

Mūzikas terapija Al-Anon dalībnieku pašcieņas paaugstināšanai un līdzatkarības mazināšanai

Jeļena Denišjuka^{1,2}, Kristīne Mārtinsone^{1,3}, Mirdza Paipare^{1,4}

¹ Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte, Latvija

² Al-Anon dienests, Latvija

³ Latvijas Mākslas terapijas asociācija

⁴ Latvijas Mūzikas terapijas asociācija

Ievads. Alkohola lietošana ir viena no aktuālākajām sociālajām problēmām Latvijā. Saskaņā ar Latvijas Centrālās statistikas pārvaldes datiem Latvijā 2011. gada beigās uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju uzskaitē bijuši 21 887 pacienti ar alkohola atkarību (Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata 2011, 13. izdevums). Alkohola atkarības pacientiem ikdienā līdzās dzīvo viņu ģimenes locekļi un citi tuvinieki, un statistika nespēj atspoguļot pat aptuveno līdzatkarīgo personu skaitu. Zinātniskajā literatūrā ir pierādīts, ka līdzatkarīgiem cilvēkiem ir pazemināta pašcieņa [Yearing, 2001; Москаленко, 2002; Winhold, 2008; Lancer, 2013]. Jo augstāka cilvēkam ir pašcieņa, jo augstāka ir viņa pašefektivitāte, turklāt pašcieņu ļoti veiksmīgi var paaugstināt ar vairākiem izpildītājmākslas elementiem, t. sk. ar mūziku [Douglass, 2011, 38].

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai aktīvā mūzikas terapija grupā ir efektīvāka par receptīvo mūzikas terapiju grupā līdzatkarīgiem cilvēkiem ar pazeminātu pašcieņu, un salīdzināt rezultātus ar kontrolgrupu;

- 1) veikt pašcieņas un līdzatkarības rādītāju izpēti Al-Anon grupu dalībniekiem pirms un pēc mūzikas terapijas divām izpētes grupām: aktīvajai un receptīvajai mūzikas terapijas grupai, kā arī kontrolgrupai;
- 2) salīdzināt visu trīs pētījumā iesaistīto grupu pašcieņas un līdzatkarības otro mērījumu rezultātus.

Pētījumā piedalījās 52 Al-Anon dalībnieki no sešām Latvijas pilsētām, vidējais vecums aktīvajai izpētes grupai – 40,2, receptīvajai – 41 un kontrolgrupai – 39,3 gadi. Aktīvajā izpētes grupā piedalījās 3 vīrieši un 12 sievietes; receptīvajā – 11 sievietes; kontrolgrupā – 7 vīrieši un 19 sievietes. Respondenti aizpildīja divas aptaujas latviešu valodā: Rozenberga pašcieņas skalu ($\alpha = 0,85$, $\alpha = 0,80$) [Miltuze, 1996] un Spanes–Fišeres līdzatkarības skalu ($\alpha = 0,78$, $\alpha = 0,68$) [Laizāne, 2003]. Abās aptaujās ir izmantota Likerta skala, pirmajā aptaujā atbildes tiek sniegtas četru ballu sistēmā, otrajā aptaujā – sešu ballu sistēmā.

Rezultāti. Tika aprēķināts, ka ar aktīvo un receptīvo mūzikas terapiju grupā var statistiski nozīmīgi paaugstināt pašcieņu – statistiski nozīmīgas izmaiņas aktīvajā MT grupā raksturo: $M = 31,20$; $t = -3,791$; $p = 0,002$ un receptīvajā MT grupā: $M = 30,46$; $t = -2,512$; $p = 0,031$; turpretī kontrolgrupā nav konstatētas statistiski nozīmīgas izmaiņas: $M = 26,58$; $t = 0,495$; $p = 0,625$. Līdzatkarības rezultātus aktīvajai izpētes grupai raksturo: $M = 49,33$; $t = 4,490$; $p = 0,001$. Receptīvajā MT grupā nav konstatētas statistiski nozīmīgas līdzatkarības izmaiņas: $M = 50,27$; $t = 2,050$; $p = 0,067$ un arī kontrolgrupā nav konstatētas statistiski nozīmīgas izmaiņas: $M = 60,77$; $t = -0,400$; $p = 0,693$.

Secinājumi. Rezultāti uzrādīja, ka Latvijas Al-Anon grupu dalībniekiem statistiski nozīmīgi paaugstina pašcieņu un mazina līdzatkarību aktīvā mūzikas terapija, savukārt receptīvā mūzikas terapija statistiski nozīmīgi paaugstina tikai pašcieņu. Iegūtie rezultāti var kalpot par pamatu zinātniskai līdzatkarības pētniecībai Latvijā.