

PRENATALINIS MUZIKINIS UGDYMAS LIETUVOJE: POVEIKIO NĖŠČIOSIOMS EMOCINIS ASPEKTAS

Lolita Jolanta Navickienė, Orinta Stackevičienė

Lietuvos muzikos ir teatro akademija,

Panevėžio lopšelis-darželis „Voveraitė“

Anotacija

Straipsnyje pristatomas tyrimas, atskleidžiantis Lietuvoje prenatalinio muzikinio ugdymo (PMU) įstaigų vykdomų programų poveikį besilaukiančioms moterims emociniu aspektu, t. y. kaip šio ugdymo turinys padeda nėščiosioms išgyventi teigiamas emocijas, ypač džiaugsmo, įveikti padidėjusį nervingumą, gimdymo baimę. Atliekant tyrimą apklausta 14-a respondentė: 6 moterys, nėštumo metu lankiusios būsimoms motinoms skirtus muzikinio ugdymo užsiėmimus (Muzikinio ugdymo sveikatinimo centrą „Sveikutis“, Vilnius; Muzikos terapijos, meditacijų studiją „Dabartis“, Klaipėda), ir 8 savarankiškai muzikavusios tiriamosios. Įvairaus amžiaus (nuo 20 iki 45 metų) ir šešiuose šalies miestuose (Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Pasvalyje ir Šiauliuose) gyvenusių respondentė patirtys atskleidė, kad visos moterys, nėštumo metu muzikavusios centruose ir savarankiškai, patyrė teigiamus gilius ir reikšmingus išgyvenimus, jautė sumažėjusią gimdymo baimę, tik užsiėmimus lankiusių moterų muzikavimo galimybės buvo geresnės, galėjo muzikuoti įvairesniais instrumentais, atlikti papildomas naudingas užduotis, gauti daugiau informacijos, tad ir teigiamas emocijas išgyveno dažniau. PMU užsiėmimus lankiusioms moterims taip pat greičiau pavyko užmegzti ryšį su savo būsimu kūdikiu ir visą savo nėštumą jos įvertino aukštesniu sklandumo balu. Reikšminga ir tai, kad PMU užsiėmimai teigiamai veikė ir nėščiąjų vyrus: gauta informacija skatino būsimus tėvus bendrauti su savo dar negimusiais kūdikiais. Tyrimo rezultatai patvirtina, kad Lietuvoje nėščiosioms vedami PMU užsiėmimai skatina būsimų motinų teigiamų emocijų, būsenų, jausenų, ypač džiaugsmo emocijas, išgyvenimą, mažina gimdymo baimę, teigiamai veikia porų tarpusavio santykius.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: prenatalinis muzikinis ugdymas (PMU), prenatalinis muzikinis ugdomas sveikatinimas (PMUS), emocinio imitavimo metodas (EIM), emocijos nėštumo metu.

Abstract

The article focuses on the emotional aspects of programs performed by institutions of prenatal music education (PME) in Lithuania and reveals how the content of this education helps pregnant women to experience positive emotions, especially joy, and overcome the increased nervousness and fear of childbirth. We conducted a study where fourteen respondents were interviewed: six women who during their pregnancy attended music education classes for future mothers (the musical educational health promotion school “Sveikutis”, Vilnius; and the studio of music therapy and meditation “Dabartis”, Klaipėda) and eight women who practiced musicianship independently. The experiences of these fourteen respondents of different age (from 20 to 45 years old at the time of pregnancy) and from different cities (Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Panevėžys, Pasvalys and Šiauliai) has revealed that all women who during their pregnancy practiced musicianship had deep and significant experiences and felt the decrease of fear of childbirth. However, the women who attended music education classes had a larger spectrum of opportunities: they could play various instruments, perform additional and useful exercises, and receive more beneficial information, which allowed them to feel positive emotions more often. In addition, the women who attended PME classes claimed to achieve the connection with their unborn child faster and they rated their pregnancy with a higher grade concerning the smoothness of the period. It is significant that PME classes had a positive impact on the husbands

of pregnant women as well – the received information encouraged soon to be fathers to communicate with their unborn children. The results of our study confirm that the PME classes in Lithuania promote the pregnant women's positive emotions, especially experiencing joy, decrease the fear of childbirth, and also have a positive effect on couple's relationships.

KEYWORDS: Prenatal music education (PME), prenatal musical educational health (PMEH), emotional imitation method (EIM), emotions during pregnancy.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v79i3.1893>

Įvadas

Aktualumas. Nėštumas, būsimos motinystės ir tėvystės įsisąmoninimas, laukiamų gyvenimo permainų suvokimas ir priėmimas – tai tik keli iššūkiai, kuriuos reikia įveikti naujos gyvybės besilaukiančiai šeimai. Ir nors teigiama, kad kūdikio gimimas yra vienas pačių džiugiausių įvykių moters ir šeimos gyvenime, tačiau net 10–20 proc. moterų 6–12 mėnesį po gimdymo patiria klinikinio lygio depresišumą (Leung ir kt., 2005; Haslam ir kt., 2006; Kim ir kt., 2008). Kaip rodo statistika, 1996–2006 m. Kinijoje cezario pjūvio operacijų lygis nuo 22 proc. padidėjo iki 56 proc., Jungtinėse Valstijose – nuo 20,7 iki 31,1 proc. (Declercq, MacDorman, Menacker, 2008, p. 293–307), o Lietuvoje šis gimdymo būdas išaugo dvigubai – nuo 10,8 iki 20,45 proc. (Daunoravičius, 2008, p. 6). 2009 m. Švedijoje net ketvirtadalis gimdžiusių moterų antrą kartą rinkosi cezario pjūvio operaciją vietoj natūralaus gimdymo. Tokį pasirinkimą lėmė nėštumo periodu jaučiama baimė, nerimas, o gimdymo metu – skausmas (Nieminen, Ryding, Stephansson, 2009, p. 13).

Moksliniai tyrimai atskleidė, kad nėščiųjų emocijos, patirtas stresas ir įvairios nėštumo bei gimdymo problemos turi tiesioginį priežastinį tarpusavio ryšį (Field, Diego, Hernandez-Reif, 2006). Ir nors tokia informacija visuomenei nėra paslaptis, tačiau, pasak Lietuvos tyrėjų Rūtos Baltrušaitytės, Ingos Drupienės ir Lino Rovo (Baltrušaitytė, Drupienė, Rovas, 2011, p. 100–106), 66,3 proc. moterų nėštumo metu jaučia gimdymo baimę, 53,9 proc. – nerimą, 39,6 proc. – nuovargį.

Teigiamų jausmų išgyvenimas nėščiajai turėtų būti svarbus ne tik dėl savo, bet ypač dėl būsimo kūdikio sveikatos, nes jis daro poveikį vaisiaus elgsenai tiek nėštumo metu, tiek jam gimus (Geissbuehler, Eberhard, 2002). Yra žinoma, kad nuolat jaučiamas stresas skatina hormono kortizolio išsiskyrimą, kuris gali sukelti imuninės sistemos disfunkciją, sumažinti organizmo atsparumą autoimuniniams susirgimams, uždegimams, lėtiniam skausmo sindromams, alergijoms ir astmai (Stankus, Slušnienė, 2009, p. 13). Ir atvirkščiai – naujausi tyrimai (Kang, Jing ir kt., 2018) atskleidė, kad dainavimas gali skatinti fizinį aktyvumą ir daugelį fiziologinių pokyčių: kardiorespiratorinė sistema teigiamai veikia kvėpavimo takus,

sukelia neurotransmiterių ir hormonų pokyčius, įskaitant oksitocino ir endorfinų reguliavimą, kuris pagerina imuninę funkciją ir didina žmogaus laimės pojūtį.

Daugelio pasaulio šalių mokslininkai dar praėjusiame šimtmeityje įrodė, kad prenatalinis (lot. *pre* – iki, *natal* – gimtis) muzikinis ugdymas (toliau – PMU) teigiamai veikia moters psichoemocinę būseną ir augančio vaisiaus vystymąsi, ankstyvą jo motorinę koordinaciją, aukštesnę intelektą ir platesnę dvasinių vertybių skalę (Odent, 1984; Tomatis, 1992; Logan, 2003; Лазарев, 2007 ir kt.). Naujausi tyrimai taip pat atskleidė, kad „sėkmingai nėštumo eigai svarbi būsimos motinos psichologinė būsena, jos vidinė darna (angl. *Sense of Coherence* – SOC), t. y. sugebėjimas geriau suvokti ir kontroliuoti aplinką, didesnis prasmės jausmas, optimizmas, kuris palaiko ir stiprina sveikatą“ (Petrošienė, 2018, p. 16).

Tačiau pasaulinė PMU patirtis nepaskatino Lietuvoje šio ugdymo plėtros, specialistai vis dar nerengiami, nepaneigė, kaip rodo praktinis patyrimas¹, gajų „mitų“, veikiančių visuomenės nuomonę ir formuojančių požiūrį, kad PMU – tik pramoga ar laisvalaikio leidimo būdas, neturintis konkretaus, moksliskai įrodyto poveikio. Todėl tapo aktualu ištirti PMU užsiėmimus lankiusias moteris, atskleisti jų emocines patirtis ir vertinimus.

Tyrimo tikslas – ištirti nėščiųjų požiūrį į Lietuvoje vedamus PMU užsiėmimus, pagrindinį dėmesį skiriant šių užsiėmimų emociniam poveikiui, ypač džiaugsmo emocijos išgyvenimui.

Tyrimo objektas – Lietuvoje vykdomo PMU poveikis nėščiosioms emociiniu aspektu.

Hipotezė: Lietuvoje nėščiosioms vedami PMU užsiėmimai skatina būsimų motinų teigiamų emocijų, būsenų, jausmų, ypač džiaugsmo emocijos, išgyvenimą ir taip ženkliai prisideda prie nėštumo proceso kokybiškumo gerinimo.

Uždaviniai: 1) ištirti PMU užsiėmimus lankusių moterų nuomonę apie tokio ugdymo naudą ir poveikį moters emocinei būklei; 2) išsiaiškinti šių užsiėmimų kokybės vertinimą; 3) palyginti PMU užsiėmimus lankusių ir savarankiškai muzikavusių nėščiųjų patirtis bei nuomones apie PMU naudą.

1. Emocijų spektras nėštumo metu ir PMU galimybės

Emocija – psichinis išgyvenimas ar vidinė asmens būsena, dažnai laikoma jausmo sinonimu, nors šios sąvokos yra skirtingos: jausmas – pastovus ir ilgalaikis išgyvenimas, emocija – trumpalaikė būsena, susidedanti iš fiziologinių (organizmo pokyčių), išraiškos (veido ir kūno kalbos) ir pažintinių (prisiminimų, minčių) bei savo patirčių įvardijimo (Jusienė, Laurinavičius, 2007). Psichologų teigimu, reikia

¹ Straipsnio autorė nuo 2003 metų dirba PMU srityje ir yra muzikinio ugdymo sveikatinimo centro „Sveikutis“ įkūrėja.

ties teigiamų, tiek neigiamų emocijų, ne jos padeda žmogui orientuotis skirtingose gyvenimiškose situacijose. Asmuo, patirdamas malonias emocijas, pasisemia motyvacijos tęsti pradėtą veiklą ir tobulinti savo gebėjimus. Kiti reiškiniai, keliantys neigiamas emocijas, priverčia susimąstyti ir imtis veiksmų, padedančių keisti esamą padėtį (*Ibid.*).

Jau seniai nustatyta (Pacevičius, 1998), kad daugiau nei 90 proc. visų emocijų yra vienos iš keturių pagrindinių modalumo – džiaugsmo, pykčio, baimės ir liūdesio – atmainų arba kelių jų derinys. Kaip žinia, nėštumo metu moters emocinė būklė dažnai kinta, yra prieštaringa. Nerimas dėl būsimo kūdikio, gimdymo baimė neretai tampa ilgalaikio streso, neigiamai veikiančio ne tik pačią nėščiąją, bet ir jos būsimą kūdikį, priežastimi. Ilgalaikio streso paskatinta padidėjusi kortizolio hormono raiška didina persileidimo ar priešlaikinio gimdymo riziką, silpnina gimdos kraujotaką ir slopina imuninę sistemą (Geddes, 2014).), apsunkina ir lėtina gimdymą, kurio metu jaučiami skausmingi gimdos susitraukimai ir išsitiesę gimdos kaklelio atsivėrimai (Lothian, 2009). Ypač neigiamai veikiamas būsimas vaisiaus gyvenimas. Janet DiPietro atliktas abipusio emocinio ryšio eksperimentas atskleidė nėščiosios išgyvenamos džiaugsmo emocijos teigiamą raminamąjį poveikį vaisiui ir susijaudinimo, liūdesio, sielvarto įtaką būsimo kūdikio širdies plakimo spartiniui. Tyrimai atskleidė, kad praėjus šešioms savaitėms po gimimo, vaikai, prenataliniu laikotarpiu patyrę neigiamų emocijų, buvo irzlūs ir neramūs (Geddes, 2014).

Nėštumo metu patirtą neigiamų emocijų žalą patvirtina ir raidos psichologo B. Van den Bergh'o bei psichoterapeuto Maarten'o Mennes'o atliktas 20 metų trukęs longitudinalinis eksperimentas, kurio metu tirtas nėščiųjų psichoemocinės būsenos poveikis kūdikių gebėjimams. Kai tiriamiesiems sukako 20 metų, atlikta iš dviejų užduočių sudaryta apklausa². Eksperimento rezultatai atskleidė, kad studentai, prenatalinėje stadijoje patyrę neigiamas motinos emocijas, antros užduoties atlikti nesugebėjo. Tad pastarosios emocijos lėmė tam tikrus vaisiaus smegenų vystymosi nukrypimus, kurie turėjo įtakos vėlesnei vaiko raidai (Van den Bergh, Loomans, Mennes, 2014). Todėl kiekviena nėščioji, siekianti išvengti vaisiaus vystymosi problemų, turi rūpintis savo psichoemocine būkle ir stengtis kuo dažniau patirti džiaugsmo emociją, kuri gerina ne tik bendrą savijautą, bet ir saugo ją nuo širdies ligų, teigiamai veikia plaučius (organizmas į kvėpavimo takus išskiria didesnę kiekį antikūnų), degina kalorijas (Miller, 2014). Tačiau kaip muzika veikia nėščiąją?

² Pirmoje eksperimento dalyje tiriamieji turėjo greitai sureaguoti į kompiuteryje pasirodančias figūras (kvadratus – paspausti, apskritimus – ignoruoti). Šios užduotys atliktos puikiai. Antroje dalyje 20-mečiai popieriaus lape turėjo surasti didelius objektus, kartu suskaičiuoti pasigirstančius muzikos garsus. Su šia užduotimi susitvarkė mažoji studentų dalis.

Kaip žinia, žmogaus jausmus, išgyvenimus, vidinį pasaulį harmonizuojantis muzikos poveikis pastebėtas jau labai seniai, tad nenuostabu, kad išnaudotas ir prenataliniu laikotarpiu: nėščiosios įvairiose tautose ir kultūrose skatintos dainuoti, groti, klausytis gamtos garsų (Jautakytė, 2009). Dar praėjusiame amžiuje atlikti tyrimai (Whitwell, 1999) atskleidė, kad nėščiosios dainavimas tiesiogiai daug aktyviau veikia besivystantį vaisių nei aukščiausios kokybės muzikos įrašai. Dainuodama nėščioji gali artimiau bendrauti su būsimu naujagimi ir tiesiogiai perteikti savo mintis, emocijas, įsisąmoninti motinystę.

Pasaulyje jau seniai vykdomos PMU programos. Brent'o Logan'o 1995 m. sukurtas „Baby Plus“ metodas (Logan, 2003) skatina nėščiąsias klausytis švelnios klasikinės, sakralios ar liaudies muzikos, derinant ją su savo širdies plakimo greičiu. Yoshiharu Morimoto (Morimoto, 2001) metodas skirtas skatinti būsimą motiną bendrauti su kūdikiu. Michail'o Lazarev'o „Sonatal“ metodas derina dainavimą, muzikos klausymą ir priekinės pilvo sienelės lytėjimą (Lazarev, 2007). Alfred'o Tomatis metodas skirtas vaisiaus vystymuisi skatinti, klausantis aukštų garso dažnių (2000 Hz–8000 Hz) (Tomatis, 1992) ir pan. Tad nenuostabu, kad šiame tyrime dalyvaujančių PMU įstaigų ugdymo turinyje ar savarankiškai muzikavusių moterų veiksenaose pagrindinę vietą užėmė dainavimas, muzikos klausymas ir grojimas įvairiais muzikos instrumentais, o muzikinio ugdomojo sveikatinimo centre „Sveikutis“ greta specialių euritminių lytėjimo pratimų taikytas ir Emocinio imitavimo metodas³, skatinantis intensyviau išgyventi ir išreikšti nėščiosioms ypač svarbią džiaugsmo emociją bei kitus pozityvius, su kūdikio gimimu susietus jausmus. Kaip rodo praktinio darbo patirtis, nėščiosioms tokios užduotys nelengvos, tad šiuo atveju emocinis imitavimas yra patogus, nes matant pedagogo pozityvių jausmų raišką, kreipiant dėmesį į savo kūno poziciją, veido raumenų judesius, lengviau juos įsisąmoninti, pajusti ir valdyti.

2. Prenatalinio muzikinio ugdymo įtakos nėščiųjų emocinei būklei tyrimas

Apklausus tyrimo dalyves ir pradėjus sumuoti gautus rezultatus, iš pradžių buvo įdomu apžvelgti jų asmens charakteristikas. PMU užsiėmimus lankiusios 6 moterys nėštumo metu buvo 27–34 metų amžiaus, turėjo aukštuosius išsilavinimus ir gyveno Vilniuje bei Klaipėdoje. Akivaizdu, kad informacijos sklaidos, paslaugų

³ Emocinio imitavimo metodas (EIM) – tai saviugdos skatinimo būdas, imituojuojant kūrinio emocinių intonacijų arba menamo herojaus išgyvenimų turinį, sužadinantą įtraukus kitas meno rūšis. Emocinis imitavimas – ugdytinio ar menamo herojaus vidinių potyrių eksponavimas įtraukiant muzikines veiksenas ir kitus menus, psichinio rezonanso principu padedant ugdytis gebėjimą susikurti norimą būseną, ją išgyventi ir pagal žinomą ar matytą pavyzdį įtaigiai perteikti.

pasiūlos ir pajamų galimybės didžiuosiuose miestuose yra gerokai didesnės, tad PMU užsiėmimai buvo labiau prieinami, todėl, tikėtina, gyvenamoji vieta nulėmė galimybę lankyti PMU.

Aštuonių nėščiujų, muzikavusių savarankiškai, amžiaus ir geografinis pasiskirstymo spektras buvo platesnis: jos buvo 21–45 metų amžiaus ir gyveno Vilniuje, Kaune, Panevėžyje, Pasvalyje, Šiauliuose. Didelę įtaką savarankiškam muzikavimui turėjo ir respondenčių kompetencijos: net 3/8 moterų buvo profesionalės muzikantės: kanklininkė, nėštumo laikotarpiu studijavusi Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, moteris, mokėjusi groti fortepijonu ir nėštumo metu papildomai lankiusi privačias pamokas, bei respondentė, dirbusi darželyje muzikos vadove. Kasdienis muzikavimas, tikėtina, moterų suvoktas kaip reikšmingas ir pakankamas veiksnys, norint ugdyti vaisių dar iki gimimo, tad poreikio lankyti specializuotus užsiėmimus nebuvo.

Toliau pristatant atlikto tyrimo rezultatus tikslinga juos pateikti pagal klausimyno teminę struktūrą – keturi tematiniai blokai: 1) „Muzikos užsiėmimų turinys“ (siekiama iširti ar PMU veiklos skatino respondentes išgyventi džiaugsmo emociją); 2) „Besilaukiančios moters emocinė būseną“ (ar PMU padėjo neutralizuoti išgyvenamas neigiamas emocijas); 3) „Nėščiosios komunikacija su vaisiumi“ (ar PMU turinys skatino nėščiąsias bendrauti su būsimo kūdikiu) ir 4) „Prenatalinio muzikinio ugdymo vertinimas“ (ar pats ugdymas ir jo turinys buvo kokybiškas ir paveikus). Tad į pirmojo tematinio bloko „Muzikos užsiėmimų turinys“ pradinį klausimą, „kas paskatino savarankiškai muzikuoti arba lankyti muzikinius užsiėmimus nėščiosioms?“, 11/14 apklaustųjų teigė, kad muzikuoti nėštumo metu paskatino žinios apie PMU naudą nėščiajai ir augančiam vaisiui, muzikavusių draugių patirtys nėštumo metu ir nuobodi kasdienybė. Tad aktuali informacija, rūpestis savo ir kūdikio sveikata, būsimo gimdymo sklandumu, bendravimo su kitomis nėščiosiomis poreikis buvo svarbūs veiksniai, skatinantys užsiimti PMU veikla.

Siekiant išsiaiškinti, kuri muzikinė veikseną PMU metu buvo populiariausia, paaiškėjo, kad visos respondentės nėštumo metu klausėsi muzikos, 10/14 tiriamųjų grojo muzikos instrumentais ir 9/14 – dainavo. Tačiau vienas pagrindinių lankiusiujų užsiėmimus ir muzikavusiųjų savarankiškai skirtumų – pastarosios nėštumo metu tik dainuodavo arba grodavo vienu instrumentu, o tos, kurios lankė PMU užsiėmimus, atliko skirtingas muzikines veiklas ir grojo įvairiais muzikos instrumentais (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Prenatalinio muzikinio ugdymo turinio analizė (N = 14)

Table 1. Prenatal Music Education Content's Analysis (N = 14)

Kategorija	Subkategorija	Dažnis
Dainos	Džiugios, linksmos, pakilios	5
	Svajingos, ramios tęstinės	7
	Energingos, ugningos	2
Instrumentai	Ksilofonas, metalofonas	6
	Lietaus vamzdis, barškučiai, trikampis, varpeliai, tambūrinas	6
	Dūdelė	4
	Okeano (jūros ošimo garsų) būgnas, džembė, bongai	6
	Fortepijonas, pianinas	4
	Gitara	1
	Kanklės	1
	Akordeonas	1
Muzikos kūriniai	Vadovo sukurti, atliekami užsiėmimų metu	3
	Klasikiniai	6
	Lietuvių liaudies dainos	5
	Džiazo	1
	Elektroniniai	1

Tad įvairesnė garsinė apsuptis, grojimas terapiniais muzikos instrumentais, pvz., „lietaus vamzdžiu“, „okeano būgnu“, „lietaus varpeliais“, turėjo platesnio pobūdžio poveikį, ne tik labiau veikiančią vaisių, bet ir raminantį, atpalaiduojantį pačią nėščiąją (kaip žinia, vandens tekėjimą ar jūros ošimą imituojantys garsai puikiai atpalaiduoja lygiuosius raumenis).

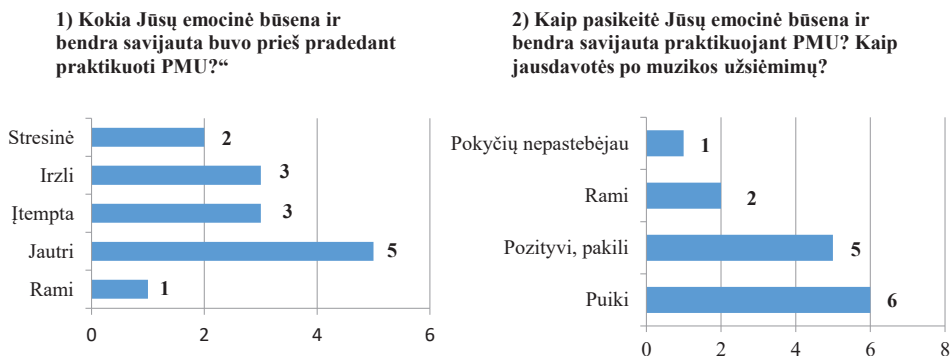
Įvairiapusiškesnį poveikį ir naudą muzikavusiosioms PMU centruose liudija muzikinio ugdomojo sveikatinimo centro „Sveikutis“ ugdymo turinys, be kitų muzikinių veiklų, apimantis ir diafragminio kvėpavimo bei euritminius lytėjimo pratimus, įvairią, asmeniškai būsimoms motinoms naudingą psichologinio pobūdžio veiklą (pvz., psichologijos testus, užduotis skirtingiems intelekto tipams stimuliuoti ir pan.). Tad akivaizdu, kad savarankiškai muzikavusių moterų PMU patirtis veiksenų, instrumentinio muzikavimo ir gautos informacijos požiūriu buvo gerokai menkesnė.

Apklausoje metu tiek savarankiškai muzikavusiosioms, tiek lankiusioms PMU užsiėmimus moterims, užduotas klausimas, „kokio pobūdžio dainos Jums suteikdavo daugiausia malonių emocijų“. Abiejų grupių atsakymai buvo labai panašūs: artimiausios buvo svajingos, ramios, tęstinės, džiugios ir linksmos dainos (žr. 1 lentelę). Tai dar kartą patvirtina intuityvią nėščiųjų jauseną: lopšinės ar ramios, lopšines primenančios dainos daro sveikatinamąjį poveikį. Tai jau seniai patvirtinti

no ir moksliniai tyrimai (Schwartz, Ritchie, 1999), nurodantys, kad tokios dainos atitinka motinos širdies dūžius primenantį ritmą (apie 60–82 dūžius per minutę), jos yra monotoniškos, nuspėjamos, pasikartojančios, todėl raminančios. Svarbus ir ritmingas būsimos motinos kvėpavimas, kuris sinchronizuoja jos ir vaisiaus širdies plakimo ritmus (Ivanov, Ma, Bartsch, 2009).

Didžioji dalis moterų į klausimą, „kokios muzikos klausėtės“, atsakė, kad nėštumo laikotarpiu rinkosi klasikinio stiliaus muziką (6/14) ir lietuvių liaudies dainas (5/14, žr. 1 lentelę). „Sveikučio“ klientės (3/14) turėjo galimybę muzikos klausytis tiesiogiai: užsiėmimo metu, vadovui grojant instrumentinę muziką, nėščiosios fone improvizuodavo įvairiais instrumentais. Iš 2/8 savarankiškai muzikavusių moterų teigė, kad nėštumo laikotarpiu klausė įvairių stilių muziką: nuo klasikinės iki džiazo ir elektroninės. Tad moterys, kurios nėštumo metu lankė PMU užsiėmimus, turėjo galimybę ne tik klausyti muzikos, bet ir skambant jai improvizuoti. Akivaizdu, kad abiem respondenčių grupėms įtakos turėjo ir informacinėse medijose esantys straipsniai (pvz., populiarai, nors ir kontraversiškai vertinama Don'o Campbell'o „Mocarto efekto teorija“) apie klasikinės bei liaudies muzikos poveikį vaisiaus vystymuisi.

Antruoju apklausos teminiu bloku „Besilaukiančios moters emocinė būseną“ siekta išsiaiškinti, kaip nėštumo laikotarpiu jautėsi būsimos motinos ir kaip kito jų emocinė būseną, pradėjus lankyti PMU užsiėmimus ar savarankiškai muzikuoti (žr. 1 ir 2 pav.).



1–2 pav. Emocinės būsenos kaita prieš prenatalinį muzikinį ugdymą ir po jo (N = 14)

Pictures 1–2. The Changes of Emotional State before the Prenatal Music Education and After (N = 14)

2 paveiksle matyti, kad tik 1/14 apklaustųjų, prieš pradėdant užsiimti PMU, nėštumo laikotarpiu jautėsi ramiai. Likusi būsimų motinų dalis jautė sustiprėjusį

jautrumą, įtampą, stresą, niūrią nuotaiką, nuovargį, irzlumą ir kitas panašias neigiamas būsenas. Tai teigiamai koreliavo su anksčiau minėtais tyrimais (Baltrušaitytė, Drupienė, Rovas, 2011), kad nėštumo metu didžioji dalis moterų jaučia neigiamas emocijas.

Apžvelgus antro klausimo, „kaip pasikeitė Jūsų emocinė būsena, bendra savijauta praktikuojant PMU? Kaip jausdavotės po muzikos užsiėmimų“, rezultatus (žr. 2 paveikslą), išryškėjo teigiamas jų poveikis: net 13/14 respondenčių jautėsi puikiai, pozityviai, pakiliai ar ramiai („Po muzikos užsiėmimų jausdavau palengvėjimą“). Tikėtina, kad teigiamas dainavimo ir instrumentinio muzikavimo poveikis, PMU užsiėmimus lankiusioms moterims (euritminiai lytėjimo pratimai, skatinantys mintyse vizualizuoti puikų gyvenimą vaikeliui gimus, teigiamų emocijų raiška, taikant emocinio imitavimo metodą, tarpusavio bendravimas) padėjo atsiriboti ir užmiršti kasdienes baimes bei rūpesčius.

Į klausimą, „kuri muzikos užsiėmimo dalis Jums suteikdavo daugiausia teigiamų emocijų ir kodėl“, 6/6 užsiėmimus lankusių moterų nurodė, kad dainavimas ir grojimas buvo pagrindinis teigiamų emocijų šaltinis. Lygiai tokias pat muzikines veiklas įvardijo ir savarankiškai muzikavusios respondentės, tik šias veiklas jos skirtingai apibūdino: 8/8 moterų dažniausia arba dainuodavo, arba grodavo, o PMU užsiėmimus lankiusios būsimos mamos šias dvi veiklas atlikdavo vienu metu, tam reikėjo labiau koncentruoti dėmesį, tad atsiribojimas nuo kasdienių minčių, tikėtina, taip pat buvo didesnis. Pvz., „Sveikučio“ klientės teigė, kad daugiausia teigiamų emocijų suteikdavo dainos, atliekamos stengiantis aiškiai perteikti teigiamus jausmus – džiaugsmą, pasitikėjimą savimi, švelnumą, pakilumą ir pan., bei lytėjimo pratimai, skatinantys išgyventi džiaugsmo ir tikėjimo gera ateitimi emociją. Respondenčių teigimu, viena smagiausių akimirkų buvo grojimas skirtingais instrumentais, kuo negalėjo pasigirti savarankiškai muzikavusios moterys. 3/6 respondenčių nurodė, kad grodamos grupėje visiškai nejausdavo įtampos, todėl užsiėmimų metu galėdavo visapusiškai atsipalaiduoti, „pasinerti į muzikos garsus“. Tai skatino užsiėmimų lankytojų draugiškus tarpusavio santykius, nes dažnai po pamokos moterys pasilikdavo padiskutuoti rūpimomis temomis, klausimais, pasidalinti nėštumo patirtimi.

Apžvelgus klausimo, „koks instrumentas Jums suteikdavo daugiausiai teigiamų emocijų ir kodėl“, atsakymus (žr. 2 lentelę), paaiškėjo, kad išmokti groti PMU užsiėmimuose naudotais instrumentais („okeano būgnu“, „lietaus vamzdžiu“, „lietaus varpeliais“, ksilofonu ir metalofonu) nebuvo sudėtinga, todėl būsimos motinos drąsiai muzikuodavo, atsipalaiduodavo ir lengviau patirdavo teigiamas emocijas.

2 lentelė. Instrumentai, skatinantys išgyventi teigiamas emocijas
 Table 2. Instruments Promoting the Experience of Positive Emotions

Kategorija	Subkategorija	Dažnis	Argumentai
Instrumentai, suteikiantys teigiamų emocijų	Okeano būgnas (jūros ošimo garsai)	3	„Okeano būgno garsai, netiesiogiai mane nukeldavo prie ošiančių jūros bangų“; „Raminančiai veikia“; „Smagu ritmingai groti“
	Ksilofonas, metalofonas	6	„Ksilofono tyras garsas mane nuramindavo“; „Mūsų metalofonai buvo iš spalvotų plokščių, todėl žaismingumas pakeldavo nuotaiką“; „Šiuo instrumentu nesudėtinga ir smagu groti“
	Kanklės	1	„Su šio instrumento garsais užaugau, todėl nėštumo metu jis buvo artimiausias instrumentas, primenantis gražias vaikystės akimirkas“
	Fortepijonas	1	„Fortepijono garsai veikdavo raminančiai ir atpalaiduojančiai“
	Gitara	1	„Tai vienintelis instrumentas, kurį turėjau nėštumo metu“

Be to, iš atsakymų matyti, kad daugiausia teigiamų emocijų suteikė grojimas metalofonu arba ksilofonu (žr. 2 lentelę). Tikėtina, kad minimaliomis pastangomis muzikavimo džiaugsmą skatinanti patirti Carl'o Orff'o muzikinio ugdymo koncepcija (Jareckaitė, Rimkutė-Jankuvienė, 2010) nėščiosioms muzikuoti buvo išties patogi ir nesudėtinga.

Ne visos savarankiškai muzikavusios respondentės nėštumo metu grojo instrumentais. Muzikavo 6/8 tiriamųjų, kurios turėjo atitinkamus grojimo įgūdžius, įgytus dar prieš nėštumo laikotarpį, kitos – dainavo. Tad, tikėtina, muzikuojant vienuose emocijiniai potyriai buvo silpnesni.

Klausimu, „ar būdavo tokia užsiėmimo dalis, kuri nesuteikdavo Jums malonių emocijų, ir kokia“, siekta įsitikinti, ar visoms PMU užsiėmimus lankiusioms moterims atliekamos veiklos suteikdavo tik teigiamas emocijas. Paaiškėjo, kad neigiamų emocijų užsiėmimų metu nepatirta, tačiau atsakymai į klausimą, „ar apitokite tokių užsiėmimų dalių, užduočių, kurios būdavo Jums per sunkios atlikti, jei taip, tai kokios tai užduotys“, atskleidė, kad Klaipėdos „Dabartyje“ lankytojomis, tikėtina, dėl ribotų instrumentinio muzikavimo įgūdžių, pirmą mėnesį sunkiau sekėsi atkartoti dainų melodijas metalofonu, o 2/3 Vilniaus „Sveikučio“ tiriamųjų paminėjo diafragminio kvėpavimo pratimus⁴, mokančius „kvėpuoti pilvu“. Kaip

⁴ Diafragminiai kvėpavimo pratimai – tai „Sveikučio“ muzikinio ugdymo sveikatinimo programos sudėtinė dalis, padedanti nėščiosioms dainuojant išmokti valdyti reikiamus raumenis, kurie labiausiai padeda stumti vaisių gimdymo metu.

rodo šio straipsnio autorės praktinio darbo patirtis, išmokti diafragminio kvėpavimo pratimų moterims sunkiau dėl mažo fizinio aktyvumo ir dainavimo įgūdžių, naudojant diafragminę paremtį, stokos. Šių pratimų naudą respondentės vėliau paminėjo. Tai atskleidė atsakymai į klausimą, „kaip užsiėmimuose gautos žinios ir įgūdžiai padėjo Jums gimdymo metu“. 3/3 „Sveikučio“ respondenčių teigė, kad gimdė lengvai, be komplikacijų, nes, jų teigimu, diafragminio kvėpavimo mokymai pagreitino gimdymo eigą ir sutrumpino jo trukmę: „Gimdymo metu turėjau tik du stūmimus, kuriems įtakos turėjo diafragminiai kvėpavimo įgūdžiai.“ Pasak kitos tyrimo dalyvės, „gimdymo metu padėjo kvėpavimo pratimai, kurie padėjo išvengti veido kraujagyslių trūkių bei galimai pagreitino patį stūmimo procesą dėl galėjimo ilgiau užlaikyti kvėpavimą“; „padėjo kvėpavimas diafragma, gydytojai net pasiteiravo, kokią sporto šaką aš praktikuoju, nes gimdant tai tikrai labai svarbu.“

Tikslinga buvo iširti, kiek savarankiškas muzikavimas ir muzikavimas specializuotuose užsiėmimuose padėjo mažinti gimdymo baimę. Abi respondenčių grupės į klausimą, „ar bijojote gimdyti, jei taip, kaip prenatalinis muzikos ugdymas padėjo šią problemą įveikti“, atsakė vienareikšmiškai teigdamos, kad baimė nėštumo metu gerokai sumažėjo, ypač lankiusių PMU užsiėmimus. Paklausus, „kaip muzikos užsiėmimai nėščiosioms prisidėjo prie gimdymo baimės mažinimo“, apklaustosios teigė, kad teigiamai veikė susiformavę taisyklingo kvėpavimo įgūdžiai ir aktyvi teigiamų emocijų raiška muzikavimo metu, paskatinusi pozityvų mąstymą ir džiaugsmo emocijų išgyvenimą. Tikėtina, kad dėl pozityvių patirčių suintensyvėjusi „laimės hormonų“ (endorfino ir serotonino) raiška paskatino respondentes kitaip vertinti esamas problemas, atsipalaiduoti, nurimti, patikėti būsimai gera ateitimi. Savarankiškai muzikavusių respondenčių baimės išgyvenimas buvo didesnis, tačiau, jų teigimu, praktikuotas muzikinis ugdymas padėjo atsipalaiduoti ir pozityviai nusiteikti gimdymo metu.

Trečiame apklausos teminiame bloke „Nėščiosios bendravimas su vaisiumi“ svarbiu tyrimo aspektu tapo bendravimas su būsimu kūdikiu („kaip muzikos užsiėmimų metu atliktos užduotys, skirtos bendravimui su vaisiumi skatinti“). Ši tema, kaip rodo šio straipsnio autorės praktinio darbo patirtis, dažnai moterims yra problemiška, kelia daug klausimų. Reikiamos informacijos apie atliktus mokslinius tyrimus stoka (pvz., Verny, Weintraub, 1991; Van de Carr, Lehrer, 2014 ir kt.), kad nėštumo metu kasdien klausoma rami klasikinė muzika padeda puoselėti motinos ir būsimo kūdikiu tarpusavio ryšį, o priekinės pilvo sienelės lytėjimas turi įtakos vaisiaus vystymuisi, jo judesių koordinacijai bei emociniam stabilumui, neskatinama išnaudoti prenatalinio laikotarpio teikiamų galimybių. Todėl reikšminga, kad reikiama informacija visoms PMU užsiėmimus lankiusioms nėščiosioms

buvo prieinama. Pavyzdžiui, „Sveikutis“ respondentės teigė, kad užsiėmimo metu dainuotos dainos ir atlikti lytėjimo pratimai, kurių metu teigiamų būsenų perteikimo bei imitavimo būdu apdainuotas pats kūdikis, jo išvaizda, puiki sveikata ir sėkminga ateitis⁵. Visos „Dabarties“ tiriamosios paminėjo užsiėmimo metu dainuotas daineles, kurios turėjo nuraminti prieš miegą, pabudus ryte, mankštinantis ir pan. Visas šis vokalinis repertuaras skatino ne tik užsiėmimų metu, bet ir namuose nuolat dainomis bendrauti su būsimu kūdikiu. Nėščiosios, muzikavusios savarankiškai, pastebėjo, kad klausydamosi muzikos nuolat keisdavo žanrą, taip skatindamos vaisių reaguoti į išorinius pokyčius.

Ryškiu PMU užsiėmimų laimėjimu galima laikyti respondenčių atsakymus į klausimą, „ar pajutote užsiėmimų metu komunikacinę ryšį su vaisiumi“. Net 6/6 PMU užsiėmimus lankiusių ir 6/8 muzikavusių savarankiškai į minėtą klausimą atsakė teigiamai. Atsakymai į klausimą, „jei taip, tai kuo jis pasireiškė“, buvo įvairūs: spyriu kojomis, įsiremimu rankomis, vartymusi ir spurdėjimu. Tai dar kartą patvirtina seniai nustatytus faktus, kad vaisius girdi ir judesiais reaguoja į garsą (Hepper, Shahidullah, 1994).

Atsakymai į klausimą apie PMU užsiėmimų įtaką ryšiui su būsimu mažyliu siejosi su klausimu apie būsimus tėčius („jei turite antrąją pusę, kuri palaikė Jus nėštumo metu ir buvo šalia, atsakykite į šiuos klausimus: a) koks vyro požiūris į šiuos muzikinius užsiėmimus; b) ar jis pastebėjo Jūsų pakitusią emocinę būklę grįžus po muzikinių užsiėmimų namo“). Iš gautų atsakymų paaiškėjo, kad visų moterų vyrai nėščiosioms skirtus muzikinius užsiėmimus vertino teigiamai. Viena respondentė teigė, kad „vyras labai džiaugėsi, nes matė, kad man tai labai patinka, grįždavus dainuodavau mažylei daineles, o jis prie jų prisijungdavo“. Šis faktas reikšmingas įsisąmoninant būsimą tėvystę ir būsimam tėčiui bendraujant su laukiamu kūdikiu. Be to, respondenčių teigimu, vyrai po muzikinių užsiėmimų visada pastebėdavo pakitusią žmonos nuotaiką. Tai iliustruoja ir vienas iš daugelio nėščiųjų teiginių: „Jei laiminga, nusiraminsi grįždavau aš, laimingas būdavo ir vyras“ (žr. 3 lentelę). Šis teiginys atskleidžia teigiamą PMU poveikį šeimos tarpusavio santykiams.

⁵ „Sveikučio“ muzikinio ugdomojo sveikatinimo programoje didelis dėmesys skirtas euritminiams lytėjimo pratimams, kuriuos atliekančios moterys skatintos savo būsimus kūdikius „apkabinti“, įsivaizduoti būsimą susitikimo džiaugsmą, laimingą šeimos laisvalaikį, artimųjų meilę ir dėmesį. Šioje įstaigoje vykdomas prenatalinis muzikinis ugdomasis sveikatinimas (toliau – PMUS) suvokiamas kaip įvairių muzikinės veiklos formų – vokaliųjų pratybų, specialiai parinktų liaudies ir originaliųjų dainų, instrumentinių improvizacijų bei euritminių lytėjimo pratimų visuma, realizuojama taikant emocinio imitavimo metodą, pasitelkus muzikavimą kaip nėščiųjų vidinio pasaulio harmonizavimo bei vaisiaus vystymosi teigiamų emocijų skatinimo priemonę ar instrumentą (Navickienė, 2012; 2014).

3 lentelė. Būsimų tėčių požiūris į PMU užsiėmimus
Table 3. Future Fathers' Opinions about PME Activities

Kategorija	Subkategorija	Apibendrinimas	Patvirtinantis teiginys
Vyro bendravimas su būsimu kūdikiu, pasitelkus prenatalinį muzikinį ugdymą	Teigiamas požiūris į muzikinio ugdymo užsiėmimus	Šešios moterys, nėštumo metu lankiusios muzikinio ugdymo užsiėmimus, teigė, kad jų vyrai į nėščiosioms skirtus muzikinius užsiėmimus žvelgė teigiamai, pastebėjo pakitusią teigiamą žmonos (sugyventinės) psichemocinę būseną	„Vyras labai džiaugėsi, nes matė, kad man tai labai patinka, grįždavus dainuodavau mažylei daineles, o jis prie jų prisijungdavo“; „Jei laiminga, nusiraminsi grįždavau aš, laimingas būdavo ir vyras“
	Vyro bendravimo su būsimu kūdikiu būdai	Respondentės, lankiusios mokyklėlę „Sveikutis“, teigė, kad daineles ir lytėjimo pratimus praktikuodavo ne tik užsiėmimų metu, bet ir namuose drauge su vyru	„Kiekvieną kartą muzikuojant namuose, vyras prisijungdavo kartu, bandydamas užmegzti ryšį su būsimu kūdikiu“
	Vaisiaus grįžtamasis ryšys	Kai kurios savarankiškai muzikavusios moterys pastebėjo, kad vyrui uždėjus ant pilvo rankas, vaisius pradėdavo judėti	„Gimus kūdikiui, mažylis visada nurimdavo išgirdęs vyro balsą“

Į klausimą, „ar muzikiniai užsiėmimai turėjo įtakos Jūsų vyro bendravimui su būsimu kūdikiu, gal kartu lankėte muzikos užsiėmimus ar muzikavote namuose; jei taip, tai kaip bendravote su vaisiumi; ar prasidėję būsimu kūdikio judesiai nurimdavo, vyrui uždėjus ant pilvo priekinės sienelės ranką“, respondentės, lankiusios mokyklėlę „Sveikutis“, atsakė, kad daineles ir lytėjimo pratimus praktikuodavo ne tik užsiėmimų metu, bet ir namuose, kartu su vyru. Todėl vyrams prirėkdavo tik kelių dienų, kad užmegztų ryšį su būsimu kūdikiu. Kai kurios savarankiškai muzikavusios moterys pastebėjo, kad vyrui uždėjus ant pilvo rankas vaisius pradėdavo judėti. Būsimu tėvo ir vaisiaus ryšį patvirtina ir šis savarankiškai muzikavusios respondentės teiginys: „Gimus kūdikiui, mažylis visada nurimdavo išgirdęs vyro balsą“ (žr. 3 lentelę). Tai teigiamai koreliuoja su daugkartinių mokslinių tyrimų rezultatais, patvirtinančiais naujagimių gebėjimą atpažinti prenataliniu laikotarpiu jų motinų klausytą muziką, girdėtus artimųjų balsus ir garsus. Pvz., P. Hepper'io (1991) eksperimentinė naujagimių grupė, paskutiniaisiais prenatalinio vystymosi mėnesiais nuolat klausiusi vienos muilo operos melodiją, vėliau, naujagimiams gimus, lėtėjančiu širdies ritmu, pakitusiaisiais judesiais ir ramesniu elgesiu reaguodavo į pažįstamą muziką. Tuo tarpu kontrolinėje naujagimių grupėje jokių reakcijų minėta melodija nesukėlė.

Ketvirtuoju apklausos teminiu bloku „Prenatalinio muzikinio ugdymo vertinimas“ siekta sužinoti, kaip PMU užsiėmimų kokybę vertina pačios nėščiosios („kaip pagal 10-ies balų sistemą vertinate lankytus muzikinius užsiėmimus nėščiosioms, kodėl“). Visos tiriamosios lankytus užsiėmimus pagal dešimties balų sistemą įvertino puikiai. Tai reikšmingas rezultatas, nes mūsų šalyje PMU specialistai nerengiami ir nėra sertifikuotų PMU programų, o pedagogams nerengiami kvalifikaciniai seminarai. Tokį rezultatą padėjo pasiekti pačių pedagogų pastangos, smalsumas, kūrybiškumas ir vedamų užsiėmimų kokybė, pozityvumas, informatyvumas, linksmumas (Navickienė, Poškytė, 2018). Respondenčių nuomone, PMU veikla suteikdavo energijos, kartu ir ramybės. Paprašius savarankiškai muzikavusias moteris įvertinti savo nėštumo laikotarpį, tiriamosios bendru vidurkiu įsivertino devyniais balais, nes kai kurios turėjo sveikatos ir savijautos problemų. Tikėtina, kad PMU užsiėmimai būtų padėję šiuos neigiamus veiksnius sumažinti, todėl tyrimo pabaigoje tapo svarbus muzikinių užsiėmimų poveikio nėščiujų sveikatai ir savijautai aspektas („ar pastebėjote muzikinių užsiėmimų poveikį savo sveikatai, savijautai, jei taip, kokį“). Atsakymų duomenys atskleidė aukštą užsiėmimų kokybę, kuri teigiamai veikė nėščiujų savijautą. 4/6 PMU užsiėmimus lankusių respondenčių savo atsakymuose paminėjo PMU užsiėmimų joms teikiamą energiją; 6/6 – atsiradusio pozityvesnio mąstymo inspiruotą vidinę harmoniją; 6/6 – dėl patirtos teigiamos psichoemocinės būsenos pajautusią vidinę ramybę ir emocinį nusiteikimą gimdyti. Taigi PMU harmonizuojantis ir sveikatinantis poveikis tirtų užsiėmimų metu buvo akivaizdus.

Išvados

Šiame straipsnyje pristatytas tyrimas leido padaryti šias išvadas:

1. Nepaisant muzikavimo geografijos ir taikomos darbo metodikos, PMU užsiėmimų metu moterys patiria teigiamas emocijas, ypač PMU poveikiui reikšmingą džiaugsmo emociją.
2. Nėštumo metu PMU užsiėmimus lankiusios moterys greičiau užmegzdavo ryšį su būsimo kūdikiu, juto įvairiapusiškesnę šio ugdymo poveikį, didesnes galimybes ir didesnę naudą.
3. PMU užsiėmimų lankymas teigiamai veikė ir nėščiujų vyrų santykius su jų būsima kūdikiais.
4. PMU užsiėmimų lankymas teigiamai veikia nėščiujų savijautą, padeda dažniau išgyventi pozityvias emocijas, mažina gimdymo baimę ir prisideda prie nėštumo proceso kokybiškumo gerinimo.

Literatūra

- Campbell, D. (2005). *Mocarto muzikos poveikis*. VšĮ „Vilties oazė“.
- Daunoravičius, R. (2008). Cezario pjūvio operacija. Sud. G. Drašutienė. *Akušerijos ir ginekologijos praktikos vadovas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, p. 212–216.
- Declercq, E., MacDorman, M. F., Menacker, F. (2008). *Cesarean birth in the United States: epidemiology, trends, and outcomes*. *Clin Perinatol*, Vol. 35(2), p. 293–307.
- DiPietro, J. A., Novak, M. (2006). Maternal Psychological Distress During Pregnancy in Relation to Child Development at Age Two. *Child Development*, Vol. 77, No. 3, p. 573–587.
- Dohrmann, K., Elbert, T., Gunter, H. M., Meyer, A., Radtke, K. M., Ruf, M., Schauer, M. (2011). Transgenerational impact of intimate partner violence on methylation in the promoter of the glucocorticoid receptor. *Transl Psychiatry*, Vol. 1(7). Prieiga internete: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3309516/> [žiūrėta 2018-10-12].
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M. (2006). Prenatal depression effects on the fetus and newborn: a review. *Infant Behavior and Development*, Vol. 29 (3), p. 445–455.
- Garunkštienė, R. (2012). *Muzikos terapijos poveikis neišnešiotų naujagimių širdies susitraukimo dažniui, kraujo įsotinimui deguonimi, elgsenai ir tolimesnei raidai*. Daktaro disertacija. Biomedicinos mokslai, medicina (06B). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademija.
- Geddes, L. (2014). *Bumpologija*. Vilnius: Šarkos knygos.
- Geissbuehler, V., Eberhard, J. (2002) Fear of Childbirth during Pregnancy: A Study of More than 8000 Pregnant Women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics Gynaecology*, Vol. 23, p. 229–235.
- Haslam, D. M., Pakenham, K. I., Smith, A. (2006). Social support and postpartum depressive symptomatology. *The mediating role of maternal self-efficacy/Infant Mental Health Journal*, Vol. 27 (3), p. 276–291.
- Hepper, P. G. (1991). An examination of fetal learning before and after birth. *Irish Journal of psychology*, Vol. 12, p. 95–107.
- Hepper, P. G., Shahidullah, B. S. (1994). Development of fetal hearing. *Arch Dis Child Fetal Neonatal*. Vol. 71(2), p. F81–F87.
- Jautakytė, R. (2009). *Ankstyvasis vaikų muzikinis ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
- Jareckaitė, S., Rimkutė-Jankuvienė, S. (2010). *Šiuolaikinio muzikinio ugdymo sistemos*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
- Jusienė, R., Laurinavičius, A. (2007). *Psichologija*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidybos centras.
- Kang, J. et al. (2018). A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing. *Journal of Voice*, Vol. 32, Issue 4, p. 390–395.
- Kim, Y. K., Hur, J. W., Kim, K. H., Oh, K. S., Shin, Y. C. (2008). Prediction of postpartum depression by sociodemographic, obstetric and psychological factors. A prospective study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, Vol. 62, p. 331–340.
- Leung, S. S. K., Martinson, I. M., Arthur, D. (2005). Post-partum depression and related psychosocial variables in Hong Kong Chinese women. Findings from a prospective study. *Research in Nursing & Health*, Vol. 28, p. 27–38.
- Logan, B. (2003). *Learning before birth*. UK: Author House.
- Lothian, J. A. (2009). Safe, Healthy Birth: What Every Pregnant Woman Needs to Know. *The Journal of Perinatal Education*, Vol. 18 (3), p. 48–54. Prieiga internete: <http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/springer/10581243/v18n3/s9.html?expires=1546940283&id=0000&titleid=10348&checksum=0B5F0A1996291C4A924F3A1F957ED937> [žiūrėta 2019-01-08].
- Li, Z., Liu, Y., Meikle, S., Sun, W., Zhang, J., Zheng, J. (2008). Cesarean delivery on maternal request in southeast China. *Obstet Gynecol*, Vol. 111 (5), p. 1077–1082.
- Miller, M. (2014). *Heal Your Heart: The Positive Emotions Prescription to Prevent and Reverse Heart Disease*. New York: Rodale Books.
- Morimoto, Y. (2001). *Book to Talk with the Baby in the Belly*. Tokyo: Research Institute.
- Navickienė, L. (2012). Nėščiosios vokalinis ugdomasis sveikatinimas: kvėpavimo dažnio ir jo minutinio tūrio normalizavimo galimybės. *Kūrybos erdvės*, Nr. 17, p. 55–68.
- Navickienė, L. (2014). Emocinio imitavimo metodas kaip pozityvios tėvystės formavimo priemonė. *Kūrybos erdvės*, Nr. 21, p. 74–106.

- Navickienė, L., Poškytė, L. (2018). Versatile Teacher's Competences in the Context of Musical Education of Pregnant Women. *Music Science Today: the permanent and the changeable*. Daugavpils University, Faculty of Music and Art [rengiamas spaudai].
- Nieminen, K., Ryding, E., Stephansson, O. (2009). Women's fear of childbirth and preference for cesarean section – a cross-sectional study at various stages of pregnancy in Sweden. *Acta Obstetr Gynecol Scand*, Vol. 88 (7), p. 807–813.
- Odent, M. (1984). *Birth reborn*. New York: Pantheon.
- Pacevičius, J. (1998). Modaliniai kasdieninio emocinio gyvenimo parametrai. *Psichologija*, Nr. 18, p. 36–46. Prieiga internete: <http://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/4451/7071> [žiūrėta 2019-01-08].
- Petrošienė, B. (2018). *Savęs vertinimas nėštumo metu ir gimdymo skausmo malšinimo būdo pasirinkimas*. Magistro darbas. Kaunas.
- Plamen, Ch., Ivanovas, M. Q., Bartsch, R. P. (2009). Maternal-fetal heartbeat phase synchronization. *PNAS*, Vol. 106 (33), p. 13641–13642. Prieiga internete: <https://doi.org/10.1073/pnas.0906987106> [žiūrėta 2019-01-08].
- Rovas, L., Baltrušaitytė, R., Drupienė, I. (2011). Nėščiujų emocinė savijauta ir lūkesčiai. *Lietuvos akušerija ir ginekologija*, Vol. 14(2), p. 100–106.
- Schwartz, F. J., Ritchie, R. (1999). Music listening in neonatal intensive units. *Music therapy and medicine: Theoretical and clinical applications*. Silver Spring, MD: American Medical Association.
- Stankus, A., Slušnienė, A. (2009). Kortizolis ir streso pasekmės. *Biologinė psichiatrija ir farmakologija*, T. 11, Nr. 1, p. 9–20.
- Tomatis, A. (1992). *The Conscious Ear: My Life of Transformation Through Listening*. Barrytown: Station Hill Press.
- Van den Bergh, B. R. H., Loomans, E. M., Mennes, M. (2014). Early Life Influences on Cognition, Behavior, and Emotion in Humans: From Birth to Age 20. *Advances in Neurobiology*, Vol. 15. Prieiga internete: https://www.academia.edu/23497589/Early_Life_Influences_on_Cognition_Behavior_and_Emotion_in_Humans_From_Birth_to_Age_20 [žiūrėta 2019-01-08].
- Van de Carr, R., Lehrer, M. (2014). *While You Are Expecting: Creating Your Own Prenatal Classroom*. 2nd edition. U.S.A.: Green Dragon Publishing Group.
- Verny, T., Weintraub, P. (1991). *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby*. Gesell Institute. U.S.A.: Delacorte Pres.
- U. S. Census Bureau. (2000). *Statistical Abstract of the United States*. Prieiga internete: <https://www.census.gov/prod/2001pubs/statab/sec02.pdf> [žiūrėta 2018-10-10].
- Whitwell, G. E. (1999). *The Importantic of Prenatal Sound and Music*. *Journal of prenatal and perinatal psychology and health*. U.S.A.: Geyseerville.
- Лазарев, М. (2007). *Мамальши*. Москва: ОЛМА Медиа групп.
- Lietuvių kalbos žodynas – Lietuvių kalbos institutas. Prieiga internete: <http://lkzd.lki.lt/Zodynas/Visas.asp> [žiūrėta 2015-12-20].

PRENATAL MUSIC EDUCATION IN LITHUANIA: THE EMOTIONAL ASPECT

Lolita Jolanta Navickienė, Orinta Stackevičienė

Summary

Relevance. Existing scientific data underlines that emotions of pregnant women, and stress in particular, have a direct causative connection with the problems experienced during pregnancy and childbirth (Field, Diego, Hernandez-Reif, p. 55). On the other hand, experiencing positive emotions during pregnancy is

important for the woman and especially for the foetus, as this has a significant impact on the baby during the pregnancy and after the birth (Geissbuehler, Eberhard, 2002). It is known that the constantly felt stress increases the amount of hormone cortisol, which in turn can cause the dysfunction of immune system, decreased resistance to autoimmune illnesses, inflammatory illnesses, chronic pain syndromes, allergies and asthma (Stankus, Slušnienė 2009, p. 13).

It is now widely acclaimed that prenatal music education (further PME) positively affects woman's psycho-emotional state and growing foetus' development, its early motor skills, higher intellect and wider scale of moral values (Odent, 1984; Tomatis, 1992; Logan, 2003; Лазарев, 2007 and others). The latest data confirms the conclusion that the psychological state of a pregnant woman – her sense of coherence, her ability to better understand and control her surroundings, to have a feeling of sense, optimism, which supports and increases health – is important for a successful progress of the pregnancy (Petrošienė, 2018, p. 16).

However, the international PME tradition did not inspire the development of this education in Lithuania, thus it became relevant to study the women who joined PME activities in Lithuania and reveal their emotional experiences, allowing to understand more about the content and quality of this type of activity.

This study thus aims to reveal the pregnant women's perspective towards the PME activities in Lithuania, focusing on the emotional impact of the PME and to experiencing the emotion of joy in particular.

The object of this study is the emotional aspect of the PME in Lithuania.

Our hypothesis – PME activities for pregnant women in Lithuania promote the experience positive emotions, states, and feelings – especially the emotion of joy – and contributes to the overall higher quality of pregnancy.

We followed three main objectives in this study: 1) to explore the opinion of women participating in PME activities on the usefulness of such education and effect on their emotional state; 2) to assess the opinion of these women on the quality of PME activities; 3) to compare the experiences and opinions of women who participated in PME activities and who practiced musicianship independently about PME's usefulness and effectiveness.

While working on geographical net of PME centres, schools and studios, we found out that the activities are available only in three largest Lithuanian cities – Vilnius, Kaunas and Klaipėda. Two institutions – the studio of music therapy and meditation “Dabartis” (Klaipėda) and the music educational health promotion centre “Sveikutis” (Vilnius) – agreed to cooperate and allowed to watch the process of pregnant women's activities and later conduct the survey.

Two groups of respondents (14 women in total, 20 to 45 years old at the time of pregnancy) participated in our qualitative study performed in 2016: the women

who have given birth and during their pregnancy practiced musicianship in PME institutions, and women who practiced musicianship independently during their pregnancy. The respondents were provided with two semi-structured interview types. Four thematic blocks came to be highlighted in the interviews:

1. The content of PME activities (focusing on the impact of PME activities on experiencing the emotion of joy).
2. The emotional state of pregnant woman (focusing on the impact of PME activities on neutralising negative emotions arising during pregnancy).
3. The communication between the pregnant woman and the foetus (focusing on the impact of PME on eliciting this communication).
4. The evaluation of PME activities (focusing on the opinion of pregnant women on the activities they participated in).

The analysis of our data has revealed that all women who during their pregnancy practiced musicianship had deep and significant experiences and felt the decrease of fear of childbirth. However, the women who attended music education classes had a larger spectrum of opportunities: they could play various instruments, perform additional and useful exercises, and receive more beneficial information, which allowed them to feel positive emotions more often. In addition, the women who attended PME classes claimed to achieve the connection with their unborn child faster and they rated their pregnancy with a higher grade concerning the smoothness of the period. It is significant that PME classes had a positive impact on the husbands of pregnant women as well – the received information encouraged soon to be fathers to communicate with their unborn children.

The results of our study confirm that the PME classes in Lithuania promote the pregnant women's positive emotions, especially experiencing joy, decrease the fear of childbirth, and also have a positive effect on couple's relationships.