

Perfectus STUDENT

2/2024



Bi želeli objaviti strokovni članek?
Iščemo pisce in recenzente za naslednjo številko.
Pišite nam na: zalozba.perfectus@gmail.com
www.andrejaspor.com

Kontakti revije

Založnik revije Perfectus STUDENT

Perfectus
Svetovanje in izobraževanje, dr. Andrej Raspor, s. p.
Dolga Poljana 57
5271 Vipava, SI Slovenija
E-pošta: zalozba.perfectus@gmail.com

Glavni urednik

Andrej Raspor

Odgovorni uredniki

Anton Vorina
Bojan Macuh
Darko Pirtovšek
Drago Papler

Uredniški odbor revije

Andrej Raspor
Bojan Macuh
Anton Vorina
Drago Papler
Darko Pirtovšek

Jezikovni pregled

Za jezikovno ustreznost in vsebino prispevkov so odgovorni avtorice in avtorji, ki odgovarjajo tudi za morebitne kršitve avtorskih pravic.

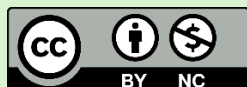
Fotografije

Slika na naslovni strani: [Image by storyset](https://www.freepik.com/free-vector/studying-concept-illustration_7176406.htm#query=student%20work&position=14&from_view=search&track=ais&uuiid=253cb95f-dd64-4bf9-944a-7fff7cac30f3) on Freepik
Slika na hrbtni strani: [Image by storyset](https://www.freepik.com/free-vector/designer-girl-concept-illustration_5202271.htm#query=student%20work&position=29&from_view=search&track=ais&uuiid=75cb18bf-42f7-4f62-b958-622c015b5b0f) on Freepik

Arhiv revij Perfectus STUDENT

<https://www.andrejraspor.com/index.php/si/nase-storitve/zaloznistvo/perfectus-student>

Mednarodna standardna serijska številka
(on line) ISSN 3024-0018



To delo je licencirano pod (CC BY-NC 4.0)

Perfectus STUDENT

Področje in opis revije

Revija Perfectus STUDENT je interdisciplinarna strokovna revija, ki objavlja prispevke študentov družboslovja. Vsebinska ni omejena, ampak smo za vaše predloge odprti. Še posebej želimo objavljati prispevke, ki obravnavajo nove in aktualne teme in predstavljajo dosežke v razvoju ter njihovo uvajanje in uporabo v praksi. Vsled tega objavljamo tudi tematske številke.

Pogostost izhajanja

Revija Perfectus STUDENT izhaja dvakrat letno.

Politika za prosti dostop

Revija Perfectus STUDENT zagotavlja sprotni odprti dostop do vsebine v skladu z definicijo odprtega dostopa na podlagi načela, da prosti dostop do raziskav javnosti podpira večjo globalno izmenjavo znanja.

Navodila avtorjem

V reviji Perfectus STUDENT objavljamo strokovne članke, rezultate raziskovalnega dela študentov. Prispevki so napisani v slovenskem jeziku. Avtorji so odgovorni za ustrezen pravopis in vse morebitne kršitve avtorskih pravic. Prispevki niso honorirani.

Besedilo naj bo oblikovano po navodilih (interesenti nam pišite, da vam posredujemo predlogo z bolj podrobnimi navodili). Na začetku prispevka, takoj za naslovom naj bo povzetek dolžine 3–5 vrstic z do 4 ključnimi besedami. Obseg članka naj bo 4 – 12 strani. V primeru daljših tekstov si uredništvo pridržuje pravico, da besedilo krajša.

Predložite tudi kratek strokovni življenjepis vsakega od avtorjev (2–3 vrstice). Članki morajo biti pred objavo lektorirani. Ne uporabljajte opomb v besedilu. Eventualne opombe, ki naj bodo kratke, navedite na dnu besedila skupaj z literaturo. Seznam citirane literature oblikujte po APA-standardu.

Predložene prispevke pregledata in ocenita najmanj dva recenzenta. Na osnovi mnenj in predlogov recenzentov uredniški odbor ali urednik sprejmeta prispevek, zahtevata manjše ali večje popravke in dopolnitve ali ga zavrneta. Če urednik oziroma recenzenti predlagajo večje popravke, se dopolnjeni prispevek praviloma pošlje v ponovno recenzijo.

Iz tekoče vsebine**stran**

<i>ANDREJ RASPOR</i>	7
UVODNIK: STRATEŠKO PLANIRANJE SKOZI RAZISKOVANJE VPLIVA GLASBE NA STAREJŠE	7
<i>LOVRO MAJHENŠEK</i>	8
GLASBA IN UMETNOST: USTVARJANJE SKUPNIH UMETNIŠKIH DEL	8
Uvod	8
Glasba kot katalizator ustvarjalnosti	8
Ugotovitve	11
Zaključek.....	12
<i>INES KOVAČIČ</i>	14
VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU SOCIALNE POVEZANOSTI MED STAREJŠIMI	14
Uvod	14
Pomen glasbe za starejše	14
Socialna povezanost in osamljenost.....	15
Glasbene dejavnosti v različnih okoljih.....	16
Učinki glasbenih dejavnosti na starejše.....	16
Metodologija raziskave.....	17
Rezultati raziskave	18
Zaključek	19
<i>TINA ATANASOVSKI</i>	21
GLASBA IN PLES: SINERGIJA ZA OHRANJANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA STAROSTNIKOV	21
Uvod	21
Glasba in ples.....	21
Umetnostna terapija.....	22
Glasbena terapija.....	22
Ugotovitve	25
Zaključek.....	25
<i>BUTALA JANJA</i>	28
GLASBA POVEZUJE: VLOGA GLASBE PRI SOCIALNI VKLJUČENOSTI STAREJŠIH	28
Uvod	28
Vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših: teoretična izhodišča.....	29
Empirična raziskava glasbenih dejavnosti in njihova vloga pri socialni vključenosti starejših.....	31
Primeri iz prakse in vpogled iz doma starejših občanov	33
Ugotovitve in kritična analiza	36
Zaključek.....	37
<i>EMA ČAUŠEVIČ</i>	40
GLASBENA TERAPIJA IN DEMENCA: IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA	40
Uvod	40
Kaj je glasbena terapija?.....	41
Demenca.....	42
Glasbena terapija in demenca	42
Empirični del	43
Predstavitev in interpretacija rezultatov	44
Ugotovitve	45
Zaključek.....	46

MARKO CULIBRK	48
GLASBA KOT TERAPIJA: VPLIV GLASBE NA DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH	48
Uvod	48
Načrt projekta	49
Raziskava	49
Ugotovitve in zaključki	50
<i>EVA GABOR</i>	52
GLASBA IN SPOMIN: UPORABA GLASBE PRI OSEBAH Z DEMENCO	52
Uvod	52
O demenci	52
Raziskava	57
Zaključek	59
<i>IMAN JUŠIČ</i>	61
MELODIJE SPOMINOV: GLASBA KOT TERAPIJA ZA STAREJŠE	61
Uvod	61
Glasba kod terapija za starejše	61
Raziskava	63
Kodirana tabela	64
Ugotovitve	65
Zaključek	66
<i>TEA KENDIČ</i>	68
UPORABA GLASBE PRI LAJŠANJU BOLEČIN PRI STAREJŠIH	68
Uvod	68
Ugotovitve	72
Na podlagi opravljenih raziskav smo dobili odgovore na vsa tri raziskovalna vprašanja:	72
Zaključek	72
<i>TINA LAZIČ</i>	74
VPLIV GLASBENE TERAPIJE NA DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH: PREGLED RAZISKAV	74
Uvod	74
Glasbena terapija in njeni vplivi na starostnike	74
Ugotovitve	76
Zaključek	77
<i>MATEA MILOŠEVIČ</i>	79
MUZIKOTERAPIJA IN DEPRESIJA – IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA	79
Uvod	79
Muzikoterapija v okviru zdravja	80
Depresija	81
Zakaj nastane depresija?	81
Muzikoterapija in depresija	81
Ugotovitve	84
Zaključek	85
<i>MIRELA MUJANOVIČ</i>	86
UPORABA GLASBE PRI ZDRAVLJENJU DEPRESIJE PRI STAREJŠIH	86
Uvod	86
Teoretično ozadje	87
Empirični del – analiza in izsledki	88
Ugotovitve in analize	92
Zaključek	93

<i>LEA POZVEK</i>	95
VPLIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V DOMOVIH ZA UPOKOJENCE	95
Uvod	95
Zavedanje o vplivu glasbe na čustveno dobro počutje.....	95
Glasbena terapija za boljše počutje	95
Kaj vpliva na naše doživetje glasbe	96
Kako glasba lahko čustveno vpliva	97
Glasba v domovih starejših občanov	98
Raziskava	98
Ugotovitve	99
Zaključek	100
<i>NELI SAKSIDA</i>	102
GLASBA IN ČUSTVA: KAKO GLASBA VPLIVA NA NAŠE ČUSTVENO STANJE V STAROSTI	102
Uvod	102
Teoretično ozadje	103
Uporaba glasbene terapije v praksi	103
Ugotovitve	105
Zaključek	105
<i>NEJC ŠKOF</i>	107
GLASBA KOT ORODJE ZA IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA V ZADNIH FAZAH ŽIVLJENJA.....	107
Uvod	107
Pomen kakovosti življenja v zadnjih fazah življenja	107
Glasba kot terapevtsko orodje	109
Teoretična izhodišča	110
Kultura in pomen glasbe.....	110
Praktična uporaba glasbe v paliativni oskrbi	111
Učinki glasbe na fiziološke in psihološke simptome	111
Vključevanje družine in skupnosti	112
Omejitve in izzivi.....	112
Perspektive in predlogi za prihodnost	112
Vključevanje tehnologije	112
Povezovanje interdisciplinarnih timov	113
Zaključek	113
<i>TEDEJA TAVČAR</i>	115
VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI PRI STAREJŠIH	115
Uvod	115
Vpliv glasbenih dejavnosti na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših: teoretična izhodišča	116
Empirična raziskava glasbenih dejavnosti in njihov učinek na telesne sposobnosti pri starejših	117
Izvedba analize z opazovanjem in strateško planiranje animacijskih dogodkov	118
Ugotovitve in kritična analiza	119
Zaključek	120
<i>LAURA VAVH /</i>	122
IGRANJE INSTRUMENTA V ZRELIH LETIH: POZITIVNI UČINKI NA MOŽGANE	122
Uvod	122
Nevrološki, kognitivni, čustveni in socialni učinki igranja glasbenih instrumentov	122
Raziskave o vplivu igranja glasbenih instrumentov na starejše.....	124
Ugotovitve	128
Zaključek	129

<i>NIKA VRHOVNIK</i>	132
VLOGA GLASBE PRI ČLANIH FOLKLORNE SKUPINE	132
Uvod	132
Pozitivni vidiki glasbe	132
O raziskavi: Glasba mi je v življenju ponudila čudovita doživetja	133
Ugotovitve	135
Zaključek	135
 <i>SILVA PUSTAVRH</i>	 137
GLASBA IN GIBANJE: SINERGIJA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE STAREJŠIH	137
Uvod	137
Glasba in gibanje kot pot do boljšega življenja starejših oseb	137
Sinergija glasbe in gibanja pri starejših	139
Primeri iz izkušnje ter vpogled v delovanje Doma upokoencev Kranj	141
Ugotovitve	142
Zaključek	143
 <i>BOŠTJAN POLANEC</i>	 145
GLASBENA TERAPIJA KOT SREDSTVO ZA IZBOLJŠANJE KOGNITIVNIH FUNKCIJ PRI DEMENCI	145
Uvod	145
Učinki glasbene terapije pri osebah z demenco	146
O raziskavi - »Ko slišim klasično glasbo, začutim, kot da me nosi«.	147
Ugotovitve	148
Zaključek	148
 <i>SARA BENČIČ</i>	 150
VPILIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V DOMOVIH ZA UPOKOJENCE	150
Uvod	150
Teoretično ozadje	150
Raziskava	151
Sklepni zaključki	153
Zaključek	153

Pismo glavnega urednika

ANDREJ RASPOR

UVODNIK: STRATEŠKO PLANIRANJE SKOZI RAZISKOVANJE VPLIVA GLASBE NA STAREJŠE

Spoštovani bralci,

pri predmetu Strateško planiranje so imeli študenti priložnost, da so svoje teoretično znanje prenesli neposredno v prakso. Namesto klasičnega izpita so oblikovali strokovni članek na temo vpliva glasbe na starejšo populacijo. Njihova naloga je bila, da so najprej po vnaprej določenem protokolu anketirali 30 starejših oseb, pri čemer so jih 20 anketirali v svojem socialnem okolju in 10 v domovih za starejše občane (DSO).

Za izvedbo anket so imeli na voljo pripravljen vprašalnik v sistemu 1ka. Priporočeno je bilo, da so se najprej osredotočili na anketiranje v svoji skupnosti med osebami, starejšimi od 65 let. Nato so del raziskave izvedli tudi v DSO, kjer so pridobili vpogled v vpliv glasbenih dejavnosti na starostnike v institucionalnem okolju. Pomembno je bilo, da so se pred obiskom DSO predhodno dogovorili z direktorjem ali socialnim delavcem, saj so za izvedbo anket potrebovali njihovo dovoljenje. Najboljši čas za anketiranje je bil med prostočasnimi aktivnostmi, saj je bilo takrat zbranih več oseb, kar jim je olajšalo izvedbo raziskave.

Poleg anketiranja so imeli tudi priložnost opraviti razgovor s socialnim delavcem ali vodstvom DSO o izbrani temi. Pogovor jim je omogočil boljši vpogled v pomen glasbenih dejavnosti za starejše in njihove koristi na fizičnem, duševnem ter socialnem področju. Izvedeni razgovor je bilo potrebno tudi transkribirati, saj je predstavljal pomemben del njihove raziskave.

Vsak študent je raziskoval specifično tematiko, ki je bila povezana s starejšimi in glasbo. Možnost prilagoditve naslova in teme je bila mogoča, vendar je morala biti vsebina povezana s problematiko staranja družbe in vplivom glasbe na starejše.

Teme raziskave so bile raznolike in so zajemale vpliv glasbe na socialno povezanost, duševno zdravje, spomin, telesno gibanje, čustveno dobro počutje ter uporabo glasbene terapije pri demenci in depresiji. Vsak študent je moral slediti predpisani predlogi za oblikovanje članka (uvod, teoretična izhodišča, empirični del, rezultati in zaključne ugotovitve).

Projekt jim je omogočil pridobitev praktičnih izkušenj z raziskovanjem in dragocen vpogled v vsakdanje življenje starejših ter pomen glasbe v njihovem življenju. Ob sodelovanju z DSO in osebnim stikom s starejšimi so pridobili neprecenljive informacije, ki so pomembno prispevale k njihovem razumevanju socialnega menedžmenta in njegove vloge v družbi.

Vsem študentom se zahvaljujem za njihove prispevke pri terenskem anketiranju in raziskovanju. Prepričan sem, da bo iz te skupine člankov izšel nov raziskovalni rod, ki ne hodi na fakulteto zgolj zato, da opravi izpite, ampak da se tudi kaj novega nauči in to pridobljeno znanje prenese tudi v prakso.

LOVRO MAJHENŠEK / Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Raziskava je preučila vpliv glasbe na interdisciplinarno umetniško ustvarjanje, pri čemer smo se osredotočili na njen pomen za ustvarjalnost. Kvalitativna analiza je pokazala, da glasba preko sinestezije in sodobnih tehnologij omogoča nove oblike izražanja ter povezuje različne umetniške discipline. Ugotovitve so uporabne za razvoj inovativnih projektov in razumevanje multisenzornih umetniških izkušenj.

Ključne besede: glasba umetnost, žanri, ustvarjalnost, kultura.

GLASBA IN UMETNOST: USTVARJANJE SKUPNIH UMETNIŠKIH DEL

Uvod

Povezava med glasbo in umetnostjo je neverjetno globoka in kompleksna. Glasba namreč že stoletja navdihuje umetnike in usmerja njihov ustvarjalni proces. Je namreč več kot le zvok; je most med čustvi in idejami.

Glasba igra ključno vlogo v interdisciplinarnih umetniških projektih, kjer povezuje različne umetnostne discipline, kot so vizualna umetnost, ples, literatura in gledališče. Njena zmožnost, da vzbudi čustvene odzive in ustvari simbolične povezave, omogoča umetnikom, da presežejo meje posameznih medijev in oblikujejo celostna umetniška dela. Glasba tako ne deluje zgolj kot ozadje ali dopolnitev, temveč postane osrednji element ustvarjalnega procesa, ki povezuje ideje in prispevke različnih ustvarjalcev (Bishop, 2012).

V nadaljevanju bom raziskoval, kako glasba vpliva na ustvarjalne procese v ostalih smereh umetnosti, kako se ti ustvarjalni procesi razlikujejo skozi različne kulture, kako različni glasbeni žanri vplivajo na kreativne odločitve pri skupnem ustvarjanju vizualne umetnosti ter kako pomembna je sinergija med zvočnimi in vizualnimi izrazi.

Namen te naloge je tako raziskati, kako glasba oblikuje ustvarjalne odločitve, pri čemer se uporablja kvalitativna strategija s poudarkom na kulturnih kontekstih in interdisciplinarnem sodelovanju.

Glasba kot katalizator ustvarjalnosti

Glasba ima izjemno sposobnost vzbujanja čustev, oblikovanja razpoloženja in sprožanja ustvarjalnih procesov. Njena univerzalna narava presega kulturne in jezikovne ovire, zaradi česar lahko na edinstven način vpliva na umetnike različnih področij. Glasbeni elementi, kot so ritem, tempo, melodija in harmonija, niso zgolj zvočne strukture – predstavljajo gradnike, ki spodbujajo asociativno mišljenje in spodbujajo inovativnost. Umetniki skozi zgodovino pogosto poudarjajo, da je glasba zanje ključni vir navdiha, saj jih povezuje z njihovimi čustvi in domišljijo (Lahdelma & Eerola, 2020).

V likovni umetnosti glasba pogosto služi kot navdih za izbiro barv, oblik in tekstur. Abstraktni ekspresionisti, med njimi Wassily Kandinsky, so raziskovali povezave med zvokom in vizualnimi oblikami. Kandinsky je verjel, da glasba slikarjem omogoča izražanje občutkov, ki jih je težko ubesediti, in je posamezne tone ter skladbe pogosto povezoval z določenimi barvami in oblikami (Kandinsky, 1977). Takšne sinestezijske prakse dokazujejo, da glasba presega svojo zvočno naravo in postane pomemben vir vizualnega izražanja.

Tudi literatura pogosto črpa navdih iz glasbe. Pisatelji uporabljajo glasbo za ustvarjanje razpoloženja in ritmičnih struktur v svojih delih. Virginia Woolf je, na primer, opisovala, kako ji je glasba pomagala pri oblikovanju toka pisanja ter ustvarjanju specifičnega čustvenega vzdušja v njenih romanih (Stewart, 2010). Glasba pisateljem odpira pot do univerzalnih človeških izkušenj, ki jih nato preoblikujejo v literarna dela.

Plesna umetnost je še eno področje, kjer glasba predstavlja temeljni element ustvarjalnega procesa. Sodelovanje skladateljev in koreografov skozi zgodovino je privedlo do del, ki združujejo zvok in gibanje v popolno harmonijo. Balet Igorja Stravinskega Pomladno obredje (The Rite of Spring), ustvarjen v sodelovanju s koreografom Václavom Nižinskim, je prelomno delo, kjer glasba ne služi le kot spremljava, temveč aktivno oblikuje dinamiko in čustveni ton gibanja (Taruskin, 1996).

Raziskave s področja psihologije in nevroznanosti potrjujejo neposreden vpliv glasbe na ustvarjalne procese. Lahdelma in Eerola (2020) sta ugotovila, da poslušanje kompleksne glasbe, ki vsebuje bogate čustvene spremembe, spodbuja divergentno mišljenje – ključno za ustvarjalnost. Takšno mišljenje umetnikom omogoča, da presegajo ustaljene vzorce in razvijajo nove ideje.

Glasba je torej most med čustvenimi izkušnjami in intelektualno ustvarjalnostjo. Ne glede na umetniško disciplino glasba ostaja univerzalni katalizator, ki odpira vrata domišljiji in omogoča globlje ter bolj povezano umetniško izražanje.

Sintezija in vizualno izražanje

Sinestezija je nevrološki pojav, pri katerem zaznavanje enega čuta, na primer zvoka, sproži zaznavo drugega, denimo barve, in s tem ustvari most med glasbo ter vizualnim izražanjem. Sinestetična umetnost združuje zvok in sliko ter ponuja poglobljeno senzorično izkušnjo, ki presega meje posameznih umetniških disciplin. Takšna dela temeljijo na subjektivni interpretaciji barv, oblik in zvokov, kar umetnikom omogoča ustvarjanje del, ki so hkrati bogata zvočno in vizualno. Na primer, jazz spodbuja mehke in prelivaajoče prehode, techno izraža ostrino in hlad, ambientalna glasba pa navdihuje tekoče kompozicije ter širši občutek prostora. Sinestezija ni zgolj vizualna, temveč tudi psihološka izkušnja, ki odpira nove poti umetniškega izražanja (Hrvat in Jazbec, 2010).

Mnogo umetnikov in skladateljev je skozi zgodovino raziskovalo sinestezijo kot navdih za svoje delo. Ruski skladatelj Aleksander Skrjabin je razvil teorijo "barvne glasbe," pri kateri je vsakemu tonu v svoji lestvici pripisal določeno barvo. V delu *Prometej: Poema ognja* je vključil partiture za luči, ki se spreminjajo glede na glasbo (Peacock, 1988). Podobno je Wassily Kandinsky, pionir abstraktne umetnosti, videl povezavo med glasbo in vizualnim izražanjem ter verjel, da lahko barve in oblike ustvarijo harmonijo, podobno glasbeni (Tuchman, 1996). Razvoj digitalnih tehnologij je omogočil nove pristope k raziskovanju sinestezije in njenega vpliva na umetniško ustvarjanje. Multimedijски umetniki, kot je Rafael Lozano-Hemmer, uporabljajo interaktivne tehnologije za ustvarjanje sinestetičnih izkušenj. Njegove instalacije, kot je Pulse Index, združujejo glasbene ritme z vizualnimi elementi, ki se odzivajo na fiziološke odzive obiskovalcev, kot so srčni utrip in gibanje (Leavy, 2017). Poleg tega programska oprema, kot je TouchDesigner, omogoča umetnikom pretvorbo zvočnih signalov v vizualne učinke, kar glasbi omogoča neposreden vpliv na barve, oblike in dinamiko vizualnega izraza (Winkler, 2019).

Sinestezija je prisotna tudi v performativnih umetnostih, kjer združevanje glasbe z vizualnimi elementi ustvari celostno umetniško izkušnjo. Dela skupine TeamLab, znane po interaktivnih digitalnih instalacijah, povezujejo glasbo, svetlobo in gibanje v sinestetične harmonije. Njihova instalacija Forest of Resonating Lamps uporablja glasbene tone za aktiviranje različnih barvnih shem, kar obiskovalcem omogoča edinstveno povezavo med zvokom in vizualno umetnostjo (Shanken, 2014).

Nevroznanstvene raziskave razkrivajo, da sinestezija nastane zaradi povečane povezljivosti med senzoričnimi regijami možganov, kar omogoča prepletanje različnih čutnih zaznav (Hubbard & Ramachandran, 2005). Čeprav je sinestezija redek pojav, lahko umetniki s pomočjo tehnologije in inovativnih pristopov ustvarijo sinestetične izkušnje tudi za občinstvo, ki tega fenomena naravno ne doživlja. Tako nastajajo veččutna umetniška dela, ki združujejo vizualne in zvočne elemente v harmonično celoto.

Primerjava glasbenih žanrov

Glasbeni žanri predstavljajo temelj glasbene ustvarjalnosti, saj ponujajo raznolike izrazne možnosti, prek katerih se izražajo čustva, ideje in kulturne vrednote. Vsak žanr ima edinstvene značilnosti, ki jih določajo elementi, kot so ritem, melodija, harmonija, besedila in uporaba glasbil. Primerjava med njimi omogoča poglobljen vpogled v njihov vpliv na umetnost, kulturo in družbene procese (Tagg, 2013).

Glasba, ne glede na njen žanr, močno vpliva na čustveno podlago umetniškega dela. Žanri, kot so klasična glasba, jazz in ambient, spodbujajo abstraktno ustvarjanje, medtem ko rock in techno izražata energijo in strukturiranost. Reggae in blues, kot nosilca pripovedi, pogosto spodbujata ustvarjanje umetnosti z narativnimi elementi, kjer glasba služi kot izhodišče za umetniško interpretacijo zgodb (Juslin & Sloboda, 2010). Različni glasbeni žanri se tako razlikujejo po številnih vidikih:

- **Klasična glasba**, ki temelji na strogih kompozicijskih pravilih in bogatih harmonijah, je pogosto povezana z visoko umetnostjo in formalnimi nastopi. Njena zgodovina sega od baroka do sodobnosti, pri čemer so skladatelji, kot so Mozart, Beethoven in Bach, oblikovali temeljne glasbene tradicije (Taruskin, 2005). Klasična glasba je znana po svoji kompleksnosti in poudarku na tehnični virtuoznosti izvajalcev.
- **Jazz** izvira iz afroameriške skupnosti v začetku 20. stoletja in združuje improvizacijo, zapletene ritmične vzorce in harmonsko inovativnost. Je primer žanra, ki se nenehno razvija, saj vključuje elemente bluesa, swinga, bebopa in sodobnih eksperimentalnih oblik (Berliner, 1994). Jazz je znan po svobodi izražanja, ki glasbenikom omogoča raziskovanje novih zvokov in struktur.

- **Rock** glasba, ki se je razvila iz bluesa in countryja, je postala simbol mladinske kulture in upora v drugi polovici 20. stoletja. Temelji na uporabi električnih kitar, močnega ritma in preprostih harmonskih struktur (Frith, 2007). Rock vključuje številne podzvrsti, kot so punk, metal in alternativni rock, ki odražajo različne družbene in kulturne teme.
- **Hip-hop**, ki izvira iz mestnih območij ZDA v 1970-ih, je več kot glasbeni žanr; je kulturno gibanje, ki vključuje rap, DJ-anje, grafitiranje in breakdance. Značilnosti hip-hopa so ritmično govorjenje (rap), močni beat-i in uporaba semplanja (Rose, 1994). Besedila pogosto naslavljajo teme družbene nepravilnosti, identitete in odpora.
- **Elektronska glasba** temelji na uporabi elektronskih instrumentov in tehnologije za ustvarjanje zvoka. Zvrsti, kot so techno, house in ambient, raziskujejo nove zvočne pokrajine, ki so pogosto brez besedil in se osredotočajo na atmosfero (Collins et al., 2013). Elektronska glasba je močno povezana z razvojem tehnologije, kar ji omogoča stalno preobrazbo.

Kulturni vpliv glasbe

Glasba ima osrednjo vlogo pri oblikovanju kulturne identitete, saj presega jezikovne in kulturne meje ter povezuje različne družbene skupine. V preteklosti je glasba igrala pomembno vlogo pri izražanju kolektivnih vrednot, pripadnosti in tradicij. Njena moč je vidna tako v manjših skupnostih kot tudi v širšem globalnem okviru, kjer deluje kot univerzalni jezik, ki premaguje geografske in kulturne razlike (Nettl, 2005).

Kulturni okvir ima pomemben vpliv na umetnost, pri čemer tradicionalna glasba pogosto ustvarja povezavo s specifičnimi lokalnimi simboli. Na primer, afriški bobni prinašajo živahno energijo in ritem, medtem ko evropska klasična glasba poudarja harmonijo in mirnost. Vsak glasbeni žanr nosi s seboj edinstvene kulturne značilnosti, ki se odražajo tudi v vizualnih elementih, kot so barve, oblike in linije. Glasbeni žanri, kot so blues in reggae, raziskujejo identiteto in kulturno dediščino skozi umetnost, ustvarjajoč most med preteklostjo in sedanostjo (Khadija, 2024).

Glasba je že dolgo ključni nosilec kulturne dediščine, saj ohranja zgodbe, običaje in vrednote različnih skupnosti. Ljudska glasba na primer izraža posebnosti lokalnih kultur in tradicij ter povezuje generacije. Slovenska ljudska glasba, z elementi, kot so polka, valček in narodne pesmi, je postala simbol slovenske identitete in kulturne zgodovine. Skozi glasbo se prenašajo kulturni vzorci, ki vplivajo na posameznike že od mladosti, oblikujejoč njihovo dožemanje sveta in lastne identitete (Stokes, 1994).

Danes glasba postaja pomemben dejavnik globalizacije, saj služi kot medij za izmenjavo in mešanje različnih kulturnih vplivov. Z razvojem digitalnih platform, kot so Spotify, YouTube in TikTok, je glasba postala dostopna širokemu občinstvu, kar spodbuja medkulturno izmenjavo in omogoča nastanek novih glasbenih zvrsti (Ahlkvist, 2016).

Poleg ohranjanja tradicije in spodbujanja globalne povezanosti ima glasba tudi pomembno vlogo kot orodje za družbene spremembe. Protestne pesmi, kot so tiste iz gibanj za državljanske pravice v ZDA ali južnoafriškega boja proti apartheidu, so bile ključne pri vplivanju na javno mnenje in mobilizaciji množic (Eyerman & Jamison, 1998). Glasba je pogosto nosilka močnih družbenih sporočil, ki so univerzalno razumljiva in čustveno nabita, zaradi česar postane izjemno učinkovita pri izražanju nezadovoljstva, upora ali solidarnosti.

Glasba ostaja ključni element kulturne raznolikosti. Različni glasbeni slogi odražajo bogastvo svetovne kulturne dediščine, obenem pa omogočajo premostitev razlik in spodbujajo medkulturni dialog. Interdisciplinarna sodelovanja med umetniki z različnih delov sveta dokazujejo, kako glasba prispeva k boljšemu razumevanju in spoštovanju kulturnih razlik. Takšna sodelovanja pogosto vodijo v nastanek novih glasbenih žanrskih oblik, kot je world music, ki združuje elemente različnih tradicij ter ustvarja edinstvene umetniške izkušnje (Shelemay, 2006).

Glasba in nevroznanost ustvarjalnosti

Nevroznanstvene študije so v zadnjih desetletjih odkrile globoko povezanost med glasbo in ustvarjalnimi procesi v možganih. Glasba spodbuja nevrnalne povezave, ki so ključne za divergentno mišljenje, povezovanje idej in inovativno reševanje problemov – vse to pa so osnovni gradniki ustvarjalnosti. Njena kompleksna zvočna struktura aktivira različne predelne možganov, kar omogoča globlje kognitivno delovanje in čustveno refleksijo (Zatorre, Chen & Penhune, 2007).

Med poslušanjem glasbe se aktivirajo različna področja možganov, vključno s prefrontalnim korteksom, ki je odgovoren za načrtovanje, odločanje in ustvarjalno razmišljanje. Hkrati se povečuje aktivnost v somatosenzoričnem korteksu, ki je povezan z občutkom gibanja, ter v limbicnem sistemu, ki uravnava čustvene reakcije (Koelsch, 2014). Ta nevrnalna integracija spodbuja kreativno mišljenje, saj omogoča prepletanje logičnih in intuitivnih procesov. Ena izmed glavnih lastnosti glasbe je njena sposobnost, da vzbudi čustva, s čimer ustvarja

pogoje za ustvarjalnost. Raziskave so pokazale, da glasba z ustreznimi čustveno vsebino lahko sproži "čustveno divergenco", pri kateri posameznik razmišlja izven običajnih meja (Lahdelma & Eerola, 2020).

Dolgotrajno ukvarjanje z glasbo, bodisi skozi poslušanje bodisi izvajanje, povečuje nevrnalno plastičnost – sposobnost možganov, da se prilagodijo in prestrukturirajo. Glasbeniki pogosto razvijejo bolj intenzivno povezavo med levo in desno hemisfero možganov, kar izboljša komunikacijo med logičnimi in ustvarjalnimi procesi (Wan & Schlaug, 2010). Poslušanje glasbe med ustvarjalnim delom lahko tudi izboljša pozornost, spomin in kognitivno prilagodljivost, kar je ključno za uspešno ustvarjalno delo.

Glasba se pogosto uporablja kot terapevtsko orodje za spodbujanje ustvarjalnosti in izboljšanje kognitivnih sposobnosti v različnih populacijah, vključno z otroki, starejšimi osebami ter posamezniki z nevrološkimi motnjami. Glasbena terapija, ki vključuje improvizacijo in ustvarjanje zvokov, dokazano spodbuja samozavest in zmanjšuje stres, s čimer ustvarja prostor za večjo kreativnost (Bunt & Stige, 2014).

Poglobljanje v interdisciplinarno sinergijo

Interdisciplinarnost je ključna za razumevanje povezave med glasbo in umetnostjo, saj omogoča širši vpogled v kompleksnost umetniških praks. Raziskave so pokazale, da umetniki pogosto črpajo iz različnih disciplin za ustvarjanje bogatejših in bolj kompleksnih umetniških izkušenj. Glasba v tem kontekstu ne deluje zgolj kot navdih, temveč tudi kot orodje za raziskovanje novih tehnik in pristopov, ki presegajo ustaljene umetniške prakse. Povezuje različne umetnostne discipline, kot so vizualna umetnost, ples, literatura in gledališče, in omogoča oblikovanje celovitih umetniških del, kjer se prepletajo zvočne, vizualne in gibajoče se komponente (Bishop, 2012).

V vizualni umetnosti in performansu glasba pogosto deluje kot ključni element za ustvarjanje atmosferskih in čustvenih pokrajin. Namesto da bi bila zgolj ozadje ali dopolnilo, postane glasba osrednji element, ki povezuje vizualno in zvočno izkušnjo v usklajeno celoto. V performativnih umetnostih glasba pogosto oblikuje ritem in strukturo predstave, kar daje osnovo za celotno umetniško izkušnjo, ki se razvija skozi čas (Monk, 1997). Podobno v literaturi glasba pogosto deluje kot tematski in strukturni element, ki spodbuja pripovedne tehnike in ritmično organizacijo besedila. Modernistični pisatelji, kot sta James Joyce in T. S. Eliot, so pogosto uporabljali glasbene principe, kot so kontrapunkt in ritmična modulacija, da bi obogatili svoje literarno izražanje in ustvarili dinamično izkušnjo za bralce (Ellmann, 1982). Povezovanje glasbe z drugimi umetniškimi disciplinami ustvarja močnejše pripovedne elemente v gledališču in filmu, kjer glasba oblikuje čustveno ozračje in usmerja pozornost občinstva. Ta sinergija med glasbo, besedilom in vizualnimi elementi omogoča bogato umetniško izkušnjo, ki presega meje posameznih medijev in daje globlji pomen celotnemu delu. Skladbe pogosto postanejo temelji, na katerih se gradi celotna umetniška struktura, pri čemer vsak element sodeluje v ustvarjanju celovite zgodbe (Landy, 2007).

Glasba ima tudi pomembno vlogo pri spodbujanju sodelovanja v skupinskih umetniških projektih. Kot "skupni jezik" omogoča umetnikom različnih disciplin, da komunicirajo in ustvarjajo sinergijo, ki vodi do novih oblik izražanja. Ta sodelovalni proces je še posebej izrazit v sodobnih multimedijskih in interaktivnih instalacijah, kjer glasba pogosto postane osrednji koncept dela. Interaktivne zvočne instalacije, na primer, omogočajo občinstvu, da aktivno sodeluje pri ustvarjanju glasbe, kar razširja meje umetniškega ustvarjanja in briše ločnice med umetnikom, občinstvom in mediji (Landy, 2007).

Z vključevanjem glasbe v interdisciplinarne umetniške projekte se ne le bogatijo posamezna dela, temveč se širi tudi spekter kreativnih možnosti v sodobni umetnosti. Glasba postane temeljni gradnik, ki povezuje čustvene in simbolne pomene različnih umetniških izrazov, ter odpira vrata novim načinom ustvarjanja in sodelovanja, ki presegajo tradicionalne umetniške meje.

Ugotovitve

Glasba je ključen dejavnik v umetniškem ustvarjanju, saj močno vpliva na ustvarjalne procese, ki presegajo zgolj zvok. Klasična glasba prinaša harmonijo, jazz svobodo, techno in rock intenzivnost, ambient pa introspekcijo. Glasbeni žanri niso le zvočne kategorije, temveč pomembno vplivajo na umetniške odločitve, povezovanje zvoka z vizualnimi izrazi in dodajanje pomena kulturnim tradicijam. V interdisciplinarnih umetniških projektih glasba ni zgolj spremljiva, temveč osrednji element, ki omogoča sinergijo med različnimi disciplinami, s čimer odpira nove poti za ustvarjalno sodelovanje in raziskovanje.

Nevroznanstvene študije potrjujejo, da glasba spodbuja nevrnalne povezave in čustva, ki so ključna za inovativno mišljenje, hkrati pa izboljšuje nevrnalno plastičnost in ustvarjalno fleksibilnost. Sinestezija, kot povezava med glasbo in vizualnim izražanjem, odpira nove možnosti za avdiovizualno umetnost, ki raziskuje prepletanje čutov in ustvarja globlje umetniške izkušnje.

S širjenjem tehnologij, kot so digitalna orodja, interaktivne tehnologije in umetna inteligenca, se glasba razvija v osrednji element sodobnih umetniških praks, ki omogočajo inovativne in participativne oblike umetniškega izraza.

Glasba ostaja tudi temeljni nosilec kulturne dediščine, ki povezuje različne skupnosti in kulture ter omogoča medkulturni dialog, obenem pa oblikuje sodobne družbene trende in izraža identiteto, vrednote ter družbene spremembe. Raziskovanje glasbenih žanrov in medžanrskih povezav odpira nove možnosti za umetniško ustvarjanje, ki bogati sodobno umetnost ter kulturo in premošča meje posameznih umetniških disciplin.

Zaključek

Glasba in umetnost sta skozi zgodovino igrali ključno vlogo v ustvarjanju interdisciplinarnih del, kjer glasba pogosto spodbuja ustvarjalnost. Raziskave so pokazale, da glasba ni le samostojni umetniški medij, temveč pomemben povezovalni element, ki spodbuja sinergijo med različnimi disciplinami. Sodobne tehnološke inovacije omogočajo prepletanje glasbe z vizualnim izražanjem, interaktivnimi instalacijami in algoritmično generiranimi umetninami, kar odpira nove možnosti za umetnost.

Sinestezija, ki povezuje zvočne in vizualne izkušnje, omogoča ustvarjanje veččutnih umetniških del. Umetniki, kot so Skrjabin in Kandinsky, so s svojimi deli dokazali, da glasba preoblikuje dožemanje vizualnega prostora. Digitalna tehnologija je še razširila sinestetične prakse, saj omogoča simulacijo kompleksnih senzoričnih interakcij, ki gledalcem ponujajo poglobljeno umetniško izkušnjo.

Razvoj digitalnih platform, umetne inteligence in interaktivnih orodij je utrdil glasbo kot ključno komponento sodobne umetnosti, omogočajoč umetnikom sodelovanje na daljavo in vključevanje občinstva v ustvarjalni proces. Tako glasba presega svoje tradicionalne okvire in postaja orodje za spodbujanje participativnosti in raziskovanje novih umetniških dimenzij.

Nadaljnje raziskave bi morale proučiti vpliv glasbe na občinstvo, še posebej v interaktivnih umetniških delih, ter raziskovati vlogo umetne inteligence v ustvarjanju glasbe. Sinestezija in njen nevrološki vidik ponujata priložnosti za razumevanje veččutnih dražljajev. Glasba kot globalni jezik lahko še naprej prispeva k medkulturnemu dialogu in povezovanju umetnikov iz različnih okolij.

Glasba in umetnost ostajata izjemno bogato področje za raziskovanje, ki s sodobnim tehnološkim napredkom, interdisciplinarnimi pristopi in sinestezijo omogoča poglobljeno razumevanje kompleksnih odnosov med čutnimi izkušnjami, kulturno raznolikostjo in inovativnimi umetniškimi praksami.

Viri in literatura:

1. Ahlkvist, J. A. (2016). Music and globalization. In C. S. Campbell (Ed.), *The Routledge companion to global popular culture* (pp. 59–67). Routledge.
2. Berliner, P. F. (1994). *Thinking in jazz: The infinite art of improvisation*. University of Chicago Press.
3. Bishop, C. (2012). *Artificial hells: Participatory art and the politics of spectatorship*. Verso.
4. Bunt, L., & Stige, B. (2014). *Music therapy: An art beyond words*. Routledge.
5. Collins, N., Schedel, M., & Wilson, S. (2013). *Electronic music*. Cambridge University Press.
6. Ellmann, R. (1982). *James Joyce*. Oxford University Press.
7. Eyerman, R., & Jamison, A. (1998). *Music and social movements: Mobilizing traditions in the twentieth century*. Cambridge University Press.
8. Frith, S. (2007). *Taking popular music seriously: Selected essays*. Ashgate.
9. Hrvatin Jazbec, K. (2010). *Podoba in zvok: Vpliv glasbe na slikarstvo* [Diplomsko delo]. Maribor. Pridobljeno s spletne strani <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=16005>
10. Hubbard, E. M., & Ramachandran, V. S. (2005). Neurocognitive mechanisms of synesthesia. *Neuron*, 48(3), 509–520. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.10.012>
11. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
12. Kandinsky, W. (1977). *Concerning the spiritual in art*. Dover Publications.
13. Khadija, S. N. (2024). The relationship between music and visual arts: Synesthetic experiences. *Research Output Journal of Arts and Management*, 3(2), 1–10.
14. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
15. Lahdelma, I., & Eerola, T. (2020). The emotional power of music: How music enhances the psychological mechanisms of narrative imagination. *Behavioral Sciences*, 10(8), 126. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/bs10080126>
16. Landy, L. (2007). *Understanding the art of sound organization*. MIT Press.
17. Monk, M. (1997). *Meredith Monk: A celebration of music and performance*. MIT Press.
18. Nettl, B. (2005). *The study of ethnomusicology: Thirty-one issues and concepts*. University of Illinois Press.
19. Peacock, K. (1988). Instruments to perform color-music: Two centuries of technological experimentation. *Leonardo*, 21(4), 397–406. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2307/1578667>
20. Rose, T. (1994). *Black noise: Rap music and black culture in contemporary America*. Wesleyan University Press.
21. Shanken, E. A. (2014). *Art and electronic media*. Phaidon Press.
22. Shelemay, K. K. (2006). *Soundscapes: Exploring music in a changing world*. W. W. Norton & Company.
23. Stokes, M. (1994). *Ethnicity, identity, and music: The musical construction of place*. Berg Publishers.
24. Stewart, G. (2010). *The sound of the page: Virginia Woolf and the rhythm of modernist writing*. Routledge.
25. Tagg, P. (2013). *Music's meanings: A modern musicology for non-musos*. The Mass Media Music Scholars' Press.
26. Taruskin, R. (1996). *Stravinsky and the Russian traditions: A biography of the works through Mavra*. University of California Press.
27. Taruskin, R. (2005). *The Oxford history of western music: Music in the seventeenth and eighteenth centuries*. Oxford University Press.
28. Tuchman, M. (1996). *The spiritual in art: Abstract painting 1890–1985*. Los Angeles County Museum of Art.
29. Wan, C. Y., & Schlaug, G. (2010). Music making as a tool for promoting brain plasticity across the life span. *The Neuroscientist*, 16(5), 566–577. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1073858410377805>
30. Winkler, T. (2019). Composing interactive music: Techniques and ideas using Max. *Journal of New Music Research*, 48(2), 198–215. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/09298215.2019.1606251>
31. Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: Auditory – motor interactions in music perception and production. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 547–558. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1038/nrn2152>

INES KOVAČIČ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor*.

Povzetek: Članek obravnava vpliv glasbe na socialno povezanost med starejšimi, tako v institucionalnem varstvu kot v domačem okolju. Raziskava je bila izvedena med osebami starejšimi od 65 let v Domu upokojencev v Postojni in v pivški občini z anketiranjem na domu. Rezultati so pokazali, da glasba pomembno prispeva k povečanju interakcij, zmanjšanju osamljenosti in izboljšanju zadovoljstva. Glasbene dejavnosti, kot so petje in poslušanje glasbe, so se izkazale kot učinkovito orodje za krepitev socialnih vezi, ne glede v katerem okolju živijo.

Ključne besede: glasba, socialna povezanost, starejši, osamljenost, čustva.

VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU SOCIALNE POVEZANOSTI MED STAREJŠIMI

Uvod

Glasba je univerzalni jezik, ki presega vse meje kultur, generacij in osebnih okoliščin. Poleg čustvenega vpliva ima glasba pomembno vlogo tudi pri spodbujanju povezanosti. Še posebej pri starejših, ki se pogosto soočajo z izzivi, kot so osamljenost, izolacija in omejeni stiki s širšo družbo. Raziskave kažejo, da glasba spodbuja občutek pripadnosti, povečuje zadovoljstvo in zmanjšuje stres (Sun, Lihua in drugi 2020). Poleg čustvenih koristi ima glasba tudi socialni vpliv, saj ustvarja priložnosti za druženja in povezovanje.

Osamljenost je eden največjih izzivov, s katerimi se soočajo starejši. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) se več kot 40 % starejših redno sooča z občutki osamljenosti, kar negativno vpliva na njihovo fizično in duševno zdravje (WHO 2021). V Sloveniji, kjer starajoče se prebivalstvo narašča, ima glasba poseben pomen za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Različne glasbene dejavnosti, ki jih izvajajo tako v institucionalnem varstvu kot v skupnostih, so se izkazale kot učinkovito orodje za ohranjanje socialnih vezi.

Ta raziskava je zajela osebe starejše od 65 let v dveh različnih okoljih: v Domu upokojencev v Postojni (v nadaljevanju DU Postojna) in med starejšimi v pivški občini, ki živijo doma. V DU v Postojni redno organizirajo glasbene dejavnosti v skupnih prostorih, kjer stanovalci sodelujejo pri petju ali zgolj poslušajo glasbo. Nekateri anketiranci so poudarili, da glasba prispeva k njihovemu boljšemu razpoloženju in zmanjšanju občutka izolacije, obenem se pa spomnijo tudi na svojo mladost kar jim priključuje nasmešek na obraz.

Glavno raziskovalno vprašanje je: Kako glasba prispeva k ohranjanju socialne povezanosti med starejšimi?

Podvprašanja pa so:

- Katere vrste glasbenih dejavnosti najpogosteje spodbujajo socialno povezanost?
- Kako glasbene aktivnosti vplivajo na občutek pripadnosti in zadovoljstvo starejših?
- Ali glasba pomaga pri zmanjševanju osamljenosti med starejšimi v različnih okoljih?

Cilj raziskave:

- Raziskati vpliv glasbe na socialno povezanost pri starejših, ki živijo v domovih za ostarele in doma.
- Preučiti, kako pogostost in vrsta glasbenih aktivnosti vplivata na socialno interakcijo.
- Ponuditi predloge za izboljšanje programov glasbenih aktivnosti.

Pomen glasbe za starejše

Glasba že tisočletja spremlja človeštvo in presega zgolj zabavno funkcijo. Je močno orodje za izražanje čustev, krepitev spominov in vzpostavljanje socialnih vezi. Glasba ima številne koristi za čustveno, kognitivno in socialno zdravje posameznika. Še posebej je njena vloga pomembna pri starejših, ki so pogosto izpostavljeni občutkom osamljenosti in izolacije. Staranje pogosto prinese zmanjšanje socialnih interakcij, izgubo bližnjih in slabšanje zdravja, kar lahko vodi v osamljenost in depresijo.

Raziskave kažejo, da glasba lahko deluje kot most, ki posameznika povezuje z njegovo preteklostjo in drugimi ljudmi, ter obudi spomine, ki so morda že zbledeli (Skale 2021). Študije potrjujejo, da lahko glasba aktivira različne možganske centre, povezane s pozitivnimi čustvi, spomini in socialnimi interakcijami (Sun, Lihua in drugi 2020). Ta vpliv se kaže tako na posameznikih z normalnim staranjem kot tudi na tistih, ki se soočajo z demenco ali kognitivnimi motnjami.

Raziskava Lee, Chan in Mok (2010) preučuje vpliv glasbene intervencije na kakovost življenja starejših v skupnosti v Hongkongu. Starejši, ki so štiri tedne sodelovali v 30-minutnih glasbenih seansah, so poročali o postopnem izboljšanju kakovosti življenja v primerjavi s kontrolno

skupino. Glasba se je izkazala kot preprosta, dostopna in učinkovita metoda za spodbujanje čustvene povezanosti ter splošnega počutja starejših.

Čustveni vpliv glasbe

Glasba ima izjemno sposobnost vzbujanja močnih čustev, ki so pogosto povezane z osebnimi spomini in življenjskimi izkušnjami. Pri starejših ljudeh lahko poslušanje glasbe iz mladosti obudi nostalgичne spomine, kar prinese občutek topline in zadovoljstva. Ti spomini lahko izboljšajo razpoloženje, zmanjšajo občutek osamljenosti in tesnobe ter povečajo občutek varnosti in sreče.

Poslušanje glasbe, ki je posamezniku ljuba, spodbuja sproščanje dopamina – hormona, ki je povezan z občutkom užitka in nagrajevanja (Slaets, 2009). Študije so pokazale, da lahko tudi kratko poslušanje glasbe zmanjša raven kortizola (stresnega hormona) in prispeva k boljšemu čustvenemu počutju.

Glasba deluje kot terapija v domovih za starejše, kjer terapevti ali animatorji organizirajo skupinsko petje, ples ali preprosto poslušanje glasbe. Ti trenutki prinesejo veselje in omogočajo stanovalcem, da izrazijo svoja čustva, tudi če težko komunicirajo na druge načine. Glasba postane jezik, ki je univerzalen in presega omejitve govora ali telesnih zmožnosti.

Kognitivni vpliv glasbe

Poleg čustvenih koristi ima glasba pomemben vpliv na kognitivno zdravje. Glasba aktivira različna področja možganov, ki so povezana s spominom, učenjem, pozornostjo in izvršilnimi funkcijami. To je še posebej pomembno za starejše, ki se soočajo z upadom spomina ali demenco.

Študije so pokazale, da glasbena terapija lahko izboljša kratkoročni in dolgoročni spomin pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo ali drugimi oblikami demence. Petje ali igranje inštrumentov stimulira različne dele možganov, krepi nevronske povezave in spodbuja ustvarjalnost (Sun, Lihua idr., 2020). Poleg tega so glasbene aktivnosti, kot so ples, igranje ritmičnih inštrumentov ali preprosto poslušanje glasbe, povezane z izboljšanjem motoričnih spretnosti in koordinacije.

Socialni vpliv glasbe

Glasba ima edinstveno sposobnost povezovanja ljudi. Petje v skupinah, igranje v ansamblih ali poslušanje koncertov ustvarjajo priložnosti za socialni interakcijo in sodelovanje. Te dejavnosti krepijo medosebne odnose, spodbujajo občutek pripadnosti in zmanjšujejo občutek osamljenosti.

Za starejše, ki so pogosto izolirani ali živijo sami, glasbene dejavnosti ponujajo redke, a dragocene priložnosti za druženje. Skupinsko petje ali ples omogoča povezovanje z drugimi, saj udeleženci skupaj ustvarjajo nekaj lepega in smiselnega. Glasbe presega jezikovne in kulturne meje ter omogoča izražanje in povezovanje na globlji ravni (Simčič idr., 2020).

Glasba se je izkazala kot učinkovito sredstvo za spodbujanje socialne povezanosti med starejšimi, kar potrjuje tudi raziskava, ki je pokazala, da sodelovanje v glasbenih dejavnostih izboljšuje razpoloženje in krepi občutek pripadnosti (Williams, 2013).

Raziskava Carrasco (2021) preučuje vpliv glasbenih dejavnosti, izvedenih s pomočjo digitalnih tehnologij, na kakovost življenja starejših med pandemijo Covid – 19. Kljub pozitivnim učinkom glasbe so se starejši soočali s težavami pri uporabi tehnologij, kot je Skype, medtem ko so WhatsApp srečanja ocenili kot bolj dostopna, vendar manj zaželena kot srečanja v živo. Študija poudarja, da digitalne glasbene dejavnosti lahko izboljšajo počutje starejših, vendar tehnološke ovire in socialna izolacija predstavljajo izzive za njihovo uspešno izvedbo.

Socialna povezanost in osamljenost

Socialna povezanost je osnovna človeška potreba, ki vključuje občutek pripadnosti, sprejetosti in podpore znotraj skupnosti. Pri starejših je socialna povezanost ključnega pomena za ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja. Pomanjkanje socialnih stikov vodi do osamljenosti, kar je eden največjih izzivov starajoče se populacije.

Po podatkih Eurostata (2021) več kot 60 % starejših v Evropi poroča o pomanjkanju rednih socialnih interakcij, kar negativno vpliva na njihovo duševno zdravje. V Sloveniji podobni trendi kažejo na potrebo po aktivnostih, ki bi omogočale krepitev socialnih stikov med starejšimi, bodisi v institucionalnem varstvu bodisi v skupnostih.

Osamljenost ni zgolj čustvena težava, ampak ima tudi resne posledice za zdravje posameznika. Povezana je z večjo ranljivostjo za depresijo, slabšim imunskim sistemom in celo večjo umrljivostjo. Glasba, ki je dostopna in prilagodljiva aktivnost, ponuja učinkovito rešitev za zmanjšanje osamljenosti in spodbujanje socialnih interakcij. Vključevanje glasbenih dejavnosti v domove za starejše, zdravstvene ustanove in lokalne skupnosti lahko znatno izboljša kakovost življenja starejših. Skupinsko petje, koncerti in plesne delavnice so le nekatere od možnosti, ki spodbujajo socialne interakcije in prispevajo k zmanjšanju osamljenosti.

Glasbene dejavnosti v različnih okoljih

Glasbene dejavnosti so lahko učinkovite v različnih kontekstih, bodisi v domovih za starejše bodisi v lokalnih skupnostih.

Institucionalno varstvo

V domovih za starejše so glasbene dejavnosti pogosto vključene v dnevne programe. Stanovalci se lahko odločijo, ali bodo aktivno sodelovali pri petju in igranju inštrumentov ali pa zgolj poslušali glasbo. V DU v Postojni so na primer glasbene dejavnosti organizirane večkrat tedensko v skupnih prostorih, kjer stanovalci pejejo ali poslušajo glasbo. Tovrstne dejavnosti spodbujajo interakcijo med stanovalci, zmanjšujejo občutek osamljenosti in izboljšujejo razpoloženje.

Skupnosti in domovi

Za starejše, ki živijo doma, so glasbene dejavnosti manj formalizirane, vendar enako pomembne. Poslušanje glasbe doma, obiski glasbenih dogodkov ali sodelovanje v lokalnih pevskih zborih so priložnosti, ki spodbujajo socialne stike in krepijo občutek pripadnosti.

Učinki glasbenih dejavnosti na starejše

Glasbene dejavnosti so pri starejših več kot zgolj način preživljanja časa – predstavljajo pomemben dejavnik za izboljšanje čustvenega počutja, krepitev socialne povezanosti in ohranjanje kognitivnih sposobnosti. Na podlagi obstoječih raziskav ter rezultatov, pridobljenih iz izvedene študije, lahko učinke glasbenih dejavnosti razvrstimo v naslednje ključne kategorije:

- zmanjšanje osamljenosti;
- izboljšanje socialne povezanosti;
- izboljšanje čustvenega počutja;
- krepitev kognitivnih sposobnosti;
- krepitev osebne identitete;
- vpliv na medgeneracijske odnose.

Zmanjšanje osamljenosti

Osamljenost je ena najpogostejših težav, s katero se soočajo starejši. Glasbene dejavnosti, bodisi individualne bodisi skupinske, ponujajo priložnost za prekinitve monotone vsakdana in vzpostavitev stikov z drugimi. Tudi kadar ni neposredne interakcije z drugimi, glasba deluje kot čustvena podpora. Osebe, ki redno poslušajo glasbo, poročajo o občutku bližine z drugimi prek spominov, ki jih glasba sproži, ali občutka povezanosti z izvajalcem. Skupinsko petje, igranje inštrumentov ali glasbene terapije omogočajo, da se posamezniki združijo okoli skupnega cilja. Sodelovanje v teh dejavnostih zmanjšuje občutek izolacije in odpira vrata za gradnjo novih znanstev in prijateljstev. Na primer v DU v Postojni so glasbene dejavnosti pripomogle k zmanjševanju osamljenosti pri 70 % anketirancev.

Izboljšanje socialne povezanosti

Glasba ima edinstveno moč, da povezuje ljudi. Skupne glasbene izkušnje ustvarjajo priložnosti za pogovore, izmenjavo mnenj in gradnjo zaupanja med posamezniki. Petje v skupinah krepi občutek pripadnosti in spodbuja sodelovanje. Ljudje se preko petja izražajo in komunicirajo, tudi če morda sicer težje navezujejo stike. V raziskavi so stanovalci DU Postojna, ki so sodelovali pri petju, v večini izpostavili, da so dejavnosti pripomogle k večjemu občutku bližine z drugimi. Glasbene prireditve ali manjše delavnice omogočajo povezovanje starejših znotraj lokalne skupnosti. To je še pomembno tudi za tiste, ki živijo doma in imajo manj rednih priložnosti za druženje.

Izboljšanje čustvenega počutja

Glasba neposredno vpliva na čustveno stanje posameznika. Aktivira centre za ugodje v možganih in spodbuja sproščanje hormonov sreče, kot sta dopamin in serotonin. Glasba ima sproščujoč učinek, ki pomaga pri obvladovanju stresa. Osebe, ki redno poslušajo glasbo ali sodelujejo v glasbenih terapijah, poročajo o občutnem zmanjšanju občutkov tesnobe. V raziskavi je 85 % anketirancev izjavilo, da se po glasbenih dejavnostih počutijo bolj sproščene in zadovoljne. Glasba je delovala kot sredstvo za preusmeritev pozornosti od vsakodnevnih težav in dvig čustvenega razpoloženja.

Raziskava van der Wal-Hauisman in drugih (2023) poudarja, da živa glasba ob bolniški postelji pozitivno vpliva na čustveno in psihosocialno počutje hospitaliziranih starejših bolnikov. Glasbene seanse, ki so jih izvajali profesionalni glasbeniki in terapevti, so prispevale k čustvenemu sproščanju, odvratanju pozornosti ter izboljšanju interakcije med bolniki in zdravstvenim osebjem. Rezultati kažejo, da glasba v živo izboljšuje bolnišnično izkušnjo in lahko pomembno prispeva k celostni oskrbi starejših.

Krepitev kognitivnih sposobnosti

Glasba spodbuja možgansko aktivnost, kar je še posebej pomembno pri starejših, kjer pogosto prihaja do upada kognitivnih funkcij. Glasba, povezana z osebnimi izkušnjami, sproža spomine in spodbuja ohranjanje spominskih sledi. Na primer, starejši pogosto prepoznajo in se spomnijo besedil pesmi iz svoje mladosti, kar jim prinaša občutek dosežka in povezanosti z lastno preteklostjo. Aktivno sodelovanje pri glasbenih dejavnostih, kot je igranje inštrumentov ali sledenje ritmu, zahteva osredotočenost in koordinacijo. Te dejavnosti pomagajo ohranjati miselno ostrino in krepijo kognitivne sposobnosti.

Raziskava Hallam, Creech in drugih (2014) poudarja, da aktivno sodelovanje starejših v skupnostnih glasbenih dejavnostih izboljšuje njihovo socialno, čustveno in kognitivno dobro počutje. Starejši, ki sodelujejo v glasbenih skupinah, poročajo o večjem občutku namena, avtonomije ter boljših socialnih odnosov v primerjavi s tistimi, ki se udeležujejo drugih dejavnosti.

Krepitev osebne identitete

Za starejše, ki se pogosto soočajo z občutkom izgube identitete zaradi upokojitve ali selitve v institucionalno varstvo, glasba ponuja način izražanja in ohranjanja lastne osebnosti. Sodelovanje v glasbenih dejavnostih omogoča posameznikom, da izrazijo svoja čustva in želje, kar jim pomaga pri ohranjanju lastne vrednosti. Naučiti se nove pesmi, peti v skupini ali preprosto biti del glasbenega dogodka lahko krepijo samozavest in občutek osebne dosežka.

Vpliv na medgeneracijske odnose

Glasba je eden redkih medijev, ki lahko poveže različne generacije. Starejši, ki imajo priložnost deliti svoje glasbene izkušnje z mlajšimi generacijami, pogosto poročajo o večjem občutku smisla in zadovoljstva. Skupne glasbene prireditve, kjer sodelujejo različne generacije, pomagajo graditi mostove med starimi in mladimi. Takšni dogodki krepijo družinske vezi in ustvarjajo občutek skupnosti. Glasba tako deluje kot močno sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja starejših na različnih ravneh. S kombinacijo čustvenih, kognitivnih in socialnih učinkov pomaga posameznikom ohranjati zdravje, pozitivno razpoloženje in občutek pripadnosti, kar je ključno za njihovo splošno dobro počutje.

Metodologija raziskave

Raziskava je temeljila na strukturiranem anketnem vprašalniku, ki je zajemal različne vidike glasbenih preferenc, vpliv glasbe na razpoloženje, družbene interakcije in spomine. Anketo so izpolnjevale osebe, starejše od 65 let, iz dveh različnih okolij – stanovalci DU v Postojni in starejši, ki živijo doma v občini Pivka. Cilj raziskave je preučiti, kako glasba prispeva k socialni povezanosti in čustvenemu blagostanju starejših, ter identificirati ključne glasbene preference in navade, ki pripevajo k izboljšanju njihovega počutja. Anketni vprašalnik je bil razdeljen na več tematskih sklopov: osnovni demografski podatki, glasbene preference, učinki glasbe na razpoloženje, socialna povezanost ter spomini in čustveni učinki.

Vzorec anketirancev

DU v Postojni: 10 anketirancev, ki so vključeni v institucionalno varstvo in so redno izpostavljeni glasbenim dejavnostim, kot so skupinsko petje ali samo poslušanje glasbe;

Občina Pivka: 20 anketirancev, ki živijo doma in nimajo dostopa do organiziranih glasbenih dejavnosti v okviru institucionalnega varstva. Njihove glasbene aktivnosti so večinoma individualne, kot je poslušanje glasbe doma ali udeležba na lokalnih glasbenih dogodkih.

Postopek zbiranja podatkov

Ankete v DU v Postojni so bile izvedene v skupnih prostorih, kjer stanovalci redno sodelujejo v glasbenih dejavnostih. Anketiranci so bili spodbujeni, da delijo svoje izkušnje o vplivu teh dejavnosti na njihovo razpoloženje in socialno povezanost. Ankete v občini Pivka pa so bile izvedene s pristopom »od vrat do vrat«. Anketiranci so odgovarjali na vprašanja o svojih glasbenih navadah in ocenili vpliv glasbe na njihovo vsakdanje življenje.

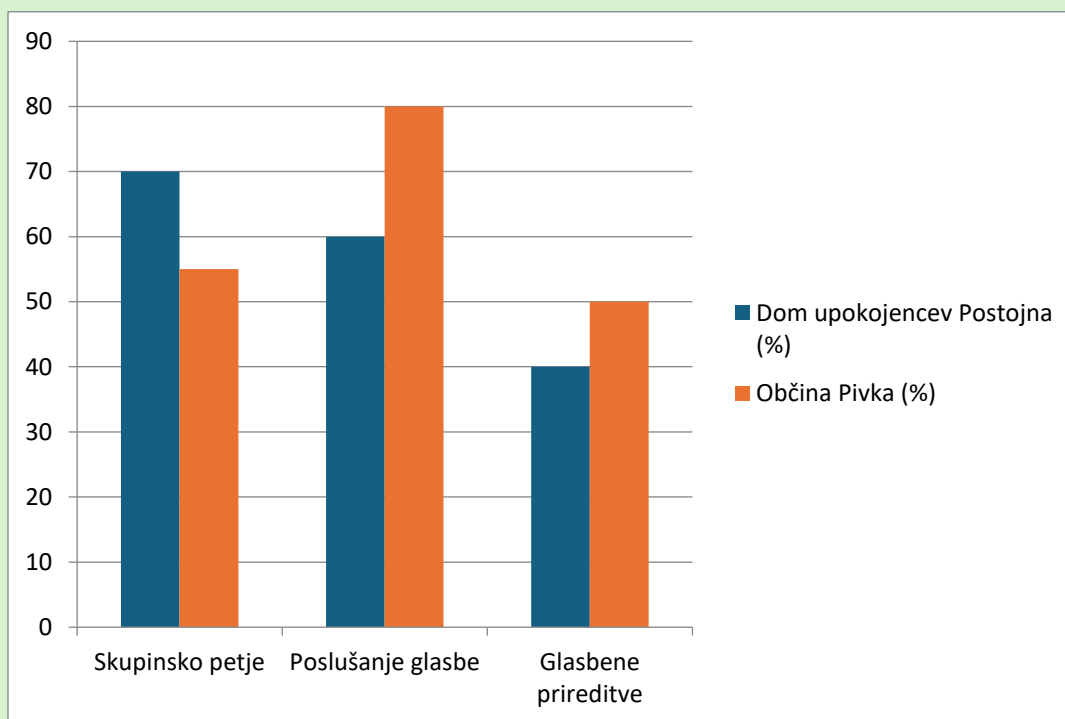
Rezultati raziskave

Anketiranci iz obeh okolij so izpostavili več vrst glasbenih dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na njihovo medsebojno povezanost, in to je:

- skupinsko petje – to dejavnost je kot najljubšo izpostavilo 70 % anketirancev iz DU v Postojni in 55 % iz občine Pivka. Poudarili so, da skupinsko petje omogoča druženje, izražanje čustev in obujanje spominov;
- poslušanje glasbe – 80 % anketiranih iz občine Pivka in 60 % iz DU Postojna je navedlo, da pogosto poslušajo glasbo doma ali ob posebnih dogodkih. Omenili so, da glasba prinaša sprostitev in pozitivno razpoloženje;
- glasbene prireditve in koncerti – 50 % anketirancev iz občine Pivka je dejalo, da se radi udeležijo lokalnih koncertov, medtem ko je v DU Postojna ta delež znašal 40 %. Ti dogodki so priložnost za druženje in povezovanje s skupnostjo.

Anketiranci so se strinjali, da glasbene dejavnosti pomembno vplivajo na njihov občutek pripadnosti in zadovoljstvo z življenjem. V DU Postojna je 80 % anketirancev navedlo, da se med glasbenimi dejavnostmi počutijo bolj povezane z drugimi stanovalci. Povprečna ocena zadovoljstva na lestvici od 1 do 5 je znašala 4,3. Stanovalci so poudarili, da jih glasbene dejavnosti sproščajo in razveseljujejo. V občini Pivka pa je 65 % anketirancev navedlo, da jih glasba povezuje z družinskimi člani in prijatelji, zlasti ob različnih praznovanjih. Povprečna ocena zadovoljstva je znašala 4,1, saj anketiranci glasbo pogosto uporabljajo za sprostitev in ustvarjanje prijetnega vzdušja.

Anketa je razkrila pomembno vlogo glasbe pri zmanjševanju občutka osamljenosti, zlasti pri starejših iz DU v Postojni, kjer so družinske vezi pogosto omejene. 70 % anketirancev iz DU Postojna je izjavilo, da se zaradi glasbenih dejavnosti počutijo manj osamljene. Poudarili so, da so glasbeni dogodki in petje v skupnih prostorih najboljša priložnost za druženje. 60 % anketirancev v občini Pivka pa je dejalo, da glasba zmanjšuje osamljenost, zlasti ob praznikih ali ko poslušajo glasbo skupaj z družinskimi člani. Nekateri so izpostavili, da je glasba »družabni spremljevalec« tudi takrat, ko so sami doma.



Slika 1: Glasbene dejavnosti

Ključne ugotovitve raziskave

Rezultati raziskave so pokazali, da glasba pomembno vpliva na socialno povezanost med starejšimi v različnih okoljih. Kvantitativna analiza odgovorov je razkrila, da anketiranci iz obeh skupin (DU Postojna in občine Pivka) prepoznavajo glasbo kot pomemben dejavnik, ki spodbuja druženje, izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje občutek osamljenosti. Zlasti skupinsko petje in poslušanje glasbe sta bila identificirana kot ključni dejavnosti za krepitev medosebnih vezi.

Pri kvalitativnem pristopu je bilo razvidno, da glasbene dejavnosti delujejo kot sprožilec pozitivnih čustev ter ustvarjajo občutek pripadnosti skupnosti. Starejši iz DU Postojna so izpostavili, da se počutijo manj osamljeni, ker jim glasbene dejavnosti omogočajo druženje s sostanovalci. Podobno so anketiranci iz občine Pivka glasbo povezovali z občutkom pripadnosti družini in lokalni skupnosti, še posebej ob prazničnih dogodkih.

Glavno raziskovalno vprašanje je bilo: **kako glasba prispeva k ohranjanju socialne povezanosti med starejšimi?** Rezultati so pokazali, da glasba pomembno prispeva k ohranjanju socialne povezanosti tako v institucionalnem okolju kot v domačem okolju. Skupinsko petje in skupinsko poslušanje glasbe ustvarjata prostor za druženje, komunikacijo in izražanje čustev, kar krepi občutek pripadnosti in zmanjšuje osamljenost.

Na podvprašanje katere vrste glasbenih dejavnosti najpogosteje spodbujajo socialno povezanost so anketiranci najpogosteje omenili skupinsko petje, poslušanje glasbe in glasbene prireditve. Petje je bilo povezano z neposrednim druženjem, poslušanje glasbe pa z ustvarjanjem prijetnega vzdušja v krogu družine ali sostanovalcev.

Na podvprašanje kako glasbene aktivnosti vplivajo na občutek pripadnosti in zadovoljstvo starejših so anketiranci iz obeh okolij poročali o večjem zadovoljstvu in povezanosti z drugimi ljudmi, saj so glasbene dejavnosti močno vplivale na občutek pripadnosti. V DU Postojna je bil občutek pripadnosti višji zaradi rednih organiziranih glasbenih aktivnosti.

Na podvprašanje ali glasba pomaga pri zmanjševanju osamljenosti med starejšimi v različnih okoljih so anketiranci označili odgovor »da«. Glasbo so prepoznali kot dejavnik, ki zmanjšuje osamljenost. Anketiranci so izpostavili, da so se ob glasbi pogosto počutili manj osamljene, saj so z njo ustvarili občutek bližine tudi takrat, ko fizično niso bili obkroženi z ljudmi.

Zaključek

Raziskava je potrdila, da glasbene dejavnosti igrajo pomembno vlogo pri ohranjanju socialne povezanosti med starejšimi. Ugotovitve so pokazale, da glasba ni le sredstvo za zabavo, temveč tudi orodje za krepitev čustvenih vezi in zmanjševanje osamljenosti. Eden od novih vpogledov je bil, da so anketiranci iz DU Postojna poročali o večji potrebi po glasbenih dejavnostih, saj so te dejavnosti pogosto edini način, da se povežejo z drugimi stanovalci in kjer se najbolj sprostijo.

Raziskava je dosegla zastavljene cilje, vendar je bilo pri izvajanju nekaj omejitev:

- velikost vzorca: v raziskavo je bilo vključenih le 30 anketirancev, kar omejuje možnost za posploševanje rezultatov;
- subjektivnost odgovorov: podatki so temeljili na samooceni anketirancev, kar lahko vpliva na objektivnost rezultatov;
- enkratno anketiranje: anketa je bila izvedena le enkrat, kar pomeni, da ni bilo mogoče spremljati dolgoročnih učinkov glasbenih dejavnosti.

Rezultati raziskave so primerljivi z ugotovitvami tujih raziskav, kot je študija Mileskija in sodelavcev (povz. po Simčič idr. 2019, str. 42), ki je pokazala, da uporaba glasbe v domovih za starejše povečuje socializacijo in komunikacijo ter zmanjšuje depresijo ter raziskava Skaletove (2021), ki je ugotovila, da ima glasbena terapija pozitivne učinke na dobro počutje starejših oseb z demenco.

Za učinkovitejše odpravljanje problema socialne osamljenosti med starejšimi z vključevanjem glasbenih dejavnosti je potrebno sodelovanje več institucij, vključno z državnimi organi, lokalnimi skupnostmi, domovi za starejše ter kulturnimi in izobraževalnimi ustanovami:

- državni nivo: uvajanje sistematičnih glasbenih programov (minimalni standardi za izvajanje glasbenih dejavnosti v vseh domovih za starejše kot del obveznega programa aktivnosti), finančna podpora programom (glasbeni terapiji v domovih za starejše), uvajanje nacionalnih projektov (v domovih za starejše bi recimo enkrat mesečno potekale glasbene prireditve v sodelovanju z lokalnimi glasbeniki);

- lokalne skupnosti in občine: povezovanje domov za starejše z lokalnimi glasbenimi skupinami, ustvarjanje medgeneracijskih centrov (vključevanje prostovoljcev);
- domovi za starejše in socialne institucije: obvezen glasbeni program v urniku dejavnosti (glasbene vaje, tedenske nastope, koncertne večere ...), sodelovanje z družinami, zaposlovanje glasbenih terapevtov;
- kulturne ustanove in izobraževalni centri: vključevanje šol in kulturnih ustanov (projekti, kjer bi učenci ali študentje izvajali glasbene nastope za starejše), organizacija javnih prireditev (prireditve, kjer vključujejo starejše kot aktivne udeležence);
- socialna podjetja in nevladne organizacije: projekti in kampanje namenjene vključevanju prostovoljcev, ki bi izvajali glasbene dejavnosti v domovih za starejše ali obiskovali posameznike na njihovem domu. Socialna podjetja in nevladne organizacije bi lahko s pomočjo sponzorskih sredstev omogočile izvedbo glasbenih projektov, zakup glasbenih inštrumentov in financiranje nastopov lokalnih glasbenikov.

Predlogi za prihodnje raziskave:

- raziskovanje dolgoročnih učinkov glasbenih dejavnosti: spremljanje starejših skozi daljše časovno obdobje bi omogočilo bolj poglobljene ugotovitve;
- primerjava različnih vrst glasbenih dejavnosti: raziskava bi lahko primerjala učinke glasbene terapije, individualnih glasbenih ur in skupinskih nastopov;
- raziskovanje specifičnih skupin: vključitev oseb z demenco ali drugimi kognitivnimi težavami bi omogočila vpogled v terapevtske učinke glasbe.

Raziskava je pokazala, da glasbene dejavnosti pomembno prispevajo k socialni povezanosti in čustvenemu počutju starejših, kar se sklada z obstoječimi teorijami o pozitivnem vplivu glasbe na družbene in čustvene vidike življenja. Kot izpostavljajo tudi Skale (2021) in Hallam in drugi (2014), glasba deluje kot sredstvo za spodbujanje socialne interakcije, obujanje spominov in krepitev občutka pripadnosti. Rezultati potrjujejo, da glasba ne le zmanjšuje osamljenost, ampak tudi ustvarja prostor za izražanje čustev in povezanost med posamezniki, ne glede na to, ali živijo v institucionalnem okolju ali doma. Pomen teh ugotovitev je še posebej očitven v luči demografskih sprememb, ki prinašajo staranje prebivalstva in s tem povezane izzive, kot sta socialna izolacija in osamljenost. Na podlagi raziskave predlagam okrepljeno vključevanje glasbenih dejavnosti v domove za starejše, skupnostne centre in druge programe, kar bi lahko dolgoročno prispevalo k izboljšanju kakovosti življenja starejših. Priložnosti za nadaljnje raziskave vključujejo dolgoročno spremljanje učinkov glasbe ter razvoj specifičnih glasbenih programov za različne starostne in socialne skupine.

Viri in literatura:

1. Carrasco, Ana Mercedes Vernia. (2021). »*Music and Technology Against COVID-19: A Case in Older People.*« Pridobljeno s spletne strani <https://www-webofscience-com.ezproxy.izum.si/wos/woscc/full-record/WOS:000614356300012>
2. Eurostat. (2021). »*Ageing Europe – 2021 interactive edition.*« Last modified 1. 10. 2021. Pridobljeno s spletne strani <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-interactive-publications/-/ks-08-21-259>. Dostopno 24.12.2024
3. Hallam, Susan, Andrea Creech, Maria Varvarigou, Hilary McQueen in Helena Gaunt. (2014). »*Does active engagement in community music support the well-being of older people?*« Pridobljeno s spletne strani <https://www-webofscience-com.ezproxy.izum.si/wos/woscc/full-record/WOS:000357677400001>
4. Lee, Yin Yi, Moon Fai Chan in Esther Mok. 2010. »*Effectiveness of Music Intervention on the Quality of Life of Older People.*« Pridobljeno s spletne strani <https://www-webofscience-com.ezproxy.izum.si/wos/woscc/full-record/WOS:000284277400009>.
5. Lunežnik, V., Hofman, A. in Ličen, N. (2017). *Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj.* Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
6. Simčič, K. (2020). *Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih z a starejše.* Ljubljana: Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo.
7. Skale, A. (2021). *Učinki glasbene terapije na dobro počutje starejših oseb z demenco.* Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.
8. Slaets, J. (2009). »*Music in the nursing home: hitting the right note! The provision of music to dementia patients with verbal and vocal agitation in Dutch nursing homes.*« Pridobljeno s spletne strani https://www.academia.edu/17947630/Music_in_the_nursing_home_hitting_the_right_note_The_provision_of_music_to_dementia_patients_with_verbal_and_vocal_agitation_in_Dutch_nursing_homes
9. Sun, Lihua in drugi. 2020. »*Decoding Music – Evoked Emotions in the Auditory and Motor Cortex.*« Pridobljeno s spletne strani https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2020/11/Putkinen_et_al_CC_20.pdf
10. van der Wal-Huisman, Hanneke, Nina M. van den Berg, Wolter Paans, Laura Bezold, Thomas Stegemann, Pauline de Graeff in Barbara L. Van Leeuwen, 2023. »*Live bedside music for hospitalized older adults: A qualitative descriptive interview study.*« Pridobljeno s spletne strani <https://www-webofscience-com.ezproxy.izum.si/wos/woscc/full-record/WOS:001068186000001>
11. Williams, Ema. 2013. »*Music Therapy to Promote Social Connection in Older Adults.*« Pridobljeno s spletne strani <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1321103X13478862>
12. World Health Organisation (WHO). 2012 »*World Report on Ageing and Health.*« Pridobljeno s spletne strani <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

TINA ATANASOVSKI /Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek raziskuje vpliv plesa in glasbe na telesno, kognitivno in čustveno zdravje starostnikov. Poudarja, da sta ples in glasba univerzalna jezika, ki presegata meje starosti in kultur, ter predstavlja sinergijo, ki spodbuja aktivno in kakovostno staranje. V nalogi so predstavljene številne znanstvene študije, ki dokazujejo, da redne plesno-glasbene dejavnosti izboljšujejo telesne sposobnosti, kot so ravnotežje, koordinacija in gibljivost, ter pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, vključno s spominom, pozornostjo in prostorsko orientacijo.

Gljučne besede: glasba, ples, starostniki.

GLASBA IN PLES: SINERGIJA ZA OHRANJANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA STAROSTNIKOV

Uvod

»Pojemo, še preden spregovorimo in plešemo, še preden shodimo.«

Zgornja misel čudovito povzame naravno povezanost človeka z glasbo in plesom že od rojstva. Ritmično gibanje in melodija sta namreč del naše prvinske narave ter izražanja, in sta globoko zakoreninjena v človeški naravi. Študije kažejo, da so celo dojenčki občutljivi na ritmične vzorce glasbe, kar kaže na prirojen občutek za glasbeno in ritmično dojetje (Trehub, 2003).

Kot nekdo, ki se s plesom ukvarja že od otroštva, sem že leta pričam temu, kako velik vpliv imata ples in glasba pri izražanju čustev, povezovanju ljudi ter ohranjanju telesne in duševne vitalnosti. Prav tako raziskave potrjujejo, da se ob poslušanju glasbe pri ljudeh aktivirajo možganska območja, povezana z gibanjem, kar dokazuje globoko povezavo med glasbo in plesom (Grahn & Brett, 2007).

Pri tem ne gre zgolj za umetnost, temveč predvsem za orodje, ki pripomore h krepitvi celostnega zdravja, kar postaja še posebej pomembno v obdobju starosti.

V tem članku bom raziskala sinergijo glasbe in plesa ter njun vpliv na telesno in duševno zdravje starostnikov. S pomočjo obstoječih raziskav, praktičnih primerov in strokovnih spoznanj bom predstavila, kako lahko redna vključitev teh dveh dejavnosti izboljša kakovost življenja starejših, spodbuja socialno povezanost in celo upočasni določene degenerativne procese, povezane s staranjem.

Raziskovalna vprašanja, ki služijo kot vodilo za pregled literature in pisanje članka:

- Kako ples in glasba vplivata na telesno zdravje starostnikov?
- Kakšne so koristi plesa in glasbe za kognitivno in čustveno zdravje starostnikov?

Glasba in ples

Glasba in ples sta univerzalna jezika človeštva, ki presegata meje kultur, starosti in časovnih obdobij. Njuna moč ni le v estetski lepoti in izražanju, temveč tudi v globokem vplivu, ki ga imata na človekovo telesno, duševno in socialno zdravje. Študija starejših ljudi v Hong Kongu je pokazala, da je bilo zadovoljstvo z življenjem negativno povezano s prisotnostjo kroničnih bolezni in funkcionalnih okvar (Kwan in Ip, 1996). Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je telesna nedejavnost na četrtem mestu med dejavniki tveganja za umrljivost. (NIJZ, 2024). Zato je pri spodbujanju uspešnega staranja prednost pristop "bolje preprečiti kot zdraviti".

V kontekstu staranja, ko se pogosto soočamo z upadanjem fizičnih sposobnosti, kognitivnih funkcij ter socialne izolacije, glasba in ples ponujata priložnost za aktivno in kakovostno staranje.

Glasba

Ritem in gibanje spremljata človeka že pred njegovim prvim vdihom. V zavetju materinega trebuha zarodek občuti utrip lastnega srca in melodijo materinega srčnega ritma, ki ga zazibata v prvi stik z zvokom in gibanjem. Ta prvinska harmonija postane temelj njegovega naravnega odziva na ritem in ples.

Glasbene aktivnosti, ki jih v delovno terapevski obravnavi lahko uporabimo (gibanje oziroma ples ob glasbi, petje ob glasbi, ustvarjanje glasbe z lastnim telesom, na primer ploskanje ...) so kot del zdravljenja prisotne že od pradavnine (Solanki idr., 2013). Poznavanje zvokov, ritmov in odpevov je bilo bistven del zdravilne moči šamanov, vračev in vračaric, duhovnikov in zdravnikov v keltski kulturi (Dewhurst-Maddock, 1999).

Prav glasba ima sposobnost vplivanja na čustvovanje, podzavest in spomin; ima namreč dokazano pozitiven vpliv na čustveno in kognitivno zdravje starostnikov. Poslušanje glasbe, ki je posamezniku pri srcu, spodbuja spominske funkcije in lahko pomaga pri ohranjanju kognitivnih sposobnosti. Pri starostnikih z demenco je glasba izjemno koristna, saj lahko, kljub napredovanju bolezni prebudi spomine in čustva, ki so ostali nedotaknjeni (Cuddy idr., 2015). Spremembe v fizioloških odzivih odražajo spodbujanje čustev preko glasbe (Habe, 2005).

Obenem vpliva na delovanje vegetativnega živčevja in nevroendokrine povezave, kar kažejo spremembe v srčnem utripu, pretoku krvi, prevodnosti kože in dihanju. Že v času renesanse so prvič opazovali vpliv glasbe na dihanje, krvni pritisk, mišično aktivnost in prebavo (Munro, Mount, 1978).

Glasba se v kliničnem okolju uporablja kot promocija zdravja in dobrega počutja, za lajšanje bolečin, sproščanje, psihoterapijo in osebno rast (Chanda, Levitin, 2013). Čeprav mehanizmi zdravstvenih koristi, ki jih ponuja glasba, niso povsem razumljeni, je znana interakcija obeh možganskih hemisfer za glasbeno identifikacijo (imenovana tudi glasbeni center). Glasbeni ritem vpliva na shranjevanje informacij v frontalnem korteksu, sistemski hemodinamski učinek pa uravnava glasba. (JC Areias, 2016)

Ples

»Gibanje povzroča dogodke. Teh je toliko kot zvezd na nebu.« (Laban, 2002, str. 167).

Ples je oblika telesne dejavnosti, ki združuje gibanje, ritem in ustvarjalno izražnost. Je umetnost in hkrati šport ter način sprostitve, ki dokazano krepi telo in duha.

Za starostnike predstavlja čudovito priložnost za ohranjanje telesne kondicije, saj krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje ravnotežje in koordinacijo ter zmanjšuje tveganje za padce. Ugotovitve kažejo, da lahko ples, ne glede na njegov stil, znatno izboljša mišično moč in vzdržljivost, ravnotežje in druge vidike funkcionalne pripravljenosti pri starejših odraslih (Hwang in Braun, 2015), kar je ključno za ohranjanje samostojnosti v tej dobi življenja.

Poleg fizičnih koristi ima ples tudi pomemben vpliv na duševno zdravje. Spodbuja namreč izločanje endorfinov, hormonov sreče, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo simptome tesnobe in depresije. Prav tako spodbuja socialne interakcije, kar pomaga pri premagovanju osamljenosti, ki je pri starostnikih pogosti pojav.

Umetnostna terapija

Umetnostna terapija vključuje uporabo različnih oblik umetnosti, kot so glasba, ples, likovna umetnost in drama, za izboljšanje psihološkega, čustvenega in fizičnega počutja posameznika. Med najbolj raziskovanimi oblikami umetnostne terapije sta glasbena in plesna terapija, ki imata posebej pomembno vlogo pri delu s starostniki. Liebmann (1994) razlaga, da je umetnostna terapija namenjena posameznikom z najrazličnejšimi problemi oziroma motnjami in da za takšno dejavnost ni potrebna posebna nadarjenost ali posebna motenost.

Smisel je v tem, da se osebi poskuša ponuditi možnost povrnitve upanja, identitete, dosego cilja, socialno interakcijo in vključenost v aktivnosti (Milford, 2015).

Glasbena terapija

..uporablja zvok, ritem in melodijo za izboljšanje duševnega zdravja in kognitivnih funkcij. Je strokovna disciplina in področje raziskovanja, ki se je razvila na različnih strokovnih področjih in v različnih delih sveta. Definicija glasbene terapije se tako različno razume in uporablja glede na strokovno pripadnost izvajalca in kulturne dejavnike (Wigram idr., 2002).

Munro in Mount (1978) sta definirala glasbeno terapijo kot kontrolirano uporabo glasbe in njenih učinkov na osebo ob upoštevanju fizioloških, duševnih in čustvenih dejavnikov pri zdravljenju bolezni ali oviranosti.

Glasbena terapija si prizadeva razvijati oziroma obnoviti funkcije posameznika, da se lahko vključuje v aktivnosti skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo (WFMT – World federation of music therapy, 2015). Gre za proces, ki omogoča in spodbuja komunikacijo, medsebojne odnose, učenje, izražanje, z namenom zadovoljitve fizičnih, čustvenih, mentalnih, kognitivnih in socialnih potreb (WFMT, 2015; Koelsch, 2014).

Moderne metode slikanja možganov so pokazale, da si procesiranje glasbe in govora delita mnoge dele možganov, zato lahko glasbo uporabimo kot orodje za doseganje jezikovnih centrov na način, ki ga govorni jezik ne more (Särkämö in Sihvonen, 2018). Že vsaj od leta 1740 je znano, da lahko ljudje z močno okrnjeno sposobnostjo govora po kapi še vedno pojejo besedila znanih pesmi, čeprav eksperimentalnih študij na to temo ni veliko (povz. po Särkämö in Sihvonen, 2018).

Dotična oblika terapije je tako še posebej učinkovita pri starostnikih z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo, saj lahko glasba prebudi spomine in čustva, ki jih druge dejavnosti ne morejo. Pri Alzheimerjevi bolezni obstaja več zabeleženih primerov, ko oseba v pozni fazi demence, nekomunikativna in neodzivna na okolico, ob znani pesmi nenadoma postane animirana in vznemirjena (povz. po Särkämö in Sihvonen, 2018).

Redna glasbena prostočasna aktivnost ima dolgoročne kognitivne, čustvene in socialne koristi tudi pri osebah z blago do zmerno demenco. Redno izvajanje prostočasne aktivnosti kot je petje in poslušanje znane glasbe pomaga ohranjati in izboljšati kognicijo, orientacijo, pozornost in izvršilno sposobnost ter obnoviti osebni epizodični spomin, prisotno je tudi izboljšanje razpoloženja (Doi idr., 2017; Sarkamo idr., 2013).

Ti ljudje poleg melodij in naslovov pesmi skozi glasbo zaznavajo tudi čustva. Z glasbo povezani spomini se tako dotaknejo regij v možganih, ki so še ohranjene, kar velja tudi za nekatere druge možganske poškodbe (povz. po Särkämö in Sihvonen, 2018).

Glasbene aktivnosti, kot so petje, igranje na instrumente ali poslušanje glasbe, spodbujajo sproščanje hormonov sreče ter zmanjšujejo občutek osamljenosti. Mileski idr. (2019) so pri svojem pregledu 30-ih študij o uporabi glasbe v domovih med najugodnejšimi učinki zabeležili povečano socializacijo in komunikacijo, zmanjšanje depresije, izboljšanje kardiovaskularnih (srčnega utripa, krvnega tlaka, ...) in respiratornih parametrov, zmanjšanje agitacije ter drugih vedenjih problemov.

Nekatere študije pa so ugotovile celo senzorično preokupacijo, ki je povzročila upad v fizičnem zdravju. Zato je potrebno poudariti, da sta zelo pomembni glasnost, izbira glasbe in izbira aktivnosti, ki se izvaja ob glasbi.

Plesna terapija

...ki tako kot glasbena terapija spada pod umetnostne terapije, pa kot vrsti neverbalne komunikacije notranjih občutkov in misli, uporablja gibanje in ples (Chaiklin 2009, Jones 2005). Starostnikom omogoča, da skozi ples izboljšajo svojo telesno držo, ravnotežje in gibljivost ter hkrati izrazijo svoje notranje občutke in misli.

Znanstvene raziskave kažejo, da plesna terapija prispeva k zmanjšanju depresivnih simptomov, povečuje socialno povezanost in izboljšuje kognitivne funkcije, kot so spomin in pozornost.

Gre za kreativno umetniško terapijo, ki jo je Ameriško združenje za plesno terapijo opredelilo kot "psihoterapevtsko uporabo gibanja za spodbujanje čustvene, kognitivne, fizične in socialne integracije posameznika". Presečne študije so pokazale, da imajo starejši odrasli, ki redno plešejo, večjo prožnost, posturalno stabilnost, ravnotežje, fizični reakcijski čas in kognitivno zmogljivost kot starejši odrasli, ki ne plešejo redno. Za razliko od drugih celostnih pristopov, ki se uporabljajo za povečanje telesne aktivnosti, ples vključuje estetsko obliko umetniškega izražanja, ter tako lahko povzroči fizične rezultate, ki so primerljivi s tistimi pri formalnem vadbi, poleg tega pa je bilo ugotovljeno, da izboljšuje socialne in vedenjske dejavnike, kot je samomotivacija. Prav tako lahko izboljša čustveno, psihološko in fizično dobro počutje posameznikov (Hwang & Braun, 2015).

Bilo je dokazano, da aerobna vadba izboljša kognitivne funkcije pri starejših in prispeva k preprečevanju degenerativnih nevroloških bolezni in poškodb možganov. (Colcombe in Kramer, 2003). V primerjavi z drugimi aerobnimi vadbami ima ples dodatne prednosti spodbujanja čustev, socialne interakcije in izpostavljanja subjektov akustični stimulaciji in glasbi (Kattenstroth idr., 2010). Tako je lahko ples učinkovitejši način za izboljšanje kognitivnih funkcij kot druge aerobne vadbe.

Študija z Japonske je pokazala, da je 12-tedenski program aerobne vadbe, ki temelji na plesu, izboljšal izbrane komponente ravnotežja in agilnosti pri zdravih starejših ženskah (Shigematsu idr., 2002). Hopkins idr. (1990) so preučevali skupino sedečih starejših žensk in ugotovili, da ples izboljša kardiorespiratorno vzdržljivost, ravnotežje, moč in vzdržljivost spodnjih okončin, gibčnost in prožnost telesa ter zmanjša telesno maščobo. Adiputra idr. (1996) pa so ugotovili, da ples zniža srčni utrip v mirovanju in krvni tlak ter poveča maksimalno aerobno zmogljivost.

Ples se je izkazal za učinkovito obliko spodbujanja zdrave aktivnosti pri starejših odraslih in bolnikih z demenco (Hokkanen idr., 2008; Jeon idr., 2005; Kim idr., 2003; Palo-Bengtsson in Ekman, 2002). Poleg tega spodbuja različne kognitivne procese, kot so vizualna in slušna zaznava ter sposobnost sledenja navodilom (Brown idr., 2006). Večdimenzionalno gibanje na več ravneh v prostoru (spodaj, zgoraj, v sredini), pozitivno vpliva tudi na povezovanje desne in leve možganske hemisfere. Na ta način so naše misli bolj bistre in naši možgani delujejo bolj celostno.

Plesna terapija se izkazuje kot učinkovita, ne glede na to za katero vrsto plesa gre, kar dokazujejo številne raziskave;

- Izsledki raziskave, ki so bili junija 2003 objavljeni v *New England Journal of Medicine*, vključujoč 469 ljudi, moških in žensk, starih nad 75 let, so pokazali, da **družabni ples** vpliva na znižanje tveganja pojavnosti demence. Razloge za to so pripisali spodbudnim dejavnikom plesa na možgane, saj so morali udeleženci slediti zahtevnim plesnim korakom in obenem slediti ritmu glasbe (Lima, Vieira, 2007).
- Vadba pri bolnikih s kroničnim srčnim popuščanjem z **grškimi tradicionalnimi plesi** je privedla do funkcionalnih in kardiovaskularnih koristi, podobnih formalni vadbi, in do višje stopnje motivacije (Kaltsatou idr., 2014).
- Druge raziskave so pokazale učinkovitost **tanga** pri starostnikih, saj je koristen pri izboljšanju ravnotežja, socializaciji, zvišanju samopodobe (McKinley idr., 2008; v Pinniger idr. 2012). Pri Parkinsonovih bolnikih vpliva na hitrost hoje, kadence, začetek gibanja in spodbuja motivacijo (Peidro RM idr., 2007; v Pinniger idr. 2012).

Prav tako študije potrjujejo, da družabni plesi pozitivno učinkujejo na starostnike, ki pa se znotraj te dejavnosti počutijo bolj gibčne, pozorne in vesele. Poleg fizioloških koristi je dokazano tudi, da ples dviguje razpoloženje, povečuje občutek samospoštovanja in dobrega počutja ter povečuje socialne stike pri zdravih mladostnicah (Blackman idr., 1988, Estivill, 1995).

Sinergija glasbe in plesa

Ko se glasba in ples združita, nastane izjemna sinergija, ki hkrati vključuje telesno gibanje, kognitivno stimulacijo in čustveno izražanje. Ta kombinacija je posebej koristna za starostnike, saj spodbuja več dimenzij zdravja hkrati in jim omogoča izboljšanje kakovosti življenja na celosten način.

Glasba služi kot motivacija za gibanje in določa ritem plesa, kar omogoča starostnikom boljšo osredotočenost na gibanje in večje užitke pri telesni dejavnosti. Pri plesu se aktivirajo različni deli možganov, saj je potrebno usklajevanje slušnih, motoričnih in vizualnih procesov, kar že samo po sebi prispeva k izboljšanju kognitivnih funkcij, kot sta spomin in koncentracija.

Kroflič (1992) pravi, da se plesna terapija povezuje z glasbeno terapijo. Eno skoraj da ne gre brez drugega. Plesna in glasbena terapija imata namreč skupne časovne, ritmične in dinamične sestavine. Prav tako jo lahko povežemo z likovno terapijo, s katero ima skupne prostorske, oblikovne sestavine. Glasbena, likovna in plesna terapija se med seboj dopolnjujejo in skozi umetniško delovanje posameznika učinkujejo psihoterapevtsko.

Ples ob glasbi ima tudi čustveni vpliv. Glasba lahko prebudi močna čustva in spomine, medtem ko ples omogoča njihovo izražanje skozi gibanje. Skupinske plesne aktivnosti, kot so plesni krožki, spodbujajo občutek pripadnosti in povezanosti z drugimi, kar povečuje socialno interakcijo in zmanjšuje občutek osamljenosti (Merom idr., 2016).

Primer dobre prakse je recimo program Ples za zdravje (Dance for health); gre za mednarodno pobudo, ki združuje ples in glasbo z namenom izboljšanja fizičnega, duševnega in socialnega počutja starejših odraslih. Ta program se izvaja v različnih državah (ZDA, Avstralija, Velika Britanija, ...) in je prilagojen specifičnim potrebam starejše populacije, vključno z osebami z omejeno mobilnostjo, kroničnimi boleznimi ali kognitivnimi izzivi, kot je demenca.

Slovenija

V Sloveniji ples in glasba kot dejavnosti za starostnike pridobivata vedno večjo pozornost. Raziskava Rasporja in Macuha (2019) kaže, da se v slovenskih domovih za starejše organizirajo različne glasbene in plesne aktivnosti, kot so pevski zbori, plesne ustvarjalnice ter različne terapevtske dejavnosti, vključno z muzikoterapijo in uporabo glasbenih instrumentov.

Posebno zanimanje vzbuja tudi raziskava Šoštrarkove (2016), ki je proučevala učinke skupinske plesno-gibalne terapije pri starostnikih z demenco. Raziskava je bila izvedena na varovanem oddelku doma za starejše v Ljubljani in na srečanjih je uporabljala tako različne vrste plesa kot tudi različne glasbene zvrsti. Učinki te dejavnosti so pokazali ohranjanje spoznavnih sposobnosti, blaženje vedenjskih in čustvenih simptomov, izboljšanje gibalnih sposobnosti in telesne vzdržljivosti, pojav reminiscence in boljši odnos z negovalci in svojci (Šoštrarko, 2016). Ples in glasba se tako kažeta kot vse bolj pomembni orodji za izboljšanje kakovosti življenja starostnikov v slovenskih ustanovah.

Ugotovitve

Raziskava je potrdila, da sta ples in glasba pomembni orodji za spodbujanje telesnega in duševnega zdravja pri starostnikih. Dokazi kažejo, da redne plesne in glasbene dejavnosti pozitivno vplivajo na izboljšanje fizičnih sposobnosti, kot so ravnotežje, koordinacija in gibljivost, ter na kognitivne funkcije, vključno s spominom in pozornostjo. Poleg tega prispevajo k zmanjšanju simptomov depresije in tesnobe ter izboljšujejo socialno povezanost.

Ples in glasba dokazano pozitivno vplivata na telesno zdravje starostnikov. Ples kot oblika telesne aktivnosti izboljšuje srčno-žilno kondicijo, mišično moč, ravnotežje in koordinacijo, kar zmanjšuje tveganje za padce in povečuje samostojnost starostnikov. Različne raziskave potrjujejo, da ples znižuje krvni tlak, srčni utrip v mirovanju ter izboljšuje gibčnost in vzdržljivost. Ples ob glasbi prav tako prispeva k izboljšanju motoričnih sposobnosti ter omogoča boljšo varnost z nadzorom telesa. Glasba kot podlaga za gibanje dodatno povečuje motivacijo za telesno aktivnost in omogoča užitek ob gibanju.

Ples in glasba imata izrazite kognitivne in čustvene koristi. Glasba spodbuja spominske funkcije, kognitivne sposobnosti in čustveno izražanje. Pri starostnikih z demenco glasba kljub demenci pomaga obujati spomine in čustva, ki so nedotaknjeni. Ples vključuje kombinacijo motoričnih in kognitivnih procesov, kot sta vizualna in slušna zaznava ter sposobnost sledenja navodilom, kar izboljšuje koncentracijo, spomin in prostorsko orientacijo. Poleg tega ples krepi izločanje endorfinov, zmanjšuje stres, simptome tesnobe in depresije ter povečuje občutek samospoštovanja.

Kljub temu ostajajo izzivi, kot so omejen dostop do ustreznih programov, pomanjkanje strokovno usposobljenega kadra in omejena dolgotrajna udeležba starostnikov v teh dejavnostih.

Zaključek

Ples in glasba predstavljata most med telesom, umom in dušo, ki ostaja pomemben v vseh življenjskih obdobjih. Sta izjemno močni orodji za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja starostnikov. Združitev obeh elementov ustvarja sinergijo, ki spodbuja tako fizično aktivnost kot kognitivno stimulacijo in čustveno blagostanje. Redno udejstvovanje v plesnih dejavnostih, ki jih spremlja glasba, lahko bistveno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja starostnikov ter zmanjšanju tveganja za razvoj duševnih in telesnih bolezni.

Poleg tega gre za dejavnost, ki je na kakršenkoli način lahko prisotna v vseh starostnih obdobjih, ne glede na spol ali sposobnosti. Vsakdo lahko pleše tudi brez posebne nadarjenosti ali izkušenj (Ririe in Woodbury, 1996). Možnosti znotraj plesa je nešteto, zato vsakdo lahko najde nekaj zase.

Raziskovalna vprašanja so razkrila ključne vidike vpliva teh dejavnosti na zdravje starostnikov in jih je mogoče povzeti v naslednjih ugotovitvah:

1. Kako ples in glasba vplivata na telesno zdravje starostnikov?

Dokazano izboljšujeta telesne sposobnosti starostnikov. Ples, kot oblika telesne aktivnosti, krepi srčno-žilni sistem, mišično moč, ravnotežje in koordinacijo, kar zmanjšuje tveganje za padce in omogoča daljšo samostojnost. Raziskave kažejo, da glasba kot spremljiva telesnih aktivnosti izboljšuje motivacijo, ritem gibanja in splošno telesno zmogljivost.

2. Kakšne so koristi plesa in glasbe za kognitivno in čustveno zdravje starostnikov?

Glasba spodbuja spominske funkcije, zmanjšuje simptome demence in omogoča čustveno izražanje, medtem ko ples vključuje motorične in kognitivne procese, kot so koncentracija, prostorska orientacija in koordinacija. Ples in glasba skupaj krepi izločanje endorfinov, izboljšujeta razpoloženje in zmanjšujeta stres, simptome tesnobe in depresije, s čimer spodbujata psihološko dobro počutje.

Teoretične podlage, predstavljene v raziskavi, potrjujejo, da ima združitev glasbe in plesa ne le fiziološke učinke, kot so izboljšanje srčno-žilne kondicije in zmanjšanje tveganja za padce, temveč tudi kognitivne in čustvene koristi. Plesne aktivnosti, podkrepjene z glasbo, vključujejo večdimenzionalne procese, ki aktivirajo različne dele možganov in spodbujajo njihovo sinergijsko delovanje. Takšna kompleksna izkušnja, ki združuje motorične, kognitivne in čustvene elemente, pomembno prispeva k upočasnjevanju starostnih sprememb in kreptvi celostnega zdravja.

Praktični primeri, kot so glasbeno-plesne terapije v domovih za starejše, potrjujejo uporabnost teh spoznanj v praksi. Programi, ki vključujejo znane melodije in strukturirane plesne dejavnosti, ne prispevajo le k fizičnemu počutju starostnikov, temveč izboljšujejo tudi socialno povezanost in kvaliteto življenja.

Kljub številnim pozitivnim učinkom ostaja prostor za nadaljnje raziskave, ki bi se osredotočile na dolgoročne vplive plesno-glasbenih dejavnosti, primerjavo različnih vrst plesa ter razvoj pristopov za motivacijo starostnikov k udeležbi. Obenem ostajajo izzivi, kot sta recimo omejen dostop do ustreznih programov ter pomanjkanje strokovno usposobljenega kadra. Za zdravje namreč potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito dejavnost, ki je predvsem prilagojena našemu splošnemu počutju in zmogljivosti.

Cilj ni preoblikovati ali na novo zasnovati plesa za starejše, temveč postopoma izboljšati zasnovano, izvedbo in vrednotenje programov. S tem želimo na podlagi obstoječih raziskav podpreti zdravstvene in socialne rezultate, ki so za starejše ključnega pomena. Hkrati je pomembno, da se pri tem upoštevajo in cenijo znanje ter strokovnost izvajalcev.

Pomembno je, da se takšne aktivnosti vse bolj uvajajo v domove za starejše, zdravstvene ustanove in lokalne skupnosti, da bi starostnikom omogočili polnejše, bolj zdravo in srečnejše življenje.

Viri in literatura:

1. Alpert, P. T., Miller, S. K., Wallmann, H., & Havey, R. (2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. Pridobljeno 3. 1. 2025 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19228249/>
2. Alves Santos, D. P. M., Queiroz, A. C. M., Menezes, R. L., & Bacion, M. M. (2020). Effectiveness of senior dance in the health of adults and elderly people: An integrative literature review. *Geriatric Nursing*. Pridobljeno 10. 1. 2025 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457220300835>
3. Bajc, M. (2019). Vloga prostočasnih aktivnosti pri preprečevanju demence; Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani; Zdravstvena fakulteta. Pridobljeno 6.1.2025 s <https://core.ac.uk/download/pdf/232910441.pdf>
4. Ciber, T. M., Karpljuk, D., Videmšek, M., Meško, M., Zagorc, M., Lavrenčič, J., & Zajec, J. (2012). Program plesnih dejavnosti v dnevnem centru aktivnosti za starejše osebe. *Revija Šport*. Pridobljeno 6. 1. 2025 s <https://research.ebsco.com/c/vlm4lv/search/results?autocorrect=y&q=Program+plesnih+dejavnosti+v+dnevnem+centru+aktivnosti+za+starej%C5%A1e+osebe.&searchfield=T1&recordId=hkyl7mzko5>
5. Cuddy, L. L., Duffin, J., & Sikka, R. (2015). Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Annals of the New York Academy of Sciences*. Pridobljeno 3. 1. 2025 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15607545/>
6. Dečman, K. (2020). Terapevtska uporaba glasbe pri osebah z demenco; Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani; Zdravstvena fakulteta. Pridobljeno 2. 1. 2025 s <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=133978&lang=slv>
7. Di Dio, K. (2017) Opredelitev plesa in plesno-gibalne terapija; pregled plesnih vrst in njihova uporaba v plesno-gibalni terapiji v različnih državah in kulturah; Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani; Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 8. 1. 2025 s <https://core.ac.uk/download/pdf/132278116.pdf>
8. Grahn, J. A., & Brett, M. (2007). Rhythm and beat perception in motor areas of the brain. *Journal of Cognitive Neuroscience*. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/6343629_Rhythm_and_Beat_Perception_in_Motor_Areas_of_the_Brain
9. Hui, E., Chui, B. T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Pridobljeno 4.1.2025 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494308001696>
10. Hwang, P. W., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: A systematic literature review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. Pridobljeno 2. 1. 2025 s <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5491389/>
11. Jurenc, A. (2017). Vsi pozitivni učinki plesa, ki jih še ne poznaš. IRV d.o.o.; Ljubljana. Pridobljeno 10. 1. 2025 s <https://zenska.hudo.com/zdravje/psihologija/vsi-pozitivni-ucinki-plesa-ki-jih-se-ne-poznas/>
12. Kaltsatou, A. C., Kouidi, E. I., Anifanti, M. A., Douka, S. I., & Deligiannis, A. P. (2014). Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. *Sage journals*. Pridobljeno 3. 1. 2025 s <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215513492988>
13. Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (n.d.). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*. Human kinetics; Illinois. Pridobljeno 2. 1. 2025 s <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/17/4/article-p479.xml?content=abstract>
14. Kim, S. H., Kim, M., Ahn, Y. B., Lim, H. K., Kang, S. G., Cho, J. H., Park, S. J., & Song, S. W. (2011). Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: A pilot study. *Journal of Sports Science and Medicine*. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3761497/>
15. Merom, D., Ding, D., & Stamatakis, E. (2016). Dancing participation and cardio-metabolic health: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26944521/>
16. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). Priloga 2: Telesna dejavnost in duševno zdravje. Priobljeno 6. 1. 2025 s <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/Priloga-2-Telesna-dejavnost-in-dusevno-zdravje.docx>
17. Simčič, K., Rašl, K., Bojadjieva, L., & Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše. *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo*. Ljubljana. Pridobljeno 2. 1. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/347185661_Glasba_kot_sredstvo_za_spodbujanje_psihofizicnega_blagostanja_starostnikov_v_domovih_za_starejs_e_Music_as_a_means_of_promoting_psychophysical_well-being_of_the_elderly_in_retirement_homes
18. Trehub, S. E. (2003). The developmental origins of musicality. *Nature Neuroscience*. Pridobljeno 10. 1. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/10688009_Trehub_SE_The_developmental_origins_of_musicality_Nat_Neurosci_6_669-673
19. Waugh, M., Youdan Jr, G., Casale, C., Balaban, R., Cross, E. S., & Merom, D. (2024). The use of dance to improve the health and wellbeing of older adults: A global scoping review of research trials. Pridobljeno 3. 1. 2025 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0311889>

BUTALA JANJA / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.*

Povzetek: V članku smo raziskovali vlogo glasbe pri socialni vključenosti starejših. Raziskava je temeljila na teoretični osnovi, na že izvedenih raziskavah, ter kvalitativni metodi z intervjujem, kjer smo na podlagi praktičnega primera lahko povezali teorijo, raziskave in ugotovitve prakse, ali res glasba povezuje, ter kakšna je vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših.

Ključne besede: glasba, osamljenost, glasbene dejavnosti, glasbene terapija, starejši, kvalitativna raziskava.

GLASBA POVEZUJE: VLOGA GLASBE PRI SOCIALNI VKLJUČENOSTI STAREJŠIH

Uvod

Živimo v času, ko je tempo življenja neverjetno hiter in nimamo ljudje več časa eden za drugega, saj smo popolnoma prepuščeni toku hitrega življenja, ki ga živimo sedaj. Tako ves čas nekam hitimo, v šolo službo, po opravkih, dejavnostih. Vmes pa neprestano gledamo v telefone, računalnike in podobne elektronske naprave, pozabljamo pa nase in na svoje najbližje. Vse manj časa preživimo drug z drugim, nimamo več časa za pogovor oziroma ta čas preusmerimo drugam. Če se mogoče sami tega ne zavedamo, saj smo ves čas zaposleni z nečim, pa to občutijo toliko bolj starejši ljudje. Oni so namreč živeli v času, ko ni bilo elektronskih naprav, zato so svoj čas posvetili delu, pogovoru in petju. Res so bili to časi, ko so morali ljudje trdno delati da so lahko preživeli, ni jim bilo lahko. Čas je tekel drugače. So se pa znali pogovarjati, poveseliti in se družiti. To, kar v sedanjem času ne znamo več. Hodimo drug mimo drugega in pozabljamo na socialni stik. Če to ne občutijo otroci, mladostniki ali delovno aktivni ljudje, to občutijo starejši. Njihov čas teče drugače. Pogosto se počutijo osamljeni, pa ne samo takrat, ko so sami, temveč tudi takrat, ko je okrog njih veliko ljudi. Zavedajo se, da so večji del svojega življenja že opravili in zato jih velikokrat spremlja osamljenost. V starosti se zmanjšajo fizične in psihične zmožnosti ljudi in mnogokrat je to vzrok, da se zmanjša tudi pogostost druženja z drugimi. To pripelje do vedno večje oddaljenosti od drugih.

Je pa glasba tista, ki naj bi ljudi osrečevala, hkrati pa bi naj bi tudi povezovala. Dokler so starejši še zmožni sami skrbeti zase, pomeni da so še tudi dovolj aktivni, da se lahko udeležujejo v raznih aktivnostih. Drugače pa je s tistimi, ki zaradi določenih omejitev, starosti ali drugih vzrokov pristanejo v domovih za starejše. Tam so ravno glasbene dejavnosti tiste, na katere domovi dajejo največji poudarek. Na teh se stanovanjci družijo, pojejo, poslušajo glasbene nastope ali pa plešejo ob glasbi. Zato nas je zanimalo, ali je res, da glasba spodbuja povezovanje in hkrati zmanjšuje osamljenost. Kakšna je torej vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših.

Na podlagi teoretičnega dela, že opravljenih raziskav in intervjuja, bomo v tej nalogi s kvalitativno metodo poskušali ugotoviti ali glasba pomaga pri socialni vključenosti starejših. Opisali bomo, kaj je osamljenost in kako pomaga glasba pri premagovanju osamljenosti, kako vpliva glasba na ljudi, in kako vpliva na povezovanje starejših. Spoznali bomo vlogo glasbene terapije pri socialni vključenosti starejših. Pogledali bomo teorijo s področja osamljenosti, glasbene terapije, pregledali že nekatere narejene raziskave na tem področju, si ogledali dejavnosti v domu starejših občanov Ljubljana – Vič, enota Bokalci, kjer smo izvajali del ankete glede starejših in glasbe, ter naredili intervju z delavko, ki dela v domu za starejše občane.

Na podlagi vseh podatkov, bomo napisali ugotovitve ali glasba povezuje in **kakšna je vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših.**

Namen naloge je odgovoriti na raziskovalna vprašanja:

- **Kako glasba vpliva na zmanjšanje osamljenosti starejših?**
- **Kako glasba prispeva k socialni vključenosti?**
- **Kakšno vlogo ima glasbena terapija pri izboljšanju socialne vključenosti starejših?**

Na podlagi teorij, raziskav in praktičnih primerov, bomo poskušali odgovoriti na zastavljena vprašanja dobiti odgovor, kakšna je torej vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših.

Vloga glasbe pri socialni vključenosti starejših: teoretična izhodišča

Glasba ima pomembno vlogo v našem življenju. Ne glede na našo starost, jo v večini radi poslušamo, pojemo, igramo. Toda poleg zabave ima glasba tudi vlogo povezovanja. Zato bomo v teoretičnem delu obravnavali ključne dejavnike, povezane z osamljenostjo in socialno vključenostjo starejših, ter raziskali vlogo glasbe kot orodja za izboljšanje njihovega psihosocialnega počutja.

Osamljenost

Osamljenost je občutek, ki nastane, ko nimamo dovolj pravih ali ustreznih socialnih stikov in odnosov, ki bi zadovoljili našo potrebo po povezanosti z drugimi. Osamljenost ni bolezen, je pa eden izmed pomembnih dejavnikov tveganja za razvoj depresije. Predvsem pri starejših je ta občutek velikokrat povezan z izgubo bližnjih ali družbeno izolacijo, To pa pogosto vodi do nižanja stopnje samozavesti, kot tudi slabšanjem duševnega in fizičnega zdravja. Osamljenost lahko doživimo nenadoma ali postopoma. Po navedbah NIJZ (NIJZ, 2023) poznamo tri vrste osamljenosti: socialno, čustveno in eksistencialno osamljenost.

Prvo, ki jo imenujemo socialna osamljenost doživimo predvsem, če se ne počutimo povezane s svojimi najbližjimi, družino, prijatelji oziroma sploh nimamo velike socialne mreže. Do tega privede predvsem manjša angažiranost za sodelovanje v kakršnih koli družbeni aktivnostih, slaba komunikacija, konflikti in nasploh težave v odnosih, spremembe, ki se zgodijo v človeškem življenju (selitev, ...), invalidnost ali drugačna gibalna oviranost, ter drugi vzroki, zaradi katerih so osebe lahko izključene iz družbe. Zaradi naštetega se ljudje počutijo zaskrbljeni in jih je strah, žalostni, hkrati jih spremlja slaba samopodoba, do katere privede tudi pomanjkanje v družbeni aktivnosti (NIJZ, 2023).

Naslednja je čustvena osamljenost, ki izvira iz pravih odnosov z družbo. S socialno osamljenostjo se razlikuje v tem, da pri tej vrsti ne gre za fizično izolacije, temveč za občutek pomanjkanja nekoga, s katerim bi delili svoje občutke in čustva. Dejavniki, ki lahko pripeljejo do te vrste osamljenosti so največkrat izguba najbližjega, težave v medsebojnih odnosih, pomanjkanje ljubljenosti in intimnosti, ter podobne spremembe v življenju, kot so npr. selitev v drugi kraj. Pri tej vrsti se pojavijo občutek praznine, lastne nerazumljenosti in nezadostnosti, izoliranosti in zapuščeni (NIJZ, 2023).

Eksistencialna osamljenost je občutek, ki se pojavi, ko oseba razmišlja o pomenu življenja, vprašanju smrti in o svojem mestu v svetu. Ni nujno povezana z dejansko osamljenostjo ali fizično ločenostjo o drugih, ampak z notranjim občutkom, da je popolna povezanost z drugimi osebami nemogoča. Ti ljudje imajo občutek, da ne morejo z nikomer deliti svojih najglobljih misli in občutkov, ker na bi bili ti preveč osebni. To pa jih privede do občutka tesnobe, strahu in odtujenosti od okolice (NIJZ, 2023).

Vse vrste osamljenosti so velik problem predvsem starejših, saj vsaka od njih vodi do še večje zaprtosti posameznika in s tem tudi do oddaljenosti od drugih. S tem se začne povečevati socialna izključenost, posledično se človek počuti še bolj osamljenega in to je začaran krog pri problematiki socialne vključenosti starejših.

Žibertova (Žibert Andreja (Delo), 2019) nam pojasni, da je po navedbah doktorice družinske terapije Djokič Teje največji stres in občutek izgube ob upokojitvi, izgubi partnerja ali smrti prijateljev. Takrat se občutek osamljenosti še poveča. Pri tem naj bi imeli starejši največjo čustveno oporo od svojih najbližjih, otrok, družine in prijateljev. Velikokrat je tako, da se starejši počutijo osamljene ne glede na to, da imajo sicer okrog sebe ljudi, vendar je vsak zaposlen po svoje. Zato občutijo pomanjkanje tiste pristne bližine, pogovorov in samega dogajanja. Posledica tega je, da se začnejo zapirati vase, bolj so dovzetni za bolezni, saj potem več premišljujejo o temi in o smislu svojega življenja, kar privede že do psiholoških in fizičnih težav. Vsak človek, posebej pa starejši potrebuje vsaj enega človeka, ki mu bo zaupal, z njim delil svoja čustva in misli. Zato ni pomembna samo fizična podpora, temveč je v veliki meri nujna tudi čustvena in duhovna podpora. Starejšim je potrebno sicer dati čim večjo možnost samostojnosti, dokler je to mogoče, vendar pa, ko potrebujejo pomoč, da imajo vedno koga, na katerega se lahko zanesejo. Kadar ni več mogoče, da bi še živeli doma, naj bo to zaradi zdravstvenih razlogov ali zaradi njihove želje, pa se največkrat odločijo za odhod v dom za starejše občane, kar pa je največkrat velika stresna sprememba. Tam se je namreč zopet potrebno prilagoditi novemu okolju, vendar je pozitivno to, da se tam dogajajo razne dejavnosti, ki jih institucije organizirajo, kar prispeva k boljši kakovosti življenja, kot mogoče izolacija v domačem okolju. Tako se zmanjša občutek osamljenosti in se poveča možnost druženja in povezovanja med ostali.

Glasba kot sredstvo za socialno vključenost starejših

Staranje je naravni proces, ki vpliva na duševno, fizično, kot tudi socialno stanje človeka. Divjakova (Divjak 2017) v svojem delu opredeljuje starost kot obdobje, ko posameznik preide v fazo, ki prinaša nove izzive, kot so izguba socialnih mrež, zdravstvene težave in osamljenost,

kot tudi priložnost za osebni razvoj, prenos znanja, vključevanje v različne dejavnosti. Staranje vključuje potrebo po ohranitvi medčloveških odnosov, duševni in telesni aktivnosti, ter kakovostnemu preživljanju prostega časa. Družba ima tukaj pomembno vlogo, ki omogoča vključevanje starejših, zmanjševanje stereotipov o starosti in izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Ugotavlja tudi zdravilno moč glasbe, saj že od nekdaj velja za neke vrste terapevtski pripomoček, ki globoko vpliva na človeka in na to, kako dojemamo svet. Ima svojevrstno sposobnost vplivanja na psihološke, fiziološke in čustvene procese, ki ji daje moč zdravilnega medija. Glasba zelo vpliva tudi na fiziološke funkcije telesa, kot so krvni tlak, srčni utrip, dihanje in raven hormonov. Prav tako lahko zmanjša ravni hormona stresa – kortizola, in s tem pripomore k sproščanju ter izboljšanju splošnega zdravja. Raziskave potrjujejo, da glasba ni samo oblika umetnosti, temveč terapevtski instrument, ki se uporablja na veliko področjih za izboljšanje kakovosti življenja. Poleg tega pa glasba deluje kot močno sredstvo za povezovanje ljudi, krepitev medosebnih odnosov, zmanjševanje osamljenosti, ter spodbujanje sodelovanja, zlasti v skupinskih aktivnostih, kot sta ples in še toliko bolj petje.

Glasba ima posebno sposobnost sprožitve močnih čustvenih odzivov. Dewhurst-Maddock (Dewhurst-Maddock, 1999) poudarja, da glasba aktivira dele možganov, povezane s spomini in čustvi, kar pomaga, da se poglobimo vase in izrazimo občutke, ki jih mogoče težko pokažemo na druge načine. Glasba nas sprosti, kar pozitivno vpliva na posameznikovo duševno zdravje. Vse to pa pomaga pri tem, da se lažje odpremo in imamo večjo voljo povezovanja in druženja.

Ukvarjanje z glasbo je zelo pomembno pri starejših osebah, saj jim pomaga izboljšati splošno kakovost življenja. Vse glasbene dejavnosti od petja, plesa ali igranja instrumenta bogatijo življenje starejših, ter jim koristijo za izboljšanje spomina. Glasba zmanjšuje stres, tesnobo in vznemirjenost, hkrati pa povečuje posameznikovo izražanje. Ima posebno moč, da človeka poveže s čustvi in spomini, zlasti tiste, ki potrebujejo oskrbo, predvsem za ljudi z različnimi boleznimi, kot so demenca in invalidnost. Za te ljudi, ki so zboleli za demenco ali imajo omejeno gibanje, lahko službi glasba kot terapevtsko orodje, ki bogati telo in duha. Občutek veselja in povezanosti, katera manjka v vsakdanjem življenju lahko pridobijo s sodelovanjem v glasbenih dejavnostih, kot so petje najljubših pesmi ali morda preprosto tapkanje po ritmu melodije. Vse to aktivira možgane, povezave s čustvi in spominom, ki ustvarijo občutek, ki je včasih boljši od same zabave. Glasba spodbuja gibanje, katero je eno izmed pomembnejših aktivnosti, ki jo morajo starejši ohraniti za svoje zdravje. Že nežno gibanje ob glasbi lahko pospeši cirkulacijo in pomaga pri splošnem boljšem fizičnem počutju. Zato je pomembno, da se starejši vključujejo v programe, ki jim pomagajo pri boljšemu počutju in hkrati ohranjanju zdravja (CoroHelath, 2023). Skupinske glasbene dejavnosti zato pozitivno vplivajo na starejše in hkrati krepijo socialne vezi med njimi.

Glasbena terapija

Po definiciji svetovne organizacije za glasbeno terapijo WFMT (WFMT, 2023) je glasbena terapija določen terapevtski pristop, ki uporablja glasbo kot orodje za spodbujanje fizičnega, čustvenega, socialnega in kognitivnega blagostanja posameznika ali skupine. Gre za strokovno vodeno dejavnost, pri kateri glasbeno izražanje, poslušanje ali ustvarjanje omogoča izboljšanje komunikacijskih veščin, krepitev medosebnih odnosov, spodbujanje ustvarjalnosti, ter zmanjšanje stresa in čustvene napetosti. Cilj glasbene terapije je celostno izboljšanje kakovosti življenja posameznika skozi personalizirane terapevtske postopke, ki upoštevajo njegove specifične potrebe in potencialne.

»Glasbena terapija je strokovna praksa, v kateri ima osrednjo vlogo trosmerni proces med terapevtom, klientom in glasbo, ki z uporabo glasbe nudi klientom varen prostor, kjer se lahko srečajo s svojo stisko, jo izrazijo, preoblikujejo in ozdravijo« (Knoll 2024).

Glasbeni terapevti uporabljajo glasbeno terapevtske tehnike, ki se osredotoča na potrebe posameznika in razvoj osebnih sposobnostih tako na čustveni, socialni, fizični, duhovni in komunikacijski ravni. Cilj terapije je izboljšanje stika z okolico in samim s seboj, kognitivna aktivacija, spodbujanje samoizražanja, ter izboljšanje same kakovosti življenja. V terapijo so vključeni vsi segmenti od otrok do starostnikov. Namenjena je vsem z duševnimi težavami, nevrološkimi poškodbami in boleznimi, avtističnimi težavami, dementsnimi osebami in osebami v paliativni oskrbi. Udeleženci glasbene terapije pejejo in igrajo na preprosta glasbila, improvizirajo in se pogovarjajo na ta glasbeni način. To je eden od načinov, kjer se vsi, otroci, mladostniki, kot starostniki lažje vključujejo in povezujejo (ZGTS, 2024).

To je ena izmed novejših terapevtskih metod pri nas, ki pomaga tudi pri krepitvi povezovanja starejših s pomočjo glasbe. Z vključevanjem glasbenih terapij v dejavnosti v domovih za starejše, se izboljšuje komunikacije med njimi in se hkrati povečuje možnost povezovanja med terapevti in stanovalci, kot tudi med stanovalci samimi.

Empirična raziskava glasbenih dejavnosti in njihova vloga pri socialni vključenosti starejših

V empiričnem delu raziskave smo uporabili kvalitativno metodologijo, s pomočjo katere analiziramo vpliv glasbenih dejavnosti in glasbene terapije na socialno vključenost starejših. Osredotočili se bomo na podatke iz raziskav, in v nadaljevanju praktičnih primerov in intervjuja z delavko v domu starejših občanov, da bi razumeli, kako glasba pripomore k zmanjšanju osamljenosti, kreptvi medsebojnih vezi in izboljšanju kakovosti življenja..

Raziskovalno vprašanje 1: Kako glasba vpliva na zmanjšanje osamljenosti starejših?

Divjakova (Divjak 2017) poudarja, kako pomembno je petje v skupinah, saj omogoča posameznikom, da se vključujejo v dejavnosti, da se s petjem izražajo na svoj način, s tem pa tudi krepijo občutek pripadnosti skupini. Takšne dejavnosti pogosto vodijo k izboljšanju razpoloženja in zmanjšanju osamljenosti, kar je ključno pri socialni vključenosti starejših. Skupinske dejavnosti, kot so pevski zbori omogočajo povezovanje in krepijo socialno mrežo starejših. Poleg terapevtskih učinkov pa je glasba pomembna tudi v vsakdanjem življenju, kjer pomaga ljudem pri sproščanju in izboljšanju osredotočenosti. Skupinsko petje in poslušanje glasbe lahko ustvarita občutek skupnosti in spodbudita sodelovanje med ljudmi. Glasba je učinkovito in vsakomur dostopno orodje za vzdrževanje psihofizičnega ravnovesja, kar je ena izmed najpomembnejših elementov v vse hitrejšem tempu življenja.

Obsežna raziskava, ki so jo naredili v Univerzi v Michinganu (Gavin, 2024) med starejšimi med 50 in 80 let je preiskovala izkušnje in občutke ob poslušanju in ustvarjanju glasbe. Rezultati so pokazali, da ima glasba ključno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja ljudi. Skoraj 98 % anketiranih je poročalo o vsaj eni koristi za zdravje zaradi ukvarjanja z glasbo. Da je glasba pomembna kot terapevtsko orodje je menilo 41 % vprašanih, saj jim pomaga k dobremu počutju. Rezultati kažejo, da glasba spodbuja socialne povezave in podpira zdrav način staranja. Ugotovili so, da bi morali to dejstvo bolj upoštevati in ga uporabljati tudi v zdravstvenih ustanovah. Tri četrtine ljudi je bilo mnenja, da glasba pomaga pri sprostitvi in lajšanju stresa, kar 60 % se počuti ob glasbi bolj motivirano in imajo več energije, 65 % pa pravi, da jim glasba izboljša razpoloženje. Skoraj polovico anketiranih je povedalo, da pojejo vsaj nekajkrat na teden, več kot 40 % se je udeležilo glasbenih nastopov v živo, Večina jih je dejalo, da spremljajo glasbene predstave po televiziji ali internetu. Zanimiv je podatek, da so tisti, ki so bili slabšega zdravja ali so se počutili izolirani, manj poslušali vsakodnevno glasbo. Glede na rezultate je jasno, da moč glasbe povezuje, izboljša osebno energijo in razpoloženje. Zaradi vse večje socialne izolacije in osamljenosti se ne sme podcenjevati moči glasbe za povezovanje ljudi in ohranjanju, ter bogatenju zdravja. Anketa ugotavlja, da ni pomembno ali starejši pojejo v zboru, igrajo klavir v dnevni sobi, pojejo v cerkvi, poslušajo glasbo po radiu ali samo žvižgajo znane melodije, vsem je skupno, da jim glasba prinaša več, kot le zabavo. To nam kaže, da glasba omogoča starejšim umik iz osamljenosti in pomaga pri vključenosti v družbo.

Raziskava objavljena v Obzorniku zdravstvene nege (Mlinarič 2023) glede aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših v DSO in njihove učinkovitosti je poskušala ugotoviti, katere so te aktivnosti, ki bi zmanjšale osamljenost starejših v domovih za starejše. Ugotovitve so pokazale, da so najbolj razširjene aktivnosti za preprečitev povezane z gibalno in družabnimi aktivnostmi. Druženja krepijo prijateljske vezi in medsebojne odnose. To občutijo kot neke vrste varnost in pripadnost, kar zmanjšuje občutke osamljenosti. Starejši ljudje se najraje vključijo v skupine, kjer pojejo, poslušajo glasbo, igrajo instrumente ali berejo pesmi. Rezultati hkrati kažejo, da se z glasbo povezane aktivnosti lahko kombinira med seboj, kar vključuje poslušanje glasbe, petje, gibanje ob glasbi ali celo čiščenje sob. Vse to pozitivno vpliva na razpoloženje, vzpostavlja nove socialne stike, krepi prijateljske vezi in s tem zmanjšuje občutke osamljenosti in poveča socialno vključenost.

Raziskovalno vprašanje 2: Kako glasba prispeva k socialni vključenosti starejših?

V članku Zdravilna moč: Kako glasba vpliva na naše počutje (Belan, 2024) nam avtor poudari, da ima glasba izjemno moč povezovanja in izboljševanja kakovosti življenja. Članek poudarja, kako glasba pozitivno vpliva na posameznika tako v medicinskih kot v vsakdanjih okoljih. V bolnišnicah glasba spodbuja komunikacijo med zdravstvenim osebjem in bolniki. Avtor ugotavlja, da lahko glasba skrajša čas bivanja v bolnišnici, saj izboljša njegovo počutje in lahko celo prepreči nekatere zaplete med zdravljenjem. Klasična glasba, kot so Bachova ali Beethovnova dela pomaga ženskam pri lajšanju porodnih bolečin. Pri bolnikih z rakom, ki pogosto trpijo zaradi osamljenosti in težkih misli, jih glasba spodbuja k sodelovanju pri zdravljenju in jim pomaga pri prenašanju učinkov zdravljenja. V šoli v ZDA uporabljajo glasbeno terapijo s petjem in plesom za otroke z avtizmom, čustvenimi in učnimi težavami. S tem se otroci lažje učijo in bolje sodelujejo, tudi tisti, ki se sicer na druge vrste simulacije običajno ne odzivajo. Omenjeni so tudi bolniki z nevrološkimi težavami, kot so težave po možganski kapi, ki velikokrat neverjetno dobro reagirajo na glasbo. Nekateri od njih začnejo govoriti ali celo plesati, čeprav so imeli prej resne omejitve v komunikaciji in gibanju. Ni pa glasba terapevtsko orodje samo za bolnike, temveč tudi za zdrave ljudi. Pomaga nam pri sproščanju,

razvedrilu in izboljšanju razpoloženja. Ne glede na to, ali jo uporabljamo v bolnišnici ali doma, glasba ostaja univerzalno orodje za izboljšanje kakovosti tako mladih, kot starejših ljudi.

V reviji Glasbenopedagoškega zbornika Akademije za glasbo je predstavljena raziskavo (Simčič 2020), katere cilj je bil ugotoviti, kakšen učinke ima glasba na psihofizično počutje starostnikov in v kolikšni meri izvajajo glasbene intervencije v domovih za starejše v Sloveniji. Raziskavo so naredili z intervjuji z štirimi različnimi profili, ki delujejo v domovih za starejše in se ukvarjajo z glasbenimi dejavnostmi v DSO, ter opazovanjem več starostnikov v domovih za starejše. Poskušali so raziskati, kakšne so potrebe za izboljšanje življenjskih pogojev starostnikov, kateri imajo zaradi svoje starosti in pridruženih fizičnih ali psihičnih bolezni, zmanjšanje fizične sposobnosti in so velikokrat tudi osamljeni. Ugotovili so, da se v DSO dogajajo različne glasbene dejavnosti, predvsem take, ki vključujejo glasbo. Največ dejavnosti je povezanih z glasbo, s tem da stanovalci najraje pojejo ljudske pesmi in poslušajo harmoniko. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da glasba spodbuja občutek povezanosti, socializacije in pripadnosti. Številni so zaradi tega udeležujejo glasbenih prireditev, ki jih domovi organizirajo in se v veliki meri vključujejo v pevske zборе, kar krepi njihove medsebojne vezi. Glasba daje torej priložnosti za medsebojno povezovanje, druženje in nenazadnje krepitev vezi. Glasba naj bi vplivala na srčni utrip, dihanje in krvni tlak, kar se je ob poslušanju glasbe pokazalo kot vpliv na zmanjševanje stresa in to, da so se starostniki bo glasbi sprostili. V raziskavi so tudi opazovali ljudi z demenco, ki so se odzivali na poznane melodije, spodbujali so njihova čustva in z glasbo se je pokazala izboljšana interakcija z okolico. Tudi zaposleni v domovih so mnenja, da je potrebna čim večja dejavnost v smeri glasbenega dogajanja, kjer se vključujejo razne zvrsti glasbe, kar daje ljudem občutek pripadnosti. Seveda so okusi pri poslušanju zvrsti glasbe različni, pa vendar je izstopala ljudska pesem, pri nekaterih cerkvene pesmi in predvsem melodije in pesmi, ki so jih peli v mladosti in so z njimi obujali spomine. Izkazalo se je, da je glasbenih terapij premalo, glede na pozitivne učinke in zadovoljstvo starostnikov. Ob teh aktivnostih se je zmanjšal občutek osamljenosti in povečala povezanost med stanovalci domov. V raziskavi je poudarjeno, da bilo potrebno razširiti možnost glasbenih terapij, povečati glasbene aktivnosti, predvsem pri ljudeh z demenco. Povečati dejavnosti kot so pevski zbori, koncerti, s tem da bi prilagajali program različnim okusom, ter hkrati vključevali mlade generacije, ki bi poskrbele za medgeneracijsko sodelovanje. Kot vidimo, je raziskava potrdila, da igra glasba eno ključnih vlog pri socialni vključenosti starostnikov, ter da so glasbene intervencije ena pomembnejših točk pri izboljšanju kakovosti in socialni povezanosti starostnikov.

Divjakova je prav tako v svoji raziskavi (Divjak 2017) ugotovila spremembe na socialnem področju, ki so jih udeleženci zaznali ob poslušanju glasbe. Veliko je bilo takih, ki so menili, da jim glasba pomaga pri vključevanju v okolje, torej združuje ljudi. Ob poslušanju glasbe so se poglobili vase in se lažje družili. Avtorica trdi, da je dojemanje glasbe odvisno od socialnega okolja, v katerem živi človek in kjer je glasba predvajana. Del anketiranih je želel po poslušanju glasbe mir in tišino, drugi del pa si je želel še več druženja, Veseli so bili srečanj, kjer so poslušali glasbo, ter se družili, v taki meri, da se niso želeli posloviti eden od drugega. To dokazuje, da bi bila večkratna izvedba glasbenih uric v domovih za starejše dobrodošla, saj bi se starostniki ob teh uricah družili ob poslušanju glasbe, ter se hkrati zabavali.

Opisano je tudi, katero glasbo najraje poslušajo. Na prvem mestu je ljudska glasba, ki jih ponese v mladost, sledi narodno zabavna glasba in pa klasična glasba za sprostitev. Udeleženci so izrazili željo po uvedbi glasbenih uric, saj so pozabili na tegobe, o katerih drugače ves čas razmišljajo. Glasba in druženje jim je pomagala, da pozabijo na bolezni in svoje misli usmerijo v melodijo, ritem, ki jim pomaga k sprostitvi in pozabljanju telesnih bolečin. Ob koncu uric je bilo njihovo razpoloženje boljše, boljše so se počutili in bili veseli. Glasba je blagodejno delovala na njih in jim je dala motivacijo za pozitivno razmišljanje (Divjak 2017).

Raziskovalno vprašanje 3: Kakšno vlogo ima glasbena terapija pri izboljšanju socialne vključenosti starejših?

Inštitut Antona Trstenjaka izdaja revijo za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (Kulovec, 2016), kjer obravnavajo teme, ki so povezane z življenjem starejših ljudi, ter njihovim vključevanjem v družbo. Dotikajo se tem glede procesov staranja, dolgotrajni oskrbi, vključevanju starejših v družbo, ter pomembnosti vzdrževanja socialnih odnosov in omrežij, ter psiholoških stanj starostnikov, V članku o kakovostni starosti in dejstvih o glasbeni terapiji (Kulovec, 2016) vidimo, da bolezni, psihične in fizične težave in vse spremembe, ki jih starejši doživljajo vplivajo na človekovo življenje. Povzročajo zmanjšanje ali omejitve vsakodnevnih dejavnosti in posledično samostojnosti pri skrbi zase. V takih primerih je glasbena terapija ena od pomembnih možnosti pomoči. Z glasbeno terapijo starejši ne samo ohranjajo telesne in kognitivne spretnosti, temveč jim ta terapija omogoča povezovanje in zmanjšuje občutke osamljenosti. Raziskave kažejo, da je druženje z drugimi izredno pomembno pri kakovosti splošnega počutja in zdravja. Skupinske dejavnosti pomagajo pri dvigu samozavesti. Prav tako je čas, ob izvajanju terapij koristen za družinske člane, ki se lahko srečujejo s svojimi najdražjimi. Naj bo petje, igranje glasbil ali poslušanje melodij, vse pripomore k izboljšanju človekovega počutja in povezuje in poveča socialno vključenost starejših.

Po navedbah časnika Delo (Fajfar, 2024) deluje v Sloveniji osem aktivnih glasbenih terapevtov, ki se ukvarjajo z izvajanjem glasbene terapije. Izvajajo jo v šolah, domovih za starejše, bolnišnicah in varstveno delovnih centrih. Pri tem se osebe, ki se jo udeležijo odzivajo na melodije in ritme, s čimer dobijo občutek varnosti in tudi pripadnosti družbi. Opisani so različni primeri učinkovitosti terapije. Avtorica opisuje osebo z demenco, ki se je ob predvajanju nje poznane pesmi začela odzivati. Ob pesmi se je oseba, ki je drugače v glavnem spala,

vzravnala in pogledala terapevtko. Ta odziv je pokazal, da je bil z njo preko glasbe. Podoben odziv je bil pri mladeniču z downovim sindromom, ki je bil velikokrat nasilen. S pomočjo glasbe iz skozi njo se je izrazil, ter poskušal povedati to, kar drugače ni znal. Tudi svoje stiske ni več izražal z nasiljem. Omenjena je tudi zgodba gospoda, ki je imel demenco in je bil prav tako velikokrat nasilen. Glasbena terapija mu je pomagala, da se je umiril, ter začutil s pomočjo glasbe varno okolje (Fajfar, 2024). Vsi naštetih primeri kažejo učinkovitost glasbene terapije, ki ne samo razvedri, temveč pomaga ljudem na svoj način pri socializaciji in vključitvi v družbo.

Letos so na področju glasbene terapije pričeli z projektom Pevske skupine za osebe z demenco, katero so izvajali trije domovi za starejše občane. Ker v domovih za starejše (DSO) vodijo pevske zборе različni profili zaposlenih so že v preteklosti začeli te ljudi usposabljanje, kako naj izvajajo sami glasbeno terapijo. Najnovejši projekt pa daje poseben poudarek glasbeno terapevtskemu pristopu do pevske skupine varovancev z demenco. Ravno ta bolezen je namreč v velikem porastu zadnja leta in ta trend se pričakuje tudi v prihodnosti. Do sedaj so te ljudi obravnavali z zdravstvenega vidika, sedaj pa poskušajo povečati pristope tudi za njihove psihološke potrebe. Z glasbenimi terapijami, ki uporabljajo glasbo se spodbuja komunikacija, izražanje, odnosi, zadovoljijo se socialne in kognitivne potrebe. Tako se krepijo vezi med ostalimi, kar blažilno deluje na ljudi. Vse to povečuje povezanost starejših, tako zdravih, kot s pridruženimi boleznimi, saj se s tem vključujejo v skupine kot so pevski zbori in ostala druženja. Z izvedbo projekta in zaključnimi pevske nastopi so se pokazali ti pozitivni učinki glasbe na vseh, ki so sodelovali. Petje namreč dokazano omogoča druženje, krepi socialne vezi, ter tudi pri ljudeh z demenco ohranja kognitivne funkcije. Glasba ima dostop do človekovega podzavestnega sveta in zato telesu pomaga, da pozitivno vpliva na starejše in skrbi za njihovo kakovostnejše življenje (Fajfar, Glasbena terapija tudi za vodje zborov v domovih starejših, 2024).

Primeri iz prakse in vpogled iz doma starejših občanov

Da bi poglobili razumevanje vpliva glasbenih dejavnosti na starejše, smo se osredotočili še na primere iz prakse v Domu starejših občanov Vič – Rudnik, enota Bokalci. Poleg opazovanja dejavnosti smo izvedli tudi intervju z delavko, ki dela v domu starejših občanov, katera nam je podala dragocen vpogled v vsakodnevno izvajanje glasbenih aktivnosti, ter njihov pomen za stanovalce, kar smo predstavili v povzetku pogovora.

Primeri prakse iz DSO Vič Rudnik, enota Bokalci: Dogodki in glasbene dejavnosti v DSO Bokalci

V domovih za starejše občane se ves čas trudijo, da se stanovalci počutijo čim boljše, skrbijo za njihov dobrobit in poskušajo, da bi se vsak počutil kot doma. Seveda jim doma ne morejo nadomestiti, vsekakor pa lahko pripomorejo k njihovem kakovostnemu preživljanju časa. Organizirajo razne dogodke, predvsem glasbene, ki povezujejo starejše in jim ob tem čas hitreje mine.

Z izvajanjem anket v domu za starejše občane smo imeli možnost spoznati Dom za starejše občane Ljubljana-Vič, enoto Bokalci. Tukaj smo se srečali z nekaterimi starejšimi stanovalci, ki niso skrivali veselja nad pogovorom, zlasti na temo glasbe. Vsakemu je ob omembi kakšne pesmi, spomin ušel v mladostna leta. Slišali smo veliko zgodb. Spomnili so se, kako se je včasih veliko pelo, naj bo to ob delu ali ob zabavi. Ni bilo potrebno veliko, da so se ljudje družili in se veselili. In ravno glasba je bila vedno središče dogajanja. V zgodbi enega od stanovalcev smo izvedeli, kako so se na vasi zbrali vaščani, se družili ob pogovoru in ker je imel eden od njih harmoniko, so tudi takoj zapeli in zaplesali. Čeprav je poznal zaigrati le dve pesmi, to ni bila ovira. Ti dve pesmi je igral ves večer, ljudje, mladi in stari pa so se plesali, peli in se veselili. Spet druga zgodba je bila povezana z obiskovanjem pevskega zboru, kjer so peli partizanske pesmi, ki jih stanovalka še vedno zna zapeti. Seveda smo bili deležni ene od teh tudi mi, saj nam jo je z veseljem zapela. Lepo je bilo, ko sem predlagala, da zapojemo dve od pesmi, ki so jo v anketi omenili in smo vsi v en glas začeli peti. Ob tem so se nam pridružili tudi ostali, ki so se nahajali v prostoru, ki niso sodelovali v anketi. Še lepše je bilo videti njihove vesele obraze. Opaziti je bilo, da jih pesmi radostijo in jim polepšajo skupne trenutke. Vsi sodelujoči v anketi spadajo med starejšo populacijo, prevladujejo stari nad 80 let. Izvedeli smo, da se v domu veliko dogaja, da pa so najlepši dogodki tisti, kjer je vključena glasba. Nekateri obiskujejo kapelo, kjer pojejo cerkvene pesmi, spet drugi se družijo ob obiskovanju pevskega zboru na katerega komaj čakajo da se ga udeležijo, saj je to ena od oblik druženja, ki se jim zdi najboljša.

V glasilu Doma starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik, enota Bokalci, Pod klobukom (DSO Ljubljana Vič- Rudnik, 2024) ki izhaja enkrat letno so opisani vsi dogodki, ki so se zgodili v preteklem letu. Vidimo, da le teh ni bilo malo. Imeli so slovesnost ob 70. obletnici Doma, kjer je poleg ostal nastopal tudi pevski zbor zaposlenih Vokalci. Dogodki, ki so se dogajali so tudi obisk pevskega zboru Barje, kjer poje tudi njihov bivši zaposleni. Aprila je k njim prišla mlada pevska skupina Ščip, kjer jih je posebno pritegnila in razveselila domača slovenska ljudska pesem. To je tudi zvrst, ki je bila v anketah najbolj izpostavljena in jo starejši najraje poslušajo ali pojejo. Obiskala jih je tudi igralka, pevka in animatorica Metka Pavšič, ki jih je na začetku odigrala monodramo, potem pa prišla za kitaro in so vsi skupaj zapeli znane pesmi. Tudi drugo slavljenko je njej in ostalim polepšal dan glasbenik s harmoniko. Čeprav je slavljenka gluha, ji je vseeno polepšal trenutke, še bolj pa so se ga razveselili ostali stanovalci, ki jih je domača glasba spomnila na dom, sploh za tiste, ki so iz podeželja.

Druženja, povezano z glasbo se dogajajo tudi ob rojstnih dnevih in godovih stanovalcev. Takrat se v čim večjem številu zberejo in zapojejo slavljencu. To je še eden od načinov, kjer se stanovalci vključeni in s pomočjo glasbe ustvarijo prijetno druženje, ki razveseli tako slavljenca, kot ostale udeležence. Letošnje leto je ena od stanovalk praznovala 101. rojstni dan. Za njej častitljiv jubilej so ji zapeli pevci domskega pevskega zbora, najbolj pa se je gospa razveselila nastopa operne pevke, ki ji je zapela Schzubertovo Ave Mario in znani šanson Edith Piaf, La Vie En Rose (DSO Ljubljana Vič- Rudnik, 2024). Klasična glasba je bila tretji izbor, ki so ga anketiranci tudi v anketi izbrali kot najbolj poslušana vrst glasbe, ki jo poslušajo sedaj.

Še ena izmed delavnic, ki združuje starejše v domu je delavnica aktivnega plesnega sproščanja, katere pomen je medgeneracijsko druženje. Njen namen je druženje, sproščanje in aktiviranje telesa ob plesni glasbi, ob kateri se udeleženci gibajo po ritmu glasbe. Izvajalca delavnice ugotavljata, da stanovalci zelo uživajo ob plesnih in pevskih nastopih. Aktivno sodelujejo tako s plesom kot petjem, ter se ob tem sprostiti in uživajo. Še en dokaz, da glasba povezuje (DSO Ljubljana Vič- Rudnik, 2024).

Našteti je še veliko dogodkov, ki so povezali starejše v domu od obiska Partizanskega pevskega zbora iz Ljubljane, nastopa mešanega pevskega zbora Mavrica iz Ljubljane in pevskega zbora Pevci izpod Rožnika, obiska pevcev mešanega pevskega zbora društva invalidov Moste-Polje z repertuarjem starih ljudskih pesmi, ki so ogrele srca stanovalcev. Poleg polnega koledarja prireditev pa je mesec december med najbolj pestrimi. Največji glasbeni dogodek je vsako leto ob koncu decembra, na katerega se pripravljajo veliko časa tudi sami stanovalci, pripravljajo program in poleg gostov, tudi sami zapojejo.

Še bi lahko naštevali, pa vseeno strnimo, da je glasba ena izmed najbolj zaslužnih za povezovanje starejših in njihovo socialno vključenost v domovih za starejše občane. Kot smo videli v praksi, se starejši v domovih največ vključujejo v cerkvene pevske zборе, domske zборе, razne glasbene delavnice in nastope pevcev in glasbenikov. Ljudsko glasbo imajo najraje, saj so z njo povezani spomini na mladost

Vpogled v praksi: Intervju z delavko v domu za starejše občane

Za še boljši vpogled v povezavo s starejšimi in vlogo glasbe pri njihovi socialni vključenosti smo naredili intervju z zaposleno v domu za starejše občane. Vprašanja so bila osredotočena na glasbene dejavnosti v domu, povezavo glasbe s socialno vključitvijo stanovalcev in vplivom glasbe na razpoloženje in počutje. Dotaknili smo te tudi tem samega prilagajanja teh dejavnosti, povezav z družbo in skupnostjo, vplivom glasbene terapije na stanovalce, ter na koncu še poiskali njeno mnenje o prednostih teh aktivnosti, predlogom izboljšav in oceno učinkovitosti pri izboljšanju kakovosti stanovalcev.

V okviru intervjuja je delavka v DSO navedla, da so v domu različne glasbene dejavnosti od pevskega zbora, petja ob inštrumentih (ropotuljice, bobenčki, triangel, palčke, kastanjete, orglice), žoga bend, ter ples in petje. Te dejavnosti izvajajo terminsko različno. Največkrat na teden je organiziran pevski zbor, enkrat tedensko ples in petje, ki ga vodi delavna terapevtka, ostale dejavnosti pa se izvajajo priložnostno, vodi pa jih animatorka v domu. Stanovalci radi hodijo na glasbene dejavnosti, jih pa je potrebno v večini primerov na dejavnosti spremljati. Na začetku potrebujejo spodbudo za udeležbo, med aktivnostmi pa se vsi navdušijo in z veseljem sodelujejo in se medsebojno spodbujajo.

V intervjuju smo izvedeli, da glasbene aktivnosti v ustanovi na splošno dobro vplivajo na počutje. Pomagajo ustvariti prijetno in spodbudno okolje, ki podpirajo tako mentalno, kot fizično zdravje, ter pripomorejo k večji družbeni povezanosti (povečajo samozavest, pripomorejo k stabilnosti pri fizičnih aktivnostih, izboljšujejo občutek skupnosti, zmanjšujejo osamljenost, spodbujajo spominske funkcije, izboljšujejo razpoloženje in spodbudijo pozitivna čustva kot so veselje, akcija, pomiritev ipd.). Osamljeni in bolj umaknjeni stanovalci naj bi pogosto potrebovali dodatne vzpodbude. V večini primerov takšni stanovalci potrebujejo individualno interakcijo. Če so zaposleni pri tem uspešni in vztrajni, ter se stanovalci postopoma začnejo udeleževati aktivnosti, postanejo zvesti udeleženci, ki jim glasbena aktivnost pomeni veliko. Zato začnejo radi prihajati na dejavnosti, ob zaključku aktivnosti pa pogosto ne želijo zapustiti prostora. Glasbene dejavnosti naj bi tudi pomagale k boljšemu sodelovanju med različnimi skupinami v domu, tudi med osebami z demenco in tistimi brez posebnih potreb. Intervjuvanka je dejala, da je glasba jezik, ki pomaga premagati različne ovire, vključno s težavami, ki jih povzročata demenca. Stanovalci se medsebojno povezujejo pri glasbenih dejavnostih na različne načine. Spogledujejo se, sledijo tistim, ki so bolj veščji, se spodbujajo med seboj, govorijo in nagovarjajo, ter si pomagajo in tudi objemajo. Glasba po njenem prepričanju resnično krepi njihove odnose, kar je še posebej opazno v prostočasnih dejavnostih in sprehodih po ustanovi, kjer glasba preprosto povezuje ljudi.

Glasba naj bi imela vpliv na razpoloženje in pozitivno počutje stanovalcev. Po glasbenih dogodkih so namreč stanovalci veseli in navdušeni, ter želijo še naprej prepevati. Če imajo tudi na oddelkih spodbudo, se ta energija lahko razširi skozi celoten dan. Seveda je za nekatere stanovalce na oddelku lahko to moteče, vendar pa lahko učinkovita delovna oseba zna poiskati pravi kompromis in ustvariti pozitivno vzdušje, ki navduši vse stanovalce. Glasbene dejavnosti pomagajo pri zmanjševanju stresa in tesnobe pri stanovalcih. Opaziti je, da je posebno v času aktivnosti ta zagnanost zagotovo prisotna. Vendar pa je pomembno, da znajo to energijo uravnovesiti in jo spodbuditi tudi

v dne, ko aktivnosti niso na voljo. Aktiven in duševno zdrav stanovalac je vsekakor bolj perspektiven, lažje opravlja vsakodnevne naloge, tudi tiste preproste, kot so oblačenje in skrb za osebno higieno. Stanovalac, ki prejema to spodbudo, je bolj učinkovit in za okolico spodbudnejši. Glasba ima velik vpliv tudi pri stanovalcih z demenco, saj je ravno ona osnovno orodje za izboljšanje razpoloženja. Po mnenju sogovornice ni boljšega motivatorja za dvig razpoloženja, kot je glasba. Naj bi pa osebe z demenco potrebovale ob vodenju nekoga, ki mu zaupajo, ga poznajo, cenijo, začutijo in sprejmejo za svojega. Te komponente morajo biti povezane, saj bo v nasprotnem primeru glasba pripomogla k izboljšanju razpoloženja, vendar ne bo tako učinkovita kot v primerih, kje so te vezi vzpostavljene. Meni, da ko so ti vezni členi usklajeni, se izboljša tako njihova komunikacija, kot vedenje.

Ob vprašanju, kako se prilagajajo glasbenih okusom in potrebam stanovalcev, ter ali uporabljajo določene vrste glasbe glede na njihove osebne preference je intervjuvanka poudarila, da je stanovalce potrebno zelo dobro poznati. Glasba je namreč odličen pripomoček za spoznavanje stanovalcev. V večini primerov stanovalci radi pojejo, saj poznajo pesmi iz svoje mladosti, ki jih nosijo v spominu. Tudi njo so stanovalci naučili mnoge pesmi in zato je njen moto tak, da pesmi prepevajo vsak dan. Če je le mogoče, zapojejo tiste pesmi, ki jih stanovalci nosijo v srcu – od cerkvenih, partizanskih, ljudskih, narodno zabavnih do aktualnih pesmi. Ko zaposleni tako dobro poznajo stanovalce, lahko z glasbo ustvarijo vzdušje, ki povezuje celotno skupnost. Če so pri tem prisotni tudi svojci, je to po njenem mnenju nekaj, kar lahko štejejo za uspešno delo.

V domu pogosto organizirajo dogodke, na katerih gostijo izvajalce, povezane z glasbo. Med njimi so tako lokalni glasbeniki, kot tudi prostovoljci. Gostijo šole, vrtce, različna društva, prostovoljce in druge posameznike. Vzdušje ob glasbi naj bi bilo vedno prijetno, stanovalci pa ob tem zaživijo. Gostje se radi vračajo, saj verjamejo v svoj doprinos k pozitivnim interakcijam in bogatjenju socialne mreže vseh prisotnih.

Največje ovire pri organizaciji glasbenih dejavnosti je povzročila pandemija COVID-a. Je pa sogovornica mnenja, da bi bilo dobro, da se socialna mreža ustanove razširi, in bi tako v prihodnosti gostili tudi dogodke z izvajalci iz različnih delov Slovenije. To bi ustanovi omogočilo širšo socialno povezanost, ter pripomoglo k spremembi v razmišljanju in povezovanju z širšim zunanjim okoljem.

Vse glasbene dejavnosti so odprte in dostopne tudi družinskim članom. Intervjuvanka meni, da je spodbuda svojcev pri povezovanju njihovih najdražjih z glasbo odličen pripomoček, ki pomaga tudi njihovim članom odpreti svoja srca, se sprostiti in vsaj za trenutek pozabiti na vsakodnevne skrbi. Predvsem pa jim omogoča, da opazijo, kaj njihovi najdražji zmorejo, in da spoznajo, da je to v veliki večini več kot le skrb za osnovno preživetje. Ko govorimo o vplivu na stanovalce, lahko dodamo, da so včasih popolnoma prepuščeni dogodku in uživajo v glasbi, včasih pa ob svojcih doživljajo negativne čustvene naveze, kar lahko zmanjša njihovo sproščenost in prepreči, da bi bili tako svobodni in sproščeni, kot bi bili sicer. Prav tako te dejavnosti ustvarjajo pozitivne priložnosti za povezovanje med mladimi in starimi, torej med različnimi generacijami.

Glasbena terapija je v domu del celostnega pristopa k negi in podpori stanovalcev. Ima pomemben vpliv na njih, saj jim pomaga izboljšati njihovo čustveno, kognitivno in fizično počutje. Zlasti pri osebah z demenco in drugimi kognitivnimi motnjami je opaziti, da lahko glasba spodbuja spomine, izboljša komunikacijo in zmanjša stres ter tesnobo. V domu igra ključno vlogo pri zmanjševanju osamljenosti in izboljšanju socialnih interakcij. Skupinsko petje, igranje na inštrumente in poslušanje glasbe omogočajo stanovalcem, da se povežejo z drugimi, kar spodbuja občutek skupnosti. Glasba pomaga pri izražanju čustev, kar olajša komunikacijo, še posebej pri tistih, ki imajo težave z verbalnim izražanjem. Skupno sodelovanje v glasbenih dejavnostih povečuje občutek pripadnosti in zaupanja, kar pripomore k bolj odprtim in pozitivnim socialnim interakcijam.

Sogovornica je mnenja, da če zelo dobro poznamo stanovalca, lahko prepoznamo, kako glasbena terapija nanj vpliva. Vsak posameznik nosi namreč v sebi svojo melodijo, in če je na drugi strani oseba, ki zna to melodijo priklicati, je to že velik dosežek. Meni, da je na tem treba graditi, tudi pri starostnikih, ki so nepokretni in ležijo v postelji. Tudi ti stanovalci se znajo nasmehniti, stisniti za roko in ti podariti nasmeh, ki je edinstven, v katerem zaznaš, da si na pravi poti.

Največja prednost glasbenih dejavnosti za starostnike po njenem mnenju je njen pozitiven vpliv na čustveno počutje, socialno povezanost in spomine. Glasba opazno zmanjšuje osamljenost, spodbuja komunikacijo in izboljšuje kakovost življenja, še posebej pri tistih z demenco.

Pravi, da je pristop vseh zaposlenih k razumevanju glasbenih dejavnosti in izobraževanje na tem področju ključnega pomena. Pomembno je, da vsak zaposleni vsaj 10 minut na dan posveti glasbenim aktivnostim v interakciji s stanovalci. Ko je zaposlenim najtežje, kar se pogosto zgodi, je pomembno, da si skupaj z stanovalci zapojejo s ponosom in brez občutka sramu, da jih bodo drugi opazovali. To je po njenem ključno, da v ustanovah premaknejo meje in se odgovorno spoprimejo z izzivom, ki je znan in znanstveno prepoznan kot zelo pozitiven terapevtski pripomoček.

Po oceni intervjuvanke imajo glasbene dejavnosti neverjetno moč pri izboljševanju kakovosti življenja njihovih stanovalcev. Osebnost je pogosto priča trenutkom, ko glasba prinese nasmeh na obraze tistih, ki so se morda že dolgo počutili osamljene. Kadar se ob pesmi stanovalci spomnijo preteklih časov, so tisti trenutki polni čustev in povezanosti. Glasba jih poveže med seboj, spodbuja socialno interakcijo in ustvarja občutek skupnosti, ki nosi velik pomen za dobro počutje. Pri tistih, ki imajo težave z verbalno komunikacijo, vidijo, kako glasba pomaga premostiti te ovire in omogoča izražanje čustev, ki bi jih sicer težko pokazali. Njihov cilj je, da stanovalcem omogočijo občutek, da so slišani, videni in vključeni. Glasba je eden najmočnejših načinov, kako to doseči. Ko jih vidi sproščene, srečne in povezane ob glasbi, ve, da so vsi skupaj na pravi poti.

Ugotovitve in kritična analiza

Starejši ljudje so del populacije, ki najbolj občuti osamljenost, saj so zaradi svoje starosti, fizičnih ali drugih težav velikokrat omejeni glede možnosti druženja, kar pa vpliva na njihovo fizično, duševno, kot tudi socialno zdravje. Vsaka osamljenost, pa naj bo to socialna, čustvena ali eksistencialna ima svoje specifične posledice, ki velikokrat vodijo v še večjo izolacijo starejših oseb, kar povečuje tveganje za psihične in fizične bolezni. Teoretična izhodišča poudarjajo, da je socialna mreža ena izmed pomembnejših za preprečevanje osamljenosti, čeprav se zgodi, da tudi če so ljudje fizično prisotni, niso pa z osebo tudi psihično, to ne zadovolji potreb posameznika.

Kot je pokazala raziskava Univerze v Michingenu (Gavin, 2024) ima glasba pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja starejših, saj je kar 98% anketiranih poročalo o vsaj eni koristi za zdravje zaradi ukvarjanja z glasbo, pri čemer so menili, da glasba pomaga pri socialnih povezavah. To se kaže tudi v praksi, v domovih za starejše, kjer so glasbene dejavnosti, kot so glasbene delavnice, pevski zbori tisti, ki omogočajo starejšim, da se povezujejo med seboj, kar zmanjšuje občutek osamljenosti in krepi njihov občutek pripadnosti.

Po besedah intervjuvanke se vidi, da glasbene dejavnosti pomagajo ustvariti prijetno in spodbudno okolje, ki spodbuja socialno povezanost in izboljšuje splošno počutje. Stanovalci doma za starejše občane, ki se udeležujejo glasbenih aktivnosti kažejo večje zadovoljstvo in manjšo stopnjo osamljenosti. Tisti, ki so bolj zaprti vase, potrebujejo na začetku več spodbude, vendar pa ob vztrajnosti zaposlenih postopoma vzljubijo te aktivnosti in se jih začnejo pridno udeleževati, kar jim pomaga pri večji odprtosti do drugih. Obenem se kaže, da te dejavnosti spodbujajo izražanje čustev, kar se vidi tudi pri osebah z demenco, saj jim glasba omogoča komunikacijo z okolico in s tem zmanjšuje občutek osamljenosti.

V domovih za starejše stanovalci pogosto opisujejo, kako jim skupinske dejavnosti, kot je petje ob spremljavi instrumentov, omogočajo grajenje prijateljskih vezi.

Glasba je izjemno močno orodje za krepitev socialne povezanosti med starejšimi, še posebej v domovih za starejše, kjer so posamezniki zaradi odsotnosti od svojega doma pogosto soočeni z izzivi osamljenosti in izolacije. Raziskave, ki smo jih navedli in primeri iz prakse potrjujejo, da ima glasba terapevtske in socialne koristi, ki presegajo samo preprosto uživanje v melodijah.

Kot poudarja Divjakova (Divjak 2017), glasba pomaga starejšim pri ohranjanju socialnih stikov in krepitvi medosebnih odnosov. Skupinske dejavnosti, kot so pevski zbori in plesne delavnice, omogočajo starejšim, da se ponovno povežejo z drugimi in ustvarjajo nove vezi. Intervju z delavko v DSO dodatno potrjuje, da stanovalci pogosto pokažejo večje navdušenje in boljšo socialno interakcijo po udeležbi glasbenih aktivnosti. Pri stanovalcih z demenco so glasbene dejavnosti pokazale izjemno moč, saj so poznane melodije spodbudile spomine in izboljšale komunikacijo. Izkazalo se je, da so starejšim najlepše ljudske pesmi, saj se z njimi povežejo tako pri prepevanju, kot tudi ob obujanju spominov na mladost.

V raziskavi Glasbenopedagoškega zbornika (Simčič 2020), je bilo ugotovljeno, da glasbene prireditve in redne dejavnosti v DSO spodbujajo občutek pripadnosti. Stanovalci, ki sodelujejo v pevskih zborih ali se udeležujejo koncertov, pogosto poročajo o boljšem razpoloženju in občutku povezanosti z drugimi.

Vloga glasbenih dejavnosti se kaže tudi v praksi. V domovih za starejše, kot je DSO Bokalci, igra glasba ključno vlogo pri organizaciji družabnih dogodkov. Pogoste glasbene prireditve, od cerkvenih pevskih zborov, do nastopov lokalnih glasbenikov, ustvarjajo prijetno vzdušje, ki stanovalce povezuje med seboj. Intervjuji ki smo jih v njihovem glasilu prebrali kažejo, da so glasbene dejavnosti pogosto najbolj obiskane in imajo najmočnejše pozitivne učinke na razpoloženje in socialno interakcijo. Velikokrat je to tudi najlepše presenečenje ob praznovanju godov ali rojstnih dni, saj stanovalci s pesmijo čestitajo slavljenecem, ga s tem razveselijo in se hkrati v pozitivnem vzdušju povezujejo.

Poleg socialnih koristi ima glasba tudi fizične koristi. Raziskave (Belan, 2024) kažejo, da glasba zmanjšuje stres in tesnobo, izboljšuje kognitivne funkcije, ter pomaga pri spodbujanju gibanja. Intervjuvanka iz DSO je poudarila, da glasba pogosto deluje kot motivator za fizične aktivnosti, ki prav tako združujejo, kot so ples ali preprosto tapkanje v ritmu melodije, kar hkrati spodbuja cirkulacijo in prispeva k splošnemu zdravju.

Glasbena terapija je celosten terapevtski pristop, ki uporablja glasbo kot orodje za izboljšanje fizičnega, čustvenega, socialnega in kognitivnega blagostanja posameznikov. Po definiciji Svetovne organizacije za glasbeno terapijo (WFMT, 2023) omogoča glasba skozi poslušanje, igranje in petje izražanje čustev, izboljšanje komunikacije, ter krepitev medsebojnih odnosov.

Kot poudarja Kulovec (Kulovec, 2016), glasbena terapija ne le da izboljšuje telesne in kognitivne sposobnosti starejših, ampak izboljšuje tudi stik z okolico in s tem kakovost posameznikovega življenja. V praksi je bilo ugotovljeno, da skupinske dejavnosti, ki temeljijo na glasbi, pomagajo vzpostaviti občutek skupnosti med stanovalci domov za starejše. Povezanost prek glasbe prav tako izboljšuje odnose z njihovimi najbližjimi, ki se pogosto pridružijo terapijam.

Glasbena terapija tudi po navedbah sogovornice v intervjuju močno vpliva na izboljšanje razpoloženja in socialne vključenosti starejših. Stanovalci se pri sodelovanju v dejavnostih, kot so petje, igranje na preprosta glasbila in poslušanje melodij, pogosteje izražajo, navezujejo stike in izboljšujejo odnose. Pri stanovalcih z demenco so opazili, da glasba spodbuja spomine in izboljšuje komunikacijo z okolico, kar je posebej pomembno za ohranjanje njihove samopodobe in socialne povezanosti.

Različni primeri iz prakse kažejo, da glasbena terapija lahko pozitivno vpliva ne samo na starostnike, ampak na različne starostne skupine. V Sloveniji aktivno deluje več glasbenih terapevtov, ki izvajajo terapije v domovih za starejše, bolnišnicah in drugih ustanovah (Fajfar, Glasba ima različne, tudi zdravilne učinke, 2024). Eden izmed projektov, ki se osredotoča na pevske skupine za osebe z demenco, je pokazal, da petje ne le izboljšuje kognitivne funkcije, ampak tudi krepi socialne vezi. To smo videli na primeru, ko je znana melodija pri stanovalcu z demenco izzvala čustven odziv, ki je vključil njegovo pozornost in spodbudil interakcijo z drugimi.

V intervjuju smo slišali, da glasbene dejavnosti pogosto delujejo kot motivator za fizično aktivnost, kot so ples ali ritmično gibanje, kar ima dodatne koristi za zdravje. Terapija z glasbo prav tako omogoča izraz čustev, kar je ključno za stanovalce, ki imajo težave z verbalno komunikacijo. Glasbena terapija tudi zmanjšuje stres in tesnobo, kar potrjujejo tako raziskave, kot praktične izkušnje.

Vidimo, da ima glasba velik vpliv na zmanjšanje osamljenosti starejših in ima veliko vlogo pri socialni vključenosti starejših. Tudi glasbeni okus je povečini podoben, pa vendar pa nimajo vedno vsi enakega in zato mogoče vedno ne ugodijo željam vsakega posameznika. Ravno zato je zelo pomembno, kot smo izvedeli v intervjuju, da zaposleni dobro poznajo stanovalce in jim poskušajo prilagoditi glasbo po njihovih željah, kar pa zagotovo ni vedno lahko. Če te aktivnosti kažejo na izboljšanje razpoloženja, medtem ko se odvijajo pa je vprašanje, kako zagotoviti dolgoročne učinke. Kot smo izvedli v intervjuju, bi morali zaposleni, da bi ohranili pozitivne učinke glasbe, bolj redno vključevati glasbo v svoje interakcije s stanovalci. Torej bi se morale glasbene aktivnosti še v večji meri vključevati v vsakdanji program domov. Smo pa v nalogi dali glavni poudarek na starejših v institucionalnem varstvu. Ne smemo pa pozabiti na tisti del populacije, ki ne živijo v domovih in jim tovrstne dejavnosti niso na voljo v takem obsegu, kot mnogokrat tudi ne v njihovem dostopu do njih. Vprašanje je, če je tudi pri njih možno trditi, da glasba zmanjšuje osamljenosti, ker nimamo podatkov, koliko jim je omogočena dostopnost do tega.

Glasbena terapija nedvomno ponuja številne koristi za starejše. Opaziti je tudi, da se domovi vse bolj ukvarjajo z dejstvom, da je glasba pomemben sopotnik pri terapijah, vendar imamo zaenkrat še premalo specializiranih glasbenih terapevtov, zato je njihova kvalificirana dejavnost omejena.

Glasbena terapija nedvomno ponuja številne koristi za starejše, vendar se sooča z določenimi izzivi. Terapije niso enako dostopne vsem starejšim, predvsem tistim zunaj institucionalnih ustanov. Zaenkrat imamo majhno število specializiranih glasbenih terapevtov, zato je njihova razširjenost omejena.

Zaključek

Raziskava, ki je obravnavala vlogo glasbe pri socialni vključenosti starejših, je pokazala, da je glasba ena izmed pomembnejših dejavnikov, ki pomagajo pri povezovanju starejših. Glasbeni nastopi, pevski zbori, igranje inštrumentov, vse to pomaga pri zmanjševanju osamljenosti, ki je eden izmed večjih problemov starejše populacije. Glasba pripomore k druženju, hkrati pa se opazijo pozitivni učinki na psihično, kot

tudi fizično zdravje teh oseb. V raziskavi smo opazili tudi vpliv na osebe z demenco in gibalno ovirane, pri kateri glasba še posebej pomaga pri boljši komunikaciji z ostalimi, spodbuja čustvene odzive in omogoča obujanje spominov.

Glasbena terapija, ki glasbo uporablja kot orodje za pomoč pri komunikaciji, krepitvi medsebojnih odnosov, ter tudi za spodbujanje fizičnega in psihičnega blagostanja posameznika, je v zadnjem času postala bolj znana in hkrati uveljavljena. Domovi imajo v svojem programu veliko glasbenih aktivnosti, tako z organiziranimi pevskimi zbori, vodenimi glasbenimi aktivnostmi, kot tudi nastopov, ki so v veliki meri povezani z glasbo. V času raziskave se je izkazalo, da so te aktivnosti ene izmed najbolj razveseljujočih za starejše v domu, saj se jih v največji meri udeležujejo.

Čeprav se v praksi izkazuje, da glasbene aktivnosti v domovih izvajajo velikokrat različne osebe, ki so zaposlene tam, niso pa specializirane, kot glasbeni terapevti, vseeno prinašajo osebno zadovoljstvo stanovalcev in velike koristi pri socialnem povezovanju med njimi. Med intervjujem je bil poudarjeno, da glasba ne samo spodbuja sodelovanja, temveč pomaga pri samozavesti in daje občutek pripadnosti skupnosti.

Glavne pomanjkljivosti so po našem mnenju pomanjkanje dostopa do glasbenih aktivnosti za starejše izven doma. Težava je tudi pomanjkanje ustreznega kadra. V raziskavi smo videli, da glasbene terapije zelo pomagajo pri vključevanju starejših, vendar je omejenost glede števila specializiranih glasbenih terapevtov. Zato domovi izvajajo te terapije oziroma glasbene aktivnosti s kadrom, ki sicer ni posebej specializiran za to. Priporočena bi bila dodatna usposabljanja za osebje, da bi se še bolj zavedali pomena glasbe pri negi in socialni oskrbi. Smo pa tudi preko intervjuja izvedeli, da je mogoče velikokrat še bolj pomembno, kako zaposleni stanovalce poznajo, saj jim s tem lažje ustrezajo pri samem glasbenem okusu ali pri pomoči za vključitev v glasbene aktivnosti.

Pomanjkljivost raziskave je, da je bila v večji meri omejena na institucionalno varstvo starejših, od koder smo pridobivali podatke. Zato ne moremo trditi, da je to celostna slika starejše populacije, saj nismo zajeli celotnega vzorca. To pomeni, da nismo pridobili slike od starejših, ki živijo doma ali v kakšni drugi obliki izven domov za starejše. Prav tako je bil intervju narejen samo z osebo iz enega DSO. Podatki, ki so zbrani z intervjujem in opazovanjem, dajejo določen vpogled, vendar bi kvantitativni podatki mogoče lahko omogočili širše razumevanje vpliva glasbe.

Problematika staranja prebivalstva je v zadnjem času vse bolj jasna. S tem pa tudi zaskrbljenost, da bo težava z oskrbo starejših vse večja. Hiter tempo življenja in vse manj časa mlajše generacija, da bi se ukvarjala z starejšimi, pa bo izziv, ki nas čaka v prihodnosti. V tej raziskavi smo želeli ugotoviti, ali je glasba res tisti člen, ki pomaga pri socialni vključenosti starejših. Glasba je univerzalno orodje, ki presega zabavo, jezike in ovire. Ta raziskava je pokazala, da ima glasba velik potencial pri izboljšanju kakovosti življenja starejših, predvsem pri zmanjševanju osamljenosti in krepitvi socialnih vezi. Pomaga pri druženju, obujanju spominov, gibanju preko plesa, ter najpomembnejše, pri zdravju. Glasba je torej most med spomini, čustvi, počutjem, komunikacijo in socialno povezanostjo. Zato je pomembno, da prepoznamo njeno vlogo in dajemo večji poudarek na vključevanju glasbe v življenje starejših.

Viri, literatura in opombe:

1. Belan, I. (2024). Zdravilna moč: Kako glasba vpliva na naše počutje. Pridobljeno 15. 12. 2024 spletne strani <https://www.dnevnik.si/nedeljski/prosticcas/zdravje/zdravilna-moc-kako-glasba-vpliva-na-nase-pocutje-2702100/>
2. CoroHelath. (2023). Why Music Engagement Matters. Pridobljeno 15. 12. 2024 s spletne strani <https://corohealth.com/why-music-engagement-matters-for-older-adults/#:~:text=Music-based%20activities%2C%20such%20as%20singing%2C%20movement%20to%20music,4%20Decreasing%20agitation%20and%20combativeness%205%20Increasing%20self-expression>
3. Dewhurst-Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka*. Ljubljana: Tangram.
4. Divjak, S. (2017). *Magistrsko delo: Vpliv glasbe na starostnika*. Pridobljeno 15. 12. 2024 iz <https://core.ac.uk/download/pdf/80499026.pdf>
5. DSO Ljubljana Vič- Rudnik, E. B. (2024). *POD KLOBUKOM, št. 24, Glasilo doma starejših občanov Ljubljana Vič- Rudnik, enota Bokalci*. Pridobljeno 11. 12. 2024 iz <https://www.dso-vic.si/wp-content/uploads/2024/12/Pod-Klobukom-24.pdf>
6. Fajfar, S. (2024). Glasba ima različne, tudi zdravilne učinke. (D. d.o.o., Ured.) Pridobljeno 16. 12. 2024 s spletne strani <https://www.delo.si/magazin/generacija-plus/glasba-ima-razlicne-tudi-zdravilne-ucinke>
7. Fajfar, S. (2024). Glasbena terapija tudi za vodje zborov v domovih starejših. (D. d. o., Ured.) Pridobljeno 16. 12. 2024 s spletne strani <https://www.delo.si/magazin/generacija-plus/glasbena-terapija-tudi-za-vodje-zborov-v-domovih-starejsih>
8. Gavin, K. (2024). Music's Healing Rhythms Resonate with Older Adults. Pridobljeno 15. 12. 2024 iz <https://neurosciencenews.com/music-aging-health-25584/>
9. Simčič, K. R. (2020). *Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše*. Pridobljeno 18. 12. 2024 iz https://www.researchgate.net/publication/347185661_Glasba_kot_sredstvo_za_spodbujanje_psihofizicnega_blagostanja_starostnikov_v_domovih_za_starejs_e_Music_as_a_means_of_promoting_psychophysical_well-being_of_the_elderly_in_retirement_homes
10. Kulovec, M. (2016). Kakovostna starost - dejstva o glasbeni terapiji. Pridobljeno 16. 12. 2024 s spletne strani <https://www.instantonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558>
11. Mlinarič, M. L. (2023). *Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše*. Pridobljeno 22. 12. 2024 iz Obzornik zdravstvene nege: https://www.researchgate.net/publication/372508158_Aktivnosti_za_preprecevanje_osamljenosti_starejsih_odraslih_v_domovih_za_starejse_sistematicni_pregled_literature#:~:text=S%20pregledom%20literature%20%C5%BElimo%20predstaviti%20aktivnosti%20in%20njihovo
12. NIJZ. (2023). Kaj je osamljenost? Pridobljeno 14. 12. 2024 s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/kaj-je-osamljenost/#:~:text=Poznamo%20tri%20vrste%20osamljenosti%2C%20in%20sicer%3A%20socialna%20osamljenost%2C,iz%20pomanjkanja%20medosebnih%20odnosov%2C%20pogosto%20zaradi%20dru%C5%BEbene%20izolacije>
13. Knoll, Š. L. (2024). Glasbena terapija - Kaj je glasbena terapija. Pridobljeno 16. 12. 2024 s spletne strani <https://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji/#:~:text=Glasbena%20terapija%20je%20strokovna%20praksa%2C%20v%20kateri%20igra,s%20svojo%20stisko%2C%20jo%20izrazijo%2C%20preoblikuje%20in%20ozdravijo>
14. WFMT, W. F. (2023). About WFMT. Pridobljeno 25. 12. 2024 s spletne strani <https://www.wfmt.info/about>
15. ZGTS. (2024). O glasbeni terapiji. Pridobljeno 16. 12. 2024 s spletne strani <https://glasbenaterapija.si/o-glasbeni-terapiji/>
16. Žibert, A. (Delo, 19. 1. 2019). Ena najhujših tegob starejših je osamljenost. Pridobljeno 11. 12. 2024 s spletne strani <https://www.delo.si/novice/slovenija/ena-najhujshih-tegob-starejsih-je-osamljenost>

EMA ČAUŠEVIĆ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.*

Povzetek: Ko smo govorili o demenci in možnostih njenega delnega zdravljenja, so se nam porodile misli o glasbeni terapiji. Gre za metodo, pri kateri s pomočjo melodij in glasbenih aktivnosti skušamo omiliti vpliv demence ter jo obvladati na način, ki starostnikom izboljša kakovost življenja. Raziskava se je osredotočala na povezavo med glasbeno terapijo in demenco kot sredstvom za izboljšanje kakovosti življenja. Na podlagi prebrane literature in že izvedenih raziskav smo predstavili glavne vidike, povezave ter rezultate, ki so podprti z uporabo praktičnih primerov. Pokazali smo, kako se lahko demenca pri starostnikih s pomočjo glasbene terapije omili oziroma »izniči« skozi melodijo, predstavitev glasbe in harmonijo zvokov.

Ključne besede: demenca, glasbena terapija, življenje, starostniki.

GLASBENA TERAPIJA IN DEMENCA: IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Uvod

Če si postavljamo vprašanja, kot so »Ali je on začel pozabljati, kako se tega ne spomni, ali se mu je to popolnoma izbrisalo iz spomina?«, lahko v veliki meri govorimo o demenci. To je vsekakor eden izmed primerov, ki bi lahko kazal na demenco, vendar se zavedamo, da so simptomi in dejanska demenca veliko hujši od teh zastavljenih vprašanj. Gre za eno izmed pogostih bolezni, za katero do danes še nismo našli konkretnega zdravila. »Demenca ni del normalnega staranja. Z leti postanejo vsi pozabljivi, kar pa še ne pomeni, da imajo demenco. Najpogostejši tip demence je Alzheimerjeva bolezen, obstajajo pa tudi drugi tipi.« (Graham in Warner, 2009, str. 2).

Kot smo omenili, konkretnega zdravila za demenco še nismo našli, vendar je ena ključnih pomoči in alternativnih zdravljenj pri izboljšanju kakovosti življenja ljudi z demenco uporaba glasbene terapije. Ta strokovni članek se bo osredotočil na predstavitev glasbene terapije pri osebah z demenco ter na njen vpliv na izboljšanje kakovosti življenja, kar bomo podkrepili z že izvedenimi raziskavami. Metodologija, na katero se bomo osredotočili, je kvalitativna, kar pomeni poglobljeno analizo literature, s katero bomo pridobili ključne usmeritve raziskovanega področja. Glasbena terapija je način, s pomočjo katerega glasbeni terapevti poskušajo vstopiti v misli, razmišljanja, dogajanja in čustva posameznikov. Uporaba tega načina zdravljenja pripomore k razvoju miselnih, gibalnih in drugih najpomembnejših sestavin življenja.

Na vprašanje »Ali lahko ozdravimo demenco?« lahko odgovorimo, da ne gre za običajno zdravljenje z zdravili, vendar obstaja način, s pomočjo katerega lahko bolnikom z demenco zelo pomagamo. »Glasbena terapija v Sloveniji še ni formalno priznana, vendar se v praksi že izvaja. Trenutno v Sloveniji deluje osem kvalificiranih glasbenih terapevtk, ki so zaključile večletni študij na Inštitutu Knoll in so strokovno usposobljene za to delo. Glasbeno terapijo izvajamo v zasebni praksi in v institucijah – različnih šolah, varstveno-delovnih centrih, domovih za starejše, v UKC Ljubljana in drugje. Naši rezultati so opazni. Prizadevamo si, da glasbena terapija postane uradno priznana terapija v okviru umetnostnih terapij v Zakonu o psihoterapiji, ki je trenutno v prvi obravnavi v parlamentu,« je povedala Rozalija Dvoršek, predsednica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije.« (Združenje glasbenih terapevtov Slovenije, 2024).

Eden izmed glavnih raziskovalnih vprašanj je, kako glasbena terapija vpliva na izboljšanje kakovosti življenja ljudi z demenco. V nadaljevanju bomo s pomočjo pregleda literature ter realističnih zgodb in praks ponazorili, kako glasbena terapija učinkuje na ljudi z demenco. Osredotočili se bomo predvsem na starostnike ter njihovo kognitivno, vedenjsko in čustveno počutje. Poleg glavnega raziskovalnega vprašanja bomo odgovorili tudi na vprašanja, kaj je demenca in kako jo prepoznamo, kaj so njeni simptomi, kaj je glasbena terapija, kje lahko poiščemo pomoč, kako živeti z demenco, koliko ljudi dejansko ima diagnosticirano demenco, ter na koncu predstavili zaključke in rezultate raziskav, ki temeljijo na uporabi glasbene terapije pri osebah z demenco in njen vpliv na izboljšanje kakovosti življenja.

Na podlagi že opravljenih raziskav in pridobljenih informacij bomo s tem člankom skušali kar najbolje predstaviti ključni pomen glasbene terapije v kontekstu demence in kakovosti življenja. Ta alternativni način zdravljenja želimo približati osebam, ki imajo v svoji okolici morda nekoga s podobnimi težavami, ter jih spodbuditi k uporabi glasbene terapije kot enega pomembnejših načinov pomoči pri zdravljenju te krute, hude in čustveno boleče bolezni, imenovane demenca.

Specifična vprašanja:

- Katere pozitivne učinke na izboljšanje kakovosti življenja dokazuje uporaba glasbene terapije pri delu s starostniki, ki imajo demenco?
- Ali je glasbena terapija učinkovitejša individualno z osebo z demenco ali skupinsko?
- Katere metode v glasbeni terapiji uporabljamo za pomoč osebam z diagnosticirano demenco?

Cilji raziskave:

- Raziskati, kako glasbena terapija izboljšuje kakovost življenja oseb z demenco.
- Predstaviti glasbeno terapijo, kot alternativni način zdravljenja demence.
- Predstaviti organizacije in osebe, ki se ukvarjajo z izvajanjem glasbene terapije.

Kaj je glasbena terapija?

V vsakdanjem življenju se pogosto srečujemo s stresnimi situacijami, ki v nas vzbujajo različna čustvena in telesna stanja, kot so nespečnost, agresija, pregozlost ipd., kar posameznika privede do razmišljanja, kako si pomagati. Lahko rečemo, da ima glasba pri soočanju s temi težavami pomembno vlogo. Ko govorimo o glasbi, vemo, da obstajajo številne zvrsti, ki jih današnja umetna inteligenca razvršča v kategorije, kot so glasba za spanje, glasba za obvladovanje stresa, glasba za pomiritev in tako naprej. Na kratko bi lahko rekli, da je glasba pravzaprav nekakšna terapija. Vendar se moramo zavedati, da je to zgolj poljudna predstava, kaj glasbena terapija v resnici pomeni.

Če se osredotočimo na strokovno definicijo, lahko glasbeno terapijo definiramo tako, kot jo je opredelila Svetovna federacija za glasbeno terapijo (WFMT) leta 1997:

»Glasbena terapija je uporaba glasbe in/ali glasbenih elementov (zvok, ritem, melodija, harmonija) s strani kvalificiranega glasbenega terapevta s klientom ali skupino v procesu, ustvarjenem za omogočanje in spodbujanje komunikacije, odnosov, učenja, mobilizacije, izražanja, samoorganizacije in drugih relevantnih terapevtskih ciljev z namenom, da bi zadovoljili fizične, čustvene, mentalne, socialne in kognitivne potrebe. Glasbena terapija spodbuja razvoj možnosti in/ali rehabilitacijo funkcij posameznika, tako da ta lahko doseže boljše intra- in interpersonalno integracijo ter s tem boljše kakovost življenja skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo.« (Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo b. d.).

Glasbena terapija je namenjena različnim starostnim skupinam, tako mlajši kot starejši populaciji, in je namenjena osebam v različnih stiskah ali z različnimi potrebami. V tem članku se bomo osredotočili predvsem na glasbeno terapijo pri starostnikih, torej osebah, starejših od 65 let, ki jih tako v Sloveniji kot drugod po svetu uvrščamo med starostnike. Ko govorimo o glasbeni terapiji pri starostnikih, lahko poudarimo, da je ta zanje zelo koristna. Glasba spodbuja spominjanje preteklih dogodkov, izboljšuje razpoloženje, motorične sposobnosti in komunikacijo, hkrati pa spodbuja interakcijo med posamezniki.

Poleg teh primerov glasbena terapija pomembno vpliva na zmanjšanje anksioznih stanj, izboljšanje dobrega počutja in kakovosti življenja pri starejših osebah. Glasba s pomočjo zvokov, melodij in harmonij sproži delovanje možganov, ki procesirajo spomine na pretekle dogodke, kar lahko osreči starostnike, zlasti tiste, ki se določenih življenjskih dogodkov ne spominjajo več.

Tako že zdaj lahko izpostavimo osrednjo temo članka – povezavo med glasbeno terapijo in demenco – kar bomo v nadaljevanju podrobneje predstavili.

Kam na glasbeno terapijo?

Verjamemo, da je glasbena terapija poznana mnogim ljudem, a se o njej marsikdo ni podrobneje informiral. V Sloveniji je pojem glasbene terapije precej dobro poznan. Obstaja več organizacij in ustanov, ki redno organizirajo ali ponujajo storitve glasbene terapije, kar omogoča strokovni pristop in pomoč ljudem, ki to potrebujejo. Pri tem lahko izpostavimo ustanove, kot so domovi za starejše občane, Združenje glasbenih terapevtov Slovenije, Svetovna organizacija za glasbeno terapijo, Združenje Spominčica, Inštitut Knoll ter številne centre za glasbeno terapijo. Med njimi je eden bolj prepoznavnih Ad Libitum, ki ga vodi znana slovenska glasbena terapevtka Mihaela Kovačič.

Pri izbiri pravega terapevta je ključno, da razjasnimo nekaj pomembnih dejavnikov, ki lahko vplivajo na uspeh terapije. Zavedamo se, da je za ranljivo osebo pomembno, da se v terapevtskem okolju počuti varno in udobno. Pri ustvarjanju takšnega vzdušja ima ključno vlogo izbira ustreznega terapevta. Glasbena terapija se lahko izvaja v bolnišnicah, domovih za starejše občane ter individualno ali skupinsko, odvisno od potreb posameznika. Pri osebah z demenco je še posebej pomembno, da terapevt sledi nekaterim smernicam:

- Ustvari prijetno atmosfero, ki zagotavlja občutek topline in varnosti.
- Razume zmožnosti starostnika in spodbudi njegove preostale sposobnosti, s čimer pomaga ohranjati samozavest.
- Prikaže visoko stopnjo strpnosti in z mirnostjo poslušča počasnejši govor starostnika.
- Omogoča starostnikom z demenco, da izrazijo svoje mnenje, kljub morebitni tesnobi ali depresiji, ter jih sprejme takšne, kot so.

- Izbira primerne pesmi, ki pomagajo odkrivati identiteto posameznika.

Te smernice prispevajo k prepoznavanju dobrega terapevta, hkrati pa se je treba zavedati, da je terapevtski pristop prilagodljiv glede na posameznika in njegovo sodelovanje v terapiji. Kot je zapisala Mihaela Kovačič (2019, str. 25): "Glavni namen glasbene terapije je srečati človeka (osebo z demenco) v dialogu."

Demenca

Staranje je proces, ki ga bo vsak od nas doživel, demenca pa je nekaj, kar lahko doleti posameznika. Po zadnjih podatkih naj bi bilo v Sloveniji do leta 2023 kar 47.000 prebivalcev z diagnosticirano demenco (Fajfar, 2023). Ko govorimo o demenci, jo pogosto povezujemo s starostniki, vendar obstaja tudi manjši odstotek primerov, ko demenca prizadene mlajše posameznike. Strokovno opredelitev demence lahko opišemo takole: »Sindrom, ki ga povzroča možganska bolezen, navadno kronična ali progresivna, kjer gre za motnjo več višjih kortikalnih funkcij, vključno s spominom, mišljenjem, orientacijo, razumevanjem, računskimi zmožnostmi, učnimi sposobnostmi ter govornim izražanjem in presojo« (Kogoj in Ličina, 2013, str. 141) (Kavčič, 2019, str. 15).

Demenca pa ne prizadene le osebe, ki trpi za to boleznijo, temveč močno vpliva tudi na svojce, ki skrbijo za obolelega. V večini primerov gre za zelo zahteven in potrpežljiv pristop do oseb, ki se soočajo s to težko boleznijo. Veliko svojcev obupa in starostnike prepusti oskrbi v enem izmed domov starejših občanov, saj menijo, da bodo tam deležni boljše oskrbe. Vsekakor so domovi tisti, ki s pomočjo specializiranega osebja strokovno in ustrezno poskrbijo za osebe, ki potrebujejo takšno vrsto oskrbe.

Ko govorimo o simptomih demence, so ti med seboj povezani. Najpogosteje se pojavijo naslednji simptomi:

- težave z govorom,
- ovirano prepoznavanje ljudi ali predmetov,
- sprememba osebnosti,
- izguba spomina,
- zmedenost,
- nenehno spreminjanje razpoloženja.

Ob omembi termina »izguba spomina« najpogosteje pomislimo na Alzheimerjevo bolezen. Poleg te, ene izmed najbolj znanih oblik, pa poznamo še druge vrste demence, kot so vaskularna demenca, demenca z Lewyjevimimi telesci in frontotemporalna demenca (Graham in Warner, 2013, str. 8).

Ali se demenca sploh lahko pozdravi?

Kot pri vsaki bolezni si postavljamo vprašanje, ali je možno to bolezen pozdraviti. Primer je demenca, ki prizadene možgane in je vrsta kronične bolezni oziroma duševne motnje, ki je težko ozdravljiva. Vendar pa jo lahko zdravimo z zdravili, ki zmanjšujejo simptome. Pomemben poudarek pa je treba dati tudi sami podpori osebam z demenco. Ravno podpora, pravilen stik in ustrezna obravnava lahko znatno vplivajo na izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Demenco torej ni mogoče pozdraviti, vendar lahko z ustrezno nego upočasnimo napredovanje bolezni in obvladujemo širjenje simptomov. Zdravljenje demence lahko razdelimo na dva sklopa: zdravljenje kognitivnih simptomov, kot je spomin, ter zdravljenje psiholoških in vedenjskih simptomov, med katere prištevamo halucinacije in podobno.

Dober primer alternativnega pristopa za izboljšanje kakovosti življenja ljudi z demenco je prav glasbena terapija. »Neizpodbitno je dejstvo, da glasba vpliva na čustvovanje in spomin, zato je tako zelo močno orodje pri delu z osebami z demenco.« (Kavčič, 2019, str. 22)

Glasbena terapija in demenca

Po zgoraj na kratko opisanih ključnih pojmi, kot sta glasbena terapija in demenca, prehajamo k povezavi teh dveh tem. Glasba je v večini primerov tista, ki naše misli preusmeri v globoke spomine, čustva in občutke, ki lahko nanjo vplivajo tako pozitivno kot negativno. Ko govorim o negativnem kontekstu, imam v mislih žalost in nostalgичne spomine na določene dogodke. Glasbena terapija skuša skozi različne pristope spodbuditi posameznika k razmisleku ter uporabi misli za doseg želenega učinka. Gre torej za preplet treh dejavnikov: glasbenega terapevta, osebe in glasbe, kar ustvarja atmosfero, ki pomaga pacientu oziroma klientu.

Ko govorimo o osebi z demenco, pa je glasbena terapija še bolj usmerjena v razumevanje klienta in v njegov spomin. Osrednji problem predstavlja demenca, katere obvladovanju se glasbena terapija, predvsem v zadnjih letih, posveča vse več pozornosti. Kot pravita Tüpker

in Keller (2009, str. 342): »Za izvajanje glasbene terapije s starejšimi ljudmi je potrebna popolna kvalifikacija, ki vključuje izkustveno delo, učno terapijo in supervizijo, saj je znanje za ravnanje s transfornimi in kontratransfornimi vsebinami, ki so na tem področju še posebej kompleksne, ključno.« (Kavčič, 2019, str. 23). To pomeni, da mora biti glasbeni terapevt usposobljen za obvladovanje teh zahtev, še posebej pri ranljivih skupinah, kot so starostniki z demenco.

S pomočjo glasbene terapije skušajo terapevti skozi različne metode stopiti v stik s starostnikom in njegovim doživljanjem. Cilj terapije je jasen: izboljšanje kakovosti življenja, ki se kaže v boljših interakcijah, spodbujanju socializacije, zmanjšanju agresivnosti in podobnih težav, s katerimi so se starostniki pred terapijo soočali. Glasba vpliva na spomin in razpoloženje, kar konkretno izboljša komunikacijo s posameznikom. Potek terapije je oblikovan tako, da omogoča osebam z demenco prosto izražanje, brez občutka, da so drugačne. Sama struktura srečanja je nekoliko organizirana, vključuje inštrumente, prepevanje, poslušanje glasbe in podobno. Srečanje se običajno začne in zaključuje z izbrano glasbo.

Glasbena terapija pri osebah z demenco se prilagaja tudi fazi, v kateri se posameznik nahaja. Poznamo zgodnjo, vmesno, pozno in zaključno fazo demence. V zadnjih dveh fazah je izvajanje terapije težje, saj so osebe pogosto močno gibalno in govorno ovirane. Glede na to, da se osebe z demenco pogosto vedejo zmedeno in imajo težave s komunikacijo, terapevti uporabljajo različne metode, ki pomagajo povečati učinkovitost terapije. Mihaela Kavčič (2019) navaja nekaj teh metod:

- Petje – »Ob petju oseba z demenco pride v stik s svojim notranjim svetom, s spomini in občutki, kar lahko omogoči stik z drugimi v okolici.« (Kavčič, 2019, str. 28).
- Glasbena improvizacija – Ustvarjanje glasbe s spontano kreativnostjo, kjer se osebe z demenco povežejo z glasbo, kar spodbuja spomin in izboljšuje razpoloženje.
- Izbira glasbil – Različni instrumenti so vključeni v terapijo, da spodbudijo interakcijo in čustveno povezovanje s pacientom. (Kavčič, 2019, str. 27–34).

Pri glasbeni terapiji oseb z demenco so zvoki, besedila, harmonije in petje ključnega pomena za razvoj kognitivnih, psiholoških, čustvenih in telesnih procesov. Te osebe se v različnih fazah demence srečujejo z izgubo spomina, slabšo komunikacijo, zmanjšano gibljivostjo, izgubo motivacije za delovanje. Da bi to spremenili, je sodelovanje na terapevtskem srečanju ključnega pomena. Obstajajo primeri, ko se osebe morda nočejo udeležiti terapije, vendar terapevt z ustreznim pristopom, bodisi s petjem ali glasbilom, pogosto uspe pritegniti njihovo pozornost.

Glasbena terapija lahko občutno izboljša kakovost življenja oseb z demenco, saj jim pomaga pri sprejemanju sebe, zmanjšuje simptome depresije in anksioznosti ter spodbuja večjo motivacijo. Mnogi terapevti menijo, da se ne smemo spraševati, kaj če demenca prizadene nas, temveč se moramo pripraviti na to, da bomo drugim olajšali skrb za nas. Eden od načinov je ustvariti svojo »glasbeno zakladnico« — seznam pesmi, melodij in spominov, ki nas veselijo, saj bomo v trenutkih, ko bomo imeli težave s spominom, pozabili, kaj imamo radi in kaj nas razveseli. S tem seznamom bomo lahko drugim pomagali, da nas bolje razumejo in se izognejo morebitnim neželjenim situacijam. Vsekakor je glasbena terapija ena izmed najboljših terapevtskih metod za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco.

Empirični del

V empiričnem delu nadaljujemo z zbiranjem podatkov in odgovarjanjem na zastavljena raziskovalna vprašanja. S pomočjo obstoječih intervjujev in raziskav bomo poskušali predstaviti rezultate ter dejanska opazovanja glede raziskovalnega problema. Raziskovalni problem je osredotočen na uporabo večkrat omenjene glasbene terapije pri osebah z demenco in njen vpliv na izboljšanje kakovosti življenja posameznikov.

Ključna raziskovalna vprašanja so naslednja:

- Kateri pozitivni učinki na izboljšanje kakovosti življenja so dokazani z uporabo glasbene terapije pri osebah z demenco?
- Ali je glasbena terapija učinkovitejša, če se izvaja individualno z osebo z demenco ali v skupini?
- Katere metode v glasbeni terapiji uporabljamo za pomoč osebam z diagnosticirano demenco?

Cilji raziskave, ki sem jih že predstavil v zgornjem delu, so: raziskati, kako glasbena terapija izboljšuje kakovost življenja oseb z demenco; predstaviti glasbeno terapijo kot alternativni način zdravljenja demence; ter predstaviti organizacije in posameznike, ki se ukvarjajo z izvajanjem glasbene terapije. S dosego teh ciljev želimo doseči tudi ključni namen raziskave oziroma članka, ki je ozavestiti ljudi o pomenu glasbene terapije v kontekstu oseb z diagnosticirano demenco ter približati pojem glasbena terapija kot vir zdravstvene oskrbe oziroma nege.

Izbira paradigme in vzorca

Izbrali smo kvalitativno paradigmo, saj menimo, da je za našo raziskovalno nalogo primernejša iz naslednjih razlogov. Kvalitativna in kvantitativna metodologija se namreč razlikujeta v načinu zbiranja podatkov in obdelave le-teh. Kvalitativna metoda raziskovanja je primerna, saj gre za družbeni pojav, ki ga raziskujemo s pomočjo subjektivnih doživetij posameznikov, v tem primeru oseb z demenco in glasbenih terapevtov. Skozi to paradigmo si želimo odgovoriti na vprašanja kaj in zakaj ter si ustvariti pogled na določen družbeni proces. Medtem ko se pri kvantitativni metodologiji osredotočamo na številske prikaze, je pri kvalitativnem pristopu pomembnejše razumevanje, zgodbe, interpretacija in lastno opažanje, skozi katero si razvijemo sliko in odgovorimo na zastavljena vprašanja.

Eden ključnih razlogov za izbiro kvalitativne metodologije je tudi ta, da kvantitativna metodologija sloni na posploševanju, kar v našem primeru ni primerno, saj zbiranje podatkov omogoča poglobljeno razmišljanje o temi in raziskovanje le-te. Če povzamem, po mojem mnenju je kvalitativno raziskovanje primernejše, saj omogoča opazovanje, razkrivanje odnosov, analizo dogodkov in s pomočjo kvalitativnih tehnik zbiranja podatkov, kot so intervjuji, lažje in konkretnije pridemo do rezultatov, kot bi to naredili s kvantitativno metodo. S kvalitativnim pristopom torej lažje in natančneje pridobimo rezultate ter si lažje interpretiramo, kako glasbena terapija izboljšuje kakovost življenja ljudi oziroma starostnikov z demenco.

Vzorec v raziskavi so starostniki, starejši od 65 let, v raziskavo pa so vključeni tudi posamezni glasbeni terapevti, katerih izkušnje so za raziskovanje tega problema vsekakor dragocene.

Ob pregledu literature opažamo različne pristope, ki si razlagajo uporabo glasbene terapije pri ljudeh z demenco.

Predstavitev in interpretacija rezultatov

Če zdaj interpretiramo in predstavimo rezultate nekaterih raziskav, opazimo, da ima glasbena terapija številne pozitivne učinke na izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Osebe, ki se aktivno udeležujejo glasbene terapije, sčasoma začnejo znatno bolje komunicirati, sodelovati v dejavnostih ter razvijati svoje govorne in motorične sposobnosti, vse to pa z uporabo melodije, zvokov in glasbil.

Ko govorimo o izboljšanju kakovosti življenja ljudi z demenco, so raziskave osredotočene predvsem na prepoznavanje načinov, kako določeni pristopi glasbene terapije vplivajo ali pa ne vplivajo na specifične funkcije. Te funkcije so večinoma razdeljene na splošna kognitivna spoznanja, kot so spomin in jezik, ter na vedenjske ali psihološke sposobnosti, kot so zmanjšanje depresije, anksioznosti, vznemirjenosti, apatije. Vse te kategorije so povezane s kakovostjo življenja, ki vključuje celotno dobrobit posameznika, tako kognitivno kot čustveno. V raziskavah so te posamezne kategorije razložene glede na uporabljen način glasbene terapije, in sicer vključujejo petje, poslušanje, igranje, pisanje in branje s pomočjo glasbe in glasbenih besedil.

Tabela 1: Študije glasbene terapije na določena spoznanja

Spoznanja	Način glasbene terapije	Petje	Poslušanje	Igranje	Pisanje	Branje
Izboljšan spomin		1x DA; 1X NE	/	/	1X DA	1X NE
Izboljšana jezikovna/ besedna tekočnost		1X DA	/	/	1X DA	1X DA
Zmanjšana anksioznost/depresija		Mešani učinek	5X DA; 2X NE	1X NE	/	/
Zmanjšana vznemirjenost		/	6X DA; 2X NE	1X DA	/	/

V zgornji tabeli so navedeni primeri študij, ki so bile opravljene na Medicinski fakulteti v Hongkongu in Medicinski fakulteti Univerze Britanske Kolumbije. Ugotovili so, da nekateri načini terapije vplivajo ali pa ne vplivajo na določeno spoznanje, kar je razvidno iz dobljenih rezultatov. V primerih, kjer je navedena znak "/", to pomeni, da s to določeno vrsto terapije niso preverjali določenega spoznanja.

Izboljšanje spomina

Pri izboljšanju spomina lahko po zgornjih raziskavah opazimo, da glasbena terapija, z metodo petja in pisanjem mnenj, prispeva k izboljšanju spomina, medtem ko ena izmed študij trdi, da ni očitnih znakov, da petje izboljša spomin. Tukaj opazimo raznolikost rezultatov. Razlogov za to je lahko več, med drugim glede na populacijo in oddelek, v katerem so študije potekale. Za primerjavo lahko vključimo odgovor na vprašanje intervjuja z glasbeno terapevtko Mihaelo Kavčič, ki je na vprašanje, ali glasbena terapija vpliva na kognicijo oseb z demenco, odgovorila sledeče: »Številne raziskave potrjujejo, da glasba neposredno spodbuja čustva, kar se odraža v fizioloških odzivih organizma.

Čustva, ki jih doživljamo ob poslušanju ali izvajanju glasbe, vzbujajo globlje, limbične možganske strukture. Del limbičnega sistema predstavljata hipokampus in amigdala. Za amigdalo velja, da je močno povezana s čustvovanjem in spominom. Prek amigdale dostopamo do človekovih čustvenih stanj in zapisov. Seveda pa prav preko besedil pesmi ali asociacij, ki se porajajo ob glasbi, neposredno vplivamo na spomin. Večkrat se ob določeni pesmi, zaradi besedila ali melodije, zbudijo deli življenjske zgodbe osebe z demenco, in jo je zmožna in pripravljena tudi ubesediti.« (eDemenca, b. d.)

Iz teh dveh primerjav opazimo, da vsekakor lahko trdimo, da del glasbene terapije vpliva na izboljšanje spomina, vendar pa je vse odvisno od posameznika in načina izvedbe glasbene terapije.

Izboljšana jezikovna/besedna tekočnost

Pri rezultatih jezikovne in besedne izboljšave lahko opazimo, da se le-te, ne glede na način uporabe glasbene terapije, izboljšajo. Glasbeni terapevt s pomočjo petja, branja ali pisanja nagovori osebo z demenco, da sodeluje pri izvajanju glasbe, pri čemer se aktivirajo deli možganov, ki sprožijo različne spomine in čustva, kar pripomore k izboljšanju jezikovnih sposobnosti. Spodbudi se tudi interakcija oziroma verbalna komunikacija. »Osebe z demenco so tudi v vmesni ali pozni fazi še sposobne zapeti večkitrično pesem iz svoje mladosti, čeprav sicer ne zmorejo več prepoznati svojih bližnjih, se orientirati v času in prostoru.« (Kavčič, 2019, str. 27).

Zmanjšanje anksioznosti/depresije

Ko je za način glasbene terapije uporabljeno petje, je občutek glede zmanjšanja anksioznosti ali depresije mešan. Pri poslušanju glasbe pa je pet študij potrdilo, da se je anksioznost ali depresija znatno zmanjšala. Pri uporabi glasbil pa je ena izmed študij potrdila, da ni bilo znakov pretiranega zmanjšanja anksioznosti ali depresije. Glasba sproži sproščanje, kar omogoči zmanjšanje občutkov depresije ali tesnobe, ob tem pa se dvigne tudi razpoloženje, kar spodbuja boljše počutje posameznika.

Zmanjšana vznemirjenost

Kar šest študij je pokazalo, da poslušanje glasbe spodbuja zmanjšanje vznemirjenosti, medtem ko pri igranju glasbil tega učinka niso opazili. Pri samem poslušanju melodij se vznemirjenost obvladuje, kar omogoči dementnim osebam občutek varnosti in udobja za izražanje. »Ridder (2003) ter Clark in Harding (2012) povzemata še naslednje raziskave, povezane s petjem v glasbeni terapiji. Petje bistveno vpliva na zmanjšanje vznemirjenosti (Btaben, 1992; Brotons in Pickett-Cooper, 1996; Fitzgerald-Cloutier, 1992), ima pozitiven vpliv na socialno vedenje (Oldgerog-Millard in Smith, 1989; Baoley in Davidson, 2005), razpoloženje in pozornost (Clair, 2000), ter zmanjšuje stopnjo depresije (Myskja in Nord, 2008).« (Kavčič, 2019, str. 29).

Ugotovitve

S pregledom literature in predstavljenimi rezultati lahko ugotovimo, da glasbena terapija pri starostnikih z demenco v veliki meri pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. V koncept kakovosti življenja vključujemo možnost izboljšave tako kognitivnih, psiholoških kot telesnih značilnosti. V večini primerov pa ključni pomen nosita pristop in način izvajanja glasbene terapije, zato so terapevtska srečanja v večini primerov strukturirana. To dobro potrjuje sinteza avtorjev Tüpkerja in Kellerja, ki menita: »Prav zato ima glasbeno-terapevtsko srečanje jasno strukturo; srečanje se začne z uvodno in zaključni z zaključno pesmijo. Uvodno in zaključno pesem predstavi glasbeni terapevt in k sodelovanju povabi vse člane skupine. Čeprav gre za novo pesem, je »zanimivo, da ljudje z demenco zaznajo in si celo zapomnijo posebej za terapevtsko srečanje komponirane začetne in zaključne pesmi, ki jih prej niso poznali. In to kljub temu, da so kratkoročni spomin že izgubili« (Tüpker in Keller, 2009, str. 343).« (Kavčič, 2019, str. 27).

Pri samih fazah demence prihaja do številnih afektov, torej čustvenih stanj. Če te afekte povežemo s skladbo oziroma glasbo, lahko pride do stanj, kot so izražanje čustev, komunikacija ali pa preprosto stanje, kjer vse ostane nespremenjeno. Zato je pomembno, da se glasbeni terapevti na klienta pripravijo ustrezno, oziroma skušajo pripeljati osebo, ki je v vlogi klienta, v fazo, da vztraja pri določenem afektu, oziroma da razumejo pomen skladbe in jo začnejo čutiti. Po razlagi avtorjev Muthesiusa, Sonntaga in Falka naj bi glede na deljenje faz demence dr. Nori Graham in dr. James Warner glasbo uporabili na različne načine za spodbujanje delovanja osebe. V prvi fazi naj bi bila ob prisotnosti glasbe možnost izražanja čustev večja, ali pa se pojavi prekrivanje vseh čustev. Lahko se pojavi tudi frustracija ali pa sposobnost izražanja ponosa na preostale sposobnosti, čustva pa se lahko znatno prikažejo. V drugi fazi se afekti zbujejo, torej gre za dobre afekte ter občutke varnosti, v tretji fazi, ko je stanje demence že zelo težko, pa glasba ustvarja vzdušje. Vsekakor pa je pomembno omeniti, da osebe, kljub temu da so v zadnji fazi demence, še vedno ohranjajo zmožnost sodelovanja na srečanjih, v večini primerov gre za individualna srečanja, kjer lahko sodelujejo vsaj z blagim petjem ali mrmanjem. Tu opazimo, da glasba vsekakor vpliva na kakovost

življenja oseb z demenco in pripomore k obvladovanju pozitivnih in negativnih čustev, daje občutek celote, čeprav je identiteta oseb, ki imajo demenco, ogrožena tako duševno kot tudi telesno (Kavčič, 2019, str. 37).

Ker gre za osebe z duševnimi in telesnimi motnjami, se moramo zavedati, da je komunikacija z njimi nekoliko otežena in posebna. Zato številne študije menijo, da je boljše izvajanje glasbeno-terapevtskih srečanj individualno ali pa vsaj v manjši skupini do največ 5 oseb. Kadar skupina presega to število, se lahko pojavijo težave v sami učinkovitosti terapije, saj lahko tvegamo, da se posamezna oseba v preveliki skupini sploh ne bo želela vključiti. Če zaključimo z ugotovitvami, naj bi bile osebe z demenco bolj pripravljene na abstrakcijo oziroma glasbeno improvizacijo, saj študije kažejo, da osebe z demenco lažje in brez zadržkov rokovanja z glasbili v primerjavi z osebami, ki demence nimajo. Njihov pristop je nekoliko bolj spontan. Zato terapevti na srečanjih izberejo ustrezna glasbila, ki so nekoliko lažja za uporabo, saj se zavedamo, da predhodno znanje ni potrebno.

Z ugotovitvami in raziskavami spodaj odgovarjamo na zastavljena raziskovalna vprašanja, ki so podkrepljena s strokovno literaturo in raziskavami:

Katere pozitivne učinke na izboljšanje kakovosti življenja dokazuje uporaba glasbene terapije pri starostnikih z demenco?

Glasbena terapija pri delu s starostniki pozitivno vpliva na izboljšanje kakovosti življenja, in sicer z zmanjševanjem depresije, anksioznosti, izboljšanjem govora, komunikacije, interakcije, ter s spodbujanjem spomina in izboljšanjem kognitivnih funkcij.

Ali je glasbena terapija učinkovitejša individualno z osebo z demenco ali skupinsko?

Za izvajanje glasbene terapije glasbeni terapevti priporočajo manjšo skupino do 5 oseb, v najboljšem primeru pa je izvajanje terapije individualno, saj se faze demence in klienti med seboj razlikujejo. Večje skupine predstavljajo zahtevnejše delo, ki ni tako kvalitetno in učinkovito.

Katere metode v glasbeni terapiji uporabljamo za pomoč osebam z diagnosticirano demenco?

Za pomoč osebam z diagnosticirano demenco uporabljamo metode glasbene terapije, kot so petje, pisanje besedil, poslušanje glasbe, glasbena improvizacija, ples, in igranje na glasbila.

Zaključek

V vsakdanjem življenju se srečujemo z glasbo, ki v nas prebuja raznolika čustva, prikazuje način izražanja in oblikuje vzdušje, ki je za vsakogar prijetno, ne glede na slabo ali dobro voljo. V številnih institucijah, kot so bolnišnice, domovi starejših občanov ter tudi v lastnih domovih, že nekaj časa glasbeni terapevti izvajajo glasbeno terapijo. V tem članku smo se osredotočili predvsem na povezavo glasbene terapije in demence, natančneje, kako glasbena terapija pri osebah z demenco izboljša njihovo kakovost življenja. Ugotovili smo, da glasbena terapija pripomore k razvoju in izboljšanju kognitivnih, psiholoških, telesnih in čustvenih sposobnosti, ki so ključne za samo izboljšanje kakovosti življenja. Pri tem ne smemo pozabiti, da je kar nekaj dejavnikov, ki so pomembni za kakovostno izvedbo glasbene terapije pri osebah z demenco. Sem spadajo struktura srečanja, izbor glasbil, pristop terapevta, bistveno pa je, da vsak glasbeni terapevt upošteva osnovna terapevtska načela.

V Sloveniji obstaja kar nekaj organizacij, ki se ukvarjajo z glasbeno terapijo. Primer takšnih je Inštitut Knoll, ki nudi tudi izobraževanje, nato na širšem območju pa Svetovno združenje za glasbeno terapijo, center Ad Libitum, društvo Spominčica in mnoge druge. »V Sloveniji imamo osem aktivnih glasbenih terapevtk, ki med drugim pomagajo tudi osebam z demenco.« (Černoga, 2024)

Praksa kaže, da je glasbena terapija ena izmed ključnih alternativnih metod za pomoč pri obvladovanju demence in izboljšanju kakovosti življenja. Menim, da bi se lahko v prihodnosti ustanove, kot so bolnišnice in domovi starejših občanov, še bolj posvetile glasbeni terapiji, saj se zavedamo, da je oskrba starejših pomembna. Če je glasbena terapija način, ki lahko omili prisotnost bolezni, jo je vsekakor potrebno še pogosteje prakticirati. »Proces staranja spremljajo vse večje potrebe po negovalnem osebju, primernih prostorih in dodatnem financiranju zdravstvenih storitev. Strokovnjaki napovedujejo pomanjkanje negovalnega osebja, kar bo močno vplivalo na oskrbovance, njihove svojce in kakovost oskrbe. Temu se lahko zoperstavimo z usposabljanjem strokovnega kadra, z uspešnimi tehnikami soočanja s stresom in s team buildingom. Z glasbeno terapijo lahko dosežemo bolj zdravo okolje za uporabnika in zaposlene, saj pripomore k dobremu vzdušju in ima pozitiven učinek na spopadanje s stresom in z izgorelostjo.« (Kulovec, 2016)

V veliki večini so tudi zdravstveni delavci mnenja, da je glasbena terapija primerna za uporabo pri zdravljenju oseb z demenco, kar pomeni, da se zdravstvo razvija v smeri, kjer bo glasbena terapija še kako igrala pomembno vlogo. Edina težava, ki se pri tem lahko pojavi, je morda pomanjkanje znanja o izvedbi te terapije, zato bi bil zelo primeren predlog, da se glasbena terapija tudi v takšnih ustanovah podrobneje

predstavi in da se zdravstveno osebje podučijo o tem, saj bi s tem lahko glasbeno terapijo uvedli kot del nalog, ki jih vsakodnevno opravljajo. (Lipar, 2012).

Omeniti je treba tudi, da vlada in Slovenija že nekaj časa delata v tej smeri z samo strategijo obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2030, kjer naj bi bilo »...vsaka oseba z demenco obdana z razumevanjem in bo imela dostop do kakovostne, dostopne in učinkovite obravnave. Načrtovani ukrepi bodo imeli pozitiven vpliv na izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco, njihovih svojcev in oskrbovalcev. Posebna pozornost je v strategiji namenjena ranljivim skupinam prebivalstva« (Ministrstvo za zdravje, 2024).

Viri, literatura

1. Združenje glasbenih terapevtov Slovenije (2024). *Glasbena terapija kot odgovor na izzive današnjega časa*. Pridobljeno s spletne strani <https://glasbenaterapija.si/glasbena-terapija-kot-odgovor-na-izzive-danasnjega-casa/>
2. Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo (b.d.) *Kaj je glasbena terapija?* Pridobljeno s spletne strani <https://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji/>
3. Delo (2023). *Demenco ima že 47.000 prebivalcev Slovenije*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.delo.si/novice/slovenija/demenco-ima-ze-47-000-prebivalcev-slovenije>
4. Lam, H. L., Li, W. T. V., Laher, I., & Wong, R. Y. (2020). Effects of Music Therapy on Patients with Dementia-A Systematic Review. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 5(4), 62. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040062>
5. Kavčič, M. (2019). *Up: glasbena terapija z osebami z demenco* (str. 107). Ad libitum, društvo za glasbeno terapijo.
6. Graham, N., & Warner, J. (2013). *Demence in Alzheimerjeva bolezen: [vzroki, terapije in preventiva: izkušnje in nasveti zdravnikov specialistov]* (1. izd., str. V, 119). eBesede.
7. eDemenca. (2020). *Mihaela Kavčič - intervju glasbena terapija*. Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/mihaela-kavcic-intervju-glasbena-terapija/>
8. Nedeljski dnevnik. 2024. *Z glasbeno terapijo proti demenci*. Pridobljeno s spletne strani https://glasbenaterapija.si/wp-content/uploads/2024/12/NEDELJSKI-DNEVNIK_CLANEK_MIHAELA.pdf
9. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2015). *Dejstva o glasbeni terapiji*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558>
10. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2015). *Terapija z glasbo za ljudi z demenco*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1291>
11. Ministrstvo za zdravje. (2024). *Demenca*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.gov.si/teme/demenca/>

MARKO CULIBRK /Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: V tem projektu sem preučeval vpliv glasbe kot terapije, natančneje njen vpliv na duševno zdravje starejših, predvsem v kontekstu izboljšanja njihovega duševnega zdravja in socialne vključenosti. Analiziral sem primere uporabe glasbe v domovih za starejše ter raziskoval, kako glasba vpliva na čustveno stanje in kognitivne sposobnosti starejših. Uporabljena metodologija je vključevala intervjuje z zdravstvenimi delavci in starejšimi, pri čemer je bilo ugotovljeno zmanjšanje stresa ter povečanje socialne interakcije med starejšimi.

Ključne besede: glasba, starostniki, duševno zdravje, socialna vključenost.

GLASBA KOT TERAPIJA: VPLIV GLASBE NA DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH

Uvod

Že stoletja je glasba nekaj posebnega za vse nas, saj vpliva na naše občutke, čustva in celo fizično stanje, zaradi česar se gibamo ali plešemo. Poleg tega je glasba univerzalni jezik, ki presega kulturne, časovne in starostne meje ter stereotipe. Vplivala je na vsa področja človeštva – od ustvarjalnosti in vizualnih umetnosti do oblikovanja.

Splošno je znano, da imamo vsi radi glasbo, vendar pa včasih nimamo dovolj časa, da bi jo poslušali ali ob njej plesali. Čeprav je po analizi literature večina glasbe namenjena otrokom in starejšim, je starejša populacija še posebej naklonjena melodijam, ki jim pomagajo premagovati osamljenost, zmanjševati tesnobo ter se osredotočiti na svoje telo in misli. Otroci pa v glasbi pogosto najdejo način, kako izraziti svojo ustvarjalnost in zanimanje. Glasba se že stoletja uporablja kot učinkovito terapevtsko orodje za izboljšanje kakovosti življenja, v zadnjih letih pa je njen vpliv še posebej opazen.

Glasba je stoletja služila kot zdravilo za dušo, danes pa predstavlja pomemben del sodobnih zdravstvenih sistemov pri preprečevanju težav, kot so osamljenost, depresija in tesnoba.

Glasbena terapija je v zadnjih letih postala vse pogostejša metoda za preprečevanje in lajšanje stresa, izboljšanje razpoloženja ter spodbujanje socializacije posameznikov. V starejših skupnostih glasba pogosto oživlja spomine na mladost in boljše čase, krepi občutek pripadnosti okolju ter prispeva k čustveni stabilnosti.

Namen tega raziskovalnega članka je preučiti vpliv glasbe na čustveno in duševno zdravje starejših ter ugotoviti, ali lahko redna uporaba glasbene terapije zmanjša simptome čustvene nestabilnosti in duševnih težav.

Tema prispevka izhaja iz vse večje priljubljenosti glasbene terapije v svetu ter podrobnih analiz vpliva glasbe na čustveno regulacijo in zmanjševanje stresa. Osredotoča se na vpliv glasbe pri lajšanju negativnih posledic na duševno zdravje, kot so anksioznost, depresija in osamljenost.

Glavno raziskovalno vprašanje je: Kako glasbena terapija vpliva na duševno zdravje starejših in kako te učinke učinkovito uporabiti v pozitivne terapevtske namene?

Dodatna raziskovalna vprašanja:

- Ali lahko glasba pri starejših zmanjša simptome osamljenosti in poveča občutek pripadnosti?
- Kako glasba vpliva na subjektivno dožemanje kakovosti življenja starejših, ki jih okolje zavrača?
- Katere vrste glasbe so najbolj učinkovite v terapevtske namene?

V Sloveniji uporaba glasbene terapije pri starejših ostaja premalo raziskana. Čeprav Slovenija spodbuja uporabo glasbene terapije v domovih za starejše in zdravstvenih ustanovah, je ta še vedno relativno neraziskana.

S tem člankom želim prispevati k boljšemu razumevanju, kako lahko glasbo uporabimo kot močno orodje za podporo duševnemu zdravju ne le pri starejših, temveč tudi v zdravstvenih in izobraževalnih ustanovah. Tako želim spodbuditi širšo uporabo glasbene terapije v praksi.

Načrt projekta

Glasbena terapija je praksa, ki se uporablja že stoletja in vključuje uporabo glasbe kot terapevtskega sredstva za izboljšanje duševnega, čustvenega in fizičnega zdravja posameznikov. Teoretični del uporabe glasbe kot terapevtskega sredstva nam pomaga razumeti njen vpliv na človekove misli, čustva in socialno interakcijo.

Teoretični del predstavlja temelj za razumevanje raziskovalne problematike in je tesno povezan z empiričnim delom članka. Pri pisanju teoretičnega dela je ključno začeti z raziskovanjem zgodovine in razvoja teme, kar omogoči boljše razumevanje osnovnih konceptov. Poleg tega teoretični del omogoča identifikacijo težav, ki jih je mogoče raziskati, ter iskanje možnih rešitev.

Teoretični del omogoča:

- Boljše razumevanje raziskovalnih problemov: Poudarja pomen glasbe v zdravstvenih sistemih in njen potencial za izboljšanje kakovosti življenja.
- Kritičen prehod v empirični del: Osredotoča se na analizo vpliva glasbene terapije na nevrološke motnje pri starejših, kot so občutki osamljenosti, depresije in anksioznosti. To je temelj za praktično raziskovanje v članku.
- Predvidevanje izzivov: Teoretični del omogoča prepoznavanje možnih ovir pri izvedbi raziskave, kot so težave z dostopom do ciljne skupine ali omejeni viri.

Raziskava

Vpliv glasbene terapije na čustveno zdravje

Glasbena terapija je izkazala izjemne rezultate pri zmanjševanju čustvenih simptomov depresije, kot so občutek žalosti, tesnoba in izguba zanimanja. Pri uporabi Beckove lestvice depresije (BDI-II) so udeleženci glasbene terapije pokazali pomembno zmanjšanje povprečnih vrednosti depresije pred in po terapiji. Povprečne vrednosti BDI-II so se zmanjšale za 40 % pri posameznikih z blago depresijo, za 44 % pri zmerni depresiji in za 37 % pri hudi depresiji (Djernes, 2006).

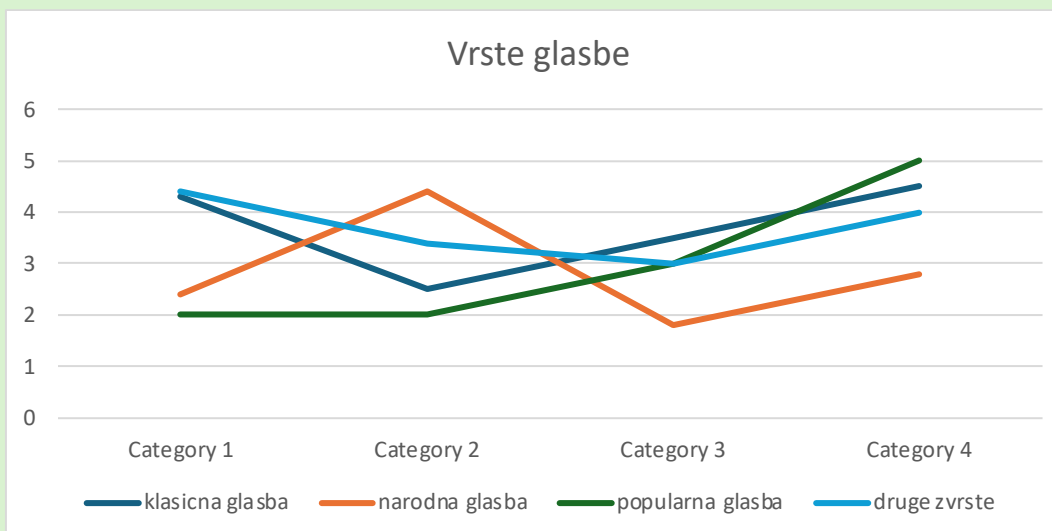
Tabela 1: Ključne koristi terapije

Vrsta glasbe	Korisniki glasbene terapije % udeležencev	Motivi in razloge
Klasična glasba	35 %	Melodija, meditacija, umirjenost
Narodna glasba	25 %	Besede, petje, melodija, igranje instrumenti
Popularna glasba	15 %	Ustvarjalnost, melodika
Druge glasbe	15 %	Skupinsko igranje, petje, medsebojno socializacija

Vir: lastin

Udeleženci in glasbena izbira

Kot je prikazano na Sliki 1, je glasbena terapija povzročila znatno zmanjšanje simptomov depresije pri vseh stopnjah, pri čemer je bil največji učinek opažen pri zmerni depresiji. To kaže na potencial glasbene terapije kot učinkovitega terapevtskega orodja pri obvladovanju depresivnih simptomov.



Slika 1: Vrste glasbe

Vir: lastni

Večina udeležencev (80 %) je poročala, da posluša glasbo vsaj večkrat na teden. Najbolj priljubljena glasbena zvrst med njimi je bila klasična glasba, s 35 %, sledi ji ljudska glasba, ki jo je poslušalo 25 % anketirancev. Popularna glasba je zbrala 15 % glasov, medtem ko je druge zvrsti glasbe izbralo 25 %. Vsi udeleženci so se strinjali, da glasba pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje.

Analiza odgovorov

Analizo odgovorov smo izvedli ob preučevanju odnosa udeležencev do zvoka in glasbe ter njenega učinka na njihovo duševno stanje. Večina udeležencev, ki so izrazili spremembe v duševnem počutju, je poročala o občutku sproščenosti in veselja ob poslušanju glasbe. Nekateri sogovorniki so poudarili, da jih vežejo posebne čustvene povezave z določenimi pesmimi, saj jih spominjajo na pomembne trenutke v njihovem življenju.

En primer izjave je: "Ko slišim svojo najljubšo pesem iz mladosti, se spomnim, kako smo včasih plesali. Počutim se, kot da sem se vrnil v tisto obdobje svojega življenja."

Ugotovitve in zaključki

Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da glasba kot terapevtsko sredstvo pomembno vpliva na izboljšanje duševnega zdravja starejših. Podatki iz anket kažejo, da starejši, ki redno poslušajo glasbo ali se ukvarjajo z glasbenimi dejavnostmi, kažejo manj simptomov osamljenosti, anksioznosti in depresije.

Ankete so tudi pokazale, da so ljudje, ki se ukvarjajo z glasbo ali uporabljajo e-cigarete, poročali o bolj pozitivnem počutju in večjem zadovoljstvu z življenjem, ter zelo pozitivnem razmišljanju o prihodnosti.

Prav tako smo opazili, da so ljudje, ki uživajo v glasbi, pogosto bolj nasmejani in imajo boljši spanec v primerjavi s tistimi, ki se ne ukvarjajo z glasbo. Uporaba glasbe se je izkazala za izjemno učinkovito orodje za izboljšanje duševnega zdravja starejših, še posebej tistih, ki živijo v domovih za starejše. Glasba vpliva na izboljšanje tako duševnega kot telesnega stanja. Glasbene dejavnosti, kot so skupno petje in igranje inštrumentov, omogočajo starejšim občutek pripadnosti, čustveno sprostitvev, zmanjšanje stresa in izboljšanje spomina. Poleg tega glasba ohranja kulturno posebnost in identiteto. Na podlagi teh ugotovitev bi morala biti glasba ključni del terapevtskih programov v domovih za starejše.

Rezultati raziskave so potrdili, da glasbeno aktivni starejši občani kažejo boljše telesno zdravje. Dogodki, kot so skupno petje in igranje na inštrumente, pomembno izboljšajo socialne povezave med stanovalci domov za starejše, spodbujajo socializacijo ter zmanjšujejo osamljenost in občutek zavrženosti. Skupna glasbena aktivnost zmanjšuje stres, kar pozitivno vpliva na kakovost življenja starejših.

Kljub doseženim ciljem so bile težave pri zbiranju podatkov posledica fizične oddaljenosti domov za starejše in zapletenega postopka usklajevanja brezplačnih vzorcev za izvajanje anket. Zato je bila uporaba različnih metod zbiranja podatkov, kot so dolgotrajni intervjuji in podrobne razlage podvprašanj, neizogibna. Rezultati raziskave potrjujejo pozitiven vpliv glasbe na starejše občane, kar je v skladu z obstoječimi študijami o vplivu glasbe na zdravstveni sistem in zdravje starejših. Kljub temu pa je uporaba glasbe v slovenskem zdravstvu še vedno premalo raziskana.

Pomen glasbene terapije bi moral biti večji, zato bi morala država okrepiti podporo in popularizacijo glasbene terapije. Zdravstveni sistem in država morata povečati podporo glasbenim dejavnostim v domovih za starejše, ki bi morali redno uvajati glasbene dejavnosti za svoje uporabnike. Vse zdravstvene ustanove bi morale glasbeno terapijo prepoznati kot del zdravljenja starejših.

Prihodnje raziskave bi morale preučiti dolgoročne učinke glasbene terapije ter raziskati vpliv različnih glasbenih žanrov na zdravje in dobro počutje ljudi. Glasbena terapija ima veliko prihodnost v zdravstvenem sistemu, saj se je izkazala kot učinkovito orodje pri zdravljenju različnih vrst depresije pri starejših in odpravljanju njihovih socialnih ovir. Strateško načrtovanje, finančna vlaganja v razvoj prilagojenih terapevtskih programov in nadaljnje raziskave bodo ključnega pomena za to, da glasbena terapija postane nepogrešljiv del zdravstvenega sistema, še posebej v družbi, kot je balkanska.

Viri, literatura in opombe:

1. "Muzikoterapija: Glasba kot terapija". Pridobljeno s spletne strani <https://med.over.net>
2. "Glasba kot pomoč pri demenci". Pridobljeno s spletne strani <https://onaplus.delo.si>
3. "The Effects of Music Therapy on Mental Health in Older People" https://www.academia.edu/81375558/The_Effects_of_Music_Therapy_on_Mental_Health
4. The British Association for Music Therapy (BAMT). Pridobljeno s spletne strani <https://www.bamt.org/>
5. "Can Music Therapy Improve the Quality of Life of Institutionalized Dementia Patients?" https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8872233/?utm_source
6. American Music Therapy Association (AMTA). Pridobljeno s spletne strani <https://www.musictherapy.org/>
7. Music Therapy Online <https://www.musictherapyonline.com/>
8. WebMD: Music Therapy for Older Adults. Pridobljeno s spletne strani <https://www.webmd.com/healthy-aging/music-therapy-for-older-adults>
9. "How Music Can Help the Elderly and Their Mental Health". Pridobljeno s spletne strani <https://bethesdahealth.org/blog/how-music-can-help-the-elderly-and-their-mental-health/>
10. "Health Benefits of Music Therapy for Older Adults". Pridobljeno s spletne strani <https://www.webmd.com/healthy-aging/music-therapy-for-older-adults>
11. "Uticaj muzike na ljudsko zdravlje". Pridobljeno s spletne strani <https://www.relaxkutak.rs/blog/uticaj-muzike>
12. "Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review". Pridobljeno s spletne strani <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20592043241268721>
13. Journal of Music Therapy. Pridobljeno s spletne strani <https://academic.oup.com/jmt>
14. DeNora, T. (2000). Music in everyday life. Cambridge University Press. Pridobljeno s spletne strani <https://www.cambridge.org/core/books/music-in-everyday-life>
15. "Psychology of Music" This academic journal features research related to music psychology.
16. SAGE Journals: Music as Support for Older Adults' Wellbeing. Pridobljeno s spletne strani <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20592043241268721>
17. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14. Pridobljeno s spletne strani <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001>
18. The Music Therapy Blog. Pridobljeno s spletne strani <https://www.musictherapyblog.com/>
19. Lipe, A. W. (2000). The use of music therapy in long-term care settings: A comprehensive overview. Journal of Music Therapy, 37(4), 199–210. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/372057870_Characteristics_of_Music_Therapy_With_Beneficial_Impacts_on_Agitation_in_Dementia
20. Cohen, A. J., & Wills, T. A. (1985). Social support and the buffering hypothesis: A review of the evidence. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. Pridobljeno s spletne strani https://lhc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYuklLvXsL0.pdf
21. Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., & Alho, K. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. Journal of Cognitive Neuroscience, 20(6), 1011–1021. Pridobljeno s spletne strani <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18287122/>
22. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & Lask, B. (2013). The influence of music on emotional well-being in the elderly. Psychology of Music, 41(4), 443–455. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/profile/Andrea-Creech/publication/258183735_The_power_of_music_in_the_lives_of_older_adults/link

EVA GABOR / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje* pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: V okviru predmeta *Strateško planiranje* na študijski smeri *Socialni menedžment*, sem obravnavala problematiko *Starejši in glasba*. Odgovore raziskavi na tem področju sem iskala v *Varstveno-delovnem centru Tončke Hočevar*. Kvalitativne metode raziskovanja sem se lotila s pomočjo *pol-strukturiranega intervjuja*, anketa pa je bila predhodno spisana iz strani profesorja, gospoda Rasporja. Z raziskovalnim delom sem prišla do ugotovitev, kako in zakaj vpliva glasba na spomin posameznikov z demenco.

Ključne besede: *glasba, demenca, spomin, starejši, bolezni.*

GLASBA IN SPOMIN: UPORABA GLASBE PRI OSEBAH Z DEMENCO

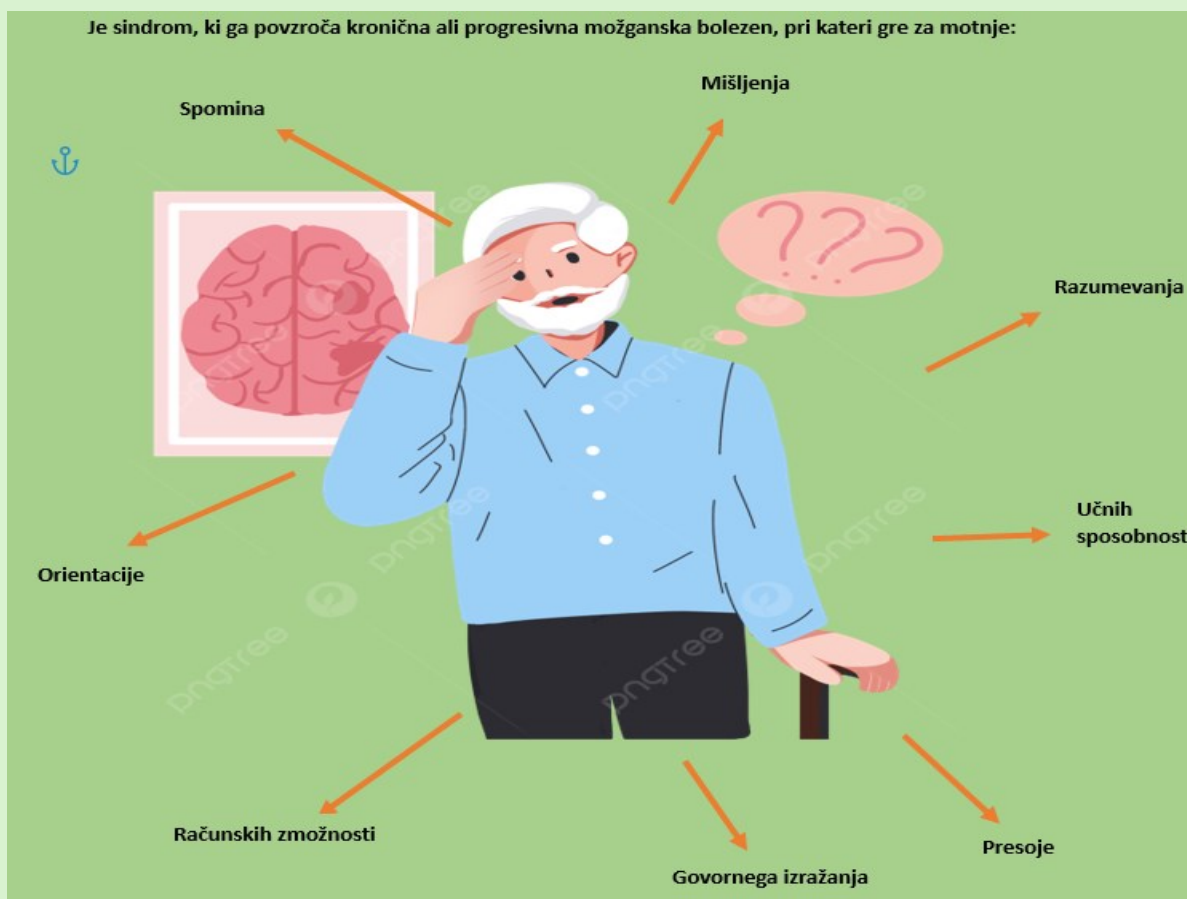
Uvod

Članek se bo osredotočal na temo »Glasba in spomin: uporaba glasbe pri osebah z demenco«. Božič (2014), Dečman (2020) in Levičnik (2024) v svojih delih vsi govorijo o povezavi glasbene terapije in demence pri starejših osebah. Medtem, ko je Božič (2014) v svoji raziskavi želela ugotoviti, kako glasbena terapija vpliva na vedenjske, socialne in pa čustvene vidike življenja dementnih oseb in Dečman (2020) v svoji raziskavi preučevala učinke glasbe na fizične, čustvene in mentalne primanjkljaje obolelih za demenco, je Levičnik (2024) poudaril ugoden vpliv demence na spomin in počutje obolelih za demenco, se bomo mi v našem članku osredotočili na vpliv glasbe le na posamezen vidik kognitivnega primanjkljaja pri starostnikih z demenco – spomina. Od tod tudi izvira naše glavno in edino raziskovalno vprašanje »kako glasba vpliva na spomin obolelih z demenco«? Skozi teoretsko disertacijo obeh pojmov in vpogledom v že opravljene raziskave, katerih rezultate bomo interpretirali in primerjali, bomo končno v zaključku prišli do odgovora, zraven pa se bomo seznanili še s prednostmi na že raziskanih področjih na naše teme ter pomanjkljivostmi na manj raziskanih področjih, ter jim našli svoj »zakaj«.

O demenci

Dečman (2020) pravi, da mednarodna klasifikacija bolezni uvršča demenco v sklop organsko pogojenih duševnih bolezni, ki izvirajo iz možganskih bolezni in/ali poškodb in okvar, ki povzročajo motnjo možganske dejavnosti. Demenca je opredeljena kot sindrom, ki ga navadno povzroča kronična ali pa progresivna možganska bolezen, ki pa primarno ali sekundarno prizadene možgane oziroma pri tem pride do motnje višjih kortikalnih funkcij. Pod to spadajo motnje spominskih sposobnosti, ki se večinoma nanašajo na priklic in pomnjenje novih informacij, če pa bolezen napreduje, pa je lahko ob tem prizadet tudi spomin na davne, pretekle dogodke. Z upadom sposobnosti govornega izražanja je prizadeto tako izražanje kot razumevanje govora, kjer pa se lahko težave stopnjujejo do te mere, da osebe ponavljajo besede, ki jih slišijo. Mišljenje je osiromašeno, zmanjšane so sposobnosti orientacije, razumevanja, računskih zmožnosti, učnih sposobnosti in presoje. Opešanje kognitivnih funkcij privede še do nezmožnosti uporabe motoričnega aparata; osebe na primer niso samostojne pri oblačenju, hranjenju, v končnem stadiju demence so lahko tudi popolnoma nepremične. Z upadom višjih možganskih dejavnosti se posledično pojavijo težave na področju čustvovanja, razpoloženja, socialnega vedenja in volje (Kogoj & Ličina, 2013; Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije 2013; v Dečman, 2020, str. 1–2).

Svetovna zdravstvena organizacija glede na znake in simptome demenco razvršča v tri faze: zgodnja, srednja in pozna faza demence. Zgodnja faza demence je pogosto spregledana, saj se simptomi kažejo postopoma. Pojavijo se pozabljivost, izguba občutka za čas in izgubljanje na poznanih mestih. V srednji fazi postanejo znaki jasnejši in tudi bolj omejujoči. Oseba pozablja nedavne dogodke in imena oseb, se izgubi v lastnem domu, ima težave z komunikacijo, potrebuje pomoč pri osebni higieni in doživlja vedenjske spremembe, ki vključujejo tavanje in postavljanje vprašanje. V pozni fazi pa postanejo osebe neaktivne in skoraj popolnoma odvisne od tuje pomoči. Motnje v spominu so resne in fizični znaki in simptomi postanejo očitnejši. Oseba je časovno in prostorsko neorientirana, ima težave pri prepoznavanju sorodnikov in prijateljev, potrebuje še več asistencije pri skrbi zase, ter ima težave s hojo, doživlja vedenjske spremembe, ki se hitro spreminjajo in lahko privedejo do agresije (WHO 2019; v Dečman (2020, str. 2–3).



Slika 2: Simptomi demence

Zdravljenje demence in cena zdravljenja

Število oseb v Sloveniji z demenco vztrajno narašča. S povečanim številom oseb z demenco je povezan vse višji strošek zdravljenja in oskrbe. Največji del stroškov nosijo oskrbovalci, v večini primerov so to družinski člani. Domači skrbi za bližnje z demenco namenijo vsaj pet ur dnevno. Zanje prostih dni ni. Za demenco učinkovitih zdravil še ne poznamo, poznamo le zdravila, ki lajšajo simptome le-te (recimo antipsihotiki, benzodiazepini in antidepresivi). Ceno pa ne plačujejo le svojci, s časom, trdom, pretečenim znojem in solzami, za to, da poskrbijo za dobrobit obolelega, temveč se jo da meriti tudi v evrih. To nakazujejo poročila o neposrednih in posrednih stroških demence v Republiki Sloveniji, med leti 2015 in 2020 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024, str. 21; D.K. & STA, 2024):

Tabela 1: Direktni in indirektni stroški demence med letoma 2015 in 2020 v Sloveniji

BREME BOLEZNI							
	Leto 2015	Leto 2016	Leto 2017	Leto 2018	Leto 2019	Leto 2020	Povprečje 2015-2020
NEPOSREDNI (DIREKTNI) STROŠKI (V EUR)							
Zdravila	5.478.973	5.302.678	4.862.746	4.749.951	4.500.816	4.456.712	4.891.979
Prvi kurativni obiski na primarni ravni	102.207	103.057	96.742	112.932	115.225	105.683	105.974
Obiski v ambulantni na sekundarni ravni	37.587	42.142	40.739	41.352	40.417	33.257	39.249
Hospitalizacije – psihiatrija	3.672.733	3.815.478	3.892.821	4.323.552	4.714.142	3.928.240	4.057.828
Hospitalizacije – razen psihiatrije	1.234.063	1.001.384	829.745	955.064	847.215	822.706	948.363
POSREDNI (INDIREKTNI) STROŠKI (V EUR)							
Stroški začasne odsotnosti z dela	50.513	47.194	64.268	83.264	264.549	228.839	123.105
Izgubljeni dohodek iz dela zaradi nezmožnosti za delo	499.557	453.804	419.412	372.158	416.133	533.857	449.154
Izgubljeno neplačano gospodinjstvo zaradi nezmožnosti za delo	429.752	439.342	300.100	293.789	438.786	424.786	387.759
SKUPAJ – na ravni enega leta z vključeno vrednostjo gospodinjstvenega dela	979.822	940.340	783.780	749.211	1.119.468	1.187.482	960.017
SKUPAJ	979.822	940.340	783.780	749.211	1.119.468	1.187.482	960.017
DIREKTNI IN INDIREKTNI STROŠKI SKUPAJ	11.505.385	11.205.079	10.506.573	10.932.062	11.337.283	10.534.080	11.003.410

Glasba kot del zdravljenja

Ker pa za demenco ne poznamo zdravil, ki bi jo zdravili, le zdravila, ki zdravijo njene simptome, pa se lahko poleg zdravljenja s kemijo poslužujemo tudi bolj naravnih, alternativnih oblik zdravljenja. V namen navezovanja na našo temo, se bomo v prihodnje osredotočili na glasbeno terapijo kot na obliko alternativnega zdravljenja simptomov demence. Čeprav imajo alternativne oblike zdravljenja marsikdaj negativno konotacijo, pa se je glasbena terapija izkazala za učinkovito obliko zdravljenja, katere proces ni zabaven in ugoden le pacientu, temveč tudi negovalcu/terapevtu.

Prepričanje, da ima glasba zdravilne učinke je prisotno že od antične Grčije, kjer so glasbo uporabljali, da bi pomirili osebe, ki so bile duševno bolne. Filozofi, kot so Pitagora, Aristotel in Platon so bili mnenja, da glasba izboljšuje harmonijo in uravnotežen način življenja v povezavi s telesom in razumom. Uporaba glasbe kot oblike zdravljenja se je izraziteje začela uporabljati po prvi svetovni vojni, pri vojni nevrozi, afaziji, začasni neprištevnosti in paralizi. Še izraziteje pa se je glasba uveljavila v času po drugi svetovni vojni za pospeševanje okrevanja ranjenih in prizadetih vojakov, predvsem na področju psihiatrije. V tem času so znanstveno raziskovali fiziološke učinke glasbe z merjenjem učinkov na dihanje, srčni utrip, ožilje in krvni pritisk. Postopoma so spoznavali in razvijali teorije o terapevtski uporabi glasbe na različnih področjih zdravljenja duševnih bolezni, psihološke rehabilitacije in delovne terapije. S tem se je začel uporabljati izraz glasbena terapija, ki danes velja za strokovno disciplino in področje raziskovanja, ki se je razvila na različnih področjih in v različnih delih sveta. Glasbena terapija si prizadeva razvijati oziroma obnoviti funkcije posameznika, da se lahko vključuje v aktivnosti skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo. Glasbena terapija se uporablja v različnih kliničnih okoljih, kjer je glasbeni terapevt del zdravstvenega tima. Sem spada področje psihiatrije, gerontologije in rehabilitacije. Terapevtska uporaba glasbe se uporablja tudi pri osebah z učnimi težavami, težavami z govorom in težavami z gibanjem. V delovni terapiji govorimo o terapevtski uporabi glasbe, kjer se glasba uporablja kot terapevtsko sredstvo, pri čemer je uporabljeno aktivno ali pasivno. Pri aktivni obliki se osebe vključujejo v ustvarjanje glasbe, improvizirajo oziroma ponavljajo različne glasbene vzorce za terapevtom. Pri pasivni obliki oziroma receptivni obliki pa gre za poslušanje glasbe (Wigram et al. 2002; Gilliland 1944; Solanki et al. 2013; Dewhurst-Maddock 1999; WFMT 2015; Munro & Mount, 1978; v Dečman (2020, str. 4–6).

Glasba ima številne pozitivne učinke na osebo z demenco. Vpliva na izvajanje vsakodnevnih aktivnosti, kvaliteto življenja oseb z demenco in skrbnikov, socializacijo oziroma komunikacijo, čustveno stanje oziroma počutje, vedenjske simptome, kognitivne funkcije, motnje zaznavanja in jemanje zdravil. Vendar pa to ne velja za vse stopnje demence. Večja, kot je okvara kognitivnih funkcij, bolj je oseba odvisna od pomoči ostalih in manj verjetno je, da pride do izboljšanja stanja (Dečman, 2020, str. 24).

Vpliv glasbe na spomin pri starostnikih z demenco

Ali se mogoče spomnite, da ste se abecede v šoli učili v pesemski obliki? To je namreč posledica tega, da si lažje zapomnimo zaporedje črk, če smo jih zapeli, kakor v mondenem zaporedju.

Glasbo lahko uporabimo za vzdrževanje organizacije spomina in obdelavo pozornosti. Dolgoročni spomin namreč hrani glasbo, ki smo ji bili ponavljajoče izpostavljeni in je shranjena v čustvenem delu možganov, ki se imenuje amigdala. Čustveno nabiti spomini se bolje vtisnejo v spomin, saj vsebujejo pomembne informacije o samopodobi in osebnih ciljih vsakega posameznika. Zato pa se recimo dobro spomnimo glasbe, ki nam je igrala na poroki. Na ta način pa glasba deluje kot most, ki omogoča posamezniku, da se dokoplje do shranjenih spominov, ki jih bolezen še ni prizadela. Znana glasba iz preteklosti lahko pomaga priklicati spomine, povezane s pozitivnimi občutki tudi zato, ker so področja v možganih, ki se odzivajo na glasbo zadnja, ki jih prizadene demenca. Poleg spominjanja lahko z glasbeno terapijo krepimo tudi kognitivno področje, z uporabo več različnih tehnik med drugim na primer realnostno usmerjenost, ki pomaga posamezniku ponovno vzpostaviti stik z okoljem s pomočjo čutil (slušno, tipno, vohalno, okušalno in vidno). Multisenzorične izkušnje, kjer na primer povežemo vizualne in glasbene dražljaje, lahko pomagajo pacientu stimulirati spomine. Glasba lahko pospeši splošen priklic pomembnih dogodkov pri lažji do zmerni demenci, kljub temu pa napredovanje bolezni prej ali slej pri večini pacientov prizadene tudi glasbeni spomin (Wigram et al. 2002; Gilliland 1944; Solanki et al. 2013; Dewhurst-Maddock 1999; WFMT 2015; Munro & Mount 1978; Guy & Neve 2005; v Božič, 2014, str. 31).

Glasba je močna oblika komunikacije. Pogosto izraža čustva veliko bolj učinkovito kot besede same. Ko slišimo glasbo, se v naših možganih »zasvetijo« številna področja, vključno z jedrom, delom možganov, ki sprošča dopamin. Aktivira pa se tudi amigdala, ki sodeluje pri procesiranju čustev in prefrontalni korteks, ki omogoča abstraktno odločanje. Sproščajo se tudi nekateri hormoni, na primer oksitocin, hormon vezi, ki se sprošča pri interakciji z ljubljenimi osebami. Oksitocin se prav tako sprošča med skupnim petjem. Številni evulucijski biologi verjamejo, da je glasba bistvenega pomena za našo zmožnost, da kot ljudje delujemo v velikih skupnostih, prav zaradi hormona oksitocina, ki je zaslužen za povezovanje in deljenje čustev. V zadnjem desetletju so raziskovalci, ki preiskujejo zdravljenje demence in Alzheimerjeve bolezni. Odkrili prednost glasbe kot oblike terapije. Dokumentarni film »Alive inside« iz leta 2014 prikazuje izjemne koristi, ki jih ima lahko glasba na bolnike z demenco. Da bi ocenili učinke glasbene terapije, predstavljene v omenjenem dokumentarnem filmu, so raziskovalci izvedli program »Music & Memory« v 98 domovih za ostarele in rezultate primerjali z 98 domovi za ostarele, ki programa niso izvajali. V šestih mesecih je:

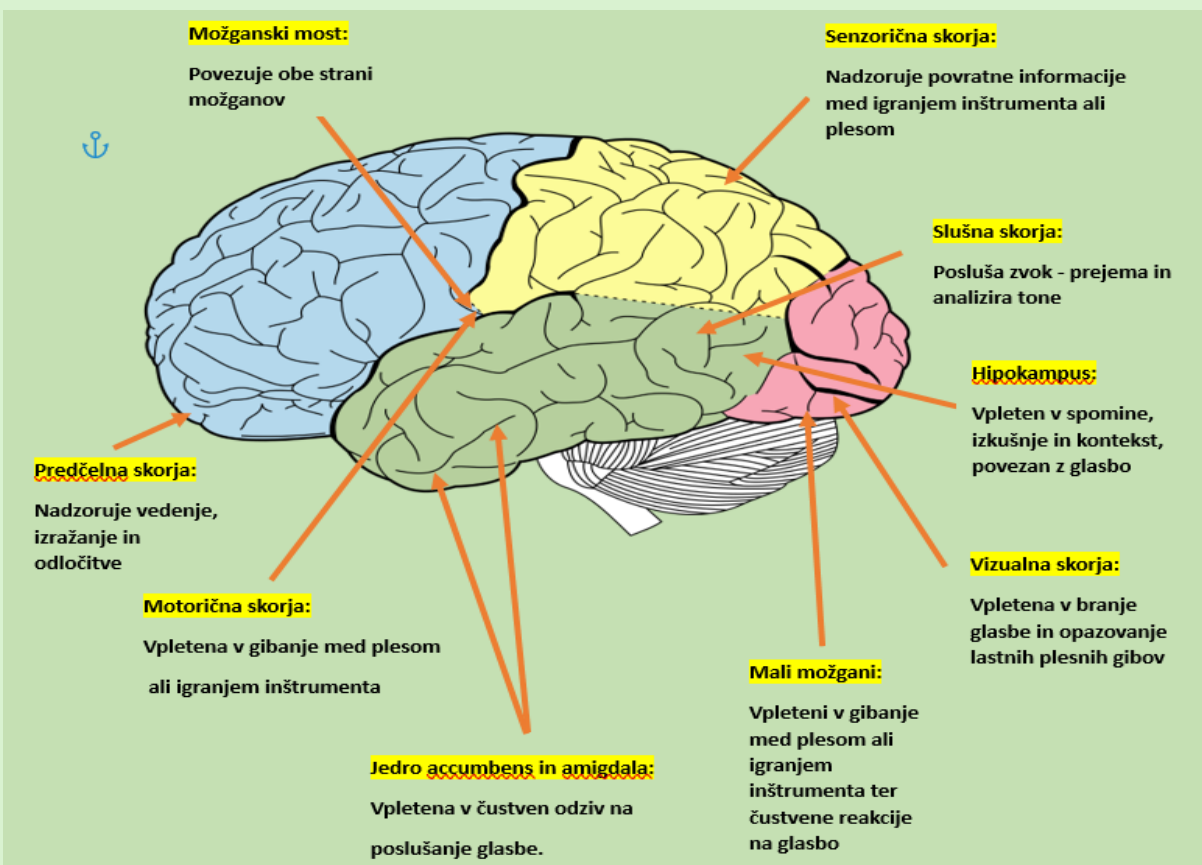
- Več kot 20 % pacientov, ki so prejeli glasbeno terapijo, lahko prekinilo jemanje antipsihotikov, v primerjavi s povprečjem 17,6 % pred uvedbo programa. V domovih, kjer programa niso izvajali, je stopnja opustitve ostala stabilna.
- Delež z zmanjšanimi vedenjskimi težavami, povezanimi z demenco, se je povečal iz 51 % na 57 %: vedenjske težave v primerjalni skupini pa so ostale nespremenjene.

Podobna raziskava, imenovana »Classical Connections«, ki jo je izvedel Komorni orkester Santa Barbare poroča, da imajo nastopi v živo (v primeru omenjene raziskave nastopi s klasično glasbo), v primerjavi z poslušanjem nastopov preko posnetkov, večje koristi za dementne osebe, predvsem zaradi poteka socialnih interakcij. Koristi pa presegajo le izboljšanje razpoloženja in vedenja. Zdi se, da glasba dejansko sproži ali ponovno aktivira spomin in celo izboljšuje fizično mobilnost.

Zdi pa se tudi, da nekatere prednosti glasbe temeljijo na njenem poznavanju: to pomeni, da lahko človekova najljubša glasba ali pesmi, sprožijo spomine na dogodek in celo občutke in izkušnje ob njem. Glasba aktivira možganske regije, ki so vključene v spomin (amigdala), sicer pa se ob poslušanju aktivirajo vsi štiri možganski kvadranti, s tem so stimulirani vsi nevroni, pri čemer so možgani oživiljeni in bolj aktivirani, torej je oseba, ki se načeloma nečesa ne spomni, bolj nagnjena k temu, da se nečesa spomni prav ob poslušanju glasbe. Glasba prav tako aktivira našo medialno prefrontalno skorjo – regijo za našim čelom, za katero se domneva, da je selektivno vključena v priklic dolgoročnih in kratkoročnih spominov. To je eno zadnjih možganskih področij, ki degenerira pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo, kar pomaga razložiti, kako lahko glasba pomaga pri reaktivaciji spominov tudi pri hujših stadijih demence. Zdi se, da glasba služi kot zvočni posnetek za miselni film, ki se začne predvajati v naši glasbi. Uspeh obujanja spominov preko glasbe je odvisen od tega, ali je negovalno osebje/glasbeni terapevt/delovni terapevt sposoben ugotoviti pacientove glasbene preference, odvisno pa je tudi od pacientovega splošnega zanimanja za glasbo skozi tok njegovega življenja – sicer pa ni treba biti pretirano muzikalna oseba, da glasbe ne bi mogli ceniti čustveno. Pri posameznikih, ki trpijo za Alzheimerjevo boleznijo, pogosto trpi spomin za trenutna imena, kraje in dejstva, vendar pa so lahko spomini iz njihovih najstniških let dobro ohranjeni, če poslušajo pesem, ki je povezana s temi dogodki.

Program »Music on the brain«, ki je delo produkcijske ekipe ABC Catalyst, pa je pokazatelj, da glasba aktivira tudi možganske regije, ki nadzorujejo gibanje. Ta ugotovitev je privedla še k uporabi glasbe kot oblike terapije pri pacientih, ki trpijo za Parkinsonovo boleznijo, multiplo sklerozo in druge nevrološke motnje.

Za negovalce ljudi z demenco je ustvarjanje prilagojenega programa glasbe zanj lahko bistvenega pomena, da spet vzpostavi svoj jaz in stik z zunanjim svetom, pa četudi za krajši čas (Music & Memory, n.d.; Music & Memory, n. d.; Institute for Music and Neurologic Function, n.d.; Music & Memory, n.d.; Nurs Older People, 2016, October 28; Nurs Older People, 2016, November 28; Schuttler, 2017; v Mercola 2024, str. 1–7).



Slika 3: Odziv možganov na glasbo

Izvajanje glasbenih terapij za ljudi z demenco v Sloveniji

Tradicionalni pristopi k oskrbi oseb z demenco se pogosto osredotočajo na medicinske vidike bolezni in zanemarjajo psihosocialne potrebe obolelih. Projekt Pevske skupine za osebe z demenco pa ravno zato predstavlja inovativen in terapevtski pristop k oskrbi, ki se osredotoča na spodbujanje kognitivnih funkcij, izboljšanje počutja in socialno vključenost obolelih. Demenca v Sloveniji še vedno velja za stigmatizirano bolezen. Skoraj v vsakem domu za ostarele je ostarelim omogočena vključitev v pevske skupine, za kar pa je splošno znano, da sprošča in izboljšuje razpoloženje. Pevske skupine v Sloveniji vodijo ljudje različnih profilov, kot so delovni terapevti, socialni delavci, glasbeniki, pedagogi in prostovoljci. Petra Gabršček, članica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije, je izjavila, da so letos v združenju izrazili potrebo po tem, da bi se opolnomočili z inovativnimi glasbeno-terapevtskimi prijemi, ki jih je mogoče uporabiti v večji skupini pevcev z demenco. V Sloveniji je med oktobrom in decembrom leta 2024 potekal projekt Pevske skupine za osebe z demenco, katerega glavni cilj je izboljšati kakovost življenja oseb z demenco. Projekt vključuje tedenska srečanja pevskih skupin v treh DSO-jih – na Ptujju, v Idriji in v Ljubljani. Na primer v Domu v Fužinah so glasbene terapije potekale enkrat tedensko. Na glasbenih terapijah je bil poudarek na posamezniku, na tak način so imeli več individualne komunikacije, s tem pa so od pevcev prejeli boljši odziv. Starostniki (oboleli z demenco) so imeli možnost samostojnega zbiranja pesmi, ki so jim bile znane in ljube. Pesem »Kje so tiste stezice« je izbral član pevskega zbora. Izkazalo se je, da ta pesem oskrbovance umiri, s petjem le-te so se dotaknili svojih emocij in pogosto so se vrnili v svoje otroštvo. Ker je tukaj šlo za dolgoročni spomin, ki nas vrača v mladost, so mnogi začeli omenjati svojce. Med petjem pridejo na površje lepi, včasih tudi malo manj prijetni spomini (Levičnik, 2025).



Slika 4: Utrinek glasbene terapije iz DSO Fužine.

Glasbena terapija je v tujini priznana stroka in sestavni del celotne obravnave posameznikov z različnimi težavami, v Sloveniji pa še ni formalno priznana, vendar pa se v praksi že izvaja. Čeprav poklic glasbenega terapevta v Sloveniji še ni zakonsko urejen, vedno več ustanov prepoznava pomen te terapije, ki ni le eksperimentiranje z glasbo, temveč strokovno delo, ki lahko močno izboljša kakovost življenja ljudi, zlasti tistih v težkih življenjskih obdobjih. Trenutno v Sloveniji deluje osem kvalificiranih glasbenih terapevtk. Tudi študij glasbenega terapevta je v Sloveniji mogoč že deset let, a sam poklic še ni formalno priznan, kar pomeni, da ni zakonsko urejenih minimalnih standardov, ki bi določali izobrazbo, kompetence in poklicni razvoj za opravljanje glasbenega terapevta (Jakše, 2024).

Raziskava

Kljub temu, da smo tekom našega teoretskega raziskovanja že izpostavili nekaj raziskav, se bomo v raziskovalnem jedru natančneje poglobili v dve, ter na podlagi le-teh skušali odgovoriti na naše raziskovalno vprašanje, interpretirali rezultate raziskav ter jih primerjali.

Prvo raziskavo so leta 2014 izvedli Orii McDermott, Martil Orrell in Hanne Mette Ridder, kjer so raziskovali pomen glasbe za osebe z demenco, imenovano »The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists.«. V raziskavi so se osredotočili na ključna vprašanja:

- Kaj vam pomeni glasba? Kaj menite o aktivnostih glasbene terapije? Ali Vam je glasba pomembna in zakaj?
- Kakšne spremembe in odzive opazite pri glasbeni terapiji pri vaših družinskih članih? Kako veste, da je glasba za nekoga pomembna?

V raziskavi je sodelovalo: 12 oseb z demenco, ki so bile vključene v institucionalno varstvo; 4 osebe z demenco, vključene v dnevno varstvo; 15 družinskih oskrbovalcev; 14 članov negovalnega osebja in pa 8 glasbenih terapevtov. Z osebami z demenco so izvedli intervjuje (kvalitativna metodologija raziskovanja), ostale pa so porazdelili v šest raziskovalnih skupin. Večina oseb z demenco se je odločila za sodelovanje v raziskavi, a ker ni bilo razvidno, ali je na njihovo odločitev vplivala demenca, so bili pri intervjujih prisotni tudi njihovi družinski člani. Izvedba intervjujev se je izkazala za primerno metodo raziskovanja, saj so avtorji na ta način lahko opazovali direktne interakcije med stanovalci in njihovimi družinskimi člani. Spoznanja o glasbeni izkušnji so razdelili v tri sklope: »tu in sedaj«, »kdo si« in »povezanost«:

- Tu in sedaj: Družinski oskrbovalci, osebje in terapevti so opisale spodbudne vplive glasbe na oskrbovance z demenco. Družinski člani in glasbeni terapevti so bili presenečeni nad čustvenimi odzivi oseb celo v zadnji fazi demence. Prav tako so poročali o

izboljšanju spomina in kognitivnih spretnosti, še posebej na začetni stopnji demence. Kratkotrajni učinki poslušanja znane glasbe so bili tukaj opazni.

- Kdo si?: Pri večini sodelujočih v raziskavi je bila glasba že od nekdaj pomemben del njihovega življenja. Osebe z demenco so ohranile spomin na melodije in besedila pesmi, ki so jih prej poznale, saj je glasba močno povezana z življenjskimi dogodki, z osebno in kulturno identiteto, življenjsko zgodovino in spomini ter osebnostnimi lastnostmi in pojavom demence. Izbira in prepoznavna glasba sta bili za posameznike izrazito osebni izkušnji. Ugotovitve tega sklopa nakazujejo, da lahko glasba osebi z demenco pomaga ohraniti njeno identiteto.
- Povezanost: Glasbeno ustvarjanje je bilo za mnoge od sodelujočih nova izkušnja, ki jim je omogočila povezanost in ohranjanje odnosov z drugimi. Kako dolgo se je povezanost pri stanovalcih ohranila po koncu terapije, ni jasno, negovalci pa so poročali, da so bili oskrbovanci med potekom terapije bolj družabni in komunikativni. Glasbena terapija je med osebami, vključenimi v dnevno varstvo, spodbudila izmenjevanje izkušenj o življenju z demenco. Stanovalci so bili kljub demenci ter omejenim kognitivnimi in telesnimi zmožnostmi zmožni vzdrževati kratkotrajne odnose s terapevti. Med glasbenimi interakcijami pa se je prav tako razkrila edinstvenost vsakega posameznika (tj. kdo si?). Vzpostavila sta se povezanost z drugimi in občutek pripadnosti, kar pa je, po besedah raziskovalcev, bolj pomembno kot dolgoročnost učinkov.

Avtorji so ugotovitve raziskave povezali s psihosocialnim dejavnikom življenjskih dogodkov in z ostalimi dogodki, kot so razpoloženje, duševno stanje, osebna in socialna psihologija in okolje, ter oblikovali teoretični psihosocialni model uporabe glasbe pri obravnavi demence. Ta raziskava velja za prvo poglobljeno raziskavo o pomenu in koristih glasbene terapije za osebe z demenco, z vidika vseh štirih ciljnih skupin. Že obstoječe študije pa so se osredotočale na vpliv glasbe na vedenjske, psihološke in telesne spremembe ob glasbeni terapiji. Tri glavne komponente raziskave so med seboj tesno povezane: namreč uspešno sodelovanje v trenutku (tj. »tu in sedaj«), osebam z demenco pomaga vzdrževati osebno identiteto (tj. »kdo sem«), kar vodi v »povezanost« z drugimi ljudmi in okoljem. Rezultati raziskave so pokazali, da glasba ne velja le za orodje, s katerimi lahko vplivamo na vedenjske težave, temveč je tesno povezana z osebno identiteto posameznika in njegovo življenjsko zgodovino. Glasba je del širšega razumevanja življenja. Posamezniki lahko s pomočjo glasbe, ne glede na stopnjo demence, dostopajo do svojega glasbenega spomina, saj se je njegov glasben okus iz preteklosti ohranil – zato pa je pri glasbeni terapiji ključnega pomena, da smo seznanjeni s poznavanjem posameznikove (glasbene) preteklosti. Ohranjanje to vrstne preteklosti nam pomaga ohranjati identiteto osebe in s tem dviga kakovost njenega življenja (Kulovec, 2016).

Druga raziskava, ki jo bomo izpostavili, je raziskava, ki je bila objavljena leta 2015 v reviji Brain. V raziskavi je sodelovalo 32 zdravih desničarjev z neokrnjenim sluhom in normalnim vidom ali vidom, popravljenim na normalnega. 16 je bilo moških, 16 je bilo žensk, s starostnim razponom od 24 let do 32 in povprečno starostjo 28 let. Nihče od udeležencev ni bil poklicni/profesionalni glasbenik. Pesemski dražljaj je bil izbran tako, da so predvajali znano pesem, potem pa dve povezani (isti žanr) neznani pesmi, od tega je ena izmed neznanih pesmi bila predvajana preiskovancem uro pred začetkom eksperimenta. Preiskovanci so bili pozvani, da pesem ocenijo glede na prepoznavnost, všečnost in avtobiografske povezave.

Drugi del eksperimenta je bilo 20 bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo. Noben izmed njih ni bil profesionalni glasbenik. 10 je bilo moških, 10 pa žensk, s povprečno starostjo 68,9 let. Zdravo kontrolno skupino je sestavljalo 34 ljudi, 14 moških in 20 žensk, s povprečno starostjo 68,1 let. Pri primerjavi odzivov možganov pri ljudeh z Alzheimerjevo boleznijo in zdravih ljudeh (torej mlajših ljudi iz prvega dela raziskave in pa starejših iz drugega dela) so ugotovili, da določeni deli možganov, ki so ključni za prepoznavo glasbe, niso doživeli tolikšen del atrofije, kot ostali deli možganov in so zato relativno dobro ohranjeni. Pri raziskavi se je izkazalo, da je ohranitev glasbenega spomina presenetljivo dobra pri pacientih z Alzheimerjevo boleznijo (Academic.soup.com, 2015).

Novak (2021) je po pregledu raziskav na temo glasba in demenca ugotovila, da kot rezultat uvedbe glasbene terapije, pridemo do rezultatov, kakor so povezanost med negovalci in oskrbovanci, boljšem razumevanju oskrbovancev iz strani negovalcev, prijetnejše vzdušje, obujanje spominov, izboljšani senzomotorični odzivi oskrbovancev itd. (Swall et al., 2020 in Hsu et al., 2015).

Iz dosedanjih opravljenih raziskav na temo vpliva glasbe na oskrbovance/posameznike z demenco smo prišli do zaključka, da glasba v veliki meri pozitivno vpliva na kakovost dneva posameznikov z demenco, prav tako pa je uporaba oskrbovancu poznane glasbe v veliko pomoč pri priklicu spominov iz preteklosti. Po pregledu literature do sedaj že opravljenih raziskav na to temo, lahko odgovorimo na naše raziskovalno vprašanje, da glasba lahko vpliva na priklic določenih spominov pri obolelih za demenco, vendar le pod določenimi pogoji (predvajati se mora glasba, ki je oskrbovancu znana že iz preteklosti in s katero so povezana oskrbovančeva življenjska obdobja, izkušnje in pa celo čustva). V naših dveh izpostavljenih raziskavah je bilo to dokazano tako empirično (prva raziskava), kakor tudi znanstveno (druga raziskava). Poleg tega je razumljivo, da so bile raziskave v večini opravljene po kvalitativni metodologiji, saj imajo preiskovanci (tj. osebe z demenco) kognitivne težave, pri čemer bi težko razumeli vprašalnike. To trditev lahko potrdimo tudi sami, saj smo ob raziskovanju teme »Starejši in glasba« ob obisku Varstveno-delovnega centra Tončke Hočevar v Šiški, bili seznanjeni v veliki večini z oskrbovanci, ki so že več let trpeli za demenco, in so tudi po poenostavitvi in razlagi nekaterih vprašanj, imeli težave z razumevanjem zastavljenih vprašanj.

Marsikateri izprašanec na primer, ni znal povedati niti, koliko je pravzaprav star, saj so prepričani, da so stari toliko, kolikor so bili stari, tik preden so zboleli za demenco. Kljub temu pa so na vprašanja, povezana z glasbo, po večini znali odgovoriti, saj jim področje glasbe predstavlja pomemben del vsakdanjega življenja, tudi med bivanjem v varstveno-delovnem centru.

Med pregledom literature iz že opravljenih raziskav, smo zaznali pomanjkljivost pri osredotočenosti vpliva glasbe le na spomin raziskovancev – v veliki meri so raziskave poročale o različnih poslušanja glasbe na demenco, in se niso osredotočale le na en aspekt poslušanja glasbe – spomin. Prav tako smo med raziskovanjem zaznali, da so se že opravljene raziskave osredotočale le na kratkotrajne posledice poslušanja glasbe med obolelimi z demenco, in ne toliko na dolgotrajne posledice. Za nadaljnje raziskave predlagamo, da se osredotočijo zgolj na biološko in empirično plat obujanja spominov pri bolnikih z demenco ob poslušanju glasbe in/ali pa na dolgotrajne učinke ponavljajočega poslušanja oskrbovancu znane in ljube glasbe.

Zaključek

Raziskava nam je omogočila poglobljen teoretski vpogled v glasbeno terapijo kot alternativno obliko zdravljenja. Izkazala se je kot učinkovita, ne le za posameznike z demenco, temveč tudi za njihove negovalce, saj glasba že od nekdaj vzbuja pozitivno vzdušje med ljudmi, prav tako pa v poslušanju glasbe in prepevanju lahko najdemo skupen jezik, kar posledično izboljšuje nadaljnjo komunikacijo z dementnimi osebami. Na žalost pa se je konkretno in profesionalno izvajanje glasbene terapije v Sloveniji izkazalo za še precej neraziskano in pa zakonsko nepriznано področje. Sicer niso vedno ravno glasbene terapevte tiste, ki izvajajo glasbeno terapijo po domovih za starejše občane in v našem primeru varstveno-delovnih centrih, pa vendar smo ji bili priča že ob prihodu v Varstveno-delovni center Tončke Hočevar- namreč v vsakem prostoru je bilo slišati radio, katerega poslušanje (tudi prepevanje ob poslušanju), velja za obliko glasbene terapije. Pevski zbori, nastopi in poslušanje glasbe po radiu in TV-ju so prav tako del življenja varovancev v omenjenem centru in prav to je tisto, kar pripomore ne le h krajšanju dni, temveč k boljšemu vzdušju.

Po izčrpnih raziskavi že opravljenih študij, kjer so preiskovali vpliv glasbe na spomin pri dementni osebi sicer lahko odgovorimo na naše raziskovalno vprašanje, da glasba pozitivno vpliva na spomin obolelih z demenco, vendar pa je odgovor pogojno pritriljen – namreč obolelemu za demenco je treba predvajati glasbo, ki mu je dolgoročno znana, in z njo povezuje osebne izkušnje, dogodke in čustva iz svojega življenja. Ta ugotovitev se sklada tudi s teoretskim, znanstvenim delom raziskave, saj se glasbeni spomini hranijo v enakem delu možganov, kakor ostali življenjski spomini in zato dostikrat ljudje svoje življenjske izkušnje in obdobja povezujemo z določeno glasbo, ki smo jo takrat poslušali. Predvajanje popolnoma neznane glasbe obolelemu z demenco, ne vpliva na priklic kakršnegakoli spomina. Nasprotujočih rezultatov in mnenj avtorjev nismo zaznali. Zaznali smo, da so bile raziskave v veliki meri opravljene kvalitativno, kar je razumljivo, zaradi kognitivnih pomanjkljivosti pri osebah z demenco. Opazili smo tudi primanjkljaj raziskav, ki bi se poglobljale na dolgoročne rezultate poslušanja glasbe med bolniki z demenco, zato bi v prihodnje predlagali raziskave tovrstne narave. Prav tako bi za prihodnje raziskave (zaradi primanjkljaja podatkov za našo raziskavo) predlagali, da se kot posledica poslušanja glasbe med bolniki z demenco preiskuje le aspekt vpliva na spomin pri bolniku, ne pa vsesplošna kakovost dneva kot posledica poslušanja. Med raziskavo smo se zaradi velikega nabora rezultatov poslušanja glasbe težko osredotočili le na aspekt spomina, ker marsikatera raziskava le-tega sploh ni omenila.

Primanjkljaj raziskav na našo temo, opravljenih v Sloveniji, še naprej dokazuje, da glasbena terapija na tem področju ni relevantna tema. Na rezultatih raziskav, ki so bile opravljene v drugih državah po Evropi, bi lahko začeli upati, da se bo poklic glasbenega terapevta in samo področje zdravljenja z glasbo v Sloveniji zakonsko uveljavilo.

Viri, literatura in opombe:

1. Academic.oup.com. (2015). Why musical memory can be preserved in advanced Alzheimer's disease. Journal article. Pridobljeno s spletne strani <https://academic.oup.com/brain/article/138/8/2438/330016>
2. Baird, A., & Samson, S. (2009). Memory for music in Alzheimer's disease: unforgettable. *Neuropsychology Review*, 19(1), 85–101. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/s11065-009-9085-2>
3. Božič, N. (2014). Vpliv glasbene terapije na dementne starejše osebe (str. 31). (Diplomska naloga). Univerza na Primorskem: Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.
4. D.K., & STA. (2024). Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni izpostavili porast obolenj z demenco. (str. 21). Pridobljeno s spletne strani <https://siol.net/novice/slovenija/ob-svetovnem-dnevu-alzheimerjeve-bolezni-izpostavili-porast-obolenj-z-demenco-643913>
5. Dečman, K. (2020). *Terapevtska uporaba glasbe pri osebah z demenco* (str. 1–2). (Diplomsko delo) Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
6. Dewhurst-Maddock, O. (1999). Zdravilna moč glasbe in zvoka: samozdravljenje z glasbo in glasom. Ljubljana: Tangram
7. El Haj, M., Postal, V., & Allain, P. (2012). Music enhances autobiographical memory in Alzheimer's disease. *Educational Gerontology*, 38(1), 30–41. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.515897>
8. Gilliland, E. G. (1944). The healing power of music. *Music Educators Journal*, 31(1), 18–20. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2307/3386692>

9. Guetin, S., Charras, K., Berard, A., Arbus, C., Berthelon, P., Blanc, F., Blayac, J. P., Bonte, F., Bouceffa, J. P., Clement, S., Ducourneau, G., Gzil, F., Laeng, N., Lecourt, E., Ledoux, S., Platel, H., Thomas-Anterion, C., Touchon, J., Vrait, F. X., & Leger, J. M. (2012). An overview of the use of music therapy in the context of Alzheimer's disease: a report of a French expert group. *Dementia*, 12(5), 619–634. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1471301212438290>
10. Guy, J., & Neve, A. (2005). Music therapy, Alzheimer's disease and dementia fact sheet. The Music Therapy Center of California.
11. Hsu, M. H., Flowerdew, R., Parker, M., Fachner, J., & Odell-Miller, H. (2015). Individual music therapy for managing neuropsychiatric symptoms for people with dementia and their carers: A cluster randomised controlled feasibility study. *BMC Geriatrics*, 15, 84. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0082-4>
12. Institute for Music and Neurologic Function. (n. d.). Bring Comfort, Connection, and Joy Through the Power of Music. Pridobljeno s spletne strani <https://musicandmemory.networkforgood.com/>
13. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. (2013). MKB - Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene, avstralska modifikacija - pregledni seznam bolezni (verzija 6). Druga izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s spletne strani https://www.nijz.si/files/uploaded/ks_mkb10-am-v6_v02_splet.pdf.
14. Jakše, T. (2024). Glasba lahko tudi zdravi – v Sloveniji imamo že osem glasbenih kvalificiranih terapevtk. *Slovenskenovice.si*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.slovenskenovice.si/nedeljske-novice/glasba-lahko-tudi-zdravi-v-sloveniji-imamo-ze-osem-glasbenih-kvalificiranih-terapevtk/>
15. Kogoj, A., & Ličina, M. (2013). Organske duševne motnje. In P. Pregelj, K. B. Plesničar, & M. Tomori (Eds.), *Psihiatrija* (str. 140–156). Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
16. Kulovec, M. (2016). Pomen glasbe za osebe z demenco. *Kakovostna starost*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1557>
17. Levičnik, V. (2024). Skozi glasbo osebam z demenco vračajo spomine in nasmeh. *Dnevnik.si*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.dnevnik.si/novice/slovenija/skozi-glasbo-osebam-z-demenco-vracajo-spomine-in-nasmeh-2708258/>
18. Mercola, J. (2024). How music helps unlock memories and improve quality of life for dementia patients. (Str. 1–7). Pridobljeno s spletne strani <https://media.mercola.com/ImageServer/Public/2024/March/PDF/music-therapy-dementia-patients-pdf>
19. Munro, S., & Mount, B. (1978). Music therapy in palliative care. *Canadian Medical Association Journal*, 119(9), 1029–1034. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0788>
20. Music & Memory. (n.d.). Get Involved. Pridobljeno s spletne strani <https://musicandmemory.org/get-involved/>
21. Music & Memory. (n.d.). Music & Memory. Pridobljeno s spletne strani <https://musicandmemory.org/>
22. Music & Memory. (n.d.). MUSIC & MEMORY® Certification Training. Pridobljeno s spletne strani <https://musicandmemory.org/get-trained/certification-training/>
23. Novak, K. (2021). Uporaba glasbe pri osebah z demenco (Diplomska naloga). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta. (Str. 24–27). Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=149463&lang=slv>
24. Nurs Older People. (2016, November 28). *Nursing older people*, 28(9), 12. Pridobljeno s spletne strani <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27879960/>
25. Nurs Older People. (2016, October 28). *Nursing older people*, 28(9), 12. Pridobljeno s spletne strani <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27788639/>
26. Schuttler, L. (2017). Psycho-acoustic medicine: The science of sound in producing serotonin, neurotransmitters & health. Pridobljeno s spletne strani <https://web.archive.org/web/20170602132540/https://themindunleashed.com/2017/01/psycho-acoustic-medicine-science-sound-producing-serotonin-neurotransmitters-health.html>
27. Solanki, M. S., Zafar, M., & Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(3), 193–199. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.12.001>
28. Swall, A., Marmstål Hammar, L., & Gransjön Craftman, Å. (2020). Like a bridge over troubled water – a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1735092. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1735092>
29. Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
30. World Federation of Music Therapy. (2015). *Music therapy today*, 11(1), 11–64. Pridobljeno s spletne strani https://issuu.com/presidentwfmt/docs/mtt_11_1__2015_5-1-2015_final
31. World Health Organization. (2019). WHO - World Health Organization. Pridobljeno s spletne strani <https://www.who.int/>

Viri grafov:

1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Ekonomske posledice demence 2015–2020*. Pridobljeno s spletne strani https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/01/Ekonomske_posledice_demence_2015-2020.pdf

Viri slik:

1. Jockers, D. (2024). The transformative power of music in mental well-being. Pridobljeno s spletne strani <https://drjockers.com/music-therapy/>
2. Levičnik, V. (2024). Skozi glasbo osebam z demenco vračajo spomine in nasmeh. *Dnevnik*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.dnevnik.si/novice/slovenija/skozi-glasbo-osebam-z-demenco-vracajo-spomine-in-nasmeh-2708258/>
3. Pinclipart.com. (B. d.). Lobes of the brain without labels clipart. Pridobljeno s spletne strani https://www.pinclipart.com/pindetail/iRRwRRR_lobes-of-the-brain-without-labels-clipart/

IMAN JUŠIČ / Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje* pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek na temo **Melodije spominov: glasba kot terapija za starejše** je delo, napisano v okviru predmeta *Strateško načrtovanje*. Glavni cilji dela so predstavitev prednosti glasbe za izboljšanje kakovosti življenja pri starejših osebah. Delo obravnava starejšo starostno skupino, staro 65 let in več. Članek je razdeljen na dva glavna dela: teoretični in raziskovalni del. V teoretičnem delu govorimo o nostalgiji in glasbeni terapiji, medtem ko v raziskovalnem delu primerjamo in analiziramo mnenja ter prejšnje raziskave strokovnjakov iz našega zanimivega področja.

Ključne besede: starejše odrasle osebe, glasbena terapija, nostalgija, mentalno zdravje.

MELODIJE SPOMINOV: GLASBA KOT TERAPIJA ZA STAREJŠE

Uvod

Leta so le številka, še posebej, ko gre za melodije, ritem, besedila ali izvajalce – to je brez dvoma stvar glasbenega okusa. Glasbeni okus je eden od elementov, ki nas opredeljujejo, in hkrati način, kako izražamo svoja čustva. To potrjuje dejstvo, da so naša čustva izražena skozi zvoke, saj, kot vemo, zvoki sestavljajo glasbo (Kovačević & Mužinič, 2015). Koristi glasbe so premalo raziskano področje, ki ga vsak posameznik oblikuje in prilagaja po svoje.

Ljudje so zelo skeptični, ko gre za moč glasbe, kar povzroča počasnejši razvoj muzikoterapije na naših območjih. Naše trditve ne temeljijo na prepričanju, da bo poslušanje, petje ali igranje glasbe popolnoma rešilo težave, ki jih prinaša starost, ali da bo v celoti ozdravilo demenco, depresijo ali tesnobo. Naša naloga je pokazati vam, da je glasba učinkovita rešitev za lajšanje simptomov in način za bolj pozitiven pogled na življenje v starosti. Kar želimo doseči z našim delom, ki ga boste lahko podrobneje prebrali v nadaljevanju, je, da bi sedemdesetletnik s police vzel svojo prašno harmoniko in zaigral, medtem ko njegova oseminšestdesetletna žena poje pesem Ansambla Franca Miheliča – Vsi na ples, svoji družini na topli poletni večer. Glasba kot terapija prispeva k ohranjanju spominov.

To delo se osredotoča na vpliv glasbe in njenih melodij na starejše osebe. Ohranjanje spominov, vzdrževanje duševnega zdravja in beg pred negativnimi mislimi so še posebej pomembni za starejše osebe. Odkrili smo pozitivne učinke glasbe na čustva in avtonomni živčni sistem. Starejše osebe so ranljiva skupina ljudi, katerih misli so pogosto podvržene stresu, zaradi česar se muzikoterapija zavzema za spodbujanje pozitivnih čustev, ki pomembno ublažijo simptome, povezane z zdravstvenimi težavami ter slabšanjem fizičnih in duševnih sposobnosti.

Starejši ljudje so podvrženi nostalgiji, pri kateri je glasba eden od njenih temeljnih sprožilcev (Gombar, 2020). Raziskali smo, kako starejše osebe, stare 65 let in več, doživljajo glasbo. Želeli smo ugotoviti, ali je glasba terapija za starejše osebe.

Zato so cilji našega članka, da odgovorimo na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Ali lahko glasba vpliva na kakovost življenja starejših oseb?
- Ali se lahko glasbena terapija samostojno uporablja kot sredstvo za izboljšanje fizičnih in psihičnih sposobnosti pri starejših osebah?
- Ali lahko glasba povrne spomine pri starejših ljudeh in ljudeh z demenco?

Ta članek vas opominja, da je glasba dandanes zelo dostopen in pogosto tudi brezplačen način sprostitve in razbremenitve vsakdanjih skrbi, priložnost, ki se ji zavestno ali nezavedno izogibamo. Predstavili bomo nekaj osnovnih razlogov, zakaj glasbena terapija prispeva k bolj pozitivnemu delovanju možganov. Edinstvenost članka se odraža v raziskovalnem delu, ki predstavlja kodirano tabelo, s pomočjo katere smo prišli do odgovora na naše raziskovalno vprašanje.

Glasba kod terapija za starejše

Nostalgija

Čustva, sestavni del vseh nas, so bila dolga leta žal zelo malo predmet raziskav. Šele v zadnjih desetletjih so čustva postala osrednja tema raziskav številnih strokovnjakov. Kot že sam naslov članka nakazuje, bomo obravnavali nostalgijo.

Nostalgijo lahko, kot kažejo raziskave, opredelimo kot ambivalentno čustvo. Ambivalentnost pri nostalgiji se nanaša na razdvojenost občutkov, ki so večinoma prijetni za posameznika, hkrati pa je povezana s povečanjem samozavesti in pozitivnejšim delovanjem možganov. Pojem nostalgije ni bil vedno opisan in povezan kot prijetno čustvo; leta 1688 je bil namreč predstavljen kot medicinski konstrukt

hrepenenja po domu, povezan s simptomi, kot so nespečnost, pomanjkanje apetita ali žalost. V 19. stoletju pa jo je Tuke celo opredelil kot bolezen, katere možne nevarne posledice vključujejo samomor (Batcho, 2013).

Danes se nostalgija sprejema kot precej milejši pojem, ki je celo zaželen pri ljudeh v starejših letih. Kot čustvo prispeva k pozitivnemu hrepenenju po preteklosti, najpogosteje po otroštvu in družbenih odnosih, izzovejo pa jo vonji, glasba in določena stanja, kot sta osamljenost ali dolgčas. Starejše osebe težijo k čustveni navezanosti, pri čemer upoštevajo razmišljanja o čustveni povezanosti z glasbo. V primerjavi z mlajšimi generacijami so bolj nagnjene k poslušanju besedil in glasbe iz obdobja Kulturne revolucije (Bryant, 2005). Čeprav velja, da nostalgija prihaja z osamljenostjo, strokovnjaki trdijo, da bi spodbujanje nostalgije lahko imelo pozitiven učinek na zmanjšanje občutka osamljenosti.

Ko povezujemo čustvo nostalgije z osebami starejše starostne skupine, je pomembno stremeti k njihovi pripadnosti skupinam, saj skupinske dejavnosti pomembno vplivajo na ohranjanje duševnega zdravja starejših. To temelji na dejstvu, da kot ljudje težimo k občutku pripadnosti, nostalgija pa prispeva k večji povezanosti v skupinah. Korist nostalgije pri starejših osebah je tudi optimističen pogled na prihodnost, kar pomeni manjšo anksioznost glede smrti, večji občutek smisla v življenju in s tem pozitivnejše iskanje življenjskega smisla (Gombar, 2020).

Tako lahko povzamemo nostalgijo kot grenko-sladko čustvo posameznika, zlasti ko se pojavlja pri starejši populaciji. Starejši ljudje ob obujanju nostalgičnih dogodkov te dogodke dojemajo skozi tako imenovana rožnata očala, kjer prevladujejo pozitivna čustva, kot sta veselje in sreča, medtem ko sta žalost in hrepenenje v ozadju. Glasba ali zvočni dražljaji so glavni sprožilci nostalgije oziroma, kot smo navedli v naslovu, melodije spominov (Sedikides, Cheung, Wildschut, & Routledge, 2016).

Glasbena terapija in učinki glasbene terapije na starejše

Povzemajoč te koristi smo želeli podrobneje raziskati povezavo med omenjenima pojmom, glasbo in nostalgijo, ter ju natančneje opisati skozi našo zanimivo skupino, ki jo sestavljajo starejše osebe. Starejše osebe, stare 65 let in več, predstavljajo 21,3 % prebivalstva Republike Slovenije. Inštitut za zdravstvene meritve in vrednotenje je ocenil, da je bilo leta 2019 diagnosticiranih 43.038 primerov demence med starejšimi osebami, pri čemer ta številka ni dokončna, saj se predvideva, da je diagnosticiranih le 50 % starejšega prebivalstva z demenco. Večino te skupine predstavljajo starejše ženske (Eurostat). Na žalost se domneva, da bo to število v prihodnjih letih znatno naraslo, zato je zelo pomembno širiti zavedanje o tej temi in ponuditi hitre ter učinkovite rešitve. Ena takšnih rešitev je zagotovo glasba oziroma muzikoterapija.

Ob upoštevanju, da so posledice demence povezane z izgubo spomina, težavami pri govoru in vsakdanjih dejavnostih, ki pomembno zmanjšujejo kakovost življenja pri starejši populaciji, so raziskave pokazale zelo pozitiven učinek glasbe. Namreč, čeprav demenca starejšim osebam otežuje komunikacijo, lahko osebe z demenco še vedno brez težav pojejo in igrajo ob glasbi. Zato je muzikoterapija zelo primerna za to skupino.

Glasbeni terapevti, ki izkoriščajo prednosti glasbe, prispevajo k zadovoljevanju osnovnih potreb oseb z demenco na psihološkem in družbenem področju vsakdanjega življenja. Rezultati raziskav kažejo, da je glasba pomemben element pri zmanjševanju depresije, vendar pa ni opaziti napredka pri osebah z diagnosticiranim agresivnim in agitarnim vedenjem (JT, idr., 2017). Prav tako lahko poslušanje glasbe pomembno zmanjša raven stresa, ki je pogost pojav pri ljudeh starejših starostnih skupin, ter pripomore k bolj učinkovitemu soočanju s stresnimi situacijami. Pozitiven učinek je opazen v različnih vsakodnevnih življenjskih situacijah, najpomembneje pa je, da glasba dokazano zmanjšuje občutek bolečine, izboljšuje koncentracijo in prispeva k izboljšanju kakovosti življenja pri osebah, starejših od 65 let, kar samo po sebi vodi do boljšega duševnega zdravja.

Muzikoterapija je koristna tudi za osebe z Alzheimerjevo in Parkinsonovo boleznijo ter za tiste, ki imajo posledice možganske kapi, saj izboljšuje motorične, kognitivne in psihične težave. Med številne prednosti terapije poslušanja glasbe spada tudi izboljšanje spomina in nevrorehabilitacija spomina, kar pomaga ohranяти zdravje možganov med staranjem. Posledično pozitivno vpliva na družbeno vedenje starejših oseb in, kar je izjemno pomembno, na njihov spanec (Švob Štrac, 2023).

Na pozitivne učinke glasbe in melodije opozarjajo tudi verska prepričanja številnih religij. Tako je v Svetem pismu zapisano: »In kadar je Božji duh prišel nad Savla, je David vzel harfo in igral; Savlu je postalo bolje, in hud duh je odšel od njega.« V islamu se učenje svete knjige Kur'ana izvaja skozi močan ritem in melodijo, pri čemer izvorni arabski jezik prispeva k občutku miru in blagostanja. Stari grški filozofi so verjeli, da glasba s svojo močjo prispeva k harmoniji neba in zemlje ter hkrati prinaša občutek užitka. Hebrejci so prav tako uporabljali glasbo za številne telesne in duševne težave (Šimunič, 2018.).

Danes glasba kot terapija temelji na predpostavki, da smo vsi rojeni muzikalni, da je glasba v nas prirojena in da na našo muzikalnost ne vplivajo možganske poškodbe ali travm.

Ali je glasba terapija za starejše osebe?

Glasba zaradi svojih neposrednih prednosti pri spodbujanju spomina lahko služi starejšim osebam kot terapija, saj je obujanje spominov zelo pomemben element komunikacije, zlasti pri starejših osebah. Še večji prispevek glasbe kot terapije za starejše osebe je njena sposobnost, da nadomesti sposobnosti verbalnega izražanja. Glasba je namreč del umetnosti, ki jo odlikuje sposobnost izražanja čustev, ki jih je težko izraziti navzven.

Muzikoterapija si prizadeva promovirati pozitivne spremembe v delovanju življenja pri starejših osebah, med katere štejemo:

- Psihosocialne spremembe
- Vedenjske spremembe
- Čustvene spremembe.

Spremembe, ki jih prinaša staranje, je pogosto težko sprejeti in se z njimi popolnoma soočiti. Zato se terapija z glasbo uporablja za doseganje učinkovitega vpliva na človeški um, razpoloženje, značaj in zdravje starejših ljudi.

Muzikoterapija je po definiciji terapija, katere osnovne funkcije so:

- Socializacija z drugimi ljudmi
- Povečanje samozavesti in pozitivnejše dojetje svoje okolice
- Spodbujanje zdravih občutkov in misli
- Pomoč pri reševanju konfliktov, ki vplivajo na družinske in prijateljske odnose
- Spodbujanje pri soočanju z določenimi situacijami in razvijanje veščin sproščanja
- Izboljšanje veščin samoizražanja v verbalnem in neverbalnem smislu
- Pozitivni pogledi in načela vedenja
- Ohranjanje neodvisnosti od ljudi ali situacij
- Pozitivne spremembe razpoloženja in čustvenih stanj.

Vse te funkcije pravzaprav odgovarjajo na vprašanje, ali lahko glasba služi kot terapija za starejše osebe. Vsaka od teh navedenih funkcij je izjemno pomembna za delovanje starejše populacije in bistveno prispeva k izboljšanju kakovosti njihovega življenja.

Melodije in ritmi pri starejših ljudeh prebujajo spomine, petje pa lahko služi kot koristna vaja. Melodije imajo izjemno moč, da prenesejo določeno časovno strukturo. Pri osebah z Alzheimerjevo boleznijo lahko ta vrsta terapije pokaže ohranjenost kognitivnih procesov, kar je mogoče odkriti celo v poznejših fazah Alzheimerjeve bolezni (Kovačević & Mužinić, 2015).

Da starejše osebe skrbijo za ohranjanje svojih spominov, kaže dejstvo, da pogosto pripovedujejo dogodke svojim prijateljem in družini ter jih pogosto povezujejo z umetnostjo in lastnimi spretnostmi, med katere spada glasba. Glasba je del kulture, starejše osebe pa jo rade prenašajo in utemeljujejo pri svojih potomcih. Melodije, zvoki in ritmi, ki jih prispeva glasba, zelo pogosto prinašajo občutek olajšanja, ko se pojavijo občutki izgube ali zmedenosti, saj takšne situacije zahtevajo obujanje spominov iz preteklosti. Prej smo omenili Kulturno revolucijo, ko smo govorili o občutku nostalgije pri starejših ljudeh. Starejši ljudje Kulturno revolucijo enačijo z obdobjem, ko je bilo njihovo življenje lepo in preprosto, saj sodobno življenje dojemajo kot zapleteno (Bryant, 2005).

Zanimalo nas je, ali je glasba pomemben del v življenju starejših oseb. Podobno kot raziskava leta 2012 na Univerzi Cambridge, kjer so ugotovili, da starejše osebe pristopajo k glasbi v skladu s trendi, a hkrati ohranjajo svoje glasbene okuse, kar nasprotuje prepričanju, da se starejši ljudje upirajo moderni glasbi. Raziskava je izpostavila nasprotovanje zgodbam, povezanih z upadanjem med staranjem, saj poslušanje glasbe pomaga starejšim ohranjati in sodelovati v kulturnih dejavnostih. Med prednostmi, ki jih poslušanje glasbe prinaša v življenje starejših oseb, je tudi spodbujanje aktivnega pristopa k uporabi interneta (Forman, 2012).

Naša raziskava se je bolj osredotočala na to, kako glasba lahko vpliva na različna čustva pri starejših osebah. V povezavi s tem smo želeli raziskati, ali glasba vpliva na spodbujanje spominov iz preteklosti. Nadaljevanje dela bo predstavilo zanimive rezultate naše raziskave.

Raziskava

Za naše raziskovanje bomo uporabili kvalitativno strategijo. Kvalitativna analiza bo prispevala k strokovnejšemu pogledu na našo temo. Za namen kakovosti članka smo dali prednost kvalitativni strategiji pred kvantitativno. Razlog za to je, da smo nedavno izvedli kvantitativno raziskavo in pridobili vpogled, ki smo jih uporabili pri pisanju dela. Po drugi strani pa verjamemo, da je kvalitativna analiza strokovnih del

boljša rešitev za predstavitev novih stališč ali trditev, saj bi bilo pri kvantitativni analizi potrebno vključiti večji vzorec starejših ljudi. Ker je tema osebnega doživljanja glasbe kot oblike terapevtskih učinkov ali obujanja spominov globoko subjektivna, zahteva bolj zapleteno preučevanje interesentov, kar zahteva veliko energije za starejše ljudi in veliko časa za naše raziskovanje. Večina raziskav, ki smo jih upoštevali, izhaja iz okoliščin, v katerih so avtorji v profesionalnem smislu delali s starejšimi osebami in pridobili določena spoznanja, ki so postala celovito razumevanje. Verjamemo, da smo na ta način pridobili kakovostnejše informacije.

V nadaljevanju bomo predstavili tri naše trditve, ki jih bomo označili z različnimi barvami. V poljih pod trditvami smo našli mnenja strokovnjakov, ki se ujemajo z našimi trditvami. S pomočjo barv smo uspeli izpostaviti pojme, ki se pojavljajo v mnenjih strokovnjakov, in jih v skladu s tem kategorizirati.

Potek analize bo predstavljen v tabelarni obliki. V tabeli so trditve, ki so bila del naše prejšnje kvantitativne raziskave, kar nam bo pomagalo to temo usmeriti v območja našega zanimanja. Skladno z trditvami bomo ponudili hipoteze oziroma teze strokovnjakov, ki so obravnavali temo glasbe kot terapije za starejše osebe. Desno stran tabele dopolnjujeta dva stolpca, iz katerih bomo izpeljali pojme, ki jih bomo lahko kategorizirali. Z doseženim znanjem bomo lahko oblikovali paradigmatški model, ki nam bo pomagal povzeti vse ključne misli, zapisane v tem članku.

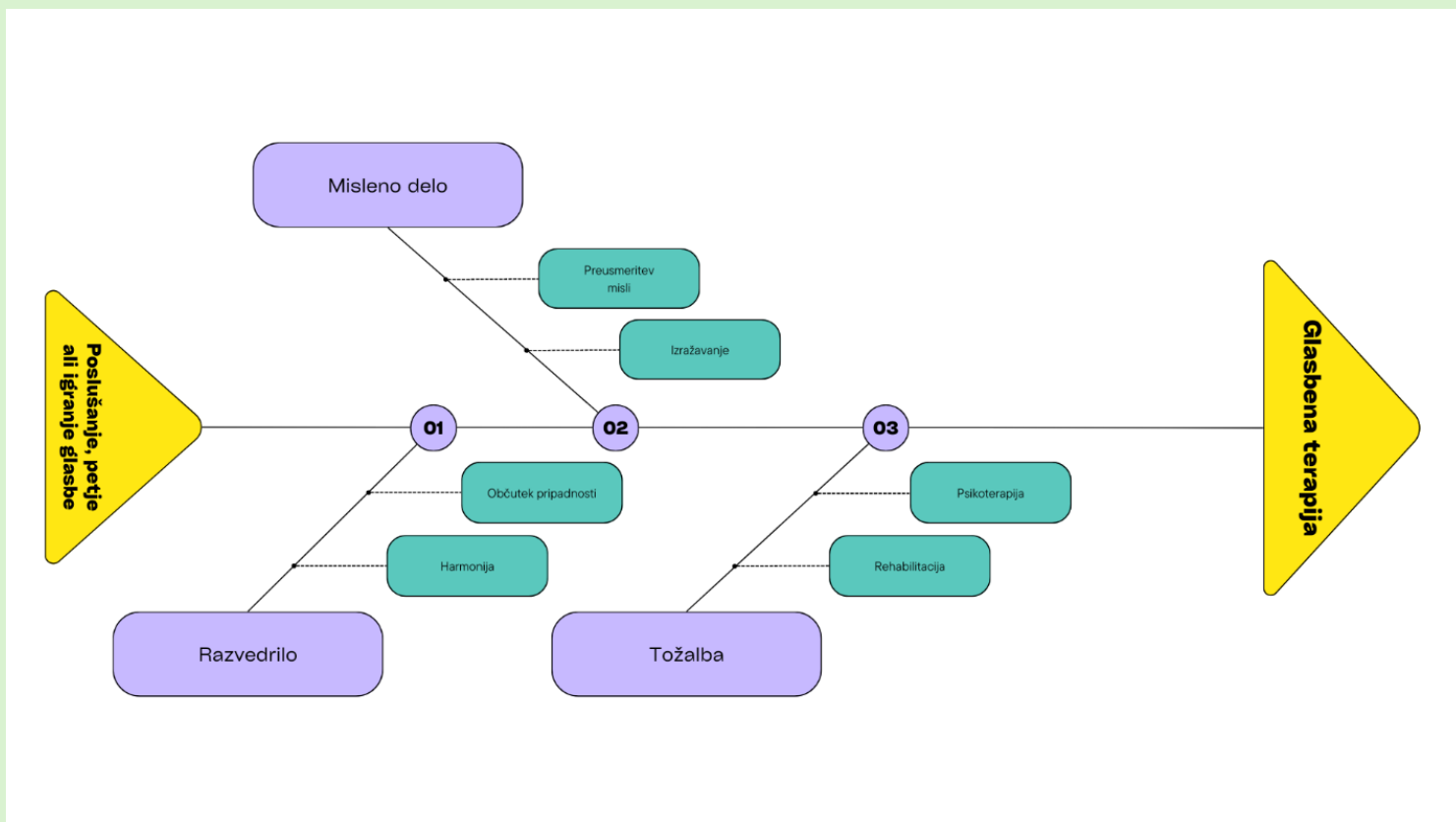
Kodirana tabela

TEME: Trditve in HIPOTEZE/TEZE	POJMI	KATEGORIJE
MELODIJE SPOMINOV: Glasba kot terapija za starejše		
1. Vzdrževanje srečnega razpoloženja		
(Miloš, 2019): »Muzikoterapevtske intervencije lahko ublažijo dolgčas , zmanjšajo socialno izoliranost in občutek osamljenosti , motivirajo uporabnika za gibanje in izboljšajo motoriko , spodbudijo pozitivne spomine in pozitivnejše vzorce razmišljanja , izzovejo srečne misli , spodbudijo socialno interakcijo z okolico ter pomirijo osebo in pozitivno vplivajo na njen občutek blagostanja .«	Čustvena obnova Poživitev	Razvedrilo
(Parriott, 1969): »Moč glasbe kot terapije izhaja iz njene sposobnosti, da nadzoruje razpoloženja , sporoča čustva in širi zavest .«	Čustvena zavednost Samorazumevanje	
(Švob Štrac, 2023): »Dokazano je, da poslušanje sproščujoče glasbe pred stresno nalogo ali dogodkom lahko zmanjša neugoden fiziološki in psihološki odziv na stres . Po drugi strani pa lahko vsakodnevna uporaba ozadinske (ambientalne) glasbe sproščujoče vpliva na delovnem mestu, medtem ko pred spanjem lahko izboljša kakovost spanja .«	Preusmeritev Kakovosten spanec	
2. Premislek in ponovna presoja čustvenih izkušenj		
(Degmečič, 2005): »Razumevanje te resničnosti zahteva empatičnega poslušalca , ki nenehno poskuša razumeti glasbo tako, da ujame podobne strukture (miselne podobe, spomine, čustva itd.), ki jih glasbena kompozicija predstavlja iz njegovega/njenega subjektivnega sveta misli . Subjekt, ki ustvarja, izvaja ali sprejema glasbo, lahko tako uporabi smiselne glasbene strukture za oblikovanje svojega sveta v smiselno in harmonično celoto .«	Oblikovanje osebnosti Harmonija	
(Gombar, 2020): »Glasbena terapija lahko uporabnikom omogoči samoizražanje , občutek dosežka in celo smisel življenja . Z razvijanjem občutka pripadnosti med uporabniki se zmanjšuje verjetnost pojava vznemirjenosti , ki se smatra kot način izražanja občutkov brezupa, obupa, frustracij, dolgočasje ali osamljenosti .«	Poslušanje sebe Občutek pripadnosti Anksioznost Agresija	Mislno delo
(Šimunić, 2018.): Glasbena terapija se uporablja za izboljšanje komunikacije, izražanja čustev in boljšo podporo z namenom rehabilitacije in psihoterapije .	Izražavanje Podpora Rehabilitacija Psihoterapija	
3. Čustvena potrditev in podpora, ko se počutimo slabo		
(Švob Štrac, 2023): »Glasba se je namreč izkazala za učinkovito pri lajšanju depresije in tesnobe pri starejših osebah, medtem ko lahko pri osebah z demenco deluje pomirjujoče in pomaga pri zmanjševanju stresa ter nemira .«	Anksioznost Depresija Učinek lajšanja	
(JT, i dr., 2017): Glasba lahko pozitivno vpliva na simptome depresije , medtem ko je manj verjetno, da bi lahko zajezila agresivna vedenja .	Pozitiven vpliv Depresija agresija	Tožalba
(Corbett, 2024): Britanski znanstveniki so ugotovili, da je igranje ali petje glasbe priporočljivo za ljudi v poznejših letih, da bi ohranjali zdravje možganov .	Kognitivna rezerva	

Torej, kot lahko vidimo v kodirani tabeli, tri trditve, ki smo jih postavili, opisujejo pojme, ki smo jih razvrstili v tri kategorije. Tako je vloga glasbe, da spodbuja srečna razpoloženja pri starejših ljudeh, pripadla kategoriji razvedrila. Moč glasbe, da pomaga starejšim izraziti svoja čustva, pa je kategorija, ki smo jo poimenovali misleno delo. Kategorijo obžalovanja pa opisujejo trditve, da glasba lahko pomaga pri potiskanju negativnih misli in čustev ter pomembno vpliva na izboljšanje delovanja možganov.

Da bi bolje opisali kodirano tabelo, smo ustvarili paradigmski model, s katerim smo prikazali povezavo elementov in njihov smer v skladu z našimi zanimivimi točkami.

Paradigmatski model



Slika 1: Paradigmatski model

Vir: lastni

Ugotovitve

Tisto, kar smo ugotovili med našo analizo, je skladno z naslovom našega članka: glasba ima terapevtske učinke na starejše osebe. Pravzaprav, čeprav lahko melodije, ritmi ali besedila glasbe nudijo terapevtske dražljaje starejšim, se strokovnjaki strinjajo, da je ne bi smeli obravnavati kot zdravilo ali edini način za reševanje težav, povezanih s staranjem. S to trditvijo lahko ponudimo odgovor na naše drugo raziskovalno vprašanje (Ali se lahko glasbena terapija samostojno uporablja kot sredstvo za izboljšanje fizičnih in psihičnih sposobnosti pri starejših osebah?). Prav tako bi kot zanimivo ugotovitev izpostavili, da ženske v starejših letih pogosteje zboleijo za demenco kot moški (Eurostat), glede na statistiko Republike Slovenije.

Nekatere raziskave zavračajo priljubljena prepričanja, da glasba lahko pomaga pri agresiji pri starejših osebah (JT, i dr., 2017), ter da ima poslušanje glasbe precej manj pozitivnih učinkov na starejše osebe kot igranje ali petje (Corbett, 2024). Med našo raziskavo smo ugotovili, da se strokovnjaki v svojih delih osredotočajo na dejstvo, da ima glasba močan vpliv na delovanje možganov, ter da se pogosto zavestno ali nezavedno uporablja kot sredstvo za manipulacijo z negativnimi mislimi in občutki. Tako se verjame, da glasba deluje kot olajšanje pri občutenju bolečine (Švob Štrac, 2023).

V kontekstu glasbe kot spodbujevalke spominov oziroma melodije spominov, nas je močno navdušilo definiranje nostalgичnih epizod kot povezave z glasbo, natančneje trditev, da sta nostalgija in glasba povezani z elementi, kot so otroštvo ali družinske oziroma družbene vezi (Bryant, 2005). Pozitivne misli v raziskavi smo pridobili z ugotovitvijo o spremembi stereotipov o občutku nostalgije, saj se, za razliko od starih prepričanj, danes dojemata kot pozitiven občutek, ki je lahko celo zaželen pri starejših osebah. Med prvimi elementi, ki vzbujajo nostalgичne spomine, pa so zvoki (Batcho, 2013).

Posebno resnost te teme smo prepoznali v raziskavah, ki dokazujejo, da je glasba kot sestavni del možganov koristna za ljudi, ki trpijo za boleznimi, ki ogrožajo njihove kognitivne sposobnosti, ter da jim uporaba glasbe lahko pomaga pri izražanju. Konkretni viri trdijo, da bolniki z diagnozo Alzheimerjeve ali Parkinsonove bolezni pozitivno reagirajo na glasbeno terapijo. To predstavlja pomembno pozitivno spoznanje v medicini (Kovačević & Mužinić, 2015).

Torej, glasba je dokazala pomembne premike v razvoju svojega pomena, kar potrjujejo vsa navedena raziskovanja in mnenja strokovnjakov. Prepričani smo, da ima glasba še veliko več za ponuditi ter da bodo nadaljnje raziskave prinesle revolucionarne ugotovitve, predvsem za starejše starostne skupine.

Zaključek

Članek na temo pogleda na glasbo kot terapevtski pristop za starejše osebe v smislu učinkovitejšega razvijanja spominov je prispeval k mnogim zaključkom na tem področju. V tem delu bomo izpostavili ključne poglede na temo, ki smo jo obravnavali.

Ko razmišljamo o takšni funkciji glasbe v življenju starejših oseb, ugotavljamo, da ta bistveno izboljšuje njihovo splošno dobro počutje. Lahko rečemo, da so naši pogledi na čustva, ki jih doživljajo starejši, zgolj dejanske domneve, saj so čustva starejših zelo subjektivna in različna, saj temeljijo na njihovem družbenem stanju. Naše raziskave so pokazale, da koristi glasbe bistveno prispevajo k njihovem psihološkemu stanju, še posebej ob upoštevanju, da glasba vpliva na ohranjanje občutka skupnosti, kar je izjemnega pomena za zmanjševanje negativnih misli, ki so pogoste pri staranju. Ko smo se lotili raziskovanja na to temo, smo bili sprva precej skeptični glede končnega odgovora na naše vprašanje: »Ali lahko glasba vpliva na kakovost življenja starejših oseb?«. Na naše prijetno presenečenje se je odgovor na to vprašanje skoraj takoj sam po sebi ponudil, saj so vsi naši viri jasno trdili, da glasba izboljšuje kakovost življenja starejših oseb na številnih področjih.

Funkcija skupnosti starejšim omogoča pozitivne poglede na nostalgичne epizode, ki jih med drugim sprožajo melodije in zvoki. Da bi bili ti spomini pozitivna izhodišča spominov na otroštvo, družinske ali družbene vezi, je pomembno, da jih delijo s svojimi sopotniki. Del našega članka z naslovom »Nostalgija« je ugotovil, da so glasba, zvoki in melodije pomemben element pri spodbujanju zdravih spominov pri starejših osebah. To bomo povezali kot odgovor na naše raziskovalno vprašanje: »Ali lahko glasba povrne spomine pri starejših ljudeh in ljudeh z demenco?«. Da, funkcija glasbe, ki je prirojena v naših možganih, služi za spodbujanje spominov, ki so prijetni in zaželeni za osebe starejših starostnih skupin.

Starejši ljudje so pogosto soočeni z razmišljanji o kakovosti njihovega življenja, kar pogosto povzroča negativne misli o smrti in zmanjšanju njihovih fizičnih sposobnosti. To zahteva stabilno duševno zdravje, da jih takšna razmišljanja ne bi vodila v depresivna stanja. Glasba lahko na terapevtski način omili resne motnje duševnega zdravja, ki jih povzroča staranje.

Najučinkovitejše metode povezane z uporabo glasbe v terapevtskem smislu so, da starejši aktivno nadaljujejo z glasbenimi dejavnostmi, kot so igranje in petje, medtem ko ima poslušanje glasbe blažji učinek, a še vedno predstavlja učinkovit način izražanja čustev in preusmerjanja negativnih misli ter občutkov, vključno z občutki duševne ali telesne bolečine. V povezavi z našim drugim raziskovalnim vprašanjem: »Ali se lahko glasbena terapija samostojno uporablja kot sredstvo za izboljšanje fizičnih in psihičnih sposobnosti pri starejših osebah?«, je glasbena terapijo, kot je poudarila Anne Cobertt v svojem raziskovalnem delu, treba razumeti kot dopolnilno, ne pa edino ali samostojno sredstvo za zdravljenje duševnih in telesnih težav starejših oseb. Glasbena terapija in pozitivni učinki glasbe na starejše naj bi se obravnavali kot učinkovita podpora, ki dokazano izboljšuje kritična stanja med procesom staranja.

Naša opažanja so pokazala, da na Balkanu pogosto primanjkuje razumevanja ohranjanja starejših v okolju njihove starostne skupine, kar lahko vodi do številnih negativnih učinkov, vključno z občutkom osamljenosti ali »vsiljivca« v družbeni skupnosti. V naših regijah je pogosto stereotipno izogibanje vključevanju v domove za starejše. Verjamemo, da so takšna razmišljanja posledica pomanjkanja pogovorov in raziskav o duševnem zdravju.

Stabilno duševno zdravje je steber staranja in kot takšno mora biti naša vsakodnevna tema. Izhodišče te teme je glasbena terapija, ki je na našem področju premalo raziskano področje. Glasba je vedno bila prisotna okoli nas, kar potrjujejo tudi prepričanja strokovnjakov, da smo vsi rojeni muzikalni in da je glasba vgrajena v naših možganih. Zato je glasbo nujno vključiti v vsakodnevne dejavnosti starejših.

Pomembno je nadaljevati raziskovanje področja glasbe. Med pisanjem tega članka smo bili zelo zadovoljni z ugotovitvami o moči glasbe v kontekstu resnih bolezni, kot so Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen ter demenca. Za nastanek novih raziskav je potrebna večja izpostavljenost starejših glasbi. Trenutne ugotovitve se zdijo zelo koristne, vendar jih ne smatramo za dokončne. Med raziskovanjem nismo zaznali nobenega negativnega učinka glasbe; v določenih stanjih starejših oseb se je glasba pokazala le kot neučinkovita. Zato verjamemo, da izpostavljanje starejših glasbi ne bo povzročilo resnih groženj njihovemu zdravju. Seveda pa se je treba zavedati, da so glasbeni okusi zelo subjektivni in da je treba k glasbeni terapiji pristopiti z upoštevanjem tega vidika.

Viri, literatura in opombe:

1. Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: The bittersweet history of a psychological concept. V *History of Psychology*.
2. Bryant, L. O. (2005). Music, Memory, and Nostalgia: Collective Memories of Cultural Revolution Songs in Contemporary China. *China Review*, 151-175. Pridobljeno s spletne strani <http://www.jstor.org/stable/23462034>
3. Corbett, A. (January 2024). The relationship between playing musical instruments and cognitive trajectories: Analysis from a UK ageing cohort. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 39(2). Pridobljeno s spletne strani <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/gps.6061>
4. Degmečić, D. P. (2005). Music as Therapy / Glazba kao terapija. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, 287-300. Pridobljeno s spletne strani <http://www.jstor.org/stable/30032173>
5. Eurostat. (n.d.). Stanje glede demence po svetu in v Sloveniji? *E Demenca*. Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/kaksno-je-stanje-glede-demence-po-svetu-in-v-sloveniji/>
6. Forman, M. (2012). "How we feel the music": popular music by elders and for elders. *Popular Music*, 245-260. Pridobljeno s spletne strani <http://www.jstor.org/stable/23325760>
7. Gombar, G. (2020). Nostalgija i mentalno zdravlje. str. 83-89.
8. JT, V. d., Van Soest-Poortvliet, M., Van der Wouden, J., Bruinsma, M., Scholten, R., & Vink, A. (May 2017). Terapija glazbom za osobe s demencijom. (M. Porin, Ur.) *Cochrane Hrvatska*. Pridobljeno s spletne strani https://www.cochrane.org/hr/CD003477/DEMENTIA_terapija-glazbom-za-osobe-s-demencijom
9. Kovačević, A., & Mužinić, L. (2015). MUZIKOTERAPIJA KAO REHABILITACIJSKA METODA ZA OSOBE S ALZHEIMEROVOM BOLEŠĆU. str. 19.
10. Miloš, D. (2019). Učinak muzikoterapije na mentalno zdravlje osoba starije životne dobi. *Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku*. Pridobljeno s spletne strani <https://zir.nsk.hr/islandora/object/aukos%3A432/datastream/PDF/download>
11. Parriott, S. (1969). Music as Therapy. *The American Journal of Nursing*, 1723-1726. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2307/3454196>
12. Sedikides, C., Cheung, W. Y., Wildschut, T., & Routledge, C. (January 2016). Nostalgia Fosters Self - Continuity: Uncovering the Mechanism (Social Connectedness) and Consequence (Eudaimonic Well - Being). *Emotion*, str. 524-536.
13. Šimunić, M. (mart 2018.). *Muzikoterapija – metode, ciljevi i primjena*. Pridobljeno s spletne strani <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/muzikoterapija-metode-ciljevi-i-primjena>
14. Švob Štrac, D. (maj 2023). Glazba i stres: 'Slušanje glazbe može smanjiti anksioznost, poboljšati fokus i utjecati na bolji san'. *Mirovina.hr*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.mirovina.hr/zdravlje/glazba-i-stres-slusanje-glazbe-moze-smanjiti-anksioznost-poboljsati-fokus-i-utjecati-na-bolji-san/>

Opombe:

To delo je moje samostojno delo. Ker slovenščina ni moj materni jezik, za prevajanje napisanega besedila uporabljam umetno inteligenco Chat GPT. Zaradi dejstva, da umetna inteligenca shranjuje vnesene podatke v sistem, obstaja možnost, da programi za zaznavanje umetne inteligence moje delo prepoznajo kot delo umetne inteligence.

TEA KENDIĆ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor*.

Povzetek: *Uporaba glasbe pri lajšanju bolečin pri starejših je bila tematika raziskave. Glasbena terapija je imela zelo močan vpliv na vse ljudi, še posebej pa na starejše. Vplivala je na njihovo fizično in psihično zdravje, povečala socialno povezanost ter izboljšala kakovost življenja.*

Ključne besede: *terapija, glasba, starejši, bolezn, pomoč.*

UPORABA GLASBE PRI LAJŠANJU BOLEČIN PRI STAREJŠIH

Uvod

Bolečina je izkušnja, ki se ji ne moremo upreti. Mladi se z bolečino srečujejo že v mladosti, vendar pa jo starejši še posebej močno občutijo. Bolečina nas oblikuje kot ljudi, saj jo vsak posameznik doživlja na svoj način. Ko ljudje slišijo besedo "bolečina", večina pomisli na specifično fizično bolečino. Poleg fizičnih bolečin pa mnogi ljudje trpijo tudi zaradi duševnih bolečin, ki so v nekaterih primerih lahko veliko hujše od telesnih. Pri starejših bolečina lahko močno vpliva na kakovost življenja, saj zmanjša njihovo mobilnost, s staranjem pa tudi neodvisnost, kar pomeni, da so v starejših letih ljudje pogosto odvisni od pomoči drugih.

Farmacija je danes zelo napredovala, na trgu pa so na voljo različne možnosti zdravljenja. Vendar pa dolgotrajna uporaba zdravil, kot so opioidi ali nesteroidna protivnetna zdravila, lahko povzroči neželene učinke, vključno z odvisnostjo, gastrointestinalnimi težavami in povečanjem tveganja za padce (Smith et al., 2020, str. 1014). Zaradi teh neželenih učinkov se nekateri ljudje odločijo za alternativne metode zdravljenja, ki so bolj dostopne in varne v njihovem vsakdanjem življenju.

V zadnjih nekaj letih so ljudje po vsem svetu odkrili zdravilne učinke glasbe. Začeli so uporabljati glasbo kot terapijo. Različni glasbeni žanri lahko na nas vplivajo na različne načine, saj glasba vpliva na naše občutke in čustva. Raziskave kažejo, da lahko glasba zmanjša subjektivno zaznavanje bolečine, izboljša razpoloženje in zmanjša stresne odzive telesa (Mitchell in MacDonald, 2012, str. 156). Glasba ima številne prednosti poleg tradicionalnih metod zdravljenja, saj je brezplačna in nima neželenih učinkov. Poleg tega glasba predstavlja univerzalni jezik, ki presega vse kulturne, starostne in socialne razlike.

Glasbena terapija se danes pogosto uporablja za pomoč ljudem v stiski, saj jim omogoča, da izrazijo svoja čustva preko glasbe, ki jih lahko preoblikuje in ozdravi.

»Glasbena terapija je uporaba glasbe in/ali glasbenih elementov (zvok, ritem, melodija, harmonija) s strani kvalificiranega glasbenega terapevta, s klientom ali skupino, v procesu, ustvarjenem za omogočanje in spodbujanje komunikacije, odnosov, učenja, mobilizacije, izražanja, samoorganizacije in drugih relevantnih terapevtskih ciljev, da bi zadovoljili fizične, čustvene, mentalne, socialne in kognitivne potrebe. Glasbena terapija spodbuja razvoj funkcionalnih možnosti in/ali rehabilitacijo posameznika, da doseže boljšo intra- in interpersonalno integracijo ter boljšo kakovost življenja skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo.« (Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo)

Glasbena terapija je prilagodljiva in jo lahko usmerimo v skladu z osebnimi potrebami posameznika, odvisno od njegovih glasbenih preferenc, vrste instrumenta, ki ga igra, in drugih dejavnikov.

Za raziskovanje vpliva glasbene terapije na starejše bomo postavili tri glavna raziskovalna vprašanja:

- Ali glasba lahko vpliva na duševno zdravje starejših?
- Kako glasba vpliva na kakovost življenja starejših?
- Kako se bo glasbena terapija razvijala v prihodnosti?

Na podlagi že opravljenih raziskav bomo zbirali podatke in analizirali glavni pomen glasbe pri zdravljenju bolečine pri starejših ter raziskali, kako glasba vpliva na njihovo zdravje in kakovost življenja.

Kako razumeti bolečino pri starejših?

Kot smo omenili v uvodu, je bolečina izkušnja, ki ji ni mogoče ubežati. Pri starejših ljudeh je bolečina pogostejša kot pri mlajših, kar je posledica različnih degenerativnih bolezní, kot so artroza, kronične bolezni ali bolezni, povezane s staranjem.

Pri starejših ni tako verjetno, da bodo učinkovito obvladovali bolečino kot mlajši, saj lahko demenca, komunikacijske težave ali strah pred zdravili otežijo prepoznavanje in obvladovanje bolečine. Zaradi teh izzivov je ključno, da starejše ljudi seznanimo z alternativnimi metodami zdravljenja, ki so varne in učinkovite. Pomembno je, da jim ponudimo možnosti, ki ne vključujejo zgolj zdravil, temveč tudi druge pristope, ki lahko izboljšajo njihovo kakovost življenja.

Glasbena terapija

Glasbena terapija je uporaba glasbe in/ali glasbenih elementov (zvok, ritem, melodija, harmonija) s strani kvalificiranega glasbenega terapevta v sodelovanju s klientom ali skupino, v procesu, ustvarjenem za spodbujanje komunikacije, odnosov, učenja, mobilizacije, izražanja, samo-organizacije in drugih relevantnih terapevtskih ciljev. Namen glasbene terapije je zadovoljiti fizične, čustvene, mentalne, socialne in kognitivne potrebe posameznika. Glasbena terapija spodbuja razvoj možnosti in/ali rehabilitacijo funkcij posameznika, da doseže boljšo intra- in interpersonalno integracijo ter posledično boljšo kakovost življenja skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo. (Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo)

Glasba lahko vpliva na naše razpoloženje, čustva in na to, kako ravnamo v različnih situacijah. Glasbena terapija je opredeljena kot terapevtska uporaba glasbe za izboljšanje telesnega in psihičnega zdravja. Glasbo lahko obravnavamo kot univerzalni jezik, ki pomaga izboljšati razpoloženje ljudi, zmanjšati stres in obvladovati bolečino.

Vrste glasbene terapije:

- Analitična glasbena terapija: Ta terapija vas spodbuja, da izrazite nezavedne misli skozi improviziran glasbeni dialog, kot sta petje ali igranje instrumenta. To vam omogoča, da o teh mislih razmislite in se o njih pogovorite s svojim terapevtom.
- Benenzonova glasbena terapija: Ta pristop združuje ustvarjanje glasbe s psihoanalitičnimi idejami. Ključna sestavina Benenzonove terapije je odkrivanje vaše glasbene zvočne identitete – zunanjih zvokov, ki najbolj natančno odražajo vaše notranje psihološko stanje.
- Kognitivno-vedenjska glasbena terapija: Metoda, ki združuje glasbo in kognitivno-vedenjsko terapijo. Ta metoda uporablja glasbo za spreminjanje določenih vedenj in krepitev drugih. Je metodična, ni improvizirana in lahko vključuje igranje instrumenta, ples, petje ali poslušanje glasbe.
- Skupnostna glasbena terapija: Uporaba glasbe za spodbujanje sprememb na lokalni ravni. Poteka v skupinskem kontekstu in zahteva intenzivno sodelovanje vseh udeležencev.
- Glasbena terapija Nordoff-Robbins: Ta pristop, poznan tudi kot kreativna glasbena terapija, vključuje terapevta, ki igra instrument (običajno bobne ali činele), medtem ko pacient igra drug instrument. Glasba se uporablja v procesu improvizacije za lažje samoizražanje.
- Bonny Guided Imagery and Music Method: Ta terapija spodbuja domišljijo s predvajanjem klasične glasbe. Med poslušanjem glasbe opisujete čustva, občutke, spomine in slike, ki jih ob tem doživljate.

Glede na široko izbiro vrst glasbenih terapij lahko vsak posameznik najde tisto, ki najbolj ustreza njegovim potrebam. Za to, da postaneš glasbeni terapevt, je prvi pogoj strokovna usposobljenost. Ta se pridobi na diplomskih, podiplomskih in magistrskih študijih po svetu (Lešič, 2010, str. 15).

Zvrsti glasbe:

- Klasična glasba lahko deluje pomirjujoče, zmanjša tesnobo in bolečino.
- Naravni zvoki – zvoki iz narave imajo pomirjujoč učinek in lahko pozitivno vplivajo na človekovo dobro počutje.
- Osebné preference – vsak posameznik ima svojo najljubšo zvrst glasbe, ki mu pomaga pri obvladovanju bolečin in izboljšanju počutja.

Glasbena terapija v Sloveniji

»Trenutno v Sloveniji deluje osem kvalificiranih glasbenih terapevtk, ki smo zaključile večletni študij na Inštitutu Knoll in smo strokovno usposobljene za to delo. Glasbeno terapijo izvajamo v zasebni praksi in v različnih ustanovah – šolah, varstveno-delovnih centrih, domovih za starejše, v UKC Ljubljana in drugje. Naši rezultati so opazni. Prizadevamo si, da glasbena terapija postane uradno priznana v okviru umetnostnih terapij po zakonu o psihoterapiji, ki je trenutno v prvi obravnavi v parlamentu,« pravi Rozalija Dvoršek, predsednica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije (Slovenske novice).

Glasbena terapija se v Sloveniji vse bolj razvija in pridobiva na priljubljenosti. Razvijajo se različni programi, namenjeni različnim starostnim skupinam, od najmlajših do najstarejših. Poleg Zavoda Knoll deluje tudi Združenje glasbenih terapevtov Slovenije, ki aktivno spodbuja rabo glasbene terapije v različnih ustanovah. Domovi za starejše v Sloveniji so vse bolj vključujejo glasbo v svoje programe, saj prepoznajo njeno terapevtsko vrednost.

Na Inštitutu Knoll ponujajo različne oblike zdravljenja in storitev, med katerimi so:

- spodbujanje samoizražanja,
- izboljšanje stika s samim seboj in z okolico,
- pridobivanje pozitivnih izkušenj,
- ustvarjalno-glasbeno udejstvovanje,
- senzomotorična in kognitivna aktivacija,
- izboljšanje kakovosti življenja.

Poleg tega ponujajo individualne ali skupinske terapije, ki so prilagojene ciljem strank in njihovim potrebam (Glasbena terapija).

Empirični del

Empirični del tega članka se bo osredotočil na analizo naših raziskovalnih vprašanj, pri čemer bomo podali odgovore na ta vprašanja na podlagi predhodno izvedenih raziskav in člankov, ki obravnavajo podobne teme, kot je glasbena terapija, s posebnim poudarkom na uporabi glasbene terapije v skupinah starejših.

V uvodu smo že postavili tri glavna raziskovalna vprašanja:

- Ali glasba lahko vpliva na mentalno zdravje pri starejših?
- Kako glasba lahko vpliva na življenje starejših?
- Kako se bo glasbena terapija razvijala v prihodnosti?
-

Cilj našega raziskovalnega članka je raziskati, kakšna glasba lahko vpliva na bolečino pri starejših ljudeh, kako pristopiti k uporabi glasbene terapije kot načina zdravljenja ter ali je mogoče glasbeno terapijo uspešno kombinirati z drugimi metodami zdravljenja.

Ko bomo uspeli odgovoriti na raziskovalna vprašanja in doseči raziskovalne cilje, bomo pridobili tudi globlje razumevanje pomena glasbe kot terapevtskega sredstva za starejše. Namen naše raziskave je približati glasbo starejšim skupinam ljudi ter tovrstno metodo zdravljenja vključiti v obravnavo starejših v okviru zdravstvenih programov.

Interpretacija rezultatov-ugotovitve

Z raziskavo, ki smo jo analizirali, smo prišli do zaključka, da ima glasba pozitiven učinek na človeka in lahko olajša položaj starejših, ki se pogosto srečujejo s tovrstnimi težavami. Glasba pozitivno vpliva na duševno zdravje in je poleg drugih metod zdravljenja lahko učinkovita, brez stranskih učinkov, ki jih pogosto spremljajo klasične medicinske metode. Raziskava na temo »Vpliv glasbene terapije na simptome depresije in anksioznosti ter subjektivno dobro počutje pri uporabnikih domov za starejše in invalide« je analizirala, kako učinkovito glasbena terapija vpliva na anksioznost in depresijo pri starejših, ki bivajo v domovih za starejše. Rezultati raziskave so dokazali, da glasbena terapija zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo. To izboljšanje počutja se je povečalo po šestih tednih glasbene terapije (Miloš, Katušić, 2021).

Stopnja tesnobe med uporabniki glasbene terapije se je zmanjšala, kar je pozitivno vplivalo na njihovo življenje doma. Udeleženci so poročali o večjem zadovoljstvu z življenjem in pogostejšem doživljanju pozitivnih čustev. Glasbena terapija prispeva k krepitevi identitete, socialne komunikacije in občutka pripadnosti ter zmanjšanju osamljenosti (Stige idr., 2010).

Na naše prvo raziskovalno vprašanje: **Ali lahko glasba vpliva na duševno zdravje starejših?** smo s to raziskavo dobili odgovor: Da, glasba lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje starejših, povečuje njihovo počutje in jim omogoča doživljanje lepih čustev ter funkcionalno soočanje z negativnimi stvarmi, ki jih doletijo.

Na naše drugo raziskovalno vprašanje: **Kako glasba lahko vpliva na življenje starejših?** smo odgovor našli v raziskavi »Glasbena terapija in informativni list o starejših odraslih«, ki je predstavila, kako glasba vpliva na starejše.

- Govorne veščine: Glasbena terapija lahko pomaga pri ohranjanju in upočasnjevanju regresije govora in jezikovnih veščin, kot so izražanje, sprejemanje komunikacije, izbira, ustne motorične veščine, sekvenciranje, motorno planiranje, odgovarjanje na vprašanja, fonematska zavest in razumljivost govora. Ko demenca ali Alzheimerjeva bolezen napreduje, posameznik izgubi sposobnost govora, vendar mnogi ljudje še vedno zmorejo peti najljubše pesmi ali ujeti melodijo.
- Kognitivne sposobnosti: Glasba lahko vpliva na starejše, ki so dezorientirani in zmedeni, ter pomaga organizirati spomine in obdelati misli. Določene glasbene izkušnje vključujejo glasbo in vizualne elemente (kot so ure, koledarji in sezonski predmeti). Tehnika obrambnega usposabljanja pomaga obnoviti stik z okoljem preko čutov (vizualnega, slušnega, tipnega ter včasih tudi okusnega in vonjalnega). Ko se glasba (slušna stimulacija) kombinira z drugim čutom, na primer vizualnim, skozi okraske za praznike, se pogosto sprožijo spomini.
- Fizične veščine: Glasba kot metoda zdravljenja lahko vpliva na starejše ljudi, saj jim gibanje in ples med glasbeno terapijo pomagata pri hoji, povečanju moči gibanja, spretnosti rok in nog ter izboljšanju koordinacije okončin. To je mogoče doseči tudi z uporabo različnih instrumentov, pri katerih je potrebna večja naporna angažiranost rok, kot so bobni.
- Socialne veščine: Glasba lahko poveže starejše ljudi, kar jim pomaga, če se počutijo osamljeni ali trpijo zaradi anksioznosti in stalne potrebe po izolaciji. Povezovanje z drugimi pozitivno vpliva na njihovo življenje, tudi med zdravljenjem (The Music Center Therapy of California).

S to raziskavo smo odgovorili na drugo raziskovalno vprašanje, da glasba pozitivno vpliva na življenje starejših ter njihovo govorico, fizične aktivnosti, socialne veščine in kognitivne sposobnosti. Poudariti je treba, da je pri vseh teh učinkih najpomembnejši socialni vidik, saj so starejši pogosto dovolj izolirani, da trpijo zaradi depresije. V tem primeru je skupinska glasbena terapija dober izbirni pristop za starejše, ki trpijo zaradi depresije, anksioznosti in drugih duševnih bolezni.

Tretje raziskovalno vprašanje, ki smo si ga zastavili na začetku, je bilo: **Kako se bo razvijala glasbena terapija?**

Glede na to, da se danes svet hitro razvija in imamo številna odkritja v medicini, ki so pomagala pri zdravljenju nekaterih bolezni, verjamemo, da se bodo razvile tudi alternativne metode zdravljenja, kot je glasbena terapija. Tehnologija se hitro razvija in glasbena terapija bo vključila digitalna orodja, ki omogočajo dostop do terapij. Terapije bodo prilagojene potrebam posameznika in bodo učinkovite za vsakogar.

Današnji razvoj umetne inteligence, ki je že doživel velik porast uporabe, bo pomagal tudi pri glasbeni terapiji. Jennifer Buchanan MBA MTA, ustanoviteljica in predsednica JB Music Therapy, je poudarila, da je k razvoju prispeval razvoj tehnologije, ki omogoča izvajanje terapij, ne glede na to, kje se pacient nahaja. V prihodnosti bodo spletne seje obsegale:

- Ustvarjanje predvajalnih seznamov za izboljšanje razpoloženja.
- Aktivno poslušanje znanih in priljubljenih pesmi za spodbujanje pozitivnih čustvenih stanj.
- Glasbeni stiki za podporo socialnemu sodelovanju.
- Pisanje pesmi za samoizražanje.
- Glasbene in gibalne vaje za rehabilitacijo.
- Vodeno sproščanje za lajšanje tesnobe in stresa.
- Svetovanje za podporo življenjskih prehodov.

Biti del prihodnosti v realnem času pomeni veliko preizkušnje, vendar kot pri terapiji v živo, se bo vsaka spletna terapevtska intervencija ovrednotila, da se zagotovi največja korist in varnost za stranke. Prihodnost glasbene terapije vključuje model dobrega počutja, ki posameznike spremlja skozi celotno življenjsko dobo in njihove spreminjajoče se potrebe. Glasbeni terapevti bodo bolj aktivno vključeni v korporativne wellness storitve. Glasba kot dejavnost in izkušnja, ki povezuje ljudi, bo učinkovito obravnavala temeljna vprašanja, kot so raznolikost, duševno dobro počutje in produktivnost, enako učinkovito kot druge storitve.

Glede na vse to: izobraževanje, regulacijo, spletne storitve in korporativno dobro počutje, se prihodnost glasbenih terapevtov (sedanjih in prihodnjih) zdi svetla. (JB Music Therapy). Jennifer Buchanan MBA MTA, ustanoviteljica in predsednica JB Music Therapy, ima zelo pozitiven odgovor na raziskovalna vprašanja in trdi, da bo glasbena terapija zaradi razvoja tehnologije pridobila še večjo priljubljenost, saj bo mogoče izvajati terapijo ne glede na lokacijo.

Ugotovitve

Iz analize obstoječih raziskav lahko sklepamo, da glasba in glasbena terapija pozitivno vplivata na skupine starejših ljudi, tako na njihov telesni kot psihični razvoj. Glasba nima stranskih učinkov, zaradi česar predstavlja odlično možnost za zdravljenje določenih vrst duševnih bolezni, predvsem pri starejših ljudeh. Raziskave so pokazale, da glasba zmanjšuje stres, omiljuje simptome duševnih bolezni, kot so depresija in anksioznost, ter izboljšuje splošno počutje ljudi po končani glasbeni terapiji. Poleg tega glasba ne le zmanjšuje bolečino, ampak tudi vpliva na govorne in kognitivne sposobnosti, kar je še posebej pomembno za telesni razvoj starejših.

Na podlagi opravljenih raziskav smo dobili odgovore na vsa tri raziskovalna vprašanja:

- **Ali lahko glasba vpliva na duševno zdravje starejših?** Da, glasbena terapija vpliva na duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome depresije, anksioznosti in pomaga pri obvladovanju stresa.
- **Kako lahko glasba vpliva na življenje starejših?** Glasbena terapija vpliva na fizične, kognitivne in socialne veščine starejših. Pomaga ohraniti govor, izboljšuje gibanje, povečuje socialno udejstvovanje in zmanjšuje občutek osamljenosti, kar pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja.
- **Kako se bo razvijala glasbena terapija?** Glasbena terapija se bo z razvojem tehnologije v prihodnosti še bolj razvijala, kar bo omogočilo njeno širšo uporabo in nadaljnje izboljšanje terapevtskih učinkov.

Zaključek

Z raziskavo smo jasno prikazali, da glasba in glasbena terapija ponujata številne prednosti ter učinkovit pristop k obvladovanju duševnih in telesnih težav, še posebej pri starejših ljudeh. Glasba vpliva na duševno zdravje, izboljšuje telesno gibljivost in prispeva k socialnemu povezovanju, kar je ključno za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Glasba zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo ter spodbuja pozitivno razpoloženje. S tem smo odgovorili na prvo raziskovalno vprašanje, da glasba dejansko lahko vpliva na mentalno zdravje starejših. Pomembno je tudi, da se glasbena terapija vse bolj vključuje v vsakodnevno obravnavo starejših, saj nudi brezplačno in varno alternativo tradicionalnim zdravljenjem.

Eden izmed glavnih ciljev te raziskave je bil ugotoviti, kako glasba vpliva na bolečino pri starejših in kako glasba vpliva na življenje starejših. Rezultati so pokazali, da ima glasba pomembno vlogo pri zmanjševanju bolečine, poleg tega pa izboljšuje psihološke in fizične funkcije, kot so govor, kognitivne sposobnosti in socialne interakcije, kar vodi k boljši splošni kakovosti življenja. S tem je bilo potrjeno tudi drugo raziskovalno vprašanje, da glasba lahko vpliva na izboljšanje življenja starejših.

Glede na hiter razvoj umetne inteligence in tehnologije, glasbena terapija ponuja še več možnosti za uporabnike. Razvoj digitalnih orodij bo omogočil izvajanje glasbene terapije na daljavo. S tem razvojem se bo glasbena terapija še hitreje in učinkoviteje razvijala. Tako smo dobili pozitiven odgovor na tretje raziskovalno vprašanje, da se bo glasbena terapija z razvojem digitalnih orodij tudi nadalje razvijala v prihodnosti.

Glasbena terapija predstavlja celovit pristop, ki izboljšuje kakovost življenja starejših in lahko služi kot dopolnilo tradicionalnim metodam zdravljenja. Poudarek na individualiziranem pristopu, prilagojenem potrebam posameznikov ter na socialni povezanosti kaže, da ima glasbena terapija velik potencial za nadaljnjo implementacijo v zdravstveni in socialni oskrbi.

Omejitve raziskave vključujejo omejen dostop do širših podatkov o dolgotrajni učinkovitosti glasbene terapije, prav tako pa je potrebna širša raziskava o tem, kako glasba vpliva na različne vrste bolečin in bolezni. Potencialne smeri nadaljnjega raziskovanja bi lahko vključile analizo dolgotrajnih učinkov glasbene terapije pri različnih starostnih skupinah in v povezavi z drugimi zdravstvenimi stanji.

Literatura, viri

1. Glasbena terapija (2024)-O glasbeni terapiji. Pridobljeno s spletne strani -<https://glasbenaterapija.si/o-glasbeni-terapiji/> in https://www.researchgate.net/publication/358806742_Possible_effects_of_music_therapy_on_depression_and_anxiety_symptoms_perceived_stress_and_subjective_well-being_in_nursing_home_residents
2. Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo (b. d.) Kaj je glasbena terapija? Pridobljeno s spletne strani <https://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji/>
3. Jb Music Therapy- The Future of Music Therap(2024). [The Future of Music Therapy – JB Music Therapy](#)
4. Lešič-- Glasbena terapija in elementi njene uporabe v osnovni šoli, 2010. Pridobljeno s spletne strani [UNI Lesic Anja 2010.pdf](#)
5. Miloš, Katušič (2021) Possible effects of music therapy on depression and anxiety symptoms, perceived stress and subjective well-being in nursing home residents,, Miloš, Katušič,
6. Mitchell, L. A., & MacDonald, R. A. R. (2012). An experimental investigation of the effects of preferred and relaxing music on pain perception. *Journal of Music Therapy, 49*(2), 156–167.
7. Slovenske novice (2024)-glasba lahko tudi zdravi v Sloveniji. Pridobljeno s spletne strani <https://www.slovenskenovice.si/nedeljske-novice/glasba-lahko-tudi-zdravi-v-sloveniji-imamo-ze-osem-glasbenih-kvalificiranih-terapevtk/>
8. Smith, S. M., et al. (2020). Opioid therapy for chronic pain in older adults: Benefits and risks. *The Journal of the American Geriatrics Society, 68*(5), 1014–1022.
9. the Music Center Therapy of California-Music Therapy & Older Adults Fact Sheet (b. d). Pridobljeno s spletne strani https://www.themusictherapycenter.com/wpcontent/uploads/2016/11/mtcca_olderadults.pdf
10. Vizita (2024).Kako vam lahko pomaga glasbena terapija? Pridobljeno s spletne strani <https://vizita.si/dusevnost/glasbena-terapija.html>
11. *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* by Brynjulf Stige, Gary Ansdell, Cochavit Elefant, and Mercédès Pavlicevic.

TINA LAZIĆ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: V članku smo obravnavali vpliv glasbene terapije na duševno zdravje starejših oseb, pri čemer smo analizirali obstoječe raziskave in literaturo na tem področju. Duševne stiske v starajočem se prebivalstvu smo prepoznali kot ključne zaradi njihovega vpliva na kakovost življenja. Uporabili smo metodo pregleda literature, pri čemer so ugotovitve poudarile pozitiven vpliv glasbene terapije pri razvoju novih terapevtskih praks za starejše.

Ključne besede: glasbena terapija, anksioznost, duševno zdravje, starejši.

VPLIV GLASBENE TERAPIJE NA DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH: PREGLED RAZISKAV

Uvod

Duševno zdravje starejših postaja vse pomembnejša tema v sodobni družbi zaradi staranja prebivalstva in potrebe po učinkovitih pristopih za izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Glasbena terapija, kot strukturirana uporaba glasbe za doseg terapevtskih ciljev, se izkazuje kot obetavna metoda za zmanjševanje depresije, anksioznosti in občutkov osamljenosti ter za krepitev kognitivnih in socialnih sposobnosti. Starejše osebe se pogosto soočajo z izzivi, kot so izguba socialnih vezi, duševne stiske in kognitivni upad, zato so inovativni pristopi ključnega pomena. Glasbeno izražanje pripomore k izboljšanju in vzdrževanju zdravstvenega stanja oseb z duševnimi motnjami, ki skozi ustvarjalno izražanje pridobivajo na pozitivni samopodobi in večjem samozavedanju, kar jim omogoča lažje vzpostavljanje socialnih stikov (Delin, 2012). Glasba lahko pospeši priključitev pomembnih dogodkov pri lažji do zmerni demenci, kljub temu pa napredovanje bolezni prej ali slej pri večini pacientov prizadene tudi glasbeni spomin (Baird in Samson, 2009).

Kljub naraščajočemu zanimanju za glasbeno terapijo pa ostajajo odprta vprašanja glede njenega specifičnega vpliva na različne vidike duševnega zdravja in učinkovitih načinov izvajanja. Cho (2018) je raziskal, da glasbena terapija zmanjša simptome depresije, poveča sodelovanje ter izboljša komunikacijo med starejšimi. Ugotovil je, da so starejši po prejetih glasbenih intervencijah bolj osredotočeni na svoje okolje, manj razdražljivi ter bolj sproščeni.

Raziskovalno vprašanje, ki ga v tem članku želimo podrobneje raziskati, je, kako glasbena terapija vpliva na duševno zdravje starejših. Dodatna vprašanja, ki jih raziskujemo, so:

- Kateri vidiki duševnega zdravja starejših so najbolj izboljšani z glasbeno terapijo?
- Katere metode glasbene terapije so najučinkovitejše?

Na vsa zastavljena raziskovalna vprašanja bomo v zaključku članka podali odgovore, kjer bomo predstavili ključne ugotovitve in povezali rezultate z že obstoječimi teorijami ter raziskavami.

Cilj tega članka je pregledati obstoječe raziskave in teorije, ki se ukvarjajo z vplivom glasbene terapije na duševno zdravje starejših. Na podlagi analize obstoječih virov bomo poskušali odgovoriti na vprašanje, kateri specifični vidiki duševnega zdravja so najbolj pozitivno vplivani z glasbeno terapijo ter opredeliti, katere metode terapije, na primer petje, igranje na instrumente ali poslušanje glasbe, se izkazujejo za najbolj učinkovite.

Glasbena terapija in njeni vplivi na starostnike

Glasbena terapija je vse bolj priznana kot učinkovito orodje za izboljšanje duševnega zdravja starejših. Njeni pozitivni učinki so dokumentirani v številnih raziskavah, ki poudarjajo zmanjšanje depresije, anksioznosti in stresa ter izboljšanje kognitivnih sposobnosti in splošnega počutja. V tem delu članka bomo pregledali ključne ugotovitve o vplivu glasbene terapije na duševno zdravje starejših.

Starostniki so dragoceni zaradi bogatih izkušenj in znanja, vendar se lahko včasih soočajo z osamljenostjo, žalostjo ali težavami s spominom. Pomembno je, da jim pomagamo, da se počutijo bolje in so srečni. Glasba je lahko pri tem v veliko pomoč, saj poslušanje glasbe lahko razveseli, pomiri in osreči. Glasbena terapija pa je način, kako z glasbo pomagamo starostnikom, da se počutijo bolj veseli in povezani z drugimi.

Starost je mogoče opredeliti na različne načine, ki pomagajo bolje razumeti proces staranja: (1) kronološka starost se nanaša na koledarsko določeno starost, ki je določena ob rojstvu in nanjo nimamo vpliva; (2) funkcionalna starost se nanaša na človekove telesne sposobnosti, nanjo pa lahko vplivamo z življenjskim slogom in navadami; (3) psihološka starost pa vključuje naše misli, razmišljanja, stališča in pogled na starost (Milavec Kapun, 2011).

Glasba nas spremlja skozi celo življenje in nas povezuje na poseben način. Sestavljena je iz frekvenc in vibracij, ki jih ne le slišimo, ampak jih tudi čutimo. Zaradi tega glasba vpliva na naše razpoloženje – nas pomiri, razveseli ali napolni z energijo. Določene frekvence so znane po tem, da imajo pozitiven učinek na telo in duha.

Svetovna zveza za glasbeno terapijo (WFMT) opredeljuje glasbeno terapijo kot profesionalno uporabo glasbe in njenih elementov v različnih okoljih z namenom optimiziranja kakovosti življenja ter izboljšanja intelektualnega in duhovnega zdravja. Glasbena terapija je terapevtska praksa, kjer ima osrednjo vlogo trosmerni proces med terapevtom, klientom in glasbo. Glasba ni cilj, ampak sredstvo za komunikacijo in izražanje. Uporablja se v različnih okoljih – v zdravstvu, socialnem varstvu, šolstvu, kjer sodelujejo tudi strokovnjaki drugih umetnostnih in kreativnih terapij. Seanse običajno potekajo individualno ali v manjših skupinah, enkrat tedensko, ob isti uri in v istem prostoru. Za vključitev v glasbeno terapijo ni potrebno glasbeno predznanje, terapija pa je primerna za vse starostne skupine (Zagajšek, n.d.).

Z glasbenimi dejavnostmi spodbujamo gibanje, kar vpliva tudi na telesni razvoj. Gibanje postane bolj usklajeno in sproščeno, prav tako pa se izboljšuje motorična koordinacija. Igranje na glasbila spodbuja predvsem fino motoriko in vizualno-motorično koordinacijo. Tudi pri petju se posameznik lahko fizično aktivira – pleše, ploska, koraka, teče, tleska s prsti, demonstrira gibe za drugimi ali za terapevtom. Ob tem se razvijajo tudi lastnosti, kot so domišljija, izvirnost in ustvarjalnost (Bužan, Stergar, Golob in Ulaga, 2002). Splošni cilji glasbene terapije so razvijanje glasbenega doživljanja, vzgoja ritmičnega čuta, melodičnega posluha, sposobnosti glasbenega pomnjenja in petja, spodbujanje sproščenega vzdušja ter učenje uporabe enostavnih glasbil. Z dosego teh ciljev lahko terapija vpliva na posameznikov motorični, kognitivni, socialni in čustveni razvoj (prav tam).

Glasbena terapija ima ugodne učinke na znižanje anksioznosti, stres, uravnava razpoloženje, krepi komunikacijske sposobnosti, izboljša govorne in jezikovne sposobnosti ter pomaga pri gradnji socialnih veščin. Pri delu z otroki se osredotočamo na njihov čustveni in duhovni svet. Glasbeni terapevti se pri uporabi glasbeno terapevtskih tehnik osredotočajo na trenutne potrebe posameznika in razvoj njegovih sposobnosti na več ravneh (fizični, socialni, čustveni, intelektualni, komunikacijski in duhovni). Gerben Roefs, glasbeni terapevt iz Nizozemske, je izpostavil raziskave, ki od leta 2014 dokazujejo, da glasbena terapija pomaga pri demenci, depresiji, avtizmu in pri osebah s posebnimi potrebami. Poudaril je tudi njen vpliv na ohranjanje zdravja možganov in splošnega počutja. Karin Schumacher, pionirka glasbene terapije iz Nemčije, je izpostavila pomembnost glasbeno terapevtskih delavnic, ki potrjujejo njen sloves vrhunske terapevte (Zagajšek, n. d.).

Glasba lahko pomaga pri spominskih težavah, še posebej pri lažji do zmerni demenci, vendar napredovanje bolezni običajno prizadene tudi glasbeni spomin (Baird in Samson, 2009).

Proces glasbene terapije poteka v petih korakih (Pepelnak Arnerić, 1997): najprej terapevt opredeli problem klienta, v drugem koraku določi terapevtske cilje, ki vplivajo na izbiro glasbenih aktivnosti, v tretjem koraku pa terapevt izbere ustrezna sredstva za izvajanje terapije. Na koncu sledi evalvacija odzivov klienta.

Ljudje pogosto uživamo v glasbi, vendar njeno sporočilo včasih zavestno ne zaznavamo. Pri vajah poslušanja klient razvija občutek poglobljenega poslušanja, kar izboljša tudi njegove vsakodnevne pogovore. Poslušanje različnih glasbenih zvrsti pomaga klientu prepoznati njihov vpliv in izbrati tisto, ki mu lahko najbolj koristi pri osebni razvoju (Pepelnak Arnerić, 1997). Glasba lahko pri nas zlahka izzove motorične odzive. Tudi pri plesu oziroma gibanju ob glasbi se lahko najprej pojavi odpor, vendar sčasoma to vodi v terapevtske učinke. Klient začne sprejemati svoje telo in gradi svojo samopodobo, kar mu pomaga pri vzpostavljanju socialnih stikov (prav tam).

Ples, gibalne aktivnosti in gibanje na glasbo pomagajo pri koordinaciji telesa in izboljšanju telesnih funkcij. Uporaba glasbenih instrumentov, kot so bobni, je lahko motivacijska tehnika za izboljšanje namenske uporabe roke in obsega gibanja rok (Guy in Neve, 2005). Cho (2018) je ugotovil, da glasbena terapija pod vodstvom terapevta izboljša kakovost življenja pacientov, ki so aktivno sodelovali pri petju, plesu in so se dobro ujeli z drugimi starejšimi. Skupinsko petje sprošča hormone, kot so endorfini in oksitocin, ki zmanjšujejo tesnobo in stres ter povečujejo občutek uživanja in sreče.

Vpliv glasbe na psihofizično počutje

Glasba vpliva na čustvovanje, podzavest in spomin. Prav tako vpliva na delovanje vegetativnega živčevja in neuroendokrine povezave, kar kažejo spremembe v srčnem utripu, pretoku krvi, prevodnosti kože in dihanju. Spremembe v fizioloških odzivih odražajo spodbujanje čustev preko glasbe (Habe, 2005). Vplivi so torej vidni na psihosocialni, fiziološki in emocionalni ravni. Učinki glasbe, kot so izboljšanje razpoloženja, pojav zadovoljstva, izboljšanje delovnega spomina in zmanjšanje bolečin, se kažejo pri različnih dejavnostih z glasbo. Najpomembnejši in najvidnejši učinki pa naj bi bili pri procesu glasbene terapije (Lunežnik idr., 2018).

Če telesno in duševno stanje starostnikov to dopuščata, terapevti oziroma voditelji glasbenih intervencij spodbujajo aktivno participacijo v glasbenih dejavnostih. To po raziskavah vodi do večje socialne vključenosti, počasnejšega kognitivnega staranja, ustvarjalnega izražanja, konstrukcije identitete in občutka zadovoljstva. Raziskave in izkušnje kažejo, da tudi receptivna oblika glasbene terapije, kot je zgolj poslušanje glasbe brez kasnejšega pogovora, prinaša blagodejne učinke, čeprav niso tako izraziti kot pri aktivnih oblikah dela (Lunežnik idr., 2019).

Vpliv glasbe na čustva je odvisen tudi od kulturnega okolja, v katerem jo uporabljamo, in od namena ter načina uporabe glasbe (Lunežnik idr., 2018).

Glasbena terapija se je uveljavila tudi pri delu z ljudmi z demenco, kar je še posebej pomembno v domovih za starostnike, saj je demenca pogost pojav pri starejših. Sogovorniki v raziskavi so uporabili različne pristope, od poslušanja glasbe preko slušalk do petja znanih pesmi ob prisotnosti zdravstvenega osebja ali glasbenega terapevta. Zdravstveno osebje, tako z glasbeno izobrazbo kot brez nje, lahko vsakodnevno vzdržuje stik stanovalcev z glasbo. Pri tem upoštevajo njihove biografske značilnosti ter preteklo navezanost na glasbo, ob tem pa spremljajo njihove občutke. Glasbeni terapevti so prisotni le na tedenski ravni, vendar se trudijo vključiti tudi tiste stanovalce, ki zavračajo druge oblike aktivnosti ali jih niso več sposobni izvajati. Cilji glasbene terapevtskega dela pri ljudeh z demenco so izboljšanje kakovosti življenja, spodbujanje socialnih interakcij ter zmanjšanje agresije in nemira. Pomembno je tudi ponovno povezovanje z domačimi. Terapevti pri delu z osebami z demenco uporabljajo različne pristope, kot so vzpostavitev varnega okolja, osredotočanje na preostale sposobnosti posameznika ter izbira pesmi, ki imajo za osebo poseben pomen. Pri tem so ključni sprejemanje, razumevanje, komunikacija in dialog, saj je to glavni cilj glasbene terapije (Kavčič, 2019).

Napredek v razumevanju živčne osnove delovanja glasbe je spodbudil klinično zanimanje za glasbo kot nevrorehabilitacijo pri nevroloških boleznih, povezanih s starostjo, kot so možganska kap, Alzheimerjeva bolezen in druge demence, ter Parkinsonova bolezen, ki so vse bolj pogoste. Glasba za možgane predstavlja enega izmed najkompleksnejših in najbolj multimodalnih stimulansov, saj aktivira ne le avditorni korteks, temveč tudi številne druge kortikalne sisteme, povezane z različnimi kognitivnimi, govornimi, motoričnimi in čustvenimi procesi (Särkämö in Sihvonen, 2018).

V Sloveniji že deseto leto deluje Inštitut Knoll, ki ga je ustanovila Špela Loti Knoll. Poudarila je, da bi morali v Sloveniji še intenzivneje razmišljati o uporabi glasbene terapije kot preventivnega orodja, saj pri odraslih opažamo velik porast duševnih bolezni in stisk. Petra Gabršček, glasbena terapevtka, je predstavila klinični primer bolnika, petintridesetletnega moškega, ki je po hudem padcu v gorah enajst dni preživel v komi. Med glasbeno terapijo je najprej premaknil roko, nato nogo in začel dvigovati glavo. Ko mu je terapevtka zapela njegovo ime, so mu iz oči pritekale solze. Danes, po devetih mesecih, hodi na sprehode s svojo enoletno hčerko in napreduje hitreje, kot so napovedali (Zagajšek, n. d.).

Glasbeni terapevti spodbujajo poklicne in družinske negovalce, naj aktivno vključijo petje v rutinske dejavnosti in vsakodnevno oskrbo starejših. Prav tako je pomembno spodbujati starejše k sodelovanju v pevskih skupinah, saj jim to daje občutek lastne vrednosti, pripadnosti in doseganja rezultatov (Cho, 2018).

Ugotovitve

Na podlagi pregleda obstoječe literature in raziskav lahko sklepamo, da glasbena terapija pomembno vpliva na izboljšanje duševnega zdravja starejših. Raziskave kažejo, da poslušanje in aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih zmanjšujeta simptome depresije, anksioznosti in stresa ter prispevata k izboljšanju kognitivnih funkcij in socialne interakcije. Glasbena terapija se izkaže za še posebej učinkovito pri delu z osebami z demenco, saj pomaga zmanjšati nemir, izboljšati kakovost življenja in ponovno vzpostaviti socialne povezave. Poleg tega raziskave kažejo, da glasbene dejavnosti, kot so petje, igranje na instrumente in ples, izboljšujejo motoriko, koordinacijo ter krepijo pozitivno samopodobo starejših.

Raziskave Cho (2018) in Lunežnik (2019) potrjujejo, da glasbena terapija koristi starejšim. Vendar pa te raziskave ne ponujajo odgovorov na vprašanja, kako dolgo trajajo koristi terapije in kako jo prilagoditi ljudem iz različnih kulturnih okolij. Težava je tudi v pomanjkanju

terapevtov ter finančnih sredstvih za izvajanje teh programov. Potrebne so nove raziskave, ki bodo omogočile, da bo terapija dostopnejša v domovih za starejše ter bolj prilagojena potrebam različnih ljudi.

Raziskovalno vprašanje o tem, kako glasbena terapija vpliva na duševno zdravje starejših, je bilo potrjeno z več vidiki. Teze o pozitivnem vplivu glasbe na razpoloženje, zmanjšanje osamljenosti in izboljšanje komunikacijskih sposobnosti so podprte z raziskavami, ki navajajo konkretne primere, kot so večja sproščenost, večje sodelovanje v skupinah ter boljši čustveni odzivi udeležencev glasbenih terapij. Dodatno je bilo ugotovljeno, da imajo aktivne oblike glasbenih dejavnosti, kjer so starostniki vključeni v ustvarjanje glasbe, večji vpliv na njihovo počutje kot zgolj poslušanje glasbe.

Kljub obetavnim rezultatom so raziskave pokazale, da za doseg dolgoročnih učinkov potrebujemo redno in strukturirano uporabo glasbene terapije, ki mora biti prilagojena potrebam in zmožnostim posameznikov. V Sloveniji, kot tudi širše, se glasbena terapija vse bolj uveljavlja kot pomembno orodje za podporo starejšim, vendar so potrebne nadaljnje raziskave za izboljšanje metodologij in širšo vključitev te prakse v terapevtska okolja.

Zaključek

V raziskavi smo ugotovili, da glasbena terapija pomembno vpliva na duševno zdravje starejših. Glasba jih sprosti, razveseli in zmanjša stres. Manj so žalostni in osamljeni, poleg tega jim glasba pomaga izboljšati spomin in razpoloženje. Najbolj jim koristi, ko ne samo poslušajo glasbo, ampak tudi aktivno sodelujejo, na primer pri petju, plesu ali igranju na instrumente.

Teoretična izhodišča kažejo, da ima glasba močan vpliv na čustveno, kognitivno in socialno raven posameznika, kar je v skladu z ugotovitvami naše raziskave. Glasbena terapija, kot jo opredeljuje Svetovna zveza za glasbeno terapijo (WFMT), uporablja glasbo kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja in duševnega zdravja. Raziskave, kot so tiste avtorjev Cho (2018) in Lunežnik (2019), potrjujejo, da glasba zmanjša simptome depresije, tesnobe in stresa, kar smo ugotovili tudi v naši analizi virov. Poleg tega teorija poudarja, da aktivno sodelovanje pri glasbenih dejavnostih, kot so petje, igranje na instrumente ali ples prinaša večje koristi kot zgolj poslušanje glasbe. To potrjujejo naše ugotovitve, ki kažejo, da aktivne metode glasbene terapije močnejše vplivajo na socialno povezanost, samozavest in čustveno izražanje starejših.

Na raziskovalno vprašanje, kako glasbena terapija vpliva na duševno zdravje starejših, lahko odgovorimo, da glasbena terapija pomembno izboljšuje duševno zdravje starejših in pozitivno vpliva na njihovo splošno dobro počutje. Prav tako izboljšuje spomin, razpoloženje in povečuje občutek sreče. Poleg tega pomaga zmanjšati občutke osamljenosti ter krepi socialno povezanost. Na drugo raziskovalno vprašanje, kateri vidiki duševnega zdravja starejših so najbolj izboljšani z glasbeno terapijo, smo ugotovili, da glasbena terapija najbolj prispeva k zmanjšanju depresije, tesnobe in občutka osamljenosti. Poleg tega pomaga izboljšati kognitivne sposobnosti, kot so spomin, koncentracija in osredotočenost, kar je še posebej pomembno za starejše, ki se soočajo z naravnim upadom teh funkcij. Na tretje raziskovalno vprašanje, katere metode glasbene terapije so najučinkovitejše, pa smo ugotovili, da so najbolj učinkovite metode tiste, kjer starejši aktivno sodelujejo. Petje, igranje na glasbene instrumente in ples prinašajo večje izboljšave v izražanju čustev in samozavesti kot zgolj pasivno poslušanje glasbe.

Predlagamo, da se v domovih za starejše uvede več glasbene terapije. Potrebujemo več usposobljenih terapevtov in več sredstev za izvajanje teh dejavnosti. Prav tako bi morali ljudi bolje obveščati o tem, kako koristna je glasba za starejše. Za naprej bi bilo koristno raziskati, kako glasbena terapija pomaga pri različnih boleznih, kot sta demenca ali Parkinsonova bolezen. Pomembno bi bilo tudi raziskati, kako dolgotrajno glasbena terapija vpliva na starejše ter kako različne kulture dojemajo glasbo. Na koncu lahko rečemo, da glasbena terapija precej izboljša življenje starejših. Pomembno je, da jo začnemo pogosteje uporabljati v domovih za starejše in da ji posvetimo več pozornosti, da bi čim več starejših imelo lepše in boljše življenje.

Viri, literatura in opombe

1. Baird, A. in Samson, S. (2009). *Memory for music in Alzheimer's disease: unforgettable*. *Neuropsychology review*, 19 (1), 85–101.
2. Bužam, V., Stergar, I., Golob, A. in Ulaga, J. (2002). *Priročnik glasbenih dejavnosti: priročnik aktivnosti vseživljenjskega učenja*. Draga, Center Dolfke Boštjančič Draga, Ig.
3. Cho, H.K., 2018. *The effects of music therapy-singing group on quality of life and affect of persons with dementia: a randomized controlled trail*. *Frontiers in Medicine*, 5, p. 279.
4. Delin, A. (2011). *Integrativna glasbena terapija na področju duševnega zdravja – študija primera*.
5. Guy, J. in Neve, A. (2005). *Music therapy. Alzheimer's disease and dementia fact sheet*. The music therapy center of California.
6. Kavčič, M. (2019). *Up: glasbena terapija z osebami z demenco*. Ad libitum, društvo za glasbeno terapijo.
7. Lunežnik, V., Hofman A. in Ličen N. (2018). *Glasba in staranje: prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj*. *Muzikološki zbornik*, 54(1), 123–140.
8. Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana, Zavod IRC.
9. Pepelnak-Arnerič, M. (1997). *Glasbena terapija pri otrocih in mladostnikih z motnjami vedenja in osebnosti*. *Psihološka obzorja* 6 (3), 97–104.
10. Polšak, B. in Lampe, T. (2011). *Proces staranja: vzroki, posledice in ukrepi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
11. Särkämö, T., in Sihvonen, A. J. (2018). *Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders*. *Cortex*, 109, 104–123.
12. Zagajšek, I. (n.d.). *Glasba – vir duševnega zdravja*. *Zdrave novice*, str. 2–3. Pridobljeno s spletne strani https://glasbenaterapija.si/wp-content/uploads/2024/12/Zdrave-novice_objava-november-2024.pdf

MATEA MILOŠEVIĆ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek obravnava vpliv glasbe na kakovost življenja ljudi, ki trpijo za depresijo. Študija se osredotoča na povezavo med depresijo in muzikoterapijo ter njen potencial za izboljšanje kakovosti življenja. Na podlagi preučene literature in izvedene raziskave smo prikazali, kako lahko muzikoterapija pripomore k lajšanju simptomov depresije.

Ključne besede: muzikoterapija, starejše osebe, dobro počutje, depresija.

MUZIKOTERAPIJA IN DEPRESIJA – IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

Uvod

Vsakodnevni izzivi, radosti in vzponi življenja pogosto vpliva, da pozabimo na moč glasbe, ki lahko vpliva na naše čustveno stanje. V tem članku bomo raziskali, kako lahko glasbeni zvoki postanejo naš zaveznik pri soočanju z različnimi izzivi, od popraznične melanholije do zimske letargije. Poglejmo, kako glasba lahko postane orodje za izboljšanje duševnega zdravja in posledično kakovosti življenja.

Kaj je glasba za vas? Zvok, ki prija, kajne? Zvok, ki lepša naš vsakdan. Si lahko predstavljate življenje v popolni tišini? Naravni zvoki, ki nas obkrožajo, niso ustvarjeni zgolj zato, da lepšajo naš svet – to so zvoki, ki nas tudi zdravijo. Morda ste že slišali, da rastline bolje rastejo ob glasbi. To je znanstveno dokazano. Če rastline in živali reagirajo na blagodejne zvoke, zakaj ne bi tudi človek? Glasba se je v medicini uporabljala že stoletja, še posebej kot terapija za zdravljenje duševnih težav. Ko smo napeti, včasih zadostuje že nekaj minut poslušanja bobnanja dežnih kapelj ali udarjanja valov ob obalo, da se umirimo. Za obvladovanje stresa pa ni verjetno boljšega recepta kot poslušanje petja ptic.

Očitno je, da glasba vpliva na nas, ne glede na to, ali si tega želimo ali ne. Kako to pojasniti? Raziskovanje vpliva glasbe na človeško telo spada v področje muzikoterapije, katere temelji so bili postavljeni v ZDA v sredini 20. stoletja. Že leta 1944 je bila v Washingtonu ustanovljena organizacija Music Research Foundation, z namenom raziskovanja novih metod za nadzorovanje človeškega vedenja in čustev. Ta projekt je sprožila ameriška vlada zaradi potrebe po novih metodah psihiatričnega zdravljenja veteranov iz druge svetovne vojne.

Med raziskavami so znanstveniki hitro ugotovili, da glasbo zaznava tisti del možganov, ki je odgovoren za čustva in čutne izkušnje. Posledično je človek, ki posluša glasbo, izpostavljen njenemu vplivu, tudi če tega ni povsem zavedajoč se. Zato zdravniki menijo, da je glasba izjemna pot za doseg uma duševno bolnih oseb. Tudi avtistični otroci nanjo reagirajo, saj jim ni treba zavestno sprejemati zvokov – glasba preprosto prodre v njihov um. Besede morda ne pomenijo veliko, vendar je senzorična raven odprta za melodijo, kar omogoči dostop do zavesti.

Najnovejša raziskovanja so potrdila tudi velik vpliv glasbe na dojenčke, že na predkonceptualni ravni. Glasba ima večjo pomembnost v prenatalnem obdobju kot drugi zvoki. V preteklosti so ženske po vsem svetu pela uspavanke svojim še nerojenim otrokom, kar je bilo ocenjeno kot pomembno, saj otrok že v maternici prejema prve lekcije iz jezika. Glas, ki poje, vključuje širši spekter frekvenc kot glas, ki govori, zato ima močnejši vpliv. Nekateri elementi glasbe, kot so višina, barva, intenziteta tona in ritem, so tudi tisti, ki jih uporabljamo pri govoru. Tako glasba pripravi sluh, telo in možgane, da poslušajo, sprejemajo in govorijo. Glasbo lahko torej obravnavamo kot predlingvistični jezik. Četvermesečni plod na primer reagira na glasbo na zelo specifičen način: če ga izpostavimo glasni glasbi, se bo njegovo srce hitreje premikalo.

Tudi starejši ljudje pozitivno reagirajo na glasbo svoje mladosti, kar lahko koristno uporabimo v muzikoterapiji za starejše. Muzikoterapija se uporablja na številnih področjih, saj vključuje tako verbalne kot neverbalne tehnike. Uporablja glasbo v diagnostične, terapevtske in profilaktične namene. Muzikoterapija se izvaja pri otrocih in odraslih, od najzgodnejše starosti pa vse do starosti, tako individualno kot v skupinah, v bolnišničnih ali izvenbolnišničnih pogojih. Poleg tega se lahko uporablja tudi pri zdravih osebah za spodbujanje njihovega rasti in razvoja. Muzikoterapija je priznana zdravstvena stroka, ki jo izvajajo izobraženi terapevti – muzikoterapevti.

Tema tega članka je vpliv muzikoterapije na ljudi z depresijo in kako lahko ta vpliv pripomore k izboljšanju kakovosti življenja. V ta namen bomo podprli raziskave, ki so bile doslej izvedene na to temo. Osredotočili se bomo na kvantitativno metodologijo.

Cilj raziskave je ugotoviti, kako muzikoterapija vpliva na kakovost življenja oseb z depresijo. Za doseg tega cilja smo postavili tri raziskovalna vprašanja: Katera vrsta glasbe najbolj vpliva na zmanjšanje simptomov depresije? Ali skupinska muzikoterapija prinaša boljše rezultate kot individualna terapija pri zmanjševanju depresije? In ali število let in spol vplivata na učinkovitost muzikoterapije pri lajšanju simptomov depresije?

Muzikoterapija v okviru zdravja

Ste kdaj začutili metuljčke v želodcu ob poslušanju vaše najljubše pesmi? Glasba je pogosto jezik, ki prenaša čustva, ki jih besede ne morejo opisati. Od nežnih balad do energičnih ritmov, vsaka nota lahko dotakne del vašega čustvenega sveta. Spomnite se trenutkov, ko ste prvič slišali pesem, ki je razdrnila vašo dušo. Pesmi postanejo vodnik skozi vse odtenke čustev, od veselja do žalosti, ustvarjajoč nepozabne trenutke, ki ostanejo vtisnjeni v spomin kot zvočni pečat vaših najglobljih občutkov.

Ne glede na to, kateri glasbeni žanr imamo radi, glasba močno vpliva na nas in naše razpoloženje. Od najzgodnejših dni civilizacije je glasba služila kot zdravilo za telo in dušo ter kot sredstvo za izražanje tistega, kar je težko povedati z besedami. Stari grški filozofi so glasbo uporabljali v terapevtske namene, glasbeniki so veljali za zdravitelje, enako kot zdravniki (Levitin, 2008).

Veja medicine, ki preučuje vpliv glasbe na človeško telo in duševno zdravje, se imenuje muzikoterapija. Nastala je sredi 20. stoletja, po drugi svetovni vojni, kot odgovor na zdravljenje vojakov s posttravmatsko stresno motnjo. Glasbeniki so obiskovali bolnišnice, da bi razveselili paciente, ki so trpeli zaradi fizičnih in čustvenih travm. Zabeležene so bile zelo pozitivne fizične in čustvene reakcije. Melodije in pesmi so dosegle paciente na način, na katerega tradicionalne terapije niso mogle, kar je pripeljalo do uveljavitve glasbene terapije pri zdravljenju depresije.

Muzikoterapija je terapija, ki uporablja glasbo na nadzorovan način z namenom stabilizacije in izboljšanja fizičnega ter duševnega zdravja posameznika. Zgodovinsko je glasba služila kot orodje za izražanje čustev in spoprijemanje s stresom, v sodobni psihiatriji pa se uporablja kot dodatna metoda pri zdravljenju različnih duševnih stanj. Glasba vpliva na naše razpoloženje in čustvena stanja, lahko pa se uporablja tudi kot močno orodje v okviru različnih terapevtskih tehnik, kot je racionalno-emotivno vedenjska terapija (REBT). V psihiatriji muzikoterapija igra ključno vlogo pri zmanjševanju simptomov stresa, anksioznosti, depresije in drugih duševnih motenj.

Muzikoterapija se uporablja pri psihiatričnih in nevroloških motnjah, pa tudi v onkologiji, ginekologiji, porodništvu, pediatriji, dermatologiji, internističnih vejah medicine, anesteziologiji, športni medicini, fizični medicini, rehabilitaciji, otorinolaringologiji, higieni ter medicini dela. Uporablja se tudi v ustanovah socialnega varstva, kot so domovi za starejše, zavetišča, sirotišnice, begunska taborišča in zapori. Muzikoterapija lahko koristi tudi zdravim osebam v okviru skupinskih terapij za spodbujanje telesnega, duševnega in duhovnega zdravja ter razvoja v šolah, wellness centrih in drugih ustreznih ustanovah. Uporablja se od zanositve skozi otroštvo vse do pozne starosti, v vseh vejah medicine in pri vseh vrstah invalidnosti.

Muzikoterapija je lahko aktivna ali pasivna. V aktivni terapiji terapevt in pacient soustvarjata glasbo z uporabo instrumentov ali glasu, pacient pa je spodbuden, da deli misli in občutke, ki jih sproži kompozicija. V pasivni terapiji posamezniki poslušajo glasbo med meditacijo, risanjem ali drugimi reflektivnimi dejavnostmi. Terapevt in pacient nato razpravljata o občutkih ali spominih, ki jih je glasba sprožila (Radulović, 2021).

Depresija se lahko ublaži s taktom določene glasbe. Raziskave potrjujejo, da glasba lahko pozitivno vpliva na zdravljenje anksioznosti in lažjih oblik depresije. Muzikoterapija preučuje, kako glasba služi kot terapevtsko orodje za izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja. Študije so pokazale, da poslušanje pomirjujoče glasbe zmanjša raven kortizola, hormona stresa, in spodbuja sproščanje neurotransmiterjev, kot je dopamin, kar lahko izboljša razpoloženje. Določene vrste glasbe, kot so optimistične ali pomirjujoče melodije, pozitivno vplivajo na čustva. Glasba omogoča izražanje čustev na način, ki ga besede pogosto ne morejo. Poslušanje ali igranje glasbe pomaga posameznikom obdelati in izraziti svoja čustva, kar je ključnega pomena pri zdravljenju depresivnih stanj. Ples in ritmične dejavnosti, povezane z glasbo, prav tako spodbujajo telesno aktivnost in izboljšujejo splošno počutje. Pomirjujoča glasba pred spanjem lahko zmanjša nespečnost in izboljša kakovost spanja, kar je pomembno za ohranjanje čustvenega zdravja (Albers, 2008).

Muzikoterapija ni nadomestilo za tradicionalne metode zdravljenja, vendar je lahko učinkovita dopolnitev terapevtskih pristopov. Individualni odzivi na glasbo se lahko razlikujejo, zato je pomembno, da se terapevtski pristop prilagodi potrebam posameznika.

Terapija z glasbo omogoča raziskovanje naših čustev, saj ima sposobnost pozitivno vplivati na nas in na naše emocije. Muzikoterapija pri depresiji pomaga krepiti samozaupanje in občutek varnosti, prav tako pa izboljšuje sposobnost vzpostavljanja medosebnih odnosov. Z individualnimi in skupinskimi terapijami omogoča, da z drugimi delimo svoje glasbene okuse, razpravljamo in se povežemo.

Depresija

"Treba je jemati veselje dnevu, ki beži,
na svetu je lažje umreti,
živeti je težje."

– V. Majakovski

Depresija je motnja razpoloženja, za katero so značilni izjemna žalost, razočaranje, osamljenost, brezupnost, pomanjkanje vere v sebe ter občutki krivde in nizke vrednosti. To stanje je zelo resno in lahko traja dolgo, pri čemer ovira posameznika pri vsakdanjih aktivnostih. Občutek brezupnosti lahko vztraja dolgo, tako da oseba pogosto edino rešitev in izhod iz težav išče v samomoru. Depresija je mnogo več kot žalost in obup, saj traja vsaj teden dni in popolnoma prevzame nadzor nad življenjem. Potrtost je prisotna večino časa, vse stvari, ki so običajno dvigovale razpoloženje, pa ne vplivajo več pozitivno. Pri človeku, ki trpi zaradi depresije, se lahko spremeni način razmišljanja. Svet se vidi drugače, običajno v negativni luči, kar vpliva na družinsko in poklicno življenje ter lahko povzroči socialno izolacijo. Depresija se lahko skriva za občutkom izčrpanosti, pogosto pa je prikrita z drugimi motnjami, kot sta kronična anksioznost ali motnje hranjenja (Nidli, 2008).

Psihologi in sociologi se strinjajo, da je čas, v katerem živimo, vplival na povečanje števila ljudi, ki trpijo za depresijo in anksioznostjo. Vsaka 15. oseba ima kakšen duševni problem.

Zakaj nastane depresija?

Depresivno stanje lahko izhaja iz različnih dejavnikov, kot so osamljenost, hujše bolezni, težke življenjske razmere, zmanjšana telesna aktivnost ali pa je lahko podedovano. Depresija se kaže skozi številne značilnosti, kot so umik posameznika vase, potrtost, zmanjšana volja in energija, nespečnost, izguba apetita, prepuščanje mračnim mislim, skrbem in samokritičnosti, upočasnen miselni proces ter občutki brezupa in nemoči.

Simptomi depresije so lahko:

- Pomanjkanje življenjske radosti, intenzivna žalost, samopomilovanje, pogosti napadi joka.
- Strašni občutki (strah pred smrtjo, samomorom, izgubo ipd.).
- Razburjenost, skrb, strah, obup.
- Občutljivost, ranljivost, razdražljivost.
- Osamljenost, brezvoljnost.
- Oslabela koncentracija in težave s spominom.
- Nespečnost ali prekomerna potreba po spanju. Utrujenost, izčrpanost, pomanjkanje energije.
- Somatske bolečine brez fizičnih vzrokov (glavobol, prebadajoče bolečine, omotica, kronične bolečine).

Depresija ima lahko resne posledice za posameznikovo kakovost življenja, zato je pomembno, da se simptomi pravočasno prepoznajo in obravnavajo.

Muzikoterapija in depresija

Po opisu in razlagi pojmov depresivnosti in muzikoterapije lahko rečemo, da glasba služi kot orodje za reševanje fizičnih, čustvenih in socialnih potrebščin posameznika. Medsebojno delovanje melodije, harmonije in ritma stimulira čute ter pomirja osebo. Pri posameznikih, ki trpijo zaradi depresije, glasba pomaga pri izražanju čustev in prepoznavanju njihovih občutkov. Pomaga tudi pri sprostitvi in usmerjanju na spremembo misli. S skrbno izbranimi skladbami lahko posamezniki prepoznajo, raziskujejo in spreminjajo svoja čustvena stanja, kar vodi v izboljšanje njihovega duševnega zdravja.

Muzikoterapevt, kot licencirani strokovnjak, uporablja muzikoterapevtske metode, ki vključujejo poslušanje glasbe, razumevanje psihodinamskih motenj, poznavanje medicinskih vidikov bolezni ter preučevanje psihosocialnih dejavnikov. Pomembno je tudi analiziranje transferzalnih in longitudinalnih presekov, ki spremljajo nastanek motenj (Radulović, 2021). Terapijo lahko izvaja v različnih okoljih, kot so bolnišnice, domovi za starejše, šole in rehabilitacijski centri. Ko gre za starejše osebe z težavami, kot sta anksioznost in depresija, mora muzikoterapevt poleg strokovnosti imeti tudi empatijo, biti ustvarjalen in posvečen dobrobiti stranke.

Pri prvem srečanju s pacientom je pomembno, da terapevt pozorno posluša in se pogovori s pacientom, da natančno oceni naravo njegovega problema ter njegov potencial za nadaljnje spremljanje terapije. Na podlagi ocene se določi ustrezna terapija, ki je lahko individualna, skupinska ali kombinacija obeh. V večini zahodnoevropskih držav in po svetu muzikoterapevti predstavljajo pomemben del zdravstvenih in socialnih timov. Da bi terapija imela pozitiven učinek, mora biti muzikoterapevt prijetna in prijateljska osebnost, z veliko potrpljenjem, sočutjem, empatijo in ustvarjalnostjo. Poleg tega mora imeti sposobnost za reševanje težav, sprejemanje odločitev in izbiro najprimernejše terapije.

Pri izbiri terapije so možni naslednji pristopi:

- Poslušanje glasbe za izboljšanje razpoloženja, zmanjšanje stresa in anksioznosti ter spodbujanje sproščanja.
- Petje, ki lahko spodbuja pozitivna čustva.
- Aktivno ustvarjanje glasbe, ki pomaga osebi, da se poveže s svojimi lastnimi čustvi.

Poznavanje osnovnih dejstev o depresiji pomaga pacientu, da se bolje spopade s to motnjo, kar omogoči hitrejše okrevanje in vrnitev k produktivnemu življenju. Če depresija ni ustrezno zdravljena, pa se lahko razvije v kronično stanje, ki resno ogrozi vsakodnevno življenje obolele osebe in njenih bližnjih. Ena od tipičnih, zelo neugodnih značilnosti depresije je, da zmanjšuje voljo obolelega in sposobnost za ustrezno reakcijo (Jakovljevic, 2005). V skupnostih, kjer se o depresiji ne govori odprto, se le približno 20 odstotkov ljudi z depresijo odloči za ustrezno zdravljenje. V Sloveniji in drugih državah Balkana, kjer približno 4 % ljudi trpi zaradi depresivne motnje, je trenutno število obolelih zelo visoko. V Srbiji je lahko to celo 250.000 ljudi, ki trpijo zaradi dolgotrajne slabe volje, težav pri delu, socialni izolaciji, nespečnosti, strahu ali celo samomorilnih misli.

Čeprav lahko rečemo, da je "depresija bolezen tisočih obrazov, ki se pri vsakem bolniku kaže na edinstven način" (Jakovljevic, 2005), pa obstajajo nekateri skupni simptomi in značilnosti. Depresija je resno klinično stanje, ki ima določene značilnosti, vključno z mehanizmom nastanka, kliničnimi simptomi, oblikami in potekom, pa tudi določenim odzivom na terapijo. Muzikoterapija se izkazuje za učinkovito pri izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco, saj spodbuja sprejemanje lastnih čustev, pozitivno razmišljanje, povečanje volje in energije ter željo po življenju.

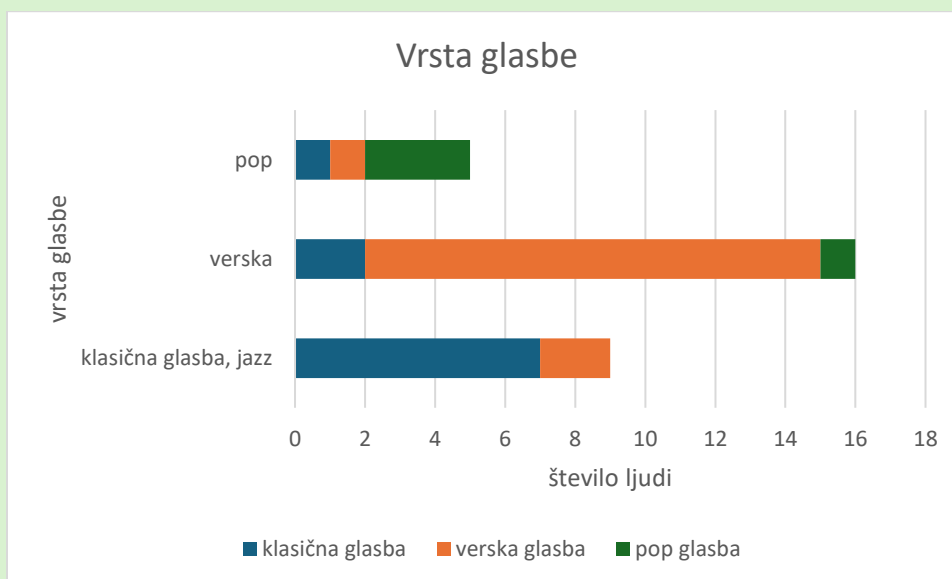
Raziskava

V empiričnem delu bomo, s pomočjo obstoječih anket, poskušali predstaviti rezultate raziskave. Problem raziskave je uporaba muzikoterapije pri osebah z depresijo ter njen vpliv na izboljšanje kakovosti življenja. Na podlagi ključnih raziskovalnih vprašanj bo za obdelavo rezultatov uporabljen kvalitativni ali kvantitativni metodološki pristop. Kot raziskovalni pristop smo v tem članku izbrali kvantitativno paradigmo. Skozi to paradigmo poskušamo numerično prikazati vpliv muzikoterapije na večje število anketirancev, kar bi omogočilo generalizacijo rezultatov in statistično analizo. Menimo, da je ta pristop primeren za to raziskavo, saj želimo raziskati učinek glasbe na zmanjšanje depresivnosti in anksioznosti ter primerjati različne vrste glasbenih aktivnosti (igranje, petje, poslušanje) na simptome. Vzorec zajema starejše osebe, starejše od 65 let, v raziskavo pa so vključeni tudi licencirani muzikoterapevti.

Doslej izvedene raziskave so potrdile, da muzikoterapija pozitivno vpliva na boljšo kakovost življenja oseb z depresivnimi motnjami. Osebe, ki aktivno sodelujejo v muzikoterapiji, skozi čas razvijajo večjo kontrolo nad svojimi čustvi, izboljšujejo samozavest in občutek pripadnosti.

Pridobljeni so bili naslednji odgovori:

Na vprašanje, katera vrsta glasbe najbolj vpliva na zmanjšanje depresije, smo odgovor dobili z opazovanjem starosti udeležencev in vrste glasbe, ki jo poslušajo. Sliki 1 prikazuje, da osebe, stare med 65 in 74 let, najraje poslušajo klasično glasbo in jazz, medtem ko osebe, stare med 74 in 85 let, pogosteje poslušajo versko in duhovno glasbo. Pri osebah starejših od 85 let pa je opazen večji delež poslušanja drugih vrst glasbe.

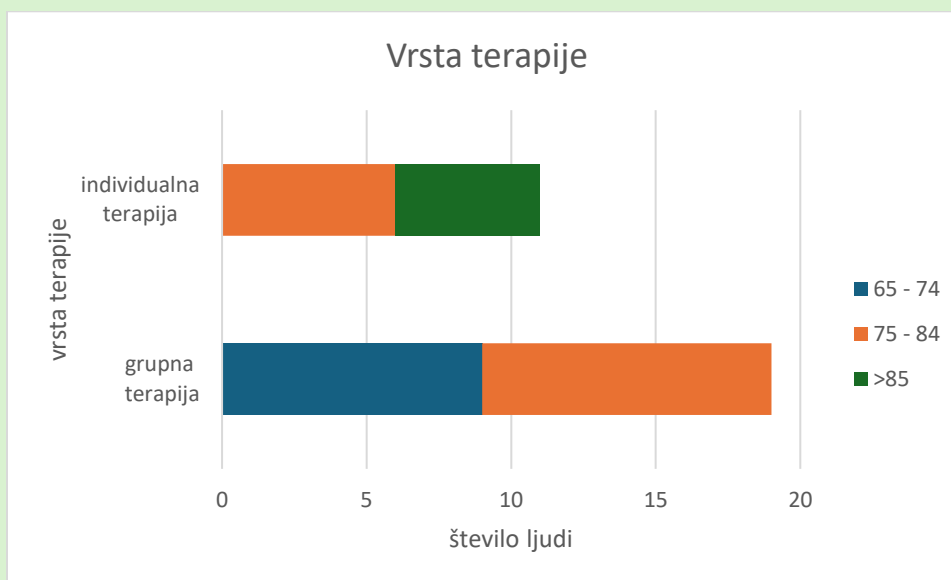


Slika 1: Vrsta glasbe, ki zmanjšuje depresijo glede na starost anketirancev

Vir: lastni

Na vprašanje, ali je skupinska glasbena terapija pri zmanjševanju depresije učinkovitejša od individualne, smo odgovor iskali skozi primerjavo starosti anketirancev in vrst terapij. Glede na Sliko 2 so rezultati pokazali, da ima glasbena terapija večji vpliv pri skupinskih terapijah, medtem ko se pri populaciji starejši od 85 let izkaže, da je individualna terapija bolj učinkovita.

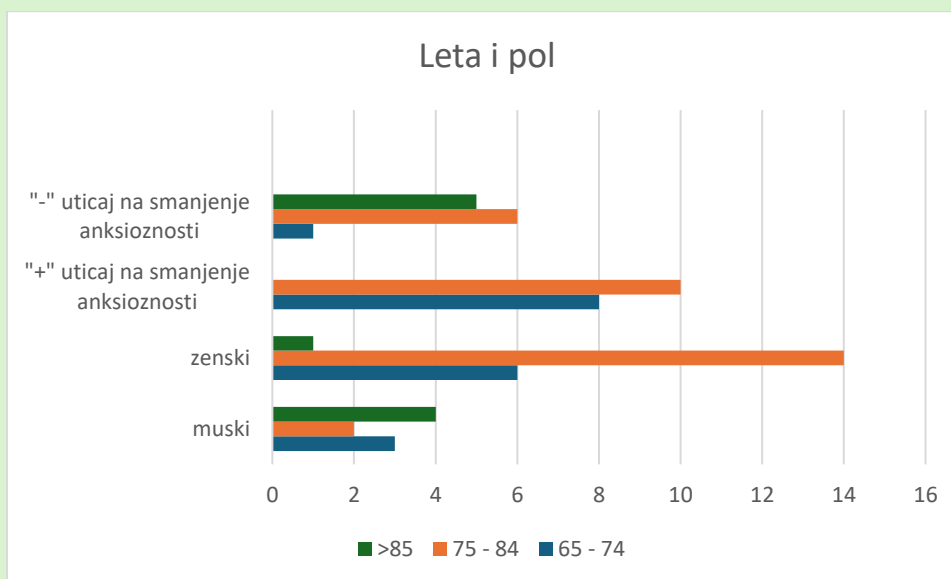
Sklepati je mogoče, da je izbira vrste terapije odvisna od starosti posameznika, pri čemer so skupinske terapije bolj koristne za mlajše osebe, medtem ko starejši posamezniki bolje reagirajo na individualen pristop.



Slika 2: Vrsta terapije, ki zmanjšuje depresijo glede na starost anketirancev

Vir: lastni

Na vprašanje, ali starost in spol vplivata na učinkovitost glasbene terapije pri zmanjševanju depresije, so rezultati, ki so prikazani na Sliki 3, pokazali, da so bile pri analizi starosti in spola najboljše rezultate dosegli posamezniki, stari od 65 do 74 let. Ta starostna skupina je imela največje izboljšanje v smislu zmanjšanja simptomov depresije. Poleg tega so ženske v primerjavi z moškimi bolj čustveno reagirale na glasbo, kar nakazuje, da spol lahko vpliva na to, kako posamezniki doživljajo in obdelujejo terapevtske učinke glasbene terapije.



Slika 3: Vpliv starosti in spola na učinkovitost muzikoterapije

Vir: lastni

Ugotovitve

Pregled prikazanih rezultatov omogoča sklep, da muzikoterapija pri osebah, ki so starejše od 65 let, pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja. Muzikoterapija ima pozitiven vpliv na mentalno, čustveno in telesno zdravje, pri čemer lahko skrbno izbrana glasba poveča njen učinek za vsako starostno skupino. Z napredkom sodobne tehnologije se raziskave o povezavi med glasbo in zdravjem hitro širijo v znanstveni skupnosti. Čeprav je bilo izvedeno nekaj raziskav o zdravljenju simptomov depresije z glasbo, je njihova obseg še vedno omejen. Vendar pa lahko s preučevanjem različnih raziskav dosežemo podobne sklepe, ki potrjujejo pozitiven vpliv glasbe na zdravljenje psihičnih motenj.

Raziskave so potrdile različne zdravstvene koristi glasbe, med drugim:

- Motivacija – Ob poslušanju najljubših pesmi lahko lažje opravljamo naloge in glasba nam daje dodatno energijo.
- Povezovanje ljudi – Glasba ima sposobnost povezovanja ljudi iz različnih koncev sveta. Skupno poslušanje glasbe krepi medsebojne vezi.
- Boj proti nespečnosti – Mnogi ljudje poslušajo glasbo pred spanjem, da lažje zaspijo, zlasti klasična in instrumentalna glasba pa pomaga pri premagovanju nespečnosti.
- Hitrejše okrevanje – Poslušalci glasbe poročajo o zmanjšanju uporabe zdravil za fizične bolečine in antidepresivov.
- Izboljšanje spomina – Branje glasbe ali vadba igranja instrumentov pozitivno vplivata na spomin in reševanje kompleksnih nalog. Zaključek je, da je "glasbo treba obravnavati kot življenjski slog, ki ohranja zdravje možganov" (Vetere, 2023).

V primeru britanskega filozofa 19. stoletja Johna Stuarta Milla in ameriškega pisatelja Williama Styrona, ki sta se spopadala z depresijo, je glasba igrala ključno vlogo v njihovem življenju. Milla je glasba rešila pred samomorom, kar je bilo tudi v primeru Styrona (Sacks, 2007). Ti primeri prikazujejo, kako lahko glasba deluje kot učinkovito orodje v boju proti depresiji.

V raziskavi, obravnavani v tem strokovnem članku, so numerični podatki pokazali, da so klasična in pop glasba najbolj pogosto izbrana vrsta glasbe, ki zmanjšuje depresijo glede na starost anketirancev. To je razumljivo, saj ta glasba zmanjšuje stres in vzbuja občutek umirjenosti ter stabilnosti.

Če opazimo, kako se muzikoterapija izvaja, so prednosti še večje, če je terapija izvedena v skupini. Skupinske aktivnosti povečajo motivacijo, udeleženci delijo svoja čustva in izkušnje, kar zmanjša občutek osamljenosti (Radulović, 2021). Da bi muzikoterapija dosegla boljše rezultate pri boju proti depresiji, je priporočljivo kombinirati dejavnosti, kot so skupinsko petje, igranje instrumentov in vaje za komponiranje. Največje zmanjšanje depresije z uporabo muzikoterapije je bilo zabeleženo v skupini anketirancev, ki so stari med 65 in 74 let. Upokojitev in urejen družinski življenjski slog tem osebam omogočata več časa za sprostitev in izboljšanje razpoloženja. Pozitiven vpliv na zmanjšanje depresije je bil bolj izražen pri ženskah kot pri moških, saj ženske glasbo pogosto uporabljajo za izražanje in obdelavo svojih čustev. Pri moških pa je potreben bolj individualen pristop.

Na podlagi ugotovitev in raziskav lahko odgovorimo na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kateri pozitivni učinki muzikoterapije vplivajo na izboljšanje kakovosti življenja starejših oseb z depresijo? Muzikoterapija prispeva k izboljšanju kakovosti življenja oseb z depresijo, saj pomaga pri zmanjšanju stresa, povzroča občutek pomiritve in stabilnosti.
- Ali ima skupinska muzikoterapija večji učinek kot individualna pri zmanjševanju depresije? Muzikoterapija v skupini omogoča, da so osebe z depresijo vključene v proces deljenja čustev in izkušenj, kar zmanjšuje občutek osamljenosti in povečuje pripravljenost za sodelovanje.
- Ali starost in spol vplivata na učinkovitost muzikoterapije pri zmanjševanju depresije? Starost in spol nimata pomembnih razlik, ko gre za vpliv muzikoterapije na osebe z depresijo, saj vsi potrebujemo čustveno podporo, vendar je pristop lahko prilagojen posameznim potrebam.

Zaključek

Bob Marley je nekoč dejal: "Dobra stvar pri glasbi je, da ko se te dotakne – ne čutiš bolečine." Vsi smo že izkusili močne telesne doživljaje ob poslušanju glasbe. Mravljinci po hrbtu, tresenje, solze, drevenenje v želodcu ali smeh so samo nekateri odzivi, ki se pojavijo, ko nas glasba globoko dotakne. Glasba ima pomemben vpliv na naša življenja, saj ni osebe, ki ne bi priznala, da nima svoje najljubše pesmi ali izvajalca. Lahko bi rekli, da je glasba najboljša terapija, ki zdravi bolezn. Tisto, kar posameznik posluša, odraža njegov socialni obraz, vpliva na njegovo osebnost in razpoloženje.

V prispevku sem se osredotočila na povezavo med terapijo z glasbo in osebami z depresijo. Konkretno sem raziskovali, kako ta terapija izboljšuje kakovost življenja oseb z depresijo. Poudarim, da ima glasba pomemben vpliv na duševno zdravje starejših oseb. Učinkovita je pri zmanjšanju stresa, boji proti negativnim čustvom in izboljšanju razpoloženja.

Ključno je, da je muzikoterapija alternativni način v boji proti depresiji, zato ji moramo v prihodnosti nameniti večji pomen v bolnišnicah in domovih za starejše. Glasbena terapija se uporablja po vsem svetu. Poklicni glasbeni terapevti se združujejo v strokovnih organizacijah, ki so članice Evropske zveze za glasbeno terapijo in/ali Svetovne zveze za glasbeno terapijo. Zveza glasbenih terapevtov Srbije je od leta 2003 polnopravni član Evropske zveze za glasbeno terapijo. Medtem ko država še ne ureja statusa glasbene terapije, strokovna združenja v večini držav postavljajo standarde za izobraževanje, delo in raziskovanje profesionalnih glasbenih terapevtov, ki si prizadevajo, da bi glasbena terapija postala samostojen poklic. V nekaterih državah je že to priznано, na primer v Združenih državah Amerike, kjer so glasbeni terapevti obravnavani kot zdravstveni sodelavci. V Evropi pa imajo nekatere države glasbeno terapijo kot samostojen poklic priznan v poklicnih standardih (npr. Slovenija in Hrvaška), nekatere pa tega še nimajo. Samo tri države v Evropi imajo jasno opredeljen zakon o glasbeni terapiji: Avstrija, Velika Britanija in Latvija. Ta raziskava kaže, da ima glasbena terapija velik potencial za izboljšanje duševnega in telesnega zdravja. Postati mora sestavni del zdravstvenega sistema. Problem je pomanjkanje izobraženega kadra. Glasbena terapija poleg usposabljanja in izobraževanja zahteva tudi dodatna sredstva in instrumente. Pilotni projekti, ki so bili uvedeni v bolnišnicah in domovih za starejše, bi lahko bili prvi korak k širšemu sprejemanju glasbene terapije.

Skrb za starejše je pomembna, saj je pokazatelj družbene zrelosti in solidarnosti. Muzikoterapevti iz združenja so v stiku z ustanovami socialne zaščite, kot so domovi za starejše, sirotišnice in zavetišča za otroke, centri, ki nudijo podporo beguncem in drugim socialno ogroženim osebami. Z glasbeno terapijo jim nudijo podporo pri procesu prilagoditve na tovrstne nastanitve, hkrati pa preprečujejo nastanek ali zdravijo morebitne motnje, ki se lahko razvijejo zaradi določenih težav.

Za nadaljnji hitrejši razvoj muzikoterapije je nujno sprejeti Zakon o muzikoterapiji, ki bo določil in zaščitil status profesionalnih muzikoterapevtov, prispeval k hitrejšemu razvoju in implementaciji muzikoterapije v državi ter preprečeval zlorabe.

Viri, literatura in opombe:

1. Depresija: razumevanje i lečenje. (2005). Službeni glasnik.
2. Glasbena terapija kot poklic. (2021). Beograd: Združenje glasbenih terapevtov Srbij.
3. Glasbena terapija za depresijo. (2008). National Library of Medicine.
4. Izlaz iz depresije. (2008). Sremska Kamenica: Eden.
5. Muzikofilija. (2007). Beograd: Laguna.
6. Razmerje med igranjem glasbil in kognitivnimi trajektorijami. (2023). London: Geriatric Psychiatry.
7. To so vaši možgani glede glasbe: razumevanje človeške obsedenosti. (2008). London: Atlantik.

MIRELA MUJANOVIĆ / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Depresija je resen zdravstveni problem, ki negativno vpliva na kakovost življenja in splošno zdravje posameznika, še posebej pri starejših osebah. Glasbena terapija je vse bolj prepoznana kot učinkovita metoda za lajšanje simptomov depresije v tej populaciji. Članek preučuje različne načine uporabe glasbe pri zdravljenju depresije pri starejših, učinkovitost teh intervencij in primere dobre prakse. Analiza literature kaže, da glasbena terapija, bodisi v aktivni bodisi v receptivni obliki, pozitivno vpliva na razpoloženje, zmanjšuje anksioznost ter izboljšuje socialno interakcijo med starejšimi.

Gljučne besede: glasbena terapija, depresija, starejši, duševno zdravje, zdravljenje.

UPORABA GLASBE PRI ZDRAVLJENJU DEPRESIJE PRI STAREJŠIH

Uvod

Depresija pri starejših je ena najpogostejših duševnih motenj, ki negativno vpliva na kakovost življenja posameznika in predstavlja veliko breme za zdravstvene sisteme. Po podatkih Nacionalnega inštituta za duševno zdravje (NIMH) v Združenih državah Amerike približno 7 milijonov odraslih, starejših od 65 let, doživlja simptome depresije (National Institute of Mental Health, 2021). Ti simptomi vključujejo vztrajno žalost, izgubo zanimanja za vsakodnevne dejavnosti, motnje spanja, zmanjšan apetit in občutke ničvrednosti ali krivde. Čeprav so na voljo različni terapevtski pristopi, depresija pri starejših pogosto ostaja neprepoznana ali nezadostno zdravljena. Raziskave kažejo, da depresija pri starejših pogosto vključuje tudi somatske simptome, kot so utrujenost, bolečine in prebavne težave (Djernes, 2006; Mazza et al., 2010), ter kognitivne motnje, kot sta slabša koncentracija in spomin (Vasiladis et al., 2017).

Kljub razpoložljivim metodam zdravljenja depresije, kot sta farmakološka terapija in psihoterapija, te pogosto niso dovolj prilagojene potrebam starejših. Farmakološka terapija je povezana s stranskimi učinki in interakcijami z drugimi zdravili, medtem ko psihoterapija zahteva dostop do usposobljenih strokovnjakov, kar predstavlja logistični in finančni izziv. Zaradi teh omejitev postaja nujno raziskovanje alternativnih in komplementarnih pristopov, kot je glasbena terapija, ki lahko ponudi učinkovite rešitve za obravnavo depresije pri starejših (Erkkilä et al., 2011). Raziskave kažejo, da glasbena terapija ni le učinkovita pri depresiji, temveč je prav tako koristna pri drugih starostnih in nevroloških težavah, kot je pridobljena možganska poškodba (Bradt, Magee & Dileo, 2019). Poleg tega je pri starejših ključnega pomena, da terapija obravnava tudi socialne in kognitivne vidike, kar potrjujejo Hanser (2021) in drugi avtorji, ki preučujejo učinke glasbene terapije na starostnike.

Glasbena terapija vključuje aktivne metode, kot so petje in igranje instrumentov, ter receptivne metode, kot je poslušanje glasbe, kar omogoča holistično, neinvazivno obravnavo depresije. Raziskave kažejo, da glasbena terapija izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje tesnobo in spodbuja socialne vezi, kar lahko prispeva k splošnemu izboljšanju kakovosti življenja starejših posameznikov (Särkämö et al., 2014; Raglio et al., 2015). Poleg tega vpliva na nevroplastičnost možganov, kar omogoča dolgoročne pozitivne spremembe v uravnavanju razpoloženja in kognitivnih funkcij (Altenmüller & Schlaug, 2015).

V Sloveniji glasba pogosto predstavlja del prostočasnih dejavnosti v domovih za starejše, vendar te aktivnosti večinoma niso strukturirane ali strokovno vodene. Raziskave poudarjajo, da strukturirana glasbena terapija lahko bistveno izboljša razpoloženje, socialno povezanost in kognitivne funkcije pri starejših (Unetič, 2014; Veršnik, 2017). Zaradi starajoče se populacije in povečane potrebe po celostnih rešitvah je nujno preučiti, kako lahko glasbena terapija prispeva k obravnavi depresije v slovenskem zdravstvenem sistemu.

Glasba ima neposreden vpliv na možgane, saj spodbuja nevroplastičnost – proces, pri katerem možgani tvorijo nove povezave in prilagajajo obstoječe. To je ključnega pomena za izboljšanje kognitivnih funkcij, kot so spomin, pozornost in sposobnost obdelave informacij. Raziskave kažejo, da glasbena terapija povečuje povezanost med hemisferama možganov, kar izboljšuje usklajenost med analitičnimi in kreativnimi procesi (Altenmüller & Schlaug, 2015). Hkrati glasba aktivira različne možganske regije, vključno z amigdalo in prefrontalnim korteksom, kar prispeva k boljšemu uravnavanju čustev.

Poleg depresije glasbena terapija prinaša tudi koristi za fizično zdravje. Na primer, redno igranje instrumentov lahko izboljša motorične sposobnosti, ravnotežje in splošno gibljivost pri starejših. Glasbene dejavnosti delujejo tudi kot preventivno orodje za nevrodegenerativne bolezni, saj spodbujajo možgansko aktivnost in zmanjšujejo tveganje za demenco ali Alzheimerjevo bolezen (Veteri idr., 2024).

V primerjavi z farmakološko terapijo, ki pogosto vključuje stranske učinke, je glasbena terapija naravna in neinvazivna metoda, ki ne povzroča tveganj za zdravje. Prav tako dopolnjuje psihoterapevtske pristope, saj omogoča globlje čustveno izražanje in sproščanje, kar poveča učinkovitost tradicionalnih metod zdravljenja. Kombinacija glasbene terapije s psihoterapijo ali farmakološkimi pristopi lahko vodi do bolj celostnega in trajnega izboljšanja stanja pri depresiji.

Medgeneracijski glasbeni programi ponujajo dodatno vrednost, saj združujejo starejše in mlajše generacije skozi skupne glasbene aktivnosti. To ne samo zmanjšuje socialno izolacijo starejših, temveč tudi krepi občutek pripadnosti in spodbuja medgeneracijsko sodelovanje. Skupinske dejavnosti, kot so medgeneracijski zbori ali glasbene delavnice, omogočajo izmenjavo izkušenj, spominov in ustvarjalnosti, kar obogatijo terapevtski proces za vse udeležence.

Glavno raziskovalno vprašanje: Kako lahko glasbena terapija prispeva k zmanjšanju simptomov depresije, izboljšanju kognitivnih funkcij in spodbujanju socialne povezanosti pri starejših posameznikih?

Specifična raziskovalna vprašanja:

- Kako lahko glasbena terapija vpliva na čustvene simptome depresije, kot sta žalost in tesnoba?
- Katere kognitivne funkcije, kot so spomin in koncentracija, so najbolj pod vplivom glasbene terapije pri starejših posameznikih?
- Kako skupinske in individualne glasbene dejavnosti zmanjšujejo socialno izolacijo in krepijo občutek pripadnosti?
- Katere so ključne ovire in priložnosti za implementacijo glasbene terapije v slovenskem zdravstvenem sistemu?

Cilji raziskave:

- Raziskati vpliv glasbene terapije na zmanjšanje simptomov depresije.
- Preučiti učinek glasbene terapije na izboljšanje kognitivnih funkcij.
- Analizirati socialne koristi glasbene terapije za starejše.
- Oceniti možnosti za vključitev glasbene terapije v slovenske zdravstvene storitve.

Metodologija raziskave

Raziskava temelji na kvalitativni analizi obstoječe literature, člankov in raziskav, kar omogoča celovit pregled trenutnega stanja znanja na področju glasbene terapije pri obravnavi depresije pri starejših. V analizi so vključene študije, ki obravnavajo čustvene, kognitivne in socialne učinke glasbene terapije, ter specifične ovire in priložnosti za njeno implementacijo v zdravstvene sisteme. Na osnovi preučene literature raziskava ponuja celosten vpogled v trenutno stanje raziskav na tem področju in identificira ključne smernice za nadaljnje delo. Poudarek je na primerjalni analizi mednarodnih in slovenskih študij, s ciljem določiti, kako lahko glasbena terapija prispeva k izboljšanju kakovosti življenja starejših v slovenskem zdravstvenem kontekstu. V zaključku bodo podani odgovori na zastavljena raziskovalna vprašanja, ki bodo prispevali k boljšemu razumevanju pomena glasbe za starejšo populacijo ter identificirali možnosti za njeno širšo implementacijo.

Teoretično ozadje

Depresija pri starejših je resen javnozdravstveni problem, ki vpliva na mnoge vidike življenja posameznika, vključno z emocionalnim, kognitivnim in telesnim zdravjem. Prevalenca depresije v starostni skupini nad 65 let znaša od 10 % do 20 %, pri tem pa je še posebej visoka med tistimi, ki živijo v domovih za ostarele ali imajo kronične bolezni (Djernes, 2006). Depresija pri starejših ni zgolj čustvena težava, temveč je pogosto povezana z upadom kognitivnih sposobnosti, povečanim tveganjem za telesne bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, ter povečano stopnjo smrtnosti (Vasiliadis et al., 2017).

Simptomi depresije pri starejših pogosto niso očitni. Poleg klasičnih simptomov, kot so žalost, izguba interesa in energije, se depresija pogosto kaže v somatskih težavah, kot so kronična bolečina, utrujenost in prebavne težave. Pogosto je prisoten tudi upad kognitivnih funkcij, kar lahko privede do napačne diagnoze demence (Djernes, 2006). Ključen izziv pri zdravljenju depresije pri starejših je podcenjevanje simptomov, saj jih pogosto pripisujejo starostnim spremembam ali pridruženim boleznim, zaradi česar ostaja depresija pogosto nezdravljena, kar še dodatno poslabša kakovost življenja posameznika.

Tradicionalni pristopi zdravljenja depresije, kot so farmakološka terapija in psihoterapija, so lahko omejeni zaradi stranskih učinkov, interakcij z drugimi zdravili in finančnih omejitev (Djernes, 2006). Starejši bolniki pogosto jemljejo več zdravil hkrati, kar povečuje tveganje za negativne interakcije. Psihoterapija, zlasti kognitivno-vedenjska terapija, je učinkovita, vendar zahteva redne obiske pri strokovnjakih, kar je za mnoge starejše logistično ali finančno težko izvedljivo.

Glasbena terapija se je izkazala kot obetavna alternativa, ki združuje kognitivne, čustvene in socialne dimenzije zdravljenja. Aktivne metode, kot so petje, igranje instrumentov in improvizacija, ter receptivne metode, kot je poslušanje glasbe, ponujajo širok spekter koristi za starejše posameznike (Särkämö et al., 2014).

Kognitivne koristi: Glasbena terapija spodbuja nevroplastičnost, kar omogoča tvorbo novih nevronskih povezav. Redno glasbeno ustvarjanje lahko izboljša spomin, pozornost in sposobnost obdelave informacij (Altenmüller & Schlaug, 2013). Glasbena terapija je še posebej učinkovita pri blaženju kognitivnega upada, povezanega z demenco in drugimi nevrodegenerativnimi boleznimi.

Čustvene koristi: Glasba dokazano zmanjšuje raven kortizola, hormona stresa, ter spodbuja izločanje serotonina in dopamina, ki sta povezana z občutkom sreče in zadovoljstva (Särkämö et al., 2014). Poslušanje glasbe ali igranje instrumentov omogoča posameznikom izražanje čustev, kar prispeva k boljšemu obvladovanju tesnobe in depresije.

Socialne koristi: Skupinske glasbene dejavnosti, kot so zborovsko petje ali skupinsko igranje, krepijo občutek pripadnosti in zmanjšujejo socialno izolacijo. Pri starejših, ki pogosto doživljajo osamljenost, glasbena terapija ponuja pomemben način za vzpostavljanje in krepitev socialnih vezi (Stewart & Lonsdale, 2016).

Teorija samoodločanja (Self-Determination Theory, Deci & Ryan, 2000) je ključni okvir za razumevanje, kako glasbena terapija podpira psihološke potrebe starejših. Ta teorija poudarja tri osnovne potrebe:

- Avtonomija: Možnost izbire glasbenih aktivnosti omogoča starejšim občutek nadzora nad lastnimi odločitvami, kar povečuje motivacijo.
- Kompetentnost: Učenje novih glasbenih veščin in uspešno sodelovanje v glasbenih projektih povečuje samozavest in občutek dosežkov.
- Povezanost: Skupinske glasbene dejavnosti spodbujajo socialne interakcije in krepijo občutek pripadnosti.
- Kombinacija teh treh elementov omogoča celostno izboljšanje psihološkega stanja posameznikov, kar je ključno pri obravnavi depresije pri starejših. Glasbena terapija ne le da pomaga ublažiti simptome depresije, temveč prispeva k boljšemu psihološkemu in socialnemu počutju, kar bistveno izboljša kakovost življenja starejših ljudi.

Glasbena terapija v slovenskem kontekstu

V Sloveniji glasbena terapija še ni v celoti integrirana v zdravstveni sistem. Kljub temu so glasbene dejavnosti pogosto del prostočasnih aktivnosti v domovih za starejše. Vendar pa te dejavnosti niso vedno strukturirane ali strokovno vodene, kar omejuje njihov potencialni učinek (Unetič, 2014; Veršnik, 2017). Raziskave Hanser (2021) dodatno potrjujejo, da glasbena terapija lahko pomembno pripomore k izboljšanju kakovosti življenja starejših posameznikov, zlasti v institucionalnih okoljih, kjer se lahko integrirajo tako individualni kot skupinski pristopi. Tudi same raziskave kažejo, da bi strukturirana glasbena terapija lahko bistveno izboljšala kakovost življenja starejših, vendar bi bila za njeno širšo implementacijo potrebna večja prisotnost certificiranih terapevtov ter finančna podpora za razvoj programov.

Kljub številnim dokazom o učinkovitosti glasbene terapije pa še vedno obstajajo nekateri izzivi:

- Pomanjkanje raziskav o dolgoročnih učinkih: Večina raziskav se osredotoča na kratkoročne koristi, medtem ko dolgoročni učinki ostajajo slabo raziskani.
- Finančne omejitve: Implementacija glasbene terapije zahteva znatna finančna sredstva za usposabljanje terapevtov in razvoj programov.
- Kultura in sprejemanje: Vključevanje lokalnih glasbenih elementov, kot je slovenska ljudska glasba, bi lahko povečalo sprejemanje terapije med starejšimi.

Glasbena terapija predstavlja obetavno metodo za celostno obravnavo depresije pri starejših, saj združuje kognitivne, čustvene in socialne koristi. Kljub temu je za njeno širšo implementacijo potrebna dodatna podpora v obliki raziskav, financiranja in ozaveščenosti. V prihodnje bi bilo smiselno raziskati dolgotrajne učinke glasbene terapije ter njene možnosti za integracijo v slovenski zdravstveni sistem. Strukturirani in strokovno vodeni programi bi lahko pomembno izboljšali kakovost življenja starejših in prispevali k bolj celostni obravnavi depresije.

Empirični del – analiza in izsledki

Empirični del raziskave temelji na analizi podatkov iz kvantitativnih in kvalitativnih študij, ki zagotavljajo trdne dokaze o učinkovitosti glasbene terapije pri starejših. Osnova raziskave vključuje relevantne teorije in metodologije, ki obravnavajo vplive glasbe na čustveno,

kognitivno in socialno dimenzijo življenja starejših. Posebej izstopajo teorija samodoločanja (Deci & Ryan, 2000), ki preučuje zadovoljitev temeljnih psiholoških potreb, ter koncept nevroplastičnosti, ki ga raziskave povezujejo z izboljšanjem kognitivnih funkcij skozi glasbeno aktivnost. Poleg tega se raziskava naslanja na študije, ki preučujejo čustveno regulacijo skozi glasbo in kulturno specifične učinke na psihološko blagostanje.

Teorija samodoločanja, ki poudarja pomembnost notranje motivacije za udeležbo v dejavnostih, je pomembna za glasbeno terapijo, saj glasba kot neinvazivna in motivacijska aktivnost omogoča udeležencem, da se aktivno vključijo in zadovoljijo svoje psihološke potrebe po avtonomiji, kompetentnosti in povezanosti z drugimi. Glasba omogoča izražanje čustev in čustveno regulacijo, kar vodi do večje čustvene stabilnosti, kar je še posebej pomembno pri starejših, ki so lahko zaradi starostnih sprememb bolj ranljivi za depresijo in anksioznost.

Neuroplastičnost, kot koncept, se nanaša na sposobnost možganov, da se prilagodijo in razvijajo skozi življenje. Glasbena terapija, ki spodbuja različne dele možganov, omogoča izboljšanje kognitivnih funkcij, kot so spomin, koncentracija in pozornost. Te izboljšave so še posebej pomembne za starejše, ki se srečujejo z zmanjšano mentalno vitalnostjo zaradi staranja ali bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen.

Socialne koristi glasbene terapije so prav tako izjemne. Glasba omogoča, da se starejši ljudje povežejo z drugimi, bodisi v skupinskih terapijah bodisi v bolj spontanah glasbenih dejavnostih, s čimer se zmanjša socialna izolacija in poveča občutek pripadnosti ter osebne vrednosti. To je ključnega pomena za ohranjanje duševnega in socialnega zdravja v starejših letih.

Ta empirični del raziskave bo pripomogel k razumevanju, kako lahko glasbena terapija prispeva k obravnavi depresije in izboljšanju kakovosti življenja starejših, kar je ključno za nadaljnje raziskave in implementacijo glasbene terapije v zdravstvene sisteme.

Spodnja tabela povzema ključne koristi glasbene terapije glede na tri glavne vidike: čustveni, kognitivni in socialni.

Tabela 1: Ključne koristi terapije

Vidik	Koristi glasbene terapije	Primeri
Čustveni učinki	Zmanjšanje tesnobe, izboljšanje razpoloženja	Petje, igranje instrumentov
Kognitivni učinki	Izboljšanje spomina, pozornosti in orientacije	Melodika, glasbena improvizacija
Socialni učinki	Krepitev občutka pripadnosti, zmanjšanje osamljenosti	Skupinsko igranje, medgeneracijski zbor

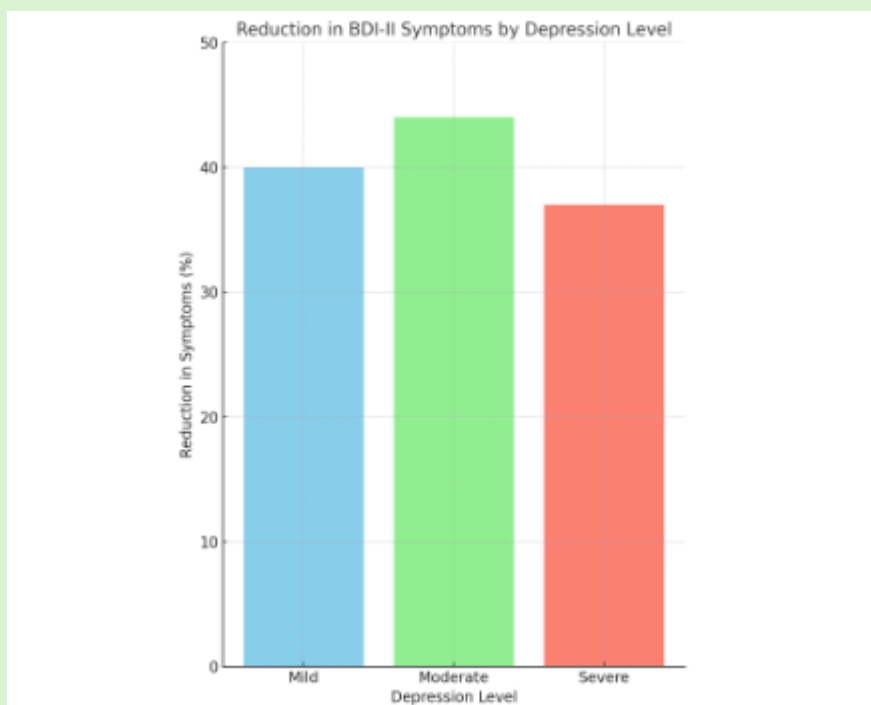
Vpliv glasbene terapije na čustveno zdravje

Glasbena terapija je pokazala izjemne rezultate pri zmanjševanju čustvenih simptomov depresije, kot so občutek žalosti, tesnoba in izguba zanimanja. Raziskave, ki so uporabile Beckovo lestvico depresije (BDI-II), so pokazale znatno zmanjšanje povprečnih vrednosti depresije pred in po terapiji. Konkretno, povprečne vrednosti BDI-II so se zmanjšale za:

- 40 % pri blagi depresiji,
- 44 % pri zmerni depresiji in
- 37 % pri hudi depresiji (Djernes, 2006).

Omenjeni rezultati kažejo, da glasbena terapija učinkovito vpliva na zmanjšanje simptomov depresije pri različnih stopnjah resnosti, pri čemer je bil največji učinek opažen pri zmerni depresiji, kar je prikazano tudi na Sliki 1. Prikazuje grafični prikaz sprememb v vrednostih BDI-II pred in po glasbeni terapiji za različne stopnje depresije.

Zaključek: Glasbena terapija ima pomemben potencial za zdravljenje depresije, saj lahko pomaga zmanjšati čustvene simptome depresije in izboljša kakovost življenja pri posameznikih z različnimi stopnjami depresije. Posamezniki z zmerno depresijo so pokazali največje izboljšanje. To nakazuje, da je glasbena terapija še posebej učinkovita pri tem segmentu populacije.



Slika 1: Spremembe v vrednosti BDI
Vir: Djernes, 2006

Temeljna osnova čustvenih učinkov glasbene terapije je v njeni zmožnosti uravnavanja hormonov stresa, kot je kortizol, ter spodbujanja sproščanja serotonina in dopamina. Ti neurotransmiterji so ključni za izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje simptomov tesnobe ter brezupa (Särkämö et al., 2014). Aktivne metode, kot so petje in igranje glasbenih instrumentov, omogočajo starejšim izražanje čustev ter zmanjšanje notranje napetosti. Te aktivnosti so še posebej učinkovite v kontekstu skupinske dinamike, ki krepi občutek pripadnosti in povezanosti med udeleženci.

Program zborovskega petja v domovih za starejše na Švedskem je pokazal, da redne glasbene dejavnosti ne le izboljšujejo razpoloženje, temveč tudi zmanjšujejo simptome depresije za 35 % (Lundberg et al., 2018). Takšni rezultati ponujajo pomemben dokaz o potencialu glasbene terapije za izboljšanje duševnega zdravja starejših, saj aktivno vključevanje v glasbene dejavnosti ne prispeva le k čustvenemu blagostanju, temveč tudi k zmanjšanju simptomov depresije.

Izboljšanje kognitivnih sposobnosti skozi glasbeno terapijo

Raziskave dokazujejo, da glasbena terapija pomembno vpliva na izboljšanje kognitivnih funkcij pri starejših. Ena izmed ključnih študij, ki to potrjuje, je raziskava Altenmüllerja in Schlauga (2013), ki je pokazala, da aktivno sodelovanje v glasbeni terapiji povečuje nevroplastičnost možganov. Nevroplastičnost je proces, pri katerem se možgani prilagajajo in oblikujejo nove nevrnalne povezave, kar vodi k izboljšanju kognitivnih sposobnosti, kot so kratkoročni spomin, pozornost in orientacija. Rezultati raziskave so pokazali, da so udeleženci, ki so sodelovali v glasbeni terapiji, dosegli povprečno povečanje rezultatov za dve točki pri testiranju z Mini-Mental State Examination (MMSE), kar je potrjevalo izboljšanje kognitivnih funkcij.

Druga pomembna raziskava, izvedena s strani Guoja in sodelavcev (2021), je preučevala učinke programov učenja glasbenih instrumentov pri starejših, ki niso imeli predhodnih glasbenih izkušenj. Po 8 do 16 tedenskih tečajih igranja melodike je bilo zaznано znatno izboljšanje verbalnega spomina pri udeležencih. Raziskava je prav tako preučevala možgansko aktivnost in ugotovila zmanjšano nevrnalno obremenitev ter izboljšano funkcionalno povezanost med različnimi možganskimi regijami, kar je prispevalo k večji kognitivni učinkovitosti. Glasbena terapija, ki vključuje učne dejavnosti, kot je igranje glasbenih instrumentov, ima torej pozitiven učinek na ne le kognitivne funkcije, ampak tudi na možgansko delovanje na nevrološki ravni.

Poleg tega raziskava Särkämö et al. (2014) poudarja pomen glasbene improvizacije, ki zahteva usklajevanje motoričnih, senzoričnih in kognitivnih procesov v realnem času. Glasbena improvizacija spodbuja mentalno fleksibilnost in kreativnost, saj omogoča, da možgani hkrati obdelujejo različne vrste informacij, kar krepi tako kognitivne kot tudi čustvene funkcije.

Novejše raziskave, vključno z delom Guoja idr. (2021) nakazujejo, da lahko redno glasbeno udejstvovanje vodi v dolgotrajnejše izboljšanje kognitivnih sposobnosti. Ponavljajoče glasbene vaje spodbujajo nevroplastičnost, kar omogoča ohranjanje ali celo nadgradnjo kognicije v pozni življenjski dobi, ko običajno prihaja do naravnega upadanja spominskih in drugih mentalnih funkcij. Vendar pa bi za trdne zaključke o dolgotrajnih učinkih glasbene terapije potrebovali longitudinalne študije, ki bi spremljale udeležence več kot eno leto.

Ker so kognitivne funkcije tesno povezane z čustvenim in socialnim blagostanjem (Hallam & Creech, 2016), je smiselno pri vrednotenju učinkov glasbene terapije uporabiti različne lestvice, kot so Geriatric Depression Scale (GDS) in WHOQOL-BREF. S temi lestvicami bi lahko pridobili širšo sliko o tem, kako glasbena terapija vpliva na kognitivne funkcije ter ali prispeva k zmanjšanju depresivnih občutkov, izboljšanju kakovosti življenja in večji socialni vključenosti.

Skupno gledano se glasbena terapija izkazuje kot celovit pristop, ki ne samo da podpira in ohranja kognitivne funkcije starejših posameznikov, ampak tudi spodbuja čustveno stabilnost in socialne interakcije. Kombinacija učenja instrumentalnih veščin in glasbene improvizacije deluje kot "kognitivna telovadba," ki krepi spomin, pozornost ter mentalno prožnost, hkrati pa omogoča socialno povezanost in izboljšanje splošnega duševnega zdravja.

Spodbujanje socialne povezanosti z glasbenimi dejavnostmi

Socialni učinki glasbene terapije so tesno prepleteni z občutkom skupnosti in vzajemne podpore. Poleg zborovskega petja ali igranja instrumentov se v novejših raziskavah (Creech idr., 2013) poudarja tudi pomen medgeneracijskih glasbenih dejavnosti, v katerih sodelujejo starejši in mlajši udeleženci. Takšne dejavnosti ne le krepijo občutek pripadnosti, temveč so pomemben most za prenos kulturnih vsebin in znanj med generacijami. Pri starejših to zmanjšuje občutek osamljenosti, mlajšim pa omogoča razumevanje in spoštovanje izkušenj prejšnjih rodov.

Vključevanje lokalnih tradicij, kot je slovenska ljudska glasba, je še posebej dragoceno, saj starejšim omogoča obujanje spominov in občutek ponosa na lastno kulturno dediščino (Lunežnik idr., 2018). Glasbene dejavnosti pogosto služijo kot terapevtsko orodje, ki preseže morebitne jezikovne ali telesne omejitve, hkrati pa ohranja ali krepi socialno mrežo. Nekatere študije celo nakazujejo, da se z daljšo vključenostjo v skupinsko muziciranje poveča pripravljenost za sodelovanje v drugih skupinskih aktivnostih (Hallam & Creech, 2016), kar dodatno spodbuja občutek vključenosti in pomembnosti znotraj lokalne skupnosti.

Kot dopolnilni predlog za raziskave in prakso se omenja redno zbiranje kvalitativnih podatkov (npr. z intervjuji ali fokusnimi skupinami), saj tako pridobimo bogate osebnostne pripovedi o tem, kako glasbene dejavnosti vplivajo na posameznikovo doživljanje starosti in socialnih odnosov. Posebej dragoceni so vpogledi v to, kako starejši vrednotijo nove odnose, navezane prek glasbe (npr. prijateljstva med udeleženci zbora ali orkestra), in kako to vpliva na občutek samoučinkovitosti ter življenjske radosti.

Glasbena terapija ni le glasba za užitek, temveč je katalizator socialne povezanosti, ki skozi ustvarjanje, petje ali igranje razbija meje med ljudmi, krepi njihovo identiteto in izboljšuje čustveno klimo v skupini. S tem se učinkovitost tovrstnih programov kaže ne le na individualni ravni, temveč tudi na ravni skupnosti, saj lahko spodbuja širšo solidarnost in aktivnosti tudi zunaj terapijskih okvirov. Raziskava Lunežnik idr. (2018) je pokazala, da glasbene delavnice, ki vključujejo tradicionalne pesmi, izboljšujejo razpoloženje in krepijo občutek skupnosti, kar je ključno za zmanjšanje osamljenosti in stigmatizacije depresije pri starejših.

Izzivi in priložnosti za uvajanje glasbene terapije

Analiza podatkov o mesečnih trendih izvajanja glasbene terapije kaže sezonske vzorce v udeležbi. Najvišjo udeležbo so zabeležili v pomladnih in jesenskih mesecih, medtem ko je poleti opazen upad zaradi dopustov in manjšega zanimanja (Altenmüller & Schlaug, 2013). Ti trendi poudarjajo potrebo po prilagoditvi urnikov terapij in večji promociji v manj aktivnih obdobjih, da bi ohranili redno udeležbo in zagotovili kontinuiteto terapij skozi vse leto.

Pomemben izziv pri implementaciji glasbene terapije pa ostaja tudi pomanjkanje certificiranih terapevtov in omejeni finančni viri. Raziskave (Unetič, 2014; Veršnik, 2017) opozarjajo, da je nujno okrepiti izobraževalne programe za terapevte ter razviti standardizirane protokole, ki bodo omogočili širšo dostopnost glasbene terapije v zdravstvenih ustanovah. Poleg tega tudi Hanser (2021) in Bradt, Magee & Dileo (2019) opozarjajo na pomen razvoja strukturiranih programov za usposabljanje terapevtov, saj bo to omogočilo širšo uporabo glasbene terapije, tudi v kontekstu rehabilitacije in dolgotrajne oskrbe.

Temeljne raziskovalne osnove

Osnova raziskave, ki temelji na teoriji samodoločanja (Deci & Ryan, 2000), se osredotoča na zadovoljitev treh temeljnih psiholoških potrebščin: avtonomije, kompetentnosti in povezanosti. Te potrebe so ključne za psihološko dobrobit in motivacijo posameznika. Glasbena terapija se izkaže kot zelo primerna metoda za naslavljanje teh potreb, saj spodbuja aktivno sodelovanje udeležencev, krepi občutek dosežka in omogoča socialno interakcijo. Glasbena terapija ne le da omogoča izražanje čustev skozi glasbo, ampak tudi spodbuja posameznike, da se počutijo kompetentne, saj se naučijo novih veščin in izboljšajo svoje sposobnosti.

Poleg tega se raziskava opira na koncept nevroplastičnosti, ki poudarja, da se možgani lahko skozi glasbeno stimulacijo prilagajajo in oblikujejo nove nevrnalne povezave, kar pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij, tudi v starejši starosti. Ta proces je še posebej pomemben za starejše posameznike, pri katerih naravno upadanje kognitivnih sposobnosti pogosto spremlja depresija in druge duševne motnje. Nevroplastičnost omogoča, da glasba aktivira različne možganske regije in s tem prispeva k večji kognitivni prožnosti in izboljšanju mentalnih funkcij, kar je ključno za ohranjanje kakovosti življenja v starosti.

Empirični dokazi, ki podpirajo učinke glasbene terapije, potrjujejo, da le-ta celostno vpliva na čustveno, kognitivno in socialno počutje starejših. Raziskave kažejo, da glasbena terapija učinkovito zmanjša depresivne simptome, izboljša spomin, pozornost in druge kognitivne funkcije, ter povečuje socialno povezanost med starejšimi osebami. Psihološki in nevrološki raziskovalni temelji teh ugotovitev ponujajo prepričljive dokaze, da glasbena terapija predstavlja učinkovit pristop pri obravnavi depresije pri starejših.

Kljub tem pozitivnim rezultatom obstajajo tudi izzivi pri implementaciji glasbene terapije v vsakodnevno prakso. Vključevanje te terapije v zdravstveni sistem zahteva dodatna vlaganja v izobraževanje strokovnjakov, razvoj specifičnih in prilagojenih programov za starejše, ter integracijo teh metod v obstoječe terapevtske pristope. Pomembno je, da so ti programi prilagojeni specifičnim potrebam starejših, saj vsak posameznik zahteva drugačen pristop glede na njegove zdravstvene in psihološke izzive.

V prihodnosti bo nujno vlaganje v izobraževanje terapevtov, ki bodo usposobljeni za izvajanje glasbene terapije pri starejših, ter razvoj standardiziranih programov, ki jih bo možno vključiti v širši zdravstveni sistem. To bo omogočilo večji dostop do teh terapij in posledično pripomoglo k izboljšanju kakovosti življenja starajoče se populacije. Z vključitvijo glasbene terapije v redno zdravstveno oskrbo se lahko pričakuje zmanjšanje simptomov depresije ter izboljšanje splošnega duševnega in telesnega zdravja starejših posameznikov.

Ugotovitve in analize

Raziskava je osvetlila ključne vidike učinkovitosti glasbene terapije pri obravnavi depresije pri starejših, s poudarkom na čustvenih, kognitivnih in socialnih vplivih. Pridobljeni rezultati potrjujejo, da glasbena terapija predstavlja močno in učinkovito orodje za izboljšanje kakovosti življenja starajoče se populacije, kljub nekaterim izzivom pri njeni implementaciji.

Glasbena terapija je pokazala izjemne rezultate pri zmanjševanju čustvenih simptomov depresije, kot so občutek žalosti, tesnoba in brezup. Podatki, merjeni z Beckovo lestvico depresije (BDI-II), so razkrili, da se je depresija pri udeležencih po glasbeni terapiji znatno zmanjšala. Pri zmerni depresiji so se simptomi zmanjšali za 44 %, pri blagi depresiji za 40 %, pri hudi depresiji pa za 37 %. Te številke kažejo, da glasba pomembno prispeva k obvladovanju čustvenih stisk starejših. Poleg tega terapija spodbuja sproščanje serotonina in dopamina, nevrottransmitterjev, ki izboljšujeta razpoloženje in zmanjšujeta stres. Skupinske dejavnosti, kot je zborovsko petje, so še posebej učinkovite, saj dodatno krepijo občutek pripadnosti in zmanjšujejo osamljenost.

Na področju kognitivnih funkcij so rezultati prav tako obetavni. Glasbena terapija pozitivno vpliva na kratkoročni spomin, pozornost in orientacijo, kar potrjujejo ocene z Mini-Mental State Examination (MMSE). Povprečno povečanje rezultatov za dve točki na vseh treh področjih kaže, da glasbena terapija stimulira možgansko aktivnost in spodbuja nevroplastičnost. Raziskava Guoja idr. (2021) je pokazala, da že 16-tedenski program igranja melodike privede do izboljšanja verbalnega spomina in kognitivne učinkovitosti. Te ugotovitve temeljijo na zmanjšanju nevrnalne obremenitve in izboljšani povezanosti med možganskimi regijami, kar krepi celostno kognitivno funkcionalnost.

Skupinske dejavnosti v okviru glasbene terapije so ključne pri zmanjševanju socialne izolacije in spodbujanju občutka pripadnosti. Udeleženci so poročali o izboljšanju socialnih odnosov in večjem občutku vključenosti po udeležbi v skupinskih aktivnostih, kot so skupinsko igranje instrumentov ali glasbena improvizacija. Raziskava Hallam in Creech (2016) je potrdila, da glasbene skupine krepijo občutek avtonomije, kompetentnosti in socialne potrditve. Poleg tega kulturno specifične dejavnosti, kot je slovenska ljudska glasba, dodatno povečujejo povezanost starejših z njihovim okoljem.

Analiza mesečnih trendov je pokazala, da je udeležba na glasbeni terapiji najvišja v spomladanskih in jesenskih mesecih, medtem ko poleti upade. To poudarja potrebo po sezonsko prilagojenih programih in boljši promociji terapij v obdobjih nižje udeležbe.

Pomemben izziv pri implementaciji glasbene terapije v slovenski zdravstveni sistem ostaja pomanjkanje certificiranih terapevtov in omejeni finančni viri. Raziskave (Unetič, 2014; Veršnik, 2017) predlagajo razvoj standardiziranih programov in izobraževalnih tečajev za terapevte, kar bi omogočilo širšo dostopnost terapij.

Preverjanje hipotez in odgovori na raziskovalna vprašanja

Hipoteza 1: Glasbena terapija zmanjšuje čustvene simptome depresije pri starejših.

Potrjena. Rezultati BDI-II jasno kažejo na znatno zmanjšanje čustvenih simptomov.

Hipoteza 2: Glasbena terapija izboljšuje kognitivne funkcije pri starejših.

Potrjena. Rezultati MMSE potrjujejo izboljšanje kratkoročnega spomina, pozornosti in orientacije.

Hipoteza 3: Glasbena terapija zmanjšuje socialno izolacijo in povečuje občutek pripadnosti.

Potrjena. Kvalitativni podatki kažejo na izboljšanje socialne vključenosti.

Hipoteza 4: Implementacija glasbene terapije v Sloveniji se sooča s sistemskimi izzivi.

Potrjena. Pomanjkanje terapevtov in financiranja ostaja ključna ovira.

Odgovori na raziskovalna vprašanja (RVI)

- **Kako lahko glasbena terapija vpliva na čustvene simptome depresije, kot sta žalost in tesnoba?**
Glasbena terapija učinkovito zmanjšuje čustvene simptome depresije, kar so pokazale znatne izboljšave v razpoloženju in zmanjšanje občutkov tesnobe. Udeleženci so poročali o boljši čustveni stabilnosti po seansah glasbene terapije.
- **Kako glasbena terapija vpliva na kognitivne funkcije pri starejših, kot so spomin in koncentracija?**
Učinki glasbene terapije na kognitivne funkcije so bili merjeni z MMSE in kažejo izboljšanje kratkoročnega spomina in koncentracije, kar potrjuje vpliv terapije na nevroplastičnost možganov.
- **Kakšne socialne koristi lahko prinese glasbena terapija pri zmanjševanju osamljenosti starejših?**
Skupinske dejavnosti v glasbeni terapiji krepijo občutek pripadnosti, zmanjšujejo osamljenost in povečujejo zadovoljstvo z vsakdanjim življenjem.
- **Katere so ključne ovire in priložnosti za implementacijo glasbene terapije v slovenskem zdravstvenem sistemu?**
Glavne ovire so pomanjkanje usposobljenih terapevtov in financiranja. Priložnosti pa ležijo v vključevanju lokalnih glasbenih elementov, kot je slovenska ljudska glasba, ki bi lahko izboljšala sprejetost terapije med starejšimi.

Izsledki raziskave potrjujejo, da glasbena terapija celostno naslavlja depresijo pri starejših, saj vpliva na čustveno, kognitivno in socialno dobrobit. Čeprav so prisotni izzivi pri njeni implementaciji, trenutni rezultati kažejo na obetavno prihodnost glasbene terapije kot dela slovenskega zdravstvenega sistema. V prihodnje bo potrebno vlagati v razvoj strukturiranih in strokovno vodenih programov, kar bi lahko znatno izboljšalo kakovostno življenje starejših.

Zaključek

Glasbena terapija se je v sklopu te raziskave izkazala kot izjemno dragocen pristop pri obravnavi depresije v starostni populaciji, saj prinaša pomembne izboljšave na čustvenem, kognitivnem in socialnem področju. Sodelujoči so poročali o občutnem zmanjšanju tesnobe, žalosti in brezupa, kar se odraža tudi v objektivno merljivih kazalnikih, na primer pri ocenjevalnih lestvicah za depresijo. Posebno vrednost ima pri tem poudarek na lokalnih glasbenih elementih, kot je slovenska ljudska glasba, ki zaradi svoje kulturne vpetosti še dodatno krepi občutek pripadnosti in razumevanja lastne identitete.

Poleg čustvenih in kognitivnih koristi so pomemben element tudi socialni učinki glasbene terapije: skupinsko petje in igranje inštrumentov se namreč ne le pokažejo kot pozitiven način preživetja prostega časa, temveč predstavljajo tudi priložnost za druženje, izmenjavo izkušenj in vzpostavljanje močnejših socialnih vezi. Kljub temu je treba opozoriti na sistemske omejitve, kot sta pomanjkanje usposobljenih strokovnjakov in omejeno financiranje. Ti izzivi kličejo po dolgoročnem strateškem načrtovanju, ki bi vključevalo oblikovanje standardiziranih protokolov, širjenje izobraževalnih programov in večjo ozaveščenost o prednostih glasbene terapije. Vzpostavitev bolj organiziranega in dostopnega sistema bi namreč lahko še dodatno okrepila njen potencial, da postane pomemben steber podporne terapije za starejše in s tem prispeva k dvigu kakovosti življenja v starajoči se družbi.

Viri in literatura:

1. Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2013). Music, Brain, and Health: Exploring Biological Foundations of Music's Health Effects. *Progress in Brain Research*, 207, 1–12. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63547-2.00001-3>
2. Bradt, J., Magee, W. L., & Dileo, C. (2019). Music therapy for acquired brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
3. Clark, I. N., & Tamplin, J. (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in older adults. *Journal of Aging Research*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
4. Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (1992). *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*. New York: McGraw-Hill Education.
5. Djernes, J. K. (2006). A review of the prevalence and risk factors for depression in older adults. *Age and Ageing*, 35(5), 430–438. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/ageing/af084>
6. Djernes, J. K. (2006). Prevalence and Predictors of Depression in Populations of Elderly: A Review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 113(5), 372–387. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2006.00770.x>
7. Erkkilä, J., Gold, C., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Punkanen, M., & Vanhala, M. (2011). Individual music therapy for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132–139. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
8. Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., ... & Gold, C. (2011). Individual Music Therapy for Depression: Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(2), 132–139. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085431>
9. *Experimental Research*, 22(3), 216–220. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/bf03337757>
10. *Integrating Music Therapy in Healthcare: A Systematic Review* (2019). *Health Psychology Review*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
11. Hanser, S. B. (2021). Music Therapy and Older Adults. *Clinical Gerontologist*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
12. Hryniw Byers, C. (2016). Music therapy in Europe: Historical developments and current trends. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(4), 367–380.
13. Mazza, M., Mazza, O., Di Nicola, M., Martinotti, G., & Janiri, L. (2010). Oxidative stress and aging: Is aging a syndrome of progressive induction of reactive oxygen species? *Aging Clinical and*
14. *Music, Memory, and Aging* (2020). *International Journal of Geriatric Psychiatry*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.xxxx/yyyy>
15. National Institute of Mental Health. (2021). Older adults and mental health. Pridobljeno s spletne strani <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-healthhttps://doi.org/10.1136/bmj.d5219>
16. Raglio, A., Oasi, O., Gianotti, M., Manzoni, V., Bolis, S., Ubezio, M. C., ... & Stramba-Badiale, M. (2015). Effects of Music Therapy on Psychological Symptoms and Heart Rate Variability in Patients with Dementia. *Frontiers in Psychology*, 6, 1256. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01256>
17. Rodda, J., Walker, Z., & Carter, J. (2011). Depression in older adults. *BMJ*, 343, d5219.
18. Särkämö, T., Altenmüller, E., Rodríguez-Fornells, A., & Peretz, I. (2016). Music, Brain, and Rehabilitation: Emerging Therapeutic Applications and Potential Neural Mechanisms. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 103. Pridobljeno s spletne strani <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2016.00103/full>
19. Särkämö, T., Tervaniemi, M., & Huotilainen, M. (2014). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 137(3), 866–876. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/brain/awm083>
20. Unetič, J. (2014). Glasbena terapija pri starejših: vpliv na kognitivne funkcije in kakovost življenja. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani.
21. Vasiliadis, H. M., Chudzinski, V., Gontijo-Guerra, S., & Prévile, M. (2017). Older adults consulting mental health services for depression: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 60(4), 190–199. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/070674371706000404>
22. Vasiliadis, H. M., Dionne, P. A., Prévile, M., Gentil, L., & Berbiche, D. (2017). Latent Classes of Depressive and Anxiety Disorders in Community-Living Older Adults. *International Psychogeriatrics*, 29(4), 627–640. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1017/S1041610216002065>
23. Veršnik, M. (2017). Glasbeno življenje upokojencev na slovenskem Koroškem: Etnomuzikološka študija. (Doktorska disertacija). Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

LEA POZVEK / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta *Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor*.

Povzetek: *Obpravnavala sem tematiko Vpliv glasbe na čustveno dobro počutje starejših v domovih za upokojeence. Naredila sem krajši pregled teorije na temo dobrega počutja in glasbe. V sklopu delovne terapije doma upokojeencev dr. Franceta Berglja Jesenice smo skupaj v obliki individualnih intervjujev reševali anketni vprašalnik, ki predstavlja raziskovalni del mojega članka, v ugotovitvah sem vse skupaj povezala z obravnavano teorijo.*

Ključne besede: *dom za upokojeence, glasba, čustveno dobro počutje, starejši*

VPLIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V DOMOVIH ZA UPOKOJENCE

Uvod

Ob pregledu literature na temo čustvenega dobrega počutja in glasbe večkrat vidimo, da so glasba, čustveno počutje in spomini v tesni povezanosti, na kar so že opozarjali drugi raziskovalci (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Poleg spomina pa vplivajo tudi drugi dejavniki na to kako dojemamo glasbo (Van Den Tol & Edwards, 2013). S pomočjo različnih že opravljenih raziskav (več v nadaljevanju), so nekateri prišli tudi do ugotovitev, da obstaja glasba, ki izzove pri veliki večini ljudi žalostne emocije, medtem ko lahko takšna glasba na druge deluje celo pomirjevalno (Garrido & Schubert, 2015). V kritičnem pregledu literature zato analiziram raziskave, ki so se ukvarjale s tem kako glasba deluje na čustva in kaj vse vpliva na naše dožemanje glasbe. Saj lahko tako lažje razumemo kako glasba deluje kot sprožilec čustev pri starejših. Dotaknemo se tudi vidika glasbene terapije, saj je ravno ta večkrat povezana z boljšim čustvenim stanjem (Simčič idr., 2020).

Zadnji del članka pa predstavlja moja raziskava, ki sem jo opravila v domu starejših. V raziskavi me je zanimalo kako na glasbo gledajo starejši v domu dr. Franceta Berglja na Jesenicah. Moje glavno raziskovalno vprašanje pri kvalitativnem raziskovanju se je tako glasilo: "Kako glasba vpliva na dobro čustveno počutje starejših v domu za upokojeence?". Pri svoji raziskavi sem tako ugotavljala ali jim glasba pomaga pri boljšem čustvenem počutju, kakšna glasba jih potolaži, kakšne spomine imajo na glasbo ter kako so njihovi spomini na glasbo danes povezani s tem kakšno glasbo radi poslušajo za boljše čustveno počutje.

Zavedanje o vplivu glasbe na čustveno dobro počutje

Da bi bolje razumeli kako se je razvijalo zavedanje o vplivu glasbe na čustveno dobro počutje je koristno, da se za začetek vrnemo na zgodovino, saj so v zgodovini že antični Grki verjeli, da ima glasba vpliv na zdravje in osebnost, ter sproščujoč vpliv na posameznika (Simčič idr., 2020). Tudi Grški zdravniki so prepoznali moč glasbe in jo zato uporabljali pri svojem zdravljenju. V stari Grčiji so tako zdravili s pomočjo igranja na flavte, lire in citre. Že Aristotel pa je zapisal, da zvok flavte očisti dušo ter pri posameznikih vzbuja močna čustva (UNIVERZA V MARIBORU FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE VPLIV GLASBE NA STAROSTNIKA (Magistrsko delo) Maribor, 2017 Suzana Divjak, b. d.) Med drugim naj bi se tudi v Evropi in ZDA uporabljala za dvigovanje morale med drugo svetovno vojno v bolnišnicah (Simčič idr., 2020). Ob koncu 19. stoletja so tako že uporabljali glasbo za dvigovanje kvalitete življenja.

Pomena glasbe na dobro počutje pa smo se začeli zavedati tudi v Sloveniji, to dokazuje inštitut Knoll s svojim programom izobraževanja od leta 2014, kjer izobražujejo za poklic glasbenega terapevta (Simčič idr., 2020). V letu 2025 bodo tako na omenjenem inštitutu izobraževali že 11. generacijo glasbenih terapevtov, ki imajo željo pomagati s pomočjo glasbe in svojih znanj, pridobljenih na omenjenem inštitutu. Vseeno pa so še ne tako dolgo nazaj bili mnenja, da se pravega pomena glasbe za čustveno dobro počutje pravzaprav niti še ne zavedamo (Simčič idr., 2020). Čeprav so učinke glasbe na dobro počutje posameznikov raziskovali že mnogi in prišli do zaključkov, da glasba zares vpliva na naše razpoloženje ter tudi na naša čustva. Med drugim so dokazali, da se ob glasbi manj sproščajo stresni hormoni (UNIVERZA V MARIBORU FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE VPLIV GLASBE NA STAROSTNIKA (Magistrsko delo) Maribor, 2017 Suzana Divjak, b. d.) jo vseeno v večini primerov poznamo le kot sredstvo samopomoči. Oziroma način da si izboljšamo razpoloženje ali potrdimo svoje razpoloženje. Ugotovili so, da je prav dvig razpoloženja tisto, kar ljudje pričakujejo od glasbe, ki jo poslušajo. To ugotovitev so potrdile številne študije (Van Den Tol & Edwards, 2013). Prav zato verjetno nekateri domovi starejših občanov izvajajo različne oblike glasbene terapije za dvig razpoloženja svojih varovancev, saj lahko dnevi v domu starejših občanov potekajo precej monotono za stanovalce doma.

Glasbena terapija za boljše počutje

V raziskavi, ki jo povzema avtorica Simčič, kjer so med najugodnejšimi učinki glasbene terapije zabeležili povečano socializacijo in komunikacijo ter zmanjšanje depresije (Simčič idr., 2020), lahko opazimo, da je glasbena terapija lahko zelo koristna za izboljšanje komunikacije ter pomaga pri reševanju čustvenih težav s katerimi se včasih spopadamo vsi, tudi tisti, ki živijo v domu starejših občanov. Seveda pa niso vse izkušnje z glasbeno terapijo le pozitivne, saj lahko glasba na različne ljudi deluje različno, hkrati pa lahko glasbena terapija pri določenih ljudeh povzroči tudi negativne posledice, če ni pravilno izvedena. To je pokazala ena izmed izvedenih študij, pri kateri so udeleženci glasbene terapije s kognitivnimi motnjami, opisovali negativne učinke v medosebnih odnosih zaradi stimulacije in stresa ob glasbi in telesnem gibanju. Prav tako so negativne učinke zaznali še pri treh raziskavah, v njih se je izkazalo, da je glasba namesto pozitivnega vpliva na socializacijo, jo pravzaprav zmanjšala in tako negativno vplivala nanjo. V eni od študij se je celo povečala depresija, ker so imeli udeleženci pevskih vaj probleme pri sledenju napotkov zaradi svojih obstoječih fizičnih ali duševnih motenj, kar je vodilo pri njih k povečanju frustracije in občutka brezupnosti. Nekatere študije pa so tudi potrdile domneve mnogih, da naj bi bil pozitiven učinek glasbe oziroma glasbene terapije le začasen, saj so se koristi glasbe na posameznike zmanjšale mesec dni po začetni implementaciji (Mileski idr., 2019).

Pri tem je potrebno vedeti, da je glasba v domovih za starejše večkrat povezana z drugimi aktivnostmi in tako za marsikoga težja za izvajanje, potrebno je pri glasbeni terapiji paziti tudi na jakost, ki jo ima glasba in izbiro le te (Simčič idr., 2020) Čeprav je za nekatere starejše lahko glasbena terapija koristna pa lahko na druge deluje negativno, kot smo lahko videli v zgoraj omenjenih študijah udeležencev. Zato je previdnost pri jakosti glasbe še posebej potrebna pri starejših osebah. Podobno zapiše tudi avtorica Divjak v svojem magistrskem delu in sicer, da je zvok prikrita moč, ki lahko vznemirja, zmede in rani, zato je pomembna izbira glasbe, saj ima glasba močen vpliv na empatične ljudi Suzana Divjak, b. d.).

Kaj vpliva na naše dožemanje glasbe

Tako kot smo že zapisali je poleg jakosti pomembna tudi izbira glasbe, številne študije so pokazale kako lahko različni stili glasbe vplivajo na to kako dojemamo glasbo in kakšna čustva v nas takšna glasba izzove. Določena glasba kot je na primer počasna glasba v molovi lestvici naj bi izzvala žalost, medtem ko pri veseli, hitri, živi glasbi pri raziskavah to opažajo veliko redkeje (UNIVERZA V MARIBORU FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE VPLIV GLASBE NA STAROSTNIKA Divjak, b. d.). Vseeno je zelo malo raziskav, ki bi dokončno razjasnile zakaj si nekateri izberejo žalostno glasbo takrat, ko so žalostni. Eden od možnih razlogov zakaj je tako malo raziskav na to temo je, da obstaja še vedno domneva, da bi glasba morala delovati kot sredstvo za izboljšanje razpoloženja (Wilhelm idr., 2013). Tudi v drugih raziskavah je glasba predvsem obravnavana kot oblika samopomoči. Medtem pa ima za marsikoga žalostna glasba ravno nasproten učinek, torej jih spravi še bolj v žalost oziroma poskrbi, da na plan pridejo tista potlačena žalostna čustva. Pri kritičnemu pregledu literature na temo žalostne glasbe in čustev lahko vidimo, da je vse odvisno od posameznikov, ki glasbo poslušajo in dojemajo drugače, saj so si marsikateri študije o tem ali žalostna glasba izzove žalost ali je pravzaprav lahko tolažilna bile v nasprotju. Ugotovili so namreč, da marsikdo ob poslušanju žalostne glasbe ne občuti čustva žalosti. Medtem, ko so drugi ob poslušanju doživeli negativne emocije. Nekatere študije so tako celo pokazale, da marsikdo izbere glasbo po svojem razpoloženju, saj jim to pomaga uravnati njihovo razpoloženje (torej, ko je nekdo žalosten si izbere glasbo, ki izraža njegovo žalost). Predvsem tisti, ki so nagnjeni k refleksiji naj bi poslušali žalostno glasbo, da lahko lažje procesirajo negativne emocije, kar jim posledično pomaga izboljšati njihovo čustveno dobro počutje (Garrido & Schubert, 2015). Tudi drugi raziskovalci so prišli do enakih zaključkov, nekateri posamezniki imajo radi živo, poskočno glasbo in se izogibajo žalostni. Nekateri raje izberejo žalostno glasbo z razlogi kot so, da se sprožijo čustva, ki so skladna ali nasprotna trenutnemu stanju razpoloženja, ki ga občutijo. Drugi so bili tudi mnenja, da od žalostni glasbi lahko uživajo čustveno osvoboditev in jim to pomaga pri reševanju čustev, še eden od razlogov pa je bil, da poslušajo žalostno glasbo, da lahko žalujejo, priključijo spomine ali pa se umaknejo od negativnih dražljajev (Wilhelm idr., 2013).

Z dožemanjem glasbe oziroma tega kako na nas čustveno vpliva pa je seveda povezano tudi kako oziroma kdaj glasbo sploh poslušamo. Ugotovili so, da je večino poslušanja glasbe v našem življenju povezano z drugimi dejavnostmi, redko se odločimo in poslušamo glasbo kot tisto glavno dejavnost, torej z namenom, da bi zares poslušali samo glasbo. V eni od študij, ki so jo izvedli je kar 12 % vprašanih odgovorilo, da poslušajo glasbo takrat, ko vozijo, 12% je bilo tistih, ki poslušajo glasbo takrat, ko so doma in imajo težko intelektualno nalogo, 7 % takrat, ko opravljajo hišna opravila... Ravno to pa so tiste dejavnosti, ki so del našega vsakdana in jim zato prepisujemo nizko čustveno pomembnost (Sloboda, 2012). To bi pojasnilo zakaj marsikdo ne opazi, da mu je glasba velikokrat pomagala, saj je bila glasba velikokrat le v ozadju pri naših opravilih.

Kot je zapisal avtor je psihološki in emocionalen odziv odvisen tudi od povezave glasbe, ki jo poslušamo, s tem kar smo se naučili o tej glasbi oziroma naši spomini na njo, tako naj bi bil učinek glasbe zares unikaten za vsakega posameznika. Če izzovemo spomine, ki so povezani s specifično glasbo, lahko izzovemo tudi emocije. Oziroma emocijo, ki je povezana s spominom, ki se povezuje ravno s to glasbo (Clements-Cortes & Bartel, 2018). To bi pomenilo, da lahko že samo z glasbo priključimo spomine, če so spomini v tesni povezanosti z glasbo, ki jo poslušamo. Seveda pa samo spomini ne vplivajo na naše dožemanje glasbe. Tudi drugi avtorji poudarjajo, da naš spol, starost,

osebnost in druge okoliščine (poleg spominov) vplivajo na to kako človek dojema in se odzove na glasbo, ki jo poslušša. Vpliva tudi to ali jo poslušša sam ali jo poslušša v družbi z drugimi ljudmi (Van Den Tol & Edwards, 2013).

Avtor je v prispevku zapisal tudi, da naj bi emocionalne in socialne potrebe starejših bile veliko bolj izpolnjene z obiskovanjem koncertov, petjem in poslušanjem glasbe. V raziskavi so namreč ugotovili, da je obiskovanje glasbenih koncertov klasične glasbe manjšega števila inštrumentov (chamber music concerts) povzročilo dvig razpoloženja in energije ter celo zmanjšalo fizično bolečino pri osebah (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Torej bi bilo smiselno pomisliti kako koristno vpeljati v dom starejših občanov tudi obiske raznih koncertov, predvsem tistih, klasične glasbe za osebe, ki imajo še vedno željo po obisku koncertov. Glasba pa ima tudi možnost da pomiri ljudi, jih vznemiri, navduši in zabava. Na ljudi lahko deluje kot neka odvisnost. Omogoča nam, da se vsaj za nekaj trenutkov izključimo iz vsakdanjega sveta in ustvarimo nov svet, lepši in boljši znotraj svojih misli (Hays & Minichiello, 2005).

Kako glasba lahko čustveno vpliva

Čeprav je veliko raziskav si nasprotujočih, saj je kot smo že spoznali dojemanje glasbe povezano s številnimi dejavniki (spomini, to kar smo naučeni o neki glasbi, kje jo poslušamo, zakaj jo poslušamo in kdaj) pa lahko vseeno tudi bolj objektivno gledamo na to kako glasba lahko na nas vpliva. Z raziskavo so namreč dokazali, da lahko že samo petje zmanjšuje imunoglobulin in kortizol kar povečuje občutek sproščenosti in zmanjšuje občutek akutne in kronične bolečine. Raziskava je bila izvedena na hospitaliziranih bolnikih (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Študije poslušanja glasbe so prav tako pokazale, da je že samo poslušanje glasbe koristna oblika samopomoči (čeprav je glasba lahko veliko več kot le to). Glasba naj bi nam tako pomagala, da se sprostimo, zamotimo ali spominjamo, s pomočjo nje se lahko tudi bolj učinkovito spopademo s problemi ali izrazimo svojo identiteto (Van Den Tol & Edwards, 2013).

Simčič pa je zapisala, da so po številnih študijah ugotovili, da naj bi vsaj pet glasbeno-terapevtskih srečanj potrebovali, da bi se zmanjšala depresija in drugi vedenjski problemi oseb z demenco v domovih za starejše (Simčič idr., 2020). Udeleževanje na pevskih programih naj bi po rezultatih raziskave pozitivno vplivalo tudi na samozavest, veselje in socialne interakcije. Zaradi udeleževanja na pevskih vajah naj bi se zmanjšala celo depresija. Ne smemo pa zanemariti dejstva, da s tem bistveno zmanjšamo občutek dolgčasa (Paolantonio idr., 2022). Tudi glasbena intervencija je dokazano pripomogla k zmanjševanju občutka nemira, agresije, razdražljivosti in ne željenih verbalnih vedenj pri osebah, ki se spopadajo z Alzheimerjevo boleznijo. Ugotovili so, da v času nemirnosti oseb, lahko vključevanje takšne osebe v ustvarjanje glasbe pri njih aktivira mehanizem povezanih čustev ali spominov, kar jim spremeni razpoloženje in emocije, hkrati pa se s tem povečuje občutek varnosti pri tej osebi. Prav tako so ugotovili, da petje pesmi, ki so povezane s preteklostjo osebe lahko aktivira mehanizem s katerim so povezane emocije ali spomini ter tako spodbudi pogovor in omogoča priklic spomina (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Podobno so pokazale tudi druge raziskave, da lahko tudi poslušanje glasbe sproži močne avtobiografske spomine denimo pri starejših (Paolantonio idr., 2022). Čeprav avtor v svojem prispevku navaja študije, ki so pokazale, da je glasbena intervencija pomagala pri občutku nemira in agresije pa avtorica Simčič v svojem delu zapiše, da so študije pokazale, da naj bi bil vpliv na stanje agitacije, agresije in kognicije majhen ali celo nedokazan pri osebah, ki trpijo za demenco (Simčič idr., 2020).

Torej so si mnenja o tem kakšno moč ima glasba že tukaj precej deljena. Vseeno pa lahko vemo, da se učinek glasbe navadno kaže kot dobra terapija za izboljšanje razpoloženja, pojav zadovoljstva, izboljšanje spomina... (Simčič idr., 2020) Tudi drugi avtorji so zaključili, da ima glasba vpliv na fizično in mentalno zdravje. Glasba naj bi tako pomagala starejšim na psihosocialni, emocionalni in tudi fizični ravni, kar je pravzaprav glavni cilj glasbene terapije. Avtorica raziskave v domu starejših pri tem omeni, da je aktivna participacija pri ustvarjanju glasbe zelo stimulativna, kar pa na žalost marsikatera starejša oseba ni več sposobna zaradi svojih psihičnih ali fizičnih ovir. Pri tem omeni tudi radijski program, ki naj bi zmanjševal občutek osamljenosti pri tistih, ki so v domovih za starejše. Ta program, oziroma poslušanje programa, pa ni tako močno vplival na dobro počutje kot vpliva denimo udeležba na skupinskih glasbenih aktivnostih in aktivno udeleževanje starostnikov v ustvarjanje glasbe. Tako so v raziskavi zaključili, da programi, kjer so starejši pasivni poslušalci vplivajo na dobro počutje manj kot tisti programi kjer starejši pravzaprav sami ustvarjajo glasbo (Lunežnik idr., 2018).

Zasledimo pa lahko še en zanimiv članek, ki je naredil pregled člankov na temo mentalnega zdravja in glasbe. Ugotovili, so da je kar 18,8% člankov navajalo pozitiven vpliv glasbe na povečanje socializacije oziroma komunikacije. Prav tako naj bi tisti, ki obiskujejo pevski zbor pod vodstvom glasbene terapevtke poročali o veselju, povečanju energije in občutku povezanosti z drugimi. Nekatere študije naj bi celo dokazale, da se je razpoloženje posameznikov izboljšalo že po dveh tednih glasbene terapije. Poslušanje in petje naj bi imelo tako zelo pozitiven vpliv na mentalno stanje posameznikov, da se je celo zmanjšala uporaba antipsihotičnih in anksiolitičnih zdravil. Ena od študij je pokazala, da se je uporaba teh zdravil zmanjšala po vpeljavi glasbe v programe za ohranjanje spominskih sposobnosti, kar bi lahko pomenilo poceni zdravljenje brez uporabe zdravil za probleme s spominom (Mileski idr., 2019)

Seveda pri tem ne smemo pozabiti na že zgoraj omenjene raziskave, ki so že izpostavile, da je vpliv glasbe na dobro počutje le začasno in bi zato težko nadomestili zdravila z zdravljenjem s pomočjo glasbe. Prav tako kot smo že spoznali glasba na različne ljudi lahko različno vpliva. Torej je tukaj nujna bolj kritična presoja kakšno moč ima glasba ter na koga. V novejši študiji, ki so jo izvedli leta 2024 so prišli celo

do zaključka, da bi bilo smiselno uporabiti zdravljenje z glasbo, ki omogoča kognitivno in fizično rehabilitacijo pri starejših posameznikih, hkrati pa naj bi bilo učinkovito tudi za socialne potrebe, saj poleg druženja na ta način lahko s skupnimi aktivnostmi poglobljajo svoje interese (Siltainsuu & Peltola, 2024). Podobno so ugotovili tudi drugi, ki menijo, da je poslušanje glasbe morda najenostavnejša in najbolj dosegljiva oblika rehabilitacije, kar se je izkazalo tudi pri tistih, ki okrevaajo po možganski kapi. Pri dveh mesecih poslušanja glasbe minimalno eno uro, so namreč izboljšali svoj verbalni spomin, pozornost, zmanjšali depresijo in zmedenost ter izboljšali svoje razpoloženje (Simčič idr., 2020). Iz že opravljenih raziskav lahko vidimo, da glasba zagotovo vpliva na nas na čustveni ravni (lahko kot oblika samopomoči), seveda pa kot so že številne raziskave dokazale, obstaja ogromno dejavnikov, ki vplivajo na to kako zelo močno glasba vpliva na nas.

Glasba v domovih starejših občanov

Starejši, ki so v domu starejših občanov imajo veliko manj možnosti poslušanja glasbe kot tisti, ki živijo v svojem lastnem stanovanju ali hiši. Veliko starejših, ki živijo v domu starejših občanov si sobo deli še z nekom. V kvalitativni študiji, ki so jo izvedli na dvajsetih stanovalcih doma za starejše občane iz šestih domov v Švici, so zaključili, da odkar so v domu za starejše imajo manj možnosti za dostop do glasbe, čeprav bi si želeli, da bi bilo tega več. Nekateri v sobi niso imeli niti radia ali televizije, drugi pa spet niso želeli s svojo glasbo motiti ostalih stanovalcev (Paolantonio idr., 2022). Če to raziskavo primerjamo z raziskavo, ki so jo opravili na naših tleh lahko zaključimo podobno. Raziskovalci so opazili, da so stanovalci domov v smislu glasbe večinoma prepuščeni temu kar jim lahko ponudi dom. Torej katere programe glasbene terapije izvaja, koga povabi na gostujoče koncerte ... Glasbene aktivnosti so tako po Sloveniji velikokrat precej podobne. V slovenskih domovih izstopa petje, predvsem petje ljudskih in ponarodelih pesmi stanovalcev, ter od glasbil predvsem harmonika (Simčič idr., 2020). Tudi v študijih tujih avtorjev je večkrat omenjeno, da je zelo majhno poznavanje in razumevanje pomembnosti glasbe za starejše, ki živijo znotraj domov za starejše. Celotno menijo, da je zelo malo možnosti za dostop do glasbe, ko to ni v smislu terapevtskih namenov (Paolantonio idr., 2022). Nasploh je zelo malo raziskav kako glasba deluje na starejše, ki so v domovih za starejše občane, še manj pa raziskav kako deluje na čustveno počutje starejših v domovih.

Raziskava

Vzorčenje: Deset stanovalcev Doma upokoencev dr. Franceta Berglja Jesenice, ki se udeležujejo delovne terapije v sklopu doma.

Metoda zbiranja podatkov: S stanovalci doma sem opravila individualne intervjuje pod vodstvom delovne terapevtke Doma upokoencev dr. Franceta Berglja Jesenice. V sklopu delovne terapije sem v mesecu decembru 2024 skupaj z njimi reševala vnaprej pripravljen anketni vprašalnik z naslovom Vpliv prostočasnih aktivnosti in glasbe na kakovost življenja starostnikov, ki ga je pripravil dr. Andrej Raspor. S pomočjo anketnega vprašalnika sem tako pridobila usmeritvena vprašanja za intervjuje. Vsi intervjuvanci so v intervjujih sodelovali anonimno.

Raziskovalno vprašanje: Kako glasba vpliva na dobro čustveno počutje starejših v domu za upokoencev?

Usmeritvena vprašanja:

1. Katere spomine povežete s poslušanjem glasbe / katere spomine vam povrne glasba?
2. Ali ste kdaj opazili, da vam glasba pomaga pri obvladovanju določenih čustev ali situacij? Kako?
3. Katera pesem vam prinaša največ tolažbe in zakaj?
4. Katera je vaša najljubša pesem in zakaj?

Rezultati:

Ob vodstvu delovne terapevtke sem izvedla intervjuje z udeleženci delovne terapije Doma dr. Franceta Berglja na Jesenicah. Že pri prvi udeleženci s katero sva se dobili v čajnici, je delovna terapevtka izpostavila obliko glasbeno gibalne terapije (da bi jo bolj spomnila na to kako je trenutno glasbeno aktivna in katere pesmi posluša), ki jo izvajajo v njihovem domu starejših občanov in sicer terapije, ki so jo poimenovali Žoga Band, pri tem gre za terapijo, ki vključuje glasbo in razgibavanje, poteka tako, da starejši na določeno koreografijo po glasbi (ki jo predhodno izberejo) udarjajo na velike žoge pred sabo. Tudi gospa (starost 74 let) je bila članica Žoga banda. Gospa pa ni bila edina, ki mi je v intervjuju zaupala, da je udeleženka na omenjeni glasbeno gibalni terapiji, ki jo izvajajo ob vodstvu delovne terapevtke. Tudi drugi stanovalci v intervjuju so povedali, da se radi udeležujejo Žoga Banda v sklopu delovne terapije, saj jim omogoča razgibavanje ob glasbi in druženje z drugimi udeleženci terapije, kar pozitivno vpliva na njihovo počutje. Gospa (starost 84 let), ki je v domu že šest let mi je povedala, da ji je zelo všeč poskočna glasba, ki jo vrtijo pri Žoga Bandu, saj jo naredi bolj veselo. Prav tako jo potolaži poskočna pesem Mandarina - Don Juan, ki jo poslušajo pri Žoga Bandu. Druga udeleženka, ki sem jo imela priložnost intervjuvati pa mi je zaupala, da v

zadnjem času zaradi svojih fizičnih sposobnosti ne more biti več tako aktivna na Žoga Bandu in je precej razočarana, da ne obiskuje več glasbeno gibalne terapije, saj je to včasih zelo rada počela in jo je udeleževanje pri Žoga Bandu veselilo.

Pri vprašanju ali obstajajo spomini, ki jih povezujejo s poslušanjem glasbe oziroma katere spomine jim povrne glasba je bilo veliko odgovorov, da se trenutno ne morejo spomniti nikakršnih spominov povezanih z glasbo, čeprav so pri ostalih vprašanih denimo ali so na glasbeno preferenco vplivali starši, prijatelji ali drugi zunanji dejavniki, ter katera pesem jim prinaša največ tolažbe oziroma je tista pesem, ki bi jo označili za najljubšo in zakaj je temu tako, vse povezovali s svojimi spomini. Takšen primer je gospa (starost 98 let), ki je povedala, da nima spominov, ki bi jih povezovala s poslušanjem glasbe. Na vprašanje o tem kdo je vplival na njeno glasbeno preferenco pa se je razgovorila o svojem življenju, ko je dvaindvajset let živela v Šibeniku, kjer je na bratovi poroki prvič zapela v javnosti in sicer pesem, ki gre takole: "Ljubio se golub sa golubicom, gledalo ga momce sa devojdicom". Gospa se naslova pesmi in nadaljevanja besedila ni spomnila (iskanje na internetu vrne rezultat pesmi z naslovom Ljubio se beli golub sa golubicom – Vuka Sandević) mi je pa povedala, da jo ta pesem spomni na to kako je bil brat navdušen nad njenim glasom in ji prinaša lepe spomine. Medtem, ko je njena najljubša pesem, ki mi jo v intervjuju tudi zapoje "Na bregu kuča mala, na njej so prozora dva, na prozoru djevojka mlada ... čakam dragoga reku je, da če doč" (iskalnik vrne pesem Na brigu kuča mala - Ansambel Dalmacija). Prav Dalmatinske pesmi pa so kot mi pove tiste, ki ji prinašajo največ tolažbe, saj jo spomni na čase, ko je še živela tam. Nekateri pa za razliko od omenjene gospe niso imeli nobenih spominov na glasbo. Gospa (starost 97 let) mi je na vprašanje o glasbi in spominih, ki jih povezuje z glasbo tako zaupala, da nima spominov, saj so bili na primorskem okupirani in zato ni bilo časa za glasbo, prav tako je že odkar je bila mlada vedno bila delovna gospa in ni nikoli imela časa za ukvarjanje z glasbo ali poslušanje. Celo dejala je: "Ob glasbi ne uživam". Gospa mi je zato namesto odgovarjanja o glasbi zaupala težko življenjsko zgodbo in časa raje izkoristili za obujanje spominov in manj za pogovarjanje o glasbi. Spet drugi pa so se v svojih spominih, ki jih povezujejo z glasbo zelo razgovorili. Gospa (starost 97 let) mi je zaupala kako je pela na Ljubljanski radijski postaji kot otrok. Kako zelo je rada pela, ko je hodila v osnovno šolo v Ljubljani in kako ravno petje v osnovni šoli povezuje s pesmijo, ki ji je všeč. Pesem gre takole: "Oj šumi gozd nad mano, senčni gozd nad tujih tleh ... kaj ti veš kako je z mano" (iskalnik vrne rezultat Oj, le šumi, gozd nad mano, senčni gozd na tujih tleh! ... Kaj ti veš kako je meni, ko medlim na tujih tleh!). Ravno te izsledki moje raziskave mi pokažejo, da veliko starejših še vedno pozna besedila pesmi, bolj ali manj natančno, a dovolj dobro, da jih iskalnik na spletu še vedno lahko najde. Prav spomine na pesmi oziroma besedila pesmi pa nato povežejo s svojimi spomini in se razgovorijo o svoji preteklosti (včasih ne več povezano z glasbo). Besedilo pesmi je pri veliko starejših delovalo kot sprožilec spominov, tako lepih kot tistih malo manj. Tudi najljubšo pesem je gospa povezala s tem kako je pela kot majhna deklica v vrtcu v Ljubljani, pesem o mami ("Mamica moja je bogata, zlato je njeno srce, zlate so njene besede, zlate so njene misli" iskalnik vrne rezultat Materinski dan, ki se skoraj popolno ujema z besedilom, ki ga je povedala gospa). Čeprav je gospa starejša je ta otroška pesem še danes njena najljubša.

Pri anketi, ki sem jo izvedla je bilo vprašanje tudi ali so stanovalci kdaj opazili, da jim glasba pomaga pri obvladovanju določenih čustev ali situacij in odgovori so bili velikokrat, da jih spravi iz slabe v boljšo voljo oziroma jim dvigne razpoloženje, odgovori pa so bili tudi, da začnejo misliti bolj pozitivno in da ob glasbi pozabijo na svoje skrbi. Seveda pa so bili tudi takšni, ki niso opazili ničesar posebnega oziroma se niso spomnili trenutka, ko jim je glasba pomagala pri obvladovanju čustev ali situacij. Odgovor ene gospe pa se je glasil tudi, da ob glasbi ne glede na to ali jo poje ali posluša pozabi na vse. Kako lahko spomini vplivajo na to kako dojemamo glasbo pa mi je v intervjuju zaupala gospa (starost 97 let), ki zelo rada posluša pesem Sveta noč, saj to pesem povezuje s koncem vojne oziroma jo ta pesem spomni na to, kako so ob koncu vojne pri potoku peli Sveto noč, ko so bili osvobodjeni. Ravno zato je mnenja, da ji ta pesem prinaša največ tolažbe poleg pesmi Oj mladosti moja, ki bi lahko veljala za bolj žalostno pesem. Obstajali pa so tudi takšni, ki so odgovorili, da jim največ tolažbe prinašajo sentimentalne pesmi in da jih takšne pesmi poživijo. Tudi en odgovor se je glasil, da največ tolažbe prinaša pesem Jesen ihti – Brane Klavžar, saj ima tako lepo besedilo, da pomirja. Omenjena pesem govori o tem kako pada dež in je precej žalostna pesem.

Čeprav so obstajale osebe, ki so bile mnenja, da jim nobena pesem ni pomagala pri obvladovanju čustvenih situacij oziroma nimajo tiste pesmi, ki jih potolaži, ko so slabe volje pa je gospa (starost 97 let) povedala, da je mnenja, da glasba lahko človeku veliko da, kljub temu da marsikdo v intervjuju ne bi bil enotnega mnenja. Pri tem seveda obstaja možnost, da so osebe, ki niso opazile, da jim je glasba pomagala poslušali glasbo v povezavi z drugimi dejavnostmi in zato niso prepoznali vpliva glasbe na njihovo čustveno stanje.

Ugotovitve

V smislu glasbene terapije sem bila pozitivno presenečena, da so v domu, ki sem ga obiskala izvajali glasbeno terapijo v sklopu delovne terapije (torej so se zavedali kako lahko glasba vpliva na dobro počutje starejših v njihovem domu), saj sem že od prve gospe na začetku slišala, da zelo rada obiskuje Žoga Band in mi je tudi z veseljem skupaj z delovno terapevtko pojasnila kaj Žoga Band sploh je. Še ena od starejših, ki sem jih imela priložnost intervjuvati pa mi je povedala, da je zelo žalostna, ker ne zmore več obiskovati Žoga Banda, čeprav je to včasih zelo rada počela. Tukaj pa se ponovno lahko vrnemo na to kako je glasbena terapija večkrat povezana z drugimi dejavnostmi

(Simčič idr., 2020). V tem primeru kljub temu, da je gospa rada sodelovala na glasbeni terapiji zaradi fizičnega dela te terapije to ne zmore več.

Pri raziskavi, ki sem jo opravila v domu starejših občanov na Jesenicah sem velikokrat potrdila tisto kar so v svojih raziskavah že omenili drugi raziskovalci. Čeprav se marsikateri starejši ni spomnil nobenega posebnega spomina, ko je to bilo specifično vprašano, sem lahko pri njihovem odgovarjanju na druga vprašanja zasledila veliko spominov kjer jim je glasba predstavljala močen čustven naboj. Tudi vprašanje kako so na glasbeno preferenco vplivali starši ali prijatelji oziroma drugi zunanji deležniki, je bil sprožilec spominov na družino, prijatelje včasih pa že kar na besedilo pesmi. Velikokrat so starejši pri vprašanjih o spominih za trenutek obmolknili nato pa začeli peti/govoriti besedilo pesmi in se nato razgovorili o spominih oziroma svoji preteklosti. To se ujema z že zgoraj omenjeno raziskavo kjer so prišli do zaključka, da glasbo večkrat povezujemo s spomini na njo in je učinek glasbe na posameznika unikaten (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Tudi pri svoji raziskavi sem lahko videla kako določena glasba na podlagi spomina vpliva na čustveno počutje starejših. Poleg tega sem pri gospe (ki je imela težko življenjsko zgodbo) imela priložnost videti kako zelo ne rada je govorila o glasbi. Tudi sama mi je odkrito povedala, da ni preveč navdušena nad glasbo. S tem se je ponovno potrdilo to, da okoliščine (v tem primeru vojno stanje in delo že od mladih let) vplivajo na to kako se nekdo odzove in dojema glasbo, oziroma, da je lahko glasba tudi negativen sprožilec emocij (Van Den Tol & Edwards, 2013).

Odgovori o tem kakšna glasba stanovalcem doma prinaša tolažbo oziroma jo radi poslušajo so bili deljeni. Nekateri se potolažijo ob poskočnih pesmih, spet drugi imajo radi umirjene pesmi. Obstajajo tudi tisti, ki nimajo posebne pesmi, ki bi jim nudila tolažbo ali bi jim tako navdušila, da bi jo označili za najljubšo pesem. Veliko izbir tolažilnih in najljubših pesmi pa je bilo povezano predvsem s spomini, ki so jih imeli starejši na svojo mladost. S tem smo lahko ponovno potrdili, da je čustven vpliv glasbe v veliki meri odvisen od spominov, ki jih imamo na to glasbo. Poleg tega pa sem potrdila tudi opažanja drugih raziskovalcev, da lahko tolažilne pesmi predstavljajo za marsikoga tudi žalostno pesem. Tudi bili so takšni, ki niso nikoli opazili, da bi glasba kdaj pomagala pri obvladovanju čustvenega stanja ali situacije. Razlog za to bi bil lahko, da je bila glasba prisotna v življenju kot tista druga aktivnost in redko kot glavna. Marsikdo si je prepeval besedila pesmi, ko so opravljali delo in tako hudega čustvenega pomena glasbi zato niso pripisali. To se ujema s tem kar je že bilo ugotovljeno o tem kako je glasba lahko del neke aktivnosti ne pa tista glavna aktivnost in ima zato nižji čustven pomen na osebe (Sloboda, 2012). Tukaj seveda ne smemo zanemariti dejstva, da so bili intervjuji opravljeni z osebami, ki imajo več kot sedemdeset let, torej so bili spomini na glasbo (s tem čustveno počutje ob njej) kar precej omejeni, poleg tega je bilo velikokrat treba postavljati vprašanja na drugačen način (zaradi tega obstaja možnost, da se niso spomnili na posebno čustveno stanje iz katerega jim je pomagala glasba) ali pa jih z vprašanji spraviti nazaj na temo glasbe, ko so mi denimo razlagali o tem kako se razumejo s svojimi stanovalci. V primerjavi z marsikatero mlado osebo danes, ki ima na Spotify seznam predvajanja glasbe za vsako čustveno stanje in vse okoliščine je seveda razumljivo da pri starejših takšni vplivi glasbe na njihovo dobro čustveno stanje niti niso bili pričakovani.

Zaključek

Po mojem mnenju bi bilo potrebno narediti več raziskav vpliva glasbene terapije na boljše čustveno počutje starejših, saj smo lahko videli številne primere, ko se je emocionalno stanje ljudi izboljšalo po implementaciji glasbene terapije. Čeprav sem v domu kjer sem opravljala raziskavo izvedela, da izvajajo glasbeno gibalno terapijo v obliki Žoga Banda pa je vpliv glasbene terapije na čustveno dobro počutje starejših v domovih za upokojence v Sloveniji še premalo izkoriščen. Tudi drugi avtorji so enakega mnenja (Simčič idr., 2020). Poleg tega lahko s pomočjo raziskovanja spoznamo veliko novega o starejših in njihovem dožemanju glasbe, hkrati pa vsaj za nekaj ur poskrbimo, da razbijemo tisto monotonost, ki navadno vlada v domovih.

Raziskovalno vprašanje: "Kako vpliva glasba na čustveno dobro počutje starejših v domu za upokojence" kot smo lahko videli nima tistega pravega odgovora. Namreč dožemanje glasbe je predvsem subjektivno, kar so zapisali že mnogi v svojih delih (Van Den Tol & Edwards, 2013). Tudi sama sem prišla do podobnega zaključka. Marsikdo vpliva glasbe ne prepozna oziroma je mnenja, da mu glasba ni nikoli pomagala pri obvladovanju čustvenega stanja ali situacije. Obstajajo pa tisti, ki so mnenja, da lahko glasba pomaga in imajo tudi svojo tolažilno pesem, ki si jo zavrtijo, ko jim je težko. Tudi ob pogovoru o spominih na mladost, večkrat starejši povezujejo glasbo z določeno emocijo in iz drugih odgovorov lahko vidimo, kako so ravno takšni spomini, ki imajo čustven naboj, oblikovali njihov glasbeni okus, ki ga imajo še danes (najljubša pesem, tolažilna pesem). To se ujema s tistim kar so že zapisali drugi, da so spomini na glasbo in čustva ob tej glasbi v tesni povezavi (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Tudi sama sem bila lahko priča temu kako lahko pozitivni ali negativni spomini, ki so povezani z glasbo, oziroma premajhna povezava lepih spominov z glasbo (v primeru težke življenjske zgodbe) vplivajo na samo dožemanje glasbe.

Menim, da bi bilo za boljše razumevanje vpliva glasbe na čustveno dobro počutje starejših potrebno opraviti več raziskav pri starejših izven in tudi v domovih za upokojence. Namreč na slovenskih tleh je zaslediti zelo malo raziskav, ki bi bile povezane s starejšimi v domu in glasbo, medtem ko jih je v tujini precej več. Tam imajo tudi precej več člankov na temo vpliva glasbe na čustveno dobro počutje nasproh. Zato bi bilo smiselno tudi v Sloveniji bolje raziskati glasbo v smislu, kako lahko dobro čustveno vpliva, saj bi na ta način lahko vpeljali glasbo v domove starejših veliko bolj učinkovito in poskrbeli za njihovo dobro oziroma boljše čustveno počutje.

Viri literatura in opombe:

1. Clements-Cortes, A., & Bartel, L. (2018). Are we doing more than we know? Possible mechanisms of response to music therapy. V *Frontiers in Medicine* (Let. 5). Frontiers Media S.A. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00255>
2. Garrido, S., & Schubert, E. (2015). Moody melodies: Do they cheer us up? A study of the effect of sad music on mood. *Psychology of Music*, 43(2), 244–261. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0305735613501938>
3. Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437–451. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0305735605056160>
4. Lunežnik, V., Hofman, A., & Ličen, N. (2018). Music and Aging: A Contribution to the Research of the Role of Music in Quality Aging Supported by the Case of the Ptuj Retirement Home. *Musicological Annual*, 54(1), 123–140. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.4312/mz.54.1.123-140>
5. Mileski, M., Brooks, M., Kirsch, A., Lee, F., Leveux, A., & Ruiz, A. (2019). Positive physical and mental outcomes for residents in nursing facilities using music: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 301–319. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2147/CIA.S189486>
6. Paolantonio, P., Pedrazzani, C., Cavalli, S., & Williamon, A. (2022). Music in the life of nursing home residents. *Arts and Health*, 14(3), 309–325. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.1942938>
7. Siltainsuu, H., & Peltola, H. R. (2024). Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review. *Music and Science*, 7. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/20592043241268721>
8. Simčič, K., Rašl, K., Bojadjieva, L., & Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše / Music as a means of promoting psychophysical well-being of the elderly in retirement homes. *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo* ♦ *The Journal of Music Education of the Academy of Music in Ljubljana*, 16(32), 39–57. Pridobljeno s spletne strani [https://doi.org/10.26493/2712-3987.16\(32\)39-57](https://doi.org/10.26493/2712-3987.16(32)39-57)
9. Sloboda, J. A. (2012). Music in Everyday Life. V *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications* (str. 492–514). Oxford University Press. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0018>
10. UNIVERZA V MARIBORU FAKULTETA ZA ZDRAVSTVENE VEDE VPLIV GLASBE NA STAROSTNIKA (Magistrsko delo) Maribor, 2017 Suzana Divjak. (b. d.).
11. Van Den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2013). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music*, 41(4), 440–465. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0305735611430433>
12. Wilhelm, K., Gillis, I., Schubert, E., & Whittle, E. L. (2013). On a Blue Note: Depressed Peoples' Reasons for Listening to Music. *Music & Medicine*, 5(2), 76–83. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1943862113482143>

NELI SAKSIDA / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek je bil napisan v sklopu predmeta Strateško planiranje, pod mentorstvom prof. dr. Andreja Rasporja. Članek temelji na raziskovanju vpliva glasbe na čustveno stanje v starosti posameznika. Skozi članek sta bili uporabljeni kvalitativna in kvantitativna raziskovalna metoda. Delo se osredotoča na raziskavo o tem, kako glasba in glasbene terapije vplivajo na čustva starostnikov in kaj je s čustvi povezano. Skozi članek spoznamo natančnejši vpliv glasbe tudi na zdravstveno stanje starostnikov, ki so posledica uporabe glasbe in z uporabo le-te povezanih čustev. S člankom si prizadevam ozaveščati bralce na vpliv uporabo glasbe na čustveno stanje v starosti.

Ključne besede: starostniki, čustva, demenca, glasbena terapija, starejši.

GLASBA IN ČUSTVA: KAKO GLASBA VPLIVA NA NAŠE ČUSTVENO STANJE V STAROSTI

Uvod

Skozi članek sem se poglobila v tematiko vpliva glasbe na čustveno stanje v starosti. Cilj članka je ugotoviti, kako glasba vpliva na počutje starejših, njihovo psihološko stanje, njihova čustva, in razpoloženje. Kot skupek omenjenih raziskovalnih vprašanj tako povežemo v eno vprašanje, ki se glasi; Kako glasba vpliva na naše čustveno stanje v starosti?. Skozi raziskovalno nalogo bi se rada dotaknila problematike vpliva glasbe tudi na zdravstveno stanje starejših. V raziskavah in člankih je bilo že večkrat poudarjeno, da glasba ne vpliva samo na čustveno stanje starostnika, temveč pripomore tudi k zdravstvenim težavam, ki so lahko pri posamezniku že prisotne ali pa služi kot preventiva. Pomembno je poudariti, da se skozi razne glasbene delavnice in aktivno vključenost k glasbi pomagajo k ohranjanju spomina in tako omiliti demenco, ohranjanju socialnih vidikov, ipd. Same aktivnosti so lahko tudi del vzdrževanja in nadgrajevanja motorike skozi uporabo raznih glasbil. Raziskovalna naloga bi se tako dotaknila tudi vpliva na zdravstveno stanje starejših. Saj je čustveno stanje velikokrat povezano z zdravstvenim stanjem. Skozi različne vire bi preverila, ali to drži in kako so do potrditve in zaključkov omenjene teorije prišli drugi avtorji.

V članku bom pisala o vplivu glasbene terapije na čustveno stanje starejših, ki so doma in v domovih za starostnike. **Kako glasba vpliva na naše čustveno stanje v starosti in kako je povezano z zdravstvenim stanjem starostnika?**

Glasba in glasbena terapija imajo velik vpliv na starejše. Glasba pripomore k ohranjanju spomina torej služi, kot preventiva proti razvoju demence in ohranja ter obuja čustva. Vendar, kot smo v začetku članka omenili je sluh najpomembnejše čutilo, ki je za to vrstno terapijo potrebno. Vendar je okvara ali celo izguba sluha ena izmed najpogostejših okvar v obdobju staranja. Vendar omenjeno stanje ne sme postati meja, da starejši ne bi mogli biti del glasbenih delavnic. Omenjene starostnike lahko vključimo v pisanje besedil. Tako lahko pridobijo občutek dosežka, samospoštovanja in vključenosti, zagotovimo jim občutek namena, pripadnosti in zmanjšamo občutke tesnobe in depresije (AudioBM slušni centri, 2020).

Skozi članek so zapisane tudi lastnosti vpliva glasbene terapije za zagotavljanje dobrih motoričnih sposobnosti. Leta 1992 so v Ameriki omenjeno dejavnost definirali kot uporabo glasbenih in ritmičnih prijemov, kateri omogočajo vzdrževanje, obnavljanje in izboljševanje motoričnih, kognitivnih, socialnih in čustvenih spretnosti starostnikov. Med pogoste pojave čustvenih težav štejemo tudi osamljenost. Z omenjenim stanjem se najpogosteje srečujejo starostniki, ki živijo sami ali starostniki, ki so v domu za ostarele, kot novi stanovalci. Redne glasbene delavnice in terapije pripomorejo k sodelovanju in vzpostavljanju dobrih odnosov med varovanci. Z njimi si vodje ustanove prizadevajo spodbujati ustvarjalno izražanje, dvigovati samozavest in omogočiti starejšim dobro izkušnjo. Tako naj bi bila glasbena terapija storitev za ohranjanje in izboljšavo osebne blaginje človeka (Kulovec, 2016).

Veliko je primerov na temo Alzheimerjeve bolezni, ko oseba v pozni fazi demence, katera je neodzivna na okolico, reagira ob poslušanju poznane glasbe (postane vznemirjena in animirana). Prav tako je v zapisu raziskave omenjeno, da osebe z Alzheimerjevo boleznijo ob znani glasbi poleg melodij in naslovov zaznavajo tudi čustva. Ob tem se zaznava velik pomen glasbe, ki po omenjenih rezultatih vpliva na osebna čustva posameznika in njegove avtobiografske spomine kar izboljšuje počutje posameznika (Särkämö in Sihvonen, 2018; Lynar idr., 2017).

Razne glasbene intervencije (receptivne, aktivne in ekspresivne) so pokazale, da se z uporabo le-teh izboljšuje stanje starejših oseb na čustvenem področju. Rezultati so pokazali, da je po uporabi glasbene intervencije pri starejših zaznana nižja stopnja anksioznosti, razdražljivosti in manj simptomov depresije.

Teoretično ozadje

Omenjena teorija je izpeljanka mnogih raziskav vpliva glasbe na čustveno stanje posameznika. Kljub dobrem vplivu glasbe na zdravstveno stanje starostnika, ni za spregledati pozitivnih učinkov tudi na čustveno stanje pri starejših. Frekvence, ki jih ustvarja zvok in posledično glasba, omogočajo sproščanje osebnosti, ki jih zaznava.

Človek oddaja zvok in sprejema, posledično lahko rečemo, da so frekvence del narave. Frekvence so med seboj različne, vsaka ima na človeka drugačen vpliv, takoj za tem pa tudi jakost le teh. Iz tega lahko povzamemo, da je počutje in občutenje posameznika odvisno tudi od vrste glasbe. Počasne melodije in ritmi spodbujajo žalostne občutke medtem, ko poskočna, hitra glasba spodbudi občutek radosti, veselja, pozitivne energije.

Osnovni cilji glasbene terapije

Čustveno stanje in psihofizično počutje velikokrat vpliva na zdravje posameznika. Še najbolj takrat, ko je organizem in mehanizem posameznika šibkejši.

Osnovni cilji glasbene terapije:

- Pomoč pri omejitvah.
- Pomoč ob izgubi.
- Pomoč pri boleznih.
- Pomoč pri psihičnih spremembah.
- Pomoč pri socialnih spremembah.

Vpliv družinske glasbene ustvarjalnosti na čustva starejših

Za starejše je sodelovanje z družinskimi člani bistvenega pomena, ko govorimo o čustvih. Tako kot uporaba glasbene terapije v domovih za starejše, je sodelovanje pri glasbenih aktivnostih v domačem okolju z družino prav tako koristno za ohranjanje zdravstvene in čustvene stabilnosti. Omenjena aktivnost je lahko način koriščenja časa družinskih članov v zasebnih prostorih. Oblikovanje glasbe skozi pisanje pesmi, petja, igranja inštrumentov in poslušanja glasbe omogočamo družinskim članom izražati čustva. S staranjem se potreba po negi in oskrbovanju stopnjuje in s tem tudi potreba k mentalni podpori, ki jo lahko skozi omenjene aktivnosti dosežemo. Imenujemo jih lahko tudi medgeneracijske aktivnosti v družini.

Uporaba glasbene terapije v praksi

Spremembe kakovosti življenja starejših z poučevanjem ali igranjem inštrumentov

Raziskave vpliva glasbe na čustveno stanje starejših spadajo v svetovno merilo. Tako v Sloveniji, kot tudi drugod spremljajo vpliv uporabe glasbe pri starejših, še najpogosteje za stanovalce domov za starostnike. Ljudje, ki se na bivanje v domu za starejše še privajajo, pogosto zapadejo v depresijo, katere zdravljenje zahteva več različnih dejavnosti. Med njimi je tudi aktivnost na področju glasbe. Lahko je to petje, skladanje, igranje ali poučevanje inštrumentov in podobno.

Raziskave so pokazale, da je na Kitajskem depresija prisotna v 26.9 % populacije stanovalcev v domovih za starejše. Prav tako je bila potrjenih 11.9 % populacije starejših v domovih na Japonskem in 18.5 % na Tajskem. Velika Britanija pa je potrdila 40 % populacije starejših v domovih, ki trpijo za depresijo. Omenjeno stanje starostnikov vpliva tako na kakovost življenja, kot na socializiranost in zdravstveno stanje. Med raziskave o vplivu glasbenih delavnic in uporabe glasbe v vsakdanje življenje starostnikov v domovih za starejše, so bili vključeni tudi glasbeniki. Ti so v raziskavi delovali neposredno. To pomeni, da so določene glasbene aktivnosti, kot so ure klavirja, izvajali osebno in o stanju poročali. Rezultati poročanja glasbenikov so pokazali, da je bila socialna interakcija med starejšimi večja, ko je bila v program domov vključena glasbena delavnica z njimi.

Glasba v povezavi s psihofizičnim blagostanjem starostnikov v domu za starejše

Ena izmed raziskav je temeljila na raziskovanju na kakšen način se glasba v domovih za starejše uporablja in kako ta vpliva na psihofizično počutje oskrbovancev. Sestavili so jo študenti različnih strok fakultet v Ljubljani oziroma študenti različne stroke, (Filozofska fakulteta, Pedagoška fakulteta, Akademija za glasbo in Medicinska fakulteta). Opravljena je bila v sklopu projekta "Vpliv glasbe na psihofizično počutje starostnikov", kateri je bil izbran iz strani javnega razpisa "Projektno delo z negospodarskim in neprofitnim sektorjem v lokalnem in regionalnem okolju – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016–2022". Projektna naloga oziroma raziskava je temeljila na že izvedenih raziskavah v tujini in na domačem ozemlju.

Ena izmed omenjenih metod je bila metoda modernega slikanja možganov katera je pokazala, da procesiranje govora in glasbe spodbudi več delov možganov na načine, katere govorni jezik ne mor. (Särkämö in Sihvonen, 2018).

Glasbena terapija: Intervju – Mihaela Kavčič

V spletnem portalu E-demenca je objavljen intervju z profesorico razrednega pouka in glasbeno terapevtko Mihaelo Kovačič. Intervju je vezan na uporabo glasbene terapije med ljudmi z demenco v domovih za starejše. Odgovori na vprašanja so podani na podlagi izkušenj na področju glasbene terapije v Sloveniji in tujini.

Povedala je, da je glasbena terapija oziroma glasba ena izmed pristopov za spodbujanje učenja, komunikacije, učenja, mobilizacije, in drugih relativnih terapevtskih ciljev. Namen le te je zadovoljiti mentalne, čustvene, fizične, socialne in kognitivne potrebe. Klienti, ki se glasbene terapije poslužujejo so lahko mladostniki, starejši, starostniki in otroci. Posameznik s pomočjo le te doseže boljšo intra in interpersonalno integracijo. Terapijo pa izvaja kvalificiran glasbeni terapevt.

Ob vprašanju, kako klienti reagirajo ob glasbeni terapiji in ali jih sprošča je povedala, da je ob tem zelo pomembna sestava glasbene terapije od začetka do konca. Uvodna pesem prevzame obliko varnega okvirja srečanja, zaradi katere je pomembno, da se z določeno pesmijo kasneje tudi terapija zaključi. Vmes pa je lahko veliko improvizacije. Povedala je, da glasbo lahko sestavimo na podlagi določenih tem kot je npr. pomlad. Glasba v stilu pomladi pri klientih vzbudi razne občutke. Lahko jih pomiri ali vznemiri. Ni nujno, da bo glasba vzbudila samo dobre občutke zgodi se, da vzbudi tudi slabe. Vendar ne glede na to, da se velikokrat zgodi, da postanejo klienti dobre volje je za Mihaelo Kovačič bolj pomembno, da skozi terapijo klienti izrazijo svoje stiske, katere se pokažejo tudi ob tišini ali kričanju. Ta del terapije naj bi bil torej po njenem mnenju najpomembnejši.

Kasneje je bilo postavljeno vprašanje kako na glasbeno terapijo reagirajo klienti z demenco in kako omenjena dejavnost vpliva na njihovo kognicijo. Skozi refleksijo je omenila, da terapija neposredno spodbuja njihova čustva. Kar naj bi se odražalo v fizioloških odzivih organizma. Omenila je, da ob poslušanju in ustvarjanju glasbe doživljamo čustva, ki vzbujajo globlje limbične možganske strukture. Limbični sistem sestavljata tudi z amigdala in hipokampus.

Tabela 2: Deli možganov

Del možganov	Namen
1 Amigdala	Dostop do človekovih čustvenih zapisov in stanj.
2 Hipokampus	Del možganov, odgovoren za kratkoročni in dolgoročni spomin, vpleten tudi v prostorsko navigacijo.
3 Prefrontalni korteks	Urnava čustveno odzivanje.

Pevske skupine v Domu Fužine

V pevskih skupinah Doma Fužine za starostnike delujejo socialni delavci, delovni terapevti, glasbeniki, pedagogi in prostovoljci, je za članek o glasbenih terapijah za spletni portal Dnevnik povedala Petra Gabršček, ki je ob enem tudi članica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije. Letos naj bi člani omenjene dejavnosti izrazili potrebo po opolnomočenosti z inovativnimi in glasbenoterapevtskimi prijemi s katere bi uporabili pri večjih skupinah pevcev z demenco.

Glavni namen projekta je izboljšati kakovost življenja starejših z demenco. Z njim so začeli oktobra 2024, ki je trajal do decembra 2024. Vključeval je tedenska srečanja treh pevskih skupin, ki so delovala v treh različnih domovih starejših občanov, in sicer na Ptuj, v Ljubljani in Idriji.

Gabršček je poleg že znanih podatkov o tem, da glasba in petje izboljšujejo spomin, izboljšujejo razpoloženje, zmanjšuje stres, omogoča druženje, krepi vezi med varovanci in ohranja kognitivne funkcije omenila tudi, da obstaja specifična pesem, ki starostnike umiri in jih ob petju vrne v njihovo otroštvo.

Dom Fužine ima svojo Pevsko skupino, katera izbira pesmi sama. Deluje enkrat tedensko in poudarek delovanja je namenjen posamezniku. Tako je pridobljena večja individualna komunikacija. Eden on članov terapevtske pevске skupine je tudi 92 letni Jože, ki ima delo hudo demenco. Nekoč je bil kapelnik v godbi na pihala. Ko mu pripravijo in zapojejo pesem, ki jo pozna vsak kapelnik gospod vstane, zavzame pozo dirigenta in začne z palčko dirigirati, zraven pa tudi poje.

Zanimivo je da je to reakcija gospoda, kateri je eden izmed najzahtevnejših primerov posameznikov, za jih pospremiti na pevске vaje.

Ugotovitve

Postavljene hipoteze so bile preverjene iz prakse specializiranih terapevtov, glasbenikov, pedagogov in socialnih delavcev, ki so bili v glasbene delavnice osebno vključeni in spremljali delovanje oskrbovancev v domu za starostnike. Počutje in delovanje posameznika so preučevali in opazovali pred glasbeno terapijo, po glasbeni terapiji in med glasbeno terapijo. Opazili so, da so bili starostniki med in po izvajanju terapije bolj sproščeni, bolj komunikativni, in bolj samozavestni.

Med oskrbovanci z demenco so opazili, da se tekom terapije spominjajo nekoč že poznanih melodij in ritmov in celo vračanje spominov v otroštvo. Kar pomaga k ohranjanju in negovanju čustvene inteligence. Terapija lahko deluje tudi preventivno, za ljudi, ki imajo blago demenco kot tudi za tiste z hudo demenco. Glasba pomaga ohraniti sposobnost razmišljanja, spominjanja in spremljanja.

Pomembno pa je poudariti, da se skozi glasbeno terapijo varovanci srečujejo tudi z različnimi tegobami. To naj bi bil eni najpomembnejših delov same terapije. Starejši lahko izražajo ne samo pozitivna čustva, temveč tudi negativna. To se najbolj pokaže skozi tišino ali kriki, od koder kasneje izvira terapija, ki varovancem pomaga.

Inštrumenti, ki se skozi glasbene terapije uporabljajo služijo večnamensko. Največkrat se tisti, ki vodijo terapije poslužujejo bolj zahtevnih inštrumentov kot so kitara, klavir in harmonika, ki je med starejšimi ena najbolj priljubljenih. Sledijo enostavnejša glasbila kot so triangel, kastanjete, razni manjši bobni, ki služijo za uporabo varovancev samih. Ob petju in igranju pripomoremo, da se varovanec počuti del produkta, zagotovimo občutek pripadnosti in zagotovimo navidezen obroč, ki vse sodelujoče povezuje. Hkrati podpiramo ohranjanje in nadgrajevanje motorike varovanca.

Torej glasbene terapije ne izvaja vsak, temveč so za to vrstno delo kvalificirani glasbeni terapevti. Izvedela sem, da je raziskav na temo vpliva glasbe na čustva posameznika več, kot sem pričakovala, pa vendar so si med seboj zelo podobne, še posebej zaključki, ki so si pogosto do potankosti enaki. Iz tega lahko razberemo, da je metoda v Sloveniji in v tujini poznana in hipoteze o učinkih na starostnike tudi dokazane. Pa vendar se ne razvija hitro. Glasbenih terapevtov ni veliko in omenjene terapije ne izvajajo vsi domovi za starostnike.

Osebno sem obiskala Dom Gradišče nas Prvačino, v katerem sem izvajala ankete z starejšimi o glasbi. V anketi je sodelovalo deset varovancev. Edna izmed ključnih informacij, ki sem jo uspela razbrati med njimi je, da so veliko zaprti vase. Večina sodelujočih mi je izven anketnega dela zaupala travme in tesnobe. Zanimivo je, da so bili to tisti varovanci, ki so v Domu Gradišče krajši čas. Vendar, ko sem jih v sklopu ankete vprašala ali sodelujejo v delavnicah in terapijah povezanih z glasbo, so vsi zanikali. Ob enem pa je zanimivo to, da je bilo termin za obisk doma, katera sta bla dva, zelo težko dobiti. Kar mi pove, da je dejavnosti za starejše veliko. V programu je veliko telovadbe in ustvarjanja, a glasbene terapije ni. Skozi anketo sem spoznala, da so varovanci v stiku z glasbo le takrat, ko jo poslušajo na televiziji, radiju, kasetah in podobno. Le redki se udeležujejo aktivnosti, ki vsebujejo petje ali uporabo inštrumentov. To potrjuje hipotezo o tem, da je glasbena terapija še vedno kljub dokazom pozitivnih učinkov, premalo razvita oziroma v uporabi. Starostniki, ki so v domu krajši čas in se na ustanovo še privajajo, velikokrat zapadejo v depresijo. Med anketami sem tovrstno stanje zaznala tekom konteksta oziroma so varovanci občutke depresije sami priznali. Zaupali so mi, da se v tem primeru zaprejo vase in poskušajo stvari rešiti sami. Vendar bi bilo, ne glede na to, da jim je lažje ko se zaprejo vase, potrebno nuditi terapije kot je glasbena terapija, za lažje izražanje čustev, boljše komunikativnost in boljši občutek sprejetosti v določen krog zaupanja.

Ankete so bile opravljene tudi med starostniki izven DSO. Za razliko od stanovalcev DSO so rezultati pokazali, da se z glasbo srečujejo tudi ko inštrument sami igrajo ali prepevajo skupaj z družinskimi člani, nekateri celo obiskujejo koncerte in razne prireditve. Rezultati so pokazali tudi, da večina z igranjem in petjem obuja spomine na otroštvo in mladost, kar jih čustveno zelo privablja. Nanj deluje sproščujoče in vzbuja veselje ter ohranja motivacijo za reševanje raznih situacij, kot so boleznj ipd.

Skozi članek se naučimo, da glasbena terapija ne zajema le poslušanja glasbe med starostniki temveč je metoda uporabljena tudi pri mladih, starejših in otrocih, saj le ta vpliva na psihofizično počutje vsakega posameznika. Med starejšimi je sicer pogostejša uporaba, večinoma za ljudi z demenco in slabšo motoriko saj se tekom terapije spomin in motoriko neguje, kar pripomore k dobrem počutju. Starostniki so bolj nagnjeni k razkritju čustev ob glasbeni terapiji, saj jih le ta na trenutke vrne v čas otroštva in mladosti. Za demenco je značilno, da se posameznik ne spominja dogodkov in ljudi, ki so se zgodili in bili prisotni v poznem življenjskem obdobju, vendar se stvari, katere so bile prisotne vse življenje in jim nekaj pomenila, spominjajo. Vključno z glasbo. Primer lahko zaznamo v članku, ko je 92 letni gospod z hudo demenco začel dirigirati ob znani pesmi.

Zaključek

Članek na temo vpliva glasbe na čustva starejših ni le prispevek določene teme v sklopu izobraževanja, temveč predstavlja globok pomen ozaveščanja uporabe glasbe v zdravstvene namene. Prispevek spodbuja in motivira razvijanje tovrstnih metod za vzdrževanje psihofizičnih

in kognicijo. Že Grki so glasbo uporabljali kot metodo za zdravljenje, katera se je kasneje razvila, vendar sem osebno mnenja, da se razvija prepočasi v primerjavi z ostalimi načini zdravljenja, ki ne vključujejo zdravlil in zdravstvenih pripomočkov.

Prispevek lahko opredelimo kot raziskavo, saj vsebuje kvalitativno in kvantitativno analizo stanja. Večina je kvalitativna, saj so podatki iskani na spletu in so delo drugih avtorjev, ob enem pa vsebuje tudi kvantitativen pristop, saj je v njem opisano tudi stališče in rezultati anket katere sem izvajala osebno.

Za natančnejše rezultate o uporabi glasbe bi bilo potrebno izvesti več anket v sodelovanju z več Domovi za starostnike. Dom Gradišče nad Prvačino je le en primer. Zato se z rezultati anket le ene ustanove ni mogoče sklicevati na stanje uporabe glasbene terapije ali rezultate vnesti v številke, saj je podatkov premalo.

Delo lahko opredelimo tudi v raziskavo v povezavi z psihologijo, izzivi sodobne družbe ipd. Kar pomeni, da bi morala država tovrstne informacije, ki jih najdemo v tem in podobnih člankih več oglaševati, več predstavljati širšemu krogu bralcev in na tak način spodbuditi uporabo omenjenih metod, spodbuditi interes v izobraževanje za kvalificiranje družbe za izvajanje tovrstnih dejavnosti ipd.

Na tak način bi ljudem vzbudili interes, kar posledično pomeni manj zdravljenja depresij in podobnih težav s pomočjo tablet in podobnih substanc.

Nazadnje lahko odgovorimo na zastavljeno raziskovalno vprašanje v uvodu, ki se glasi: Kako glasba vpliva na naše čustveno stanje v starosti in kako je povezano z zdravstvenim stanjem starostnika?

Glasba in glasbena terapija so ena ključnih terapij ohranjanja čustvene stabilnosti starostnika, ki omogočajo starostniku boljše počutje, večji občutek pripadnosti, boljše sposobnosti socializiranja in sodelovanja, ohranjanje spomina, izražanje čustev (sreče, spominov, žalosti, tesnobe) in ohranjanje psihofizičnih in kognitivnih sposobnosti posameznika. Kar posledično pomeni, da omenjena teorija o vplivu glasbe na čustva starejših drži. S pomočjo glasbe ohranjamo tudi motivacijo in vzdržujemo zdravstveno stanje posameznika. Ob uporabi različnih inštrumentov ohranjamo motoriko posameznika in vzdržujemo motivacijo.

Glasba ima koristen vpliv na starostnika tudi ob ustvarjanju glasbe z družino. Tj. lahko petje, igranje in poslušanje glasbe ali pisanje besedil. Z glasbo pomagamo starostnikom ohraniti spomin, ga vzdrževati ob enem pa poskrbimo, da ohrani spomine otroštva, mladostništva, kar doprinese dodatno pozitivno čustveno stanje.

Viri, literatura in opombe:

1. Kutlača, J. (2024). Vpliv poučevanja inštrumentov na ljudi v domu za stare. (Magistrsko delo). Ljubljana.
2. Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše. Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo.
3. Levičnik, V. (2024). Spletni portal Dnevnik. Dostopno na povezavi: ((Neli Saksida, 2024)), Ljubljana.
4. eDemenca.(2024). Mihaela Kavčič – Intervju GLASBENA TERAPIJA. Pridobljeno s spletne strani <https://edemenca.si/mihaela-kavcic-intervju-glasbena-terapija/>
5. AudioBM slušni centri (2020). Zakaj ukvarjanje z glasbo koristi možganom in kakšna je povezava med sluhom in demenco. Pridobljeno s spletne strani <https://www.audiobm.si/zakaj-ukvarjanje-z-glasbo-koristi-mozganom-in-kaksna-je-povezava-med-sluhom-in-demenco/>
6. Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj. Pridobljeno s spletne strani <file:///C:/Users/uporabnik/Downloads/zzff,+Vita+Lune%C5%BEnik-3.pdf>
7. Pivar, M. (2019). Alzheimer caffe: Glasbena terapija. Pridobljeno s spletne strani <https://domzalec.si/novice/zdrave-novice/alzheimer-caffe-glasbena-terapija/>
8. Življenje 55+ (2024). Pomen glasbe v zrelih letih. Pridobljeno s spletne strani <https://www.zivljenje55plus.si/pomen-glasbe-v-zrelih-letih/>
9. Marušič, U. (2015). Pomen treninga možganov. Pridobljeno s spletne strani <https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2015-9/150/Pomen+treninga+mo%C5%BEganov>
10. Kulovec, M. (2016). Dejstva o glasbeni terapiji. Pridobljeno s spletne strani <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558> – Inštitut Antona Trstenjaka.
11. Božič, N. (2024). Vpliv glasbene terapije na dementne starejše osebe. Pridobljeno s spletne strani https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/229 – Univerza na Primorskem. Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

NEJC ŠKOF / Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek obravnava uporabo glasbene terapije za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov v terminalnih fazah, z osredotočenjem na njeno vlogo v paliativni oskrbi. Izbrana problematika temelji na potrebi po celostnem pristopu k obravnavi telesnih, čustvenih in socialnih potreb bolnikov. Metodologija je vključevala pregled raziskav in primerov iz prakse, pri čemer so rezultati pokazali, da glasbena terapija zmanjšuje bolečino, stres in tesnobo, hkrati pa izboljšuje povezovanje in kakovost oskrbe. Ugotovitve potrjujejo uporabnost glasbene terapije kot standardnega dela paliativne oskrbe.

Ključne besede: glasbena terapija, paliativna oskrba, kakovost življenja, čustvena podpora, staranje, starejši.

GLASBA KOT ORODJE ZA IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA V ZADNJIH FAZAH ŽIVLJENJA

Uvod

V zadnjih fazah življenja, ko postane osrednji cilj medicinske oskrbe lajšanje trpljenja in izboljšanje kakovosti življenja, so pristopi, ki presežejo zgolj fizične intervencije, ključnega pomena. Glasba kot terapevtsko orodje je v zadnjih desetletjih pridobila vse večjo pozornost zaradi svoje sposobnosti, da neposredno vpliva na telesno, čustveno, socialno in duhovno stanje bolnikov. V kontekstu paliativne oskrbe, kjer so potrebe posameznika pogosto globoko povezane z iskanjem smisla, tolažbe in povezanosti, glasba odpira vrata celostni obravnavi, ki presega meje tradicionalne medicinske prakse.

Raziskave so pokazale, da glasba pozitivno vpliva na zmanjšanje bolečine, tesnobe, depresije in občutkov osamljenosti, kar so pogoste težave bolnikov v terminalnih fazah bolezni. Poleg tega glasba omogoča izražanje čustev, ki jih je težko ubesediti, in podpira duhovno introspekcijo ter pomiritev. Njen terapevtski učinek je še posebej izrazit, kadar je prilagojen individualnim potrebam in kulturnemu ozadju posameznika, kar poudarja pomen personaliziranega pristopa v paliativni oskrbi.

Namen tega članka je raziskati, kako lahko glasba izboljša kakovost življenja v terminalnih fazah bolezni, ter osvetliti njeno vlogo pri zadovoljevanju telesnih, čustvenih, socialnih in duhovnih potreb bolnikov. S predstavitvijo znanstvenih raziskav, praktičnih primerov in teoretičnih izhodišč želimo prispevati k razumevanju potenciala glasbe kot pomembnega orodja za podporo bolnikom in njihovim družinam v najtežjih trenutkih življenja.

Pomen kakovosti življenja v zadnjih fazah življenja

Definicija kakovosti življenja

Kakovost življenja je ena najpomembnejših in hkrati najbolj kompleksnih kategorij v medicini, zlasti v paliativni oskrbi, kjer se pogosto soočamo z omejitvami zdravljenja in neizogibnim napredovanjem bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje kakovost življenja kot »posameznikovo dožemanje njihovega položaja v življenju v kontekstu kulture, v kateri živijo, in v odnosu do njihovih ciljev, pričakovanj, standardov in skrbi« (WHOQOL Group, 1998). Ta definicija poudarja subjektivno naravo kakovosti življenja in hkrati izpostavlja pomembnost kulturnega in družbenega konteksta, v katerem posameznik deluje. Razumevanje teh dimenzij je še posebej pomembno v paliativni oskrbi, kjer je cilj izboljšanje bolnikovega počutja in ne zgolj podaljšanje življenja.

V terminalnih fazah življenja, ko medicinske intervencije ne morejo več zagotoviti ozdravitve, postane kakovost življenja ključno merilo uspešnosti oskrbe. Namesto da bi se osredotočili na podaljševanje življenjske dobe, paliativna oskrba usmerja svoje napore k zmanjšanju trpljenja in zagotavljanju udobja. Ta pristop vključuje obravnavo telesnih, psiholoških, socialnih in duhovnih potreb bolnikov, pri čemer vsak od teh vidikov zahteva skrbno in personalizirano obravnavo. Telesni vidiki kakovosti življenja so pogosto povezani z obvladovanjem bolečine, slabosti, utrujenosti in drugih simptomov, ki spremljajo kronične in terminalne bolezni. Bolniki v teh fazah pogosto trpijo zaradi kronične bolečine, kar močno vpliva na njihovo vsakodnevno življenje. Ustrezno zdravljenje bolečine z uporabo farmakoloških pristopov, kot so analgetiki, in nefarmakoloških metod, kot so sprostitvene tehnike in glasbena terapija, lahko bistveno prispeva k izboljšanju njihovega fizičnega počutja (Hilliard, 2005).

Psihološki vidiki kakovosti življenja so tesno povezani s čustveno stabilnostjo bolnikov. Tesnoba, depresija in strah pred smrtjo so pogoste težave, s katerimi se soočajo bolniki v terminalnih fazah. Občutek izgube nadzora nad lastnim življenjem lahko vodi do globoke čustvene stiske, zato je ključnega pomena, da so bolnikom na voljo ustrezne oblike psihološke podpore, kot so individualna terapija, podporne skupine in različne sprostitvene tehnike. Glasbena terapija se je v tem kontekstu izkazala kot izjemno učinkovita metoda za zmanjševanje tesnobe. Raziskave kažejo, da lahko glasba neposredno vpliva na limbični sistem možganov, ki je odgovoren za procesiranje čustev, in sproža sproščanje dopamina, kar vodi do občutkov ugodja in sprostitve (Koelsch 2015; Salimpoor idr., 2011).

Socialni vidiki kakovosti življenja so osredotočeni na ohranjanje in krepitev povezanosti bolnika z njegovimi bližnjimi. Socialna izolacija je pogosta težava pri terminalnih bolnikih, zlasti tistih, ki zaradi bolezni preživljajo večino časa v zdravstvenih ustanovah ali doma. Ohranjanje občutka pripadnosti in medosebnih odnosov je bistvenega pomena za izboljšanje bolnikovega socialnega in čustvenega počutja. Družinski člani in prijatelji igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju čustvene podpore, hkrati pa je potrebno tudi vključevanje skupnosti in strokovnih podpornih skupin (Gallagher idr., 2018).

Duhovni vidiki kakovosti življenja vključujejo iskanje smiselnosti in miru v zadnjih fazah življenja. Duhovne potrebe se razlikujejo od posameznika do posameznika, vendar pogosto vključujejo željo po iskanju smisla, odpuščanju, sprejemanju in povezanosti z nečim večjim od sebe. Raziskave so pokazale, da lahko duhovna podpora, vključno z meditacijo, molitvijo ali poslušanjem glasbe, pomaga bolnikom doseči občutek notranjega miru in sprave. Glasba, zlasti tista, ki je prilagojena osebnim preferencam bolnikov, lahko služi kot močno orodje za spodbujanje duhovnega miru in introspekcije (Magee idr., 2017).

Študije na področju paliativne oskrbe dosledno potrjujejo, da celostni pristopi, ki vključujejo tako medicinske kot nefarmakološke metode, prinašajo najboljše rezultate. Higginson in Evans (2010) sta v obsežni raziskavi ugotovila, da bolniki pogosto poudarjajo pomen duhovnega miru in povezanosti z bližnjimi kot ključna dejavnika njihove kakovosti življenja. Ta ugotovitev dodatno podpira potrebo po integriranih programih oskrbe, ki zajemajo vse dimenzije kakovosti življenja, pri čemer glasbena terapija predstavlja eno izmed osrednjih orodij za izboljšanje celostnega počutja bolnikov.

Izzivi in potrebe starejših v terminalnih fazah bolezni

Starejši bolniki, ki so v terminalni fazi bolezni, se soočajo z raznovrstnimi in kompleksnimi težavami, ki pogosto negativno vplivajo na njihovo vsakodnevno življenje. Te težave se ne omejujejo zgolj na fizično zdravje, temveč obsegajo tudi psihološke in socialne potrebe, ki so v tem obdobju življenja izjemno pomembne. Paliativna oskrba si prizadeva nasloviti vse te vidike in s tem izboljšati kakovost življenja bolnikov, vendar ostaja veliko izzivov.

Telesni simptomi so pogosto najopaznejši in najbolj neposredni problemi, s katerimi se soočajo starejši bolniki. Kronična bolečina je ena najpogostejših težav v terminalni fazi bolezni in ima lahko velik vpliv na bolnikovo vsakodnevno življenje. Poleg bolečine so pogoste tudi utrujenost, težave z mobilnostjo in prebavne motnje, ki bolnikom otežujejo ohranjanje neodvisnosti in izvajanje vsakodnevnih aktivnosti. Nefarmakološke intervencije, kot so sprostitvene tehnike in glasbena terapija, so se pokazale kot učinkovite pri zmanjševanju teh simptomov in izboljšanju splošnega počutja (Hilliard, 2005).

Psihološke težave so prav tako izjemno razširjene pri starejših bolnikih v terminalnih fazah bolezni. Strah pred smrtjo, občutek izgube nadzora nad življenjem, tesnoba in depresija so med najpogostejšimi težavami, s katerimi se bolniki soočajo. Ti občutki so pogosto posledica negotovosti glede prihodnosti, izgube fizičnih sposobnosti in osamljenosti. Po raziskavi Higginson in Evans (2010) bolniki pogosto potrebujejo podporo, ki vključuje svetovanje, čustveno podporo in priložnosti za izražanje svojih strahov. Glasbena terapija je v tem kontekstu izjemno učinkovita, saj omogoča bolnikom, da se sprostijo, izražajo svoja čustva in zmanjšajo občutke tesnobe.

Socialne potrebe starejših bolnikov v terminalnih fazah pogosto ostajajo prezrte. Osamljenost, ki jo povzročajo izolacija, izguba partnerjev ali prijateljev, lahko pomembno prispeva k slabšanju duševnega zdravja. Addington-Hall in Kalra (2001) sta v raziskavi ugotovila, da starejši bolniki pogosto poročajo o občutku odtujenosti, zlasti kadar njihovi bližnji niso dovolj vključeni v njihovo oskrbo. Ta odtujenost lahko poslabša njihovo čustveno in socialno stanje ter prispeva k občutku izolacije. Aktivno vključevanje družinskih članov v oskrbo bolnikov ter uporaba terapevtskih pristopov, kot so skupinske aktivnosti in glasbene terapije, lahko pomembno zmanjšajo občutek osamljenosti in izboljšajo kakovost njihovega življenja (Gallagher idr., 2018).

Celostna paliativna oskrba mora zato obravnavati vse te dimenzije in jih integrirati v individualno prilagojen načrt oskrbe. To vključuje obvladovanje telesnih simptomov, zagotavljanje psihološke podpore in ustvarjanje priložnosti za socialno povezovanje. Hkrati je pomembno, da se priznava in naslavlja edinstvena narava potreb vsakega bolnika ter se upoštevajo njihove želje in vrednote. S tem se zagotovi oskrba, ki je ne le učinkovita ampak tudi dostojanstvena.

Duhovne, čustvene in telesne potrebe bolnikov

V terminalni fazi bolezni, ko zdravljenje ne more več zagotoviti ozdravitve, postane obravnava celostnih potreb bolnikov ključnega pomena. Takšen pristop presega zgolj medicinske posege in se osredotoča na izboljšanje kakovosti življenja skozi naslavljanje duhovnih, čustvenih in telesnih potreb. Glasba kot terapevtsko orodje ima edinstveno sposobnost, da se dotakne vseh teh dimenzij, saj deluje na človeško telo in duha na več ravneh.

Duhovne potrebe so pogosto med najpomembnejšimi v terminalnih fazah, saj bolniki iščejo smisel in notranji mir. Glasba omogoča dostop do transcendentnih izkušenj, ki pomagajo pri iskanju duhovnega ravnovesja. Študija Magill (2009) je razkrila, da duhovna glasba znatno zmanjšuje tesnobo pri terminalnih bolnikih in jim pomaga doseči meditativna stanja. Zlasti glasba, ki je povezana z bolnikovo osebno vero ali kulturno dediščino, lahko okrepi občutek povezanosti z nečim večjim od njih samih. Na primer, poslušanje tradicionalnih ali sakralnih melodij lahko sproži občutke pomiritve in pripadnosti.

Čustvene potrebe bolnikov so v terminalni oskrbi pogosto prezrte, čeprav igrajo ključno vlogo pri izboljšanju splošnega počutja. Bolniki pogosto težko izrazijo svoja čustva, kot so strah, žalost ali melanholija, kar lahko vodi v čustveno stisko. Glasbena terapija je izjemno učinkovita pri spodbujanju izražanja teh čustev. Študija Hilliard (2003) je pokazala, da glasba pomaga bolnikom obvladovati močne čustvene odzive, kot sta strah in žalost, ter jim omogoča, da ta čustva izrazijo na varen in nadzorovan način. Glasba, ki odraža bolnikove osebne preference, lahko sproži pozitivne spomine in občutke, kar dodatno prispeva k čustvenemu ravnovesju.

Telesne potrebe, kot je obvladovanje bolečine, so v terminalnih fazah bolezni osrednja skrb zdravstvenih delavcev. Glasba ima dokazan učinek na fiziološko stanje bolnikov, saj vpliva na zmanjšanje percepcije bolečine. Raziskava Cepeda in drugih (2006) je pokazala, da poslušanje glasbe zmanjšuje dožemanje bolečine pri bolnikih z uporabo preusmerjanja pozornosti. Glasba aktivira nevrološke poti, ki so povezane z ugodjem in sproščanjem, kar vodi do zmanjšanja stresnih hormonov in povečanja sproščanja endorfinov. Bolniki, ki poslušajo glasbo z mirnim ritmom in harmoničnimi melodijami, pogosto poročajo o občutnem zmanjšanju bolečine in izboljšanju fizičnega počutja. Glasba kot terapevtsko orodje ponuja edinstveno priložnost za celostno obravnavo bolnikovih potreb v terminalni fazi bolezni. Njena zmožnost naslavljanja duhovnih, čustvenih in telesnih potreb hkrati omogoča večdimenzionalni pristop, ki ne le izboljša kakovost življenja, ampak tudi pomaga bolnikom in njihovim družinam najti mir in dostojanstvo v zadnjih trenutkih življenja. Personalizacija glasbene terapije, ki vključuje bolnikove preference in kulturno ozadje, še dodatno poveča njen pozitiven učinek, kar potrjuje njeno ključno vlogo v sodobni paliativni oskrbi.

Glasba kot terapevtsko orodje

Kratka zgodovina glasbene terapije

Uporaba glasbe v terapevtske namene sega v antične čase, ko so jo uporabljali za obrede zdravljenja in povezovanje z božanskimi silami. V sodobni zgodovini se je glasbena terapija razvila po drugi svetovni vojni, ko so opazili pozitivne učinke glasbe na vojake z duševnimi in telesnimi travmami.

Pomembni mejniki:

- 1944: Ustanovitev prvih programov za izobraževanje glasbenih terapevtov v ZDA.
- 1950: Ustanovitev Ameriškega združenja za glasbeno terapijo (AMTA).
- 2000 in naprej: Povečanje raziskav o uporabi glasbe v paliativni oskrbi.

Uporaba glasbe v zdravstvenih in paliativnih kontekstih

Glasbena terapija je pomemben del paliativne oskrbe in se uporablja v bolnišnicah, hospicijih in domovih za ostarele. Njeni ključni cilji so lajšanje bolečin, izboljšanje spanja, spodbujanje sprostitve in krepitev socialnih vezi. Glasba zmanjšuje bolečino tako, da odvrta pozornost in spodbuja sproščanje endorfinov, hkrati pa izboljšuje kakovost spanja z umiranjem telesnih in duševnih procesov. Spodbujanje sprostitve preko glasbe znižuje raven stresa ter izboljšuje razpoloženje, skupinske glasbene aktivnosti pa krepijo občutek povezanosti in zmanjšujejo osamljenost.

Študija Bradt in Dileo (2010) je pokazala, da glasbena terapija pri bolnikih s terminalnim rakom učinkovito zmanjšuje bolečino in izboljšuje čustveno stanje. Bolniki so poročali o večji sprostitvi in boljšem počutju po personaliziranih glasbenih seansah, kar potrjuje vlogo glasbene terapije kot celostnega orodja za izboljšanje kakovosti življenja.

Prednosti uporabe glasbe pri starejših bolnikih

Glasba ima številne prednosti za starejše bolnike, saj se lahko dotakne tako njihovih čustvenih kot kognitivnih potreb. Prva pomembna korist je zmanjšanje tesnobe. Glasba znižuje raven stresnega hormona kortizola, kar spodbuja sprostitvev in občutek notranjega miru (Koelsch, 2015). Umirjena glasba z nizkim tempom in harmoničnimi melodijami je še posebej učinkovita pri pomirjanju bolnikov v stresnih situacijah.

Poleg tega glasba izboljšuje socialne interakcije, zlasti v skupinskih terapijah, kjer bolniki sodelujejo pri petju, igranju instrumentov ali poslušanju glasbe. Takšne aktivnosti spodbujajo občutek pripadnosti in krepijo medosebne vezi, kar zmanjšuje občutke osamljenosti in izolacije.

Za bolnike z demenco ima glasba še posebej pomembno vlogo pri ohranjanju spomina in izboljšanju kognitivnega delovanja. Raziskava Cuddy in drugih (2017) je pokazala, da poslušanje znane glasbe ali glasbe, povezane z določenimi življenjskimi dogodki, obudi spomine in olajša komunikacijo. Glasba tako postane most do spominov in čustev, ki bi sicer ostali nedostopni, kar bistveno izboljša kakovost življenja teh bolnikov.

Teoretična izhodišča

Nevroznanost in glasba

Nevroznanost razkriva, kako glasba vpliva na možgane in telo, kar je ključnega pomena za njeno terapevtsko uporabo. Študija Blood in Zatorre (2001) je pokazala, da glasba aktivira nucleus accumbens, ki sprošča dopamin in ustvarja občutke ugodja. Glasba prav tako zmanjšuje raven stresnega hormona kortizola ter uravnava avtonomni živčni sistem, kar vodi do boljšega fiziološkega stanja.

Glasba se je izkazala za učinkovito orodje za sprostitvev in zmanjševanje stresa. Knight in Rickard (2001) sta ugotovila, da poslušanje umirjene glasbe znižuje srčni utrip in krvni tlak, kar sprošča telo in duha. Ti učinki so še posebej dragoceni v paliativni oskrbi, kjer glasba pomaga zmanjševati trpljenje in izboljšuje kakovost življenja.

Glasba in čustva

Kako glasba spodbuja pozitivne čustvene odzive

Glasba spodbuja pozitivne čustvene odzive zaradi svoje sposobnosti neposrednega vpliva na limbični sistem možganov, kjer se obdelujejo čustva (Koelsch, 2015). Ritem, melodija in harmonija imajo ključno vlogo pri sprožitvi različnih čustvenih stanj. Hitra in energična glasba pogosto vzbuja občutke veselja in navdušenja, medtem ko počasna in umirjena glasba ustvarja občutke miru in sprostitve.

Raziskava Juslin in Västfjäll (2008) pojasnjuje, da glasba spodbuja čustva prek več mehanizmov. Eden izmed njih so refleksni odzivi, kjer glasbene lastnosti, kot je tempo, neposredno vplivajo na fiziološke reakcije, kot so srčni utrip in dihanje. Čustvena okužba je še en mehanizem, pri katerem poslušalec prevzame čustva, ki jih glasba izraža. Poleg tega glasba pogosto sproža spominske asociacije, ki priključijo osebne spomine in s tem povezana čustva. Estetski užitek, ki ga ustvarja lepota glasbe, pa sam po sebi vodi do pozitivnih čustvenih izkušenj.

Zaradi teh mehanizmov glasba ne le vpliva na poslušalčevo razpoloženje, ampak tudi omogoča globlje povezovanje s čustvi, kar je še posebej dragoceno v terapevtskih okoljih.

Pomembnost osebnih preferenc pri izbiri glasbe

Personalizacija glasbene terapije povečuje njeno učinkovitost, saj je vsaka oseba edinstveno povezana z določeno glasbo. Študija Götella in drugih (2009) je pokazala, da poslušanje znane glasbe izboljša čustveno stabilnost in zmanjša razdražljivost pri bolnikih z demenco. Ključno je razumeti, katere skladbe posamezniku prinašajo pozitivne spomine ali občutke.

Kultura in pomen glasbe

Pomen kulturnega konteksta v zadnjih fazah življenja

Kulturni kontekst igra ključno vlogo pri dožemanju glasbe, saj ta odraža posameznikovo družbeno in duhovno identiteto. V paliativni oskrbi glasba, ki je povezana z bolnikovo kulturno dediščino, ni zgolj vir čustvenega olajšanja, temveč tudi krepi občutek pripadnosti in povezanosti z lastno identiteto. Takšna glasba omogoča bolnikom, da se povežejo z globljimi plastmi svoje osebnosti in kulture, kar je še posebej dragoceno v obdobjih negotovosti in trpljenja.

V raziskavi na azijskih bolnikih, ki so prejeli paliativno oskrbo, je uporaba tradicionalne glasbe pomembno zmanjšala raven tesnobe in spodbudila občutek miru. Bolniki so poročali, da jim je glasba, povezana z njihovo kulturno dediščino, pomagala pri sprostitvi in jim omogočila boljše soočanje z njihovim stanjem (Stańczyk, 2015). Ta primer potrjuje, da je personalizacija glasbene terapije glede na kulturni kontekst ključna za njeno učinkovitost in pozitiven vpliv na kakovost življenja bolnikov.

Personaliziran pristop pri izbiri glasbe glede na kulturno ozadje

Razumevanje kulturnih preferenc bolnikov omogoča bolj učinkovito personalizacijo glasbene terapije. Vključevanje družinskih članov v izbiro glasbe je pomembno za zagotavljanje avtentičnosti in kulturne ustreznosti (Gallagher idr., 2018).

Praktična uporaba glasbe v paliativni oskrbi

Glasbena terapija v praksi

Individualna in skupinska terapija

Glasbena terapija se uporablja v različnih oblikah, ki so prilagojene potrebam bolnikov, pri čemer sta individualna in skupinska terapija med najpogostejšimi metodami. Obe obliki imata edinstvene prednosti in cilje, ki prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov.

Individualna terapija omogoča globoko personalizirano izkušnjo, saj je prilagojena specifičnim potrebam posameznega bolnika. Terapevt v tem kontekstu izbere glasbo, ki odraža bolnikove preference, čustveno stanje in zdravstveno stanje. Takšna terapija je še posebej učinkovita pri bolnikih, ki se spopadajo z močno čustveno stisko ali specifičnimi telesnimi težavami, saj omogoča neposreden terapevtski fokus na posameznikove izzive.

Skupinska terapija se osredotoča na krepitev socialnih vezi in izboljšanje komunikacije med udeleženci. V tem okolju glasba deluje kot skupni imenovalnik, ki povezuje ljudi in spodbuja občutek pripadnosti. Takšne seanse so še posebej koristne za bolnike, ki se spopadajo z osamljenostjo ali iščejo podporo od drugih v podobnem položaju.

V raziskavi Hilliard (2005) je bila skupinska terapija z zborovskim petjem ključna za izboljšanje socialne kohezije med bolniki v hospicu. Bolniki so poročali o zmanjšanju občutkov osamljenosti in povečani povezanosti z drugimi člani skupine. To dokazuje, da skupinska terapija ne le izboljšuje čustveno in socialno počutje bolnikov, ampak tudi ustvarja okolje, v katerem se lahko udeleženci medsebojno podpirajo in gradijo pozitivne odnose.

Vloga glasbenih terapevtov in medicinskega osebja

Glasbeni terapevti so usposobljeni za izbor glasbe, ki ustreza potrebam bolnikov, uporabo instrumentov in vokalne terapije za spodbujanje čustvenega izražanja ter sodelovanje z medicinskim osebjem pri celostni oskrbi. Raziskava AMTA (2020) je pokazala, da bolniki poročajo o večjem zadovoljstvu z oskrbo, kadar so glasbeni terapevti del interdisciplinarnega tima.

Primeri iz klinične prakse

Klinični primeri dokazujejo učinkovitost glasbene terapije v različnih zdravstvenih stanjih. Pri bolnikih z demenco je glasba z znanimi melodijami izboljšala komunikacijo in zmanjšala nemir (Brotons in Koger, 2000). Pri bolnikih z rakom pa je glasba prispevala k zmanjšanju percepcije bolečine in tesnobe, kar je bistveno izboljšalo njihovo čustveno in fizično stanje (Bradt in Dileo, 2010).

Učinki glasbe na fiziološke in psihološke simptome

Zmanjševanje bolečine in tesnobe

Raziskave kažejo, da glasba zmanjšuje doživetje bolečine, saj odvrta pozornost in sprošča telo (Cepeda idr., 2006). Glasba z umirjenim tempom in nizko frekvenco je še posebej učinkovita.

Izboljšanje spanja in sproščanja

Glasba, prilagojena posameznikovim spalnim ritmom, lahko izboljša kakovost spanja. Gobin in drugi (2015) so ugotovili, da glasba z umirjenim tempom (60–80 udarcev na minuto) podaljša fazo globokega spanja.

Spodbujanje komunikacije in izražanja

Pri bolnikih, ki imajo težave z verbalno komunikacijo, glasba omogoča izražanje skozi petje, igro in gibanje. Ta pristop je še posebej učinkovit pri bolnikih z nevrodegenerativnimi boleznimi, kot je Alzheimerjeva bolezen (Cuddy iidr., 2017).

Vključevanje družine in skupnosti

Vloga družinskih članov pri izboru glasbe

Družinski člani imajo pomembno vlogo pri izboru glasbe, saj najbolje poznajo glasbene preference bolnikov. Študija Gallaghery in drugih (2018) je pokazala, da je glasba, ki jo izberejo družinski člani, še posebej učinkovita pri zmanjšanju stresa bolnikov.

Glasba kot sredstvo za krepitev odnosov

Skupne glasbene aktivnosti, kot so petje ali poslušanje glasbe, krepijo vezi med bolniki in njihovimi bližnjimi. Ta povezovalni učinek glasbe pomaga tudi družinskim članom pri procesu žalovanja (Hilliard, 2003).

Omejitve in izzivi

Omejitve raziskav in terapij

Kljub številnim prednostim ima glasbena terapija tudi svoje omejitve in izzive. Ena ključnih omejitev je pomanjkanje kvantitativnih raziskav, saj večina študij temelji na kvalitativnih podatkih, kar otežuje generalizacijo ugotovitev (Bradt in Dileo, 2010). Poleg tega kulturne razlike pogosto niso ustrezno naslovljene, kar vodi do terapevtskih pristopov, ki morda niso primerni za vse skupine bolnikov.

Etika uporabe glasbe v zadnjih fazah življenja

Etika uporabe glasbe v zadnjih fazah življenja zahteva posebno pozornost. Spoštovanje bolnikovih želja je ključno, saj mora biti glasba izbrana skrbno, da ne sproža neprijetnih čustvenih odzivov ali stresa (Hilliard, 2005). Prilagajanje terapije individualnim potrebam je nujno za zagotavljanje varnega in udobnega okolja za bolnike.

Perspektive in predlogi za prihodnost

Razvoj programov glasbene terapije

Prilagoditev programov specifičnim potrebam posameznikov

Programi glasbene terapije morajo biti prilagojeni individualnim potrebam bolnikov, kar zahteva temeljito oceno njihovih glasbenih preferenc, kulturnega ozadja in trenutnega psihofizičnega stanja. Uporaba orodij, kot je Music Preference Questionnaire (MPQ), omogoča terapevtom, da prilagodijo programe posameznikovim željam (O'Callaghan iidr., 2013). Personalizacija terapije znatno povečuje njeno učinkovitost.

Povečanje dostopnosti glasbene terapije

Dostopnost glasbene terapije ostaja omejena, saj je pogosto na voljo le v večjih zdravstvenih ustanovah. Za razširitev dostopnosti so potrebne pobude, kot so usposabljanje več glasbenih terapevtov, vključitev glasbene terapije kot standardnega dela paliativne oskrbe in njena uvedba v skupnosti ter domove za ostarele. Takšne pobude ne le povečujejo dostopnost, temveč omogočajo tudi bolj celostno obravnavo bolnikov.

Vključevanje tehnologije

Uporaba digitalnih orodij za personalizirano glasbeno izkušnjo

Sodobna tehnologija odpira nove možnosti za personalizacijo glasbene terapije prek aplikacij in digitalnih platform, ki omogočajo prilagajanje glasbe posameznikovim željam. Platforme, kot je Spotify, uporabljajo algoritme za ustvarjanje seznamov predvajanja, prilagojenih razpoloženju in preferencam poslušalcev.

Virtualna glasbena terapija, ki se je med pandemijo COVID-19 izkazala za učinkovito alternativo klasičnim seansam, omogoča terapevtom, da izvajajo seanse na daljavo prek videokonferenc (Kantorova idr., 2021). Ta pristop prinaša številne prednosti, vključno z večjo dostopnostjo za bolnike v oddaljenih krajih in možnostjo sprotne prilagajanja seans na podlagi povratnih informacij. Tehnološke rešitve tako krepijo vlogo glasbene terapije kot prilagodljive in dostopne oblike podpore bolnikom v paliativni oskrbi.

Povezovanje interdisciplinarnih timov

Sodelovanje med glasbenimi terapevti, zdravniki, psihologi in družinskimi člani

Učinkovita implementacija glasbene terapije zahteva sodelovanje interdisciplinarnih timov, ki vključujejo glasbene terapevte, zdravnike, psihologe, medicinske sestre in družinske člane. Po raziskavi Gallagherja in drugih (2018) takšna integracija izboljšuje celostno oskrbo in omogoča boljše rezultate za bolnike.

Spodbujanje raziskav na področju glasbe in paliativne oskrbe

Potrebno je več longitudinalnih študij, ki bodo preučile dolgoročne učinke glasbene terapije na fizično, psihološko in duhovno stanje bolnikov. Raziskave bi morale vključevati tudi raznoliko populacijo in primerjati različne glasbene pristope (Bradt in Dileo, 2010).

Zaključek

Povzetek ključnih ugotovitev

Glasba je izjemno močno orodje za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov v terminalnih fazah bolezni, saj ponuja celostno podporo na telesni, čustveni, socialni in duhovni ravni. Ena ključnih ugotovitev raziskav je, da glasba neposredno vpliva na možgane, kar spodbuja sproščanje dopamina in zmanjšanje ravni stresnega hormona kortizola. Ti fiziološki učinki prispevajo k zmanjšanju bolečine in tesnobe ter k splošnemu občutku sprostitve in ugodja. Glasbena terapija je še posebej učinkovita pri bolnikih, ki se soočajo s kronično bolečino ali tesnobo, saj glasba deluje kot naravna, neinvazivna metoda za obvladovanje teh simptomov.

Na čustveni ravni glasba omogoča bolnikom izražanje občutkov, ki jih pogosto težko ubesedijo. Glasbene terapije, kot so petje, igranje in poslušanje glasbe, pomagajo bolnikom pri sproščanju notranjih napetosti, soočanju s strahovi in obvladovanju žalosti. Raziskave kažejo, da personalizirana glasba, ki upošteva bolnikove preference, močneje spodbuja pozitivne čustvene odzive in pomaga pri obvladovanju čustvenih stisk. To je še posebej pomembno za bolnike z demenco ali drugimi nevrodegenerativnimi boleznimi, kjer glasba pogosto sproži spomine in izboljša komunikacijo.

Socialni vidiki glasbene terapije so prav tako pomembni, saj glasba omogoča medsebojno povezovanje. Skupinske terapije, kot je skupinsko petje ali igranje instrumentov, krepijo občutek pripadnosti in zmanjšujejo občutke osamljenosti. V terminalnih fazah življenja, ko se bolniki pogosto soočajo z izolacijo, so te aktivnosti še posebej dragocene, saj ponujajo možnost za gradnjo in krepitev medosebnih vezi.

Duhovna dimenzija glasbe je v paliativni oskrbi ključnega pomena. Glasba, ki odseva bolnikovo kulturno ozadje ali duhovne vrednote, pomaga pri iskanju notranjega miru in sprejemanju življenjskih okoliščin. Raziskave kažejo, da glasba, povezana z bolnikovo vero ali tradicijo, zmanjšuje tesnobo in pomaga pri soočanju z negotovostjo. Personalizirana glasba tako ne samo izboljša trenutno počutje, temveč tudi prispeva k občutku smisla in povezanosti z nečim večjim od njih samih.

Poleg terapevtskih koristi je pomembno tudi, da sodobna tehnologija omogoča širšo dostopnost glasbene terapije. Digitalne platforme in aplikacije ter virtualne terapije omogočajo bolnikom, da prejema terapijo v udobju svojega doma. To je še posebej koristno za bolnike v oddaljenih regijah, ki bi sicer imeli omejen dostop do glasbenih terapevtov. Tehnologija prav tako omogoča personalizacijo terapije s pomočjo algoritmov, ki ustvarjajo prilagojene glasbene sezname na podlagi bolnikovih preferenc.

Klinične študije potrjujejo učinkovitost glasbene terapije v različnih kontekstih. Pri bolnikih z demenco glasba izboljšuje komunikacijo in zmanjšuje nemir, medtem ko pri bolnikih z rakom zmanjšuje percepcijo bolečine in tesnobe. Raziskave prav tako kažejo, da so bolniki, ki imajo dostop do glasbenih terapevtov v interdisciplinarnih timih, bolj zadovoljni s svojo oskrbo.

Glavne ugotovitve poudarjajo, da je glasba več kot le podporno orodje; je bistven element celostne paliativne oskrbe. Njena zmožnost, da hkrati naslavlja telesne, čustvene, socialne in duhovne potrebe, jo uvršča med najmočnejša orodja za izboljšanje kakovosti življenja v terminalnih fazah bolezni. Glasbena terapija pomaga bolnikom ohraniti dostojanstvo, najti mir in se povezanostjo soočiti z izzivi zadnjih

trenutkov življenja, hkrati pa podpira tudi njihove družinske člane. Te ugotovitve podpirajo potrebo po širitvi dostopnosti glasbene terapije in njenem vključevanju kot standardnega dela paliativne oskrbe.

Poziv k nadaljnemu raziskovanju in izvajanju praks

Kljub dokazom o učinkovitosti glasbene terapije v paliativni oskrbi ostaja potreba po nadaljnem raziskovanju in izboljšanju praks. Ključni korak je povečanje kvantitativnih raziskav z robustnimi metodologijami in vključitvijo raznolikih populacij bolnikov. Raziskave bi morale poglobiti razumevanje personalizacije glasbene terapije ter preučiti vpliv kulturnih in individualnih preferenc na njeno učinkovitost.

Pomembno je tudi spodbujanje interdisciplinarnega sodelovanja med glasbenimi terapevti in drugimi strokovnjaki ter širitev dostopnosti terapije skozi usposabljanje več terapevtov in financiranje teh storitev. Uvedba glasbenih terapij v skupnosti in domove za ostarele ter uporaba tehnologije, kot so virtualne seanse in personalizirane aplikacije, lahko dodatno razširi njen doseg.

Nadaljnje raziskovanje in izvajanje praks bo omogočilo, da glasbena terapija postane integralni del paliativne oskrbe, s čimer bo še učinkoviteje izboljšala kakovost življenja bolnikov v terminalnih fazah bolezni. Glasba ima izjemen potencial za zagotavljanje dostojanstva, tolažbe in miru.

Viri:

1. American Music Therapy Association (AMTA). (2020). Music therapy and end-of-life care: Improving quality of life for patients and families. AMTA Official Publication. Pridobljeno s spletne strani <https://www.musictherapy.org>
2. Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818–11823. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>
3. Bradt, J., & Dileo, C. (2010). Music therapy for end-of-life care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007169.pub2>
4. Brotons, M., & Koger, S. M. (2000). The impact of music therapy on language functioning in dementia. *Journal of Music Therapy*, 37(3), 183–195. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/37.3.183>
5. Cepeda, M. S., Carr, D. B., Lau, J., & Alvarez, H. (2006). Music for pain relief. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004843.pub2>
6. Cuddy, L. L., Sikka, R., Silveira, K., Bai, S., & Vanstone, A. (2017). Music-evoked autobiographical memories (MEAMs) in Alzheimer disease: Evidence for a positivity effect. *Cogent Psychology*, 4(1), 1277578. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1277578>
7. Gallagher, L. M., Lagman, R., & Rybicki, L. (2018). Outcomes of music therapy interventions on symptom management in palliative medicine patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(2), 250–257. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1049909117696723>
8. Gobin, C. M., Banks, J. B., Fins, A. I., & Tartar, J. L. (2015). Poor sleep quality is associated with a negative cognitive bias and decreased sustained attention. *Journal of sleep research*, 24(5), 535–542. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/jsr.12302>
9. Götell, E., Brown, S., & Ekman, S. L. (2009). The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care. *International journal of nursing studies*, 46(4), 422–430. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.001>
10. Hall, A. J., & Kalra, L. (2001). Measuring quality of life: who should measure quality of life. *BMJ*, 322(7299), 1417–1420.
11. Higginson, I. J., & Evans, C. J. (2010). What is the evidence that palliative care teams improve outcomes for cancer patients and their families?. *The Cancer Journal*, 16(5), 423–435. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1097/PPO.0b013e3181f684e5>
12. Hilliard, R. E. (2003). The effects of music therapy on the quality and length of life of people diagnosed with terminal cancer. *PPO of Music Therapy*, 40(2), 113–137. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/40.2.113>
13. Hilliard, R. E. (2005). Music therapy in hospice and palliative care: A review of the empirical data. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2(2), 173–178. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/ecam/neh076>
14. Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–621. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
15. Kantorova, L., Kantor, J., Hořejší, B., Gilboa, A., Svobodova, Z., Lipský, M., ... & Klugar, M. (2021). Adaptation of music therapists' practice to the outset of the COVID-19 pandemic—going virtual: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5138. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/ijerph18105138>
16. Knight, W. E. J., & Rickard, N. S. (2001). Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*, 38(4), 254–272. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/jmt/38.4.254>
17. Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: Principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 193–201. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/nyas.12684>
18. Magee, W. L., Clark, I., Tamplin, J., & Bradt, J. (2017). Music interventions for acquired brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006787.pub3>
19. Magill, L. (2009). The meaning of the music: The role of music in palliative care music therapy as perceived by bereaved caregivers of advanced cancer patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 26(1), 33–39. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1049909108327024>
20. O'Callaghan, C. C., McDermott, F., Hudson, P., & Zalberg, J. R. (2013). Sound continuing bonds with the deceased: The relevance of music, including preloss music therapy, for eight bereaved caregivers. *Death Studies*, 37(2), 101–125. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.617488>
21. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., & Dagher, A. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1038/nn.2726>
22. Stańczyk, M. M. T. (2015). The role of music therapy in palliative care. *Psychoonkologia*, 19(1), 37–40.
23. WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>

TEDEJA TAVČAR / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: V delu je bila obravnavana induktivna raziskava z osnovnim raziskovalnim vprašanjem: »Kakšna je vloga glasbe pri ohranjanju motoričnih sposobnosti pri starejših?« Raziskava je temeljila na kvalitativni analizi 10 znanstvenih virov ter praktična izkušnja izvedena z opazovanjem pri delu z starostniki v Domu upokojencev. Ugotovitve so pokazale, da glasba pomembno vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti, kar pripomore k večji samostojnosti starejših.

Ključne besede: glasba, motorične sposobnosti, starejši, kvalitativna raziskava.

VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI PRI STAREJŠIH

Uvod

Zaradi demografskih sprememb, staranja prebivalstva in povečanja števila starejših, ki se soočajo z različnimi zdravstvenimi težavami, postaja ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših osebah vse bolj pomembno. Starost je obdobje, v katerem se naravno zmanjša telesna gibljivost, ravnotežje in koordinacija, kar vpliva na sposobnost opravljanja vsakodnevnih nalog. V tem kontekstu postajajo gibalne in kognitivne dejavnosti ključne za ohranjanje kakovosti življenja. Ena od teh dejavnosti, ki se je izkazala kot zelo učinkovita, je glasba. Glasba, bodisi v obliki poslušanja, petja ali plesa, ima številne pozitivne učinke na fizično, čustveno in socialno dobrobit, saj spodbuja gibanje, izboljšuje koordinacijo in ravnotežje, ter povečuje angažiranost in občutek dosežka. Po mnenju Kulovčeve (2016) glasba in ples pomembno vplivata na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših, saj spodbujata gibljivost, moč in funkcionalno gibanje. Podobno raziskave, kot je tista, ki jo citira Impellizzeri z ostalimi (2024), potrjujejo, da glasbena terapija pozitivno vpliva na telesne sposobnosti in kognitivne funkcije starejših.

V tem članku bomo raziskali vpliv glasbe na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Raziskali bomo, kako glasbene dejavnosti lahko vplivajo na telesno mobilnost, kognitivne funkcije in splošno kakovost življenja. Raziskovalno vprašanje, ki bo vodilo to raziskavo, je: **Kakšna je vloga glasbe pri ohranjanju motoričnih sposobnosti pri starejših?** Da bi ta cilj raziskave še podrobneje razjasnili, bomo obravnavali tudi specifična vprašanja: **Kako različne vrste glasbe vplivajo na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših?** in **Ali glasba vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših?**

Cilj raziskave je ugotoviti, kako glasba vpliva na telesne in kognitivne funkcije starejših ter kako jo lahko uporabimo kot pomembno orodje pri ohranjanju telesne gibljivosti in kakovosti življenja. Na podlagi teoretičnega pregleda literature in empiričnih ugotovitev bomo v zaključku odgovorili na raziskovalna vprašanja ter predstavili priporočila za učinkovitejšo uporabo glasbenih dejavnosti v domovih za starejše.

Zaradi hitro rastoče starejše populacije po vsem svetu postaja ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših ključnega pomena. Ta demografski trend prinaša nove izzive, kot so povečanje starostnih bolezni in telesnih okvar, ki vplivajo na sposobnost starejših, da opravljajo vsakodnevne aktivnosti. Glede na naravno upadanje motoričnih funkcij s staranjem je nujno razviti učinkovite intervencije, ki bi upočasnile ali obrnile ta proces. Glasba je ena izmed takih intervencij, saj je univerzalno in enostavno dostopno orodje, ki se je izkazalo za zelo učinkovito pri izboljšanju telesnega, čustvenega in kognitivnega počutja. Tako Christensen in ostali (2024) navajajo, da glasbena terapija spodbuja telesno gibanje, kar pripomore k večji samostojnosti in izboljšanju kakovosti življenja.

Ta raziskava si prizadeva bolje razumeti, kako glasbene dejavnosti, kot so poslušanje, petje in ples, vplivajo na motorične sposobnosti ter kako lahko te dejavnosti vključimo v vsakodnevne rutine oskrbe, da bi izboljšali kakovost življenja teh oseb. Poleg fizičnih koristi glasba vpliva tudi na socialno in psihološko počutje. Glasbene dejavnosti, kot so petje v zboru, skupni ples ali poslušanje glasbe, spodbujajo socialno povezanost med posamezniki, kar pomaga zmanjšati občutek osamljenosti, pogost problem v starosti. Glasba omogoča izražanje čustev, krepi občutek pripadnosti in izboljšuje samopodobo. Prav tako lahko glasbene dejavnosti prispevajo k boljši kognitivni stimulaciji, saj vključujejo spomin, koncentracijo in pozornost, kar je še posebej pomembno pri starejših z začetnimi znaki kognitivnega upada. Vse te dimenzije glasbe kot terapije omogočajo celostno obravnavo oseb, saj ne le izboljšujejo telesne sposobnosti, ampak tudi pozitivno vplivajo na njihovo čustveno in socialno dobrobit (Siltainsuu & Peltola, 2024).

Vpliv glasbenih dejavnosti na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših: teoretična izhodišča

Glasba ima pomembno vlogo pri ohranjanju in izboljšanju motoričnih sposobnosti pri starejših. Raziskave so pokazale, da glasbene dejavnosti, kot so petje, ples in igranje glasbenih instrumentov, pozitivno vplivajo na telesno gibljivost, koordinacijo in ravnotežje pri starejših osebah. Glasbena terapija, kot so tehnike ritmične zvočne stimulacije, pomaga izboljšati telesne sposobnosti, medtem ko se glasba lahko uporablja tudi za izboljšanje kognitivnih funkcij, kot so pozornost, spomin in sposobnost inhibicije pri starejših (Impellizzeri idr., 2024).

Ples in glasba kot sredstvo za ohranjanje motoričnih sposobnosti

Kulovčeva (2016) preučuje vpliv glasbe v povezavi s plesom na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših osebah. Ples in glasba imata pomembno vlogo pri vzdrževanju gibalnih sposobnosti, kot so gibljivost, hoja, moč ter funkcionalno gibanje in usklajevanje gibov. Z vadbo na bobnih lahko ciljno izboljšamo različne vrste gibov, vključno z uporabo rok, premikanjem rok navzgor in navzdol ter iskanjem ravnotežja. Tako strokovna literatura kot tudi praksa potrjujeta, da glasbena terapija predstavlja pomemben del celostne obravnave starejših. Ta terapija spodbuja pozitivne učinke, ki blagodejno vplivajo na različna področja njihovega delovanja in pomagajo ohranjati kakovostno življenje tudi v starosti.

Pasivno sodelovanje, kot je poslušanje glasbe, prav tako spodbuja telesne odzive, saj se telo pogosto naravno uskladi z ritmi in melodijami, kar vodi do izboljšanja koordinacije gibanja. Vrsta glasbe – bodisi ritmična, znana ali čustveno pomembna – lahko še dodatno poveča angažiranost, kar pripomore k večjemu ohranjanju motoričnih funkcij pri starejših (Christensen idr., 2024). Uporaba tehnologije za podporo skupnim glasbenim dejanjem med oskrbovalci in starejšimi lahko spodbuja občutek agencije in krepi motorične sposobnosti skozi usklajene in sinhronizirane aktivnosti.

Glasba in njeni vplivi na kognitivne in motorične sposobnosti

V raziskavi "The power of music in the lives of older adults" (Creech idr., 2013, str. 87-102) so avtorji preučili vpliv glasbe na kakovost življenja starejših, s poudarkom na aktivnem sodelovanju v glasbenih dejavnostih. Ugotovili so, da glasba pozitivno vpliva na dobrobit starejših, saj spodbuja socialno povezanost, čustveno dobrobit, osebni razvoj ter omogoča obvladovanje depresije. Glasbene dejavnosti, kot so petje, igranje instrumentov in ples, omogočajo starejšim, da ostanejo vključeni v družbeno življenje, se izražajo, razvijajo nove veščine in ohranjajo svojo identiteto. Še posebej pomembno je dejstvo, da glasba pomaga pri ohranjanju motoričnih sposobnosti, saj vključuje telesne gibe, ki spodbujajo usklajenost gibanja, ravnotežje in gibljivost.

Raziskava je pokazala, da so različne vrste glasbe – bodisi petje, igranje instrumentov bodisi ples – pomembne za ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Glasbeno sodelovanje, kot je udeležba v zborih ali instrumentalnih skupinah, pomaga izboljšati telesno koordinacijo in ravnotežje. Vse to vodi k večji telesni mobilnosti in splošnemu izboljšanju kakovosti življenja. Avtorji so ugotovili, da aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih ni le koristno za telesne sposobnosti, temveč tudi za kognitivne funkcije, saj glasba spodbuja koncentracijo, spomin in občutek dosežkov pri starejših.

Poleg tega so avtorji ugotovili, da glasbena tehnologija, kot so interaktivne aplikacije in naprave, ki omogočajo sodelovanje s glasbo (na primer spremljanje ritma ali igranje instrumentov), ponuja dodatne priložnosti za ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Tehnologija omogoča, da se glasbene dejavnosti prilagodijo potrebam posameznika, kar povečuje angažiranost in omogoča večjo dostopnost glasbenih terapij.

Vloga glasbe pri telesno-rekreacijskih dejavnostih

Članek Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review (Siltainsuu in Peltola, 2024) preučuje raziskave o vlogi glasbe pri izboljšanju dobrega počutja starejših, pri čemer poudarja različne mehanizme, preko katerih glasba vpliva na njihovo dobrobit. Avtorja sta pregledala 141 člankov iz obdobja med letoma 2010 in 2022 in ugotovila, da glasba pozitivno vpliva na kognitivno in fizično rehabilitacijo, socialno vključevanje, čustveno podporo (Bracco idr., 2021, str. 134–142) ter povečuje dostopnost glasbenih aktivnosti za starejše, s poudarkom na prilagoditvah starostnim in zdravstvenim potrebam.

Članek Literature Review on ageing, motor skills and physical-recreational activities in older adults (Wong idr., 2024) preučuje vpliv telesno-rekreacijskih dejavnosti na motorične sposobnosti starejših v domu za starejše »Sofia Ratino« v Španiji. Avtorji ugotavljajo, da so

telesno-rekreacijske dejavnosti ključne za izboljšanje kakovosti življenja starejših, saj spodbujajo tako fizično kot čustveno dobrobit. Poudarjajo pomen strukturiranih programov, ki vključujejo ogrevanje, prakso, improvizacijo in zaključek, da bi maksimirali koristi teh dejavnosti. Raziskave, vključene v pregled, kažejo, da telesno-rekreacijske dejavnosti, kot so ples, hoja, joga in igre, izboljšujejo motorične sposobnosti, ravnotežje, koordinacijo ter zmanjšujejo tveganje za padce. Poleg tega povečujejo samozavest in zmanjšujejo čustveno izčrpanost. Avtorji priporočajo vključevanje glasbe v telesno-rekreacijske dejavnosti, saj glasba spodbuja gibanje, izboljšuje koordinacijo in nudi emocionalno podporo. Glasbene dejavnosti, kot so ples in glasbene igre, imajo tako pozitiven vpliv na motorične sposobnosti kot tudi na socialno in čustveno dobrobit starejših, kar potrjuje pomembnost njihove vključitve v vsakodnevne aktivnosti.

Vpliv glasbe na motorične sposobnosti pri starejših

Kraft in sodelavci (2015) v zaključku svoje raziskave poudarjajo, da je, če kompleksnost dejavnosti vodi do izboljšanja kognitivnih sposobnosti in nevromotorične zmogljivosti, ključno prilagoditi aktivnosti, da bodo ustrezale potrebam in željam starejših odraslih.

Van del Enzenova in sodelavci (2019) so v svoji študiji raziskovali vpliv samo izbrane najljubše glasbe na moč oprijema pri starejših ljudeh. Ugotovili so, da je poslušanje najljubše glasbe med vadbo pripomoglo k znatnemu povečanju moči oprijema v primerjavi z najmanj priljubljeno glasbo ali brez glasbe. Predhodne študije so že pokazale, da glasba pozitivno vpliva na gibanje, kognicijo in psihološke funkcije, kar je potrjeno tudi v tej študiji. Kljub pozitivnim rezultatom pa avtorji opozarjajo na omejitve, kot so vključitev večinoma samostojnih udeležencev in vpliv okolja na rezultate. Kljub tem omejitvam raziskava potrjuje, da glasba lahko učinkovito spodbuja motorične sposobnosti pri starejših.

Guiyue MD in sodelavci (2023) so v svoji študiji ugotovili, da glasbena intervencija lahko pomembno prispeva k izboljšanju telesne zmogljivosti in vedenjskih značilnosti pri starejših odraslih.

Empirična raziskava glasbenih dejavnosti in njihov učinek na telesne sposobnosti pri starejših

Pri analizi empiričnega dela smo uporabili kvalitativno strategijo obdelave člankov. V tem delu smo se osredotočili na odgovore na raziskovalna vprašanja ter soočanje mnenj avtorjev, teorij in doktrin, ob upoštevanju teoretičnih izhodišč, ki smo jih že pripravili.

Raziskovalno vprašanje 2: Ali glasba vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših?

Raziskave, preučene v teoretičnem delu, nedvoumno potrjujejo, da glasba vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Avtorji, kot so Christensen idr. (2024) in Creech idr. (2013), ugotavljajo, da glasba pomembno prispeva k izboljšanju telesne koordinacije, ravnotežja in gibljivosti pri starejših osebah. Zlasti glasbene dejavnosti, kot so ples, petje in igranje glasbenih instrumentov, vključujejo različne telesne funkcije, ki spodbujajo motorične sposobnosti. Glasbena terapija, tako aktivno kot pasivno sodelovanje, izboljšuje telesne odzive, saj telo pogosto naravno uskladi z ritmi in melodijami, kar vodi do večje telesne angažiranosti. Pomembno je, da glasba ne le spodbuja telesno gibanje, temveč ima tudi pozitiven vpliv na kognitivne funkcije, kot so pozornost, spomin in koncentracija. To je še posebej pomembno za starejše, ki se spopadajo s kognitivnim upadom ali začetnimi znaki demence. Po mnenju Christensen idr. (2024) glasbena terapija, zlasti ko vključuje aktivno sodelovanje, pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij in telesne zmogljivosti, kar pripomore k večji samostojnosti starejših oseb in izboljšanju njihove kakovosti življenja. Glasba tudi povečuje socialno povezanost, kar zmanjšuje občutek osamljenosti, kar dodatno vpliva na telesno in psihološko dobrobit. Torej lahko zaključimo, da glasba pomembno vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti, ne le s telesnim gibanjem, temveč tudi z izboljšanjem psihološkega počutja, kar pripomore k celostnemu zdravju starejših.

Raziskovalno vprašanje 1: Kako različne vrste glasbe vplivajo na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših?

Različne vrste glasbe vplivajo na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših na različne načine. Kot navajajo Christensen idr. (2024), različni tipi glasbe, bodisi ritmična, bodisi čustveno pomembna ali znana glasba, lahko povečajo angažiranost starejših. Ples, petje ali igranje glasbenih instrumentov spodbuja različne vrste gibanja, ki izboljšujejo ravnotežje, koordinacijo in gibljivost. Kot je pokazala raziskava Impellizzeri idr. (2024), ritmična glasba, vključno s stimulativnimi zvočnimi elementi, povečuje telesno zmogljivost, saj spodbuja tako gibanje kot tudi kognitivne funkcije. Raziskave so pokazale, da glasba, ki vsebuje jasen ritem, spodbuja telesno aktivnost, saj je lažje slediti ritmu s telesom, kar pomaga ohranjati motorične sposobnosti. Glasba, kot so znane ljudske pesmi ali narodno zabavna glasba, ki je tesno povezana s kulturo in čustvi starejših, spodbuja večjo angažiranost, saj omogoča, da se posamezniki povežejo z glasbo na čustvenem nivoju. Pomembno je, da se glasba prilagodi potrebam in željam starejših, saj to vodi k večji motivaciji in dolgoročnim pozitivnim učinkom.

Raziskave, kot so tiste, ki jih predstavijo Guiyue idr. (2023) potrjujejo, da so interaktivne glasbene dejavnosti, kot je sodelovanje v glasbenih zborih ali instrumentalnih skupinah, še posebej učinkovite pri izboljšanju motoričnih sposobnosti. Glasba je tako učinkovito orodje za povečanje telesne aktivnosti, hkrati pa spodbuja čustveno izražanje in socialno povezanost, kar ima dolgoročne koristi za zdravje starejših.

Raziskovalno vprašanje: Kakšna je vloga glasbe pri ohranjanju motoričnih sposobnosti pri starejših?

Glasba ima vlogo ne le kot orodje za telesno gibanje, temveč tudi kot dejavnik, ki spodbuja čustveno in socialno povezanost, kar je ključnega pomena za ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Kot navaja Van del Elzenova s sodelavci (2019), poslušanje najljubše glasbe pri starejših med vadbo znatno povečuje moč oprijema, kar je pokazatelj izboljšanja telesnih sposobnosti. Glasba ustvarja zabavno in motivacijsko okolje, ki starejšim omogoča, da ohranijo svoje motorične sposobnosti na naraven in angažiran način. Raziskave, kot so tiste, ki jih omenjajo Guiyue idr. (2023), potrjujejo, da glasbene intervencije pomembno pripomorejo k izboljšanju telesne zmogljivosti in vedenjskih značilnosti pri starejših odraslih. Vse to kaže na to, da glasba ni le sprostitelj ali zabava, temveč učinkovito orodje za ohranjanje telesnih funkcij pri starejših, saj vključuje tako motorične sposobnosti kot tudi kognitivne in psihološke koristi. Poleg tega glasba spodbuja socialno angažiranost, saj ustvarja priložnosti za druženje in komunikacijo, kar je ključno za duševno zdravje starejših. Glasba ne le da izboljša fizične sposobnosti, temveč pripomore k boljši integraciji starejših v skupnost, kar je pomembno za ohranjanje njihovega čustvenega in socialnega zdravja.

Izvedba analize z opazovanjem in strateško planiranje animacijskih dogodkov

Kot animatorka in vodja koordinacijskega oddelka za osebe z demenco v Domu upokojencev, vodi T. T. vsakodnevne glasbene animacije, ki vključujejo poslušanje glasbe, petje in ples. Stanovalci v ustanovi potrebujejo pogosto veliko spodbude za udeležbo na teh dejavnostih, saj je pogosto potrebna pomoč pri njihovem transferju na dogodek in nazaj v sobo. To zahteva aktivno usmerjanje in spremljanje, saj večina stanovalcev potrebuje pomoč pri premikanju, kar predstavlja izzive pri izvedbi aktivnosti. Pri tem pa je pomembno, da se oskrbovalci in drugi zaposleni zavedajo, kako pomembna je njihova vloga pri spodbujanju stanovalcev, saj njihova motivacija neposredno vpliva na uspešnost teh dejavnosti.

Vendar pa se pogosto naleti na pomanjkanje dovolj angažiranega osebja, ki bi sodelovalo pri teh transferjih. Kljub temu, da ustanova deluje v skladu z normativi, kot je potrjeno v intervjuju z računovodkinjo, ki navaja, da je bilo število zaposlenih v zadnjih 15 letih povečano za 14 oseb pri enakem številu stanovalcev, opazijo, da delovno osebje ni dovolj motivirano za izvajanje nalog. Kot razloge za to pogosto navajajo, da stanovalci nočejo sodelovati, da niso v sobi, da se kopajo ali imajo druge naloge, ki so zanje pomembnejše. To kaže na pomanjkanje ustreznega pristopa do potreb stanovalcev in pomanjkanje motivacije za izvajanje nalog, ki so ključne za njihov zdrav razvoj. Ob tem opažajo, da bi ustrezno usposobljeni in motivirani oskrbovalci, ki so vključeni v glasbene dejavnosti, bistveno izboljšali sodelovanje stanovalcev in povečali uspešnost teh aktivnosti.

Na podlagi teh opažanj je očitna potreba po reorganizaciji delovnega plana in pripravi akcijskega načrta za izboljšanje izvedbe glasbenih in plesnih delavnic. Akcijski načrt mora vključevati usklajen pristop k transferjem, spodbujanju stanovalcev za sodelovanje v animacijah ter večjo motivacijo zaposlenih za aktivno vključevanje stanovalcev v te dejavnosti. Pomembno je poudariti, da so takšne dejavnosti uspešne le, če je pristop empatičen, razumevajoč in čuječ. Če so zaposleni sposobni pristopiti do stanovalcev s spoštovanjem in pozornostjo, to pozitivno vpliva na njihove telesne in čustvene odzive ter povečuje motivacijo za sodelovanje v aktivnostih.

Ko so stanovalci vključeni v glasbene delavnice, je opazen njihov izrazit napredek. Postanejo sproščeni, igrivi in povezani med seboj. Glasba jih motivira k prepevanju, še posebej slovenska ljudska in narodno zabavna glasba, ki je za mnoge zelo znana in priljubljena. Pri petju se sprostijo, vdihnejo večjo količino zraka, kar pozitivno vpliva na njihovo dihalno kapaciteto in splošno telesno zdravje. Ples ob glasbi spodbuja celotno telo k gibanju, ritem jih motivira za nadaljnje gibanje, kar pripomore k izboljšanju ravnotežja in koordinacije.

Ena izmed najlepših izkušenj, ki so jih doživeli pri izvajanju glasbenih dejavnosti, je bila ta, ko so pri delu z nepokretno osebo na oddelku za demenco, ki je imela zelo rada glasbo, opazili izjemno spremembo v njenem počutju. Ta oseba, ki je sicer precej omejena v gibanju in komunikaciji, se je ob poslušanju svoje najljubše glasbe nasmehnila, postala bolj sproščena in je brez jeze pričela z večjo motivacijo pristopa k zaužitju svojega obroka. To je bilo dokaz, da glasba resnično deluje kot stimulans in omogoča povezanost, ki je sicer težko dosegljiva v primerih težjih oblik demence. Vse to je bilo mogoče doseči s pravim pristopom in ustrezno podporo, kar potrjuje pomen empatičnega pristopa do stanovalcev, ki omogoča dosego pomembnih napredkov tudi v najbolj zahtevnih primerih.

Poleg tega so zaposleni v mnogih izkušnjah pričali številni priključitvi svojcev in ostalih stanovalcev, ko izvajajo glasbene aktivnosti, kot so sprehodi po stavbi ob prepevanju ali petje v skupnih prostorih ustanove. Vzdušje ob glasbi postane sproščeno, komunikacija steče, vsi sodelujoči se povežejo in pogovori postanejo bolj odprti. Svojci so pogosto presenečeni nad pozitivnimi učinki glasbe na njihove ljubljene,

kar povečuje njihovo angažiranost v dejavnostih. Povedano nam je bilo, da takšno vzdušje pozitivno vpliva tudi na njihovo čustveno počutje in, kar je še posebej pomembno, tudi na motivacijo zaposlenih. Pohvale, ki jih zaposleni prejmejo od svojcev, so ključne za ohranjanje visoke motivacije med sodelavci, saj jim dajejo občutek, da njihovo delo resnično vpliva na izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev.

Glasba in petje v ustanovi ne le izboljšujeta fizično in psihološko počutje stanovalcev, temveč imajo pomemben vpliv tudi na delovno klimo znotraj same institucije. Ko glasba postane del vsakodnevnih dejavnosti, se vzpostavi sproščeno in prijetno okolje, kjer se zaposleni počutijo bolj povezane z stanovalci. Ta pozitivna klima, ki jo glasbene dejavnosti spodbujajo, omogoča lažjo komunikacijo med zaposlenimi in stanovalci, kar povečuje zaupanje, spoštovanje in sodelovanje. Glasba deluje kot most, ki presega fizične in čustvene ovire, ter ustvarja občutek skupnosti, v kateri se zaposleni ne počutijo zgolj kot izvajalci nalog, temveč kot ključni člani tima, ki so aktivno vključeni v izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev. Ko zaposleni v glasbenih dejavnostih sodelujejo z stanovalci, se zmanjša čustvena in telesna distanca, saj glasba omogoča naravno povezovanje in boljšo empatijo med vsemi prisotnimi. Ta ista glasba pa ne samo povezuje stanovalce z zaposlenimi, ampak tudi zaposlene s svojci, saj se ob glasbenih aktivnostih ustvarijo priložnosti za bolj odprte in iskrene pogovore, ki krepijo zaupanje in sodelovanje. Svojci, ki opazijo pozitivne spremembe pri svojih ljubljениh, postanejo bolj angažirani in motivirani za sodelovanje, kar še dodatno pripomore k boljšemu vzdušju v ustanovi. Pozitivna klima, ki jo glasba ustvarja, se tako širi na vse ravni in vpliva na vse prisotne. S tem, ko glasba in petje postaneta del vsakodnevnih aktivnosti, se vzpostavi okolje, kjer so vsi bolj povezani, motivirani in angažirani. To vodi k večjemu zadovoljstvu vseh udeležениh – tako stanovalcev, kot zaposlenih in njihovih svojcev – kar posledično pripomore k večji kakovosti življenja in boljši notranji dinamiki v instituciji.

Ugotovitve in kritična analiza

Na podlagi preučevanja obstoječe literature in empiričnih ugotovitev raziskave lahko sklepamo, da glasbene dejavnosti pomembno prispevajo k ohranjanju motoričnih sposobnosti pri starejših. Aktivnosti, kot so petje, ples in igranje inštrumentov, se izkazujejo kot učinkovite pri izboljšanju telesne gibljivosti, ravnotežja in koordinacije, kar neposredno vpliva na kakovost življenja starejših. Glasbena terapija v tej raziskavi ni zgolj orodje za telesno izboljšanje, temveč tudi sredstvo za kognitivno stimulacijo, saj spodbuja pozornost, spomin in koncentracijo, ki so ključno pomembni pri starejših osebah, še posebej pri tistih, ki se soočajo s začetnimi simptomi kognitivnih motenj. Poudariti je treba, da glasbene dejavnosti niso koristne zgolj na telesnem nivoju, temveč tudi na psihološkem in socialnem področju, saj povečujejo socialno povezanost, zmanjšujejo občutek osamljenosti in povečujejo splošno angažiranost stanovalcev.

Kljub pozitivnim ugotovitvam pa obstajajo številne omejitve v obstoječih raziskavah, predvsem v povezavi z majhnimi vzorci udeležencev in pomanjkanjem raziskav, ki bi se osredotočile na specifične ranljive skupine, kot so starejši z napredujočim stanjem demence ali težavami z mobilnostjo. Pomembno je, da se nadaljnje raziskave osredotočijo na širše in bolj raznolike skupine, vključno s starejšimi z različnimi stopnjami kognitivnih in telesnih izzivov. Takšne študije bi omogočile bolj celovit vpogled v učinke glasbenih dejavnosti na ohranjanje motoričnih sposobnosti in psihološke dobrobiti ter prispevale k razvoju novih pristopov v terapevtski praksi.

V okviru izvedbe glasbenih dejavnosti v praksi se je kljub opaznim pozitivnim učinkom pojavila tudi vrsta izzivov, ki so vplivali na njihovo uspešnost. Eden izmed ključnih dejavnikov je motivacija oskrbovalcev, saj so ravno oni tisti, ki aktivno sodelujejo pri izvedbi dejavnosti in imajo neposreden vpliv na angažiranost stanovalcev. Kljub ustreznim strokovnim usposabljanjem, ki so ga nekateri oskrbovalci prejeli, so opazili pomanjkanje njihove motivacije, kar je v določenih primerih vplivalo na uspešnost glasbenih aktivnosti. Za zagotavljanje dolgoročnih pozitivnih učinkov glasbenih dejavnosti je nujno, da se oskrbovalci redno izobražujejo in vključujejo v izvajanje teh aktivnosti na vseh ravneh. To vključuje tudi usposabljanje za prepoznavanje individualnih potreb in glasbenih preferenc stanovalcev ter sposobnost prilagajanja dejavnosti specifičnim potrebam vsakega posameznika.

Ob tem pa se je pokazala tudi potreba po večji dostopnosti in prilagodljivosti glasbenih dejavnosti v institucionalnih nastanitvah. Pomanjkanje ustreznih virov, kot so glasbeni inštrumenti, prostor ali čas, pogosto omejuje možnosti za izvajanje teh dejavnosti v celoti. Da bi glasbene aktivnosti postale redni del vsakodnevnega življenja starejših, bi morali biti v domovih za starejše zagotovljeni ustrezni pogoji, vključno z interaktivnimi aplikacijami, ki omogočajo prilagoditev glasbenih dejavnosti na specifične potrebe posameznikov. Tovrstne inovacije bi pripomogle k boljši dostopnosti glasbenih terapij, še posebej za starejše osebe z omejenimi fizičnimi ali kognitivnimi zmožnostmi. Poleg tega bi bilo smiselno vključiti tudi strateške ukrepe, ki bodo omogočili učinkovito izvedbo glasbenih dejavnosti z vključevanjem ustrezno motiviranih in usposobljenih oskrbovalcev ter povečali angažiranost stanovalcev v teh dejavnostih.

V okviru raziskave se je izkazalo, da glasbene dejavnosti ne prispevajo le k izboljšanju motoričnih sposobnosti pri starejših, temveč tudi k izboljšanju njihovega duševnega počutja. Glasba deluje kot močan čustveni stimulans, ki omogoča starejšim občutek nadzora in samozavesti. To je še posebej pomembno pri starejših z napredujočimi kognitivnimi motnjami, kjer glasba pomaga ohraniti delno mentalno vitalnost in zmanjšati občutek osamljenosti. Kljub temu pa raziskava kaže, da so učinkovitejše tiste glasbene dejavnosti, ki so prilagojene individualnim potrebam stanovalcev, kar vključuje izbiro glasbe, ki je kulturno in čustveno pomembna za posameznike. Kljub

mnogim pozitivnim učinkom pa je pomembno opozoriti na omejitve, kot so pomanjkanje specifičnih raziskav o vplivu glasbenih dejavnosti na starejše s težjimi oblikami demence ali telesnimi omejitvami, kar nakazuje potrebo po nadaljnjih študijah, usmerjenih v te skupine.

Pomembno je, da raziskave ne obravnavajo zgolj učinkovitosti glasbe v terapevtskem kontekstu, ampak tudi v širšem družbenem okviru. Glasbene dejavnosti spodbujajo socialno interakcijo in omogočajo vključevanje družinskih članov ter oskrbovalcev v vsakodnevne aktivnosti, kar povečuje občutek skupnosti in podpore. V raziskavi je bilo opaženo, da glasba pogosto deluje kot vezivo, ki povezuje zaposlene, stanovalce in njihove svojce, kar posledično izboljšuje klimo znotraj institucije. Vključevanje glasbe v vsakodnevne rutine tako ne prispeva le k fizičnemu in duševnemu zdravju starejših, temveč tudi k večji angažiranosti osebja in svojcev, kar ima dolgoročne koristi za kakovost življenja v domovih za starejše.

Kljub vsej pozitivnosti, ki jo prinaša vključevanje glasbenih dejavnosti, je treba izpostaviti tudi ključne izzive, ki ovirajo njihovo širšo implementacijo. Ena največjih ovir je pomanjkanje usposobljenih in motiviranih oskrbovalcev, ki bi bili sposobni učinkovito voditi glasbene aktivnosti in prilagoditi te dejavnosti potrebam stanovalcev. Kljub pozitivnim izkušnjam z glasbenimi delavnicami se v praksi pogosto soočajo z izzivi, kot so pomanjkanje dovolj angažiranega osebja, ustreznih prostorov ali potrebnih virov. Da bi bila implementacija glasbenih dejavnosti dolgoročno uspešna, je nujno, da se zagotovi ustrezno usposabljanje in motivacija oskrbovalcev ter izboljša dostopnost in prilagodljivost glasbenih aktivnosti v domovih za starejše. Tako bi lahko dosegli trajne in široke koristi, ki jih glasba ponuja starejšim osebam.

Zaključek

Raziskava je pokazala, da glasba pomembno vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših. Glasbene dejavnosti, kot so petje, ples in igranje inštrumentov, pozitivno vplivajo na telesno gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, kar pripomore k večji samostojnosti in zmanjšanju tveganja za padce. To je v skladu z teorijo motorične in nevrološke plastičnosti, ki poudarja, da glasba spodbuja izboljšanje telesnih funkcij (Impellizzeri idr., 2024).

Različne vrste glasbe, še posebej ritmična glasba, pozitivno vplivajo na telesno funkcionalnost in angažiranost starejših, kar potrjuje teorijo, da glasba spodbuja telesno aktivnost in izboljšuje telesne sposobnosti (Bracco idr., 2021). Poleg tega glasba vpliva tudi na kognitivne funkcije, kot so pozornost, spomin in koncentracija, kar je še posebej pomembno za starejše, ki se soočajo z začetnimi simptomi kognitivnega upada. Glasba tudi povečuje socialno povezanost in zmanjšuje občutek osamljenosti, kar pripomore k boljši kakovosti življenja, kar se ujema s teorijo socialnega povezovanja (Siltainsuu & Peltola, 2024).

Na vprašanje, ali glasba vpliva na ohranjanje motoričnih sposobnosti pri starejših, lahko odgovorimo pritrdilno. Glasba ne samo da spodbuja telesno gibanje, temveč vpliva tudi na psihološke in socialne vidike, ki so ključni za zdravje starejših (Creech idr., 2013).

Na podlagi teh ugotovitev priporočamo, da bi glasbene dejavnosti postale stalni del vsakodnevnega programa v domovih za starejše, saj imajo pozitiven vpliv na telesne, kognitivne in socialne funkcije starejših. Za prihodnje raziskave pa bi bilo smiselno preučiti dolgotrajne učinke glasbenih dejavnosti z večjimi in bolj raznolikimi vzorci udeležencev, kar bi omogočilo še poglobljeno razumevanje vpliva glasbe na zdravje starejših.

Viri, literatura in opombe:

1. Bracco, L., Poirier, G., Pinto-Carral, A., & Mourey, F. (2021). Vpliv plesne terapije na telesne sposobnosti starejših odraslih z demenco: sistematični pregled. *Eur. J. Geriatr. Gerontol.* 134–142. Pridobljeno s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/355414184_Effect_of_Dance_Therapy_on_Physical_Abilities_in_Older_Adults_with_Dementia_A_Systematic_Review
2. Christensen, J., Timmers, R. & MacRitchie, J. (2024). *Journal of aging studies. Reassessing the goals of musical activities for people living with dementia: Supporting joint agency, selfhood and couplehood with an embodied and relational approach.* [Reassessing the goals of musical activities for people living with dementia: Supporting joint agency, selfhood and couplehood with an embodied and relational approach.](#)
3. Creech Andrea. (2013). "Moč glasbe v življenju starejših odraslih." *Raziskovalne študije v glasbeni vzgoji* 35.1 (2013): 87–102.
4. Guzmán Wong, J. A., González Restrepo, E. A., & Portalanza Guerrero, L. C. (2024). Pregled literature o staranju, motoričnih sposobnostih in telesno-rekreacijskih dejavnostih pri starejših odraslih v domu za ostarele Sofia Ratino. *Revista tecnológica ciencia y educación edwards deming*, 8(1). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.37957/rfd.v8i1.129>
5. Impellizzeri, F., Bonanno a a , L., Maggio, M.G., De Luca a a , R., De Pasquale, P., Paladina, G., Bonanno, M., Alibrandi, A., Milardi, D., Thaut, M., Hurt, K. (2024). *Clinical Parkinsonism & Related Disorders. Coupling neurologic music therapy with immersive virtual reality to improve executive functions in individuals with Parkinson's disease: A Quasi-Randomized Clinical Trial.* [Coupling neurologic music therapy with immersive virtual reality to improve executive functions in individuals with Parkinson's disease: A Quasi-Randomized Clinical Trial](#)
6. Kulovec, Maja. (2016). Kakovostna starost. *Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.instanonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html>
7. Kraft, K.P., Steel, K.A., Macmillan, F. (2015). Zakaj malo starejših odraslih sodeluje v kompleksnih motoričnih sposobnostih: kvalitativna študija dožemanja težav in izzivov starejših odraslih. *BMC Javno zdravje* 15, 1186. Pridobljeno s spletne strani <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-015-2501-z>
8. Ma, Guiyue MD. & Ma, Xiaoqinb. (2023). Glasbena intervencija za starejše odrasle: Zemljevid dokazov sistematičnih pregledov. *Medicina* 102(48):p e36016. Pridobljeno s spletne strani https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2023/12010/music_intervention_for_older_adults_evidence_map.77.aspx
9. Siltainsuu, H. & Peltola, H.-R. (2024). Glasba kot podpora dobremu počutju starejših odraslih: pregled obsega. *Glasba in znanost*, 7. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/20592043241268721>
10. Van den Elzen, N., Daman, V., Duijkers, M., Otte, K., Wijnhoven, E., Timmerman, H., Olde Rikkert, M. (2019). Moč glasbe: povečanje mišične moči pri starejših ljudeh. *Zdravstveno varstvo* 2019, 7, 82. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/healthcare7030082>

LAURA VAVH / *Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.*

Povzetek: Članek obravnava vpliv igranja glasbenega instrumenta na kognitivne, čustvene in socialne funkcije starejših posameznikov. Raziskava, ki temelji na kvalitativni analizi obstoječih študij in virov, poudarja koristi glasbene aktivnosti za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, zmanjševanje stresa ter spodbujanja socialne povezanosti. Ugotovitve prispevajo k boljšemu razumevanju potenciala glasbe pri izboljšanju kakovosti življenja starejših.

Ključne besede: igranje instrumenta, starejši, glasba, možgani, starost.

IGRANJE INSTRUMENTA V ZRELIH LETIH: POZITIVNI UČINKI NA MOŽGANE

Uvod

Igranje glasbenega instrumenta je že dolgo prepoznano kot dejavnost, ki prinaša vrsto koristi na različnih področjih človekovega življenja. Glasba ni le umetniška oblika izražanja, temveč tudi močno orodje za spodbujanje kognitivnih, čustvenih in socialnih funkcij. Glasbene dejavnosti pomembno vplivajo na delovanje možganov, saj izboljšujejo spomin, koncentracijo in nevroplastičnost možganov, kar je še posebej dragoceno v zrelih letih, ko so kognitivni izzivi izrazitejši.

Poleg kognitivnih koristi glasba deluje tudi kot terapevtsko orodje, ki zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo, saj spodbuja sproščanje endorfinov in nevrohormonov, kot sta serotonin in dopamin. Ti kemični procesi ne le izboljšujejo čustvenega počutja, temveč delujejo tudi kot vir veselja in nagrade, saj aktivirajo možganske strukture, povezane z uravnavanjem čustev. Hkrati igranje instrumenta omogoča izražanje čustev, in krepi občutek notranjega miru. Glasbene dejavnosti kot so: skupinsko igranje, orkestri in glasbeni krožki, krepijo občutek pripadnosti, ter spodbujajo socialne vezi, kar je ključnega pomena za izboljšanje kakovosti življenja starejših. V Sloveniji ostaja to področje premalo raziskano in izkoriščeno, zlasti v smislu organiziranja glasbeno-instrumentalnih tečajev za starejše.

Tematika članka temelji na tezi, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih pozitivno vpliva na ohranjanje in izboljšanje kognitivnih funkcij, na izboljšanje čustvenega počutja, ter prispeva k zmanjševanju osamljenosti in krepi socialne stike. Prav tako članek raziskuje, katere koristi lahko prinese aktivno ukvarjanje z glasbo starejšim posameznikom, ter kako lahko to prispeva k boljši kakovosti njihovega življenja.

Glavno raziskovalno vprašanje: Kako igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih, prispeva k ohranjanju kognitivnih funkcij, izboljšanju čustvenega počutja in spodbujanju socialne povezanosti pri starejših posameznikih?

Specifična raziskovalna vprašanja:

- Katere vrste kognitivnih funkcij so najbolj pod vplivom igranja glasbenega instrumenta pri starejših posameznikih?
- Na kakšen način glasba pomaga pri obvladovanju čustvenih izzivov, kot sta stres in tesnoba, ter izboljšuje splošno čustveno stabilnost v zrelih letih?
- Kako skupinske in individualne glasbene dejavnosti prispevajo k zmanjševanju socialne izolacije in spodbujajo občutek pripadnosti?
- Kako pogosto in kako dolgo morajo posamezniki igrati glasbeni instrument, da dosežejo merljive izboljšave v svojih kognitivnih in čustvenih sposobnostih?

Raziskava temelji na kvalitativni analizi obstoječe literature, člankov in raziskav, kar zagotavlja celovit pregled trenutnega stanja znanja na tem področju. V zaključku bodo podani odgovori na zastavljena vprašanja, ki bodo prispevali k boljšemu razumevanju pomena glasbe za starejšo populacijo.

Nevrološki, kognitivni, čustveni in socialni učinki igranja glasbenih instrumentov

Glasba ima moč, da aktivira različna področja možganov hkrati. Prav tako je glasbeno udejstvovanje lahko učinkovit model za nevror rehabilitacijo, saj spodbuja nevroplastične spremembe v poškodovanih ali oslajljenih možganskih mrežah (Chatterjee idr., 2021).

Nevroplastičnost omogoča možganom prilagajanje in regeneracijo, kar je ključno za izboljšanje funkcionalnosti. Le to omogoča tvorbo novih nevralnih povezav in izboljšanje kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, koncentracija in hitrost obdelave informacij.

Igranje instrumenta je nevrološko kompleksen proces, saj hkrati vključuje motorične, senzorične, kognitivne in čustvene procese, kar pomembno vpliva na celostno delovanje možganov (Zatorre idr., 2007). Ta celovitost je posledica sinhronne aktivnosti več možganskih regij, ki so odgovorne za koordinacijo gibov, zaznavanje, odločanje in čustveno procesiranje. Če definiramo bolj natančno, se pri igranju instrumenta aktivirajo motorične regije možganov, odgovorne za natančno koordinacijo gibov, kot so premikanje prstov po strunah ali tipkah, nadzor dihanja (glede na zahteve instrumenta), oblikovanje nastavka (pri pihalih in trobilih) ter drža telesa. Slušni sistem in povratne informacije, kot je občutek dotika pri igranju, aktivirajo senzorične regije možganov, ki sodelujejo tudi pri branju not in povezovanju vizualnih informacij z izvedbo. Tako glasbenik tudi povezuje vizualne informacije (notne zapise povezuje z določenim prijemom ali lokacijo tona na strunah, tipkah ter načinom izpihanega zraka ali prijema) z izvedbo v realnem času, kar zahteva hitro in natančno obdelavo podatkov. Glasba ima tudi močan čustveni vpliv, saj glasbeniku omogoča izražanje občutkov in interpretacijo skladb, pri čemer sodelujejo čustvene regije možganov. Skupni vpliv teh procesov krepi delovanje možganov, saj spodbuja njihovo usklajeno delovanje in povezanost med različnimi regijami. To ne le izboljšuje specifične veščine, kot so koordinacija in spomin, temveč prispeva tudi k splošni nevrološki in kognitivni zmogljivosti posameznika (Zatorre idr., 2007).

Igranje instrumenta spodbuja povezovanje leve in desne možganske hemisfere preko možganskega debla, pri tem je leva hemisfera bolj vključena v analitične procese, kot so ritmične strukture, zaporedja not in tehnična izvedba, medtem ko desna hemisfera obdeluje čustvene, melodične in harmonične komponente (Altenmüller & Schlaug, 2015). Ta sinergija med hemisferama omogoča boljše usklajevanje delovanja možganov, kar krepi njihove prilagoditvene sposobnosti. Ko glasba spodbuja povezovanje leve in desne možganske hemisfere, to omogoča boljše usklajevanje delovanja možganov in izboljšuje njihovo sposobnost prilagajanja ter povezanost med različnimi regijami. Ta povezanost je ključna za razvoj in nadgradnjo motoričnih spretnosti, kognitivnih sposobnosti in uravnavanje čustev, kar ima še posebej pomembno vlogo pri rehabilitaciji in nevroloških terapijah (Altenmüller & Schlaug, 2015). Glasba pa ne spodbuja zgolj osnovnih kognitivnih funkcij, temveč vpliva tudi na ustvarjalnost in kompleksno mišljenje.

Glasbeniki imajo strukturne in funkcionalne razlike v možganih v primerjavi z neglasbeniki. Glasbeniki imajo običajno večjo količino sive snovi v motoričnih in senzoričnih regijah možganov, kar je posledica intenzivnega treninga, ki vključuje kompleksne motorične naloge in senzorično zaznavanje. Poleg tega imajo glasbeniki boljšo povezljivost med levo in desno hemisfero možganov, kar omogoča učinkovitejše procesiranje informacij in boljše usklajevanje kognitivnih ter motoričnih funkcij. Raziskava je pokazala, da imajo glasbeniki bolj razvite kortikalne regije, povezane z načrtovanjem in izvajanjem gibov, ter večjo gostoto vlaken v corpus callosum, kar omogoča boljšo komunikacijo med hemisferama (Gaser & Schlaug, 2003). V raziskavi je navedeno, da imajo glasbeniki višjo raven nevroplastičnosti, kar prispeva k njihovim superiornim sposobnostim procesiranja zvokov in spomina (Gaser & Schlaug, 2003). Nasprotno pa neglasbeniki običajno nimajo teh strukturnih prilagoditev, kar se odraža v manjši učinkovitosti pri nalogah, ki zahtevajo sočasno uporabo več kognitivnih in motoričnih procesov (Gaser & Schlaug, 2003). Ta primerjava poudarja, kako močno lahko glasbena vadba oblikuje možgane in izboljša njihove sposobnosti.

Poleg kognitivnih koristi glasba deluje tudi kot močno terapevtsko orodje, ki zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo. Sproščanje endorfinov, naravnih analgetikov, izboljšuje razpoloženje in prispeva k splošnemu občutku ugodja (Koelsch idr., 2010). Poleg tega glasba spodbuja sproščanje nevrohormonov, kot sta serotonin in dopamin, ki sta povezana z občutki veselja, nagrajevanja in motivacije. Ti kemični procesi ne le izboljšujejo čustvene stabilnosti, temveč tudi aktivirajo možganske strukture, kot je amigdala, ki so odgovorne za uravnavanje čustev (Altenmüller & Schlaug, 2015). Nenazadnje poslušanje in ustvarjanje glasbe pogosto spodbuja tudi fizično gibanje – na primer tapkanje z ного ali premikanje v ritmu glasbe – kar dodatno krepi njene pozitivne učinke na telo in um. Glasba tako deluje kot celovit vir sprostitve, veselja in povezanosti z okoljem (Vetere idr., 2024). Povečan čustveni odziv na glasbo pa ni omejen le na glasbenike, temveč se pojavlja tudi pri poslušalcih, kar potrjuje univerzalni vpliv glasbe na čustva in socialno interakcijo.

Glasba igra pomembno vlogo pri vzpostavljanju in krepitvi medosebnih povezav. Omogoča komunikacijo med ljudmi, tudi v primerih, ko verbalna komunikacija ni mogoča, bodisi zaradi jezikovnih preprek ali nevroloških motenj. Skupinsko igranje ali poslušanje glasbe ustvarja močan občutek pripadnosti, spodbuja sodelovanje in utrjuje socialne odnose (Altenmüller & Schlaug, 2015). Glasbene dejavnosti, kot so skupinske vaje, koncerti ali zborovsko petje, pogosto služijo kot platforma za interakcijo in medsebojno povezovanje, kar je še posebej pomembno za starejše, ki se pogosto soočajo z osamljenostjo in socialno izolacijo.

Poleg občutka pripadnosti glasba spodbuja tudi empatične odnose in sodelovanje med člani glasbenih skupin. Skupinsko muziciranje ne samo izboljšuje socialne mreže starejših, temveč tudi krepi njihovo samozavest in občutek lastne vrednosti (Creech idr., 2013). To ima ključno vlogo pri zmanjševanju depresije in tesnobe, ki sta pogosti pri starejši populaciji.

Socialne koristi glasbe so še posebej opazne pri starejših posameznikih, ki so vključeni v glasbene skupine ali delavnice, saj to izboljšuje njihovo socialno mrežo in zmanjšuje osamljenost. Glasbene dejavnosti delujejo kot sredstvo za povezovanje skupnosti, omogočajo medgeneracijsko sodelovanje (Creech idr., 2013). Poleg tega glasba deluje kot orodje za izražanje identitete in osebnega smisla, kar prispeva k višji kakovosti življenja pri starejših (Lunežnik idr., 2018).

Raziskava, objavljena na spletnem portalu Univerze v Exeterju (2024), poudarja, da igranje glasbenih instrumentov pri starejših izboljšuje delovni spomin in preprečuje nevrodegenerativne bolezni (Vetere idr., 2024). Nevrodegenerativne bolezni so progresivne motnje živčnega sistema, ki povzročajo propadanje nevronov in slabšanje kognitivnih, motoričnih in čustvenih funkcij. Med najpogostejše sodijo Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen in demenca, pri katerih je staranje glavni dejavnik tveganja (The EU Joint Programme – Neurodegenerative Disease Research (JPND), 2023). Tako je glasba lahko preventivni dejavnik, ki prispeva k boljšemu zdravju in kakovosti življenja starejše populacije.

Poleg izboljšanja socialnih vezi glasba krepi občutek skupnosti in povezanosti, kar se odraža v večjem spoštovanju in razumevanju med različnimi posamezniki. To je še posebej pomembno v domovih za starejše, kjer lahko glasbene aktivnosti pripomorejo premagovati občutek izolacije in ustvarjajo pozitivno skupinsko dinamiko.

Raziskave o vplivu igranja glasbenih instrumentov na starejše

Empirični del raziskave temelji na analizi podatkov iz kvantitativnih in kvalitativnih študij, ki podajajo konkretne dokaze o koristih glasbe za starejše posameznike.

Starejši so opredeljeni kot posamezniki, ki so starejši od 60 let, kar ustreza opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) (Ageing and Health Programme World Health Organization International Year of Older Persons, 1999).

Kognitivne funkcije v povezavi z učenjem instrumenta v zrelih letih

Raziskava z naslovom Musical Instrument Training Program Improves Verbal Memory and Neural Efficiency in Novice Older Adults preučuje, kako 16-tedenski program igranja melodike vpliva na verbalni spomin in možgansko aktivnost pri starejših brez predhodnih glasbenih izkušenj. Cilj raziskave je bil oceniti izboljšave v verbalnem spominu in spremembe v nevroalnih aktivnostih ter povezanosti kot rezultat glasbenega izobraževanja (Guo idr., 2021).

Tako so v raziskavi, kjer je sodelovalo 53 starejših preučevali vpliv programa učenja igranja glasbenega instrumenta – melodike na kognitivne sposobnosti in delovanje možganov pri starejših, ki nimajo glasbene izkušnje (starih med 61 in 85 let). Udeležence so razdelili v dve skupini: intervencijsko skupino, ki je sodelovala v štirimesečnem tečaju igranja, ter kontrolno skupino, ki ni bila vključena v noben drug program treninga. Kognitivne meritve in funkcionalno magnetno resonančno slikanje (fMRI) so bile izvedene med nalogami vizualnega delovnega spomina (VWM) pred in po intervenciji v obeh skupinah. Statistična analiza je omogočila primerjavo rezultatov med skupinama, medtem ko so korelacijske analize razkrile povezave med izboljšavami spomina in spremembami v možganih (Guo idr., 2021).

V raziskavi so vedenjski podatki pokazali, da so udeleženci v intervencijski skupini dosegli znatno boljše rezultate pri nalogah verbalnega priklica v primerjavi s kontrolno skupino. Na testu WMS-LM II so udeleženci v intervencijski skupini dosegli povprečno izboljšanje rezultatov za 5, 48 točk (pred: 14, 85 ± 5, 22; po: 20, 33 ± 6, 50), medtem ko je kontrolna skupina pokazala manjše izboljšanje za 2, 08 točk (pred: 14, 96 ± 6, 60; po: 17, 04 ± 6, 94). Ti rezultati potrjujejo statistično pomemben učinek časovne interakcije in skupinske razlike ($F(1,51) = 5,582$, $p = 0,022$, $\eta^2 = 0,018$). (Guo idr., 2021) Slikovne analize možganov so razkrile zmanjšano aktivnost v desnem dopolnilnem motoričnem območju, levem precuneusu in bilateralnem posteriornem cingulatnem girusu. Te spremembe kažejo na zmanjšano nevroalno obremenitev pri obdelavi informacij, ki jo omogoča glasbeni trening (Guo idr., 2021). Dodatna analiza funkcionalne povezanosti (FC) je pokazala zmanjšano povezavo med desnim PCgG in levim srednjim temporalnim girusom med levim putamenom in desnim superiornim temporalnim girusom pri intervencijski skupini med nalogami VWM. Pomembno je, da je večje izboljšanje spominskih sposobnosti v intervencijski skupini sovpadalo z večjim zmanjšanjem funkcionalne povezanosti IPU-rSTG, kar raziskovalci razlagajo kot znak izboljšane nevroalne učinkovitosti. (Guo idr., 2021).

Ti rezultati nakazujejo, da lahko glasbeni instrumentalni trening bistveno izboljša verbalni spomin in prispeva k večji nevroalni učinkovitosti pri starejših odraslih brez predhodnih glasbenih izkušenj. Poleg tega kažejo na zmanjšano nevroalno obremenitev in povečano funkcionalno optimizacijo v možganih, kar lahko pomembno vpliva na kognitivne funkcije v starosti.

Kognitivne funkcije in glasbena improvizacija

Raziskava z naslovom *Cognitive Benefits From a Musical Activity in Older Adults* je proučevala, kako glasbena improvizacija vpliva na nevtralni in čustveni spomin pri starejših posameznikih. Raziskovalni problem se je osredotočal na ugotavljanje učinkov glasbene improvizacije na izboljšanje sposobnosti spomina ter primerjavo med glasbeniki in »neglasbeniki«. Glavni cilji raziskave so bili preučiti, ali glasbena improvizacija izboljša nevtralni in čustveni spomin, analizirati razlike v spominu med glasbeniki in »neglasbeniki« ter ugotoviti, ali čustvena vsebina izboljšuje pomnjenje bolj kot nevtralna vsebina (Abraham idr., 2019).

Improvizacija in imitacija sta dve različni glasbeni strategiji, ki se uporabljata za razvijanje veščin in kognitivnih sposobnosti. Medtem ko imitacija vključuje natančno ponavljanje določenih glasbenih vzorcev ali melodij, ki jih igra učitelj ali drug glasbenik, improvizacija vključuje ustvarjanje glasbe v realnem času brez vnaprej določenega načrta. Strategiji imata različne učinke na možgane in kognitivne funkcije. Pri improvizaciji so možgani bolj vključeni v kreativne procese, kar spodbuja razvoj nevroplastičnosti, povečuje sposobnost reševanja problemov in spodbuja prožnost v razmišljanju. Po drugi strani imitacija krepi specifične motorične in slušne povezave, ter izboljšuje natančnost, koordinacijo in tehnične sposobnosti.

S starajočim se prebivalstvom narašča potreba po strategijah, ki bi lahko izboljšale kognitivne funkcije in upočasnile starostne motnje. Raziskava se tako osredotoča na vpliv glasbene improvizacije kot intervencije za izboljšanje spomina pri starejših odraslih. V raziskavi sta bili izvedeni dve ločeni študiji, pri čemer je prva ocenjevala nevtralni spomin z uporabo Reyjeve kompleksne figure (RCF), druga pa čustveni spomin z uporabo Mednarodnega sistema čustvenih slik (IAPS). V raziskavi je sodelovalo 132 udeležencev, starih med 60 in 90 let, od katerih jih je 51 imelo formalno glasbeno izobrazbo z več kot petimi leti glasbenega usposabljanja. Podatki so bili analizirani s pomočjo analize variance (ANCOVA), s katero so ugotavljali statistično značilne razlike med skupinami (Abraham idr., 2019).

Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini: ena skupina je sodelovala v glasbeni improvizaciji, druga pa v glasbeni imitaciji. Po trinitutni izpostavljenosti glasbenim dejavnostim so raziskovalci ocenili spomin udeležencev z dvema nalogama: prostim priklicem in prepoznavanjem, ki sta bila izvedena takoj po nalogi in ponovno po enem tednu.

Po izpostavitvi različnim glasbenim intervencijam so bili udeleženci naprošeni, da iz spomina narišejo RCF (Reyjeva kompleksna figura), ki so jo videli v fazi pridobivanja informacij (Abraham idr., 2019). Analiza ANCOVA je pokazala pomemben vpliv treninga $F(1,63) = 8,68, p = 0,005, \eta_p^2 = 0,121$, kar kaže, da so glasbeniki uspešneje priklicali RCF v primerjavi z »neglasbeniki« (Abraham idr., 2019). Druga naloga je bila prepoznavanje elementov. Udeleženci so si ogledali 24 elementov in ugotavljali, kateri so bili del RCF ter kateri novi. Napačne izbire so bile odštete od skupnega števila pravih prepoznav. Post hoc analiza je razkrila, da je bila skupina glasbenikov, ki je izvajala improvizacijo, uspešnejša pri prepoznavanju kot skupina »neglasbenikov«, ki je izvajala imitacijo. Prav tako so rezultati pokazali, da je bila skupina neglasbenikov pri imitaciji boljša v prepoznavanju kot skupina glasbenikov pri imitaciji (Abraham idr., 2019). Po sedmih dneh so raziskovalci ponovno ocenili spomin z nalogama prostega priklica in prepoznavanja. Analiza prostega priklica je pokazala, da so udeleženci, ki so izvajali improvizacijo, bolje priklicali RCF kot tisti, ki so izvajali imitacijo (Abraham idr., 2019). Post hoc analiza je razkrila, da so imeli posamezniki s formalnim glasbenim znanjem boljše rezultate pri prepoznavanju v primerjavi z neglasbeniki. Rezultati raziskave potrjujejo, da glasbena improvizacija pozitivno vpliva na spomin, zlasti pri nalogah takojšnjega in zapoznelega priklica. Prav tako so glasbeniki na splošno pokazali boljše rezultate v primerjavi z neglasbeniki. To potrjuje vrednost glasbenih vaj za ohranjanje in izboljšanje kognitivnih funkcij pri starejših.

Druga študija je bila izvedena na vzorcu 52 udeležencev, saj je bilo nekaj posameznikov izključenih zaradi kognitivne oslabitve ali depresije. Udeleženci so bili razdeljeni v štiri skupine: glasbeniki, ki so sodelovali v improvizacijski skupini, glasbeniki, vključeni v imitacijsko skupino, neglasbeniki v improvizacijski skupini in neglasbeniki v imitacijski skupini.

Pri testu takojšnjega priklica slik iz Mednarodnega sistema čustvenih slik (IAPS) so udeleženci, ki so bili vključeni v improvizacijske skupine, priklicali več slik kot tisti, ki so sodelovali v imitacijskih skupinah ($F(1,43) = 6,93, p = 0,012, \eta_p^2 = 0,139$) (Abraham idr., 2019). Teden dni po intervenciji so udeleženci ponovno opravili naloge prostega priklica in prepoznavanja. Rezultati so pokazali, da so udeleženci improvizacijskih skupin priklicali več slik kot tisti v imitacijskih skupinah. Prav tako so improvizacijske skupine dosegale boljše rezultate pri priklicu čustveno obarvanih slik. Improvizacijske skupine so v vseh kategorijah slik dosegle višjo stopnjo prepoznavanja kot imitacijske skupine. Ti rezultati kažejo, da glasbena improvizacija močno spodbuja spomin in kognitivne sposobnosti pri starejših posameznikih.

Glasba in socialne povezave ter mentalno zdravje starejših

Raziskava z naslovom *Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the Music for Life Project* se osredotoča na preučevanje vpliva aktivnega glasbenega udejstvovanja na socialno, čustveno in kognitivno blagostanje starejših. Cilj

raziskave je bil oceniti, kako glasbene aktivnosti vplivajo na kakovost življenja, socialne povezave, občutek namena ter mentalno zdravje pri starejših posameznikih (Hallam & Creech, 2016).

Raziskava je vključevala 398 starejših posameznikov, med katerimi so bili začetniki in izkušeni glasbeniki. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini: eksperimentalno skupino, ki je sodelovala v aktivnih glasbenih dejavnostih, in kontrolno skupino, ki ni bila vključena v tovrstne aktivnosti. Raziskovalci so uporabljali vprašalnike za merjenje kakovosti življenja, poglobljene intervjuje in fokusne skupine za pridobivanje kvalitativnih podatkov ter statistične metode za analizo kvantitativnih podatkov.

Med raziskavo so udeleženci eksperimentalne skupine sodelovali v različnih glasbenih aktivnostih, vključno z igranjem glasbenih instrumentov (primeri: Orffovi instrumenti, razna pihala, trobila, brenkala in tolkala), skupinskim petjem in improvizacijo (Hallam & Creech, 2016). Te dejavnosti so trajale več mesecev, pri čemer so raziskovalci redno spremljali napredek udeležencev ter beležili spremembe v njihovem socialnem, čustvenem in kognitivnem stanju.

Rezultati raziskave so pokazali, da so udeleženci glasbenih skupin že na začetku raziskave dosegli bistveno boljše rezultate na lestvicah CASP-12 in meril psiholoških potreb v primerjavi z neglasbenimi skupinami. Glasbene skupine so dosledno poročale o bolj pozitivnih izkušnjah. S faktorsko analizo so raziskovalci ugotovili tri ključne faktorje: pozitiven pogled na življenje (smisel), občutek avtonomije in nadzora (samostojnost/nadzor) ter socialni odnosi, kompetentnost in občutek dosežka (socialna potrditev) (Hallam & Creech, 2016).

Med primerjavami v desetmesečnem obdobju raziskave niso ugotovili statistično pomembnih sprememb med glasbenimi in kontrolnimi skupinami, kar bi lahko bilo posledica relativno kratkega trajanja raziskave. Vendar so raziskovalci poudarili, da lahko glasbene dejavnosti dolgoročno prispevajo k dobremu počutju starejših (Hallam & Creech, 2016). Pri primerjavah med posamezniki v tretjem življenjskem obdobju (50–75 let) in četrtem življenjskem obdobju (nad 75 let) so opazili, da so glasbene dejavnosti pomagale preprečiti upad občutka avtonomije, nadzora in socialne potrditve, kar je običajen pojav pri prehodu v starejša življenjska obdobja.

Vprašalniki so razkrili, da so tako glasbene kot neglasbene skupine visoko ocenile koristi skupinskih dejavnosti. Med zaznanimi koristmi so bile najpogosteje navedene: izboljšanje splošnega počutja, kakovosti življenja in zmanjšanje stresa, pridobivanje novih veščin, mentalna in intelektualna stimulacija, spodbujanje socialne aktivnosti, priložnosti za pomoč drugim ter ohranjanje telesnega zdravja. Čeprav ni bilo statistično pomembnih razlik med skupinami, so udeleženci glasbenih skupin poročali o višjih stopnjah uživanja in zadovoljstva z dejavnostmi (Hallam & Creech, 2016). Rezultati kažejo na pozitiven vpliv glasbenih dejavnosti na psihološko in socialno dobrobit starejših.

Glasba in čustva

V raziskavi Music Education and the Aging Brain so preučevali učinke glasbenega izobraževanja na kognitivne funkcije, nevrološke spremembe in čustveno stabilnost pri starejših odraslih. Udeleženci raziskave so bili razdeljeni glede na njihovo glasbeno ozadje, pri čemer so skupine zajemale posameznike brez glasbenih izkušenj, amaterje z zmernimi izkušnjami in profesionalne glasbenike. Raziskava je združevala kvantitativne in kvalitativne metode ter zajemala kognitivne teste, vprašalnike o čustvenem stanju in nevrološke meritve z uporabo MRI in fMRI (Izbicki & Svec, 2022).

Rezultati na področju čustvene stabilnosti so pokazali, da učenje instrumenta pomembno vpliva na zmanjšanje stresa, tesnobe in izboljšanje splošnega čustvenega počutja. Udeleženci z dolgoletnimi glasbenimi izkušnjami so poročali o občutnem zmanjšanju negativnih čustev, pri čemer so anketni vprašalniki pokazali za 30 % manjšo pogostost občutkov tesnobe v primerjavi z neglasbeniki. Poleg tega so profesionalni glasbeniki poročali o boljši sposobnosti obvladovanja čustev, kar so pripisali globokemu vključevanju v glasbene dejavnosti. Med amaterji, ki so se vključevali v glasbo kot hobi, so opazili izboljšanje čustvene stabilnosti, vendar so bili ti učinki manj izraziti kot pri profesionalnih glasbenikih (Izbicki & Svec, 2022).

Na nevrološkem področju je raziskava odkrila, da glasbeniki kažejo večjo aktivnost v možganskih regijah, povezanih z obdelavo čustev, kot sta amigdala in medialni prefrontalni korteks. Funkcionalna povezanost med temi regijami in ostalimi čustvenimi omrežji v možganih je bila pri glasbenikih močnejša. MRI slike so pokazale, da so glasbeniki imeli boljše ohranjeno strukturo možganskega tkiva, kar kaže na dolgotrajne pozitivne učinke glasbenega treninga na možgane (Izbicki & Svec, 2022).

Raziskava je prav tako pokazala, da je učenja instrumenta vpliva na izboljšanje socialnih veščin in čustvenega izražanja. Glasbeniki so poročali, da jim igranje v skupinah omogoča boljše razumevanje čustev drugih ljudi in krepi občutek pripadnosti (Izbicki & Svec, 2022). To je bilo še posebej izrazito pri profesionalnih glasbenikih, kjer je sodelovanje v ansamblih in orkestrih okrepilo empatijo in socialno povezanost.

Pomemben rezultat je bil tudi ta, da so posamezniki, ki so učenje instrumenta začeli v zgodnjem življenjskem obdobju, kazali večje koristi na področju čustvene stabilnosti kot tisti, ki so se vključili kasneje v življenju. Kljub temu so rezultati pokazali, da ima tudi začetek glasbenega treninga v poznejšem življenju pozitivne učinke, predvsem na zmanjšanje tesnobe in krepitev občutka zadovoljstva.

V zaključku avtorji ugotavljajo, da lahko glasbeni trening pomembno prispeva k čustvenemu zdravju starejših in da je vreden vključitve v strategije za izboljšanje kakovosti življenja v starosti (Izbicki & Svec, 2022). Študija potrjuje, da glasbene dejavnosti niso le orodje za kognitivno izboljšanje, ampak imajo tudi globok pozitiven vpliv na čustveno stabilnost in splošno psihološko dobrobit.

Identiteta v stiku z glasbenim izražanjem

Raziskava Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj se osredotoča na vpliv glasbe na čustveno, socialno in mentalno počutje starejših ljudi v domu za starejše (Lunežnik idr., 2018). Glavni cilj je bil ugotoviti, kako glasbene aktivnosti vplivajo na kakovost življenja starejših, njihovo socialno vključenost ter občutek lastne vrednosti in kompetentnosti.

Raziskovalci so izbrali participatorni akcijski pristop, kjer so bile glasbene delavnice načrtovane in izvedene v sodelovanju s stanovalci doma za starejše, osebjem in glasbenimi strokovnjaki. Uporabili so kvalitativne metode, vključno z opazovanjem in intervjuji. V raziskavi je sodelovalo 13 udeležencev, starih med 65 in 90 let, ki so sodelovali v štirih delavnicah. Na delavnicah so peli ljudske pesmi, izvajali ritmične vaje, igrali in pripravljali program za javni nastop. Gradivo za delavnice je bilo prilagojeno potrebam udeležencev, vključno s pesmaricami in dodatnimi vajami za spodbujanje sodelovanja.

Rezultati so pokazali, da je sodelovanje v glasbenih delavnicah pozitivno vplivalo na čustveno in socialno počutje udeležencev. Povprečne ocene njihovega počutja so se med delavnicami postopoma zvišale, s 6,4 na začetku na 8,8 na koncu (Lunežnik idr., 2018). Udeleženci so poročali, da glasba izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres in spodbuja družabnost (prav tam). Glasbene aktivnosti so prav tako okrepile občutek kompetentnosti in pripadnosti skupini, saj so udeleženci sodelovali pri petju in ustvarjanju glasbe, kar jih je spodbujalo k učenju in premagovanju izzivov.

Raziskava je tudi pokazala, da je glasba močno sredstvo za spodbujanje socialnih odnosov in obujanje spominov, kar je pripomoglo k ustvarjanju pozitivne skupnosti med udeleženci. Glasba ima ključno vlogo pri ohranjanju občutka povezanosti s preteklostjo in izražanju osebne identitete pri starejših. Glasbene aktivnosti, kot so petje, igranje instrumentov ali celo poslušanje priljubljenih skladb, so omogočile udeležencem raziskave ohraniti pomembne spomine in prepoznati elemente svoje osebne zgodovine. Poudarjen je bil pomen glasbe kot sredstva za izražanje ustvarjalnosti in osebne vrednosti. Starejši so v raziskavi poročali, da skozi glasbo ne le ohranjajo povezanost s svojo preteklostjo, temveč tudi krepijo občutek smisla in namena v svojem življenju (Lunežnik idr., 2018). To je še posebej pomembno v obdobju staranja, ko lahko posamezniki občutijo izgubo določenih vlog ali identitet, ki so jih prej povezovali s svojo mladostjo. Starejši so skozi glasbene dejavnosti izrazili željo po učenju in osebni rasti, kar dokazuje, da glasbene aktivnosti ponujajo možnost za ohranjanje mentalnih sposobnosti in kakovostnega staranja.

Sklep raziskave poudarja potrebo po več glasbeno-izobraževalnih programih za starejše, ki temeljijo na participatornem pristopu in prilagoditvi specifičnim potrebam te populacije. Raziskava je potrdila, da glasba lahko pomembno prispeva k boljšemu počutju in kakovostnejšemu življenju starejših.

Skupinske dejavnosti kot medgeneracijsko orodje

Raziskava z naslovom Intergenerational Music Therapy: Effects on Literacy, Physical Functioning, Self-Worth, and Interactions se je osredotočila na preučevanje vpliva medgeneracijskega glasbenega terapevtskega programa na pismenost pri otrocih, fizično delovanje in občutek lastne vrednosti pri starejših ter interakcije med tema dvema generacijama. Študija je vključevala dve starostni skupini: otroke, stare 3 do 4 leta, in starejše odrasle, stare od 72 do 98 let, med katerimi so nekateri imeli Alzheimerjevo bolezen, demenco ali Parkinsonovo bolezen. Program glasbene terapije je potekal v obliki strukturiranih seans, v katerih so otroci in starejši sodelovali skozi petje, igranje na inštrumente in medsebojne interakcije (Detmer idr., 2020).

Podatki so bili zbrani kvantitativno in kvalitativno. Pri otrocih je bila pismenost ocenjena z uporabo Peabody Picture Vocabulary Testa in meritvami poznavanja črk, medtem ko so bili pri starejših spremljani fizična aktivnost, ravnotežje in občutek lastne vrednosti. Fizično aktivnost so merili s pomočjo Fitbita, ravnotežje z Bergovo lestvico za ravnotežje, občutek vrednosti pa z Rosenbergovo lestvico samopodobe. Interakcije med otroki in starejšimi so bile dokumentirane z več GoPro kamerami, da bi zajeli naravno dinamiko njihovih stikov (Detmer idr., 2020).

Starejši udeleženci so pokazali višjo stopnjo fizične aktivnosti in boljše interakcije z otroki, čeprav razlike v ravnotežju in občutku vrednosti niso bile statistično pomembne. Interakcije med otroki in starejšimi so se skozi čas izboljšale, kar kaže na povečano povezanost in udobje med generacijama. Starejši so poročali o pozitivnih izkušnjah, kot so veselje ob interakciji z otroki, občutek smisla in obujanje spominov na preteklost. Kvalitativni podatki so poudarili, da je program glasbenega udejstvovanja pripomogel k izboljšanju socialnih vezi in zmanjšanju generacijskih pregrad (Detmer idr., 2020).

Raziskava zaključuje, da medgeneracijski glasbeni terapevtski programi prinašajo koristi obema generacijama, čeprav se te bolj izrazito kažejo v kakovostnih kot kvantitativnih meritvah. Medtem ko otroci izboljšujejo svoje pismene veščine, starejši pridobijo priložnost za socialno vključenost.

Glasbeno udejstvovanje kot terapija

Raziskava z naslovom *The Effect and Mechanisms of Music Therapy on the Autonomic Nervous System and Brain Networks of Patients of Minimal Conscious States: A Randomized Controlled Trial* je preučevala vpliv glasbene terapije na avtonomni živčni sistem in možganske mreže pri pacientih z minimalnimi stanji zavesti (Xiao idr., 2023). Glavni raziskovalni problem je bil ugotoviti, kako glasbena terapija vpliva na prestrukturiranje nevrnalnih povezav in aktivacijo avtonomnega živčnega sistema ter izboljšanje zavesti.

V raziskavi so sodelovali 15 pacientov, razdeljenih v tri skupine: eksperimentalna skupina, ki je prejela terapijo z živo izvedeno glasbo; kontrolna skupina, ki je prejela zvočne stimulacije s strani družinskih članov; in standardna oskrbna skupina brez zvočne stimulacije. Terapije so potekale 30 minut, petkrat tedensko, skozi štiri tedne. Merjenja so vključevala ocene po Glasgowski lestvici kome (GCS), meritve avtonomnega živčnega sistema (ANS) in slikovno analizo možganov z uporabo funkcionalne magnetne resonance (fMRI-DTI) (Xiao idr., 2023).

Rezultati so pokazali, da je eksperimentalna skupina dosegla pomembne izboljšave v indeksih ANS, kar kaže na višjo aktivnost parasimpatičnega živčnega sistema. V primerjavi z drugima skupinama so pri teh pacientih opazili boljše rezultate pri GCS, vključno z boljšimi refleksi in večjo skupno oceno zavesti. Analize fMRI-DTI so razkrile izboljšano strukturo belih možganov, predvsem v corpus callosum, superior temporal gyrus in limbic system. Ti podatki kažejo na prestrukturiranje nevrnalnih povezav zaradi glasbene terapije (Xiao idr., 2023).

Raziskovalci so zaključili, da glasbena terapija pozitivno vpliva na okrevanje pacientov, saj aktivira os hipotalamus-možgansko deblo-avtonomni živčni sistem in spodbuja regeneracijo nevrnalnih mrež. Predlagali so širšo uporabo glasbene terapije kot del klinične oskrbe za bolnike s takšnimi in podobnimi motnjami (Xiao idr., 2023).

Ugotovitve

Rezultati raziskav in primerjava različnih teorij kažejo, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih pomembno prispeva k izboljšanju kognitivnih, čustvenih in socialnih vidikov življenja starejših posameznikov. Glasbeni trening povečuje nevroplastičnost možganov, kar omogoča prilagodljivost, regeneracijo in tvorbo novih nevronskih povezav. To se kaže predvsem v izboljšanju specifičnih kognitivnih funkcij, kot so spomin, koncentracija in hitrost obdelave informacij. Glasbeniki, tudi tisti, ki so se igranja začeli učiti v zrelih letih, so pokazali boljše rezultate na testih delovnega spomina in verbalnega priklica v primerjavi z neglasbeniki.

Starejši posamezniki so v raziskavah poročali o boljšem obvladovanju čustvenih izzivov, zmanjšanju stresa in tesnobe ter izboljšanju splošne čustvene stabilnosti. Glasba spodbuja sproščanje hormonov, kot sta serotonin in dopamin, kar izboljšuje razpoloženje in splošno čustveno počutje. Poleg tega glasbene dejavnosti omogočajo izražanje čustev, kar prispeva k večjemu notranjemu miru in občutku zadovoljstva.

Na socialnem področju raziskave kažejo, da glasbene dejavnosti, zlasti skupinske, pomembno zmanjšujejo občutek osamljenosti in spodbujajo medsebojne povezave. Glasbeno udejstvovanje krepi občutek pripadnosti, izboljšuje socialne mreže in omogoča medgeneracijsko sodelovanje, kar potrjuje pomembno vlogo glasbe pri zmanjševanju socialne izolacije.

Odgovori na raziskovalna vprašanja:

- Katere vrste kognitivnih funkcij so najbolj pod vplivom igranja glasbenega instrumenta pri starejših posameznikih?

Rezultati raziskav, navedenih zgoraj (Gaser & Schlaug, 2003 in Guo idr., 2021) kažejo, da igranje glasbenega instrumenta najbolj vpliva na izboljšanje verbalnega in delovnega spomina, koncentracije ter hitrosti obdelave informacij. (Guo idr., 2021) ugotavljajo, da štirimesečni program igranja melodike bistveno izboljša rezultate na testih verbalnega spomina, medtem ko (Gaser & Schlaug, 2003) navajata, da imajo glasbeniki bolj razvite kortikalne regije, povezane z načrtovanjem in izvajanjem gibov.

- Na kakšen način glasba pomaga pri obvladovanju čustvenih izzivov, kot sta stres in tesnoba, ter izboljšuje splošno čustveno stabilnost v zrelih letih?

Raziskave, navedene zgoraj (Altenmüller & Schlaug, 2015 in Koelsch idr., 2010) navajajo, da glasba sprošča nevrohormone, kot sta serotonin in dopamin, kar prispeva k boljšemu razpoloženju in zmanjšuje učinke stresa ter tesnobe. Glasbene dejavnosti prav tako aktivirajo amigdalo in druge možganske strukture, odgovorne za uravnavanje čustev, kar vodi k večji čustveni stabilnosti. (Izbicki & Svec, 2022) poudarjata, da je igranje glasbenih instrumentov povezano z občutnim zmanjšanjem negativnih čustev in večjo sposobnostjo obvladovanja čustvenih izzivov.

- Kako skupinske in individualne glasbene dejavnosti prispevajo k zmanjševanju socialne izolacije in spodbujajo občutek pripadnosti?

Raziskave, navedene v jedru članka (Creech idr., 2013 in Hallam & Creech, 2016) navajajo, da skupinsko muziciranje omogoča socialno interakcijo, krepi občutek pripadnosti ter zmanjšuje osamljenost. Udeleženci glasbenih programov so v teh študijah poročali o izboljšanju socialnih mrež in poglobljenih medosebnih povezavah. (Lunežnik idr., 2018) poudarjajo, da glasbene delavnice, prilagojene potrebam starejših, spodbujajo občutek kompetentnosti in socialne vključenosti. Individualne glasbene dejavnosti, kot je igranje instrumentov, omogočajo izražanje osebne identitete in spodbujajo refleksijo, kar prav tako izboljšuje odnose z drugimi.

- Kako pogosto in kako dolgo morajo posamezniki sodelovati v glasbenih dejavnostih za doseg te koristi?

Raziskava (Guo idr., 2021) kaže, da že nekajmesečni program igranja instrumenta vodi do merljivih izboljšav v kognitivnih funkcijah. Daljši in redni programi pa, kot navajata (Hallam & Creech, 2016), prinašajo še izrazitejše koristi za socialno, čustveno in kognitivno blagostanje. Redna frekvenca, vsaj dvakrat tedensko, je priporočljiva za dolgoročno ohranitev pozitivnih učinkov.

Rezultati raziskav potrjujejo, da glasba ni le umetniško izražanje, temveč tudi močno orodje za izboljšanje kognitivnih sposobnosti, čustvenega zdravja in socialne vključenosti. To potrjuje tezo, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih pomembno prispeva k boljši kakovosti življenja starejših posameznikov.

Zaključek

Raziskava je pokazala, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih predstavlja močno orodje za ohranjanje in izboljšanje kognitivnih, čustvenih in socialnih funkcij starejših posameznikov. Ključne ugotovitve so, da glasbeno udejstvovanje spodbuja nevroplastičnost možganov, kar izboljšuje spomin, koncentracijo in hitrost obdelave informacij. Poleg tega glasba deluje kot terapevtsko sredstvo za obvladovanje stresa in tesnobe ter krepi socialne povezave z zmanjševanjem občutka osamljenosti in spodbujanjem občutka pripadnosti.

Eden izmed novih prispevkov te raziskave je povezava med frekvenco in trajanjem glasbenega treninga ter doseganjem merljivih izboljšav na kognitivnem in socialnem področju pri starejših posameznikih. Ugotovljeno je bilo, da že nekajmesečni program igranja instrumenta vodi do pozitivnih učinkov, medtem ko daljše in redne aktivnosti prinašajo še izrazitejše koristi.

Kljub obsežnosti analize je raziskava omejena na kvalitativno analizo obstoječe literature in ni vključevala zbiranja primarnih podatkov. Vzorec raziskav, na katere se članek sklicuje, vključuje predvsem populacije iz tujine, kar lahko omejuje neposredno uporabo rezultatov na slovenski prostor.

Ugotovitve raziskave so skladne z rezultati študij, kot so (Guo idr., 2021), ki dokazujejo izboljšanje verbalnega in delovnega spomina po glasbenem treningu ter (Hallam & Creech, 2016), ki poudarjata pomen glasbenih dejavnosti za čustveno stabilnost in socialno povezanost. Skladno s študijami (Altenmüller & Schlaug, 2015) je tudi ugotovitev, da glasba vpliva na povezovanje leve in desne možganske hemisfere, kar krepi kognitivne funkcije.

Sinteza in pregled ključnih ugotovitev

Članek se osredotoča na raziskovanje teze, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih pozitivno vpliva na ohranjanje in izboljšanje kognitivnih funkcij, izboljšanje čustvenega počutja ter prispeva k zmanjšanju osamljenosti in krepitvi socialnih stikov. Cilj raziskave je bil preučiti, kako glasbene dejavnosti prispevajo k boljšemu kognitivnemu delovanju, čustveni stabilnosti in socialni povezanosti starejših posameznikov. Ugotovitve potrjujejo tezo in ponujajo celovit vpogled v koristne učinke glasbenih aktivnosti.

- Vpliv na kognitivne funkcije

Raziskave (Gaser & Schlaug, 2003 in Guo idr., 2021) jasno kažejo, da igranje glasbenega instrumenta spodbuja ohranjanje kognitivnih funkcij, zlasti verbalnega in delovnega spomina, koncentracije ter hitrosti obdelave informacij. Glasbene dejavnosti povečujejo nevroplastičnost možganov, kar omogoča tvorbo novih nevronskih povezav in izboljšanje možganskega delovanja. Na primer, raziskava (Guo idr., 2021) je pokazala, da že 16-tedenski program igranja melodike pomembno izboljša rezultate na testih verbalnega spomina, kar potrjuje pozitiven učinek na kognitivno delovanje. Hkrati so glasbeniki zaradi povečanega obsega sive snovi v možganih boljši pri kompleksnih nalogah, ki zahtevajo koordinacijo in načrtovanje (Gaser & Schlaug, 2003).

- Vpliv na čustveno stabilnost

Igranje glasbenega instrumenta ima pomembne terapevtske učinke na čustveno stabilnost. Kot so pokazale raziskave (Altenmüller & Schlaug, 2015 in Koelsch idr., 2010), glasba spodbuja sproščanje nevrohormonov, kot sta serotonin in dopamin, ki izboljšujeta razpoloženje in zmanjšujeta stres ter tesnobo. Glasbene dejavnosti omogočajo izražanje čustev, kar vodi k večji čustveni stabilnosti in notranjemu miru. (Izbicki & Svec, 2022) dodatno poudarjata, da so glasbeniki, tudi amaterji, poročali o zmanjšanju negativnih čustev in večji sposobnosti obvladovanja čustvenih izzivov. Ti rezultati kažejo, da glasbene dejavnosti niso zgolj oblika sprostitve, temveč tudi učinkovito orodje za obvladovanje vsakodnevnih čustvenih obremenitev.

- Socialni učinki glasbenih dejavnosti

Skupinske glasbene dejavnosti, kot so orkestri, zbori in glasbene delavnice, imajo izrazit učinek na zmanjševanje socialne izolacije in spodbujanje občutka pripadnosti. Raziskave (Creech idr., 2013 in Hallam & Creech, 2016) poudarjajo, da skupinsko muziciranje krepi socialne mreže, spodbuja medsebojne povezave ter zmanjšuje občutek osamljenosti. Poleg tega individualne glasbene dejavnosti omogočajo izražanje osebne identitete in refleksijo, kar posredno prispeva k izboljšanju odnosov z drugimi. (Lunežnik idr., 2018) so v raziskavi v domu za starejše ugotovili, da glasbene aktivnosti ne le izboljšujejo počutje, temveč tudi krepijo socialne vezi in občutek pripadnosti skupini.

- Pogostost in trajanje glasbenih dejavnosti

Rezultati raziskav (Guo idr., 2021 in Hallam & Creech, 2016) kažejo, da že nekajmesečni program igranja instrumenta vodi do merljivih izboljšav kognitivnih funkcij in čustvenega počutja. Vendar so daljše in redne glasbene dejavnosti še učinkovitejše. Frekvenca vsaj dvakrat tedensko je priporočljiva za dolgoročno ohranitev pozitivnih učinkov. Ti rezultati poudarjajo pomen kontinuiranosti in rednosti glasbenih dejavnosti za doseg trajnih izboljšav.

Kljub dokazanim koristim glasbenih dejavnosti raziskava opozarja na pomanjkanje programov za starejše v Sloveniji. Glasbene dejavnosti niso dovolj vključene v institucionalno prakso, kar omejuje dostopnost starejših do tovrstnih aktivnosti. Poleg tega so glasbeni programi pogosto zasnovani za mlajše generacije, kar lahko odvrača starejše od udeležbe.

Za učinkovitejše izkoriščanje potenciala glasbe bi morale institucije, kot so kulturni domovi in domovi za starejše, v sodelovanju z državo in nevladnimi organizacijami, razviti prilagojene glasbene programe za starejšo populacijo. Programi bi morali vključevati skupinske in individualne aktivnosti (trajajoče več kot 4 mesece), ki so dostopne tudi finančno in geografsko. Prav tako je priporočljivo spodbujati medgeneracijsko sodelovanje v glasbenih dejavnostih, saj to prispeva k vzpostavljanju močnih socialnih vezi med generacijami.

Da bi še bolj osvetlili problem in njegove rešitve, bi bile koristne longitudinalne študije na slovenskih starejših populacijah, ki bi vključile tako kvalitativne kot kvantitativne metode. Posebej pomembno bi bilo raziskati vpliv glasbe na posameznike z različnimi zdravstvenimi stanji, kot so demenca ali nevrodegenerativne bolezni, ter določiti optimalne oblike glasbenih aktivnosti za različne potrebe.

Ugotovitve raziskave potrjujejo tezo, da igranje glasbenega instrumenta v zrelih letih pomembno prispeva k ohranjanju in izboljšanju kognitivnih funkcij, čustveni stabilnosti in socialni povezanosti. Glasba ni le oblika umetniškega izražanja, temveč ima globoke koristi za psihološko, socialno in fiziološko zdravje starejših. Z ustrežno podporo in razvojem prilagojenih programov bi lahko glasbene dejavnosti postale ključno orodje za izboljšanje kakovosti življenja starejše populacije.

Viri in literatura:

1. Abrahan, V. D., Shifres, F., & Justel, N. (2019). Cognitive benefits from a musical activity in older adults. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00652>
2. *Ageing and Health Programme World Health Organization International Year of Older Persons*. (1999).
3. Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2015). Apollo's gift: New aspects of neurologic music therapy. V *Progress in Brain Research* (Let. 217, str. 237–252). Elsevier B.V. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.029>
4. Chatterjee, D., Hegde, S., & Thaut, M. (2021). Neural plasticity: The substratum of music-based interventions in neurorehabilitation. *NeuroRehabilitation*, 48(2), 155–166. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3233/NRE-208011>
5. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. V *Perspectives in Public Health* (Let. 133, številka 1, str. 36–43). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/1757913912466950>
6. Detmer, M. R., Kern, P., Jacobi-Vessels, J., & King, K. M. (2020). Intergenerational Music Therapy: Effects on Literacy, Physical Functioning, Self-Worth, and Interactions: Research. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 175–195. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/15350770.2019.1670318>
7. Gaser, C., & Schlaug, G. (2003). *Behavioral/Systems/Cognitive Brain Structures Differ between Musicians and Non-Musicians*.
8. Guo, X., Yamashita, M., Suzuki, M., Ohsawa, C., Asano, K., Abe, N., Soshi, T., & Sekiyama, K. (2021). Musical instrument training program improves verbal memory and neural efficiency in novice older adults. *Human Brain Mapping*, 42(5), 1359–1375. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1002/hbm.25298>
9. Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*, 8(2), 21–25. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>
10. Izbicki & Svec. (2022). *Music Education and the Aging Brain*.
11. Koelsch, S., Offermanns, K., & Franzke, P. (2010). Music in the treatment of affective disorders: An exploratory investigation of a new method for music-therapeutic research. *Music Perception*, 27(4), 307–316. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.307>
12. Lunežnik, V., Hofman, A., & Ličen, N. (2018). Music and Aging: A Contribution to the Research of the Role of Music in Quality Aging Supported by the Case of the Ptuj Retirement Home. *Musicological Annual*, 54(1), 123–140. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.4312/mz.54.1.123-140>
13. The EU Joint Programme – Neurodegenerative Disease Research (JPND). (2023). *Kaj je nevrodegenerativna bolezen?*
14. Vetere, G., Williams, G., Ballard, C., Creese, B., Hampshire, A., Palmer, A., Pickering, E., Richards, M., Brooker, H., & Corbett, A. (2024). The relationship between playing musical instruments and cognitive trajectories: Analysis from a UK ageing cohort. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 39(2). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1002/gps.6061>
15. Xiao, X., Chen, W., & Zhang, X. (2023). The effect and mechanisms of music therapy on the autonomic nervous system and brain networks of patients of minimal conscious states: a randomized controlled trial. *Frontiers in Neuroscience*, 17. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1182181>
16. Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: Auditory-motor interactions in music perception and production. V *Nature Reviews Neuroscience* (Let. 8, številka 7, str. 547–558). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1038/nrn2152>

NIKA VRHOVNIK / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Ko aktivna odrasla oseba vstopi v obdobje upokojitve, se njen življenjski ritem pogosto upočasni, to pa vpliva na vsakodnevne navade in socialne stike, na telesno in duševno zdravje. Obstaja veliko načinov, praks, metod in orodij, ki lahko starostnikom polepšajo zrela leta. Glasba je zagotovo eden od njih. V naši raziskavi smo ugotavljali vpliv glasbe na različne vidike življenja starostnikov, pri tem smo največ pozornosti namenili vplivu glasbe na razpoloženje starostnikov.

Ključne besede: starostniki, glasba, pozitivni vplivi, razpoloženje, staranje.

VLOGA GLASBE PRI ČLANIH FOLKLORNE SKUPINE

Uvod

»Rada poslušam glasbo, ki ti seže do srca. To čutiš ali pa ne«, je bil komentar ene izmed sodelujočih v naši raziskavi, kjer smo preverjali pomen glasbe pri članih folklorne skupine Kamnik in njihovih bližnjih sorodnikih ter prijateljih. Za marsikaterega starostnika je glasba še kako pomemben del življenja, in to ne le iz vidika zabave. Ob glasbi se lahko sprostijo, izboljša se jim razpoloženje, pomembno vlogo ima tudi pri ohranjanju zdravja in socialnih povezav. Rezultati študije, ki je bila opravljena med starostniki med 65 in 75 letom starosti na Švedskem, so pokazali, da je poslušanje glasbe pogosta priložna dejavnost, ki jo srečamo v številnih vsakdanjih situacijah, in je pogost vir pozitivnih čustev za starejše odrasle (Laukka, 2007).

Glasba je tako ena izmed tistih dejavnosti, ki pogosto sproža prijetne občutke, prinaša več sproščenosti v življenje starostnikov, jih združuje in povezuje. Poslušanje glasbe ima, kot potrjujejo številne ugotovitve, ki jih predstavljamo v nadaljevanju, pozitivne učinke na starejše osebe, tako na fizično, čustveno kot kognitivno raven, pozitivne vplive ima celo na nekatere nevrološke bolezni. Glasba ima potencial za spodbujanje gibanja in telesne vadbe, razvijanje samospoštovanja in bolj pozitivnega razmišljanja in pogleda na življenje (Michel, 1976).

V članku smo v teoretičnem delu podrobneje opisali vse omenjene vidike oziroma različne vplive glasbe na starejše. V nadaljevanju – v empiričnem delu, smo se osredotočili predvsem na vpliv glasbe na razpoloženje starostnikov. Pri tem smo si zastavili vprašanje, ali glasba vpliva na njihovo razpoloženje in če da, v kakšni meri ter na kakšen način se to odraža. V tem delu smo analizirali ugotovitve, ki smo jih pridobili v naši raziskavi med člani Folklorne skupine Kamnik in njihovimi bližnjimi. Ob zaključku smo podali nekaj ugotovitev, ki potrjujejo, da glasba pri večini anketirancev pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje, jih pomiri, sprosti in razvedri. Velika večina vprašanih glasbo asociirala s pozitivnimi dogodki in izkušnjami iz življenja.

Pozitivni vidiki glasbe

Vplivi glasbe na razpoloženje

Ko govorimo o pozitivnih čustvenih vplivih glasbe na starostnike, glasba pogosto sprošča posameznike, pripomore k zmanjševanju stresa in občutkov tesnobe. Študija iz Univerze v Michiganu v ZDA, ki je bila opravljena med starostniki (50 – 80 let) ugotavlja, da skoraj vsi starejši odrasli v glasbi najdejo več kot samo zabavo, s pomembnimi koristmi za zdravje, kot so lajšanje stresa, izboljšanje razpoloženja in več energije. Kar tri četrtine od anketirancev pravi, da jim glasba pomaga pri lajšanju stresa ali sprostitvi, 65 % pa jih je odgovorilo, da jim pomaga pri njihovem duševnem zdravju ali razpoloženju (Gavin, 2024).

Tudi ko gre za lajšanje občutkov osamljenosti in celo depresije, ki sta pogosta pojava med starejšimi, glasba prinaša pozitivne učinke. Poslušanje prijetnih melodij spodbuja sproščanje dopamina, kar izboljša razpoloženje. Študija s Tajvana potrjuje, da so imela skupinska srečanja z glasbeno intervencijo pozitiven učinek na zmanjšanje depresije med starejšimi ljudmi v enem od tamkajšnjih domov za ostarele (Yu et al., 2022). Glasba lahko zmanjša tudi anksioznost, ki ovira sposobnost spanja, kar posledično vpliva na boljši spanec (Loewy, 2020). Študija iz Ohia v ZDA, ki je preučevala učinke glasbenega programa na starejše, je pokazala, da se je v eksperimentalni skupini 20-ih starejših bistveno izboljšalo zadovoljstvo z življenjem in tudi zavedanje, kako glasba odraža in oblikuje njihov identiteto (Vanderark et al., 1983).

Vpliv glasne na kognitivne funkcije

Glasba lahko vpliva tudi na izboljšanje spomina in kognitivnih funkcij pri starostnikih. Povezava z glasbo, ki ima osebni pomen (npr. pesmi iz mladosti), lahko prebudi pozitivne spomine in občutke. Glasba je s tem, ko vodi posameznika do avtobiografskih spominov in ustvarjanja močne čustvene vezi, dragoceno orodje za izboljšanje kakovosti življenja starejših odraslih, zlasti pri osebah z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo. Vse več dokazov namreč kaže, da osebe z demenco uživajo v glasbi in da je njihova sposobnost odzivanja na glasbo potencialno ohranjena tudi v poznih ali hudih fazah demence, ko posameznik ni več sposoben verbalne komunikacije (Baird & Samson, 2015). Po mnenju nekaterih strokovnjakov lahko posebna glasbena terapija prinaša veliko boljše rezultate v primerjavi z različnimi oblikami komunikacije ali umetniškega ustvarjanja, saj lahko dejansko sproži spomine in pripelje osebo nazaj, tukaj in zdaj (Prick et al., 2024).

Vpliv glasbe na telesno počutje in zdravje

Pozitivni vplivi glasbe so dokazani tudi pri telesnem počutju in zdravju posameznika. Izboljša lahko mobilnost in ravnotežje posameznika, mišično koordinacijo, vpliva na zdravje srca in ožilja ter dihalne funkcije. Nasploh bi lahko rekli, da bi spodbujanje zdravega staranja moralo postati prednostna naloga v zdravstvenem sektorju, zlasti med stanovalci v domovih za starejše, ki so izpostavljeni večjemu tveganju slabega psihosocialnega počutja. Pri izboljšanju dobrega počutja starejših odraslih je dokazano, da ima telesna aktivnost pozitiven večdimenzionalni učinek. Velika verjetnost obstaja, da redno ritmično gibanje izboljša telesno funkcionalnost, učinki ritmičnih gibanj pa so podobni tistim, ki jih prinaša redna telesna vadba (Ma et al., 2023). Glasba z ritmičnimi vzorci lahko spodbudi gibanje, npr. ploskanje, zibanje ali ples, kar je koristno za gibljivost in fizično aktivnost. S plesom starejši bistveno izboljšajo svojo aerobno moč, vzdržljivost mišic spodnjega dela telesa, moč in prožnost, ravnotežje, gibčnost in hojo. Ples lahko izboljša prisotnost mineralov v kosteh v spodnjem delu telesa, moč mišic, posledično zmanjša možnost padcev ter tveganj za bolezni srca in ožilja (Keogh et al., 2009).

Socialni vidik

Glasba je pomemben faktor tudi pri povezovanju ljudi. Družabni dogodki z glasbo, kot so koncerti, zborovsko petje, ples lahko izboljšajo socialne interakcije in zmanjšajo občutek izolacije. Glasbene dejavnosti so tako pomemben vir socialnih stikov, spodbujanje interakcije in občutka pripadnosti, čeprav je večina starejših ljudi vsakodnevnih poslušalcev število tistih, ki se aktivno posvečajo petju, igranju instrumentov ali plesu, pa je manjše (Grau-Sánchez et al., 2017).

O raziskavi: Glasba mi je v življenju ponudila čudovita doživetja

Ker smo v naši raziskavi, ki smo jo izvedli med člani folklorne skupine v Kamniku, njihovimi družinskimi člani in ožjim krogom prijateljev, največ pozornosti namenili vplivu glasbe na razpoloženje anketirancev, smo se v nadaljevanju članka posvetili predvsem duševnemu in socialnemu vidiku, ko gre za vpliv glasbe na posameznika.

Našo raziskavo smo jo opravili med članicami in člani folklorne skupine Kamnik in njihovimi bližnjimi sorodniki ter prijatelji med 65 in 75 letom starosti. Odgovore smo pridobili s pomočjo vprašalnika, v katerem smo poskušali ugotoviti, ob kakšnih priložnostih poslušajo glasbo in kako ta vpliva na njihovo razpoloženje. Zanimalo nas je, kje najpogosteje poslušajo glasbo, kakšne vrste so jim najljubše in kakšno glasbo so poslušali v preteklosti. Zanimalo nas je tudi, kakšne spomine jim povrne glasba ter katera pesem jim prinaša največ tolažbe. Anketirance smo še povprašali, kdo oz. kaj je vplivalo na njihovo glasbeno preferenco, ali so sami glasbeno aktivni, so se z glasbo ukvarjali njihovi starši ter kaj je tisto, kar jih pri glasbi najbolj pritegne.

Zanimalo nas je, kako glasba vpliva na razpoloženje sodelujočih v raziskavi. Velika večina se je strinjala z vsaj eno od trditev, da jim glasba pomaga pri vzdrževanju srečnega razpoloženja (glasbo poslušajo v ozadju, pri hišnih opravilih itd.). Dobra polovica jih je ocenila, da glasbo poslušajo pri sproščanju in nabiranju nove energije – po napornem dnevu, ko so izčrpani ali utrujeni. Velika večina se je strinjala/popolnoma strinjala s trditvijo, da jim je glasba v življenju ponudila čudovita doživetja. Prav pri slednjem vprašanju smo lahko zaznali najbolj enotne odzive vseh sodelujočih v anketi. Pri navedbi, da jim glasba pomaga preusmerjati pozornost od skrbi, se je znova velika večina anketirancev s to trditvijo strinjala oziroma popolnoma strinjala.



Slika 1: Folklorna skupina Kamnik

Največ odstopanj smo opazili pri odgovorih, ki so opisovali, kako jim glasba pomaga razumeti in razjasniti različna čustva znotraj njih ter v kolikšni meri jim lahko predstavlja tolažbo (jih potolaži, jim je v uteho, ko se počutijo slabo). Več kot polovica anketirancev je sicer ocenila, da čutijo pozitivne vplive glasbe ob težkih trenutkih. Kljub temu je kar nekaj vprašanih menilo drugače oziroma se pri tej temi niso znali opredeliti. Sicer je velika večina vprašanih ob zaključku ankete znala navesti pesem ali izvajalca, ki jim prinaša največ tolažbe v težkih trenutkih, kar je v nasprotju s trditvami pred tem, da jim glasba ne prinaša tolažbe. Iz tega bi lahko sklepali, da se po večini zatečejo h glasbi tudi ko gre za iskanje čustvene potrditve in podpore, morda je le zavedanje o teh konkretnih vplivih manjše. Ko so navajali konkretno pesem ali izvajalca, ki jim prinaša največ tolažbe, je bil izbor zelo raznolik – od rock in pop glasbe, koncerte glasbe, narodno zabavne, tudi filmske glasbe. Vzporednice – glede na ugotovljeno v naši raziskavi, bi tako lahko povlekli s študijo iz Univerze v Michiganu v ZDA, ki ugotavlja, da glasba skoraj vsem starejšim pomaga pri lajšanju stresa in izboljšanju razpoloženja (65 % anketirancev je odgovorilo, da jim glasba pomaga pri njihovem duševnem zdravju ali razpoloženju), in s številnimi drugimi znanstvenimi raziskavami, ki govorijo v prid pozitivnih vplivov glasbe na duševno razpoloženje starostnikov.

Na vprašanje, kakšno glasbo poslušajo zdaj in kakšno glasbo so poslušali v mladosti, smo v raziskavi ugotovili, da se glasbeni okus pogosto ne spreminja. Še največkrat so se odstopanja pojavila, ko so anketiranci navedli, da so v mladosti poslušali tudi zvrsti, kot so rock in country oziroma so dodali, da danes poslušajo ljudsko glasbo, ki jo v mladosti niso. Odstopanja so se pojavila le še pri večjem zanimanju za poslušanje glasbe iz drugih geografskih okolij – danes to glasbo poslušajo pogosteje, kar pa je po naši oceni lahko povezano tudi z večjo dostopnostjo glasbe z drugih koncev sveta. Kaj jih pri glasbi, ki jo poslušajo danes, najbolj pritegne, so melodija in besedila (na prvih dveh mestih), sledi ritem, nato izvajalci. Glasbo najpogosteje poslušajo preko radijskih postaj (na prvem mestu), v živo (glasbeni dogodki) na drugem mestu, sledili so odgovori; v cerkvi, ko plešem in ko prepevajo drugi. Glede na to, da so anketiranci na drugo mesto postavili obiske koncertov, opere in gledališč (nekateri so celo navedli razne druge dogodke), lahko sklepamo, da ima glasba pomembno vlogo pri vzdrževanju socialnih stikov.

Naša raziskavo smo opravili med člani folklorne skupine, pri katerih bi lahko sklepali, da jim skupinsko glasbeno ustvarjanje (v njihovem primeru ples, petje in igranje instrumentov) omogoča, da se povežejo in se bolj dejavno vključijo v skupnost. Tudi študija iz Avstralije, ki so jo opravili med člani pevskega zbora, potrjuje, da članstvo v zboru izboljšuje čustvena stanja in spodbuja socialno povezanost starejših odraslih (Maury & Rickard, 2018). Tudi pri ostalem delu anketirancev, ki niso aktivno vključeni v glasbo, smo zaznali velik pomen glasbenih dogodkov, ki so jih pogosto navajali kot prostor za stik z glasbo. Že samo poslušanje glasbe lahko vpliva pri starejših na dožemanje o kakovosti njihovega življenja, med drugim o socialnih koristih, na kar kažejo številne raziskave (Coffman, 2002).

Na vprašanje, katere spomine povezujejo s poslušanjem glasbe, so najpogosteje odgovorili; druženja, veselice, poklic (služba), ples pri folklorni skupini, koncerti znanih izvajalcev, šolanje in nedeljska kosila. Vezano na spomine smo anketirance tudi povprašali, katere spomine jim glasba povrne. Velika večina vprašanih je odgovorila, da jim glasba povrne spomine na mladost. Med odgovori so navedli tudi, da jim glasba prinaša same lepe spomine, spomine na prijetna druženja, na dobre dogodke, na druženja s prijatelji. Lahko bi ocenili, da je večina vprašanih glasbo asociirala s pozitivnimi dogodki in izkušnjami iz življenja. Le dva od anketirancev sta izpostavila, da ju glasba spominja na izgubo življenjske sopotnice oz. prijatelja. Tudi študija, ki so jo opravili v Kaliforniji (ciljna skupina sicer niso bili izključno starejši), je pokazala, da je približno 30 % glasbenih odlomkov pri ljudeh sprožilo avtobiografske spomine, večina pesmi pa je poleg

spominov prebudila tudi različna čustva, ki so bila pogosto zelo močna, najpogosteje pa pozitivna (med čustvi je bila tretja najpogostejša nostalgija). Analiza je še pokazala, da se ljudje ob glasbi spominjajo tako splošnih kot specifičnih življenjskih dogodkov (Janata et al., 2007).

Ugotovitve

Na podlagi izsledkov raziskave, ki smo jo opravili, bi lahko sklepali, da glasba pri večini anketirancev pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje, jih sprosti, razvedri ali pomiri, kar so najpogosteje navajali v njihovih odgovorih. Po večini so tudi znali navesti pesem (oz. izvajalca), ki so jo zavrtijo v trenutkih, ko rabijo tolažbo.

Večini anketirancev glasba povrne spomine na mladost. Nasploh so bili odgovori na vprašanje, kakšne spomine jim glasba povrne, po večini pozitivni. Iz raziskave smo lahko tudi ugotovili, da se zelo pogosto glasbeni okus oziroma zvrsti glasbe, ki jih anketiranci poslušajo danes oziroma so jih poslušali nekoč, ne razlikujejo veliko.

Glasbo najpogosteje poslušajo preko radijskih postaj, v živo (na raznih glasbenih dogodkih), v cerkvi, ko plešejo in ko prepevajo drugi. Iz odgovorov lahko sklepamo, da ima glasba pomembno vlogo tudi pri socializaciji oziroma druženju starejših.

Najbolj enotni so bili sodelujoči pri trditvi, da jim je glasba v življenju ponudila čudovita doživetja. Upali bi si trditi, da odgovor sam po sebi nakazuje velik pomen glasbe v njihovih življenjih oziroma v življenju posameznika.

Zaključek

Ko aktivna odrasla oseba vstopi v obdobje upokojitve, se njen življenjski ritem pogosto upočasni, to pa vpliva na vsakodnevne navade in socialne stike, na telesno in duševno zdravje. Posameznik ima manj delovnih obveznosti, kar mu lahko prinese večji občutek svobode, na drugi strani pa se lahko pojavijo občutki nekoristnosti, občutek izgube identitete, ki je bila pri nekaterih bolj pri drugih manj povezana s poklicem.

Obstaja veliko načinov, praks, metod in orodij, ki lahko starostnikom polepšajo zrela leta oziroma »najlepša leta«, kot je bil eden izmed komentarjev v anketi. Glasba je zagotovo eden od teh načinov. Ker pa nam je glasba tako zelo samoumevna, prisotna je v vseh obdobjih našega življenja, se morda njenih pozitivnih vplivov premalo zavedamo. Zato je na tej točki nadvse pomembno ozaveščanje in informiranje starostnikov o številnih pozitivnih učinkih, ki jih prinaša glasba. Ozaveščanje sicer ni bilo cilj naše raziskave. Kljub temu pa smo morda tudi s to raziskavo pri kateremu od starostnikov uspeli prebuditi ali vzbuditi (še) večje zanimanje za glasbo.

Raziskava, ki smo jo opravili v oktobru 2024 na vzorcu sedemnajstih članov folklorne skupine Kamnik in njihovih bližnjih s pomočjo fizičnega vprašalnika, nam pomaga razumeti, na kakšen večina ali velika večina vprašanih doživlja pozitivne vplive glasbe na njihova življenja. Kljub temu ostaja del starostnikov, pri katerih so se pojavili nasprotujoči si odgovori (predvsem v delu čustvene potrditve, podpore in tolažbe glasbe). Verjamemo, da bi z nadaljnjo bolj poglobljeno raziskavo lahko pridobili večji uvid v to, kako glasba vpliva na čustveno razpoloženje posameznih starejših odraslih.

Viri, literatura in opombe:

1. Baird, A., & Samson, S. (2015). *Music and dementia* (pp. 207–235). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.028>
2. Grau-Sánchez, J., Foley, M., Hlavová, R., Muukkonen, I., Ojinaga-Alfageme, O., Radukic, A., Spindler, M., & Hundevad, B. (2017). Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A Study Protocol. *Frontiers in Psychology, 8*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00330>
3. Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory, 15*(8), 845–860. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>
4. Kara Gavin. (2024). Music's Healing Rhythms Resonate with Older Adults Featured Neuroscience-. <https://Neurosciencenews.Com/>.
5. Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity, 17*(4), 479–500. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
6. Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 215. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
7. Loewy, J. (2020). <p>Music Therapy as a Potential Intervention for Sleep Improvement</p>. *Nature and Science of Sleep, Volume 12*, 1–9. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2147/NSS.S194938>
8. Ma, C., Li, M., Li, R., & Wu, C. (2023). The effect of rhythmic movement on physical and cognitive functions among cognitively healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 104*, 104837. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104837>
9. Maury, S., & Rickard, N. (2018). A Comparison of the Effects of Short-term Singing, Exercise, and Discussion Group Activities on the Emotional State and Social Connectedness of Older Australians. *Music & Science, 1*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/2059204318800607>
10. Prick, A.-E. J. C., Zuidema, S. U., van Domburg, P., Verboon, P., Vink, A. C., Schols, J. M. G. A., & van Hooren, S. (2024). Effects of a music therapy and music listening intervention for nursing home residents with dementia: a randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine, 11*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1304349>
11. Vanderark, S., Newman, I., & Bell, S. (1983). The Effects of Music Participation on Quality of Life of the Elderly. *Music Therapy, 3*(1), 71–81. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/mt/3.1.71>
12. Yu, A.-L., Lo, S.-F., Chen, P.-Y., & Lu, S.-F. (2022). Effects of Group Music Intervention on Depression for Elderly People in Nursing Homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15), 9291. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/ijerph19159291>

Opombe:

Slika1: Vir Facebook stran Folklorne skupine Kamnik

SILVA PUSTAVRH / Študentka na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Členek se nanaša na vlogo glasbe in gibanja v sinergiji za zdravje in dobrega počutje starejših. Članek je zasnovan na teoretični podlagi z vpogledom v že izvedene raziskave, tako domače kot tuje. Predstavljen je tudi empiričen del po kvalitativni metodi s primeri študij. Teorija je povezana še z osebno izkušnjo ter vpogledom v delovanje Doma upokoencev Kranj. Na podlagi raziskovalnih vprašanj smo povezali teorijo, raziskave in ugotovitve iz prakse, ali se skozi glasbo in gibanje tvori sinergija zdravja in dobrega počutja starejših.

Ključne besede: gibanje in glasba, zdravje, počutje, sinergija, starost

GLASBA IN GIBANJE: SINERGIJA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE STAREJŠIH

Uvod

Za lažje razumevanje celotne vsebine bi v začetku medsebojno povezali pomene iz samega naslova članka (gibanje, glasba, zdravje, počutje, sinergija, starost) zapisanih v Fran (2025), slovarju Inštituta za slovenski jezik.

Gibanje ponazarja naravni proces, ki človeka vodi skozi vse življenje – od lahkega plesnega gibanja, ali enakomernega premikanja urinih kanalcev, gibljejo pa se tudi nebesna telesa. Gibljemo pa se lahko tudi skozi glasbo, ki je kot umetnost zvoka, skozi različna obdobja spodbuja čustva, vodi človeka k izražanju. Če se glasba in gibanje povežeta, nastane sinergija, medsebojno se dopolnjujeta um in telo, pozitivno deluje na zdravje, splošno stanje dobrega telesnega in duševnega počutja brez motenj v organizmu. Glasba in počutje, oblikujeta splošno duševno in telesno stanje v posamezniku za boljše zadovoljstvo. V starostnem obdobju, zlasti od zrelih let naprej je ohranjanje vitalnosti še posebej pomembno, zato so glasbeno-gibalne dejavnosti izjemne vrednosti pri aktivnem staranju (Fran/Iskanje, n. d.).

V obdobju staranja, življenje prinese mnoge spremembe, ki jih ljudje občutijo na telesnem, duševnem in socialnem področju. Za kvalitetno preživljanje v tem času je važno ohraniti vitalnost, kajti ob dobrem počutju smo tudi bolj zadovoljni. Glasba in gibanje prepletata posebno vlogo pri ohranjanju zdravja in psihološkega počutja starejših, izboljšuje se fizična moč, ohranja se ravnotežje, koordinacija telesa pa je pomembna pri vsakodnevnih opravilih. V preteklosti so mnogi mislili, da ni dobro spreminjati življenjskih navad v obdobju staranja, ker s tem lahko vnašamo nemir, danes pa so mnoge raziskave razkrile prav nasprotno. Čas, ki ga preživimo aktivno se odraža na zdravem načinu življenja še zlasti, če se v gibanju povežemo z glasbo. A kljub vsemu starejši nimajo enakih možnosti, da bi se vključili v aktivnosti, zlasti na podeželju, ki so prebivalci oddaljeni od središč, se težje povezujejo v organizirane dejavnosti, lahko tudi zaradi finančnih omejitev.

Cilj tega prispevka je raziskati, kako glasba in gibanje vplivata na zdravje in dobro počutje starejših in obravnavati nekaj primerov iz prakse, ki odražajo, kako se starejši povežejo v glasbeno-gibalne programe. Poudarek je namenjen tudi starejšim na podeželju, kjer so njihove možnosti za vključevanje v dejavnosti drugačne kot v urbanem okolju.

V nadaljevanju bodo predstavljene teorije vpliva gibanja in glasbe na staranje, preučili raziskave in osvetlili primere iz slovenskih domov za starejše in podeželskih skupnosti. Ključno vprašanje, na katerega bomo skušali odgovoriti, je: **Kako glasba in gibanje prispevata k boljšemu fizičnemu, duševnemu in socialnemu zdravju starejših?**

Namen naloge je, da odgovorimo na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Na kakšen način glasbeno-gibalne aktivnosti vplivajo na telesno zdravje starejših?
- Kako glasba in gibanje vplivata na psihološko dobro počutje in socialno interakcijo?
- Katere metode in programi glasbeno-gibalnih dejavnosti so najučinkovitejše pri izboljšanju kakovosti življenja starejših?

Skladno s teoretičnimi spoznanji, raziskav in praktičnih primerov bomo skušali najti odgovore. Na podlagi teoretičnih spoznanj bomo poskušali predstaviti dobre prakse in priporočila, ki bi služila za boljše dostopnost ter vključevanje starejših v te dejavnosti.

Glasba in gibanje kot pot do boljšega življenja starejših oseb

Človeško telo je že v sami naravi ustvarjeno za gibanje in je tesno povezano z življenjem, ki potrebuje hrano, svetlobo in vodo, torej osnovne fiziološke potrebe. Bolj ko smo aktivni, bolj živahni in vitalni bomo, ob tem krepimo telesne funkcije za naše zdravje in boljše počutje. Oblikovanje človeških izkušenj in navad, ki nas vodi skozi vse življenje, pomaga osmišljati tudi glasba. V nas prebujajo globoko vlogo, čeprav

se tega povsem ne zavedamo. Mnogim narodom služi kot vsestranski jezik komuniciranja in čustvenega izražanja med različnimi kulturami in generacijami. Glasba in gibanje skupaj tvorita neprecenljivo vez, ki človeku daje višji pomen, razsvetljuje, osrečuje in vodi v notranji razmislek v raznih situacijah in različnih življenjskih obdobjih.

Naš način življenja se je močno spremenil skozi razvoj človeštva. Nekoč je bilo gibanje nekaj osnovnega, da so ljudje prehajali iz kraja v kraj, danes pa se gibamo precej manj, ker sodobni način življenja od nas zahteva vedno več časa za delo, učenje in druge obveznosti, zaradi teh navad velikokrat zanemarimo telesno aktivnost. Da se manj pogosto gubljenjo prinaša hiter način življenja in razvoj tehnologije, saj veliko časa preživimo sede, bodisi na delovnem mestu, v šoli, v avtomobilu, ali pred zasloni. Pomembno je zavedanje, da se posledično gibanje vse bolj umika iz vsakdana, kar za kasnejše obdobje lahko prinese negativne vplive na naše splošno počutje in zdravje (VSE & 2015, n. d.)

Celo življenje smo nenehno obdani z glasbo, že iz otroštva ven, s poslušanjem uspavank in kasneje drugih pesmi ali z glasbo v bogoslužnih in verskih namenih. Glasba nas spremlja povsod, doma, v avtu, trgovini, med delom in v prostem času. Neredko pa ob rojstvu in nastopu smrti.

Toda kaj pomeni glasba za ljudi in kaj je glasba? Glasbenik Leo Samama razmišlja in razpravlja o vprašanih, ob enem pa slikovito gradi sam pomena glasbe v življenjih ljudi, tako v preteklosti kot v sedanosti (Samama, 2015).

Zanimivo je, da je glasba jezik, s katerim lahko komuniciramo tudi brez uporabe besed in jo pogosto dojemamo kot univerzalni jezik. Pred glasbo bi se težko zaprli, le redko kdo bi si to želel glede na njeno primarno vlogo v našem življenju. Glasba ima moč prečkati meje in nagovarjati različne posameznike, je orodje, lahko tudi darilo, in združujoča nit skozi kulturno zgodovino človeštva.

Leo raziskuje globoko vlogo glasbe v človeškem življenju in njen pomen v različnih kontekstih. Prispevek ugotavlja, da ima glasba primarno vlogo v človeškem obstoju, kar kaže, da je globoko vgrajena v našo naravo. To kaže, da sta spoštovanje in ustvarjanje glasbe prirojena ljudem, zaradi česar je bistveni vidik življenja (Samama, 2015).

Po besedah dr. Berčiča (VSE & 2015, n. d.) je redna telesna aktivnost za zdravo in kakovostno staranje eden najpomembnejših dejavnikov. Gibanje in športne aktivnosti vplivajo na splošno dobro počutje. V Sloveniji kot tudi po svetu postaja vse večja preizkušnja s staranjem prebivalstva, zato je pomembno, da se tudi starejši aktivno vključujejo v gibanje.

S pomanjkanjem gibanja se hitreje najdemo v zdravstvenih težavah, zato je nujno, da se starejšim ponudi ustrezne programe vadbe, ali v skupnostih, v domovih, ali na prostem v naravi. V preteklosti se je premalo govorilo o gibanju za starejše, danes pa številne raziskave razkrivajo, da telesna dejavnost pomaga preprečevati razne bolezni, izboljšuje ravnotežje in mišično moč in ohranja splošno fizično pripravljenost. Telesne sposobnosti starejših so različne zato je pomembno, da so programi vadbe prilagojeni njihovim sposobnostmi, od lažjih vaj za tiste, ki so gibalno ovirani, do rekreativnih športov za tiste, ki so telesno zmožni več. Zanemariti pa ne smemo tudi intelektualnih in čustvenih aktivnosti. Starejšega prebivalstva bo v prihodnosti vse več, nujno je razmišljanje v smer, da se že danes razvijajo kakovostni programi v katere se bodo starejši vključili za zdravo in zadovoljno življenje. Pri tem sicer nekaj lahko nudi država in širša družba, za ohranjanje zdravja in gibljivosti je končna odgovornost predvsem na samih posameznikih (VSE & 2015, n. d.).

Je res učinek glasbe med gibanjem tako pomemben? Ali resnično lahko prava melodija izboljša našo telesno zmogljivost? O tem piše članek v Reviji Panika, ki jo izdaja Društvo študentov Slovenije.

Mnogi uporabljajo glasbo med vadbo, saj močno vpliva na naš um in telo. Enim pomaga ohraniti koncentracijo, druge odvrča od utrujenosti in nekatere preprosto motivira, da jim dvigne energijo. Ravno zaradi teh učinkov nam glasba pomaga izboljšati telesno zmogljivost s katerimi dosežemo dobre rezultate tudi pri športnih aktivnostih. Danes se z glasbo že srečamo skoraj povsod; v trgovinah, na socialnih omrežjih med vožnjo in seveda tudi med vadbo. Športniki pogosto poslušajo glasbo, da se lažje usmerijo v ritem treninga. Še vedno ni povsem jasno, kako točno vpliva glasba na naše telo. Raziskave pokažejo, da deluje kot ergogeni pripomoček. To pomeni, da pripomore k izboljšanju športne zmogljivosti, podobno kot razna dopolnila ali poživila, kot je na primer kofein.

Raziskave so pokazale, da glasba pozitivno deluje na razpoloženje in motivacijo med vadbo. Vendar ostaja odprto vprašanje; ali je boljša glasba, ki jo izberemo sami, ali tista, ki nam jo določijo drugi? Večinoma do sedaj, so študije preučevale vpliv v vnaprej izbrane glasbe, saj naj bi imela vse potrebne značilnosti za spodbujanje telesne aktivnosti. Pa vendar se nam zdi, da najboljši uspeh dosežemo, kadar si glasbo izberemo po svojem okusu. Ugotovljeno je, da glasba, ki si jo izberemo sami, zmanjša občutek napora, izboljša razpoloženje in poveča motivacijo. Prav tako lahko pozitivno vpliva na mišično moč, medtem ko njen vpliv na vzdržljivost ostaja nejasen.

Čeprav izsledki raziskav niso povsem enotni, je jasno, da glasba pozitivno deluje na doživljanje treninga. Glasba, ki nam je všeč prinese najboljše rezultate in pomaga premagovati občutek utrujenosti. (Revija Panika. 2021)

Sinergija glasbe in gibanja pri starejših

V tem delu se usmerjamo na vpliv glasbe in gibanja na počutje starejših oseb. Pregledali smo nekaj izsledkov raziskav, ki prikazuje kako gibanje v povezavi z glasbo deluje na telesno pripravljeno in pomaga pri sprostitvi in čustvenem ravnovesju. V nadaljevanju smo se navezali še na praktične primere, s pomočjo kratkega intervjuja v domu upokoencev Kranj smo preverili kako dejavnosti v povezavi z glasbo izboljšujejo počutje in življenje starejših.

Redna telesna aktivnost je nujna za kakovosti življenja in zdravja v starosti. Poleg osnovnega gibanja, hoje, vaj za moč in razteznih vaj se kot izjemno dobro oblika gibanja izpostavlja ples. V plesu se združuje telesna vadba, koordinacijo gibov in kognitivno stimulacijo in je idealna aktivnost za starejše, predstavlja celotno obliko gibanja, ki daje izjemno pozitivne občutke na telo in duha. Opravljena je bila raziskava v kateri je sodelovalo 130 starejših oseb, ki so bili povprečne starosti 67 let. Ugotovljeno je, da redno plesanje (tradicionalnih grških plesov) daje bistven vpliva na telesno pripravljeno. Udeleženci so se plesa udeležili dvakrat na teden po 75 minut, in že po 32 tednih so raziskovalci ugotovili pozitivne spremembe. Izboljšana moč mišic, tako zgornjih kot spodnjih okončin, ki so potrebne za vsakodnevne aktivnosti. Zaključek raziskave potrjuje, da je ples učinkovit način za ohranjanje gibljivosti, zdravja in dobrega počutja pri starejših. Ne gre samo za prijetna oblika rekreacije, pomaga izboljšati življenjski slog v poznih letih (Douka et al., 2019)

Da ima glasba v življenju starejših velik pomen nam razkriva še ena raziskava, ki je bila izvedena s poglobljenimi intervjuji, s 52 Avstralskimi prebivalci, v starosti 60 let in več, izpostavlja, da glasba prispeva k samoidentiteti, dobremu počutju, duhovnosti in družbeni povezanosti. V tej raziskavi je bilo ugotovljeno, da starejši odrasli uporabljajo glasbo za opredeljevanje lastne identitete in izražanje čustev. Služi kot medij za notranji razmislek in osebni pomen, zlasti po upokojitvi. Glasba krepi Socialna povezanost in čustveno dobro počutje se bori proti osamljenosti ter nudi tolažbo, zlasti v preizkušnjah povezanih s staranjem. Spodbuja komunikacijo tudi pri tistih z motnjami govora, bolniki z možgansko kapjo ali z Alzheimerjevo boleznijo. Glasbena terapija je bila povezana tudi z zmanjšanjem stresa in obvladovanjem bolečin. Bistveno vlogo ima tudi v kliničnih in negovalnih okoljih, ta pomaga starejšim odraslim ohranjati čustveno in duševno zdravje. Torej, koristno za terapevtske in zdravstvene namene. Mnogi udeleženci so glasbo povezovali z duhovnostjo, virom lepote in nadčutnimi izkušnjami. Igra vlogo neke sestavine njihovega vsakdanjega življenja tudi kot sredstvo za ohranjanje motivacije in telesne angažiranosti. Študija dokazuje, da je glasba velik podpornik in pozitivno vpliva na staranje, spodbuja samospoštovanje in ohranja samostojnosti ter zmanjšuje občutke osamljenosti. Študija poudarja potrebo po boljši ozaveščenosti, kako lahko glasba izboljša in ohrani dobro počutje starejših odraslih (Hays & Minichiello, 2005).

Tudi naslednja študija preučuje vrednost uporabe glasbe v vsakdanjem življenju starejših, ki je bila izvedena na Švedskem. V starosti med 65 in 75 let je 500 naključno izbranih starejših odraslih sodelovalo v raziskavi. Vprašalnik je ocenjeval kako pogosto poslušajo glasbo in v kakšnih okoliščinah se srečujejo z glasbo, kakšni so njihov čustveni odzivi in motiv za poslušanje; kot na primer, njihova naravnost razpoloženja, občutek pripadnosti in sprostitve. Ob enem so bili ocenjeni različni aspekti psihološkega počutja, skupaj z življenjskim zadovoljstvom in še drugimi dejavniki vezanimi na zdravstveno stanje, tudi na izobrazbo in osebnostne značilnosti ter stopnja aktivnosti. Ugotovljeno je bilo da je poslušanje glasbe pogosta oblika pri preživljanju prostega časa v vsakodnevnih situacijah v življenju starejših in je pomemben vir pozitivnih čustev. Udeleženci glasbo uporabljajo kot orodje za sprostitve, dvig razpoloženja in užitek, ob enem pa jim je pomaga k občutku pripadnosti, samozavedanja in nadzora nad svojim življenjem. Njihovo splošno dobro počutje je bilo v največji meri povezano z zdravjem in osebnostnimi lastnostmi (Laukka, 2007).

Rezultati študije nam dajo povratno informacijo, da glasba pomaga pri boljšem razpoloženju in čustvenem zdravju, zato bi bilo smiselno še naprej raziskovati njene terapevtske učinke pri staranju.

Zanimivo vprašanje postavlja študija, ki raziskuje ali glasba in gibanje tvorita skupno strukturo pri izražanju čustev. Ugotovljeno je, da obstaja vsestranska povezava med načinom, kako ljudje skozi glasbo izražajo čustva in kako glasbo izražajo prek telesnih gibov.

Pregled metod in programov glasbeno - gibalnih dejavnosti

To povezavo so raziskali na način, da so raziskovalci razvili poseben računalniški program, ki ustvarja glasbene in gibalne vzorce na podlagi petih lastnosti; hitrost glasbe ali gibanja, ali se morda melodija ali gibanje razvija v določeni smeri, koliko se posamezni elementi spreminjajo v času, recimo velikost premikov ali skoki v višini glede na ton in ali je glasba bolj harmonična ali neskladna in, če je gibanje bolj mehko ali ostro. Omenjena merila so bila uporabljena za ustvarjanje različnih primerov glasbe in gibanja, ki so ju v dveh popolnoma različnih kulturnih okoljih nato testirali. V Združenih državah Amerike in v Kambodži, v eni izmed plemenski vasi.

Rezultati so pokazali, da so ljudje iz obeh kultur lahko prepoznali čustva, ki so jih izražali različni primeri glasbe in gibanja. Torej, ugotavljajo, da je vsako čustvo povezano z izjemno kombinacijo omenjenih lastnosti, kar velja tako za glasbo kot tudi za gibanje. Veselja je pogosto povezano s hitrim tempom, enakomernim ritmom in širokimi gibi. Žalost je izražena in povezana s počasnim tempom, nižjimi toni in

mehkimi premiki. Tako Američani kot pripadniki plemena iz Kambodže so prepoznali čustva na podoben način, zato lahko sklepamo, da sta glasba in gibanje ne glede na kulturno pripadnost ali ozadje, pri izražanju čustev, splošno povezani. Študija potrjuje, da imajo ljudje skozi glasbo in gibanje razvito naravno sposobnost prepoznavanja čustev. Ob tem gre za pomembno ugotovitev, kako se razvija čustvena komunikacija pri ljudeh skozi glasbo in gibanje, ki je očitno globoko zakoreninjeno v naši biologiji (Sievers et al., 2013).

Pogosto ne pomislimo, da bomo morda v starosti soočali z raznimi preizkušnjami, lahko je to osamljenost ali duševna stiska. Vse več raziskav ugotavlja, da glasba in gibanje nista samo nekakšna prijetna oblika sprostitve, temveč imata tudi pozitivne učinke na psihično in fizično zdravje starejših.

V nadaljevanju je dodan vpogled v prispevek, ki govori o izboljšanju dobrega počutja starejših odraslih s programi glasbe in gibanja, ki se izvajajo v skupnosti. Skupnostni programi, ki združujejo glasbo in ritmično gibanje, pomagajo starejšim ohranjati vitalnost in izboljšati raven razpoloženja ter okrepiti socialne stike. Raziskava v ospredje postavlja, da je takšne pristope pomembno vključevati v zdravstveno in socialno oskrbo, saj ti prinašajo veliko dobrih lastnosti in koristi za posameznika kot za celotno družbo. Program, ki ga izvaja Klinika za raziskave glasbe in duševnega zdravja na Inštitutu za duševno zdravje Univerze v Ottawi, preučuje vpliv posredovanj na psihosocialno stanje starejših z demenco ali duševnimi boleznimi, raziskuje, kako lahko glasbeno-gibalni programi izboljšajo duševno zdravje in splošno počutje oseb, starejših nad 55 let (Comeau, 2024).

Omenjeni program temelji na Dalcrozejevi metodi, glasbeno-izobraževalni pristop, ki povezuje glasbo s telesnim gibanjem. Prednosti tega pristopa je v tem, da krepi povečano motivacijo zaradi skupinske udeležbe (*Kaj Je Dalcroze? - Ameriško Društvo Dalcroze*, n.d.). Metoda je zanimiv način učenja, kjer se prepletata glasba in gibanje. Učenje glasbe poteka skozi gibanje, petje in improvizacijo. Pristop je razvil švicarski skladatelj in pedagog Émile Jaques-Dalcroze v začetku 20. stoletja. Metoda deluje na naslednjih elementih; s pomočjo gibanja telo postane glasbeni instrument. Skozi hojo, ples se razvija gibanje v ritmu glasbe, razvoja se tudi občutek za ritem in dinamiko. Prek petja in slušnih vaj se razvija občutek za višino tona, melodijo in harmonijo. Spodbuja se spontano izražanje z glasom, telesom ali igranjem na instrumente. Metoda je primerna je za vse generacije, pomaga razvijati občutek za ritem in glasbo, telesno koordinacijo in ravnotežje, spodbuja samozavest in ustvarjalnost. Uporablja se tudi v terapiji za starejše.

Cilj tega programa je vključiti tudi raziskovalce, klinične delavce, glasbene učitelje, zdravstvene in socialne delavce ter ljudi z lastnimi izkušnjami, da bi podprli vključevanje teh programov, temelječih na dokazih, v socialno in zdravstveno oskrbo starejših. Programi ponujajo obetavno rešitev za izboljšanje kakovosti življenja in duševnega zdravja in gibanja starejših odraslih (Comeau, 2024).

Pomen zdravih življenjskih navad za počutje in kakovostno staranje

Morda se je v preteklosti pogosto mislilo, da starejšim posebej ni treba skrbeti za zdrav način življenja, ker je veljalo splošno mnenje, da življenjskih navad v pozni starosti ni dobro spreminjati. Do 1990-ih let je veljalo prepričanje, da bi morda spremembe po zdravi prehrani ali po rednem gibanju ter opuščanju slabih navad, lahko celo zmotile vsakdanji mir starostnikov. Desetletje kasneje, po letu 2001, je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) jasno poudarila, da je v vseh življenjskih obdobjih pomemben zdrav način življenja. Kmalu so začeli pripravljati in uvajati razni programi in ukrepi, da bi stopili korak bližje k izboljšanju zdravja starejših (Golinowska et al., 2016).

Da lahko določene navade, kot je redna telesna aktivnost, zmanjšanje kajenja, prenehanje pitja alkohola pozitivno vplivajo na kakovost življenja v pozni starosti, so pokazale tudi raziskave. S spremenjenim načinom navad zmanjšamo tveganje za bolezni in podaljšamo življenjsko dobo. Kljub ugotovitvam pa so programi pogosto usmerjeni predvsem na mlajše starejše, torej na tiste s starostjo med 60 in 80 let. Pri starejših osebah nad 85 let pa se poudarek večinoma premakne k zdravstveni oskrbi in manj k spodbujanju aktivnega načina življenja (Golinowska et al., 2016).

Razberemo lahko, da najstarejši pogosto nimajo enake možnosti dostopanja do programov, ki bi jih še vedno lahko ohranjalo pri telesni in duševni vitalnosti. Avtorji (Golinowska et al., 2016) v ugotovitvah povedo, da bi bilo potrebno več pozornosti nameniti vsem starostnim skupinam starejših, ne glede na leta, saj zdrave navade prinašajo koristi tudi v kasnejšem obdobju. Pomembno je, da starejši dobijo priložnost za gibanje, za učenje in druženje, tako bi njihovo telesno in duševno zdravje ostalo dlje časa vitalno.

Analitsko poročilo iz leta 2015 obravnava pred upokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost in ugotavlja, da je redna telesna aktivnost je za starejše izjemno pomembna, ki vodi k zdravju in samostojnemu življenju ljudi. Raziskave kažejo, da je v Sloveniji kar 60 % starejših telesno neaktivnih. Ljudje, ki v mladosti niso bili športno dejavni, pogosto opuščajo gibanje tudi v starosti.

V preteklosti so se mnogi že pri 25. letih prenehali ukvarjati s športom. Danes pa opažamo, da se po 65. letu prenehajo ukvarjati s telesnimi aktivnostmi. Koristno bi bilo za starejše pripraviti različne oblike prilagojenih programov, ki bi strmeli k izboljšanju počutja in zdravja starejših. Najbolj priljubljene dejavnosti in ne zahtevajo veliko denarja so hoja, splošna vadba, pohodništvo in kolesarjenje so dostopne,

in nudijo prilagodljiv ritem vadbe. Večina starejših se samostojno ukvarja s temi športi, ker si ne morejo privoščiti raznih članarin in plačevanje treningov v športnih klubih

Boljša organizacija športnih aktivnosti za starejše bi koristila prav vsem, tudi v povezovanju z mladimi, ki bi se, saj bi zagotovila strokovno vodenje, večjo varnost, rednost vadbe in priložnost za druženje.

V članku, ki je objavljene v reviji za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, pod izdajo Inštitut Antona Trstenjaka, avtorica Kulovec (2016) v ospredje postavlja dejstvo glasbene terapije kot učinkovite metode za ohranjanje socialno čustvenih in telesnih sposobnosti starejših. Glasba in ritem izboljšujeta gibljivost, gre za podporno in preventivno terapijo, ki starejšim pomaga ohraniti telesno moč za kakovostno življenje. Ples in glasba odlično prispevata k telesni pripravljenosti, ohranja se moč, ravnotežje in krepi se osnovno gibanje. Igranje bobnov na primer spodbuja gibanje rok, izboljšuje njihovo koordinacijo. Tudi petje in sprostitvene vaje omilijo občutke bolečin, s tem pa se lahko zmanjša potreba po uporabi zdravil. Avtorica je izpostavila, da je za kakovostno staranje potrebno več vlaganja v socialne in zdravstvene programe z glasbeno terapijo. Danes zdravstveni sistemi vse bolj prepoznavajo nujnost celostne obravnave starejših, v katero se bi umestila tudi ta metoda (*Inštitut Antona Trstenjaka - Dejstva o Glasbeni Terapiji*, n. d.)

Medtem ko se mnoge raziskave osredotočene v življenje urbanih okolji je življenje starejših na podeželju povsem drugačno in zahteva poseben pristop. Dostopnost storitev, socialna vključenost in način življenja starejših na podeželju se razlikujejo od tistih v mestih. Prav zato moramo razumeti, kako drugače starejši na podeželju doživljajo svojo starost.

V nadaljevanju se bomo dotaknili tudi starostnikov iz slovenskega podeželja, ki prikazuje njihove vsakdanje aktivnosti, življenjske razmere in delovanje v skupnosti. Članek objavljen v časopisu Delo (Starejši Na Podeželju Cenijo Bližino Sorodstva, Vrt in Domači Kraj), avtorica (Fajfar 2020), povzema raziskavo o staranju na podeželju, razkriva, da se življenje starejših na podeželju močno razlikuje od staranja v mestih. Glavne razlike so v dostopnosti storitev, socialni povezanosti in načinu doživljanja starosti. Starostniki na podeželju so pogosto zelo aktivni, pomagajo mlajšim generacijam, sodelujejo v raznih društvih lokalnega okolja in ohranjajo tradicionalne oblike življenja. Navezani so na dom, okolico, na vrtove in kmetije, zato jim pogosto zmanjka časa za organizirane dejavnosti. Pomemben vidik se kaže v njihovo vpetosti do soljudi, nudijo pomoč drugim starejšim in prispevajo k lokalni skupnosti, ki jih običajno družba pogosto ne ovrednoti. Glavne ugotovitve raziskave poudarjajo tri ključne razlike med staranjem na podeželju in v mestih, geografske razdalje, socialna povezanost, navezanost na dom in naravo. Imajo različne potrebe in pričakovanja, odvisno, ali so še aktivni, ali bolj odvisni od pomoči drugih. Nujno je, da se državna politika bolj zavzame in prisluhne lokalnimi pobudami, podpre projekte, ki že nastajajo v lokalnih okoljih. Pomembno je da se starejši vključijo v medgeneracijske projekte, ponekod že uspešno izvajajo, kot v vrtcih in šolah, kjer starejši prenašajo svoje veščine na mlajše, po drugi strani pa mladi lahko pomagajo starejšim, na primer pri uporabi novih tehnologij. Kljub preizkušnjam v tem obdobju večina starejših na podeželju izraža zadovoljstvo z življenjem v svojem okolju. Veliko jim pomeni družina in povezanost s skupnostjo, naravno. Slovenija izvaja razne projekte v okviru Lokalnih akcijskih skupin (LAS), vendar nadaljnje povezovanje različnih struktur potrebno izboljševati za kakovost staranja na podeželju.

Raziskava kaže, da se generacije starostnikov spreminjajo – današnji starejši še vedno cenijo skupnost in solidarnost, medtem ko prihodnje generacije postajajo bolj individualistične.

Primeri iz izkušnje ter vpogled v delovanje Doma upokojencev Kranj

V teku študijskega leta smo se študentje vključili v širšo raziskavo na temo vključevanja starejših v prostočasne aktivnosti s posebnim poudarkom povezanih z glasbo. Da bi s svojim prispevkom doprinesli k boljši raziskavi smo se z anketiranjem vključili v domove ostarelih po Sloveniji. V tem članku pa se bomo navezali na intervju. Obiskala sem Dom upokojencev v Kranju.

Dom upokojencev Kranj je bil ustanovljen leta 1973 in se maja 1993 preoblikoval v javni socialno varnostni zavod. Dom je že od nekdaj veljal za elitni dom. Umeščan je v neposredno bližino starega mestnega jedra Kranja, nudi stanovalcem enostaven dostop do mesta, banke, trgovin, knjižnice, cerkve in drugih za njih pomembnih objektov. Obkrožajo ga prekrasne slovenske gore in planine. Okolica doma je polna naravnega zelenja in lepo urejena za sprehode in druženje stanovalcev. Dom je v celoti prenovljen, tako delavci kot stanovalci ga imajo za skupen dom, ki nudi poleg institucionalnega varstva še zdravstveno nego in socialno oskrbo ter številne druge socialnovarstvene dejavnosti. S svojim strokovnim delom in osebnim pristopom se usmerjajo predvsem na pripravo starejšega človeka in njegove družina na ustrezno obliko oskrbe, ki jo starostnik glede na svoje potrebe in zmožnosti potrebuje. Nega in oskrba sta prilagojeni zdravstvenemu stanju in potrebam stanovalcev. Osnovno načelo pri delu, sta prijaznost in spoštovanje. Aktivnosti v domu so usmerjene k ohranjanju fizičnih in kognitivnih sposobnosti, odročnih spretnosti, telovadbe, do gospodinjske, družabne in glasbene dejavnosti. Z metodami vertikalizacije in mobilizacije, želijo preprečiti posledice dolgotrajnega ležanja. V delovni terapiji s pomočjo namenskih aktivnosti želijo ohraniti

samostojnost stanovalcev na vseh nivojih njihovega življenja. Vsi zaposleni se zavedajo, da dom predstavlja ljudi, zato so njihova prizadevanja usmerjena v pridobivanje strokovno usposobljenega kadra, ki zmora veliko empatije in človečnosti. Prijaznost, dobronamernost, zgovornost, pozitivno naravnost, pripravljenost priskočiti na pomoč, spoštovanje vsakega in vseh. (*Dom Upokojevcev Kranj - YouTube, n.d.*)

Praktična izkušnja in pogovor z vodjo delovne terapije in animacije, v Domu upokojevcev Kranj

Ob vstopu v Dom starejših v Kranj je bilo že v začetku začutiti prijaznost in naklonjenost osebja. Za potrebe širše kvantitativne raziskave so starejši izpolnili ankete v zvezi aktivnostmi povezanimi z glasbo. Povprečna starost stanovalcev je 85 let. Kljub visoki starosti so bili stanovalci pripravljeni sodelovati, bili so odprti za pogovor o glasbi, kar nas je ob koncu zadržalo skupaj, v sinergiji izmenjav zgodb in spominov.

Že v začetku so stanovalci zaželi pripovedovati o glasbi iz svoje mladosti. Med pogovorom so se nekaterim na obraz prikradli nasmehi, ena izmed stanovalk se je v mislih zatekla k spominu na pesmi, ki jo je včasih prepevala s svojo pokojno mamo. V njej je prebudilo čustvene trenutke med veseljem in žalostjo. Posebej izpovedna je bila pripoved starejšega gospoda, ki je delil nenavadno zgodbo, pred dnevi je nekdo potrkal na vrata njegovega stanovanja in zagledal je gospo iz mladosti, s katero sta skupaj pred davnimi leti plesala v folklorni skupini. To srečanje je v gospodu prebudilo občutek nostalgije, glasbo ter spominov na ples, na nekdanje mladostno življenje. Stanovalci so večinoma poznali stare narodne pesmi, eden od njih pa je tudi v mladosti igral inštrument. Ko smo se vprašali, katero pesem bi želeli slišati kot zadnjo v življenju, se je 92-letni gospod z nasmehom oglasil in dejal, da o tem sploh še ne razmišlja. Med pogovorom je bilo vzdušje sproščeno in prijetno, starejši so si pogosto vzeli čas za razmislek, kar se je zdelo da je tema o glasbi zanimiva. Delili so tudi svoje izkušnje, da je za njih zelo lepo poskrbljeno v domu in izrazili so zaskrbljenost za prihodnost mladih. Povedali so, da v domu aktivno sodelujejo v pevskem zboru, ki jim daje pomemben del njihovih aktivnosti. Sama izkušnja je potrdila, kako močno lahko glasba vpliva na dobro počutje starejših ter jih poveže.

Opravila sem tudi kratek intervju z vodjo delovne terapije in animacije. Povedala je, da zaradi visoke starosti stanovalcev izvajajo prilagojene telesne aktivnosti, pogosto pa starejši težje sledijo raznim športnim aktivnostmi. Predstavila mi je še program ostalih aktivnost, ki so ga izvedli v letu 2023 v povezavi z glasbo in gibanjem. V Domu starejših Kranj so skozi leto 2023 potekali dogodki, ki so stanovalcem ponudili prijetna druženja ter aktivno preživljanje časa. Vsak mesec so organizirali glasbeno-filmski popoldan. V Maju so na vrtu ali v jedilnici s šolo zdravja izvajali vadbo 1000 gibov. S stojnico zdravja je bilo poskrbljeno za koristne nasvete s strani Centra za krepitev zdravja ZD Kranj. Poleti, v juniju, je dom napolnil koncert pevskega zbora Društva upokojevcev Kranj, s prepevanjem slovenskih pesmi so ustvaril sproščeno vzdušje. Decembra je koncert vokalne skupine Folklore Cerklje poskrbel s tradicionalnim prižigom božičnih lučk, ki je stanovalcem pričaral čarobno vzdušje. V domu se trudijo letni program obogatiti tudi še z drugimi dejavnostmi, vse za boljšo vključenost in počutje stanovalcev se nenehno trudijo.

Ugotovitve

Po pregledu raziskav, tako v teoretičnem delu kot empiričnih podatkov lahko potrdimo, da sta glasba in gibanje pomemben del življenja starejših, zlasti za njihovo kvalitetno doživljanje starosti. Za ohranjanje telesnega zdravja in moči so aktivnosti povezane z gibanjem in glasbenimi dejavnostmi bistvene, izboljšuje se gibljivost in ravnovesje telesa. Mišična moč je še posebej pomembna za ohranjanje osnovnega delovanja in samostojnosti starejših. Glasba izrazito vpliva na počutje, lahko zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje, krepi občutek pripadnosti. Raziskave kažejo, da imajo na podeželju starejši drugače možnosti, kot tisti v urbanih središčih. Dostop do raznih organiziranih glasbeno - gibalnih programov je pogosto podzemeljskim starostnikom omejen, vendar jim okolje ponuja več naravnih lepot in drugih oblik gibanja, kot je vrtnarjenje, skrb za kmetije in hoja.

Preverjanje hipotez in odgovori na raziskovalna vprašanja.

V članku so zastavljena tudi raziskovalna vprašanja, za katera lahko na podlagi analiziranih ugotovitev podamo odgovore.

- **Kako glasbeno-gibalne aktivnosti vplivajo na telesno zdravje in gibljivost starejših?**

Raziskava je pokazala, da oblika gibanja skozi ples in tudi druge glasbene aktivnosti zelo dobro vplivajo na telesno pripravljenost, saj s tem starejši izboljšujejo mišično moč, prav tako ravnotežje in splošno telesno koordinacijo. Študija na primeru tradicionalnega plesa je pokazala izjemne fizične izboljšave po 32 tednih redne vadbe.

- **Kako glasba in gibanje vplivata na psihološko dobro počutje in socialno interakcijo starejših?**

Glasba obudi spomine iz preteklosti, pomaga znižati stresne situacije, povečuje tudi občutek veselja in pripadnosti. Raziskava, ki je bila opravljena pri avstralskih starostnikov je pokazala, da je glasba prispevala pri izražanju njihove identitete, pri izražanju čustev prav tako se je odrazilo na boljši povezanosti, da se je zmanjšala osamljenost. Ravno tako pri osebah z demenco ali težavami v govoru.

- **Katere metode in programi glasbeno-gibalnih dejavnosti so najučinkovitejši pri izboljšanju kakovosti življenja starejših?**

Ugotovljeno je bilo da dejavnosti, ki potekajo v skupini, kot so ples, udejstvovanje v pevskih zborih in glasbena terapija, najučinkovitejše združujejo telesno aktivnost, socialno vključevanje in psihološko stabilnost. Najučinkovitejše metode glasbeno-gibalnih dejavnosti so tiste, ki celostno vplivajo na človeško telo, stanje duha, na duševno in socialno plat starejših. S povezovanjem ritma, glasbenega izražanja in gibanja se izboljšuje koordinacija gibljivosti je dokazala Dalcrozejeva metoda, zaradi česar je še posebej primerna za starejše. Tradicionalni plesi (npr. grški ples) so dokazano učinkoviti pri izboljšanju telesne pripravljenosti. Glasbena terapija se vključuje v domovih za starejše prav tako tudi v zdravstvenih ustanovah. Prav tako ima pomembno vlogo skupinsko petje v pevskih zborih, daje občutek pripadnosti, izboljšuje dihalne sposobnosti. Med vadbenimi programi je tudi omenjena Vadba 1000 gibov. Hkrati raziskave poudarjajo, da bi morali biti ti programi bolj dostopni še zlasti starejšim osebam na podeželju, kjer so organizirane aktivnosti pogosto oddaljene.

Zaključek

Raziskava potrjuje, da glasba in gibanje tvorita sinergijo, ki se pozitivno odraža na telesno, duševno in socialno zdravje starejših. Gibalne dejavnosti skozi glasbo pomaga omiliti stres, skozi ples ali sodelovanje v pevskem zboru starejši lahko vzpostavijo boljše medsebojne stike, njihovo razpoloženje se krepi. Zdi se pomembno izpostaviti en izmed bistvenih prispevkov te raziskave, ki poudarja razlike med starostniki v urbanih in podeželskih okoljih. Ugotovitve so pokazale, da starejši s podeželja nimajo povsem enakega dostopa do organiziranih programov, zaradi njihove oddaljenosti, zato je splošno počutje in kakovost življenja nekoliko drugačno, pogosto se vzpostavi skrb med generacijami in v medsebojni pomoči. Kljub temu je raziskava pokazala, da so ti starostniki pogosto močno vpeli v lokalno organizirane skupnosti, za njih so alternativne oblike aktivnosti tiste, ki jih krepijo v življenju, z delom na polju, skrb za hišo ali hlev in pomoč mlajšim.

S kritičnega vidika lahko ocenimo, da bi bila potrebna nadaljnja empirična analiza, ki bi zajemala večje število starejših, predvsem tistih iz ruralnih okolij, da bi pridobili bistveno več in natančnejše podatke o tem, kakšne potrebe so in kaj jim bi lahko ponudili za boljše dostopnost do gibalnih ali glasbenih aktivnosti. Hkrati v raziskavi opazamo pomanjkljivosti v obstoječih sistemih, saj država in lokalne skupnosti povsem ne zagotavljajo enake dostopnosti do raznih programov gibanja, čeprav so njihova okolja bolj naravna in imajo druge prednosti. Se zdi, da so starejši ljudje pogosto odmaknjeni od omenjenih dejavnosti.

Za lažje razumevanje vpliva glasbe in gibanja na staranje je še veliko prostora za nadaljnje raziskave, ki bi se usmerjale na dolgoročne učinke glasbeno-gibalnih programov za starejše. V celoti gledano, lahko rečemo, da raziskava potrjuje dejstvo, da glasba in gibanje nista le neka oblika rekreacije, ampak močno sredstvo za in izjemna kombinacija za izboljšanje načina kvalitete življenja pri starejših. Njuno širše vključevanje raznih oblik gibanja povezovanja z glasbo tudi v smislu medgeneracijske izmenjave izkušenj bi v sistem, prinesla številne učinke, tako pri posamezniku kot v celotni družbi.

Tudi mladi se moramo zavedati, da bomo nekoč ostareli in se vprašati, kako bomo ohranili sinergijo zdravja in dobrega počutja.

Viri, literatura in opombe:

1. 2021. (n. d.). Retrieved February 1, 2025. Pridobljeno s spletne strani <http://revijapanika.si/2021/>
2. Comeau, G. (2024). Improving the wellbeing of older adults through community-based music and movement programs. *Open Access Government*, 43(1), 128–129. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.56367/OAG-043-11342>
3. *Dom upokojencev Kranj – YouTube*. (n. d.). Retrieved February 2, 2025. Pridobljeno s spletne strani <https://www.youtube.com/watch?v=wyPeDupRQoE>
4. Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11(APR). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/FNAGI.2019.00075/PDF>
5. Golinowska, S., Groot, W., Baji, P., research, M. P.-B. health services, & 2016, undefined. (2016). Promocija zdravja starejših. *SpringerS Golinowska, W Groot, P Baji, M PavlovaRaziskave Zdravstvenih Storitev BMC, 2016•Springer, 16(5)*, 345. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1186/s12913-016-1514-3>
6. Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437–451. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0305735605056160>
7. *Inštitut Antona Trstenjaka – Dejstva o glasbeni terapiji*. (n. d.). Retrieved February 2, 2025. Pridobljeno s spletne strani <https://www.instantontrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558>
8. *Kaj je Dalcroze? - Ameriško društvo Dalcroze*. (n. d.). Retrieved February 1, 2025. Pridobljeno s spletne strani <https://dalcrozeusa.org/about-dalcroze/what-is-dalcroze/>
9. Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9024-3/METRICS>
10. Revija Panika. (2021, 29. september). Zakaj se z glasbo trening zdi lažji? Revija Panika. Pridobljeno s spletne strani <http://revijapanika.si/2021/09/29/zakaj-se-z-glasbo-trening-zdi-lazji/>
11. Samama, L. (2015). *The Meaning of Music*. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1515/9789048528929>
12. *Starejši na podeželju cenijo bližino sorodstva, vrt in domači kraj*. (n.d.). Retrieved February 2, 2025. Pridobljeno s spletne strani <https://www.delo.si/novice/slovenija/starejsi-na-podezelju-cenijo-blizino-sorodstva-vrt-in-domaci-kraj>
13. VSE, H. B.-K. Š. Z., & 2015, undefined. (n. d.). Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. *Olympic.Si*. Retrieved February 1, 2025. Pridobljeno s spletne strani https://www.olympic.si/datoteke/Zbornik%20prispevkov_Kongres-sporta-za-vse.pdf#page=31

BOŠTJAN POLANEC / Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Članek obravnava uporabo glasbene terapije kot nefarmakološkega pristopa za izboljšanje kognitivnih funkcij in kakovosti življenja pri osebah z demenco. Glasbena terapija pozitivno vpliva na spomin, razpoloženje in socialno vključevanje ter spodbuja avtobiografske spomine, kar prispeva k čustveni stabilnosti. Raziskava, izvedena z intervjuji stanovalcev Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane, potrjuje, da glasba povečuje občutek pripadnosti in zmanjšuje osamljenost. Članek poudarja potrebo po personaliziranih pristopih in nadaljnjih raziskavah za boljše razumevanje vpliva glasbe na možgane ter krepitev pozitivnih učinkov na osebe z demenco.

Ključne besede: glasbena terapija, demenca, kognitivne funkcije, avtobiografski spomini, socialna vključenost.

GLASBENA TERAPIJA KOT SREDSTVO ZA IZBOLJŠANJE KOGNITIVNIH FUNKCIJ PRI DEMENCI

Uvod

Demenca je vse bolj pereč globalni izziv, saj se s staranjem populacije povečuje število obolelih. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ocenjuje, da trenutno živi več kot 55 milijonov ljudi z demenco, pri čemer naj bi se ta številka do leta 2050 skoraj potrojila. Kljub napredku v medicinskem zdravljenju ostajajo nefarmakološki pristopi, kot je glasbena terapija, ključni pri izboljšanju kakovosti življenja teh oseb.

Raziskave so pokazale, da glasba neposredno vpliva na možganske strukture, odgovorne za kognitivne funkcije, spomin in čustva. Koelsch (2022) ugotavlja, da glasbene dejavnosti sprožajo aktivacijo avtobiografskih spominov in vplivajo na čustveno stabilnost. Prav tako Zatorre in Salimpoor (2013) izpostavljata sposobnost glasbe, da preko aktivacije nevronske poti sproži močne čustvene odzive in povezanost z življenjskimi dogodki. Študije, kot sta raziskavi Thaut in Hoemberg (2014) ter Särkämö in Tervaniemi (2014), kažejo na potencial glasbene terapije za izboljšanje razpoloženja, zmanjšanje občutka osamljenosti in povečanje socialne vključenosti, kar je ključnega pomena za osebe z demenco. Na podlagi teh spoznanj se zastavlja ključno raziskovalno vprašanje: **Kako glasbena terapija vpliva na kognitivne funkcije, čustveno stabilnost in socialno interakcijo starejših oseb z demenco?** Odgovor na to vprašanje v članku temelji na kombinaciji empiričnih podatkov, pridobljenih z intervjuji s stanovalci Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane, in analizi znanstvene literature

Glasbena terapija je vse bolj priznana orodje za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco, saj pozitivno vpliva na njihove kognitivne funkcije, razpoloženje in socialno vključenost. Namen članka je raziskati vpliv glasbene terapije na starejše odrasle z demenco, pri čimer temeljimo na kombinaciji empiričnih podatkov, pridobljenih iz intervjujev s stanovalci Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane, in analizi znanstvene literature. Članek osvetljuje povezavo med glasbo in spominom ter izpostavlja, kako glasba spodbuja avtobiografske spomine in izboljšuje čustveno stabilnost. Članek pa bo osvetlil tudi pomen personaliziranih glasbenih intervencij kot orodja za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco ter poudaril potencial glasbene terapije kot dopolnilne metode pri obravnavi te kompleksne bolezni.

Glasba in vpliv na možgane

Glasba je univerzalni jezik, ki vpliva na več delov človeških možganov, vključno z motoričnimi, kognitivnimi in čustvenimi centri. Raziskave kažejo, da glasbene dejavnosti lahko izboljšajo spomin, koncentracijo in učenje pri zdravih posameznikih in tistih z nevrodegenerativnimi boleznimi (Koelsch 2022). Na primer, poslušanje znanih pesmi pogosto sproži avtobiografske spomine pri osebah z demenco (Zatorre and Salimpoor 2013).

Glasbena terapija kot intervencija

Glasbena terapija je strokovna in sistematična uporaba glasbe ali glasbenih dejavnosti s strani usposobljenega terapevta za doseg specifičnih terapevtskih ciljev, kot so izboljšanje kognitivnih funkcij, čustvenega stanja in socialnih veščin. Ameriško združenje za glasbeno terapijo (American Music Therapy Association) definira glasbeno terapijo kot klinično in na dokazih temelječo uporabo glasbe za terapevtsko delo pri posameznikih z različnimi fizičnimi, kognitivnimi in čustvenimi potrebami (AMTA 2020). Glasbena terapija se osredotoča na terapevtsko uporabo glasbe za doseg določenih ciljev, kot so izboljšanje razpoloženja, spomina in komunikacije. Raziskave so pokazale, da redne glasbene aktivnosti, kot so skupinsko petje, igranje in poslušanje glasbe, pozitivno vplivajo na kognitivne sposobnosti in socialno vključenost (Thaut and Hoemberg. 2014).

Učinki glasbene terapije pri osebah z demenco

Spodbujanje avtobiografskega spomina

Poslušanje glasbe, povezane z določenimi življenjskimi dogodki, lahko sproži avtobiografske spomine in izboljša čustveno stabilnost. Särkämö in Tervaniemi (2014) ugotavljata, da glasba aktivira nevrnske poti, ki so pogosto ohranjene tudi pri osebah z napredovalo demenco. Raziskave kažejo, da lahko že nekaj taktov znane melodije pri posameznikih sproži celoten niz spominov in povezanih čustev, ki jih druga sredstva pogosto ne morejo doseči (Zatorre and Salimpoor. 2013).

Poleg tega personalizirano poslušanje glasbe, ki se osredotoča na skladbe iz mladosti posameznika, povečuje možnost, da se sprožijo pozitivni spomini in občutki. Na primer Grau-Sánchez et al. (2017) poudarjajo, da je uporaba glasbe, prilagojene posameznikovim preferencam, pomemben dejavnik za spodbujanje globljih spominskih odzivov. Takšna prilagoditev omogoča terapevtom, da učinkoviteje naslavlja posameznikove potrebe in čustvene blokade.

Študije so tudi pokazale, da glasba, povezana s kulturnimi in družbenimi konteksti, okrepi občutek identitete in pripadnosti. Rentfrow in Gosling (2003) navajata, da poslušanje glasbe, povezane z določenim družbenim ali kulturnim ozadjem, spodbuja občutke nostalgije, kar lahko pri posameznikih z demenco deluje kot pomirjujoče in stabilizacijsko sredstvo.

Izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje stresa

Glasba lahko zmanjša simptome anksioznosti in depresije ter izboljša splošno kakovost življenja. Schäfer in Sedlmeier (2010) poročata, da glasba deluje kot močno orodje za regulacijo čustev.

Študije so tudi ugotovile, da glasba deluje kot distrakcija od negativnih misli, kar je ključnega pomena pri obravnavi depresivnih simptomov. Yu et al. (2022) so v raziskavi v domovih za ostarele pokazali, da skupinsko poslušanje in izvajanje glasbe znatno zmanjša depresijo in izboljša občutek socialne vključenosti. Glasbene seanse, ki vključujejo priljubljene pesmi stanovalcev, pogosto vzbudijo smeh, pogovor in občutek skupnosti, kar še dodatno krepi pozitivne učinke na razpoloženje.

Poleg tega so raziskave pokazale, da aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih, kot sta petje ali igranje inštrumentov, povečuje izločanje endorfinov in oksitocina, kar krepi občutek sreče in povezanosti z drugimi (Grau-Sánchez et al., 2017). To je še posebej pomembno za osebe z demenco, saj glasba omogoča pozitivne izkušnje, tudi če so druge kognitivne funkcije omejene.

Krepitev socialne interakcije

Skupinske glasbene dejavnosti spodbujajo socialno vključenost in zmanjšujejo občutek osamljenosti, kar je ključnega pomena za osebe z demenco. Raziskave so pokazale, da petje v skupinah izboljša komunikacijske sposobnosti in povečuje občutek pripadnosti (Rentfrow and Gosling, 2003). Poleg tega skupinske glasbene terapije omogočajo udeležencem, da se povežejo prek skupnih spominov in čustvenih odzivov, ki jih sproža glasba. Na primer, igranje glasbenih inštrumentov v skupini krepi občutek sodelovanja in medsebojne podpore.

Dodatno raziskave Grau-Sánchez et al. (2017) kažejo, da so skupinske glasbene dejavnosti učinkovite pri zmanjševanju osamljenosti, saj omogočajo strukturirano okolje za socialne interakcije. Socialni kontekst glasbenih dejavnosti ustvarja prostor za izražanje in skupno ustvarjanje, kar povečuje občutek vključenosti v skupnost.

Kot so ugotovili Maury in Rickard (2018), skupinsko petje in razprave o glasbenih preferencah ne le povečujejo komunikacijo, temveč tudi izboljšujejo čustveno stabilnost in socialno povezanost med udeleženci. Še posebej pri osebah z demenco to zmanjšuje občutek izolacije, ki je pogosto povezan z napredovanjem bolezni. Skupinska dinamika glasbene terapije tako prispeva k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov, saj jim omogoča izmenjavo občutkov in ponovno vzpostavitev medosebnih vezi.

Personalizacija glasbene terapije

Analiza intervjujev je razkrila številne primere, ki poudarjajo konkretne vplive glasbe na razpoloženje in spomine. Eden izmed anketirancev je na primer izpostavil, da mu poslušanje pesmi Avsenikov povrne občutek veselja in ga spomni na plesne večere v mladosti. Druga stanovalka je opisala, kako ji poslušanje klasične glasbe pomaga pri sprostitvi po napornem dnevu in ji omogoča, da se osredotoči na

pozitivne misli. Še en udeleženec je poudaril, da mu poslušanje narodnih pesmi obudi spomine na delo na kmetiji in družinske praznike, kar ga navdaja s toplino in občutkom pripadnosti. Ti primeri kažejo, kako lahko glasba deluje kot sprožilec pozitivnih čustev in socialne povezanosti, kar je ključno pri obravnavi oseb z demenco. Ta spoznanja potrjujejo, da je za uspešnost primerno personalizirati glasbeno terapijo.

Študija primera učinkov glasbene terapije na kognitivne funkcije pri osebah z demenco

Raziskava Särkämö et al. (2013) je preučevala vpliv glasbene terapije na osebe z zmerno do napredno obliko Alzheimerjeve bolezni. Študija je vključevala 89 udeležencev, ki so bili razdeljeni v dve skupini: ena skupina je sodelovala v osmih tednih glasbene terapije, druga pa je prejela standardno oskrbo brez glasbene intervencije. Rezultati so pokazali, da so udeleženci, vključeni v glasbeno terapijo, izkazovali izboljšano kratkoročno in dolgoročno spominjanje ter večjo čustveno stabilnost v primerjavi s kontrolno skupino. Personalizirano poslušanje glasbe je sprožilo avtobiografske spomine, ki so prispevali k izboljšanju kognitivne odzivnosti, kar potrjuje terapevtski potencial glasbe pri obravnavi demence.

Personalizacija glasbene terapije je ključnega pomena za njeno učinkovitost, saj se posamezniki različno odzivajo na glasbo glede na svoje življenjske izkušnje, kulturno ozadje in spomine. Glasba, ki je posamezniku poznana in čustveno pomembna, lahko aktivira nevronske poti, povezane z dolgoročnim spominom. Na primer, ena izmed stanovalk je omenila, da ji poslušanje cerkvenih pesmi povrne občutek duhovne povezanosti in miru, kar kaže na pomembnost izbire glasbe, ki odraža njeno osebno zgodovino. Poleg tega personalizacija omogoča, da glasba deluje kot orodje za avtobiografske spomine in izboljša čustveno stabilnost. Za terapevte je pomembno, da se seznanijo z življenjsko zgodovino posameznika in vključijo glasbo, ki je za njega najbolj smiselna.

O raziskavi: »Ko slišim klasično glasbo, začutim, kot da me nosi«.

Intervjuje s stanovalci Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane smo analizirali z uporabo kvalitativne metode tematskega kodiranja. Vsak intervju smo najprej prepisali, nato pa vsebino razdelili na ključne teme, kot so avtobiografski spomini, vpliv glasbe na razpoloženje in socialna interakcija. Pri različnih profilih udeležencev smo opazili vzorce, ki so se povezovali s starostjo, glasbenimi preferencami in stopnjo kognitivnega upada. Na primer, starejši stanovalci so pogosteje izpostavljali povezavo glasbe z dogodki iz mladosti, medtem ko so mlajši anketiranci izpostavili vpliv glasbe na trenutno razpoloženje in sprostitev. Tematsko kodiranje je omogočilo identifikacijo pogostih in unikatnih odzivov, kar je prispevalo k celoviti interpretaciji vpliva glasbe.

Povezava med glasbo in avtobiografskim spominom

Večina intervjuvanih stanovalcev je glasbo povezovala s spomini iz mladosti. Na primer, eden od stanovalcev je izpostavil, kako mu poslušanje slovenskih narodnih pesmi povrne spomine na otroštvo in domačijo: „Ko zaslišim pesmi Avsenikov, se spomnim na čas, ko smo plesali domačinske ples“ (Stanovalac 1). Glasba, ki ima čustveno in kulturno vrednost, pogosto spodbuja avtobiografske spomine, kar potrjuje tudi raziskava Janata et al. (2007), ki poudarja, da glasba sproža močna čustva in povezanost s preteklimi dogodki.

Vpliv glasbe na kognitivne funkcije

Raziskave, kot je delo Baird in Samson (2015), kažejo, da je sposobnost prepoznavanja glasbe pogosto ohranjena tudi v poznejših fazah demence. To se je odražalo tudi pri intervjuvancih, kjer so nekateri ob poslušanju glasbe pokazali boljšo odzivnost in vključenost v okolje. Na primer, stanovalka je poudarila: „Ko slišim klasično glasbo, začutim, kot da me nosi“ (Stanovalka 6). Keogh et al. (2009) so ugotovili, da plesne dejavnosti izboljšujejo koordinacijo in spodbujajo kognitivne procese.

Glasbena terapija kot orodje za socialno vključenost

Glasbene dejavnosti spodbujajo socialno interakcijo. Stanovalka, ki je plesala v folklorni skupini, je opisala, kako je ples povezan z njenimi najlepšimi spomini na družabne dogodke. Raziskave Grau-Sánchez et al. (2017) potrjujejo, da skupinske glasbene dejavnosti izboljšajo socialno povezanost in zmanjšujejo osamljenost. Maury in Rickard (2018) izpostavljata, da skupinsko petje povečuje občutek pripadnosti in izboljšuje čustveno stanje starejših.

Učinek glasbe na razpoloženje

Večina anketirancev je potrdila, da glasba vpliva na njihovo razpoloženje. Ena od stanovalk je dejala, da poslušanje popevk Miše Kovača pomaga pri sprostitvi in odvrčanju pozornosti od negativnih misli. To sovпада z ugotovitvami Yu et al. (2022), ki kažejo, da glasba zmanjšuje stres in depresijo. Raziskave Grau-Sánchez et al. (2017) poudarjajo, da redne glasbene dejavnosti zmanjšujejo občutek osamljenosti in izboljšujejo socialno vključenost. Po Kara Gavin (2024) glasbeni ritmi delujejo terapevtsko, saj pomagajo starejšim sprostiti stres in izboljšati počutje.

Ugotovitve

Glasbena terapija ponuja dostopen in cenovno ugoden pristop k oskrbi oseb z demenco. Uporaba personalizirane glasbe, prilagojene življenjski zgodovini posameznika, lahko znatno izboljša učinkovitost terapije. Dodatne raziskave so potrebne za boljše razumevanje specifičnih mehanizmov, prek katerih glasba vpliva na možgane.

Na podlagi izsledkov raziskave, ki smo jo opravili, bi lahko sklepali, da glasba pri večini anketirancev pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje, jih sprosti, razvedri ali pomiri, kar so najpogosteje navajali v njihovih odgovorih. Po večini so tudi znali navesti pesem oz. izvajalca, ki so jo zavrtijo v trenutkih, ko rabijo tolažbo.

Večini anketirancev glasba povrne spomine na mladost. Nasploh so bili odgovori na vprašanje, kakšne spomine jim glasba povrne, po večini pozitivni. Iz raziskave smo lahko tudi ugotovili, da se zelo pogosto glasbeni okus oziroma zvrsti glasbe, ki jih anketiranci poslušajo danes oziroma so jih poslušali nekoč, ne razlikujejo veliko.

Glasbo najpogosteje poslušajo preko radijskih postaj, v živo (na raznih glasbenih dogodkih), v cerkvi, ko plešejo in ko prepevajo drugi. Iz odgovorov lahko sklepamo, da ima glasba pomembno vlogo tudi pri socializaciji oziroma druženju starejših.

Najbolj enotni so bili sodelujoči pri trditvi, da jim je glasba v življenju ponudila čudovita doživetja. Upali bi si trditi, da odgovor sam po sebi nakazuje velik pomen glasbe v njihovih življenjih oziroma v življenju posameznika.

Zaključek

Članek je osvetlil pomen glasbene terapije kot nefarmakološkega pristopa za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Na podlagi analiz znanstvene literature in empiričnih podatkov, pridobljenih iz intervjujev s stanovalci Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane, smo raziskali, kako glasba vpliva na kognitivne funkcije, čustveno stabilnost in socialno interakcijo pri starejših z demenco.

Teoretična izhodišča kažejo, da glasba aktivira več nevronske omrežij, vključno z avtobiografskim spominom, čustvenimi centri in motoričnimi regijami možganov (Koelsch 2022; Zatorre and Salimpoor, 2013). Empirični podatki pa potrjujejo, da glasbene dejavnosti, kot so poslušanje personalizirane glasbe, skupinsko petje in igranje inštrumentov, ne le spodbujajo kognitivne funkcije, temveč tudi zmanjšujejo simptome depresije, anksioznosti in občutka osamljenosti (Thaut and Hoemberg, 2014; Grau-Sánchez et al., 2017). Intervjuvanci so poudarili, da glasba pogosto sproži pozitivne spomine, povečuje čustveno stabilnost in krepi občutek pripadnosti skupnosti.

Raziskovalno vprašanje, kako glasbena terapija vpliva na osebe z demenco, je bilo naslovljeno s kombinacijo teoretičnih in empiričnih pristopov. Ugotovili smo, da glasbena terapija pomembno prispeva k izboljšanju kognitivnih funkcij, saj spodbuja avtobiografske spomine in krepi nevronske poti, ki ostajajo ohranjene tudi v poznejših fazah demence. Poleg tega ima ključno vlogo pri regulaciji čustev in socialni vključenosti, kar je bistveno za celostno oskrbo oseb z demenco.

Glasbena terapija predstavlja dostopen, učinkovit in cenovno ugoden način obravnave izzivov, povezanih z demenco. Personalizacija glasbe glede na posameznikove spomine in življenjske izkušnje še povečuje njeno učinkovitost, saj omogoča boljše terapevtske rezultate. Priporočamo nadaljnje raziskave z večjimi vzorci, ki bi poglobile razumevanje specifičnih mehanizmov delovanja glasbe na možgane in razširile možnosti za implementacijo glasbene terapije v institucionalnih okoljih. Glasba ostaja izjemno orodje, ki ne le povezuje ljudi z njihovimi spomini, temveč tudi izboljšuje njihovo vsakodnevno življenje.

Viri, literatura in opombe:

1. Anderson, S., & Roe, J. (2020). Music interventions for dementia care. *Music & Medicine*, 12(3), 45–56. Pridobljeno s spletne strani [Music Interventions for Dementia and Depression in Elderly care \(MIDDEL\): protocol and statistical analysis plan for a multinational cluster-randomised trial | BMJ Open](#)
2. American Music Therapy Association (AMTA). 2020. *Definition and Scope of Music Therapy*. Accessed January 28, 2025. Pridobljeno s spletne strani <https://www.musictherapy.org>.
3. Baird, A., & Samson, S. (2015). *Music and dementia* (pp. 207–235). Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.028>
4. Clarke, T., & Tamplin, J. (2016). The role of rhythm in memory rehabilitation. *Brain and Cognition*, 109, 17–26. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.08.004>
5. Grau-Sánchez, J., Foley, M., Hlavová, R., Muukkonen, I., Ojinaga-Alfageme, O., Radukic, A., Spindler, M., & Hundevad, B. (2017). Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A Study Protocol. *Frontiers in Psychology*, 8. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00330>
6. Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory*, 15(8), 845–860. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>
7. Kara Gavin. (2024). Music's Healing Rhythms Resonate with Older Adults. *NeuroscienceNews*. Pridobljeno s spletne strani <https://neurosciencenews.com>
8. Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479–500. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
9. Koelsch, S. (2022). Music-evoked emotions: Principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1), 109–117. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1111/nyas.12379>
10. Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
11. Loewy, J. (2020). Music Therapy as a Potential Intervention for Sleep Improvement. *Nature and Science of Sleep*, 12, 1–9. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.2147/NSS.S194938>
12. Ma, C., Li, M., Li, R., & Wu, C. (2023). The effect of rhythmic movement on physical and cognitive functions among cognitively healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 104, 104837. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104837>
13. Mas-Herrero, E., Zatorre, R. J., & Rodríguez-Fornells, A. (2014). Individual differences in music reward experiences. *Scientific Reports*, 4, 1–9. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1038/srep04234>
14. Maury, S., & Rickard, N. (2018). A Comparison of the Effects of Short-term Singing, Exercise, and Discussion Group Activities on the Emotional State and Social Connectedness of Older Australians. *Music & Science*, 1. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/2059204318800607>
15. Patel, A. D. (2010). Music, biological evolution, and the brain. *Psychology of Music*, 38(1), 95–113. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1177/0305735610387091>
16. Prick, A.-E. J. C., Zuidema, S. U., van Domburg, P., Verboon, P., Vink, A. C., Schols, J. M. G. A., & van Hooren, S. (2024). Effects of a music therapy and music listening intervention for nursing home residents with dementia: A randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine*, 11. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1304349>
17. Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The structure of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>
18. Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2010). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 1, 190. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00190>
19. Särkämö, T., & Tervaniemi, M. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities. *Frontiers in Neuroscience*, 8, 89. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00089>
20. Särkämö, Teppo, Anni Laitinen, Tuomas Numminen, Minna Kurki, and Mari Tervaniemi. 2013. "Music Therapy Enhances Emotional and Cognitive Recovery After Neurological Damage." *Frontiers in Psychology* 4: 1–11. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00344>.
21. Thaut, M. H., & Hoemberg, V. (2014). *Handbook of Neurologic Music Therapy*. Oxford University Press.
22. Vanderark, S., Newman, I., & Bell, S. (1983). The Effects of Music Participation on Quality of Life of the Elderly. *Music Therapy*, 3(1), 71–81. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1093/mt/3.1.71>
23. Yu, A.-L., Lo, S.-F., Chen, P.-Y., & Lu, S.-F. (2022). Effects of Group Music Intervention on Depression for Elderly People in Nursing Homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9291. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/ijerph19159291>
24. Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(22), 10430–10437. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1073/pnas.1301227110>

SARA BENČIČ / Študent na Fakulteti za uporabne družbene študije, smer socialni management. Članek je nastal v okviru predmeta Strateško planiranje pod mentorstvom dr. Andreja Raspor.

Povzetek: Moja raziskovalna tema je vpliv glasbe na čustveno dobro počutje starejših v domovih za upokojece. V sklopu raziskave sem obiskala dom za upokojece, kjer sem pridobila povratne informacije in odgovore na svoja vprašanja. Zanimalo me je, kako si stanovalci pomagajo z glasbo in kaj jim ta prinaša v vsakdanje življenje. Glasba zanje predstavlja spomine na preteklost ter prebujata različna čustva – tako veselje kot tudi žalost.

Ključne besede: upokojece, glasba, čustva, spomini, življenje.

VPLIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V DOMOVIH ZA UPOKOJECE

Uvod

Glasba ima pomembno vlogo v življenju starejših, saj vpliva na njihovo čustveno počutje ter kakovost bivanja. Ena izmed prednosti življenja v domu za upokojece so organizirani glasbeni dogodki, ki omogočajo povezovanje, sprostitve in izboljšanje razpoloženja. Je univerzalni jezik, ki nas povezuje ter pomirja našo notranjost.

S starostjo se pojavijo številne spremembe, tako fizične kot tudi čustvene. Upokojece se pogosto soočajo z izzivi, kot so osamljenost, bolezni, zmanjšana telesna in miselna sposobnost ter izguba spomina. Vse to močno vpliva na njihovo čustveno počutje. Raziskave so pokazale, da glasba lahko pozitivno vpliva na misli, vedenje, čustva in občutke starejših. Poslušanje glasbe izboljša razpoloženje, krepi občutek povezanosti z drugimi ter pomaga pri premagovanju vsakodnevnih izzivov. V domovih za upokojece starejši pogosto živijo v ustaljeni rutini, pri čemer pogrešajo preteklo izkušnje, ljudi in dogodke, ki so zaznamovali njihovo življenje. Glasba je močno orodje za prebujanje spominov in nostalgčnih občutkov, saj jim omogoča, da znova podoživijo pomembne trenutke iz preteklosti.

V tem članku bom raziskala, kako glasba vpliva na čustveno dobro počutje starejših v domovih za upokojece, katere metode so se izkazale za najučinkovitejše ter kakšne so možnosti za še večjo vključitev glasbe v njihovo vsakdanje življenje. Glasba ni zgolj prijetno preživljanje časa, temveč je dejavnik, ki lahko bistveno izboljša kakovost življenja starejših ter jim prinese radost in občutek pripadnosti. Obiskala sem dom za upokojece, kjer sem se osebno prepričala, kako glasba vpliva na stanovalce in kakšne odzive pri njih vzbujata.

Pri raziskavi je bilo ključno, da so bili upokojece iskreni pri pogovorih ter delili svoja pristna doživetja. Njihove pripovedi so mi omogočile globlji vpogled v njihov svet, za kar sem izjemno hvaležna. Poslušanje njihovih spominov in življenjskih izkušenj je dragocena popotnica za življenje, glasba pa je tema, ob kateri se sprostijo in z veseljem delijo svoje zgodbe.

Raziskovalno vprašanje je: Kakšen vpliv ima glasba na čustveno počutje starejših v domu za upokojece in kako upokojece doživljajo glasbo?

Cilji raziskave je predstaviti življenje upokojencev v domu skozi glasbo ter raziskati, kaj glasba pomeni starejšim in kako vpliva nanje.

Hipoteza: Glasba starejšim prinaša spomine na mladost in pomembne trenutke v njihovem življenju.

Teoretično ozadje

Vpliv glasbe na počutje starejših v domovih za upokojece

Glasba ima pomembno vlogo pri izboljšanju počutja starejših, zlasti pri določenih boleznih, kot je demenca, saj lahko zmanjša zmedenost in izboljša koncentracijo. Poleg tega prvotno poslušanje glasbe pri starejših zmanjšuje raven stresa in pri nekaterih tudi občutek tesnobe. Med poslušanjem se namreč sprošča kortizol – hormon, ki povzroča stres. Starostniki so pogosto izpostavljeni stresu zaradi selitve v dom in prilagajanja novemu okolju, zato glasba lahko deluje kot pomemben dejavnik sprostivne. Poslušanje melodij iz mladosti v njih prebudi nostalgijo, ki obuja prijetne spomine ter prispeva k izboljšanju razpoloženja.

Domovi za starejše organizirajo različne glasbene dejavnosti, kjer starostniki skupaj prepevajo, plešejo in se družijo. Takšne aktivnosti ne prispevajo le k zabavi, temveč tudi k spodbujanju socialne povezanosti. Skozi glasbo se starostniki med seboj bolje spoznajo, navezujejo nova prijateljstva in celo simpatije.

Ob glasbenih aktivnostih se spodbuja tudi gibanje, kar je za starejše izjemno pomembno. Tudi preprosti gibi, kot sta ploskanje v ritmu ali tapkanje z nogami po tleh, lahko izboljšajo cirkulacijo, povečajo raven energije in poskrbijo za dodatno zabavo. Domovi za starejše si prizadevajo ponuditi čim več raznolikih dejavnosti, ki vključujejo glasbo – od pevskih zborov in plesnih delavnic do glasbenih večerov z gosti. Redna izpostavljenost glasbi spodbuja nevroplastičnost možganov, kar pomeni, da možgani vzpostavljajo nove nevronske povezave. To starejšim pomaga ohranjati miselno prožnost, koncentracijo in psihično moč.

Glasba kot terapevtsko orodje

Glasbene terapije in dogodki v domovih za starejše imajo več ciljev:

- spodbujajo čustveno izražanje,
- krepijo identiteto posameznika,
- zmanjšujejo občutek osamljenosti,
- izboljšujejo motorične sposobnosti,
- pozitivno vplivajo na zniževanje krvnega tlaka.
- Aktivno ukvarjanje z glasbo – igranje instrumentov, petje ali ples – spodbuja različne zaznavne, kognitivne, čustvene, motorične in nevrobiološke procese ter krepi povezave med levo in desno možgansko hemisfero (Fojkar Zupančič, 2014).

Zvok in jakost glasbe imata prav tako velik pomen. Ljudje na splošno glasbo dojemamo kot prijetno ali motečo, pomirjujočo ali vznemirljivo. Zvok lahko vzbudi občutke ugodja, nemira, sprostitve ali celo zmedenosti. Pravilna izbira glasbe je ključna, saj lahko pri starejših izzove različna čustva – počasnejša glasba v molovi lestvici denimo spodbuja občutke žalosti, medtem ko hitrejši ritmi dvigujejo energijo (Vrbnjak, 2006).

Mnogi starejši imajo težave z izražanjem čustev, še posebej ob izgubi bližnjih. Pogosto želijo ostati močni za svojo družino in ne pokažejo svojih občutkov. Glasba jim lahko pomaga pri izražanju teh čustev, tudi ko jih sami težko ubesedijo. Zato ni le sredstvo za zabavo, temveč tudi močno terapevtsko orodje, ki lahko olajša prilagajanje na starost in izboljša kakovost življenja v domovih za upokojece.

Raziskava

Obisk doma za starejše: Glasba kot vir veselja in povezanosti

Obiskala sem dom za starejše prav v trenutku, ko je gostujoči glasbenik s kitaro nastopil za stanovalce. Starostniki so ga obkrožili, prepevali in ploskali v ritmu glasbe. Njihovi nasmehi so povedali več kot tisoč besed. Po dogodku sem izbrala deset naključnih stanovalcev, izvedla anketo in se z njimi tudi osebno pogovorila o tem, kaj jim glasba pomeni in kako vpliva na njihovo počutje. Anketa je vsebovala devet vprašanj, njeni rezultati pa so pokazali, kako močno glasba vpliva na njihova čustva in razpoloženje.

Pogovori so potekali sproščeno, stanovalci so bili veseli, da sem si vzela čas zanje. Ponosno so pripovedovali o svojih glasbenih spominih in o tem, kako so doživljali glasbo v mladosti. Eden izmed najbolj ganljivih trenutkov je bil pogovor z upokojenko, ki je dejala: "Glasba je bila vedno ob meni – bodisi v srečnih trenutkih, kot na poroki, bodisi v žalostnih, kot ob zvoku trobente na moževi pogrebni slovesnosti. A vedno je bila tam, ob meni, ne glede na to, ali sem se smejala ali jokala."

Celoten obisk mi je dal vpogled v to, koliko starejšim pomenijo glasbena druženja. To so trenutki dneva, ki se jih veselijo, saj v njih prebudijo občutek pripadnosti in radosti. Skupno preživljanje časa ob glasbi jim daje moč in jih povezuje. Velika razlika je med tistimi, ki so v domu obkroženi z vrstniki in lahko uživajo v takih dogodkih, ter tistimi, ki ostanejo sami doma in se morajo posebej organizirati, če želijo uživati v glasbenih trenutkih.

Eden izmed stanovalcev mi je zaupal, da bo na naslednjem plesnem večeru v domu povabil gospo Marijo, tako kot je nekoč ob sobotah vabil dekleta na ples. V njegovih očeh sem videla veselje, pričakovanje in upanje. Ta misel mu je vlila novo energijo in veselje do življenja, kar jasno kaže, kako pomembni so glasbeni dogodki v domu.

Pogovor z zaposlenimi: Glasba kot del vsakdana

Pogovarjala sem se tudi z zaposleno v domu, ki mi je povedala, da si prizadevajo v tedenski program vključiti čim več glasbenih dogodkov in delavnic. Glasbene aktivnosti so med stanovalci najbolj priljubljene, udeležba je največja, čas pa jim ob takih dejavnostih mine hitreje.

Pesmi se nikoli ne naveličajo – po koncu dogodkov jih je težko prepričati, naj se vrnejo v svoje sobe, saj bi se najraje družili še naprej. Ko pride gostujoči glasbenik, mu pogosto ne pustijo kar tako oditi.

Še posebej jih razveselijo nastopi otrok iz vrtcev in šol – ob teh obiskih postanejo še bolj čustveni. Žal pa so v domu tudi nepokretni stanovalci, ki se teh dogodkov ne morejo udeležiti. Njim zjutraj po njihovi želji prižgejo radio, da lahko vsaj na ta način ostanejo v stiku z glasbo in jim čas hitreje mine.

Nekateri stanovalci slabše slišijo, zato si v svojih sobah predvajajo radio ali televizijo na glas. Posledično se iz vsake sobe sliši drugačna glasbena zvrst, kar ustvari prav poseben zvočni kolaž. Večina stanovalcev še vedno najraje posluša domačo glasbo – generacija, ki je nekoč ob sobotah plesala ob zvokih harmonike, si glasbo še danes nosi v srcu.

Tabela 1: Analiza ankete starostnikov v domu za upokojence Izola

Zap. št.	Trditev	Povprečje	Modus
1	Zame je glasba način da pozabim na svoje skrbi.	4,9	5
2	Ko se mi vrtijo po glavi stresne stvari začnem poslušati glasbo, da jih preženem iz glave.	4.8	5
3	Ko se počutim slabo, se skušam spraviti v boljšo voljo tako, da se vključim v kakšno prijetno z glasbo povezano dejavnostjo.	4.7	5
4	Ko me nekaj vznemiri, mi glasba pomaga razjasniti čustva.	4.8	5
5	Glasba mi je pomagala prebroditi težke izkušnje.	4.8	5
6	Glasba mi pomaga razumeti različna čustva v meni.	4.8	5
7	Ko me preplavijo skrbi, poslušam glasbo, da najdem uteho.	4.8	5
8	Ko sem žalosten/-na, me poslušanje glasbe potolaži.	4.9	5
9	Ko se počutim slabo, me glasba razume in potolaži.	4.8	5

Vir: lasten

Analiza rezultatov ankete in sklepni zaključki

Po izvedeni analizi ankete, ki sem jo opravila z 10 naključnimi upokojenci v domu za starejše, sem prišla do pomembnega zaključka: glasba ima izjemno pomembno vlogo v življenju starostnikov. Pomaga jim pri soočanju s stresom, izražanju in razumevanju čustev ter izboljšanju splošnega počutja. Vsi odgovori so dosegli visoke povprečne ocene, ki se gibljejo med 4.7 in 4.9 na lestvici od 1 do 5, pri čemer je najpogostejši odgovor pri vseh trditvah 5. To pomeni, da se večina anketirancev močno strinja z navedenimi izjavami.

Glasba kot način spoprijemanja s skrbmi in stresom

Najvišje povprečne ocene (4.9) je dosegla trditev "Zame je glasba način, da pozabim na svoje skrbi." To nakazuje, da glasba predstavlja pomemben mehanizem za odmik od vsakodnevnih težav. Prav tako je visoko ocenjena izjava "Ko se mi vrtijo po glavi stresne stvari, začnem poslušati glasbo, da jih preženem iz glave." (4.8) To dodatno potrjuje, da se starostniki pogosto zatečejo k glasbi kot orodju za pomiritev in sprostitvev.

Glasba kot tolažba in čustvena podpora

Veliko starostnikov vidi glasbo kot vir utehe v težkih trenutkih. To potrjujejo visoke ocene izjav, kot sta "Ko sem žalosten/-na, me poslušanje glasbe potolaži" (4.9) in "Ko se počutim slabo, me glasba razume in potolaži" (4.8). Glasba tako deluje kot čustvena opora, ki jim pomaga predelati in izraziti svoja občutja.

Glasba kot način za razjasnitev in razumevanje čustev

Trditve, kot sta "Glasba mi pomaga razumeti različna čustva v meni" in "Ko me nekaj vznemiri, mi glasba pomaga razjasniti čustva" imata povprečno oceno 4.8, kar pomeni, da glasba starostnikom omogoča boljše razumevanje lastnega notranjega sveta. Prav tako se številni anketiranci strinjajo, da jim glasba pomaga pri soočanju s težkimi življenjskimi izkušnjami (4.8). To nakazuje na njeno terapevtsko vrednost.

Sklep

Anketni rezultati jasno kažejo, da je glasba nepogrešljiv del življenja starostnikov v domu za upokoјence. Pomaga jim pri obvladovanju skrbi, izražanju in razumevanju čustev ter izboljšanju splošnega razpoloženja. Visoke ocene pri vseh trditvah kažejo na močno pozitiven odnos do glasbe, ki jim služi kot sredstvo za sprostitev, tolažbo in osebni razvoj. Na podlagi teh rezultatov bi bilo smiselno spodbujati glasbene dejavnosti v domu, saj lahko pomembno prispevajo k boljši kakovosti življenja stanovalcev.

Potrditev hipotez

Prva hipoteza, da glasba vzbuja spomine na mladost, je potrjena, saj so starostniki ob poslušanju glasbe pogosto delili močne čustvene odzive na pomembne življenjske dogodke. Glasba je pri njih prebudila spomine na srečne in žalostne trenutke iz mladosti.

Druga hipoteza, da so prednosti doma za upokoјence organizirani glasbeni dogodki, je prav tako potrjena. Glasbene aktivnosti so v domovih za upokoјence ključnega pomena, saj prinašajo vesele popoldneve in občutek pripadnosti. Sogovorniki so izrazili zadovoljstvo z organiziranimi dogodki, kot so koncerti, pevski zbori in plesne delavnice, ki so postali pomemben del njihovega vsakdana.

Zaključek

Glasba ni le zabava za starostnike; je ključni element pri izboljšanju njihovega čustvenega in fizičnega zdravja. V domovih za upokoјence imajo starostniki prednost, saj jim prirejajo različne glasbene dogodke in delavnice, ki jim polepšajo dneve in jih povezujejo z drugimi. Glasba jim daje upanje, ohranja spomine na mladost in jim pomaga premagovati osamljenost ter stres.

Je močan dejavnik, ki prispeva k izboljšanju kakovosti življenja starostnikov, saj ne le da povečuje njihovo čustveno dobrobit, temveč tudi izboljšuje njihove socialne in telesne sposobnosti. Z organizacijo koncertov, pevskih zborov, plesnih dogodkov in glasbenih terapij bi lahko domovi za upokoјence starostnikom prinesli še več veselja, sprostitve in pozitivne energije. Glasba pomaga starostnikom ohranjati notranji mir, duševno vitalnost in povezanost s skupnostjo.

kljub temu, da so starostniki v domu preživeli del svojega življenja brez bližnjih, jim glasba pomaga ohranjati svež pogled na svet in jim daje moč, da nadaljujejo z življenjem. Naslednji korak v raziskavi bi lahko bil primerjati vpliv glasbe na starostnike, ki živijo sami doma, in ugotoviti, kako pogosto prihajajo v stik z glasbo ter kako jo doživljajo.

Viri, literatura in opombe:

1. Raspor, A. (2021). Strateško planiranje. Perfectus, svetovanje in izobraževanje.
2. De la Motte-haber, H. (1990). Psihologija glasbe. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
3. Naslov? Pridobljeno s spletne strani <http://www.times.si/zanimivosti/pozitivni-ucinki-glasbe--NONE-9a0c2cf7ab.html>
4. Naslov? Pridobljeno s spletne strani <http://www.dailycampus.com/2.7437/positive-effects-of-music-1.1061018#.T1OEMfEaOPc>
5. Buhl, B. (2006). Spoznanja in odkritja človeštva. Ljubljana: Mladinska knjiga.
6. Glasbeno pedagoški zbornik Akademije za glasbo, letnik 16, zvezek 32 / The Journal of Music Education of the Academy of Music in Ljubljana, year 16, issue 32
7. Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2015). Dejstva o glasbeni terapiji. Pridobljeno s spletne strani <https://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558>
8. Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo (b. d.) Kaj je glasbena terapija? Pridobljeno s spletne strani <https://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji/>
9. Združenje glasbenih terapevtov Slovenije. (2024). Glasbena terapija kot odgovor na izzive današnjega časa. Pridobljeno s spletne strani <https://glasbena-terapija.si/glasbena-terapija-kot-odgovor-na-izzive-današnjega-časa/>
10. Fojkar Zupančič, H. (2014). Glasba je nihanje strune, vpete med nebom in zemljo.
11. Vrbnjak, T. (2006). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Perfectus STUDENT 2/2024



dr. Andrej Raspor
svetovanje in izobraževanje