

**MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ,
SKIRTŲ VYRESNIO AMŽIAUS
ASMENIMS, MAŽINANČIŲ JŲ
VIENIŠUMĄ IR GERINANČIŲ
PSICHOLOGINĘ SAVIJAUTĄ,
ĮGYVENDINIMAS**

2024

MMo

**TYRIMO
ATASKAITA**



anthropos

TAIKOMOSIOS ANTROPOLOGIJOS ORGANIZACIJA - „ANTHROPOS“

Iš tikrųjų, be galo buvo gera būti su kuratore, kaip jinai dirba <...>, jos tas buvimas, jos reakcijos, refleksijos ir kažkaip grupė labai gražiai... Man atrodo pradžioj dar išlįsdavo tokių, bet labai gražiai mes, kaip čia pasakyti, gal priėmėm tą ritmą, mokėmės ten visos, su tuo savęs ten priėmimu. Aišku, čia labai nedaug tų susitikimų, čia kažin ko negali įvykti, bet tiesiog man tai net plika akimi matėsi, kaip moterim to reikia <...>. Nu, juodai reikia, nu, bent jau grupinės terapijos, jos nepaprastai reikia ir aš galvoju kažkaip pas mus per mažai tokių dalykų, bet vis dėlto aš manau, kad aš gavau tikrai daugiau negu sakykim daviau, vis tiek kažką tai iš visų; visų, ne visų, bet kažką tai pasiėmiau. Bet su kuratore buvo labai gera būti, tos nuotaikos, ne suvaldymo, bet kaip čia pasakyti, to priėmimo, kokia aš jau čia esu.

Filomena iš Vilniaus



MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ, SKIRTŲ
VYRESNIO AMŽIAUS ASMENIMS,
MAŽINANČIŲ JŲ VIENIŠUMĄ IR
GERINANČIŲ PSICHOLOGINĘ
SAVIJAUTĄ, ĮGYVENDINIMAS

Tyrimo ataskaita 2024

MMo

TURINYS

ĮVADAS	04
IŠVADOS	05
1. MOTYVACIJA IR DALYVAVIMO APLINKYBĖS	08
1.1. KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI	08
1.2. DALYVIŲ LŪKESČIAI. PASIDALIJIMAI ANKETOJE PRIEŠ PRASIDEDANT MOKYMAMS	10
2. UŽSIĖMIMŲ NAUDA IR POVEIKIS	12
2.1. GAUTŲ ŽINIŲ / KOMPETENCIJŲ VERTINIMAS	12
2.2. GAUTO POVEIKIO IR ĮVYKUSIŲ POKYČIŲ VERTINIMAS	13
3. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ VERTINIMAS	20
3.1. DALYVIŲ PASIDALIJIMAI ANKETOJE	20
3.2. PAGIRIAMASIS ŽODIS KURATORĖMS	22
3.3. KITI PASTEBĖJIMAI APIE MO MUZIEJAUS MOKYMUS	23
4. KIEKYBINIO TYRIMO REZULTATAI	24
4.1. DALYVIŲ EMOCINĖ GEROVĖ PAGAL PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS KLAUSIMYNĄ	24
4.2. POVEIKIO EMOCINEI GEROVEI IR ĮGYTŲ KOMPETENCIJŲ VERTINIMAS	28
4.2.1. Reikalingumo jausmas ir socialinis dalyvavimas	28
4.2.2. Gyvenimo prasmės ir pilnatvės jausmas	30
4.2.3. Kritinis mąstymas ir informacijos atranka	32
4.2.4. Dialogas ir diskutavimas	33
4.2.5. Galimybės įsitraukti į kultūros procesus ir lankytis kultūros įstaigose	34
4.2.6. Stresas ir jo valdymas	35
4.2.7. Emocinis raštingumas	37

Tyrimą vykdė:

Taikomosios antropologijos organizacija - „**ANTHROPOS**“
(www.anthropos.lt, taikomoji.antropologija@gmail.com)

Tyrimą atliko:

Ugnė Barbora Starkutė, Kornelija Čepytė, Renida Baltrušaitytė.

2024-ųjų metų II pusmetį MO muziejus pradėjo senjorėms/ams skirtą kultūrinę-educacinę programą „MO muziejaus užsiėmimų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, mažinančių jų vienišumą ir gerinančių psichologinę savijautą, įgyvendinimas“. Mokymai buvo vykdomi trijose savivaldybėse: Vilniuje, Šiauliuose ir Panevėžyje. Šis tyrimas yra skirtas įvertinti įvykdytos programos rezultatus. Tyrimą atliko ir galutinę analizę parengė Taikomios antropologijos organizacijos „Anthropos“ tyrėjos/-ai Kornelija Čepytė, Ugnė Barbora Starkutė ir Renida Baltrušaitytė.

MO muziejaus mokymų tyrimas vyko trimis etapais. Pirmiausia buvo užpildyta pradinė anketa. Ją tyrimo dalyviai/ės pildė pirmo užsiėmimo metu. Kitą anketa dalyviai/ės turėjo užpildyti po mokymų. Dalyviai/ės pildė popierinės anketas gyvai užsiėmimų metu. Vėliau kuratorės atsakymus suvedė į elektroninę anketos formą. Anketose buvo pateikti 6 klausimai, iš kurių trys demografiniai: lytis, miestas, ir respondento kodas. Pirmasis klausimas anketoje prieš mokymus ir antrasis klausimas anketoje po mokymų[1] suformuluotas Pasaulinės sveikatos organizacijos (toliau PSO) ir skirtas pamatuoti emocinei respondento sveikatai. Dalyviai turėjo įvertinti teiginius apie jų savijautą per pastarąsias dvi savaites prieš ir po mokymų. Antruoju klausimu anketoje prieš, ir pirmuoju anketoje po mokymų, dalyviai buvo prašomi įvertinti teiginius, kurie susiję su mokymų turiniu ir leidžiantys tyrėjams įvertinti, kaip pasikeitė dalyvių gebėjimai ir kompetencijos mokymų metu. Trečiasis klausimas - skirtas įvertinti dalyvių lūkesčius ir rezultatus. Anketoje prieš mokymus buvo pateiktas atviras klausimas „Kokie jūsų lūkesčiai MO užsiėmimams?“, o mokymų pabaigoje dalyviai turėjo atsakyti į atvirą klausimą: „Kaip vertinate MO muziejaus užsiėmimus?“. Šių klausimų palyginimas tyrėjams leido atskleisti, ko dalyviai tikėjosi iš mokymų ir ką jaučiasi gavę.

Paskutinis tyrimo etapas buvo fokus grupių interviu. Šie interviu vyko du kartus Vilniuje su skirtingomis grupėmis, taip pat Panevėžyje ir Šiauliuose. Kiekviename fokus grupės interviu dalyvavo po 4 dalyves, šie interviu vyko po paskutinio užsiėmimo ir truko 20-35 min. Fokus grupių interviu metu dalyvės buvo kviečiamos pasidalinti savo patirtimi ir nuomonėmis apie mokymus. Pokalbio metu buvo užduoti klausimai apie motyvaciją dalyvauti MO muziejaus mokymuose bei kaip dalyviai/ės apie juos sužinojo. Taip pat buvo kviečiama pasidalinti savo emocijomis būsenomis, kokios jos buvo per mokymus ir po jų. Buvo tikslinamasi, kurios mokymų dalys buvo naudingiausios, kas labiausiai įsiminė, ko išmoko ir kokius pokyčius savyje pastebėjo tyrimo dalyvės. Galiausiai, fokus grupių interviu metu, buvo kviečiama pasidalinti mokymų metu kilusiais iššūkiais ir sunkumais, taip pat įvertinti atskiras mokymų dalis.

Fokus grupėse dalyvavusių senjorių vardai buvo pakeisti. Tyrimo ataskaitoje cituojant tyrimo dalyves nuspręsta naudoti pakeistą vardą ir miesto, kuriame gyvena tyrimo dalyvė, pavadinimą.

[1] klausimai sukeisti vietomis siekiant išlaikyti dalyvių dėmesį ir nekartoti atsakymų pagal pirmąją anketa.

IŠVADOS

1. Prie MO muziejaus mokymų tyrimo dalyvės tegia prisijungusios įvairiomis aplinkybėmis. Vienos teigė turėjusios pažįstamų MO muziejuje, kitos savanoriavo jame, daugiausia senjorių į MO mokymus pateko sužinojusios „Visuomenės sveikatos biuro“, nes jau anksčiau buvo dalyvavusios arba girdėjusios projektą „Socialinis receptas“.

2. Priežastys dėl kurių senjorės užsirašė į mokymus buvo įvairios. Vienos teigė, kad jas patraukė mokymų tema, kitos dalinosi, kad pirmiausia patraukė dėmesį neįprastas pavadinimas. Taip pat buvo pasidalinta džiaugsmu, kad mokymų pobūdis kvietė vien senjorus/es. Be abejo teigiama, jog dėmesį patraukė ir MO muziejaus, kaip organizatoriaus, pavadinimas.

3. Fokus grupėse dalyvavusios senjorės tegė, jog mokymų pradžioje buvo šiek tiek neramu, bet mokymų pobūdis ir kuratorės darbas nuramino, jos teigė, kad po mokymų išeidavo džiugia nuotaika. MO muziejaus mokymai tapo inspiracija toliau lankytis tokiuose renginiuose. Senjorės tegė, kad patys mokymai suteikė ypač daug emocinės naudos: išmokė tvarkytis su emocijomis, laisviau bendrauti ir atpažinti savo emocijas bei jas priimant išgyventi. Taip pat buvo pastebėta nauda ir santykiyje su meno kūriniais: senjorės tegė išmokusios kitaip, giliau žiūrėti į paveikslus, pasitelkti juos savo naudai t.y. reflektuojant savo būsenas. Senjorės teigia mokymų grupės kolegų tarpe pastebėjusios daugiau kantrybės ir tolerancijos kitų atžvilgiu.

4. Paprašytos įvertinti mokymus senjorės išskyrė kuratorių darbą ir negailėjo joms pagiriamųjų žodžių. Teigiama, kad jos buvo sužavėtos kuratorių pasiruošimu, profesionalumu, ramybe ir nuoširdžiu mokymų vedimu. Jos puikiai patekdavo informaciją ir sugebėjo sukūti jaukią aplinką, kurioje visi/os dalyviai/ės galėjo pasidalinti savo mintimis ir nuomonėmis.

5. Kalbėdamos apie kitas MO muziejaus mokymų dalis tyrimo dalyvės džiaugėsi kad užsiėmimai vyko skirtingose erdvėse, teigdamos, kad tai paskatino platesnį požiūrį, nes skirtingose erdvėse teko susidurti su skirtingomis tematikomis. Teigiama, kad mokymai nepailgo ir nebuvo nuobodūs, dalyvės džiaugėsi gavusios praktiškų patarimų, mokymai jas veikė raminančiai, jos teigė galėjusios atsipalaiduoti.

6. Atvirų anketos klausimų analizė atskleidė, kad prieš mokymus daugumos projekte dalyvavusių senjorių/ų lūkesčiai užsiėmimams buvo susiję su emocinių ir meno kompetencijų plėtojimu ir naujomis patirtimis. Taip pat nemaža dalis dalyvių reiškė bendravimo ir naujų ryšių užmezgimo lūkesčius.

7. Visi po mokymų į atvirus anketos klausimus atsakę dalyviai/ės teigiamai vertino užsiėmimų poveikį ir jų naudą sau, t.y. visos/i dalyvės/iai nurodė iš užsiėmimų kažką gavusios/ę ar išmokusios/ę. Šiuose atsakymuose išryškėjo 3 pagrindinės temos: (1) atsakymai susiję su meno pažinimu ir vartojimu; (2) atsakymai susiję su emocinėmis / psichologinėmis kompetencijomis; (3) atsakymai susiję su bendravimo kompetencijomis. Galima pastebėti, kad šios kategorijos iš esmės sutampa su lūkesčių kategorijomis, taigi, remiantis šiais rezultatais, galima daryti išvadą, jog užsiėmimai atliepė ir pateisino dalyvių lūkesčius.

8. **Igyvendintas mokymų tikslas buvo pagerinti senjorų emocinę sveikatą, mažinant vienatvės ir atskirties jausmą bei didinant reikalingumo jausmą ir socialinį dalyvavimą, didinant gyvenimo prasmės ir pilnatvės jausmą.** Taip pat buvo siekta padidinti lankymąsi kultūros įstaigose ir dalyvaujant kultūros procesuose. Be to, mokymai buvo skirti padidinti dalyvių kritinio mąstymo ir informacijos atrankos, dialogo palaikymo ir diskutavimo, streso ir jo valdymo, emocinio raštingumo kompetencijas, dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness) ir atjautos (angl. compassion) gebėjimus. Kiekybinis tyrimas (anketos prieš ir po mokymų) parodė, kad dalyvių vertinimu, po mokymų padidėjo reikalingumo jausmas ir socialinis dalyvavimas. Galima daryti išvadą, kad dirbtuvės yra naudingos vyresnio amžiaus žmonių vienatvės ir atskirties jausmui mažinti ir gerinti emocinei sveikatai. Dalyvių vertinimu, po mokymų dalyvių gyvenimo prasmės ir pilnatvės jausmas padidėjo. Todėl galima daryti išvadą, kad dirbtuvės yra naudingos vyresnio amžiaus žmonių prasmės ir pilnatvės jausmo didinimui. Po mokymų nors ir labai neryškiai, bet dalyvių vertinimu, galimybės įsitraukti į kultūros procesus ir lankyti kultūros įstaigose padidėjo. Taigi, galima daryti išvadą, kad mokymai padeda vyresnio amžiaus asmenims jausti, kad kultūros įstaigos ir jų veiklos jiems yra prieinamos. Taip pat, anot anketos rezultatų, galima daryti išvadą, kad dalyvių vertinimu, po mokymų jų kritinio mąstymo ir informacijos atrankos kompetencijos nors ir nežymiai, bet pagerėjo, dalyvių dialogo ir diskutavimo kompetencija padidėjo, pagerėjo jų žinios apie stresą ir jo valdymo gebėjimai, ryškiai pagerėjo jų emocinis raštingumas. Kokybinio tyrimo metu (fokus grupės) dalyviai teigė sužinoję daugiau apie atjautą ir dėmesingą įsisąmoninimą.

9. Apibendrinant atsakymus į atvirus anketos klausimus, galima teigti, kad dalyvės/iai projektą ir jo veiklas vertino absoliučiai teigiamai (negatyvių vertinimų nebuvo nei viename iš pateiktų atsakymų). Jos/ie vertino projekto metu gautas žinias, įgūdžius ir patirtis kaip reikalingas ir naudingas sau, jautė teigiamą poveikį ir žinių pritaikomumą kasdienybėje. Labai pozityviai senjorės/ai vertino edukatorių darbą ir bendrą projekto veiklų formatą bei tai, kaip veiklos buvo suorganizuotos.

10. Apibendrinant anketos klausimą, parengtą Pasaulinės sveikatos organizacijos ir skirtą pamatuoti dalyvių emocinės sveikatos pokytį, galima matyti pozityvias tendencijas. Į visus klausimus dalyviai atsakė pozityviau po mokymų, nei prieš juos.

1. MOTYVACIJA IR DALYVAVIMO APLINKYBĖS

1.1. KOKYBINIO TYRIMO REZULTATAI

Fokus grupių interviu parodė, jog prie MO muziejaus užsiėmimų dalyvės prisijungė labai įvairiomis aplinkybėmis. Stanislava iš Panevėžio teigė, jog kuratorės pažinėjimas, jai suteikė galimybę prisijungti, nes atsirado vieta, vienam dalyviui atsisakius dalyvauti. Rūta iš Panevėžio teigia sužinojusi iš „Trečio amžiaus universiteto“, o Stanislava iš Vilniaus susižinojo apie užsiėmimus iš projekto „Socialinis receptas“ interneto svetainės. Aldutė iš Šiaulių sužinojo iš „Visuomenės sveikatos biuro“, nes jau anksčiau buvo dalyvavusi projekte „Socialinis receptas“. Filomena iš Vilniaus ir Kazimiera iš Vilniaus sužinojo apie programą būdamos MO muziejaus savanorėmis, ir nusprendė pirmą kartą sudalyvauti tokio tipo veikloje. Kazimierai iš Šiaulių pasiūlė dalyvauti draugė, o Filomena iš Šiaulių sužinojo apie užsiėmimus radusi skrajutę poliklinikoje.

Priežastys, kurios paskatino dalyves užsirašyti į MO muziejaus mokymus, buvo skirtingos. Janina iš Panevėžio teigia, jog į mokymus užsirašė dėl temos, Danutę iš Vilniaus taip pat patraukė tema. Danutė iš Vilniaus ir Aldutė iš Vilniaus teigė, jog sužinojusios apie tai, jog mokymuose bus kalbama apie psichologines problemas, nusprendė prisijungti, kad sau padėtų per meną. Rūta iš Panevėžio prisijungė, nes tikėjosi, kad geriau supras meną. Daug senjorių teigė, jog jas patraukė pats pavadinimas ir mokymų organizatoriaus geras vardas.

Mane vienareikšmiškai patraukė MO muziejus <...> ir aš galvoju – čia prastai nebus, suprantamai, nesuprantamai, bet įdomiai ta prasme.

Danutė iš Panevėžio

Pagalvojau kodėl neprisijungti nu kažkaip tai, nes vis tiek MO renginiai būna nu tokios aukštesnės prabos vis tiek. Ne tai, kad ten biški tą, biški aną ir nieko iš to bet aš labai patenkinta...

Rūta iš Vilniaus

Sugalvojau dalyvauti dėl to, kad suintrigavo tiesiog pats pavadinimas „Be neriMO“, kadangi nerimo aplinkui yra labai daug ir iš tikrųjų tas projektas paliko tikrai labai didelį įspūdį.

Janina iš Vilniaus

Buvo įdomus pavadinimas, <...> pagalvojau būtų gal įdomu užsirašyti ir į šitą užsiėmimų ciklą, dėl to, kad yra menas. Kadangi menui per darbus mažai skiriame laiko tai gal buvo pagrindinis dėl meno, o antras [argumentas] buvo dėl to, kad psichologija patinka. Tai du dalykai susieti, labai buvo įdomu, ką aš čia pamatysiu, ką išgirsiu.

Stanislava iš Vilniaus

Mane patraukė pavadinimas „Be-ne-ri-MO“. Ir MO įdėtas tom didžiosiom raidėm ir „nerimas“ žodis, tai vėlgi aš supratau, kad tai bus ne vien apie meną kalbama, kad tai bus per meną einama: kaip įveikti stresą, nerimą ir tai, kas mūsų kiekvieno žmogaus gyvenime turbūt yra labai svarbios emocijos, kur norėtume atsikratyti ar bent jau mokėti jas valdyti. Tai aš va taip vat užsiregistravau.

Genovaitė iš Šiaulių

„Be neriMO“ tas įdomu man buvo aišku, kad bus psichologijos kažkiek vadinasi.

Kazimiera iš Šiaulių

Kalbantis apie motyvus dalyvauti šiuose mokymuose, senjorės dalinosi jausmu, kad yra daug kur nepageidaujamos, tad MO muziejaus mokymai, orientuoti į senjores/us, leido pasijausti reikalinga ir visaverte visuomenės dalimi.

Kazimiera iš Šiaulių: <...> MO muziejus, tai turbūt prieš kokius 5 metus išgirdau aš apie jį ir vis svajojau patekti, pasižiūrėti ir vat išsipildo tos svajonės... Bet jeigu kalbėti apie amžių, tai aš vat neseniai įsirašiau į tą senjorų grupę ir dabar išgyvenu tokį tarpsnį, kad vyresni žmonės ir jauni žmonės ir galvoju kaip čia yra, kad mes visi labai daug kur vat taip vat...

Filomena iš Šiaulių: Nereikalingi.

Kazimiera iš Šiaulių: ...nepageidaujami. Įdomu vat buvo pabandyti, vat ateiti ir pasižiūrėti kaip čia bus. Labai gera, kad vat jaunas žmogus, kad vat mūsų vadovė tiek daug širdies atidavė vat mums senjorams: bendravimui, aiškinimui ir jaučiuosi ne kažkaip taip nustumta, bet pakylėta tame, nes apsivertė viskas. Daug kur mes nebereikalingi, bet, o čia vat toks geras jausmas.

1.2. DALYVIŲ LŪKESČIAI. PASIDALIJIMAI ANKETOJE PRIEŠ PRASIDEDANT MOKYMAMS

Projekto pradžioje atliktoje apklausoje dalyvių buvo prašoma įvardinti jų turimus lūkesčius užsiėmimams (atviras klausimas). Iš 146 anketą pildžiusių dalyvių, atsakymus į šį klausimą pateikė 137 dalyvės/iai. Analizuojant pateiktus atsakymus išryškėjo 4 pagrindinės lūkesčių sritys: (1) lūkesčiai susiję su naujomis žiniomis ir patyrimais; (2) lūkesčiai susiję su emocinių kompetencijų gerinimu; (3) lūkesčiai susiję su meno pažinimu; (4) lūkesčiai susiję su bendravimu ir ryšių užmezgimu.

Nemaža dalis dalyvių savo lūkesčius siejo su naujų dalykų pažinimu ir patyrimu nespacificuodami turinio ar sričių, kuriose tikisi praplėsti žinias ar patirti ką nors naujo. Tyrimo dalyvės/iai teigė: „*noriu sužinoti kažką naujo*“; „*Pamatyti kažką naujo*“; „*Praplėsti žinias*“; „*Sužinoti daugiau išbandyti patirti ir pasidalinti*“. Keletas dalyvių išreiškė lūkestį ne tik gauti naujų žinių bet ir jas pritaikyti:

Praplėsti turimų žinių akiratį, pasisemti gerosios praktikos. Pritaikyti savo kasdieniniame gyvenime naujas įžvalgas.

Šiai kategorijai iš dalies galime priskirti ir dalyvių atsakymus, kurie nurodė, jog tikisi „*geriau suprasti save*“, „*Daugiau įsigilinti į save*“, „*Praturtinti savo vidinį pasaulį*“, kas nurodo savęs pažinimo ir tobulinimo lūkestį nekonkretizuojant srities.

Tuose atsakymuose, kuriuose konkrečiau įvardinami lūkesčiai naujoms žinioms ir kompetencijoms, išryškėja dvi pagrindinės temos – emocijos ir menas. Tyrimo dalyvės/ius domino tiek geresnis emocijų pažinimas ir atpažinimas, tiek ir įgūdžiai jas valdyti bei apie jas kalbėtis: „*Išlaisvinti emocijas, atpažinti kas jas sukelia, išdrįsti kalbėti apie savo baimes*“; „*Daugiau pažinti, atverti savo emocijas, būti išgirstai*“; „*Tikiuosi sužinoti ko nors naujo kaip galima suvaldyti savo emocijų būseną*“. Kadangi šie MO muziejaus mokymai buvo sutelkti į nerimo ir streso temas, lūkesčiai plėtoti žinias bei gebėjimus būtent šių būsenų įveikimui atsispindėjo ir dalies dalyvių atsakymuose, pavyzdžiui, „*[a]tsipalaiduoti, atgauti ramybę po stresinės situacijos, išmokti suvaldyti stresą*“; „*Daugiau sužinoti apie streso, nerimo valdymą*“; „*Atrasti dar vieną būdą atsikratyti nerimo ir streso*“. Viena/s dalyvė/is išreiškė ne tik lūkestį, bet ir skeptiškesnę poziciją – jos/jo teigimu „*[lūkesčiai yra, tačiau nelabai tikiu, kad užsiėmimai labai padės nerimo mažinimui*“.

Dalies tyrimo dalyvių lūkesčiai buvo nukreipti tiesiogiai į meno pažinimą ir vartojimą. Tyrimo dalyvės/iai teigė, jog jų lūkestis „*[d]augiau pažinti meną, akcentas meno pažinimui*“; „*Susipažinti, išmokti suprasti ir mėgautis šiuolaikiniu menu*“; „*Labiau pažinti meną, pajauti jo poveikį man*“. Keletos dalyvių atsakymai indikavo, kad MO muziejaus veikla kai kurioms/iems dalyvaujančioms/iems senjorams puikiai pažįstama ir mokymuose dalyvauja, būtent tikėdamiesi/osipamatyti ir pabendrauti apie parodas:

MO muziejus organizuoja labai įdomias parodas. Tikiuosi pamatyti ir ne tik pamatyti, bet ir pasidalinti su edukatore mintimis apie pamatytas parodas.

Kelios/i tyrimo dalyvės/iai nurodė lūkestį geriau suprasti galimą meno poveikį emocinei sveikatai – „*praplėsti meno pažinimo ribas, labiau suvokti kaip menas gali padėti įveikti nerimą, vienatvę.*“

Didelė dalis atsakymų siejo lūkesčius su bendravimu ir ryšių užmezgimu, pavyzdžiui, „*[b]endrauti su bendraamžėmis. Išgirsti įvairių nuomonių. Pasiginčyti. Diskutuoti o gal ir patylėti kartu*“; „*Kuo daugiau noriu pažinčių*“; „*Tikiuosi gerai pabendrauti su bendraminčiais ir aišku pagerinti savo psichologinę savijautą*“. Tiesa, svarbu atkreipti dėmesį, kad bendravimo lūkesčiai daugiausiai buvo reiškiami atsakymuose, kurie nurodė daugiau nei vieną lūkesčių sritį, daugiausiai drauge su naujų žinių, emocinių kompetencijų ar meno pažinimo lūkesčiais:

Pabendrauti su bendraamžiais, pabūti malomioje kultūrinėje aplinkoje, pamatyti parodas.

Pamatyti ir išgirsti kažką naujo, susipažinti su projekto dalyviais, bendrauti, pasijusti šios bendruomenės nariu.

[S]užinoti technikas streso valdymui. Kitų žmonių emocijų pažinimui. Bendrauti su kitais žmonėmis.

Viena/as tyrimo dalyvė/is nurodė, jog turi lūkestį „*[p]abėgti nuo vienatvės*“.

Gerokai mažesnė grupė atsakymų buvo susijusi su gyvenimo ir veiklos pajvairinimu. Keletas tyrimo dalyvių teigė, jog tikisi „*prasiblaškyti*“, „*išeiti iš namų*“, „*turiningo laisvalaikio*“.

Galiausiai, buvo dalyvių, kurie nurodė lūkesčių MO užsiėmimams neturintįs/čios. Dauguma šioje grupėje lakoniškai nurodė, kad jų „*nėra*“. Keletos dalyvių atsakymai buvo išsamesni:

Kol kas jokių lūkesčių neturiu. Tiesiog įdomu dalyvauti projekte ir pažiūrėti kas iš to išeis.

Ypatingų lūkesčių neturiu. Tikiu kad bet kas bus naudinga. Ačiū.

Apibendrinant galima teigti, kad daugumos projekte dalyvavusių senjorių/ų lūkesčiai užsiėmimams buvo susiję su emocinių ir meno kompetencijų plėtojimu ir naujomis patirtimis. Taip pat nemaža dalis dalyvių reiškė bendravimo ir naujų ryšių užmezgimo lūkesčius. Fokus grupės interviu atskleidė, kad dalyvės prie mokymų prisijungė įvairiomis aplinkybėmis, nors dažniausiai apie juos sužinojo arba iš artimų bičiulių arba ir projekto „Socialinis receptas“ komunikacijos. Tyrime dalyvavusios senjorės į mokymus užsirašė motyvuotai, nes jas patraukė mokymų tema, pats pavadinimas ir neabejotiną kokybę žadantis mokymų organizatoriaus vardas.

2. UŽSIĖMIMŲ NAUDA IR POVEIKIS

2.1. GAUTŲ ŽINIŲ / KOMPETENCIJŲ VERTINIMAS

Anketoje pildytoje po projekto dalyvių buvo prašoma atsakyti į klausimą, ką mano gavę/išmokę MO užsiėmimuose (atviras klausimas). Klausimu buvo siekiama geriau suprasti dalyvių patirtis ir jų pačių vertinimus apie įgytas žinias/kompetencijas; taip pat, iš dalies įvertinti, kiek senjorių/ų užsiėmimų patirtys atliepė jų turėtus lūkesčius. Iš 121 anketą projekto gale užpildžiusių dalyvių, į šį klausimą atsakė 112. Visi šie atsakymai buvo teigiami, t.y. juose dalyvės/iai nurodė iš užsiėmimų kažką gavusios/ę ar išmokusios/ę.

Dauguma dalyvių nurodė, ko MO užsiėmimų metu išmoko. Šiuose atsakymuose išryškėjo 3 pagrindinės temos: (1) atsakymai susiję su meno pažinimu ir vartojimu; (2) atsakymai susiję su emocinėmis / psichologinėmis kompetencijomis; (3) atsakymai susiję su bendravimo kompetencijomis. Kaip matome, šios kategorijos iš esmės sutampa su lūkesčių kategorijomis.

Didžiausia atsakymų grupė (44 atsakymai) buvo susijusi su meno pažinimu ir vartojimu. Didelė dalis atsakymų šioje grupėje nurodė, kad užsiėmimai išmokė, kitaip pažvelgti į meno kūrinius, juos suprasti, analizuoti. Tyrimo dalyvės/iai teigė, kad „išmokau žvelgti į kūrinius naujai“, „[išmokau] matyti bei įvertinti meno kūrinius“, „[išmokau] įžvelgti meno kūriniuose tai, ko anksčiau nepastebėdavau“, „[i]šmokau suprasti, pajauti, pažinti paveikslus ir meno kūrinius“. Kai kurie konkretizavo, jog išmoko meną sieti su savo emocijomis, panaudoti meną psichologinei sveikatai. Kaip teigė viena/as tyrimo dalyvių „[i]šmokau analizuoti meno kūrinius, suprasti juos. Pritaikyti savo ir kitų kolegų psichologinei sveikatai“. Kitos/o teigimu „[išmokau] analizuoti paveikslus, panaudoti meną emocijų valdymui“. Kelios/i tyrimo dalyvės/iai nurodė, kad šios naujos žinios ir gebėjimai leidžia pajusti pasitikėjimą savimi ir jaustis drąsiau lankantis parodose/galerijose:

Manau, kad drąsiau jausiuosi meno galerijose. Meną pasitelksiu laisvalaikiui ir emocinės sveikatos gerovei.

Išmokau gerai jaustis tarp meno kūrinių.

Kita didelė atsakymų grupė (21 atsakymas) buvo susijusi su savo ir kitų emocijų pažinimu ir valdymu. Tyrimo dalyviai/ės teigė, jog išmoko „analizuoti savo emocijas“; „išmokau kaip geriau atpažinti emocijas, būsenas“; „Vertinti emocijas, geriau valdyti stresą, geriau suvokti kito žmogaus būseną“. Tyrimo dalyvės/iai nurodė išmokusios/ę metodų savitvardai, atsipalaidavimui, nusiramimui: „prasiplėtė žinios, išmokome pratimų emocijų reguliavimo“, „Atpažinti ir valdyti savo emocijas, atsipalaiduoti“; „Per šiuos užsiėmimus išmokau kaip nusiraminti ir geriau pažinau kaip pažiūrėti į meną“; „padėjo pramokti valdyti pykčio emociją ir pamatyti paveiksle smulkmenas“. Kelios/i tyrimo dalyvės/iai nurodė, kad užsiėmimuose bendrai išmoko „[g]eriau suprasti save“, „[g]eriau pažinti save“ ir tuo pačiu „[m]ylėti save tokią kokia esi“.

Taip pat nemažoje dalyje atsakymų (22) dalyvės/ai nurodė sustiprinusios/ę su bendravimu susijusius įgūdžius ir kompetencijas, t.y. išmoko geriau išklaudyti, reikšti savo mintis, priimti įvairias nuomones. Tyrimo dalyvės/iai teigė, jog „[i]šmokau geriau išklaudyti ir išgirsti kitą žmogų“, „[i]sklaudyti, gerbti vienas kitą“, „[išmokau] priimti kitų nuomones“, „[d]rąsiai reikšti savo mintis“. Viena/as tyrimo dalyvė/is teigė, jog „[p]astebėjau, kad pradėjau laisviau bendrauti su man naujai sutiktais žmonėmis, drąsiai reikšti savo nuomonę vienu ar kitu klausimu“.

Tyrimo dalyvės/iai iš užsiėmimų jautėsi gavę „<...> labai daug teigiamų emocijų“, „Daug žinių, maloni bendrystė“, „Drąsos, pasitikėjimo savimi“. Taip pat „Galimybę bendrauti, išklaudyti kitaip maminčius, pabūti su savo bendraamžiais ir kt.“, „Bendrystės, gerumo, nusiramino, pažinimo“.

2.2. GAUTO POVEIKIO IR ĮVYKUSIŲ POKYČIŲ VERTINIMAS

Tyrimo fokus grupių interviu dalyvavusios senjorės paklaustos apie taip kaip jautėsi užsiėmimų metu pasidalino, jog „pradžioj kaip sakiau kaip ir nedrąsu buvo ir daugiau čia tų mūsų susirinko ir viskas vyko grupėj, nu tai taip atsargiai, bet ir pirmo užsiėmimo metu ir visuose kituose buvo sudaromos sąlygos visame tame dalyvauti ir jau veiksmas vyko po 2 po 3 aptarti kokį paveikslą, kur jau galima dviese tryse žymiai drąsiau pasidalint tuo ką jaučiu, ką matau, ko norėčiau“ (Genovaitė iš Vilniaus). Aldutė iš Vilniaus taip pat teigė, jog „ėjo truputuką su nerimu, nes aš galvojau, kad susirinks tokios stiprios moterys, kaip aš čia su savo tom bėdom, ir aš pajutau, kad to nėra, tu nejauti tokios baimės atsiverti. Labai mums padėjo mūsų psychologė kuratorė, kuri tiesiog nu spinduliavo tokia teigiama energija ir pasitikėjimu, kad tu net nebegalvoji kaip tu tam kontekste su savo mintimis atrodysi.“

Man žinokit šitas buvo labai svarbu. Aš susivaržymo nejaučiau.

Taigi, pradžioje senjorės atėjusios į mokymus jautėsi neramiai, bet mokymų pobūdis ir kuratorė suteikė ramybės asmeniniams pasidalinimams, neliko suvaržymų.

Užsiėmimų metu senjorės pasitvirtino mintis dėl vyresniame amžiuje taip pat labai reikalingo bendravimo ir vienatvę, kurią sukuria jo trūkumas, kad „mūsų amžiui, ko gero labai reikalingas bendravimas, mes čia tikriausiai labai patyrėm puikų bendravimą vat šitų užsiėmimų metu.“ (Genovaitė iš Šiaulių). Stanislava iš Panevėžio ir Janina iš Panevėžio taip pat labai džiaugėsi, kad mažose grupelėse pavyko giliau susipažinti su dalyvėmis ir pabaigoje mokymų žinojo, ką kiekvienai tiksliai palinkėti.

Stanislava iš Panevėžio: O žinot mes tokiam amžiuj ne visada turim galimybę bendraut, mes ne visada turim galimybę atrast naujus žmones...

Janina iš Panevėžio: Bendraminčius.

Stanislava iš Panevėžio: ...bendraminčius. O čia tikrai su kuratore šnektelėjom „dieve, kokios čia puikios moterys“, taigi sako čia ne bet kas ateina čia ir ateina žmonės norintys. Norintys tobulėt, norintys patirt, norintys pamatyt ir pajaut. [braukia kaklo skarute ašarą] Atsiprašau, aš labai emociinga.

Po užsiėmimų senjorės teigė, jog jaučiasi, kad jas „išmokė atsipalaiduoti iš pat pradžių, tas toks priėjimas prie to meno. Mes susitikę pasiruošdavom tam iš karto.“ (Janina iš Panevėžio), išmokė „mažiau savo mintyse knistis“ (Filomena iš Šiaulių). Teigė, kad po kiekvieno susitikimo išeidavo „pakylėta“ (Stanislava iš Panevėžio), „pakylėta, tokia palaima, ramybė“ (Janina iš Panevėžio). Išmoko, jog „kiekviena situacija kokia jinai bebūtų jinai nu vis tiek nėra be išeities, vis tiek yra kažkokia išeitis ir viskas labai priklauso nuo mūsų priėmimo tos situacijos. Galima vertinti vienaip ar kitaip, jeigu vertini su kažkokiu pykčiu, tai tas pyktis tau nieko gero neduoda, bet tą situaciją galima paversti visai kita, tiesiog atsiriboti nuo savo kažkokios neigiamos emocijos, tiesiog konstatuoti, kad faktas yra toks nemalonus, bet galima kažkaip jį priimti jį visai kitaip ir nuo to žmogui darosi tikrai ne blogiau, netgi geriau galbūt.“ (Danutė iš Vilniaus).

Paklaustos apie mokymų naudą senjorės teigė, jog tokie mokymai tapo inspiracija ir toliau lankytis renginiuose:

Filomena iš Šiaulių: Čia kaip siūlo galą pamėmus pradeda vyniotis kamuolys, tada nuklydau į Višinskio g., ten prie meno visokie darbeliai, dar nuklydau į turizmo centrą, aš nežinau kaip aš papuolu, aš nežinau, kažkur atsirandu, sėdžiu tarp žmonių ir nesuprantu kaip.

Genovaitė iš Šiaulių: Aš šiemet noriu pasidžiaugti, kad senjorams yra apskritai, bent jau Šiauliuose labai daug pasiūlyta. Aš tai aktyvi visada, kai jau išėjau į savo tą poilsį vadinamą, nors tik šią savaitę dar tą savo darbo sutartį nutraukiau. Tai va, aš vat „Trečio amžiaus universitete“ tai daug metų, gal jau kokią 15 [metų] gal, vat 25-eri metai Šiaulių universitetui, Unesco klube 26-eri metai. Žodžiu visą laiką sukausi tame visuomeniniame gyvenime ir vis kažką naujo vis dar norisi, tai vat jei tik kažką pamatau užgriebiu ir jeigu man tie dalykai prie širdies kaip sako, tada aš jau stengiuosi dar ir atrasti laiko.

Filomena iš Šiaulių: Kažkaip stebuklingai taip darosi...

Genovaitė iš Šiaulių: Ne tai žinokit, žmonės kurie eina, tai jie ir eina... Tai jūs [Filomenai iš Šiaulių] irgi dabar eisit ir eisit, jeigu taip vat pradėjot, kaip sakot siūlo galą radot...

Danutė iš Vilniaus teigė, jog „*kuratorė labai įdomiai mums pravedavo tas paskaitas. Tai labai sudomino ir daug pradėjau aš domėtis labiau. Aš jau nesidomėjau tuo menu kažkaip jau, nežinojau nuo ko pradėti pirmiausia ir neturėdavau tiesiog jokio potraukio. Tai va, o taip tai man labai patiko dabar daug žinių gavau, tik nežinau kaip aš su jom pasielgsiu.*“ Seniorės tegė, kad patys mokymai suteikė ypač daug emocinės naudos, išmokė tvarkytis, bendrauti ir atpažinti savo emocijas bei jas išgyventi.

Stanislava iš Panevėžio: Taip atsitiko, kad man tas projektas matyt dievulio siūstas, nes tikrai dabar pergyvenu labai sunkų, bene sunkiausią gyvenimo laikotarpį ir man padėjo susitvarkyt su savim. Tai man ir tas emocijų atpažinimas labai ypatingai ir tų emocijų valdymas, tai man vat šita dalis, bet aišku tas ir meno suvokimas supratimas, aš esu kaip, kad esu technologijų mokytoja ir man čia artima, kaip... Bet vis vien aš, kaip pasakyt, gavau daugiau negu iš šito, negu mokydamosi universitete, nes kaip artimiau, labiau, arčiau dūšios ir arčiau manęs buvo vat šitas, ką mes čia patyrėm. Tai nebuvo kažkoks toks universitetinis.

Tyrėja: Tai tokio pastiprėjimo gavot asmeninio...

Stanislava iš Panevėžio: Taip jau pastiprėjimo tai labai. Jau matėt kokia aš vakar buvau energinga ir laiminga buvau.

Danutė iš Panevėžio: Vadas, emocinis vadas.

Stanislava iš Panevėžio: Ačiū.

Dalyvės taip pat pastebėjo, kad užsiėmimai „padėjo išsivaduot kažkaip iš to vidinio nerimo“ (Rūta iš Panevėžio), „išmokom kažkaip kitaip į save pasižiūrėti“ (Stanislava iš Panevėžio), „*pas mane visą laik galvoj daug minčių tų pašalinių sukasi sukasi sukasi, bet šiandien jau pamokino kaip reikia jas suvaldyti, jų atsikratyti*“ (Janina iš Panevėžio). Be jausmų ir minčių suvaldymo dalyvės taip pat teigė, kad buvo išmokytos ir emocijų priėmimo, jų išgyvenimo svarbos. Kazimiera iš Vilniaus paklausta, kas jai buvo naudingiausia mokymuose, teigė, jog: „*kad viską reikia priimti taip kaip yra, nesistengti pakeisti, tiesiog yra kaip, taip ir yra. Jei išgyveni, tai reikia išgyventi, jei kažkas vyksta, tai taip viską priimti taip kaip yra. Man tas labiausiai.*“

Naudinga buvo ir praktiškai išmokti žiūrėti į paveikslu kitaip, nes kaip sako Kazimiera iš Vilniaus, anksčiau matė „*ai, nu kažkokios teplionės, aš tiesiog nesuprantu. O dabar jau galiu ir kitaip žiūrėt, jau kažką matau, jau galiu išmąstyti ir ten vėl, o paskui tik žiūrėti į kas ten parašyta.*“ Tyrime dalyvavusios moterys ypač pabrėžė, kad nauja buvo atjautos tema buvo „*giliau paliesta*“ (Genovaitė iš Šiaulių). Dalyvės iš Šiaulių teigė, jog neįprasta tokiaame amžiuje prie visų save girti, dažniausiai viską darai dėl kitų. Taip pat buvo nauja, jog reikia save atjausti.

Kazimiera iš Šiaulių: Pirmiausia atjausti save, jeigu aš save atjausiu, tai aš ir jus atjausiu, jei aš savęs nemylėsiu, aš negalėsiu jūsų mylėt. Vat pirmiausia atjauta sau.

Filomena iš Šiaulių: Taip, gyvenam ir mokomės...

Aldutė iš Šiaulių: Taip kaip sako lėktuve sau pirma užsidėk kaukę, paskui kitam. Tas ir yra principas kai sako, jeigu savęs...

Užsiėmimų metu taip pat buvo mokomasi ir kritinio mąstymo, nes buvo situacijų, kai „*būdavo tuos paveikslus žiūrim: viens mato vieną, kits mato kitą. Tada ir tu jau pamatai, kad ten yra jau kažkas tokio.*“ (Rūta iš Panevėžio). Mokymai pakeitė Janinos iš Panevėžio požiūrį „*[muziejus] „Stasys“ man nepatiko, bet dabar jau visai kitaip, kitoks požiūris į jį.*“. Aldutė iš Šiaulių teigia, jog jai labiau priimtina klasika paveiksluose ir mene apskritai, kur jos teigimu „*viskas aišku gražu, kur pirmiausia tu sau „ar aš noriu tą daiktą turėti?“ atrodo materialiai, o dabar gal norėjosi jį kažkaip, kad kažkas tau padėtų pažvelgti giliau įdomiau, nes tam paveiksle kaip aš sakau tam dabartiniam paveiksle atrodo kubai kvadratai ir tos spalvos, o paskui kai parodo edukatorė ar kažkas kad tai va „žiūrėk ten skrenda ir drugelis iš šviesa yra ir kažkas, kažkiek reikėjo gal kryptingumo gal nurodyti mene“.* Janina iš Vilniaus teigia, jog jai mokymai padėjo vertinti „*giliau ir meno kūrinis, nes anksčiau buvo „patinka-nepatinka“ ir didelės reikšmės neteiki „kodėl?“. O dabar taip kažkaip tai tokia gilesnė analizė yra*“.

Stanislava iš Panevėžio: Mes einam ir šitoj pusėj paroda ir toj ir ant stiklo atsispindi paveikslai...

Janina iš Panevėžio: Išmokom ir pamatyti.

Danutė iš Panevėžio: Ir pamatyti...

Stanislava iš Panevėžio: Įžvelgt.

Apskritai visų mokymų metu dalyvės lydėjo teigiamos emocijos ir Stanislava iš Panevėžio teigia, jog ją žavėjo „*atradimo jausmas*“, kai gali atrasti kažką savo asmeniškai ir bendrai. Aldutė iš Vilniaus teigia, jog jai nauja buvo savęs pažinimas, meilė sau, išmoko save pagirti ir į nesėkmes mokytis žiūrėti kaip į nesėkmingus momentus, trumpus gyvenimo epizodus. Janina iš Vilniaus taip pat teigia, jog pradėjo daugiau rūpintis savimi, savo emocijomis būsenomis, dėl to jai mokymai buvo labai prasmingi.

Nors mokymai truko palyginti neilgai – vyko 5-6 užsiėmimai po 2 val. – tačiau tyrimo dalyvės teigia, jog gali matyti ir ne tik mokymų poveikį, bet ir pasikeitimus įvykusius jų gyvenime dėl šių mokymų. Filomena iš Šiaulių pavyzdžiui, kartoja praktiką tik atsibudus šypsotis: „*kaip sakė, kad jei naktį atsibundat tai plačiai plačiai šypsotis reikia. Apgaunam smegenis.*“ Danutė iš Panevėžio teigia, jog mokymai padėjo ją ir kitas mažiau kalbanačias susibūrimuose moteris prakalbinti. Stanislava iš Panevėžio priduria, jog mokymų eigoje išmoko dalyvaujantiems asmenims sakyti gražiausius žodžius. Taip pat praktiškai parodose pirmiausia pagalvoti apie savo matymo perspektyvą, o tik vėliau paskaityti pavadinimus. Stanislava iš Vilniaus teigia, jog savo žinias papildė mokimuose sužinojusi kuo skiriasi psichologai ir psichiatrai bei psichoterapeutai; mokymai praturtino žiniomis apie atjautą, kuo ji skiriasi nuo tiesiog patarimo, padėjimo. MO muziejaus mokymai suteikė galimybę apsilankyti ir kitose erdvėse, temų ir erdvių jungtys tapo labai nekonvencinės ir tai ypač patiko fokus grupės dalyvėms. Janina iš Vilniaus ir Danutė iš Vilniaus teigia, jog MO muziejaus užsiėmimai taip pat pakeitė supratimą: anksčiau buvo įprasta nusiraminti klausant mėgiamos muzikos, tačiau dabar suprato, kad „*galima nusiraminti kažkaip ir į tuos paveikslus žiūrint ir kodėl gi ne*“. Taip pat dalyvės teigė, kad praktiškai susidūrė su kitokiomis nuomonėmis ir jų priėmimu.

Kazimiera iš Šiaulių: Vakar sakiau, vakar tas buvimas ir tų paveikslų aiškinimasis ir bendravimas vat su kolega, tai man buvo netikėtas svajonės išsipildymas – mes vieną paveikslą dviese nagrinėjom ir vienas tą atrado kitas tą ir tada toksai bendras gavosi...

Filomena iš Šiaulių: Taip, daug kas nepastebi kaip paveikslas – mergina mieganti tarp žolių– ir nemato merginos ir aš privedžiau arčiau ir „nu nematau“ sako, „nu nematau“, nu kaip, aš priėjau rodau čia galva, čia kūnas, tai kol pamatė.

Genovaitė iš Šiaulių: Tai vat tas kolektyvinis žiūrėjimas į paveikslą ir šiandien vat kuratorė pabrėžė, kad iš tiesų kiek daug atrandam. Vienas vat pats einu, nu ėjai ir praėjai, o vakar vat sustojom visi ir kiekvienas, per savo prizmę atranda kažką.

Filomena iš Šiaulių: Visai kitaip įsivaizduojam...

Genovaitė iš Šiaulių: Tai žinokit tiek ten visko daug gali atrasti, kad...

Aldutė iš Šiaulių: Bet ten pykčio nėra, mes gražiai, kad ir sakau va po šiai sakau aš mačiau ten merginą pasirėmusią su ranka [*visos pradeda smarkiai krizenti*] man nori įrodyti, kad antroji rankoj telefonas, nu aš galiu sutikti, neprieštarauti, jeigu jūs mokytoja būtumėt, dvejetą rašytumė, „taip“ sakyčiau. Bet man vis tiek liko tas paveikslas aš pradžioje priėjau, sakau, va jinai laiko ranką, pasirėmus, man visai kitaip, o kitas kitaip [*mato*]...

Tyrėja: Ir tą vieną paveikslą gali vos ne valandą, ar ne.

Genovaitė iš Šiaulių: [*toliau krizena visos*] Ir ilgiausiai mes ten, paskui grįžom visa grupė ten prie to paveikslo ir kiekvienas ten vis truputį kitu kampu matė viską.

Aldutė iš Šiaulių: Vienas vos ne „aš dievo ranką matau ant palangės“ [*baigėsi juokai*]

Filomena iš Šiaulių: Gal regėjimas koks pasilpęs...

Aldutė iš Šiaulių: Ne, „aš taip manau“, „man taip matosi“. Kaip sako spalvos spektras baltos, baltos sivalvos atspalvių yra kažkur virš 30.

Genovaitė iš Šiaulių: Taip tai vat šitas projektas ir padėjo mums išmokti žiūrėti į paveikslus Tyrėja: ir kaip nuomonę kitų priimt, vat kaip pasakojot...

Aldutė iš Šiaulių: Taip, normalu.

Genovaitė iš Šiaulių: Ne, tai buvo ta mūsų net tema, kokia ten.

Aldutė iš Šiaulių: Kaip tai [pasako vardą], sakai „nu ką padarysi jeigu tau ta ranka“ [pradedu kvatotis visos]

Genovaitė iš Šiaulių: Priėmiau aš jos tą nuomonę.

Aldutė iš Šiaulių: Aš irgi sakau, „sutinku, kad spaudo telefoną, bet jei prieš dievą sakyti, tai aš tos rankos spaudančios [telefoną] nematau“.

Aldutė iš Vilniaus paminėjo, jog jaučiasi gan vieniša, nes yra „visiškai viena, neseniai buv[o] palaidojusi mamytę, tai reikėjo tokio sustiprėjimo ir pasitikėjimo savim“. Ji taip pat teigė, kad tik užsirašiusi pradėjo labai laukti užsiėmimų ir net tas laukimas prašviesindavo kasdienybę. Genovaitė iš Vilniaus teigia, jog išmoko, kad svarbu turėti kantrybės ir nevertinti, „nevertinti kitų žmonių, nesusidaryt savo nuomonės, o tiesiog ramiai išklausyt, mintyse ar garsiai padėkot ir palikt jį su jo gyvenimu. Ir šitai man labai padeda ir gali duoti teigiamus pokyčius ir mano santykius kuriant kitur. Santykiuos ar juos puoselėjant“. Pokytis buvo pastebėtas ir kolegų tarpe:

Vakar aš į susitikimą nu truputį vėlavau keletą minučių ir jau grupė ten hole laukia ir kuratorė nu ir brač, ne tai kad vėluoju, bet dar ir į tualetą labai noriu. Sakau vienai moteriai „nu jūs palaukit, parodysit kur eit [į užsiėmimą], aš greitai nulėksiu“. Iš tikrųjų aš grįžtu iš to tualetu manęs grupelė laukia kantriai, „kaip veikia visi mokymai“ - pagalvojau. Čia atrodytų toks dalykas... Nu... Bet čia labai daug pasako apie visą atmosferą, visus pasiekimus, pokyčius. Vat tokia situacija, kuri labai atskleidė grupelę ir ko mes pasiekėme. Ir aš ateityje taip norėčiau: nesipiktinti, tenai trypti, o tiesiog palaukti. Tai padarė didelį įspūdį. Tai labai į temą, tik gal labai asmenišką.

Genovaitė iš Vilniaus

Genovaitė iš Šiaulių teigia, jog nmauose yra pritaikiusi emocijų valdymą „aš jau kažkada labai norėjau supykti čia praeitą savaitę, bet tada galvoju, ne, reikia ieškoti kitų galimybių, nepykti. Ir tikrai jau pradėdi galvoti, kad tu jau tikrai gali pakreipti savo tą emociją kitu kampu ir nedaryti to gumulo savyje tokio nepasitenkinimo, pykčio.. Nu žodžiu išugdė mummyse, gal ne išugdė, bet tiesiog gal pažadino toleranciją tokių sakyčiau...“.

Dalyvės teigė, jog pokytį mato ir tame kaip mato meną, supranta, kad tai yra tarsi savęs supratimas „kokia aš esu tą ir matau“ (Filomena iš Vilniaus). Genovaitė iš Šiaulių teigia, jog atėjus į galeriją jau žino kad „ieškoti detalių, pastovėti prie paveikslo ilgai, o ne tai kad ten prabėgom ir nieko nematėm, dabar analizuosim“ (Genovaitė iš Šiaulių).

Apibendrinant, galima teigti, jog mokymų pradžioje senjorės jautė nerimą susijusį su dalyvavimu mokymuose tarpe nepažįstamų žmonių, bet mokymų eigoje jis dingo. Dalyvės labai džiaugėsi praktiškai išmokusios naujų emocijų pažinimo ir valdymo būdų, taip pat kad mokymai tapo paspirtimi toliau lankytis įvairiose meno erdvėse. Praktinių užduočių, skirtų meno kūrybinių pažinimui ir analizei, metu buvo daug dirbama su kritinio mąstymo kompetencija.

3. MO MUZIEJAUS UŽSIĖMIMŲ VERTINIMAS

3.1. DALYVIŲ PASIDALIJIMAI ANKETOJE

Anketoje pildytoje po projekto dalyvių buvo prašoma atsakyti į klausimą, kaip vertina šiuos MO muziejaus užsiėmimus (atviras klausimas). Beveik visi 121 anketą atsakę dalyviai/ės užsiėmimus vertino teigiamai/labai gerai/puikiai. Tik vienas atsakymas nenurodė teigiamo vertinimo ir dėl savo abstraktumo buvo apskritai sunkiai interpretuojamas. 120 atsakymų išreiškė pozityvius vertinimus. Dalis senjorių/ų pateikė išsamesnius atsakymus, kuriuose konkrečiau įvardino tokio vertinimo priežastis. Toliau apžvelgsime šių ilgesnių atsakymų analizės metu išryškėjusias pagrindines temas.

Tyrimo dalyvės/iai teigė, kad projektas yra labai naudingas, vertingas, o „[u]žsiėmimai įdomūs ir reikalingi ypač vyresnio amžiaus žmonėms“, „<...> [m]ažina socialinę atskirtį, mažina stresą <...>“. Daugelis trumpesnius atsakymus pateikusių dalyvių nurodė, kad užsiėmimai buvo „labai įdomūs“. Kitos/i tyrimo dalyvės/iai gausiai dalinosi apie tai, kaip mato užsiėmimų vertę sau ir kitiems:

Šie užsiėmimai labai vertingi, labai nuoširdžiai vedami. Gavau daug informacijos apie psichologiją, meną, apie bendravimą, jo galimybes, taip pat apie save. Trumpas projektas, bet aukštos prabos. Dėkoju.

Šį užsiėmimą vertinu 10 balų, tai labai reikalingas ir įtraukiantis projektas, taip pat nuostabi psichologė Laura Zabilienė, mes ją įsimylėjome, tikra savo darbo profesionalė. Tokių projektų organizavimas gyvybiškai būtinas Lietuvos vyresnio amžiaus žmonėms.

Kai kurios/ie senjorės/ai nurodė jaučiančios/ys užsiėmimų poveikį sau, teigė, kad jie įvairiais aspektais joms/iems padėjo:

[Vertinu] labai teigiamai, geri užsiėmimai. Jaučiu, kad turėjo poveikį mano savijautai. Man asmeniškai šie užsiėmimai padėjo išgyventi sunkų laikotarpį. Padėjo įveikti baimes, stresą ir t.t.

Man patiko, mane praturtino, emociškai suteikė ramumą. Praturtėjau meno pasaulyje. Apžiūrėta daug meno kūrinių ir praplėčiau savo akiratį. Tai labai prasmingi užsiėmimai.

Itin daug teigiamų vertinimų atsakymuose sulaukė bendra projekto veiklų organizacija. Projekto dalyvės/iai negailėjo pagyrimų ir teigiamų vertinimų projekto lektorėms:

Tai Dievo dovana. Nuostabiai subtili vedėja Laura ir įkvepianti draugiška grupė. Buvau nustebinta veiklų išradingumu ir poveikiu, Bandysiu/bandau taikyti tas patirtis gyvenime. Kaip puiku, kad užsiėmimai vyko skirtingose kultūrinėse erdvėse.

Šį užsiėmimą vertinu 10 balų, tai labai reikalingas ir įtraukiantis projektas, taip pat nuostabi psichologė Laura Zabilienė, mes ją įsimylėjome, tikra savo darbo profesionalė. Tokių projektų organizavimas gyvybiškai būtinas Lietuvos vyresnio amžiaus žmonėms.

Šis projektas nuostabus. Vertinu puikiai Labai daug naujos patirties. Dėkoju nuostabiai Deimantei už kompetenciją, nuoširdumą, geranoriškumą. Jai nuoširdus didelis Ačiū.

Puikus užsiėmimų ciklas. Lina tikrai ypatingai mokantis šiltai bendrauti ir perteikti žmogus. Labai žavi ir atvirumas.

Dalis tyrimo dalyvių išreiškė teigiamą vertinimą ir norą lankyti tokius užsiėmimus ir toliau. Vienos/o dalyvių žodžiais: „[s]u malonumu lankyčiau ir ateityje. Buvo labai įdomu pažvelgti į save per meno kūrinį, jų formas, spalvas.“. Dalyviai dalinosi, kad tokių užsiėmimų reikėtų daugiau, kiti teigė, jog rekomenduotų užsiėmimus kitiems.

Anketoje pildytoje po projekto dalyvių taip pat buvo prašoma atsakyti į klausimą, kurią MO muziejaus užsiėmimų dalį vertina kaip naudingiausią (atviras klausimas). Didelė dalis atsakymų (35) nurodė, kad visos užsiėmimų dalys joms/iems buvo vienodai naudingos. Šiuose atsakymuose dalyvės/iai teigė, kad „[k]iekviena dalis buvo savaip įdomi ir naudinga“; „Vertingos visos dalys. Neišskirčiau vienos.“; „Visų užsiėmimų temos buvo savotiškai naudingos“. Nemaža dalis atsakymų (36) kaip naudingiausias išskyrė veiklas susijusias su meno pažinimu ir jo analizavimu – „[k]ai mokėmės žiūrėti į meno kūrinį ir juos suprasti.“; „Pažintis su meno pasauliu ir jo vertinimas, poveikis emocijoms ir nuotaikai.“, „Parodų lankymas ir jų analizė“. Atsakymų į šį klausimą analizė atskleidžia, kad senjorės/ai apskritai labai vertino galimybę aplankyti įvairias parodas ir erdves (meno mokykla, biblioteka, galerijos, gatvė) bei džiaugėsi veiklomis susijusiomis su kūrinių analize ir patyrimu.

Naudingos buvo veiklos, kai per paveikslus atpažinome savo vidines būsenas, emocijas, sužeidimus. Kiekvienas užsiėmimas kalbėjo apie mane ir man. Ypač sužavėjo gatvės meno kūrinys „Nesvarumo būsena“, atpažinau tą būseną, kai buvau išmesta iš darbo dėl ligos. Bet tai leidžia tokius dalykus atpažinti ir kituose, jų nesmerkti ir suprasti.

Senjorės/ai kaip joms/jiems naudingas išskyrė temas ir praktikas „apie emocijas“, „apie emocijų valdymą“, „Apie vidines būsenas“, „Atjautą“. Taip pat dalies dalyvių kaip joms/iems naudingiausia buvo išskirta konkrečiai meditacijos praktika: „Meditacijos. Viską priimti taip kaip yra“.

Apibendrinant galima teigti, kad dalyvės/iai projektą ir jo veiklas vertino absoliučiai teigiamai (negatyvių vertinimų nebuvo nei viename iš pateiktų atsakymų). Jos/ie vertino projekto metu gautas žinias, įgūdžius ir patirtis kaip reikalingas ir naudingas sau, jautė teigiamą poveikį ir žinių pritaikomumą kasdienybėje. Labai pozityviai senjorės/ai vertino edukatorių darbą ir bendrą projekto veiklų formatą bei kaip tos veiklos buvo suorganizuotos.

3.2. PAGIRIAMASIS ŽODIS KURATORĖMS

Fokus grupių metu tyrimo dalyvės džiaugėsi kuratorių profesionalumu. Teigiama, kad kuratorė mokymus vedė nuoširdžiai, o ne „valdiškai“ (Janina iš Panevėžio), Filomena iš Vilniaus teigia, jog kuratorė labai suvaldydavo per daug asmeninius pasakojimus, kurie nebuvo naudingi ir reikalingi mokymų tikslais. Aldutė iš Vilniaus pridėjo, jog kuratorė sugebėjo taktiškai paskirstyti nepažįstamus žmones į grupes, taip pat savo ramumu atrodo būtų suvaldžiusi konfliktingą situaciją, nors pabrėžiama, kad tokių mokymuose nebuvo (Danutė iš Vilniaus). Kuratorę šaunia laiko ir Aldutė iš Šiaulių, kuri teigia, kad MO muziejaus kuratorė labai mokėjo nukreipti susirinkusius į mokymus žmones, perteikti kiekvieno susitikimo prasmę, sugebėdavo taip pateikti informaciją, kad ji nepasimiršdavo „*jinai sugebėdavo duoti kažką labai daug*“. Kazimiera iš Vilniaus teigia, jog „*kuratorės ramybė, tai tokia ramybė, kad čia jau ilgam turbūt liks*“. Kita mokymų dalyvė išreiškė džiaugsmą, kad jaunos kuratorės nebijo dirbti su vyresniais žmonėmis.

Vat tikrai reikėjo pasigirti, tik dalyvauju visur, stebiuos, kad jaunimui tiek idėjų ir netingėjimas dirbti su senais žmonėmis, nes pagrinde ten visi su vaikais ten ar paaugliais ar vaikais kokiais tenais užsiim, o su jau taip pensininkais kaip aš sakau pravardžiuoju dar pradinukais, aišku neįsižeiskit, tai va sakau jau su tais mažiau užsiima bet vat tikrai labai džiaugiuosi, kad jauni žmonės netingi, širdį atiduoda mum, o mes laimingos sėdim rateliu...

Filomena iš Šiaulių

Buvo džiaugiamasi ir pastebima, kad kuratorės ateidavo pasiruošusios, matydavosi įdėtas darbas, nebūdavo rausimosi „*kompiuteriuose ar popieriuose*, „*oi, aš čia nespėjau*“, o čia vat buvo viskas spėta, viskas pasiruošta“. Danutė iš Panevėžio džiaugiasi, kad mokymuose kuratorė sugebėjo sukurti jaukią aplinką ir dėl to jai, mažai kalbančiai būnant grupėje žmonių, pavyko kalbėti, reikšti savo mintis prieš visus. Tyrimo dalyvės taip pat labai džiaugėsi, kad šiuose MO muziejaus mokymuose galėjo jaustis suvienytos grupės dalimi.

Janina iš Panevėžio: Aš pavyzdžiui jaučiu skirtumą. Įstojau aš šiais metais į „Trečio amžiaus universitetą“ ir ten buvau keliuose užsiėmimuose ir kelionėse ir ten jaučiasi jau oligarchija, jaučiasi jau toks „savi ir svetimi“ ir tokia... Kastos. O čia aš atėjau ir atėjau į naują grupę ir ta grupė jau yra formuojasi ir nu daug ką reiškia ir nuo edukatorės kaip jin moka suvienyti.

Stanislava iš Panevėžio: Suburt ir suvienyti.

Janina iš Panevėžio: Suburti tą ir aš nejaučiau čia svetima aš jaučiausi jau tos grupės narys, ne taip kaip tenai [universitete] ir aš kartais galvoju, ar aš pasiliksiu tam universitete ar ne. Nu tai šiais metais tai ašiku kažkiek dalyvausiu, bet labai didelis skirtumas.

3.3. KITI PASTEBĖJIMAI APIE MO MUZIEJAUS MOKYMUS

Fokus grupės interviu dalyvavusios moterys teigė, kad užsiėmimai vyko gana skirtingose erdvėse ir kiekviena įstaiga, turėdama vis kitokią stilišką, „suskatino“ įvairią nuomonę (Danutė iš Panevėžio). Janina iš Vilniaus sakė, kad mokymų vedimas skirtingose erdvėse padarė programą nenuobodžia.

Kas man labai patiko, kad keitėsi vieta: istorijos muziejus, dailės galerija, kultūros centras, šitie nustabūs rūmai [Venslauskių namai-muziejus] kaip jūs sakot. Tai labai gerai, nes kiekvieno užsiėmimo pradžioj jų žmogus, nu tos kultūros įstaigos vadovas ar ten įgaliotas asmuo mums papasakodavo apie tą veiklą, pristatydamo tiesiog tą kultūros įstaigą, kurioje vat vyko užsiėmimas. Vat tas mums labai patiko.

Genovaitė iš Šiaulių

Stanislava iš Panevėžio teigė, kad jai užduotys labai patiko; Danutė iš Panevėžio dalinosi, jog nesitikėjo konkrečios praktikos, labai tuo džiaugiasi, kilo net minčių kaip toliau minimaliomis išlaidomis su draugėmis „ateit į belenkokią parodą ir dovanot paveikslus“. Rūta iš Panevėžio džiaugėsi, kad mokymai nebuvo tik teoriniai, vyko daug praktinių veiklų ir žaidimų. Grupėje vykusio meditacija „buvo toksai atradimas“ Genovaitėi iš Vilniaus. Dalyvės taip pat džiaugėsi, jog buvo pateiktas išankstinis grafikas, kuratorė susisiekdavo prieš užsiėmimus, primindavo apie juos.

Kalbėdamos apie užsiėmimų trukmę, tyrimo dalyvės, teigė, kad 2 valandų užsiėmimams tikrai užtenka, o laikas dalyvaujant užsiėmimuose labai greitai praeidavo. Jei užsiėmimai truktų ilgiau, gali būti sudėtinga išlaikyti dėmesį. Genovaitė iš Vilniaus pasiūlė į programą įtraukti daugiau vandens pertraukėlių, nes mokymai buvo gan intensyvūs. Tyrimo dalyvėms labai patiko, kad užsiėmimai vyko gyvai, o ne nuotoliu.

Dalyvės labai džiaugėsi, kad „palietos temos buvo įvairiausios išplėtė tas temas labai ir visos buvo palietos ir net ir erotika“ (Genovaitė iš Vilniaus). Užsiėmimų metu dalyvės labai atsipalaiduodavo, laikas mokymuose jas veikė raminančiai.

Mes čia relaksavomės, tikrai kad. Labai moterys skirtingos buvo savo gyvenimiška patirtim ir mes tikrai čia visos atsipalaiduodavom. Ir aišku tas pažinimas, mokėjimas atrasti mene tai kas tau artima, kažkaip praeitum, nepasižiūrėtum, bet kai įsigilini, kai tau dar paaiškina, tai tu visai kitom akim viską matai. Man tai toks relaksas, atsipalaidavimas pirmiausia, bet daug ir kitų plusų.

Stanislava iš Panevėžio

Nors didžioji dalis tyrimo dalyvių sutiko, jog grupėje atsipalaiduoti joms pavyko, Aldutė iš Vilniaus ir Kazimiera iš Šiaulių teigė, jog grupėje joms medituoti nelabai pavyko.

Apibendrinant, galima teigti, jog fokus grupės interviu metu dalyvės išsakėvien teigiamus atsiliepimus apie MO muziejaus mokymus. Visos tyrimo dalyvės negailėjo padėkų ir pozityvių komentarų. Patys mokymai, jų pobūdis veikė raminančiai ir taip pat nuteikė pozityviai, atpalaiduojančiai.

[23]

4. KIEKYBINIO TYRIMO REZULTATAI

Verta pažymėti, kad respondentų skaičius ir dalyvavimas kito mokymų metu. Projektą pradėjo 145 dalyviai, kurie užpildė anketą. Tačiau mokymų gale anketą užpildė tik 120 dalyvių, kurie sudalyvavo mokymuose. Mokymų metu taip pat prisijungė ir naujų dalyvių. Taigi, anketų duomenys rodo tik labai apibendrintą vaizdą apie dalyvių patirtis prieš ir po mokymų. Taip pat svarbu paminėti, kad dalyviai turėjo nurodyti savo dalyvio kodus, susidarančius iš inicialų ir paskutinių gimimo metų skaitmenų ir mėnesio. Taip siekta identifikuoti tą patį asmenį duomenyse ir palyginti asmeninį pokytį mokymų metu. Iš 120 mokymus baigusių dalyvių, tik 70 asmenų kodai sutapo su tais kurie pradėjo mokymus. Tokia paklaida galėjo atsirasti tiek dėl neteisingo kodų užrašymo, tiek ir dėl to, jog kai kurie dalyviai nenurodė kodų. Taigi, dėl šių priežasčių manome, kad daugiau dalyvių negu yra sutampančių kodų, atsakė į anketos klausimus prieš ir po mokymų.

Anketas prieš mokymus užpildė 96,6% (140 asmenų) moterys ir 3,4% (5 asmenys) vyrai. Niekas iš dalyvių nesirinko trečiosios atsakymų grupės „Kita“ (nebinariniams asmenims). Mokymų pabaigojepasiskirstymas išliko panašus: 97,5% (117 asmenų) respondenčių buvo moterys, 2,5% (3 asmenys) – vyrai. Nei vienas nepasirinko atsakymo „Kita“.

Mokymų pradžioje dalyvavo 50,3% (73 asmenys) iš Vilniaus, 19,3% (28 asmenys) iš Panevėžio), 13,8% (20 asmenų) iš Šiaulių, ir 16,6% (24 asmenys) iš Marijampolės. Mokymų gale išliko panašus procentinis pasiskirstymas: 49,2% (59 asmenys) iš Vilniaus, 20% (24 asmenys) iš Panevėžio, 15,8% (19 asmenų) iš Marijampolės, ir 15% (18 asmenų) iš Šiaulių.

4.1. DALYVIŲ EMOCINĖ GEROVĖ PAGAL PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS KLAUSIMYNĄ

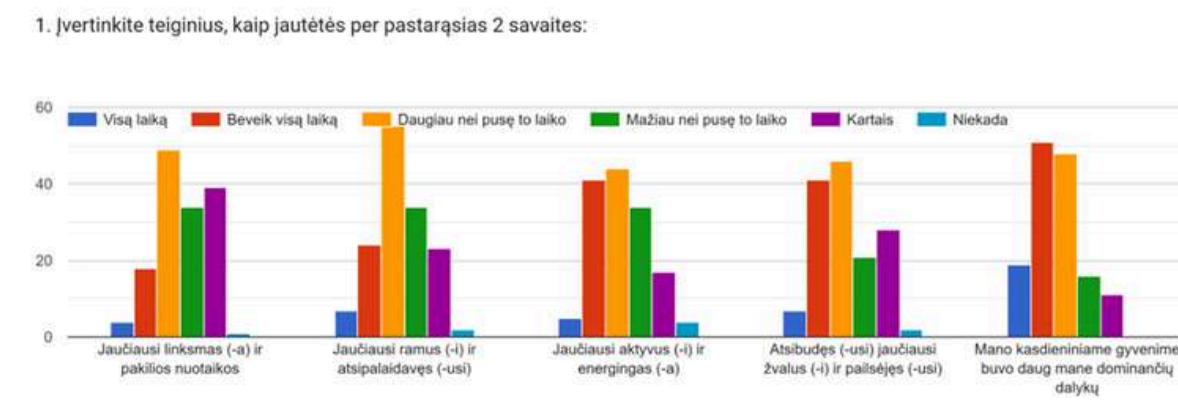
Šis klausimas, naudojamas PSO tyrimų metodikose, buvo skirtas įvertinti dalyvių emocinę savijautą prieš ir po mokymus. Klausimą sudarė 5 teiginiai, kuriuos dalyviai turėjo įvertinti pasirinkdami vieną iš atsakymo variantų: „Visą laiką“, arba „Beveik visą laiką“, arba „Daugiau nei pusę to laiko“, arba „Mažiau nei pusę to laiko“, arba „Kartais“, arba „Niekada“. Teiginiai skambėjo taip: „Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos“, „Jaučiausi ramus (-i) ir atsipalaidavęs (-usi)“, „Jaučiausi aktyvus (-i) ir energingas (-a)“, „Atsibudęs (-usi) jaučiausi žvalus (-i) ir pailsėjęs (-usi)“, „Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų“.

Lyginant visų dalyvių atsakymus prieš (145 respondentai) ir po (120 respondentų) mokymų, matomos pozityvios tendencijos. Į visus klausimus dalyviai atsakė pozityviau po mokymų, nei prieš juos:

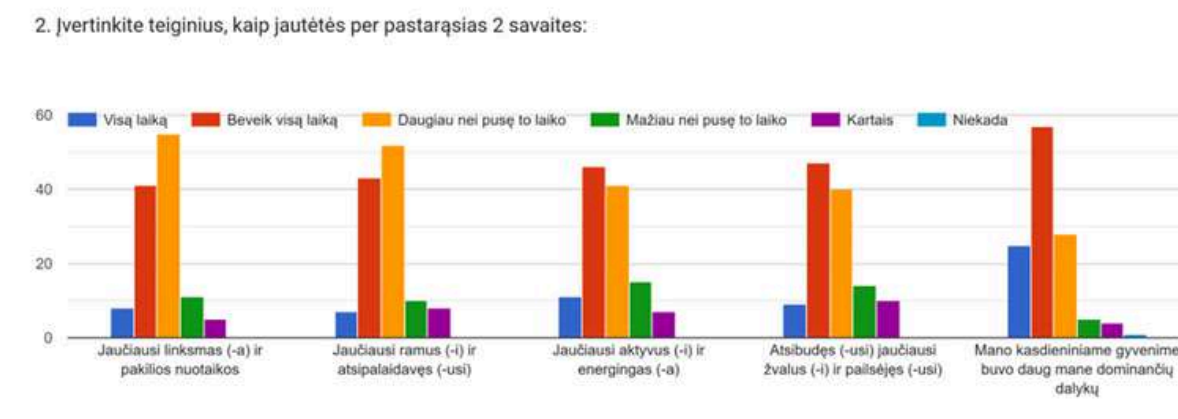
1. Teiginys: „Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos“

Prieš mokymus į šį teiginį daugiausia respondentų – 33,8% (49 respondentai), atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 26,9% (39 r.) atsakė „Kartais“, 23,4% (34 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 12,4% (18 r.) – „Beveik visą laiką“, 2,8% (4 r.) – „Visą laiką“, ir 0,7% (1 r.) – „Niekada“. Po mokymų šie skaičiai pasiskirstė taip: daugiausia respondentų – 45,8% (55) atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 34,2% (41 r.) atsakė „Beveik visą laiką“, 9,2% (11 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 6,7% (8 r.) – „Visą laiką“, ir 4,2% (5 r.) – „Kartais“. Taigi, galima matyti kad net 12% padaugėjo asmenų, kurie atsakė, jog jaučiasi linksmi ir pakilios nuotaikos daugiau nei pusę laiko. 21,8% daugiau asmenų atsakė, jog jaučiasi linksmi ir pakilios nuotaikos beveik visą laiką, ir 3,9%, kurie atsakė „Visą laiką“. 14,2% sumažėjo dalyvių kurie atsakė „Mažiau nei pusę to laiko“, ir drastiškai sumažėjo asmenų (22,7%) sakiusių, jog jaučiasi linksmi ir pakilios nuotaikos tik kartais. Nebeliko respondentų atsakusių „Niekada“. Galima daryti išvadą, kad po mokymų dalyviai pradėjo dažniau jaustis linksmesni ir pakilios nuotaikos.

Pav.1 Dalyvių atsakymai prieš mokymus.



Pav.2 Dalyvių atsakymai po mokymų.



2. Teiginys: „Jaučiausi ramus (-i) ir atsipalaidavęs (-usi)“

Prieš mokymus į šį teiginį daugiausia respondentų – 37,9% (55 respondentai), atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 23,4% (34 r.) atsakė „Mažiau nei pusę to laiko“, 16,6% (24 r.) – „Beveik visą laiką“, 15,9% (23 r.) – „Kartais“, ir 1,4% (2 r.) – „Niekada“. Po mokymų šie skaičiai pasiskirstė taip: daugiausia respondentų – 43,3% (52), atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 35,8% (43 r.) atsakė „Beveik visą laiką“, 8,3% (10 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 6,7% (8 r.) – „Kartais“, ir 5,8% (7 r.) – „Visą laiką“. Taigi, galima matyti kad 19,2% daugiau respondentų atsakė, kad jaučiasi ramūs ir atsipalaidavę „Beveik visą laiką“, 5,8% atsakė „Visą laiką“, nors pradinėje anketoje to nepaminėjo nei vienas respondentas. 5,7% daugiau respondentų atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 15,1% mažiau asmenų atsakė, kad jaučiasi ramūs ir atsipalaidavę „Mažiau nei pusę to laiko“, taip pat 9,2% sumažėjo asmenų atsakusių „Kartais“, ir nebeliko asmenų atsakusių „Niekada“. Galima daryti išvadą, kad po mokymų dalyviai pradėjo daug dažniau jaustis ramūs ir atsipalaidavę.

3. Teiginys: „Jaučiausi aktyvus (-i) ir energingas (-a)“

Prieš mokymus į šį teiginį daugiausia respondentų – 30,3% (44 respondentai) – atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 28,3% (41 r.) atsakė „Beveik visą laiką“, 23,4% (34 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 11,7% (17 r.) – „Kartais“, 3,4% (5 r.) – „Visą laiką“, ir 2,8% (4 r.) – „Niekada“. Po mokymų šie skaičiai pasiskirstė taip: daugiausia respondentų – 38,3% (46) atsakė „Beveik visą laiką“. 34,2% (42 r.) atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“, 12,5% (15 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 9,2% (11 r.) – „Visą laiką“, ir 5,8% (7 r.) – „Kartais“. Taigi, galima matyti, kad po mokymų (atvirksčiai nei prieš mokymus) daugiau respondentų pasirinko, jog jaučiasi aktyvūs ir energingi beveik visą laiką (prieš mokymus – 28,3%, po mokymų – 38,3%), o antras pagal dažnumą atsakymas buvo „Daugiau nei pusę to laiko“ (prieš mokymus – 30,3%, po mokymų – 34,2%). Po mokymų 5,8% padidėjo respondentų, kurie atsakė „Visą laiką“. 10,9% mažiau respondentų atsakė, jog aktyvūs ir energingi jaučiasi „Mažiau nei pusę to laiko“ ir 5,9% mažiau respondentų atsakė tik „Kartais“. Nebeliko respondentų atsakusių „Niekada“. Galima daryti išvadą, kad po mokymų dalyviai pradėjo dažniau jaustis aktyvūs ir energingi.

4. Teiginys: „Atsibudęs (-usi) jaučiausi žvalus (-i) ir pailsėjęs (-usi)“

Prieš mokymus į šį teiginį daugiausia respondentų – 31,7% (46 respondentai) – atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“. 28,3% (41 r.) atsakė „Beveik visą laiką“, 19,3% (28 r.) – „Kartais“, 14,5% (21 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 4,8% (7 r.) – „Visą laiką“, ir 1,4% (2 r.) „Niekada“. Po mokymų šie skaičiai pasiskirstė taip: daugiausia respondentų – 39,2% (47) atsakė „Beveik visą laiką“. 33,3% (40 r.) atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“, 11,7% (14 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 8,3% (10 r.) – „Kartais“, ir 7,5% (9 r.) – „Visą laiką“. Taigi, galima matyti, kad po mokymų (atvirksčiai nei prieš mokymus) daugiau respondentų pasirinko, jog jaučiasi atsibudęs, žvalūs ir pailsėjęs beveik visą laiką (prieš mokymus – 28,3%, po mokymų – 39,2%) , o antras pagal dažnumą atsakymas buvo „Daugiau nei pusę to laiko“ (prieš mokymus – 31,7%, po mokymų – 33,3%) . Po mokymų 2,7 proc. padidėjo respondentų kurie atsakė „Visą laiką“. Po mokymų 2,8% mažiau respondentų atsakė, jog atsibudęs, žvalūs ir pailsėjęs jaučiasi „Mažiau nei pusę to laiko“ ir 11% mažiau respondentų atsakė tik „Kartais“. Nebeliko respondentų atsakusių „Niekada“. Galima daryti išvadą, kad po mokymų, nors ir neženkliai, dalyviai pradėjo dažniau jaustis atsibudęs, žvalūs ir pailsėjęs.

5. Teiginys: „Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų“

Prieš mokymus į šį teiginį daugiausia respondentų – 35,2% (51 respondentas) atsakė „Beveik visą laiką“. 33,1% (48 r.) atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“, 13,1% (19 r.) – „Visą laiką“, 11% (16 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 7,6% (11 r.) – „Kartais“. Po mokymų šie skaičiai pasiskirstė taip: daugiausia respondentų – 47,5% (57) atsakė „Beveik visą laiką“. 23,3% (28 r.) atsakė „Daugiau nei pusę to laiko“, 20,8% (25 r.) – „Visą laiką“, 4,2% (5 r.) – „Mažiau nei pusę to laiko“, 3,3% (4 r.) – „Kartais“, ir 0,8% (1 r.) – „Niekada“. Taigi, galima matyti kad 12,3% daugiau respondentų atsakė, kad kasdieniniame gyvenime buvo daug juos stebinančių dalykų „Beveik visą laiką“, 9,8% sumažėjo atsakusių (prieš – 33,1%, po – 23,3%) „Daugiau nei pusę to laiko“, tačiau 7,7% padidėjo atsakusių „Visą laiką“ (prieš – 13,1%, po – 20,8%). Sumažėjo ir tų kurie atsakė labiau neigiamai: 6,8% sumažėjo atsakusių „Mažiau nei pusę to laiko“ ir 4,3% atsakusių „Kartais“. Visgi, po mokymų atsirado vienas respondentas (0,8%) atsakęs „Niekada“. Nors atsakymai į šį klausimą buvo kontraversiškesni nei kitų klausimų atsakymai, galima užtikrintai teigti, kad po mokymų dalyviai pradėjo pastebėti daugiau gyvenime dominančių dalykų. Kitaip tariant, jų domėjimasis aplinka padidėjo.

4.2. POVEIKIO EMOCINEI GEROVEI IR ĮGYTŲ KOMPETENCIJŲ VERTINIMAS

Antrasis klausimas anketoje prieš mokymus, ir pirmasis klausimas anketoje po mokymų buvo skirtas pamatuoti kaip dalyviai jaučiasi prieš ir po mokymų, kokias kompetencijas ir žinias pagilino. Šie klausimai leido pamatuoti kaip dalyviai patyrė vienatvės ir atskirties (4 klausimai) bei prasmės jausmus (2 kl.) prieš ir po mokymų. Kiti klausimai buvo skirti pamatuoti kaip keitėsi dalyvių kritinio mąstymo ir informacijos atrankos (2 kl.) bei dialogo ir diskutavimo (2 kl.) kompetencijos. Du klausimai buvo skirti pamatuoti kaip pasikeitė dalyvių noras įsitraukti į kultūros procesus ir lankytis kultūros įstaigose. Likę klausimai siekė atsakyti kaip keitėsi dalyvių kompetencijos specifiniuose mokymų temose: stresas ir jo valdymas (2 kl.), emocinis raštingumas (3 kl.). Dėmesingo įsisažoninimo (angl. mindfulness) ir atjautos (ang. compassion) gebėjimų įvertinimo klausimus buvo nuspręsta užduoti fokus grupių metu, kadangi šie gebėjimai yra kompleksiški ir geriau atsiskleidžia pokalbio metu negu anketinėje apklausoje.

Dalyvių buvo prašoma įvertinti teiginius, pasirenkant vieną iš galimų atsakymo variantų „Labai sutinku“, „Sutinku“. „Nei sutinku, nei nesutinku“, „Nesutinku“, „Labai nesutinku“.

4.2.1. REIKALINGUMO JAUSMAS IR SOCIALINIS DALYVAVIMAS

Prieš mokymus į klausimą „Visą laiką jaučiuosi reikalingas (-a)“ dalyviai atsakė taip: 51,7% (75 respondentai) atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 31% (45 r.) – „Sutinku“, 9% (13 r.) – „Labai sutinku“, 7,6% (11 r.) – „Nesutinku“, 0,7% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 62,5% (75 r.) atsakė „Sutinku“, 17,5% (21 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 16,7% (20 r.) – „Labai sutinku“, ir 3,3% (4 r.) atsakė „Nesutinku“. Taigi, didžioji dalis dalyvių mokymų gale teigė, jog sutinka, kad visą laiką jaučiasi reikalingi, kai tuo tarpu mokymų pradžioje didžioji dalis pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“. Matomas aiškus daugumos pokytis į teigiamą pusę. Detaliau, 31,5% daugiau asmenų atsakė „Sutinku“, 34,2% mažiau respondentų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 7,7% daugiau atsakė „Labai sutinku“, 4,3% mažiau asmenų atsakė „Nesutinku“. Neliko nei vieno atsakiusio Labai nesutinku“. Matomas teigiamas pokytis – dauguma dalyvių dažniau pasirinko atsakymus „Sutinku“ ir „Labai sutinku“, sumažėjo atsakymų „Nei sutinku, nei nesutinku“, „Nesutinku“ ir „Labai nesutinku“.

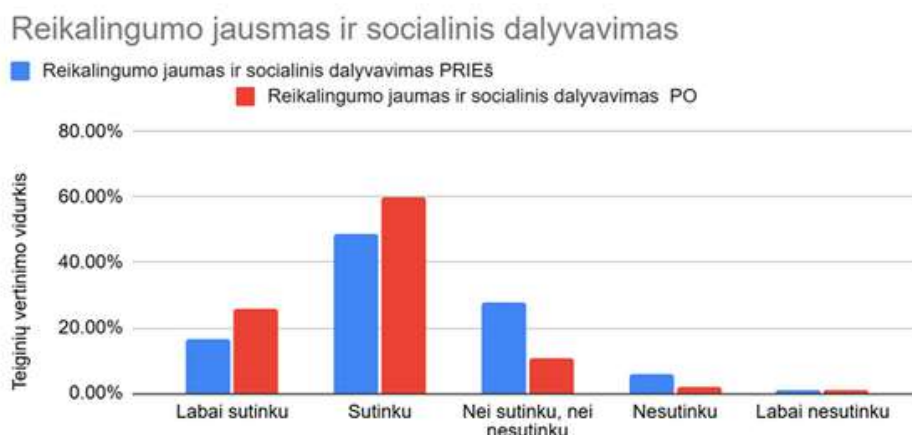
Prieš mokymus į klausimą „Visą laiką jaučiuosi vienišas (-a)“ dalyviai atsakė taip: 45,5% (66 r.) atsakė „Nesutinku“, 33,8% (49 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 10,3% (15 r.) – „Labai nesutinku“, 8,3% (12 r.) – „Sutinku“, ir 2,1% (3 r.) – „Labai sutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 56,7% (68 r.) atsakė „Nesutinku“, 20,8% (25 r.) – „Labai nesutinku“, 17,5% (21 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 4,2% (5 r.) – „Sutinku“, ir 0,8% (1 r.) „Labai sutinku“. Taigi, galima matyti kad 11,2% padaugėjo asmenų, kurie atsakė, jog nesutinka, kad visą laiką jaučiasi vieniši. 10,3% daugiau respondentų atsakė „Labai nesutinku“. 16,3% mažiau respondentų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 4,1% mažiau – „Sutinku“, ir 1,3% mažiau – „Labai sutinku“. Matomas teigiamas pokytis – dauguma dalyvių dažniau pasirinko atsakymus „Nesutinku“ ir „Labai nesutinku“, sumažėjo atsakymų „Nei sutinku, nei nesutinku“, „Sutinku“ ir „Labai sutinku“.

Prieš mokymus į klausimą „Dalyvauju įvairiose socialinėse / kultūrinėse veiklose (pavyzdžiui, savanorystė, pomėgių klubai, būreliai, kultūros įstaigų lankymas)“ dalyviai atsakė taip: 61,4% (89 r.) atsakė „Sutinku“, 25,2% (37 r.) – „Labai sutinku“, 9% (13 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 3,4% (5 r.) – „Nesutinku“, ir 0,7% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 59,2% (71 r.) atsakė „Sutinku“, 35,8% (43 r.) – „Labai sutinku“, 2,5% (3 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, ir 2,5% (3 r.) „Labai nesutinku“. Taigi, nors prieš mokymus dauguma dalyvių (86,6%) atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“, jog dalyvauja įvairiose socialinėse ir kultūrinėse veiklose, po mokymų asmenų atsisakiusių teigiamai padaugėjo iki 95%. 2,2% mažiau respondentų atsakė „Sutinku“, tačiau 10,6% daugiau respondentų atsakė „Labai sutinku“. 6,5% mažiau respondentų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, neliko respondentų atsakiusių „Nesutinku“, tačiau 1,8% padaugėjo atsakiusių „Labai nesutinku“. Nepaisant šio neigiamo pokyčio, bendrai matoma teigiama tendencija asmenų dalyvavime socialinėje ir kultūrinėje veikloje.

Prieš mokymus į klausimą „Bendrauju su žmonėmis, kurie nėra šeimos nariai (pavyzdžiui, draugai, kaimynai)“ dalyviai atsakė taip: 56,6% (82 r.) atsakė „Sutinku“, 22,1% (32 r.) – „Labai sutinku“, 16,6% (24 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 4,8% (7 r.) – „Nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 61,7% (74 r.) atsakė „Sutinku“, 30,8% (37 r.) – „Labai sutinku“, 5,8% (7 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 1,7% (2 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti, kad nors didžioji dauguma respondentų prieš mokymus atsakė teigiamai – 78,7%, jog bendrauja su žmonėmis, kurie nėra šeimos nariai, po mokymų teigiamų atsakymų skaičius išaugo iki 92,5%. Detaliau, 5,1% daugiau respondentų atsakė „Sutinku“ ir 8,7% – „Labai sutinku“. 10,8% mažiau dalyvių atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, nebeliko atsakiusių „Nesutinku“, tačiau atsirado atsakiusių 1,7% – „Labai nesutinku“.

Taigi, dalyvių vertinimu, po mokymų padidėjo reikalingumo jausmas ir socialinis dalyvavimas. Galima daryti išvadą, kad dirbtuvės yra naudingos vyresnio amžiaus žmonių vienatvės ir atskirties jausmui mažinti ir gerinti emocinei sveikatai. Po mokymų 39,2% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“, jog „Visą laiką jaučiuosi reikalingas (-a)“. Į klausimą „Visą laiką jaučiuosi vienišas (-a)“ 21,5% daugiau asmenų atsakė „Nesutinku“ ir „Labai nesutinku“. Į klausimą „Dalyvauju įvairiose socialinėse / kultūrinėse veiklose“ prieš mokymus teigiamai atsakė 86,6%, o po mokymų net 95%. Nors skirtumas nedidelis, bet dalies dalyvių atsakymas tapo tvirtesnis – 10,6% daugiau atsakė „Labai sutinku“. Į klausimą „Bendrauju su žmonėmis, kurie nėra šeimos nariai“ prieš mokymus daug asmenų atsakė teigiamai (78,7%), o po mokymų šis skaičius dar labiau išaugo iki 92,5%. Iš šių atsakymų galima matyti, kad dalyvavimas socialinėje ir kultūrinėje veikloje ir bendravimas su aplinkiniais ne šeimos nariais nebuvo didelė problema dalyvių tarpe, tačiau po mokymų teigiamų atsakymų kiekis išaugo. Įvairesni dalyvių atsakymai buvo į klausimus apie reikalingumą ir vienišumą. Po mokymų reikalingumo jausmas padidėjo, o vienišumo sumažėjo.

Pav.3 Teiginių apie reikalingumo jausmą ir socialinį dalyvavimą vertinimo vidurkis.



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Visą laiką jaučiuosi reikalingas (-a)“, „Visą laiką jaučiuosi vienišas (-a)“, „Dalyvauju įvairiose socialinėse / kultūrinėse veiklose (pavyzdžiui, savanorystė, pomėgių klubai, būreliai, kultūros įstaigų lankymas)“, „Bendrauju su žmonėmis, kurie nėra šeimos nariai (pavyzdžiui, draugai, kaimynai)“. Neigiamos formuluotės teiginio „Visą laiką jaučiuosi vienišas (-a)“ atsakymai buvo pritaikyti prie kitų teigiamų teiginių atsakymų („Labai nesutinku“ buvo sumuojamas su „Labai nesutinku“ ir taip toliau).

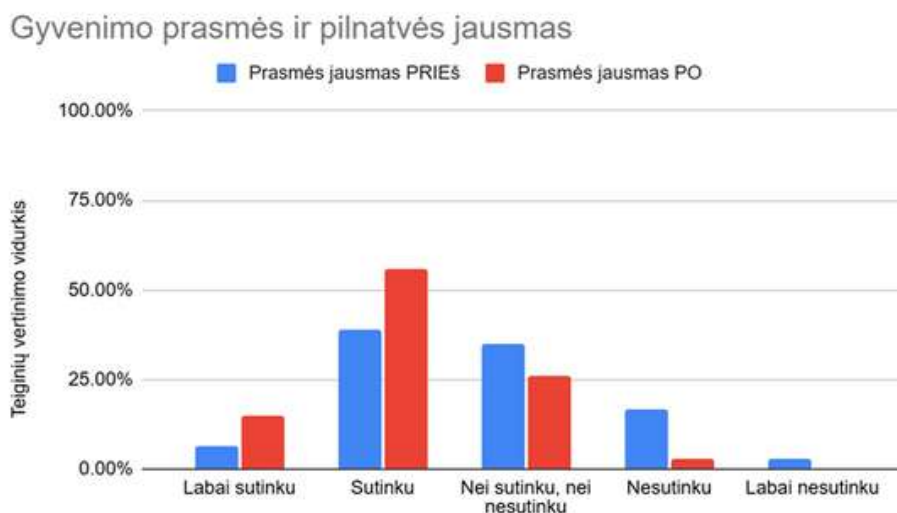
4.2.2. GYVENIMO PRASMĖS IR PILNATVĖS JAUSMAS

Prieš mokymus į teiginį „Jaučiu, jog mano gyvenimas prasmingas“ dalyviai atsakė taip: 42,1% (61 r.) atsakė „Sutinku“, 35,9% (52 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 9,7% (14 r.) – „Labai sutinku“, 9,7% (14 r.) – „Nesutinku“, 2,8% (4 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 58,3% (70 r.) atsakė „Sutinku“, 21,7% (26 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 18,3% (22 r.) – „Labai sutinku“, 0,8% (1 r.) – „Nesutinku“, ir 0,8% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti, kad padidėjo skaičius teigiančių kad jaučia, jog jų gyvenimas prasmingas. 16,2% daugiau respondentų atsakė „Sutinku“ ir 8,6% – „Labai sutinku“. 14,2% dalyvių mažiau pasisakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 8,9% sumažėjo pasisakiusių ir beveik nebeliko „Nesutinku“, 2% sumažėjo ir beveik nebeliko atsakiusių „Labai nesutinku“.

Prieš mokymus į teiginį „Jaučiu gyvenimo pilnatvę (gyvenimo pilnatve vadiname būseną, kai pamirštame visus rūpesčius, nerimą, baimes)“ dalyviai atsakė taip: 35,9% (52 r.) pažymėjo „Sutinku“, 33,8% (49 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 24,1% (35 r.) – „Nesutinku“, 3,4% (5 r.) – „Labai sutinku“, ir 2,8% (4 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 53,3% (64 r.) pažymėjo „Sutinku“, 30% (36 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 11,7% (14 r.) – „Labai sutinku“, ir 5% (6 r.) – „Nesutinku“. Taigi, galima matyti kad padidėjo respondentų skaičius teigiančių, jog jaučia gyvenimo pilnatvę. 17,4% daugiau respondentų atsakė „Sutinku“ ir 8,3% daugiau respondentų atsakė „Labai sutinku“. 3,8% mažiau respondentų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 19,1% – „Nesutinku“ ir nebeliko respondentų atsakusių „Labai nesutinku“.

Taigi, dalyvių vertinimu, po mokymų dalyvių gyvenimo prasmės ir pilnatvės jausmas padidėjo. Todėl galima daryti išvadą, kad dirbtuvės yra naudingos vyresnio amžiaus žmonių prasmės ir pilnatvės jausmo didinimui. Po mokymų 24,8% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“ į teiginį „Jaučiu, jog mano gyvenimas prasmingas“. Į teiginį „Jaučiu gyvenimo pilnatvę“ 25,7% daugiau dalyvių atsakė teigiamai, pasirinkdami „Sutinku“ ir „Labai sutinku“.

Pav.4 Teiginių apie gyvenimo prasmės ir pilnatvės jausmo vertinimo vidurkis.



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Jaučiu, jog mano gyvenimas prasmingas“, „Jaučiu gyvenimo pilnatvę (gyvenimo pilnatve vadiname būseną, kai pamirštame visus rūpesčius, nerimą, baimes)“.

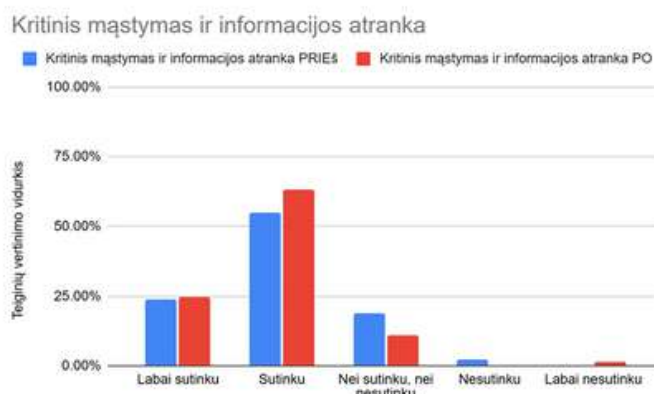
4.2.3. KRITINIS MĄSTYMAS IR INFORMACIJOS ATRANKA

Prieš mokymus į teiginį „Naudoju įvairius informacijos šaltinius“ dalyviai atsakė taip: 55,9% (81 r.) atsakė „Sutinku“, 31,7% (46 r.) – „Labai sutinku“, 8,3% (12 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 4,1% (6 r.) – „Nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 60% (72 r.) atsakė „Sutinku“, 33,3% (40 r.) – „Labai sutinku“, 5% (6 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 1,7% (2 r.) – „Nesutinku“. Taigi, galima matyti nedidelį, bet pozityvų pokytį: 4,1% daugiau asmenų atsakė „Sutinku“ ir 1,6% „Labai sutinku“, kad naudoja įvairius informacijos šaltinius. 3,3% mažiau asmenų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“ ir 2,4% mažiau asmenų atsakė „Nesutinku“. Verta pažymėti, kad jau prieš mokymus dalyvių įsitraukimas į kultūrinę veiklą buvo gana aukštas. Teigiamai atsakė 87,6%, o po mokymų šis skaičius išaugo iki 93,3%.

Prieš mokymus į teiginį „Gebu atskirti faktinius argumentus nuo nuomonės“ dalyviai atsakė taip: 53,8% (78 r.) atsakė „Sutinku“, 29,7% (43 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 15,9% (23 r.) – „Labai sutinku“, ir 0,7% (1 r.) – „Nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 66,7% (80 r.) atsakė „Sutinku“, 16,7% (20 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 15,8% (19 r.) – „Labai sutinku“, 0,8% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti teigiamą pokytį: 12,9% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, jog geba atskirti faktinius argumentus nuo nuomonės. Deja, 0,1% mažiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. Kita vertus, 13% sumažėjo dalyvių atsakusių „Nei sutinku, nei nesutinku“, nebeliko atsakusių „Nesutinku“, tačiau atsirado vienas asmuo atsakęs „Labai nesutinku“.

Taigi, galima daryti išvadą, kad dalyvių vertinimu, po mokymų jų kritinio mąstymo ir informacijos atrankos kompetencijos nors ir nežymiai, bet pagerėjo. 5,7% daugiau dalyvių po mokymų atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“ į teiginį „Naudoju įvairius informacijos šaltinius“. 12,9% daugiau atsakė „Sutinku“ ir 0,1% mažiau atsakė „Labai sutinku“ į teiginį „Gebu atskirti faktinius argumentus nuo nuomonės“.

Pav.5 Teiginių apie kritinį mąstymą ir informacijos atranką vertinimo vidurkis



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Naudoju įvairius informacijos šaltinius“, „Gebu atskirti faktinius argumentus nuo nuomonės“.

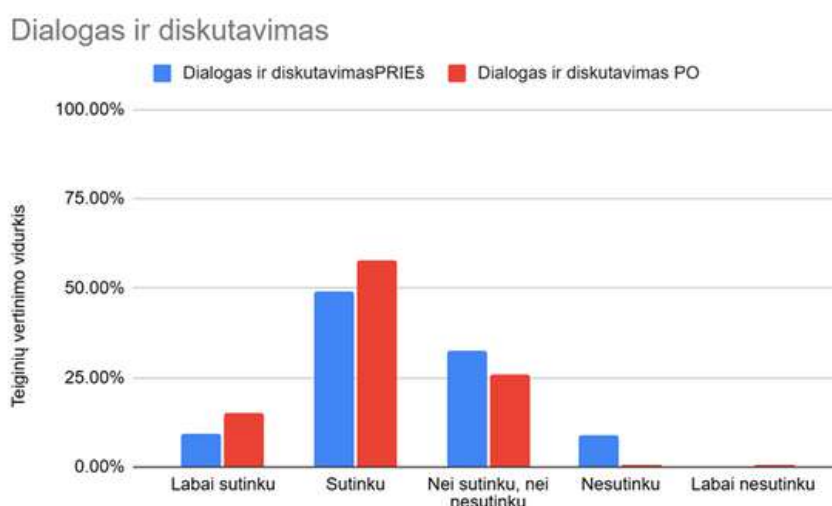
4.2.4. DIALOGAS IR DISKUTAVIMAS

Prieš mokymus į teiginį „Gilinuosi į kito žmogaus nuomonės priežastis“ dalyviai atsakė taip: 42,8% (62 r.) atsakė „Sutinku“, 38,6% (56 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 13,8% (20 r.) – „Nesutinku“, 4,8% (7 r.) – „Labai sutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 50% (60 r.) atsakė „Sutinku“, 35,8% (43 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 12,5% (15 r.) – „Labai sutinku“, 0,8% (1 r.) – „Nesutinku“, ir 0,8% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti teigiamą pokytį: 7,2% daugiau respondentų atsakė „Sutinku“ ir 7,7% – „Labai sutinku“. Šiek tiek sumažėjo dalyvių (2,8%) atsakusių „Nei sutinku, nei nesutinku“. Net 13% respondentų atsakė „Nesutinku“. Vis dėl to, atsirado vienas asmuo (0,8%) atsakęs „Labai nesutinku“.

Prieš mokymus į teiginį „Gebu priimti kitokį mąstymą nei maniškis“ dalyviai atsakė taip: 52,2% (80 r.) atsakė „Sutinku“, 26,2% (38 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 13,8% (20 r.) – „Labai sutinku“, 4,1% (6 r.) – „Nesutinku“, ir 0,7% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 65,8% (79 r.) atsakė „Sutinku“, 17,5% (21 r.) – „Labai sutinku“, 15,8% (19 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 0,8% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti teigiamą pokytį: 13,6% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“ ir 3,7% – „Labai sutinku“. 10,4% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“, nebeliko atsakusių „Nesutinku“. Atsakusių „Labai nesutinku“ skaičius išliko nepakitęs, tačiau procentaliai sudarė 0,1% didesnę dalį dėl pasikeitusio dalyvių skaičiaus anketos pildymo metu po mokymų.

Taigi, galima daryti išvadą, kad dalyvių vertinimu, po mokymų dalyvių dialogo ir diskutavimo kompetencija padidėjo. 14,9% daugiau dalyvių po mokymų atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“ į teiginį „Gilinuosi į kito žmogaus nuomonės priežastis“. 17,3% daugiau atsakė „Sutinku“ ir 0,1% mažiau atsakė „Gebu priimti kitokį mąstymą nei maniškis“.

Pav.6 Teiginių apie dialogo palaikymo ir diskutavimo gebėjimus vertinimo vidurkis



„Gebu priimti kitokį mąstymą nei maniškis“.

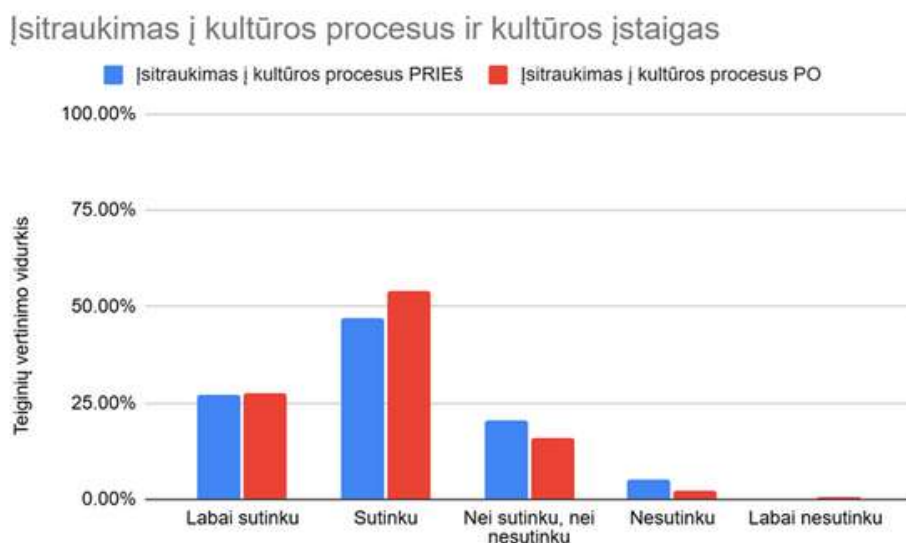
4.2.5. GALIMYBĖS ĮSITRAUKTI Į KULTŪROS PROCESUS IR LANKYTIS KULTŪROS ĮSTAIGOSE

Prieš mokymus į teiginį „Jaučiuosi kultūros įstaigose pageidaujamas (-a)“ dalyviai atsakė taip: 42,8% (62 r.) atsakė „Sutinku“, 29% (42 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 21,4% (31 r.) – „Labai sutinku“, 6,2% (9 r.) – „Nesutinku“, ir 0,7% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 50% (60 r.) atsakė „Sutinku“, 25,8% (31 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 20,8% (25 r.) – „Labai sutinku“, 2,5% (3 r.) – „Nesutinku“, 0,8% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti nedidelį, bet pozityvų pokytį: 7,2% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 0,6% mažiau respondentų atsakė „Labai sutinku“. Visgi, 3,2% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“, 3,7% mažiau atsakė „Nesutinku“. Atsakiusių „Labai nesutinku“ skaičius išliko nepakitęs, tačiau procentaliai sudarė 0,1% didesnę dalį dėl pasikeitusio dalyvių skaičiaus anketos pildymo metu po mokymų.

Prieš mokymus į teiginį „Manau, kad kultūros įstaigos man prieinamos“ dalyviai atsakė taip: 51% (74 r.) atsakė „Sutinku“, 33,1% (48 r.) – „Labai sutinku“, 11,7% (17 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, ir 4,1% (6 r.) – „Nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 58,3% (70 r.) atsakė „Sutinku“, 34,2% (41 r.) – „Labai sutinku“, 5,8% (7 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, ir 1,7% (2 r.) – „Nesutinku“. Taigi, galima matyti nedidelį, bet pozityvų pokytį: 7,3% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“ ir 1,1% daugiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. 5,9% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“, ir 2,4% mažiau atsakė „Nesutinku“.

Taigi, po mokymų nors ir labai neryškiai, bet dalyvių vertinimu, galimybės įsitraukti į kultūros procesus ir lankytis kultūros įstaigose padidėjo. Taigi, galima daryti išvadą, kad mokymai padeda vyresnio amžiaus asmenims jausti, kad kultūros įstaigos ir jų veiklos jiems yra prieinamos. 7,2% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 0,6% dalyvių mažiau atsakė „Labai sutinku“, „Jaučiuosi kultūros įstaigose pageidaujamas (-a)“. 8,4% daugiau atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“ į teiginį „Manau, kad kultūros įstaigos man prieinamos“. Visgi, galima matyti, kad ir prieš mokymus dalyvių įsitraukimas į kultūrinę veiklą buvo gana aukštas. 64,2% atsakė teigiamai, jog jaučiasi kultūros įstaigose pageidajami ir 84,1% atsakė teigiamai, kad mano, jog kultūros įstaigos jiems yra prieinamos. Tuo dalinai galima paaiškinti nedidelį pokytį po mokymų.

Pav.7 Teiginių apie galimybių vertinimą įsitraukti į kultūros procesus ir įstaigas vertinimo vidurkis



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Jaučiuosi kultūros įstaigose pageidaujamas (-a)“, „Manau, kad kultūros įstaigos man prieinamos“.

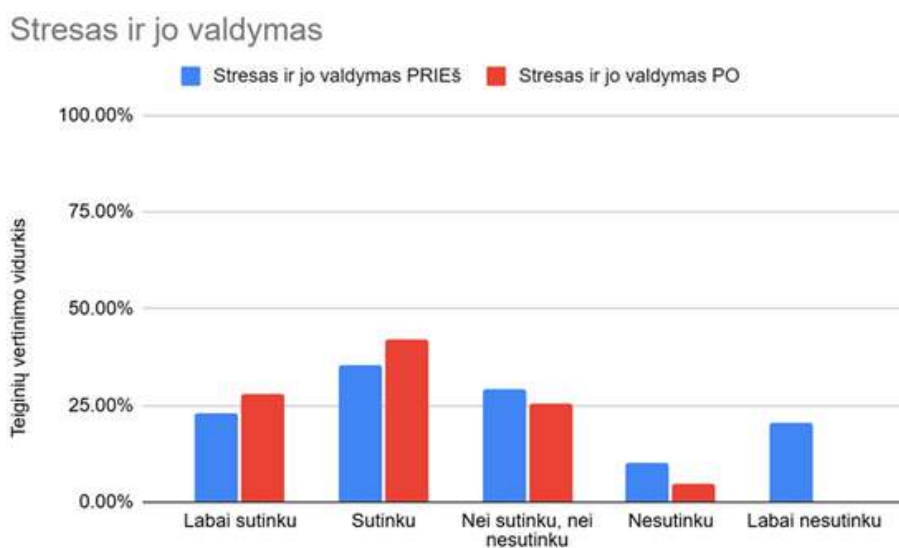
4.2.6. STRESAS IR JO VALDYMAS

Prieš mokymus į teiginį „Žinau, kokį poveikį daro stresas sveikatai“ dalyviai atsakė taip: 44,8% (65 r.) atsakė „Sutinku“, 43,4% (63 r.) – „Labai sutinku“, 9% (13 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 2,1% (3 r.) – „Nesutinku“, ir 0,7% (1 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 50,8% (61 r.) atsakė „Labai sutinku“, 46,7% (56 r.) – „Sutinku“, 2,5% (3 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“. Taigi, galima matyti teigiamą pokytį: 7,4% daugiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“ ir 1,9% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“. 6,5% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“. Neliko asmenų atsakusių „Nesutinku“ ir „Labai nesutinku“. Svarbu pastebėti, kad didelė dalis dalyvių jau mokymų pradžioje savo žinias vertino gerai – iš viso 88,2% atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“. Po mokymų šis skaičius išaugo net iki 97,5% ir padidėjo dalis, kurie savo žinias vertina stipriau – daugiau atsakė „Labai sutinku“.

Prieš mokymus į teiginį „Moku suvaldyti stresą sudėtingose situacijose“ dalyviai atsakė taip: 49,7% (72 r.) atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 26,2% (38 r.) – „Sutinku“, 17,9% (26 r.) – „Nesutinku“, 3,4% (5 r.) – „Labai nesutinku“, ir 2,58 (4 r.) – „Labai sutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 48,3% (58 r.) atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 37,5% (45 r.) – „Sutinku“, 9,2% (11 r.) – „Nesutinku“, ir 5% (6 r.) – „Labai sutinku“. Taigi, lyginant su kitais teiginiais, šis dažniau susilaukė neigiamo ar neutralaus atsakymo. Galime daryti prielaidą, kad streso valdymas dalyvių tarpe yra opi problema. Po mokymų atsakymai pagerėjo, todėl galima teigti, kad mokymai padėjo žmonėms išmokti valdyti stresą. 11,3% daugiau respondentų atsakė „Sutinku“ ir 2,42% – „Labai sutinku“. 1,4% mažiau respondentų atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 8,7% – „Nesutinku“, ir nebeliko respondentų atsakusių „Labai nesutinku“.

Taigi, galima daryti išvadą, kad dalyvių vertinimu, po mokymų pagerėjo jų žinios apie stresą ir ir jo valdymo gebėjimai Visgi, galima matyti, kad jau prieš mokymus dalyviai teigė turintys žinių apie stresą. Dalyviai prasčiau vertino savo streso valdymo gebėjimus. Į teiginį „Žinau, kokį poveikį daro stresas sveikatai“ prieš mokymus teigiamai atsakė 88,2%, po mokymų skaičius išaugo iki 97,5% (padidėjo 9,3%). Į teiginį „Moku suvaldyti stresą sudėtingose situacijose“ prieš mokymus teigiamai atsakė 28,78%, o po mokymų 42,5% (padidėjo 13,72%).

Pav.8 Teiginių apie stresą ir jo valdymą vertinimo vidurkis



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Žinau, kokį poveikį daro stresas sveikatai“, „Moku suvaldyti stresą sudėtingose situacijose“.

4.2.7. EMOCINIS RAŠTINGUMAS

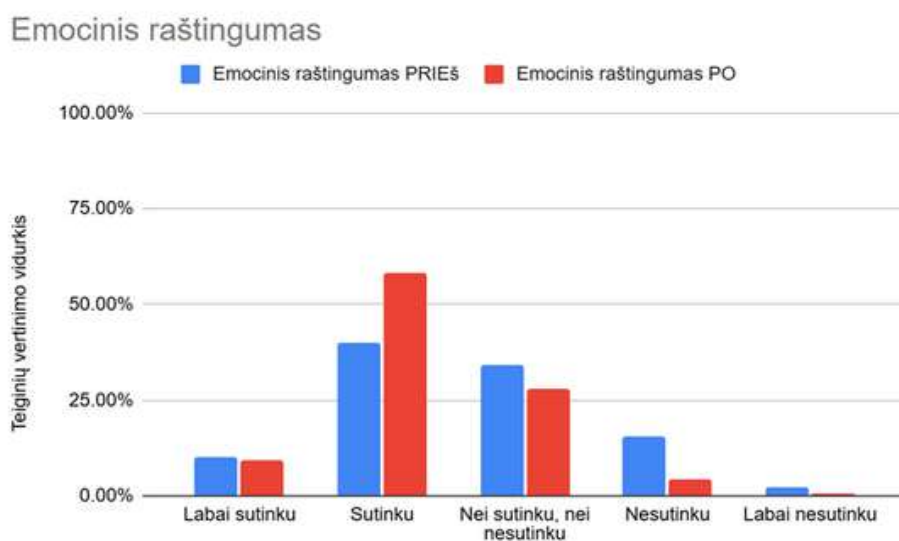
Prieš mokymus į teiginį „Gebu atpažinti ir įvardinti savo emocijas“ dalyviai atsakė taip: 42,8% (62 r.) atsakė „Sutinku“, 36,6% (53 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 12,4 (18 r.) – „Labai sutinku“, 6,2% (9 r.) – „Nesutinku“, ir 2,1% (3 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 70,8% (85 r.) atsakė „Sutinku“, 19,2% (23 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 9,2 (11 r.) – „Labai sutinku“, 0,8% (1 r.) – „Nesutinku“. Taigi, galima matyti aiškų pozityvų pokytį: 28% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 3,2% mažiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. 17,4% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“ ir 5,4% mažiau pasirinko „Nesutinku“. Neliko asmenų atsakusių „Labai nesutinku“.

Prieš mokymus į teiginį „Gebu atpažinti kitų emocijas“ dalyviai atsakė taip: 39,3% (57 r.) atsakė „Sutinku“, 30,3% (44 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 20,7% (30 r.) – „Nesutinku“, 8,3 (12 r.) – „Labai sutinku“, ir 1,4% (2 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 54,2% (65 r.) atsakė „Sutinku“, 35% (42 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 7,5 (9 r.) – „Labai sutinku“, ir 3,3% (4 r.) – „Nesutinku“. Taigi, galima matyti aiškų pozityvų pokytį: 14,9% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 0,8% mažiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. 4,7% daugiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“ tačiau net 17,4% mažiau dalyvių pasirinko „Nesutinku“. Neliko asmenų atsakusių „Labai nesutinku“.

Prieš mokymus į teiginį „Gebu kalbėtis apie savo emocijas“ dalyviai atsakė taip: 35,9% (52 r.) atsakė „Nei sutinku, nei nesutinku“, 31,7% (46 r.) – „Sutinku“, 20% (29 r.) – „Nesutinku“, 9,7 (14 r.) – „Labai sutinku“, ir 2,8% (4 r.) – „Labai nesutinku“. Po mokymų atsakymai pasiskirstė taip: 49,2% (59 r.) atsakė „Sutinku“, 30% (36 r.) – „Nei sutinku, nei nesutinku“, 10,8 (13 r.) – „Labai sutinku“, 8,3% (10 r.) – „Nesutinku“, 1,7% (2 r.) – „Labai nesutinku“. Taigi, galima matyti aiškų pozityvų pokytį: 17,5% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, ir 1,1% daugiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. 5,9% mažiau dalyvių pasirinko atsakymą „Nei sutinku, nei nesutinku“, 11,7% mažiau dalyvių pasirinko „Nesutinku“, ir 1,1% mažiau atsakė „Labai nesutinku“.

Taigi, galima daryti išvadą, kad dalyvių vertinimu, po mokymų ryškiai pagerėjo jų emocinis raštingumas. Į teiginį „Gebu atpažinti ir įvardinti savo emocijas“ 28% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 3,2% mažiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“. Į teiginį „Gebu atpažinti kitų emocijas“ 14,9% daugiau dalyvių atsakė „Sutinku“, tačiau 0,8% mažiau dalyvių atsakė „Labai sutinku“, tačiau net 17,4% mažiau dalyvių pasirinko „Nesutinku“. Į teiginį „Gebu kalbėtis apie savo emocijas“ 18,6% daugiau atsakė „Sutinku“ ir „Labai sutinku“.

Pav.9 Teiginių apie emocinį raštingumą vertinimo vidurkis



Grafike matomi išvesti atsakymų vidurkiai iš teiginių: „Gebu atpažinti ir įvardinti savo emocijas“, „Gebu atpažinti kitų emocijas“, „Gebu kalbėtis apie savo emocijas“.