

Tallinna Ülikool  
Loodus- ja terviseteaduste instituut  
Psühholoogia ja käitumisteadused  
Kunstiteraapiad

Magistritöö

Vibroakustilise ravi toime psüühiliste ja somaatiliste vaevustega rehabilitatsiooniklientide  
enesetundele Tallinna Vaimse Tervise Keskuses

Ingrid Kalev

Juhendaja: prof. Eha Rüütel, PhD

Kaasjuhendaja: Ivar Vinkel, MA

Kaitstud: 17.06.2020

Tallinn, 2020

## RESÜMEE

„Vibroakustilise ravi toime psüühiliste ja somaatiliste vaevustega rehabilitatsiooniklientide enesetundele Tallinna Vaimse Tervise Keskuses”- Ingrid Kalev

Käesoleva töö eesmärgiks oli, toetudes Tallinna Vaimse Tervise Keskuses (TVTK) osutatud vibroakustilise teraapia teenuse andmetele, välja selgitada vibroakustilise stimulatsiooni toime TVTK rehabilitatsiooniprogrammis osalenud psüühiliste ja somaatiliste vaevustega klientidele, kelle valdavaks kaebuseks oli kõrgenenud ärevus. Töös osales 46 uuritavat vanuses 20 – 72 aastat, VAT seansid toimusid 10 korda kahe nädala jooksul, viiel järjestikusel päeval, mõjutus kestis tavaliselt 23 min, sagedusel 40 Hz. Vibroakustilise stimulatsiooni tulemusi mõõdeti üldküsimumstikuga, semantilise diferentsiaali skaaladega (SDS) ning numbrilise enesehinnanguskaalaga (NRS).

SDS skaaladel ilmnemised seansimõõtmistel statistiliselt olulised muutused suunaga mõnus, rahulik, lõtv, rõõmus ja julge. Ainsana ei esinenud muutust skaalal erk-loid.

NRS kohaselt esinesid muutused esimese VAT sessiooni jooksul lihaspinge, valu, väsimuse, ängistuse ja füüsilise ebamugavuse vähenemise suunas, üldine enesetunne paranes; viimase VAT sessiooni muutused olid sarnased esimesele, v.a. valu ja enesetunde osas.

Algmõõtmiste võrdlus näitas, et VAT tsükli jooksul (I ja II mõõtmise vahepeal) on klientidel toimunud (mõõdetuna SDS skaaladega), statistiliselt oluline muutus enesetundes suunaga rahulik, lõtv, julge, samal ajal vähenesid (mõõdetuna NRS skaalaga) lihaspinge, väsimus, ängistus ja füüsiline ebamugavus.

Üldküsimumstikus esines muutusi positiivses suunas pea 70% näitajate osas. Rõhutamist väärrib, et teraapiaprotsessi tulemused ei näita ainult VA ravi toimet, vaid kõigi rehabilitatsiooniprogrammi jooksul toimunud sekkumiste koosmõju.

Märksõnad: vibroakustiline teraapia, vibroakustilise sekkumise raviefekt, seansi enesetunne, ärevus, Tallinna Vaimse Tervise Keskus

Magistritöö täiesteksti saab lugeda alates 2020. aasta augustikuu lõpust.