (I5). Pasak Rimkaus ir Žemgulienės (2013, p.171) „socialinis palaikymas paprastai apibūdinamas kaip asmeniui potencialiai naudingi veiksmai, kuriuos atlieka artimieji, socialinio tinklo nariai ar bendruomenė, kurie teigiamai veikia asmens sveikatą, emocinę gerovę ar elgesį“. Daugumoje informantų pateiktų atsakymų kontekste buvo galima įžvelgti palaikymo pagarbos vienas kitam principo laikymąsi dalyvaujant kolektyvinėse muzikinėse veiklose.

Šioje kategorijoje pateikti informantų teiginiai leidžia įsiginti ir atskleisti, kad dalyvavimas muzikinėse kolektyvinėse veiklose pagyvenusius įpareigoja laikytis bendražmogiškų principų – jiems svarbūs teigiami santykiai su kitais, sutarimas, gerų santykių išlaikymas, pagarba vienas kitam.

Veiklose stengiamasi prisitaikyti prie kitų asmenų ir aplinkybių, tam kad būtų išlaikytas teigiamas kolektyvo mikroklimatas, kad lankyti užsiėmimus būtų malonu, vyrautų teigiama atmosfera.

Tyrimo metu informantams buvo užduotas klausimas: kokią asmeninę naudą jaučiate lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas? Šiuo klausimu buvo siekiama atskleisti informaciją apie asmeninę naudą, kurią patiria pagyvenę asmenys lankydami muzikines veiklas. Analizė suskirstyta į vieną kategoriją (Asmeninė nauda) į keturias subkategorijas – „Asmeninis augimas“, „Vidinė motyvacija“, „Emociniai išgyvenimai“ ir „Fiziologiniai potyriai“ (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. **Asmeninė nauda: tyrimo rezultatai**

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Asmeninė nauda	Asmeninis augimas	„<...> padarai kokį koncertą, gauni gerą rezultatą, tie aplodismentai žmonių užveda dar didesniems darbams ir kūrybai <...>“ (I1).
	Vidinė motyvacija	„<...> labai norėjau dar kažką prasmingo savo gyvenime nuveikti, vaikai užauginti, o dabar močiutė ant scenos dainuoja, vaikai didžiuojas <...>“ (I7).
	Emociniai išgyvenimai	„<...> labai emociškai stiprus ir be galo reikalingas dalykas tas muzikinis gyvenimas“, patiriu dvasinę naudą, dainuodama pamirštu rūpesčius, ligas <...>“ (I6).
	fiziologiniai potyriai	„<...> kai lankau užsiėmimus, dainuoju, veikiu, užsimirštu ir atrodo kad nei nugaros, nei kojų nebeskauda, didelė nauda, kad pas daktarus nereikia eiti <...>“ (I4).

7 lentelės duomenys atskleidžia, jog pagyvenę asmenys dalyvaudami kultūros centrų organizuojamose muzikinėse veiklose patiria asmeninę naudą. Subkategorijoje „Asmeninis augimas“ gauti atsakymai: „<...> padarai kokį koncertą, gauni gerą rezultatą, tie žmonių aplodismentai užveda dar didesniems darbams ir kūrybai <...>“ (I1), „<...> lavinu savo gebėjimus dainuoti, gilinu savo žinias apie savo krašto kultūrą, važiuodama į kitus miestus koncertuoti visada sužinai pamatai kažką naujo nematyto <...>“ (I7). Šie teiginiai mums leidžia atskleisti, kad lankymasis muzikinėse veiklose pagyvenusiems žmonėms duoda asmeninės naudos – įkvepia darbams, kūrybai, suteikia galimybę plėtoti savo įgytas žinias ir įgūdžius. Kitoje subkategorijoje „Vidinė motyvacija“ buvo galima išgirsti tokius tiriamųjų pasisakymus: „<...> turiu sau viduj pasakyt, kad negaliu sustot, turiu eit, judėt, dalyvaut, kitaip liūdnas gyvenimas laukia <...>“ (I8), „<...> labai norėjau dar kažką prasmingo savo gyvenime nuveikti, vaikai užauginti, o dabar močiutė ant scenos dainuoja, vaikai didžiuojasi <...>“ (I7), „<...> nesinori nutraukt veiklos, tiek metų pradainuota, nauda, kad galiu išeit į žmones, parodyt save, pasitempt, kitais pasidžiaugt <...>“ (I2). Informantų atsakymai atskleidžia, kad vidinė motyvacija svarbi pagyvenusiam žmogui, jie analizuoja,

pasveria ką gauna iš to, kad lanko užsiėmimus, įvertina veiklos naudingumą per savo asmeninę prizmę ir suvokia, kad lankymasis muzikinėse veiklose priklauso ir nuo vidinių paskatų.

Subkategorijoje „Emociniai išgyvenimai“ informantai beveik vieningai akcentuoja, kad lankymasis muzikiniuose užsiėmimuose jiems suteikia emocinį naudingumą. Tyrimo metu išgirsti tokie atsakymai: „<...> *jaučiu dvasinę naudą – dainuodama pamirštu rūpesčius <...>*“ (I3), „<...> *nauda – vidinis dvasinis pasitenkinimas <...>*“ (I1), „<...> *kad galiu jausti tą pakylėjimą, kai dainuoja liaudžiai, kuri tavęs klauso <...>*“ (I3), „<...> *pirmiausia tai sau malonumas, kad galiu dainuoti, bendrauti, bendrystė man kasdienybė <...>*“ (I4). Šioje subkategorijoje informantų atsakymai atskleidžia, kad pagyvenusiems labai svarbu emocinė nauda, lankydamiesi muzikinius kolektyvus jie jaučia asmeninę laimę, džiaugsmą, veikla jiems maloni, džiuginanti ir kelia gražius išgyvenimus.

Ketvirtojoje subkategorijoje „Fiziologiniai potyriai“ dominavo teiginiai: „<...> *kai lankau užsiėmimus, dainuoju, veikiu, užsimirštu ir atrodo kad nei nugaros, nei kojų nebeskauda, didelė nauda, kad pas daktarus nereikia eiti <...>*“ (I7), „<...> *lankydamasis repeticijose turiu pėsčiomis ateiti, tai dar nauda, kad pasivaikščiuju, pajudu <...>*“ (I5), „<...> *dainavimas kaip sportas, turi užlipti, nultipti nuo scenos, šokant pajudėt nemažai tenka, tai gal irgi į naudą, paskauda kartais bet netgi dejuosi <...>*“ (I8), kurie leidžia spręsti, kad dalyvaudami užsiėmimuose informantai naudą įžvelgia ir fizinėje veikloje, ne tik muzikavime, kas leidžia atskleisti kokia plačiąja prasme naudinga pagyvenusiems kolektyvinė muzikinė veikla – tai galimybė lavinti ne tik muzikinius įgūdžius, bet ir prisidėti prie bendros geresnės savijautos.

Taigi, kategorijoje „Asmeninė nauda“ tiriamųjų suteikta informacija atskleidžia, kad dalyvavimas muzikinėje veikloje savyje suponuoja daug komponentų, kuriuose pagyvenę žmonės įžvelgia asmeninį naudingumą: tai asmeninis tobulėjimas, vidinė motyvacija, teigiami emociniai išgyvenimai, fiziologiniai potyriai, geresnė fizinė savijauta ir sveikata.

Informantams buvo užduotas klausimas: ar kultūros centras, kaip įstaiga patenkina jūsų poreikį realizuotis? Šiuo klausimu buvo siekiama išsiaiškinti kultūros centro, kaip institucijos, suteikiančios paslaugas ir galimybes, reikšmę pagyvenusių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo aspektais. Gauti duomenys buvo klasifikuoti į vieną kategoriją (Kultūros centro vaidmuo) ir keturias subkategorijas – „Veiklų universalumas ir prieinamumas“, „Kolektyvo vadovo reikšmė“, „Moralinė reikšmė“, „Socialinis aspektas“ (žr. 8 lentelę).

8 lentelė. Kultūros centro vaidmuo: tyrimo rezultatai

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Kultūros centro vaidmuo	Veiklų universalumas ir prieinamumas	„<...> veiklų kultūros centre pakanka, pasirinkimo yra, muzikinės veiklos daug, kas nori gali save atrasti <...>“ (I2).
	Kolektyvo vadovo reikšmė	„<...> vadovas muzikinėje veikloje – pats svarbiausias, jam tenka visa atsakomybė už mus <...>“ (I6).
	Moralinė reikšmė	„<...> tas buvimas kultūros centro bendruomenės nariu tai yra tikrai toks dvasinis poilsis po gyvenimiškos rutinos <...>“ (I1).
	Socialinis aspektas	„<...> labai svarbu, kad lankyti užsiėmimus galim nemokamai, pripažinsiu, jei mokamai, turbūt neičiau <...>“ (I8).

Aštuntoje lentelėje analizuojama kultūros centro, kaip institucijos, teikiančios muzikinės įtraukties paslaugas ir galimybę savirealizacijai pagyvenusių žmonių socialinei grupei, reikšmė. Pirmojoje subkategorijoje pateikti informantų teiginiai atskleidžia kad kultūros centro organizuojamos muzikinės veiklos – universalios ir prieinamos visiems, nežiūrint į tai, ar asmuo turi muzikinį išsilavinimą, ar ne, kokioje muzikinėje srityje nori save realizuoti ar kokio konkrečiai yra amžiaus. Iliustruojantys teiginiai: „<...> veiklų kultūros centre pakanka, pasirinkimo yra, muzikinės veiklos daug, kas nori gali save atrasti <...>“ (I2), „<...> yra visokių kolektyvų, ir dainų ir šokių, tik norėk lankyti <...>“ (I6), „<...> neturiu muzikinio išsilavinimo, dainuoju iš klausos, bet džiaugiuos, kad kultūros centre galiu dainuoti <...>“ (I4), „<...> amžius tiek svarbus, kiek pats turi sveikatos ateiti ir dalyvauti, o šiaip kai atėjau manęs amžiaus neklausė <...>“ (I7), „<...> nenusistačiau sau ribų kiek lankysiu kolektyvą, matyt tol kol sveikata leis <...>“ (I8). Akivaizdu, kad pagyvenusiems svarbus kultūros centro, kaip įstaigos vaidmuo, suteikiančio pagyvenusiems veiklų galimybes universalumo ir prieinamumo aspektu.

Aptariant kultūros centro reikšmę, tiriamieji akcentavo kolektyvo vadovo, dirbančio kultūros centre svarbą ir reikalingumą, todėl išskirta subkategorija „Kolektyvo vadovo reikšmė“. Informantai teigė kad: „<...> vadovas iš tikrųjų vaidina pagrindinį vaidmenį, išmoko dainų, balsus parodo, suburia, organizuoja ir t.t <...>“ (I2), „<...> vadovas muzikinėje veikloje – pats svarbiausias, jam tenka visa atsakomybė už mus <...>“ (I6), „<...> mūsų vadovas – virtuožas, ką mes sugalvojame dainuot, tą jis pagroja, be vadovo tai niekaip nepadainuotume <...>“ (I4), „<...> vadovė užima labai svarbų vaidmenį, parenka repertuarą, pataria, duoda pastabas dėl dainavimo kokybės, viską organizuoja <...>“ (I3), „<...> nė žingsnio nežengiam be vadovės, iš tikrųjų taigi laukiam kol vadovė viską parodys, šoki sustatys, įstojimus parodys <...>“ (I8), „<...> man ir malonu ateiti pas tokį vadovą, kuris patars, išklausys, labai svarbi jo reikšmė <...>“ (I7). Šiuose respondentų teiginiuose akivaizdžiai atskleidžiama kolektyvo vadovo būtinybė ir reikšmė. Jis pagyvenusių kolektyve vaidina

kone pagrindinį vaidmenį, siekiant užtikrinti sklandžius rezultatus, kad kolektyve vyktų teigiami darbo procesai, būtų išlaikytas teigiamas mikroklimatas.

Trečiojoje subkategorijoje (Moralinė reikšmė) analizuojama ir atskleidžiama kultūros centro teikiama nauda per emocinę pagyvenusių žmonių prizmę. Apklausiant informantus buvo gauti tokie pasisakymai: „<...> kultūros centras – tai yra antroji mano šeima <...>“ (I1), „<...> tas buvimas kultūros centro bendruomenės nariu tai yra tikrai toks dvasinis poilsis po gyvenimiškos rutinos <...>“ (I4), „<...> kultūros centras – antrieji mano namai, čia visada gera ateiti <...>“ (I7), „<...> kultūros centras suteikia galimybę save realizuoti, praleisti laisvalaikį, susirasti draugų <...>“ (I8). Šie teiginiai leidžia spręsti ir identifikuoti, kad kultūros centras, kaip įstaiga yra reikalinga pagyvenusių žmonių emocinei gerovei – čia jie gali save realizuoti, gerai jaustis, praleisti laisvalaikį, susirasti bendraminčių, jaustis kaip šeimoje.

Didelė reikšmė kultūros centro įtraukties į veiklas prieinamumui – nemokami užsiėmimai organizuojami kultūros centro pagyvenusių mėgėjų meno dalyviams, todėl išskirta dar viena subkategorija – „Socialinis aspektas“. Gaudamas valstybinę socialinę Sodros išmoką (pensiją) ne kiekvienas pagyvenęs asmuo turėtų galimybę lankyti kultūros centruose organizuojamas muzikines veiklas, jei jos būtų apmokestinamos, todėl informantai teigė kad: „<...> labai svarbu, kad lankyti užsiėmimus galim nemokamai, pripažinsiu, jei mokamai, turbūt neičiau <...>“ (I8), „<...> vadovas gauna algą, mums lankyti nieko nekainuoja, tai labai gerai, bet kas gali ateiti <...>“ (I4), „<...> gerai kad valstybė užtikrina mums užimtumą, ir koncertų daug nemokamų ir renginių galim lankyti ir patys užsiimti dainavimu <...>“ (I4). Šių teiginių analizė atskleidžia informantų požiūrį, iš ko galima spręsti, kad kultūros centre inicijuojami mėgėjų meno kolektyviniai užsiėmimai yra prieinami bet kokio socialinio sluoksnio atstovams, kas neabejotinai didina pagyvenusių įsitraukimą į muzikines veiklas.

Apibendrinant šios kategorijos (kultūros centro vaidmuo) atskleistus duomenis, galima teigti, kad kultūros centras, kaip institucija gali patenkinti pagyvenusių žmonių poreikį užsiimti kolektyvine muzikine veikla, suteikia šiai socialinei grupei plačias užimtumo ir savirealizacijos galimybes nežiūrint į išsilavinimą, finansinę padėtį ar amžių.

Tyrimo pabaigoje informantams buvo pateiktas klausimas: ar manote, kad jūsų gyvenimo kokybė yra geresnė dėl to, kad dalyvaujate muzikinėje veikloje? Tyrimo dalyviams šis klausimas užduotas su tikslu – išsiaiškinti pagyvenusių asmenų požiūrį į gyvenimo kokybės gerinimo galimybes dalyvaujant muzikinėje veikloje. Gauti duomenys suskirstyti į vieną kategoriją – (Gyvenimo kokybė) ir tris subkategorijas – „Pilnatvės pajautimas savirealizacijoje“, „Gyvenimo tikslai ir prasmė“, „Energija, aktyvumas“ (žr. 9 lentelę).

9 lentelė. Gyvenimo kokybė: tyrimo rezultatai

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojantis teiginys
Gyvenimo kokybė	Pilnatvės pajautimas savirealizacijoje	„<...> pagerėjo žinoma, dėl to visą savo laisvą laiką atiduodu muzikinei veiklai<...>“ (I2)
	gyvenimo tikslai ir prasmė	„<...> manau kad gyvenimo kokybė pagerėjo, nes jaučiuos ne toks vienišas, esi privestas išeiti iš namų, pasijauti reikalingas žmonėms<...>“ (I5)
	Energija, aktyvumas	„<...> žinoma geresnė, labai užsivedžiau, užsidegiau ta nauja veikla, galima sakyti šviesos spindulys mano gyvenime“ (I1)

Analizuojant gautus informantų atsakymus, išryškėjo požiūris į gyvenimo kokybės gerinimo galimybes ir aspektus, dalyvaujant muzikinėje veikloje, kurį atskleidė informantai atsakydami į pateiktą klausimą. Pirmoje subkategorijoje „Pilnatvės pajautimas savirealizacijoje“, informantai akcentuoja: „<...> pagerėjo žinoma, dėl to visą savo laisvą laiką atiduodu muzikinei veiklai <...>“ (I2), „<...> pasijutau reikalinga žmonėms, pirmiausia išeidama iš namų esu priversta pasitempti, gražiau apsirengti, keičiasi sutinkamų žmonių ratas <...>“ (I3), „<...> taip, užtikrintai galiu pasakyt be abejo, tas gyvenimas linksmesnis ir įdomesnis, kad galiu dalyvauti kultūros centro veikloje <...>“ (I7). Pasitvirtina Costanza (2008) teiginys, kad: „Gyvenimo kokybė – tai objektyvių žmogaus poreikių tenkinimo mastas, susijęs su asmeniniu ar grupiniu subjektyvios gerovės suvokimu“ (Costanza et al., 2008, p. 18). Atsakymai subjektyvūs, žinoma, bet informantų atsakymuose atsiskleidžia, kad dalyvavimas veiklose pagyvenusiems gerina gyvenimą, save realizuodami, įveiklindami jie mato prasmę, jaučia pilnatvės jausmą.

Antrai subkategorijai – „Gyvenimo tikslai ir prasmė“ galima priskirti informantų atsakymus: „<...> manau kad gyvenimo kokybė pagerėjo, nes jaučiuos ne toks vienišas, esi privestas išeiti iš namų, pasijauti reikalingas žmonėms <...>“ (I5), „<...> gerėja, nes nepamirštu gebėjimo bendrauti su kitais, esu įpareigotas pasitempti, nėra laiko kada pasenti <...>“ (I1), „<...> gerėja tas gyvenimas, nes kasdienybėje atsirado tikslų – ateiti į repeticijas, išmokti, koncertuoti, išvažiuoti kur nors, maži tie tikslai, bet džiaugies kiekviena diena <...>“ (I8). Šie teiginiai atskleidžia, kad pagyvenusio amžiaus žmogui svarbus kasdienis gyvenimo tikslas – turėti galimybę išeiti iš namų, susitikti su bendraminčiais, būti kažkam reikalingu, turėti savirealizacijos galimybę ir pan.

Trečioje subkategorijoje analizuojant informantų pateiktus atsakymus atsiskleidžia, kad lankydami muzikinėse veiklose jie jaučia teigiamus fiziologinius pokyčius: „<...> gerėja, pirmiausia tai neskauda nugaros, neskauda kojų, neskauda galvos, nes viską pamiršti, kai dainuoji <...>“ (I4), „<...> gerėja gyvenimas, prasmingai laiką leidžiam ir sveikata nesiskundžiam, svarbu gera nuotaika <...>“ (I7), „<...> pašokam, padainuojam, pajudam dar, aišku kad gerėja gyvenimas, nenorėt kad mūsų amžiuį neskaudėtų, bet gi pasimiršta viskas kai dalyvauji <...>“ (I8).

Šiuose teiginiuose pasitvirtina mokslininko Koponen (2022) tyrimo išvados: „kaip svarbu suprasti vyresnio amžiaus žmonių gebėjimą mėgautis įvairia kultūrine veikla net ir pačioje gyvenimo pabaigoje. Galimybė dalyvauti kultūrinėje veikloje savo nuožiūra turi sąsajų su gyvenimo kokybės patirtimi. Vyresnio amžiaus žmonės geriau vertina savo gyvenimo kokybę, kai gali nuspręsti, kokią kultūrinę veiklą įtraukti į jų kasdienį gyvenimą. Lėtinių ligų skaičius reikšmingos įtakos gyvenimo kokybei neturi“ (Koponen et. al, 2022, p. 9). Apibendrinant išanalizuotus informantų atsakymus, galima teigti kad dalyvavimas ir savirealizacija muzikinėje veikloje gerina gyvenimą pagyvenusio amžiaus žmonėms – dalyvaudami muzikinėse veiklose jie turi galimybę jausti pilnatvės jausmą, randa gyvenimo tikslus ir prasmę, turėdami užimtumo galimybę, realizuodamiesi jaučia energiją ir teigiamus fiziologinius pokyčius.

DISKUSIJA

Pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybėms muzikinėje veikloje tirti buvo pasirinktas kokybinis tyrimas, kuris padėjo analizuoti pagyvenusių asmenų požiūrį į savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes užsiimant kolektyvine muzikine veikla. Tyrimo metu pavyko išsiaiškinti aspektus, reikalingus pagyvenusių žmonių savirealizacijai ir gyvenimo kokybės gerinimui užtikrinti, užsiimant muzikine veikla ir kokios galimybės suteikiamos šiuo metu Lietuvoje veikiančiuose kultūros centruose. Pasitvirtino teorinėje darbo dalyje nagrinėti mokslininkų rodikliai apie gyvenimo kokybę: „Gyvenimo kokybė – tai objektyvių žmogaus poreikių tenkinimo mastas, susijęs su asmeniniu ar grupiniu subjektyvios gerovės suvokimu“ (Costanza, 2008, p. 19), savirealizaciją, (Barbeau, Cossette, 2019), socialinius senėjimo aspektus, atskleistos socialinės atskirties problemos, pagyvenusių asmenų muzikinės įtraukties svarba (Croom, 2012; Hallam, Creech, 2016). Darbe apibrėžta ir išplėtotą teoriją, pagal kurią muzikavimo samprata glaudžiai susijusi su socialine ir įtraukiaja praktika galėtų veikti kaip natūralus paramos sveikatai būdas ir pagyvenusių asmenų įgalinimo priemonė.

Tyrimo metu nekilo sunkumų bendraujant su informantais, jie geranoriškai diskutavo, atsakė į užduodamus klausimus, nurodydami ir patvirtindami, kad dalyvavimas ir savirealizacija muzikinėje veikloje gerina gyvenimą pagyvenusio amžiaus žmonėms – t. y. dalyvaudami veiklose jie jaučiasi visaverčiais visuomenės nariais, turi galimybę į autonomiją, gali jausti pilnatvės jausmą, gerina bendrą savijautą, randa gyvenimo tikslus ir prasmę, turi kolektyvinio užimtumo galimybę.

Išanalizuoti informantų teiginiai rodo kad, būtina strategija kuo efektyviau įtraukti vyresnio amžiaus žmones į sociokultūrinės kolektyvines menines muzikines veiklas. Skatinant įtrauktį, atliepiant muzikinius savirealizacijos poreikius, kultūros centro darbo veikloje svarbus pagyvenusių žmonių įtraukties organizavimas ir metodikos atsiradimas.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad kultūros centro, kaip institucijos veikla – svarbi pagyvenusių socialinės grupės savirealizacijos poreikio tenkinimui, ši įstaiga daugiafunkcinė, apima ne tik pagyvenusių žmonių laisvalaikio praleidimo, bet ir meninę, terapinę, muzikinę švietimo ar sociokultūrinę veiklą. Kultūros centro inicijuojamos muzikinės meninės saviraiškos sritys – plačios ir įvairios. Įstaigos funkcionavimas leidžia realizuotis, kurti, inicijuoti ir telkti mėgėjų meno kolektyvus, palankius pagyvenusių žmonių muzikinei saviraiškai. Akivaizdu, kad kultūros centrai turi didelę reikšmę pagyvenusių savirealizacijai muzikinėse veiklose, nes tai institucijos, kurios tenkina pagyvenusių žmonių muzikinės savirealizacijos poreikius ir tikslus, skatina bendradarbiavimą, lavina socialinius įgūdžius, vysto kultūrą, meną ir švietimą.

IŠVADOS

Literatūros šaltinių analizė parodė, kad vienas iš svarbesnių riboženklių pagyvenusio žmogaus gyvenime tampa pensinio amžiaus riba, kuri Lietuvoje šiuo metu kinta. Sodros duomenimis, 2026 metais ši riba tiek vyrams tiek moterims bus 65 metai. Tokiu atveju, svarbūs tampa vėlyvosios brandos (51-60 metai) bei priešpensinės brandos (61-65 metai) etapai, kuomet aktyviai formuojasi pagyvenusio žmogaus gyvenimo kokybės lūkesčiai senatvei.

Išanalizavus mokslu pagrįstą gyvenimo kokybės sampratą bei jos rodiklių įvairovę, rastos sąsajos su pagyvenusių gyvenimo kokybės gerinimo galimybėmis: aptarus socialinius senėjimo aspektus atskleista, kad labai svarbu pagyvenusio amžiaus žmonėms suteikti socialinį stabilumą, neiškirti jų iš kitų socialinių grupių ir laikyti pilnaverčiais visuomenės nariais. Išsiaiškinta, kad gyvenimo kokybės supratimas yra daugialypė samprata, kuri pasižymi objektyviais ir subjektyviais dėmenimis. Pagrindiniai psichologinės gerovės rodikliai (autonomija, aplinkos valdymas, asmeninis augimas, teigiami santykiai su kitais, gyvenimo tikslas, savęs priėmimas ir kt.), apima gyvenimo kokybės dėmenis – pasiekimus, savęs atradimą, įsitraukimą į veiklas ir t.t., kurie tampa pamatiniais, pagrindžiant pagyvenusių žmonių įsitraukimą į muzikinę veiklą kaip socialinės atskirties mažinimo priemonę.

Apžvelgus pagyvenusių žmonių savirealizacijos muzikinėje veikloje galimybes, lemiančias socialinės atskirties prevenciją Lietuvoje, pastebėta, jog svarbų vaidmenį atlieka kultūros centrai. Šių kultūros įstaigų veikla yra daugiafunkcinė, sudaranti sąlygas tenkinti regiono teritorijoje gyvenančių gyventojų sociokultūrinius poreikius, sudaryti sąlygas visiems visuomenės nariams dalyvauti kultūros procese, rengti ir įgyvendinti kultūrinę ir socialinę atskirtį mažinančias neformalaus ugdymo programas įvairaus amžiaus žmonėms. Kultūros centruose sudaromos puikios sąlygos savirealizacijai, suteikiama galimybė turiningai leisti laisvalaikį pagyvenusiems žmonėms, bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje bei nuolat tobulėti, užsiimti pozityvia terapine muzikine veikla pagyvenusių asmenų gyvenimo kokybės gerinimo aspektu. Atlikus Lietuvos savivaldybėse pateiktų statistinių duomenų analizę nustatyta, jog pagyvenusiems žmonėms paslaugos yra teikiamos teritoriniu principu susibūrusiose bendruomenėse, III amžiaus universitetuose, neįgaliųjų ir pagyvenusių žmonių, mamų, moterų ir pan. draugijose, vaikų, jaunimo ir pagyvenusių žmonių meno kolektyvuose, kitose saviraišką skatinančiose organizacijose.

Empirinis (kokybinis) tyrimas patvirtino, jog dalyvavimas ir savirealizacija muzikinėje veikloje gerina pagyvenusio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę – dalyvaudami veiklose jie jaučiasi visaverčiais visuomenės nariais, išlaiko savo autonomiškumą bei pilnatvės jausmą, išlaiko gerą bendrą savijautą, randa gyvenimo tikslus ir prasmę, turi kolektyvinio užimtumo galimybę.

REKOMENDACIJOS

- Magistro darbo tyrimo rezultatai ir rekomendacijos skirtos švietimo specialistams, socialiniams darbuotojams, kultūros centrų darbuotojams, asmenims, dirbantiems su pagyvenusių kolektyvais, užsiimančiais muzikine veikla, tam kad suprasti pagyvenusių žmonių savirealizacijos svarbą taikant muzikinę/meninę veiklą bei suteikti naujų žinių, kurios prisidėtų prie pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės gerinimo tobulinimo ir efektyvinimo.
- Norint mažinti pagyvenusių žmonių socialinę atskirtį, specialistams, dirbantiems su pagyvenusiais asmenimis, rekomenduojama identifikuoti senstančių asmenų amžiaus tarpsnius ir kaip galima anksčiau įtraukti juos į kultūrinę, kolektyvinę muzikinę veiklą, kad sulaukę pensinio amžiaus nesijaustų atskirti ir vieniši, turėtų savirealizacijos galimybę.
- Aktyvaus muzikavimo grupėse reikšmė užsienio autorių yra gerai išnagrinėta, tačiau Lietuvoje tokių tyrimų yra labai mažai, todėl lietuvių mokslininkams rekomenduojama išsamiau ištirti pagyvenusių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybes ir procesų reikšmingumą, dalyvaujant kolektyvinėse muzikinėse veiklose.
- Tyrimų, skirtų pagyvenusio amžiaus žmonėms trūksta, todėl rekomenduojama atlikti išsamius tyrimus psichologinės gerovės ir gyvenimo kokybės gerinimo aspektais pagyvenusių žmonių amžiaus tarpsnyje.
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijai, kultūros ministerijai rekomenduojama tobulinti reglamentus, užtikrinančius tinkamą finansavimą šioms sritims: bendruomeninio muzikavimo organizavimui, pagyvenusių žmonių įtraukties į muzikines veiklas skatinimui.
- Reikalingos kultūros centrų reglamentų pataisos, užtikrinančios sėkmingus procesus bei pakankamą finansavimą: kultūros centro įvaizdžio stiprinimui, bendruomeniniam stiprinimui, formuojant teigiamą visuomenės požiūrį į pagyvenusių mėgėjų meno kolektyvus, kokybiškus mokymus, padedančius pasiekti teigiamą mikroklimatą kultūros įstaigose.
- Norint, kad įtraukimo į kolektyvines muzikines veiklas procesai taptų sėkmingi, didėtų pagyvenusių vidinė motyvacija – reikalingas nuoseklus visuomenės švietimas, informavimas, viešinimas ir sklaida apie pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo svarbą ir galimybes kolektyvinėse muzikinėse veiklose.

LITERATŪRA

- Amžiaus tarpsnis (2020). *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. Prieiga per internetą <<https://www.vle.lt/straipsnis/amziaus-tarpsnis/>>
- Abraham, V., D., Shifres, F. & Justel, N. (2019). *Cognitive benefits from a musical activity in older adults*. *Frontiers in psychology* 2019(10), 1-14.
- Alshenqeti, H. (2014). Interviewing as a Data Collection Method: A Critical Review. *English Linguistics Research*, 3(1), 39
- Batt-Rawden, K., B. & Stedje, K. (2020). *Singing as a health-promoting activity in elderly care: a qualitative, longitudinal study in Norway*. *Journal of Research in Nursing* 25(5), 404–418.
- Bagdonas, A., Kairys, A. ir Zamalijeva, O. (2017). *Senų žmonių funkcionavimo, senatvės ir senėjimo tyrimų gairės: biopsichosocialinio modelio prieiga*. *Socialinė Teorija Empirija Politika ir Praktika*, 2017(July), 80-102.
- Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., Urbanavičiūtė, I., Girdzijauskienė, S. ir Kairys, A. (2012). *Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos studentų imtyje*. *Psichologija* (2012) Prieiga per internetą:
<https://www.researchgate.net/publication/304795839_Lietuviskoji_psichologines_geroves_skale_strukturos_paiskos_studentu_imtyje>
- Barbeau, A., K. & Cossette, I. (2019). The effects of participating in a community concert band on senior citizens' quality of life, mental and physical health. *International Journal of Community Music* 12(2), 269-288.
- Bitinas, B., Rupšienė, L. ir Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda: Socialinių mokslų kolegija.
- Bikmanienė, R. (2002). *Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos*. – Kaunas: VDU. 335 p.
- Butikis, M. (2009). *Sveikatos sąlygojamos gyvenimo kokybės ir amžiaus sąveika: daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Bonde, L., O. (2011). Health Musicing - Music Therapy or Music and Health? A model, empirical examples and personal reflections. *Music and Arts in Action* 3(2), 120-140.
- Buzaitytė-Kašaliniene, J. (2005). *Socialinis palaikymas ir sėkmė mokykloje*. Vilniaus universitetas.

- Boarini, R. et al. (2012). *What Makes for a Better Life? The Determinants of Subjective Well-Being in OECD Countries – Evidence from the Gallup World Poll. OECD Statistics Working Papers, 2012 (03), 1-41.* Prieiga per internetą <<http://dx.doi.org/10.1787/5k9b9ltjm937-en>>
- Civitta. *Psichikos sveikata skirtinguose gyvenimo tarpsniuose: geroji praktika ir perspektyvos Lietuvoje: teminis tyrimas.* (2017). Projektas „Atviros Vyriausybės iniciatyvos“, p.1-83.
- Croom, A., M. (2012). *Music, neuroscience, and the psychology of well-being: a précis.* *Frontiers in Psychology: Theoretical and Philosophical Psychology* 2012(2), 1-15.
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Snapp, R. (2008). *An Integrative Approach to Quality of Life Measurement, Research, and Policy.* *S.A.P.I.EN.S* 1(1),16-21. Prieiga per internetą: <<https://journals.openedition.org/sapiens/169>>
- Čiužas, A. (2020). Dokumentų analizė. *Visuotinė lietuvių enciklopedija.* Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. Prieiga per internetą: <<https://www.vle.lt/Straipsnis/dokumentu-analize-49868>>
- Dumbliauskienė, M. ir Jarmalavičienė, S. (2012). *Gyvenimo kokybės kompleksinio vertinimo metodologinės problemos.* *Geografijos metraštis* 2012(45), 3-16.
- Dhippayom, Saensook, Promkhatja, Teaktong, Chaiyakunapruk, & Devine, (2022) *Lyginamasis muzikos intervencijų poveikis vyresnio amžiaus žmonių depresijai: sisteminė apžvalga ir tinklo metaanalizė.* Prieiga per internetą: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(22\)00239-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(22)00239-5/fulltext)
- Denver, J. (2010). *Ageism and psychological well-being in older adults.* Louisiana: LSU Doctoral Dissertations. Prieiga per internetą: <https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/49>
- Ferring, D. & Boll, T. (2010). Subjective well-being in older adults: Current state and gaps of research. In Bovenberg, L., Van Soest A. & Zaidi A. (Eds.). *Ageing, health and pensions in Europe. An economic and social policy perspective*, 173-205. Houndmills: Palgrave Macmillan. Prieiga per internetą:<https://www.researchgate.net/publication/283325694_Subjective_Well-being_in_Older_Adults_Current_State_and_Gaps_of_Research>
- Fancourt, D. & Tymoszuk, U. (2019). *Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing.* *The British Journal of Psychiatry* 2019(214), 225–229. [žiūrėta 2023-04-26]. Prieiga per internetą: <<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/cultural-engagement-and-incident-depression-in-older-adults-evidence-from-the-english-longitudinal-study-of-ageing/F25368CA79340C430B046A1DDDDC05B6>>

Gaižauskaitė, I. ir Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu: vadovėlis*. Vilnius: Registrų centras.

Hays, T., N. & Minichiello, V. (2005). *The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study*. *Australasian Journal on Ageing* 24(1), 28-32.

Hallam, S. & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care* 8(2), 21-25.

Janušauskaitė, G. (2008). *Gyvenimo kokybės tyrimai: problemos ir galimybės*. *Filosofija. Sociologija*, 19(4), 34-44.

Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė V. (2013). *Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties psichologinės gerovės struktūra*. *Psichologija* 2013(48), 7-19.

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). *High income improves evaluation of life but not emotional well-being*. Prieiga per internetą: < <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1011492107>>

Kazlauskas, E. ir Želvienė, P. (2013). *Psichologinės gerovės sąsajos su patirtais stresoriais, subjektyviai vertinama sveikata ir sociodemografiniais veiksniais*. *Visuomenės sveikata*, 4(63), 96-103.

Kaliatkaitė, J. ir Bulotaitė, L. (2014). *Gerovės samprata sveikatos moksluose ir psichologijoje: tyrimai, problemos ir galimybės*. *Visuomenės sveikata*, 1(64), 9-24.

Krutulienė, S. (2012). *Gyvenimo kokybė: sąvokos apibrėžimas ir santykis su gero gyvenimo terminais*. *Kultūra ir visuomenė (Socialinių tyrimų žurnalas)*, 3 (2), 117-130.

Valantinaitė I., Dačiulytė R. (2009) *Gyvenimo kokybės samprata ir jos sąsajos su vartojimo kultūros ugdymu technologijų programoje*. Vilniaus pedagoginis universitetas.

Koponen, T., Löyttyniemi, E., Arve, S., Honkasalo, M., L. & Rautava, P. (2022). Experienced Quality of Life and Cultural Activities in Elderly Care. *Ageing International* January (2022), 1-13. Prieiga per internetą <<https://doi.org/10.1007/s12126-022-09483-9>>

Lietuvos respublikos vyriausybė. 2014 m. kovo 19 d. Nr. 269. Nutarimas dėl 2014 – 2020 metų nacionalinės pažangos programos horizontaliojo prioriteto “Kultūra” tarpinstitucinio veiklos plano patvirtinimo. Prieiga per internetą:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/131e4092b5b311e3b2cee015b961c954>

Lietuvos respublikos kultūros centrų įstatymo Nr. IX-2395 pakeitimo įstatymas 2022 m. gruodžio 20 d. Nr. XIV-1718. Prieiga per internetą:

<https://www.e-tar.lt/portal/legalAct.html?documentId=f5d9d8f0881c11ed8df094f359a60216>

- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J., Galarraga, L. (2020). *Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young–old and the old–old adults*. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. Prieiga per internetą: <<https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/psychological-wellbeing-among-older-adults-during-the-covid19-outbreak-a-comparative-study-of-the-youngold-and-the-oldold-adults/851BDA1A7B8481332534D979558F8684#>>
- Longo, Y., Gunz, A., Curtis, G. & Farsides, T. (2015). Measuring Need Satisfaction and Frustration in Educational and Work Contexts: The Need Satisfaction and Frustration Scale (NSFS). *Journal of Happiness Studies*, January(17). Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/publication/268804976_Measuring_Need_Satisfaction_and_Frustration_in_Educational_and_Work_Contexts_The_Need_Satisfaction_and_Frustration_Scale_NSFS>
- Lehmberg, L., J. & Fung, C., V. (2010). *Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature*. *Music Education Research International* 2010(4), 19-30.
- MacDonald, R., A., R. (2013). *Music, health, and well-being: A review*. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 8(1), 1-13
- Martín-María, N., Lara, E., Cresswell-Smith, J., Forsman, A., K., Kalseth, J., Donisi, V., Amaddeo, F., Wahlbeck, K. & Miret, M. (2021). *Instruments to evaluate mental well-being in old age: a systematic review*. *Aging & Mental Health* (25)7, 1191-1205.
DOI: [10.1080/13607863.2020.1774742](https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1774742)
- Matonis V. (1991) *Muzika. Asmenybė. Kultūra*. Vilnius: Muzika
- Merkys, G., Brazienė, R. ir Kondrotaitė, G. (2008). *Subjektyvi gyvenimo kokybė kaip socialinis indikatorius: viešojo sektoriaus kontekstas*. *Viešoji politika ir administravimas* 2008(23), 23-38.
- Martela, F. & Sheldon, K., M. (2019). *Clarifying the concept of well-being: psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being*. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474.
- Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Valavičienė, N. (2018). *Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis*. Monografija. Lietuvos socialinių tyrimų centras. Prieiga per internetą: <<https://www.lstc.lt/wp-content/uploads/2019/04/VIENAS1.pdf>>
- Moss, H., Lee, S., Clifford, A., M., Bhriain, O., N. & O'Neill, D. (2021): *Together in song: Designing a singing for health group intervention for older people living in the community*. *Nordic Journal of Music Therapy* 2021, 1-18.

Nacionalinio kultūros centro statistinė ataskaita 2014 – 2022. Prieiga per internetą:

<https://www.lnkc.lt/go.php/lit/Kulturos-centru-informacija/359>

National academy of sciences. (2001). *Preparing for an Aging World: The Case for Cross-National Research*. Washington, D.C.: National academy press. [žiūrėta 2022-11-03]. Prieiga per internetą

<<http://www.nap.edu/catalog/10120.html>>

Nieboer, A., P. & Cramm, J., M. (2018). *How do older people achieve well-being? Validation of the Social T Production Function Instrument for the level of well-being–short (SPF-ILs)*. *Social Science & Medicine* 2018(211), 304–313. Prieiga per internetą:

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618303447?via%3Dihub>>

Nevriana, A., Riono, P., Rahardjo, W., T., B. & Kusumadjati, A. (2013). *Lifetime musical activities and cognitive function of the elderly*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 7(7), 304-308.

Olafsen, A.H. Halvari, H. and Frølund, C.W. (2021). The Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration at Work Scale: A Validation Study. *Frontiers in psychology*, July(12), 1-12.

O'Rourke, H., M, Collins, L. & Sidani, S. (2018). *Interventions to address social connectedness and loneliness for older adults: a scoping review*. *BMC Geriatrics* 2018 (18)214, 1-13. Prieiga per internetą: < <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-018-0897-x> >

Park, A. (2015). *Can musical activities promote healthy ageing?* *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience* 17 (1), 258-261.

Pentikäinen, E., Pitäniemi, A., Siponkoski, S., T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J.K., et al. (2021). *Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study*. *PLoS ONE* 16(2), 1-14.

Pasaulinė Sveikatos Organizacija (2004). *TFK: tarptautinė funkcionavimo, negalumo ir sveikatos klasifikacija*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija. Prieiga per internetą:

<<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9986935792-lit.pdf?sequence=849&isAllowed=y>>

Puškorius, S. ir Servetkienė, V. (2015). *Gyvenimo kokybės vertinimo metodologija*. O. G. Rakauskienė, D. Štreimikienė ir V. Servetkienė (red.), *Gyvenimo kokybės matavimo rodiklių sistema ir vertinimo modelis: mokslo studija* (pp. 56-104). Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

Rimkus, V. ir Žemgulienė, S. (2013). *Socialinės rizikos šeimų socialinio tinklo ir jo teikiamo socialinio palaikymo aspektai*. Klaipėdos universitetas.

Ryff, C., D. & Keyes, C., L., M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryan, R., M. & Deci, E., L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American psychologist 2000(55), 68-78. Prieiga per internetą: <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf>
- Sodra (2020). *Senatvės pensijos amžiaus lentelė*. Prieiga per internetą: <<https://www.sodra.lt/lt/senatves-pensijos-amziaus-lentele>>
- Solé, C., Mercadal-Brotons, M., Gallego, S., Riera, M. (2010). *Contributions of music to aging adults' quality of life*. Journal of Music Therapy XLVII (3), 264-281.
- Skingley, A., Vella-Burrows, T. (2010) *Therapeutic effects of music and singing for older people*. Nursing Standard 24(19), 35-41.
- Strakauskienė, V. (2011). *Gyvenimo kokybės veiksniai ir jos kompleksinio vertinimo modelis: daktaro disertacija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
- Servetkienė, V. (2013). *Gyvenimo kokybės daugiadimensinis vertinimas, identifikuojant kriterines sritis: daktaro disertacija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
- Servetkienė, V. (2012). *Gyvenimo kokybė Lietuvoje: subjektyvus situacijos vertinimas ir realybė*. Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos 4(28), 20–35.
- Senstanti Lietuvos visuomenė* (2020) Vyriausybės strateginės analizės centras. Analitinė apžvalga.
- Skingley, A., Martin, A. & Clift, S. (2015). *The contribution of community singing groups to the well-being of older people*. Journal of Applied Gerontology 2015, 1-23.
- Stige B. (2002) *Culture-Centered Music Therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers,
- Stige B, (2010). Ansdell G., Elefant C., Pavlicevic M. *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection*. Ashgate
- Stuckey, H. L. (2013). Three types of interviews: Qualitative research methods in social health. *Journal of Social Health and Diabetes*, 1(2), 56-59
- Šinkariova, L. (2012) *Psichikos sveikatos centro pacientų psichosocialinio prisitaikymo ir suvokiamo socialinio palaikymo ryšys su jų dalyvavimu užimtumo grupėse*. Vilnius: Tiltai, Nr. 3.
- Šinkūnienė, J. R. (2005). *Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas // Socialinis darbas*. Nr. 4 (1): 122–130
- Tutkuvienė, J. (2020). Dokumentų analizė. Visuotinė lietuvių enciklopedija. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras. Prieiga per internetą: <<https://www.vle.lt/straipsnis/amzius-1/>>

- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Carvajal, R., Blanco, A. & Moreno-Jimenez, B. (2007). *Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration*. Social Indicators Research, July(87), 473-479. Doi: 10.1007/s11205-007-9174-7
- Valantinaitė I., Dačiulytė, R.(2009) *Gyvenimo kokybės samprata ir jos sąsajos su vartojimo kultūros ugdymu technologijų programoje*. Prieiga per internetą: <https://gs.elaba.lt/object/elaba:4249411/>
- Vazonienė, G. (2010). *Subjektyvios pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės socialiniai ekonominiai veiksniai*. Sociologija. Mintis ir veiksmas, 27(2), 186–204.
- Vanhoutte, B. (2012). *Measuring subjective well-being in later life: a review*. Manchester.
- Vyriausybės strateginės analizės centras. (2020) Analitinė apžvalga „Senstanti Lietuvos visuomenė“
- World Health Organization (2001). ICF: International Classification of Functioning, Disability and Health,. Geneva: WHO. [žiūrėta 2022-09-10]. Prieiga per internetą: < <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf?sequence=1> >
- Žydžiūnaitė, V. ir Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.
- Žukas, A. ir Mockus, A. (2012). *Sėkmingas senėjimas: psichologinis aspektas*. Vilnius.
- Žalimienė, L. (2005). *Socialinės globos pagyvenusiems asmenims kokybė ir jos vertinimas*. Vilnius: Vilniaus universitetas.

PRIEDŲ SĄRAŠAS

2 PRIEDAS

Paveikslų sąrašas:

- 1 pav.** Bagdono, Kairio ir Zamalijevės modifikuotas senstančio ir seno žmogaus funkcionavimo biopsichosocialinis (TFK) modelis.
- 2 pav.** Gyvenimo kokybės sampratos schema.
- 3 pav.** Pagyvenusių žmonių subjektyvios gyvenimo kokybės indikatorių įvairovės schema.
- 4 pav.** Pagyvenusių žmonių dalyvavimo muzikinėje veikloje prasminė schema.

Teorinė dalis. Lentelių sąrašas:

- 1 lentelė **Žmonių amžiaus periodizacija**

Tyrimo dalis. Lentelių sąrašas:

- 2 lentelė. **Informantų demografiniai duomenys**
- 3 lentelė. **Autonomija: tyrimo rezultatai**
- 4 lentelė. **Socialinė atskirtis: tyrimo rezultatai**
- 5 lentelė. **Savirealizacija: tyrimo rezultatai**
- 6 lentelė. **Teigiami santykiai su kitais: tyrimo rezultatai**
- 7 lentelė. **Asmeninė nauda : tyrimo rezultatai**
- 8 lentelė. **Kultūros centro vaidmuo: tyrimo rezultatai**
- 9 lentelė. **Gyvenimo kokybė: tyrimo rezultatai**

Mokslininkų įvardinti asmens gyvenimo gerovės ir gyvenimo kokybės tyrimų rodikliai

Šaltinis: Martela ir Sheldon, 2019, p. 460.

Psichologinė gerovė (Ryff, 1989)

1. Savęs priėmimas
2. Teigiami santykiai
3. Autonomija
4. Aplinkos valdymas
5. Gyvenimo tikslas
6. Asmeninis augimas

Pagrindinių poreikių savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000)

1. Kompetencija
2. Autonomija
3. Giminingumas (ryšys su kitais)

Psichologinio funkcionalumo Warwick-Edinburgh psichologinės gerovės skalė (Tennant et al., 2007)

1. Energija
2. Aiškus mąstymas
3. Savęs priėmimas
4. Asmeninis tobulėjimas
5. Kompetencija
6. Autonomija

Pozityvus funkcionavimas (New Economic Foundation, 2008)

1. Kompetencija
2. Autonomija
3. Įsitraukimas
4. Prasmė ir tikslas

Eudaimoninės gerovės klausimynas (Waterman et al., 2010)

1. Savęs atradimas
2. Geriausių potencialų ugdymas
3. Gyvenimo tikslas ir prasmė
4. Pastangos siekiant tobulumo
5. Intensyvus įsitraukimas į veiklą
6. Veikla kaip saviraiška

Klestėjimo skalė (Diener, Wirtz, et al., 2010)

1. Tikslas ir prasmė
2. Palaikantys santykiai
3. Įsitraukimas
4. Įnašas į kitus
5. Kompetencija
6. Optimizmas
7. Kitų pagarba
8. Buvimas geru žmogumi

PERMA gerovės teorija (Seligman, 2011)

1. Teigiamos emocijos
2. Įsitraukimas
3. Reikšmė
4. Pasiekimai
5. Santykiai

Psichologinė sveikata kaip klestėjimas (Huppert & So, 2013)

1. Teigiamos emocijos
2. Emocinis stabilumas
3. Gyvybingumas
4. Optimizmas
5. Atsparumas
6. Savigarba
7. Įsitraukimas
8. Kompetencija
9. Reikšmė
10. Teigiami santykiai

Moterų ir vyrų pensinis amžius pagal Sodros duomenis

VYRAI		
Metai	Pensinis amžius	Gimimo data
2012	62 metai 8 mėn.	1949 m. liepos 1 d. – 1950 m. balandžio 30 d.
2013	62 metai 10 mėn.	1950 m. gegužės 1 d. – 1951 m. vasario 28 d.
2014	63 metai	1951 m. kovo 1 d. – 1951 m. gruodžio 31 d.
2015	63 metai 2 mėn.	1952 m. sausio 1 d. – 1952 m. spalio 31 d.
2016	63 metai 4 mėn.	1952 m. lapkričio 1 d. – 1953 m. rugpjūčio 31 d.
2017	63 metai 6 mėn.	1953 m. rugsėjo 1 d. – 1954 m. birželio 30 d.
2018	63 metai 8 mėn.	1954 m. liepos 1 d. – 1955 m. balandžio 30 d.
2019	63 metai 10 mėn.	1955 m. gegužės 1 d. – 1956 m. vasario 28 d.
2020	64 metai	1956 m. kovo 1 d. – 1956 m. gruodžio 31 d.
2021	64 metai 2 mėn.	1957 m. sausio 1 d. – 1957 m. spalio 31 d.
2022	64 metai 4 mėn.	1957 m. lapkričio 1 d. – 1958 m. rugpjūčio 31 d.
2023	64 metai 6 mėn.	1958 m. rugsėjo 1 d. – 1959 m. birželio 30 d.
2024	64 metai 8 mėn.	1959 m. liepos 1 d. – 1960 m. balandžio 30 d.
2025	64 metai 10 mėn.	1960 m. gegužės 1 d. – 1961 m. vasario 28 d.
2026	65 metai	1961 m. kovo 1 d. ir vėliau

MOTERYS		
Metai	Pensinis amžius	Gimimo data
2012	60 metų 4 mėn.	1952 m. sausio 1 d. – 1952 m. rugpjūčio 31 d.
2013	60 metų 8 mėn.	1952 m. rugsėjo 1 d. – 1953 m. balandžio 30 d.
2014	61 metai	1953 m. gegužės 1 d. – 1953 m. gruodžio 31 d.
2015	61 metai 4 mėn.	1954 m. sausio 1 d. – 1954 m. rugpjūčio 31 d.
2016	61 metai 8 mėn.	1954 m. rugsėjo 1 d. – 1955 m. balandžio 30 d.
2017	62 metai	1955 m. gegužės 1 d. – 1955 m. gruodžio 31 d.
2018	62 metai 4 mėn.	1956 m. sausio 1 d. – 1956 m. rugpjūčio 31 d.
2019	62 metai 8 mėn.	1956 m. rugsėjo 1 d. – 1957 m. balandžio 30 d.
2020	63 metai	1957 m. gegužės 1 d. – 1957 m. gruodžio 31 d.
2021	63 metai 4 mėn.	1958 m. sausio 1 d. – 1958 m. rugpjūčio 31 d.
2022	63 metai 8 mėn.	1958 m. rugsėjo 1 d. – 1959 m. balandžio 30 d.
2023	64 metai	1959 m. gegužės 1 d. – 1959 m. gruodžio 31 d.
2024	64 metai 4 mėn.	1960 m. sausio 1 d. – 1960 m. rugpjūčio 31 d.
2025	64 metai 8 mėn.	1960 m. rugsėjo 1 d. – 1961 m. balandžio 30 d.
2026	65 metai	1961 m. gegužės 1 d. ir vėliau

Apklauso žodžių klausimynas

11. Vardas Pavardė.
12. Koks jūsų amžius?
13. Kokį kolektyvą lankote?
14. Ar jaučiatės savarankiškai dalyvaudami muzikinėje veikloje?
15. Ar jaučiate socialinę atskirtį?
16. Ar jaučiatės save realizuojantys lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas?
17. Ar lankant užsiėmimus jums svarbūs santykiai su kitais ?
18. Kokią asmeninę naudą jaučiate lankydami kultūros centre organizuojamas muzikines veiklas?
19. Ar kultūros centras, kaip įstaiga patenkina jūsų poreikį realizuotis?
20. Ar manote, kad jūsų gyvenimo kokybė yra geresnė dėl to, kad dalyvaujate muzikinėje veikloje? Pakomentuokite kodėl.

Dalyvio sutikimo forma

SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

Tyrimas: Pagyvenusių žmonių savirealizacijos ir gyvenimo kokybės gerinimo galimybės muzikinėje veikloje.

Tyrėja: Arina Janeliūnienė.

Ačiū, kad sutikote dalyvauti šiame tyrime.

- Jūsų atsiųsti duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslams.
- Pateikti duomenys tyrime bus naudojami anonimiškai.
- Jūsų pateikti asmeniniai duomenys bus laikomi konfidencialiai.
- Jūsų interviu medžiaga bus užrašyta ir cituojama baigiamajame magistro darbe.
- Magistro baigiamasis darbas bus patalpintas elektroninėje erdvėje, bus prieinamas plačiai visuomenei.
- Tyrėja, remiantis Jūsų ir kitų informantų duomenimis, teiks tyrimo išvadas.
- Visos išvardintos sąlygos nebus keičiamos be Jūsų raštiško sutikimo.
- Tyrimo metu, iškilus klausimams, galite kreiptis į tyrėją nurodytais kontaktais.

Sutinku dalyvauti tyrime

(vardas, pavardė, parašas)

_____ (data)