



Vita Lunežnik

Koroški državni konservatorij, KONSE - Carinthian State Conservatorium

Ana Hofman

Inštitut za kulturne in spominske študije, Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije
znanosti in umetnosti

Institute of Culture and Memory Studies, Scientific Research Centre of the Slovenian Academy of
Sciences and Arts

Nives Ličen

Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
Faculty of Arts, University of Ljubljana

Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj

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

Prejeto: 12. oktober 2017
Sprejeto: 11. december 2017

Received: 12th October 2017
Accepted: 11th December 2017

Ključne besede: glasbeno izobraževanje, izobraževanje starejših, akcijska raziskava, participatorni pristop

Keywords: music education, late-life learning, action research, participatory approach

IZVLEČEK

Članek se osredotoča na koristnost glasbe za starejše odrasle, ki živijo v domu za starejše.

ABSTRACT

The article focuses on the benefits of music for older adults in retirement homes. Relevant litera-

Raziskava izhaja iz analize znanstvene literature, ki problem umesti v teoretski in socio-kulturni kontekst. Participatorna akcijska raziskava je bila izvedena v domu za starejše na Ptuj. Ugotovitve kažejo, da je glasba pomembna za starejše posameznike in skupnost.

ture was studied to investigate the theoretical and sociocultural context. Furthermore, participatory action research was conducted in the Ptuj retirement home. The findings indicate that the music programme has substantial personal and social value for the residents.

Uvod

Raziskava, ki jo v članku predstavljamo, prispeva k razmisleku o pozitivnem vplivu glasbe¹ na skupino ljudi v pozni starosti, ki živijo v domu za starejše. V domovih za starejše v Sloveniji izbirajo različne dejavnosti, ki jih razumejo kot prostočasne dejavnosti (*leisure activities*), ker se odvijajo v tistem času, ko ni drugih organiziranih dejavnosti (npr. prehranjevanja, nege, terapije, obiskov). Med temi so tudi glasbene dejavnosti, ki pa niso raziskane. Na podlagi rezultatov glasbenega izobraževalnega programa, ki je bil pripravljen kot del akcijske raziskave leta 2016 v domu za starejše na Ptuj, opisujemo različne vidike pozitivnega vplivanja glasbe na starejše. V prispevku je najprej predstavljeno teoretsko ozadje in metodološki pristop, v drugem delu so opisani rezultati participatorne akcijske raziskave, ki je izhajala iz predpostavke, da umetnost ponuja veliko možnosti za kakovostno starost. Članek sklenemo z implikacijami za uporabo rezultatov v praksi.

Teoretsko ozadje raziskave

Teoretski okvir za empirično raziskavo izhaja iz analize člankov, ki opisujejo pozitivne učinke glasbe na starejše, in analize raziskav o izobraževanju starejših. Povezava med glasbo, izobraževanjem in ljudmi v pozni starosti je vedno bolj zanimiva, saj se podaljšuje pričakovana življenjska doba in se povečuje število starejših v t.i. dolgoživi družbi. Po statističnih napovedih² bo leta 2050 v Evropi več kot 30% ljudi, starejših od 60 let, kar vodi v razmišljanje o novih načinih staranja, vlogi gospodarstva, umetnosti in med drugim tudi uporabi glasbe pri kakovostnem staranju. Za glasbeno izobraževanje otrok in mladine imamo razvito specialno didaktiko glasbene vzgoje,³ za starejše pa se to področje šele odpira kot področje inovativne prakse.

1 Ta trditev ne pomeni, da avtorice spregledajo negativne vidike uporabe glasbe pri mučenjih, v vojnah in zaporih, kot pokažejo študije Suzzane Cusick, »Music as Torture/Music as Weapon«, *TRANS – Revista arbitrada de la SIBE-Sociedad de Etnomusicología* 10, (2006), dostop 10. september 2017 in Steva Goodmana, *Sonic Warfare: Sound, Affect and the Ecology of Fear* (London: The MIT Press, 2010).

2 »Global AgeWatch Index 2015«, dostop 10. september 2017, www.helppage.org/global-agemwatch/population-aging-data.

3 Učinki glasbe na otroke in mladino so boljše raziskani kot učinki glasbe na starejše. (gl. Lisa Lehmborg in Victor Fung, »Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature«, *Music Education Research International* 4, št.1 (2010): 19.)

Pozitivni učinki glasbe za starejše

Glasba ima pozitivne učinke na starejše, tako na mlajše starejše (*young-old*) kot tudi na starejše starejše (*old-old*) in najstarejše starejše (*oldest-old*)⁴ in kot ugotavlja Veršnik⁵ v svoji raziskavi o glasbenem življenju upokojencev na Koroškem, je pogosto prezrto, kaj vse lahko glasba prispeva v življenju starejših. Macuh⁶ je proučeval dejavnosti starejših v domovih za starejše v Pomurju. Med dejavnosti, ki so za stanovalce pomembne, uvršča tudi glasbeno dejavnost, to je sodelovanje v pevskem zboru in sodelovanje v plesni skupini. Tudi v drugih raziskavah,⁷ se kaže glasbena dejavnost kot pomembna tako za razmeroma zdrave kot tudi za bolne starejše ljudi. Tuji avtorji⁸ izpostavljajo pozitivni vpliv glasbenih dejavnosti na občutek blagostanja. Glasba pozitivno deluje na starejše na psihosocialni, emocionalni in fizični ravni, kar potrjujejo predvsem raziskave na področju glasbene terapije. Slednja pozitivno vpliva na urejanje znakov depresije⁹ in na potek Alzheimerjeve bolezni.¹⁰ Učinki na mentalno zdravje starejših se kažejo tudi pri običajnem pristočnem petju, ki ni organizirano po načelih glasbene terapije. Pri glasbeni dejavnosti, ki je organizirana kot glasbena terapija, pa so učinki na mentalno zdravje bolj izraziti.¹¹ Tudi po mnenju zaposlenih v domovih za starejše, katere so spraševali o njihovih vtisih glede učinkov glasbe na starejše, je glasbena terapija pomembna za starejše.¹²

Za edukacijske in terapevtske glasbene dejavnosti se uporabljajo različna poimenovanja, npr. glasbena terapija (*music therapy*), glasba za dobro počutje (*music wellness*), umetnost za dobro počutje (*artful wellness*). Poleg teh se pojavlja tudi poimenovanje glasbeno izobraževanje (*music education*), slednje predvsem v povezavi z izobraževanjem na različnih izobraževalnih institucijah¹³ za starejše, kot so v slovenskem okolju univerze za tretje življenjsko obdobje, manj pa za starejše, ki so v domovih za starejše. Različne dejavnosti imajo različne cilje, vendar pa vse prispevajo k izboljšanju razpoloženja in »dvigu energije«, izboljšanju delovnega spomina pa tudi k

4 Jung Kwak, Katherine O'Connell Valuch in Michael Brondino, »Randomized crossover study of music & memory intervention with nursing home residents with dementia«, *The Gerontologist* 56, št. 3 (2016): 151–152.

Andrea Crech et al., »The Power of music in the lives of older adults«, *Research Studies in Music Education* 35, št. 1 (2013): 85.

5 Vojko Veršnik, »Glasbeno življenje upokojencev na slovenskem Koroškem« (Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, 2016).

6 Bojan Macuh, »Življenjski slog starejših v domovih za starejše«, *Andragoška spoznanja* 23, št.1 (2017): 53–71.

7 Kwak, O'Connell Valuch in Brondino, »Randomized crossover study«, 164.

8 Prispevki na 21. gerontološkem kongresu (International Association of Gerontology and Geriatrics World Congress 2017, dostopno na www.iagg2017.org, in v reviji *Innovation in Aging. An Open Access Journal of The Gerontological Society of America* 1, št. 1 (2017), dostopno na: <https://academic.oup.com/innovateage/article-lookup/doi/10.1093/geroni/igx009>) so v sekciji A Music Program for Institutional Long-Term Care residents with Dementia: Implementation and Outcomes predstavili spremljanje vplivov glasbe na različne skupine starejših.

9 Kun Zhao et al., »A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression«, *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31, št. 11 (2016): 1190.

10 Barry Kwok Yeung Lee, »Music education opportunities for older people: a case study from Macao«, *International Journal of Education and Aging* 2, št. 3 (2012): 211

11 Jasmin Werner, Thomas Wosch in Christian Gold, »Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: pragmatic trial«, *Aging and Mental Health* 21, št. 2 (2017): 53.

12 Waqas Ullah Khan et al., »Perceptions of music therapy for older people among healthcare professionals«, *Medical Humanities* 42, št. 1 (2016): 55.

13 Kwok Yeung Lee, »Music education opportunities«, 212–213.

zmanjšanju bolečin in izboljšanju zdravja, zato lahko glasbeno terapijo razumemo tudi kot nefarmakološko terapijo.¹⁴

Kako glasba vpliva na čustva (in počutje), je odvisno od kulturnega okolja. Prav tako je od kulturnega okolja odvisno tudi to, kako glasbo uporabljamo, npr. za sprostitve, meditacijo, vzdrževanje dobrega razpoloženja, navezovanje socialnih stikov, spodbujanje občutka pripadnosti, zdravljenje. Za našo empirično raziskavo je pomembno izhodišče, da ima poslušanje glasbe, igranje in petje ter plesanje vpliv na občutek zadovoljstva z življenjem,¹⁵ kar smo uporabili kot izhodišče za pripravo izobraževalnih delavnic. Pri tem ne zanikamo možnosti, da glasba vpliva tudi na razvoj žalosti ali drugih neprijetnih čustev in spominov, zato moramo biti pri pripravi programov pozorni na to, da izhajamo iz analize potreb in interesov starejših ter da ima načrtovalec programov ustrezno strokovno znanje.

Glasba ima v skupinah ljudi v starosti in pozni starosti različne funkcije. Cohen¹⁶ je raziskoval vpliv umetnosti (vključno z glasbenimi programi) z dveletno študijo s 300 starejšimi (starejši od 65 let) v različnih mestih v ZDA. Primerjava s kontrolnimi skupinami, ki niso bile vključene v umetniške programe, je pokazala vpliv tedenske participacije v umetniški dejavnosti na zdravje (manj obiskov pri zdravniku, manjša poraba zdravil) in družbeno aktivnost. Halam¹⁷ v različnih raziskovalnih besedilih opozarja na moč, ki jo ima glasba v življenju starejših, a je spregledan vpliv glasbe v pozni starosti, to je pri ljudeh, starejših od 85 let. Glasba in še posebej aktivna participacija¹⁸ v glasbenih dejavnostih prispevata k izboljšanju kakovosti življenja. To pomeni, da – sledeč navedenim raziskavam – vpliva na socialno vključenost, počasnejše kognitivno staranje, občutek zadovoljstva, ustvarjalno izražanje sebe in konstrukcijo identitete.

V pozni starosti se zgodi veliko sprememb, ki vplivajo na psihično in socialno blagostanje. Blagostanje v starosti je lahko opredeljeno na več načinov, ker na te vpliva več dejavnikov (npr. zdravje, osebni dejavniki). Za namen naše raziskave lahko razumemo blagostanje kot ravnotežje med viri in potrebami, prevladovanje prijetnih čustev nad neprijetnimi in zadovoljstvo z življenjem.¹⁹ Pri tem imajo v pozni starosti pomembno vlogo t.i. prostočasne dejavnosti,²⁰ saj pripomorejo k socialnim stikom. Starejši ljudje so po raziskavah v Sloveniji²¹ namreč v primerjavi z drugimi generacijami bolj osamljeni in pogrešajo družabne odnose.

14 Amy Clementes-Cortes, »Singing for health, connection and cares«, *Music and Medicine* 7, št. 4 (2015): 13–23.

Amy Clementes-Cortes, »Artful wellness: Attending chamber music concert reduces pain and increases mood and energy for older adults«, *The Arts in Psychotherapy* 52 (2017): 46.

15 Stefan Koelsch, »Brain Correlates of music-evoked emotions«, *Nature Reviews Neuroscience* 15 (2014): 178.

16 Gene Cohen et al., »The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults«, *The Gerontologist* 46, št. 6 (2006): 732–733.

17 Susan Hallam, »The power of music: Its impact of the intellectual, personal and social development of children and young people«, *International Journal of Music Education* 38, št. 3(2010): 269–289.

18 Gene Cohen et al., »The Power of music«, 83–98. Lehemberg in Fung, »Benefits of Music Participation«, 22.

19 Rachel Dodge et al., »The challenge of defining wellbeings«, *International Journal of Wellbeing* 2, št. 3 (2012): 234.

20 Lauren Kuykendall, Louis Tay in Vincent Ng, »Leisure engagement and subjective well-being: a meta analysis«, *Psychological Bulletin* 141, št. 2 (2015): 399–401.

O besedni zvezi »prosti čas« v povezavi s starostjo je bilo že več polemik. Ker je izraz nastal v industrijski družbi kot poimenovanje za čas, ki ni »delovni čas«, bi lahko sklepali, da ljudje, ki ne delajo, nimajo »prostege časa«. Za našo raziskavo bomo »prosti čas« starejših razumeli kot tisti čas, ko nimajo drugih obveznosti.

21 Maša Filipovič Hrast et al., *Oskrba starejših v skupnosti* (Ljubljana: Založba FDV, 2014).

Vplivi glasbe so v pozni starosti povezani tudi s telesnimi spremembami (pešanje sluha, staranje telesa), prav tako pa tudi z manjšo vključenostjo v organizirane glasbene dejavnosti. Starejši so po navadi bolj v vlogi poslušalcev, manj pa so dejavni kot izvajalci ali ustvarjalci glasbe, manj so tudi vključeni v izobraževalne programe. Crech in idr.²² pa ugotavljajo, da je prav aktivna participacija pri ustvarjanju glasbe zelo stimulativna. Tudi Travers in Bartlett²³ sta ugotovili, da je radijski program, ki je bil pripravljen za starejše, da bi zmanjševal občutek osamljenosti v domovih za starejše, vplival na dobro počutje, vendar ne v taki meri, kot vplivajo dejavni odnosi v skupinah, ki se glasbeno udeležujejo, in aktivno udeleževanje pri izvajanju glasbe. Receptivni programi, kjer so starejši pasivni poslušalci torej vplivajo na dobro počutje, vendar ne tako izrazito kot programi, kjer so starejši dejavni, zato je izobraževanje lahko rešitev za kombinacijo spremljanja glasbe, aktivne participacije pri ustvarjanju glasbe ter razvoja socialnih odnosov. Iz pregledanih raziskav povzamemo, da je dejavno ukvarjanje z glasbo v starosti subjektivno in socialno dobrodejna dejavnost, zato nas čudi, zakaj nimamo za starejše v slovenskem okolju več glasbeno-izobraževalnih praks.

Izobraževanje in starejši: integrativna geragogika

Drugi del konceptualnega okvira empirične raziskave tvori izobraževanje v poznejših letih. Izobraževanje starejših se je od 60. let prejšnjega stoletja, ko so se pojavile prve oblike izobraževanja starejših v ZDA, razmahnilo in strukturiralo v različne podvrsti.²⁴ Četudi vse vrste izobraževanja starejših prispevajo k občutku zadovoljstva z življenjem, boljši samopodobi, zmožnosti za soočanje z zdravstvenimi težavami, je vključenost starejših (še posebno nižje izobraženih in starejših od 75 let²⁵) razmeroma nizka,²⁶ kar verjetno kaže na to, da za to skupino ni primernih programov in animacije. Strinjamo se s Hafford-Letchfiels in Formoso,²⁷ da je še vedno večina programov – tudi za starejše – namenjena podaljševanju zaposlenosti, zelo malo izobraževalnih programov pa je namenjeno razvoju praktične modrosti (*phronesis*).

Skupina ljudi v pozni starosti (s to oznako navadno razumemo ljudi, ki so starejši od 80 ali 85 let), narašča. In ker učenje vpliva na ohranjanje mentalnih zmožnosti,²⁸ se povečuje tudi zanimanje za učenje v pozni starosti. Učenje v pozni starosti je motivirano z osebnimi

22 Crech et al, »The Power of music«, 96.

23 Catherine Travers in Helen Bartlett, »Silver memories. Implementation and evaluation of a unique radio program for older people«, *Aging and Mental Health* 15, št. 2 (2011): 178.

24 Brian Findsen in Marvin Formosa, ur., *International Perspectives on Older Adult Education* (New York: Springer, 2016).

25 V skupinah starejših se razvije »drugost«, pogosto celo dvojna drugost kot v primerih starostizma in seksizma ali rasizma in starostizma, ko prihaja do diskriminacije zaradi več dejavnikov; tudi zato izobraževanje ni dovolj dobro organizirano in ne prispeva k rezilientnosti. Ljudje v skupinah, ki so marginalizirane, ponotranjijo stereotipe, kar se verjetno dogaja tudi s skupinami v pozni starosti.

26 Stephen McNair, *Older People's Learning in 2012: A Survey* (Leicester: NIACE, 2012).

27 Trish Hafford-Letchfield in Marvin Formosa, »Mind the gap! An exploration of the role of lifelong learning in promoting co-production and citizenship within social care for older people«, *European Journal for Research the Education and Learning of Adults* 7, št. 2 (2016): 242.

28 Prim. npr. raziskavo *Seattle Longitudinal Study*, ki jo je vodil Schaie (2005), ki je pokazala pomen edukacijskih intervencij na razvoj inteligentnosti v odraslosti. Tudi raziskave s področja nevroznanosti, o katerih piše Voyko Kavčič (2015), kažejo na pomen mentalne aktivnosti v starosti.

in socialnimi dejavniki, med katere uvrščamo: (a) ohranjanje zmožnosti za vodenje svojega življenja, za odločanje o svojem življenju in vzdrževanje subjektivnega blagostanja ter kakovosti življenja; (b) zadoščanje radovednosti, potrebi po spoznavanju, osvobajanju od predsodkov; (c) osmišljanje svojega življenja in odhajanja. Starejši ljudje imajo enake temeljne potrebe kot ostale skupine odraslih, med temi je tudi potreba po spoznavanju, mentalnih stimulacijah, strukturiranem času in smiselnem delovanju, kulturni vključenosti, a morajo najti nove poti,²⁹ kako svoje socialne in psihološke potrebe uresničiti.

Učenje v starosti je holistično, nagovarja bivanje in vključuje različne strategije. Maderer in Skiba³⁰ uporabljata izraz integrativna geragogika (*integrative geragogy*), ki je del gerontologije in je v tesni povezavi s socialnim delom ter terapijo, kar je zelo primerno povezovanje za programe v pozni starosti. Integrativna geragogika izpostavi povezovanje različnih vrst učenja. Skladno s tem se razvijajo tudi novejšie metode, npr. pomoč z umetnostjo (*arts-based methods*); urjenje spomina (*reminiscence training*), urjenje mišljenja, spodbujanje govora in gibanja. O metodah za poučevanje starejših z uporabo umetnosti poznamo več raziskav,³¹ ki kažejo, da ni nujno, da bi se vedno pojavili učinki umetnosti, če je ta zgolj prisotna v prostorih, zato je potrebno uporabljati strategije za dejavno vključevanje starejših v umetniške programe. Nekatere strategije so bolj participatorne, kjer so starejši aktivni izvajalci in nastajajo rezultati v sodelovanju z mentorjem, druge pa so opazovalne, kjer starejši poslušajo, spremljajo umetniška dela. Primer slednjih so obiski koncertov in razstav. Pri uporabi participatornih strategij izhajamo iz (glasbenega) znanja starejših udeležencev in njihovih zmožnosti. To pomeni, da program prilagajamo udeležencem. Hafford-Letchfield in Formosa³² izpostavljata na osebo osredotočen (personaliziran) pristop pri skrbi za starejše in iz tega načela izhajajoče soustvarjanje programov za starejše – bodisi da gre za programe socialne pomoči ali izobraževalne programe. V personaliziranih programih se povezujejo različne vrste dela za starejše, metode in razvoj takih programov je interdisciplinaren, tako da se povezujejo različne stroke, kot so medicina, socialno delo, geragogika, umetnost.

Na podlagi predstavljenih raziskav smo pripravili izhodišča za participatorno akcijsko raziskavo. Izhajali smo iz ugotovitev, da je glasba za starejše pomembna, da so starejši manj dejavni kot izvajalci glasbe, a je to bolj učinkovito, kot če so le v receptivnem odnosu, in da je potrebno uporabljati participatorne metode pri pripravi in izvajanju programa.

Participatorna akcijska raziskava

Namen naše raziskave ni bil v tem, da bi spremljali receptivno ukvarjanje z glasbo (poslušanje glasbe), temveč smo želeli ugotoviti, **kako starejši doživljajo načrtno in**

29 Primer novega delovanja je npr. slovenska praksa prostovoljstva v muzejih (gl. Bračun Sova, Ličen in Kramberger, 2015).

30 Peter Maderer in Alexander Skiba, »Integrative Geragogy«, *Educational Gerontology* 32, št. 2 (2006): 125.

31 Gl. Laura Huhtinen-Hilden, »Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care«, *Arts and Health* 6, št. 3 (2014): 230–231.

32 Hafford-Letchfield in Formosa, »Mind the gap!«, 238.

organizirano učenje na področju glasbe. Raziskava je temeljila na predpostavki, da imamo v slovenskem okolju za ljudi v pozni starosti malo glasbenih programov, s katerimi bi se učili in bili dejavni v skupnosti ter osmišljali svoje življenje. S spoznanjem, da je izboljšava stanja mogoča in z namenom, da prakso izboljšamo, smo izvedli participatorno akcijsko raziskavo,³³ ki je potekala 2015 (analiza področja in literature) in 2016 (priprava in izvedba programa ter opazovanje z evalvacijo). Zanimal nas je proces doživljanja in usvajanja novega znanja³⁴ prek izvajanja določenih pesmi: njihovih besedil in melodij. Program je potekal za starejše, ki bivajo v Domu upokojencev na Ptuj (v nadaljevanju DUP).³⁵

Raziskovalna vprašanja so se nanašala na: (a) vpliv glasbe na počutje starejših v skupini, (b) doživljanje vpliva glasbe na občutenje samega sebe, (c) pripadnosti skupini, (č) glasbeno udejstvovanje in spodbujanje pripovedovanja zgodb, izmenjave zgodb, (d) eksplicitno izražanje želja po novem znanju in namernem učenju, (d) vlogo mentorja v skupini starejših.

V izvedbeni del akcijske raziskave so bili vključeni sodelavci DUP (delovna terapevtka, socialna delavka, direktorica), načrtovalka in izvajalka delavnic, svetovalka za glasbo in snemalec. Pri načrtu raziskave in evalvaciji sta sodelovali raziskovalki z Univerze v Ljubljani in ZRC SAZU. Ključno vlogo so imeli udeleženci izobraževalnega programa, ki smo jih izbrali skupaj z delovno terapevtko glede na njihov interes. Zaradi časovne omejitve smo se omejili na manjšo skupino. V začetku smo predvideli, da bo v raziskavo vključenih od 8 do 10 ljudi, kar je primerno število za delo v skupini s starejšimi. Na prvo srečanje je prišlo 10 udeležencev, nato pa so se nam pridružile še 3 osebe. Na drugem srečanju je bilo 13 udeležencev, na tretjem prav tako, na četrtem srečanju je bilo 12 udeležencev. Povprečna starost udeležencev je bila 80 let, najmlajši udeleženec je imel 65 let in najstarejša udeleženka 90 let. V začetni fazi je bil opravljen krajši intervju z izbranim vzorcem, s katerim smo ugotavljali karakteristiko skupine, ki je bila vključena v Glasbene delavnice.³⁶ Načrtovalka programa je starejše obiskala v DUP in ugotavljala, kakšne so njihove potrebe in želje glede glasbenega izobraževanja. V prvi fazi raziskave so bili zbrani podatki – starost, spol, najljubša glasbena zvrst, najljubša pesem, glasbeno predznanje – ki so nam služili za pripravo glasbenega gradiva za izvedbo Glasbenih delavnic. Vprašanja so bila tako zaprtega (spol, starost) kot odprtega tipa (kakšna glasba vam je všeč, kakšno glasbo poslušate/pojete). Udeleženci so imeli različno glasbeno predznanje (nekateri brez predznanja, nekateri so v preteklosti peli v pevskem zboru), skupen jim je bil interes do poslušanja (različnih stilov) glasbe in petja.

Glede na pridobljene informacije, smo oblikovali Pesmarico, ki je obsegala 6 ljudskih in 3 druge pesmi (slovenske popevke). Med pesmi smo vključili tudi delovne liste, s pomočjo katerih smo želeli udeležence spodbuditi k razmišljanju o glasbi. Na zadnji

33 Alice McIntyre, *Participatory Action Research* (London: Sage, 2008).

Za participatorno akcijsko raziskavo je značilno, da izhaja iz ugotovljenih potreb, vpelje novost in evalvirajo učinke vpeljane novosti; značilna je za skupnostno izobraževanje (gl. Hall in Tandon 2017).

34 Tudi starejši se učijo novih pesmi. Zgled je bila skupina The Zimmers.

35 Dom upokojencev Ptuj je javni socialno varstveni zavod za izvajanje institucionalnega varstva starejših oseb, ki ima začetke v letu 1927. V domu prebiva približno 300 starejših (več gl. <http://dom-upokojencev.si/domov/>).

36 Namenoma smo izbrali ime, ki bo starejšim blizu in s katerim sporočamo, da se bo nekaj dogajalo/delalo skozi glasbo. Namenoma jih tudi nismo poimenovali pevske vaje (saj na delavnicah nismo samo peli). Takšno poimenovanje je bilo pomembno tudi zato, da je bila poudarjena aktivna vloga starejših. Starejših ne postavimo v vlogo nemočnega klienta, ki hodi na terapijo, temveč hodi na glasbene delavnice, da se uči in zabava, kar ima lahko tudi terapevtske učinke.

strani smo zabeležili časovni potek delavnic (datume in ure naših srečanj). V celoti je gradivo za Glasbene delavnice obsegalo 10 listov in smo ga vsakemu udeležencu izročili na prvem srečanju. Slovenske ljudske pesmi smo kopirali iz pesmarice ene izmed udeleženk delavnic, besedila pesmi so bila naknadno povečana (za lažjo vidljivost) in opremljena z notnim zapisom. Pesmi so bile izbrane tako, da so ustrezale naslednjim kriterijem. Pesem je starejšim v štajerskem okolju poznana.³⁷ Za določitev tega kriterija smo imeli dva razloga: vedeli smo, da bomo omejeni na manjše število srečanj (štiri), in bo tako učenje pesmi časovno omejeno; drugi razlog je izhajal iz karakteristike udeležencev, saj so nekateri slabše videli (ena oseba ni mogla brati, pela je »po spominu«), kar je oteževalo učenje novih besedil v krajšem časovnem obdobju, prav tako so bile v skupino vključene osebe z demenco, ki so lahko pele zgolj poznane pesmi. To smo opazili v času pred pripravo in izvajanjem Glasbenih delavnic, ko smo opazovali skupino za samopomoč. Izbirali smo pesmi, katerih besedilo je bilo tematsko/vsebinsko vezano na sedanji čas – npr. pesem »En hribček bom kupil«, saj se je približeval čas trgatev. Kasneje se je izkazalo, da je bila ta pesem dobra izbira, saj smo jo odpeli tudi ob dogodku postavitve klopota v DUP, ki ga tradicionalno prirejajo že vrsto let zapored. Izbrali smo tudi pesem »Le sekaj, sekaj smrečico«, kjer besedilo opeva barčico in morje (delavnice so potekale julija, avgusta). Izbrali smo pesmi z različnimi taktovskimi načini, saj nam je to omogočalo različne poudarke: pesmi, zapisane v tričetrtinskem taktovskem načinu (»Le sekaj, sekaj smrečico«, »En hribček bom kupil«, »Al me boš kaj rada imela«), v dvočetrtinskem (»Moje dekle je še mlado«) in »Delaj, delaj, dekle, pušelj«, »Dekle je po vodo šla« v mešanem taktovskem načinu (menjujejo se dvočetrtinski, tričetrtinski in štiričetrtinski taktovski način).

Pri pesmi »En hribček bom kupil« smo izdelali ritmični vzorec in ga povezali v izvajanje pesmi/petje. Ritmični vzorec bi lahko zapisali tako:³⁸



Slika 1: Ritmični vzorec, vnešen v notni zapis pesmi *En hribček bom kupil*. Vir: Osebni arhiv Vita Lunežnik.

S takšnim ritmičnim vzorcem smo želeli poudariti prvo dobo, ki je ob zvoku »x« (težka doba) najglasnejša oz. z zvokom ploska rok poudarjena; drugi dve »/ \« sta tišji (in nista poudarjeni). Pri izvajanju pesmi smo bili pozorni na to, da izhodiščni ton ni bil previsok ali prenizek, sledili smo vokalnemu razponu udeležencev (mezzosopran, alt).

Pri pripravi programa smo bili torej pozorni na potrebe in interese starejših (personalizacija programa). Na eni strani smo izhajali iz njihovega glasbenega

37 Da smo lahko ustregli zastavljenemu kriteriju izbora, smo udeležence v opravljenem začetnem spoznavnem intervjuju spraševali po njim poznanih in priljubljenih pesmih (skupaj z delovno terapevtko smo jih obiskali v njihovih sobah).

38 Pomen znakov: »x« pomeni plosk z rokami skupaj, »/ \« plosk leve roke po prsnem košu, »/« plosk desne roke po prsnem košu.

predznanja, na drugi strani pa dodajali novosti. V Pesmarico smo vključili popevke (Sreča na vrhovi, Mi 'mamo se fajn, Naj sije v očeh), njim manj poznane pesmi, s katerimi smo preverjali interes udeležencev za učenje novih pesmi in njihov odziv – ali se bodo vključevali v učenje nove melodije, ali jih bo zanimala. Novost je bila tudi izziv učenja ritmičnega vzorca, ki smo ga vnesli v pesem »En hribček bom kupil« in tako dosegli, da so udeleženci njim že poznano pesem izvajali na nov, drugačen način – učili so se istočasno peti in ploskati po ritmu/se spremljati.

Po koncu delavnic smo izvedli javni nastop v DUP, ko so starejši predstavili naučeni program, ki smo ga pripravili v Glasbenih delavnicah.

Zbiranje podatkov je potekalo v času od junija do avgusta 2016. Podatke smo zbirali skladno s paradigmo kvalitativnega raziskovanja,³⁹ in sicer: z (a) metodo opazovanja z udeležbo, kjer so nastali terenski zapiski, osebni zapiski raziskovalke, fotografije in video posnetki (uporabljeni za analizo vizualnega materiala); (b) z delno strukturiranimi intervjuji z udeleženci Glasbenih delavnic, s strokovnim osebjem in vodstvom DUP; (c) z anketnim vprašalnikom, ki je vseboval lestvice stališč za udeležence.

Kvalitativna raziskava je potekala s tremi skupinami vključenih, tako da smo pridobili podatke iz treh zornih kotov, upoštevajoč načelo triangulacije:

- (a) s starejšimi, ki so se učili (udeleženci programa Glasbene delavnice),
- (b) z osebjem v domu za starejše (socialna delavka, delovna terapevtka, direktorica),
- (c) z izvajalci (izvajalka, ki je vodila delavnice, in svetovalka pri izboru glasbe)

Udeleženci (starejši) so delavnice evalvirali (odgovarjali na vprašanje »Kaj vam pomenijo Glasbene delavnice, kaj vam pomeni glasba?«) v času snemanja krajšega (10:44 minut) dokumentarnega filma.⁴⁰ Udeleženci Glasbenih delavnic so tudi ocenili svoje počutje na lestvici od 1 do 10. Merili smo trenutno počutje z osebno oceno. Da bi lahko opazovali morebitne spremembe v počutju udeležencev, smo počutje udeležencev izobraževalnega programa merili dvakrat: prvič na začetku in drugič ob koncu delavnic.

Nastali so videoposnetki delavnic. Tudi izjave iz video posnetkov smo prepisali, tako da so nastale transkripcije videoposnetkov, ki smo jih uporabili pri sprotni in končni evalvaciji Glasbenih delavnic. V končni fazi akcijske raziskave smo opravili tudi polstrukturirane intervjuje s strokovnim osebjem – naš namen pa je bil tokrat predvsem evalvacija izvedenega izobraževalnega projekta. Zanimalo nas je mnenje strokovnjakinj, ki delajo s starejšimi, zanimalo nas je, kako interpretirajo takšne dogodke za starejše, kakšen vpliv so po njihovem mnenju delavnice imele na vključene starejše in kako takšne aktivnosti vplivajo na domove za upokojece. Zanimalo nas je, ali bodo izjave strokovnega osebja potrdile ugotovitve iz intervjujev z udeleženci in iz opazovanj izvajalke. Pri obdelavi in prikazu podatkov smo upoštevali načelo triangulacije in za vsako zastavljeno raziskovalno vprašanje (RV) oz. oblikovano kategorijo uporabljamo podatke, pridobljene iz treh virov (izjave udeležencev, izjave strokovnega osebja, opažanja izvajalke/raziskovalke).

³⁹ John Creswell in Cheryl Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design* (Thousand Oaks: Sage, 2017).

⁴⁰ *Seniorji o glasbi: Veliko spominov, veliko zgodb, veliko glasbe*, YouTube video, 10:44, objavila »Vita Lunežnik«, dostop 16. avgust 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=CH6PWyPQteM>.

Rezultati in razprava

Rezultati raziskave so prikazani glede na oblikovane kategorije, ki sledijo raziskovalnim vprašanjem.

Vpliv glasbe na čustva in počutje starejših

Ukvarjanje z glasbo – poslušanje glasbe in petje v sklopu Glasbenih delavnic – je po izjavah udeležencev in osebja pozitivno vplivalo na počutje starejših. Starejši so skozi poslušanje glasbe in petje izražali svoja čustva in počutje. Petje kot ustvarjalna aktivnost je pozitivno vplivalo na psihično počutje in razpoloženje starejših, kot kažejo rezultati merjenega začetnega in končnega počutja. Na prvi Glasbeni delavnici smo pridobili podatke o ocenah počutja udeležencev pred izvedbo Glasbene delavnice oziroma podatke o začetnem počutju.⁴¹ Podatkov o končnem počutju po prvi izvedeni delavnici, nismo uspeli pridobiti, ker se delavnica ni zaključila za vse udeležence ob istem času.⁴²

Starejši so svoje končno počutje na naslednjih delavnicah ocenili na deset stopenjski lestvici v povprečju 2 stopnji višje kot svoje začetno počutje. Pri vseh udeležencih in po vsaki Glasbeni delavnici je bilo ocenjeno končno počutje višje od začetnega. Prav tako se je med delavnicami zviševala povprečna ocena začetnega počutja (od 6,40/10 do 6,75/10), kar bi si lahko razlagali z vedno večjim pričakovanjem in navdušenjem starejših. Povprečna ocena udeležencev o njihovem končnem počutju je od druge do četrte Glasbene delavnice naraščala od 8,1 na 8,5 in končno 8,8. Tako se je od druge do četrte delavnice vrednost ocene končnega počutja zvišala za 0,7, kot je razvidno iz grafa 1.



Graf 1: Grafični prikaz začetnega in končnega počutja udeležencev v Glasbenih delavnicah.

⁴¹ Z besedno zvezo *začetno počutje* smo označevali oceno počutja udeležencev ob pričetku Glasbene delavnice. Z besedno zvezo *končno počutje* smo označevali oceno počutja udeležencev ob koncu Glasbenih delavnic.

⁴² To pripisujemo več razlogom: delavnice so trajale do 15.10 (predviden zaključek je bil ob 15.00), in so tako nekateri udeleženci odšli že pred zaključkom (zdravniški pregled, obisk družinskih članov). Udeleženci so imeli znotraj DUP prvič možnost sodelovati v tovrstnem izobraževalnem programu in jim je bilo »testiranje počutja« nekaj novega, zato smo potrebovali veliko časa, da smo jim razložili, kaj želimo z obkroževanjem številčk doseči. Ob koncu ni bilo več potrebne koncentracije (pogovor v skupini, nemir), zato smo se odločili, da prvič testiranje končnega počutja izpustimo, saj verjetno ne bi prineslo pravih rezultatov. Na naslednjih Glasbenih delavnicah smo na začetku ponovno jasno razložili namen, cilj ter potek merjenja počutja ob začetku in koncu delavnic.

Po mnenju strokovnega osebja DUP so Glasbene delavnice močno in pozitivno vplivale na počutje udeležениh. Intervjuvani so poročali, da so bili udeleženci veseli (Izjava: »Veliko so se presmejali.«). V času Glasbenih delavnic so bili empatični (Izjava: »Pomagali so drug drugemu.«). V intervjujih so tudi povedali, da je takšne vrste »ustvarjalna aktivnost izboljšala psihično počutje pri starejših« in da so starejši »spoznali, da se pri teh letih lahko še marsikaj naučijo, naredijo gib in hkrati zvok po ritmu z lastnim telesom in to jim lepša dan« [intervju dt].

Glasbene delavnice so udeležencem omogočile doživljanje različnih čustev in izražanje lastnega počutja. Na vprašanje: »Kaj vam pomeni glasba?« so udeleženci jasno povedali, da je to za njih zdravilo.

Udeleženka (85 let): *[...] ker to je zdravilo. S pesmijo izražaš, kako se počutiš, in če si žalosten, pa poješ malo bolj vesele pesmi, je takoj razpoloženje boljše. Malo pozabiš na žalost. Misliš na to, kar poješ. [trv] Za možgane je petje tudi, bi rekla, eno zdravilo, ker obujaš svoje spomine na vesele dni. [trv]*

Takšen pozitiven vpliv glasbe na počutje starejših razumemo kot uspeh, saj lahko deluje kot varovalni dejavnik pred depresijo, ki je med starejšimi pogost problem.⁴³ Če torej ukvarjanje z glasbo za starejše pomeni pomemben pozitiven vpliv na njihovo počutje in njihov vsakdan, kar potrjujejo tudi druge raziskave,⁴⁴ jim take dejavnosti moramo ponuditi, saj s tem skrbimo za kakovostno staranje in posredno za njihovo zdravje.

Vpliv glasbe na doživljanje samega sebe pri starejših / Starejši – kompetentni, uspešni, socialno vključeni

Glasbene delavnice so udeležencem omogočile pozitivno doživljanje samega sebe: skozi petje so se starejši povezali s svojim zdravim delom telesa, saj je bil pri petju fokus na tem, kar zmorejo. Poudarjeno je bilo: zmorem peti, ne glede na vse druge ovire. Skozi petje so začutili svoje telo v gibu, sledili ritmu in melodiji, zborovodji ter ob skupnem petju drugim v skupini. Tako na primer udeleženka (85 let) pove: »Sicer ne morem več tako, kot bi rada, ker sem bolna, ampak glasilke še nekako dajo, da lahko pojem.« [trv]

Ukvarjanje z glasbo je vplivalo na posameznikovo doživljanje samega sebe tudi zato, ker so starejši lahko doživljali uspeh, še posebej ob javnem zaključnem nastopu. Na osebni ravni so doživljali občutek, da zmorejo, počutili so se kompetentni, prejeli so zunanjo potrditev širše v skupnosti z odzivi: »Super ste bli!«, »Lepo ste zapeli.« Podobno je bil javni ogled posnetega dokumentarnega filma v DUP za udeležence pomemben

⁴³ Simona Hvalič Touzery in Tanja Pihlar, »Varovanje in krepitev duševnega zdravja starih ljudi«, *Kakovostna starost* 12, št. 4 (2009): 3–18, ob podatkih o samomorilnosti med starejšimi opozarjata, da so prav starejši kot skupina z najvišjo stopnjo samomorilnosti v Evropi.

⁴⁴ Gl. Melita Belgrave et al., *Music Therapy and Geriatric Populations. A Handbook for Practising Music Therapists and Healthcare Professionals* (Maryland, USA: American Music Therapy Association, 2011). Ukvarjanje z glasbo se povezuje tudi z boljšim zdravstvenim stanjem starejših (Bugos v Fung in Lehmborg 2016). V njegovi raziskavi so bili starejši, vključeni v glasbene ure klavirja, v tem času v boljšem zdravstvenem stanju in so tudi sami poročali, da doživljajo manj bolečin in stresa. Tone Brejc et al., *Priročnik za življenje starejših ljudi po zdravljenju in rehabilitaciji* (Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, 2003).

dogodek in sporočilo o njihovi zmožnosti.⁴⁵ Predstavili so se ostalim prebivalcem DUP kot dejavni. Če upoštevamo dejstvo, da se samopodoba razvija vse življenje⁴⁶ in ne nastane neodvisno od drugih, je pomembna ugotovitev, da so Glasbene delavnice starejšim ponudile dejavnost, v kateri so lahko sami sebe doživljali kot sposobne in v kateri so bili tudi s strani okolja predstavljeni kot akterji, vredni pozornosti.

Pripadnost skupnosti

V času delavnic so starejši tvorili pevsko skupino/zbor in s tem manjšo skupnost, v kateri so sodelovali in si pomagali (npr. pri obračanju strani, iskanju pravih pesmi), skupaj so ustvarjali. V takšni obliki druženja so lahko razvijali občutek pripadnosti in občutek, da niso sami. Pripadanje neki skupnosti je ena izmed pomembnejših⁴⁷ potreb starejših oseb. V intervjujih so dejali, da jim prepevanje pomeni (udeleženka 82 let): »...da smo enotni [dz]; druženje«. [trv] Dejali so tudi (udeleženka 82 let): »Kjer se ljudje ne družijo pa ne prepevajo /.../ to je bolezen. To je bolezen!« [trv]

Udeleženci so izražali željo po tem, da jim nekdo prisluhne, ob pesmi so lahko izpovedali svoje zgodbe, želeli so komunicirati. Zadovoljevanje takih potreb pa je pomembno, ker jim omogoča občutek razvoja osebnosti in samouresničitve. Poleg tega lahko pevsko druženje odgovarja še naslednjemu: potrebi po osebnem medčloveškem odnosu, predajanju življenjskih izkušenj in ohranjanju telesne, duševne, dejavne svežine. Udeleženci so bili po koncu Glasbenih delavnic (po poročanju strokovnega osebja) tudi bolj družabni in komunikativni. Prepevali so na hodniku, se zbirali pred Sejno sobo že pred delavnicami in skupaj »vadili« pesmi. Kolektivno izvajanje glasbe (v našem primeru Glasbene delavnice) je lahko, kot potrjuje Hofman,⁴⁸ zelo pomembna in močna izkušnja za oblikovanje identitete in ustvarjanje skupnosti. Ker socialna vključenost vpliva na duševno zdravje starejših,⁴⁹ in za starejše v naši raziskavi pomeni povezanost vir zdravja in zadovoljstva, lahko to povežemo z zapisi Kavčiča,⁵⁰ ki poroča, da kažejo tisti, ki živijo v boljšem socialnem okolju in imajo več priložnosti za druženje, boljše zdravstveno stanje.

Glasba obudi spomine, spodbudi pripovedovanje zgodb

Ob petju so starejši obujali spomine iz svoje mladosti. Udeleženka (69 let) je povedala:

45 Sporočilo o njihovi pomembnosti je bilo tudi to, da so Glasbene delavnice potekale v sejni sobi DUP. Udeleženci so pokazali/povedali, da je to soba, v katero drugače nikoli ne gredo, in da je ta prostor najlepši v DUP, zato se jim je zdela njihova dejavnost znotraj tega prostora še toliko bolj pomembna.

46 Mirjana Ule, *Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi* (Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2009): 456–490.

47 Poleg materialne preskrbljenosti (materialne varnosti) je potrebna tudi socialna pripadnost, socialni odnosi z drugimi kot ugotavljajo mnogi avtorji (Ramovš 2003, Maderer in Skiba 2006, Kavčič 2015).

48 Ana Hofman, *Glasba, politika, afekt: novo življenje partizanskih pesmi v Sloveniji* (Ljubljana: Založba ZRC, 2015).

49 Hvalič Touzery in Pihlar, »Varovanje in krepitev duševnega zdravja starih ljudi«, 3–18.

50 Voyko Kavčič, *Umovadba za bistro možgane v poznih letih* (Dob pri Domžalah: Miš, 2015), 122, poudarja umeščenost v družbo kot dejavnik umskega staranja, na katerega lahko vplivamo.

Smo bili v pionirskem zboru, smo imeli tiste rdeče rutice, smo komaj čakali, da gremo nastopat /.../ Spominjam pa se vedno lepih časov, ko je bila glasba.

Poslušanje glasbe in petje sta jim obudila spomine na pomembne ljudi in dogodke ter domači kraj, kot kažejo spodnje izjave udeležencev (90 let, 85 let, 86 let):

Rada bi bila, da bi še enkrat zapeli Moj očka ima konjička dva. Ja, to je moj mož, to je bila njegova pesem. Vsepovsod, kamor smo šli, med gasilce, med kogarkoli ...

Potem pa sem bila ljudska pevka 13 let. Tam sem dobila srebrno in bronasto značko.

En hribček bom kupil, ste jo peli v mladosti? ...Ker smo imeli gorice. Ja. Haloška. Zato ker smo imeli gorice in je to bilo značilno za nas.

Obudili so se spomini na čas mladosti, njihove hobije iz mladosti. Subjektivno občutenje sebe je povezano z biografskimi spomini in glasba, ki obuja spomine, lahko spodbuja zavedanje o sebi. Glasba je udeležencem v delavnicah pomenila most med »nekoč« in »danes« in jim v tistem trenutku ponudila priložnost, da pripovedujejo in pejejo o svojem življenju in delijo življenjsko zgodbo. Na ta način se udeleženci srečajo sami s seboj in z drugimi ter ustvarjajo skupne spomine.

Želja po učenju, novem znanju

Starejši so izražali željo po učenju, po novem znanju, napredovanju in osebni rasti. Dejali so, da si želijo, da »bi peli lepó«. Izjava gospe, ki je bila z 90 leti tudi najstarejša udeleženka delavnic: »Če že pojemo, pojmo, da se naučimo boljše peti, ne slabše.« [dz] jasno izrazi željo posameznika po učenju, po znanju, po napredovanju, osvajanju novih veščin ali izboljševanju. Izjava udeleženke (82 let): »Bomo to doma zvadili, bomo se to mi doma naučili« [dz] pa izpostavi njihovo pripravljenost, motiviranost za učenje. Gospa je to rekla, ko smo jim na 2. delavnici predstavili nov ritmični vzorec, ki smo ga izvajali s ploskanjem in ga vnesli v pesem. Učenje novega ritmičnega vzorca (X / \) je za starejše pomenilo kognitivni trening.⁵¹ Pri pesmih, v katerih poje najprej en zbor, potem drugi zbor, na koncu pa skupaj, so se naučili poslušati druge in slediti zborovodji. Z dirigiranjem smo vodili skupino, ki je pela, in prav tako vodili skupino, ki ni pela, da se jim je v pravem trenutku pridružila. Z glasbeno dejavnostjo smo na ta način pozitivno vplivali na pozornost udeležencev.

Če starejši izražajo željo po učenju in na drugi strani študije dokazujejo sposobnost za učenje vse do visoke starosti, je potrebno starejšim omogočiti, da si z učenjem ohranjajo svoje zmožnosti. Vaillant⁵² je v svoji longitudinalni Harvardski študiji ugotovil, da je učenje po upokojitvi vir zadovoljstva. Dobro zasnovani programi bi morali biti po teh ugotovitvah del dejavnosti v vseh skupnostih starejših. Vključevanje starejših v Glasbene delavnice jim je omogočilo, da so ostajali mentalno dejavni. Učenje vpliva

51 Prim. model umovadbe kot kognitivnega treninga po Kavčič, *Umovadba za bistre možgane v poznih letih*.

52 George Vaillant, *Aging Well* (Boston: Little Brown & Co, 2003).

na ohranjanje mentalnih funkcij,⁵³ ukvarjanje z glasbo – petje ljudskih pesmi – lahko pomeni tudi stimulacijo spomina. Ljudje, ki so mentalno aktivni, pa se počasneje starajo in doživljajo manjši upad spomina.⁵⁴ Organizirano in vodeno ukvarjanje z glasbo je lahko tisto, ki spodbuja učenje in posredno ohranja umske sposobnosti starejših.

Mentor/vodja izobraževanja

Starejšim je bilo pomembno, da se z glasbo ukvarjajo pod okriljem strokovnjakinje, to je mentorice, ki ima strokovno znanje z glasbenega področja. Sklepamo, da je zaupanje starejših do mentorice, nastalo tudi zaradi njene glasbene usposobljenosti, pripomoglo k uspešnemu poteku in zaključku Glasbenih delavnic. Glede na opazovanje, sklepamo, da so se starejši lažje prepustili vodstvu in sledili navodilom, lažje vzpostavili zaupanje in bili tudi pripravljeni preizkusiti nove stvari, sodelovati, ker je bila njihova mentorica izobrazena glasbenica.

Skozi Glasbene delavnice je mentorica starejšim načrtno ponudila prilžnosti za premagovanje osebnih izzivov (trema, dvom vase). Pri vplivu glasbe na čustva in počutje smo v uvodnem pregledu raziskav opozorili predvsem na razvoj pozitivnih čustev. V naših delavnicah pa smo naleteli tudi na neprijetna čustva, kot je strah. Vendar pa to ni delovalo kot ovira pri programu, ker so bili udeleženci zmožni premagati strah. Ob nekaterih aktivnostih (npr. ob snemanju, pred nastopom) so povedali, da doživljajo tremo (udeleženka 81 let): »*Ko samo ena stran poje, tu ... malo je trema, ker veš – malo nas je, zdaj se me sliši*«. [trv] S pomočjo mentorice sta dve udeleženci uspešno premagali strah pred novim in dvom vase. Menili sta, da se ne zmoreta naučiti nove pesmi, ker je po njunem prepričanju bila »pretežka«. Ob spodbudah mentorice pa sta se to pesem do nastopa skupine naučili ter jo tudi izvedli. Ob poslušanju petja starejših udeležencev Glasbenih delavnic smo ugotovili, da imajo tudi v pozni starosti (različno dobro) razvit občutek za ritem,⁵⁵ posluh in lahko sledijo jasnim navodilom zborovodje (mentorja).

Sklepne ugotovitve in razmislek o pomenu programa za prakso izobraževanja starejših

Z akcijsko raziskavo smo ugotovili, da je program primeren za izvedbo v okoljih domov za starejše in v drugih okoljih, kjer se družijo starejši. Med udeleženci se je razvilo boljše razpoloženje med posamezno delavnico in med začetkom in koncem programa. Udeleženci so se pri svojem druženju zabavali in občutili več prijetnih čustev, počutili so se bolj kompetentni in izražali zadovoljstvo, da nekaj zmorejo. Ob prejetju zunanje potrditve ob nastopu so bili tudi ponosni nase. Med Glasbenimi delavnicami

53 Gl. Werner Schaie in Sherry Willis, ur., *Handbook of the Psychology of Aging* (Boston: Elsevier, 2016).

54 Z novejšimi raziskavami o vplivu glasbe na spominsko delovanje in obujanje spominov se povečuje razvoj in število programov, ki ponujajo »možganske treninge«, ki vključujejo spominski trening v povezavi z glasbo. Glasbo torej lahko učinkovito uporabimo za spominski trening. Gl. Cohen et al. (2006).

55 Seveda prihaja med njimi do razlik; nekateri bolj, nekateri manj.

so razvili medsebojno pomoč ter občutek pripadnosti skupini. Lahko ugotovimo, da so Glasbene delavnice imele socialne in učne učinke. Petje in poslušanje glasbe je predstavljalo enostavno (vendar dobro premišljeno in sistematično zastavljeno) dejavnost, ki je starejše spodbujala, ohranjala igrivost, jih povezovala, nasmejala. Obenem pa so se udeleženci v Glasbenih delavnicah učili, krepile so se njihove zmožnosti in razvili so vlogo akterjev, saj so bili oni tisti, ki so bili dejavni, pomembni, okrog njih se je dejavnost odvijala in sledila njihovim potrebam.

Omeniti je potrebno nekatere omejitve raziskave, ki se kažejo predvsem na ravni metodologije. V akcijski raziskavi nismo imeli kontrolne skupine glede na uvedeni program. Prav tako ni bilo podobnega programa v slovenskem prostoru, da bi lahko podatke primerjali. Drugo omejitev predstavlja razmeroma majhna skupina, ki je bila vključena v program, tako da bi bilo dobro raziskovalno spremljati podobne projekte. Ker imamo v slovenskem okolju razmeroma malo raziskav s področja izobraževanja starejših na področju glasbe, je to lahko izziv za nadaljnje raziskovanje.

Zaključek

Ponudba glasbeno-izobraževalnih programov za mlajšo populacijo je pestra in raznolika. Običajno so to izobraževanja in dejavnosti, ki jih izvajajo strokovnjaki oziroma dobro usposobljeni pedagogi. Glasbeni programi, ki so ponujeni ljudem v pozni starosti, so precej skromni. Ugotovimo lahko, da je učenje v pozni starosti teoretsko in empirično skromno raziskano področje. Skozi ponujene dejavnosti sporočamo starejšim, kaj menimo, da je zanje primerno in »dovolj dobro«. Mogoče lahko razloge iščemo v tem, da so starejši marginalizirana skupina, obremenjena s predsodki starizma. Če so za starejše dovolj dobre »delavnice«, ki jih ne vodijo profesionalno usposobljeni izvajalci s področja glasbe, pomeni, da takim dejavnostim ne pripisujemo velikega pomena. Novejše empirične raziskave dokazujejo, da se ljudje v času pozne starosti lahko učijo in da je to obdobje lahko ustvarjalno, zato je upravičeno uporabljati glasbene programe kot strategijo za učenje, ohranjanje zmožnosti in občutka blagostanja. Pričujoča raziskava je pokazala smiselnost razvijanja kakovostnih glasbenih programov, ki odgovarjajo potrebam in sposobnostim starejših, istočasno pa poudarja pomembnost nadaljevanja teoretske osvetlitve omenjene problematike.

Udeleženi v raziskavi – tako tisti, ki so raziskavo vodili kot tisti, ki so se v delavnicah učili – so doživljali veselje in zavzetost z drugimi v skupnosti. Glasbeno izobraževanje, ki je bilo organizirano kot refleksivna praksa in spremljano po načelih akcijskega raziskovanja, se je izkazalo kot celovit pristop, ki vpliva na dobro razpoloženje vključenih in tistih, ki so bili v povezavi s skupino starejših, ki se je glasbeno izobraževala. Izobraževanje skozi glasbene dejavnosti se kaže kot pozitivno, zato je ta ugotovitev lahko spodbuda za vpeljavo glasbenih izobraževalnih programov in drugih umetniških programov v domove za starejše. Glede na našo raziskavo se strinjamo s profesorico Huutilainen,⁵⁶ da bi morali imeti v vseh domovih za starejše posebne glasbene programe, bodisi za

56 Huutilainen v Laura Huhtinen-Hilden, »Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care,« *Arts and Health* 6, št. 3(2014): 224.

spremljanje bodisi za ustvarjanje glasbe. Za to pa potrebujemo tudi dodatno usposobljene glasbene geragoge.

Bibliografija

- Belgrave, Melita, Darrow, Alice-Ann, Walworth, Darcy in Włodarczyk, Natalie. *Music Therapy and Geriatric Populations. A Handbook for Practising Music Therapists and Healthcare Professionals*. Maryland, USA: American Music Therapy Association, 2011.
- Bračun Sova, Rajka, Ličen, Nives in Kramberger, Urška. »Izobraževanje prostovoljnih kulturnih mediatorjev v muzeju«. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva* 55, št. 3/4 (2015): 70-77.
- Brejc, Tone, Matoic, Branka, Marn-Vukadinović, Duša in Kljajić, Nada. *Priročnik za življenje starejših ljudi po zdravljenju in rehabilitaciji*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, 2003.
- Clementes-Cortes, Amy. »Singing for health, connection and care«. *Music and Medicine* 7, št. 4 (2015): 13-23.
- Clementes-Cortes, Amy. »Artful wellness: Attending chamber music concert reduces pain and increases mood and energy for older adults«. *The Arts in Psychotherapy* 52, (2017): 41-49.
- Cohen, Gene, Perlstein, Susane, Chapline, Jeff, Kelly, Jeanne, Firth, Kimberly in Simmons, Samuel. »The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults«. *The Gerontologist* 46, št. 6 (2006): 726-734.
- Crech, Andrea, Hallam, Susan, McQuin, Hilary in Varvarigou, Maria. »The Power of music in the lives of older adults«. *Research Studies in Music Education* 35, št. 1 (2013): 83-98.
- Creswell, John in Poth, Cheryl. *Qualitative Inquiry and Research Design*. Thousand Oaks: Sage, 2017.
- Cusick, Suzanne. »Music as Torture/Music as Weapon«. *TRANS – Revista arbitrada de la SIBE-Sociedad de Etnomusicología* 10, (2006). Dostop 10. september 2017. www.sibetrans.com/trans/article/152/music-as-torture-music-as-weapon.
- Dodge, Rachel, Daly, Annette, Huyton, Jan in Sanders, Lalage. »The challenge of defining wellbeing«. *International Journal of Wellbeing* 2, št. 3 (2012): 222-235.
- Dom upokoencev Ptuj. Dostop 10. avgust 2017. <http://dom-upokoencev.si/>.
- Filipovič Hrast, Maša, Hlebec, Valentina, Knežević Hočevar, Duška, Černič Istenič, Majda, Jelenc Krašovec, Sabina, Kump, Sonja in Mali, Jana. *Oskrba starejših v skupnosti*. Ljubljana: Založba FDV, 2014.
- Findsen, Brian in Formosa, Marvin. *International Perspectives on Older Adult Education*. New York: Springer, 2016.
- Fung, C. Victor in J. Lehmberg, Lisa. *Music for Life: Music Participation and Quality of Senior Citizens*. New York: Oxford university press, 2016.
- Goodman, Steve. *Sonic Warfare: Sound, Affect and the Ecology of Fear*. London: The MIT Press, 2010.

- Hafford-Letchfield, Trish in Formosa, Marvin. »Mind the gap! An exploration of the role of lifelong learning in promoting co-production and citizenship within social care for older people«. *European Journal for Research in the Education and Learning of Adults* 7, št. 2 (2016): 237–252.
- Hall, Budd in Tandon, Rajesh. »Participatory research: Where have we been, where are we going? A dialog«. *Research for all* 1, št. 2 (2017): 365–374. doi: 10.18546/RFA.01.2.12.
- Hallam, Susan. »The power of music: Its impact of the intellectual, personal and social development of children and young people«. *International Journal of Music Education* 38, št. 3 (2010): 269–289.
- Help, Age. »Global Age Watch Index 2015«. Dostop 10. september 2017. www.helppage.org/global-agemwatch/population-aging-data.
- Hofman, Ana. *Glasba, politika, afekt: novo življenje partizanskih pesmi v Sloveniji*. Ljubljana: Založba ZRC, 2015.
- Huhtinen-Hilden, Laura. »Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care«. *Arts and Health* 6, št. 3 (2014): 223–234.
- Hvalič Touzery, Simona in Pihlar, Tanja. »Varovanje in krepitev duševnega zdravja starih ljudi«. *Kakovostna starost* 12, št. 4 (2009): 3–18.
- IAGG - International Association of Gerontology and Geriatrics. Dostop 10. september 2017. www.iagg2017.org/.
- »Innovation in Aging«. *An Open Access Journal of The Gerontological Society of America* 1, št. 1 (2017). <https://academic.oup.com/innovateage/article-lookup/doi/10.1093/geroni/igx009>
- Kavčič, Voyko. *Umovadba za bistre možgane v poznih letih*. Dob pri Domžalah: Miš, 2015.
- Khan, Waqas Ullah, Mohamed Yap, Irin Arina, O'Neil, Desmond in Moss, Hilary. »Perceptions of music therapy for older people among healthcare professionals«. *Medical Humanities* 42, št. 1 (2016): 52–56.
- Koelsch, Stefan. »Brain Correlates of music-evoked emotions«. *Nature Reviews Neuroscience* 15, (2014): 170–180.
- Kuykendall, Lauren, Tay, Louis in Ng, Vincent. »Leisure engagement and subjective well-being: a meta analysis«. *Psychological Bulletin* 141, št. 2 (2015): 364–403.
- Kwak, Jung, O'Connell Valuch, Katherine in Brondino, Michael. »Randomized crossover study of music & memory intervention with nursing home residents with dementia«. *The Gerontologist* 56, št. 3 (2016): 150–165.
- Kwok Yeung Lee, Barry. »Music education opportunities for older people: a case study from Macao«. *International Journal of Education and Aging* 2, št. 3 (2012): 211–220.
- Lehmberg, Lisa in Fung, Victor. »Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature«. *Music Education Research International* 4, št. 1 (2010): 19–30.
- Macuh, Bojan. »Življenjski slog starejših v domovih za starejše«. *Andragoška spoznanja* 23, št. 1 (2017): 53–71.
- Maderer, Peter in Skiba, Alexander. »Integrative Geragogy«. *Educational Gerontology* 32, št. 2 (2006): 125–145.

- McIntyre, Alice. *Participatory Action Research*. London: Sage, 2008.
- McNair, Stephen. *Older People's Learning in 2012: A Survey*. Leicester: NIACE, 2012.
- Ramovš, Jože. *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2003.
- Schaie, Warner. *Developmental Influences on Adult Intelligence: The Seattle longitudinal study*. New York: Oxford University press, 2005.
- Schaie, Warner in Willis, Sherry. *Handbook of the Psychology of Aging*. 8th ed. Boston: Elsevier, 2016.
- Travers, Catherine in Bartlett, Helen. »Silver memories. Implementation and evaluation of a unique radio program for older people«. *Aging and Mental Health* 15, št. 2 (2011): 169–180.
- Ule, Mirjana. *Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2009.
- Vaillant, George. *Aging Well*. Boston: Little Brown & Co, 2003.
- Veršnik, Vojko. »Glasbeno življenje upokojencev na slovenskem Koroškem«. Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, 2016.
- Werner, Jasmin, Wosch, Thomas in Gold, Christian. »Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: Pragmatic trial«. *Aging and Mental Health* 21, št. 2 (2017): 147-155.
- Zhao, Kun, Bai, Zg, Bo, Ai in Chi, Iris. »A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression«. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31, št. 11 (2016): 1188–1198.

SUMMARY

In contemporary society, the so-called "aging society", the correlation between music and aging is becoming increasingly interesting from different perspectives: from the perspective of the impact this has on the quality of life of older people as well as from the perspective of discovering new possibilities of using music activities as part of art therapy and education. The article presents the findings of an empirical qualitative research (participatory action field research), which was conceived to stimulate the relatively poorly researched area of music education and activities in late age in Slovenia. The article focuses on different aspects and roles of music activities in quality aging by relying on the analysis of the

preparation, execution, results, and evaluation of music workshops organised for the residents of the Ptuj retirement home in 2016. The short overview of the existing studies on this topic and the presentation of the methodology framework of the empirical research are followed by the discussion of the impact that music has on older people based on three central aspects: emotions and wellbeing of older people, experiencing the self, community affiliation. The authors learned that music has a positive influence on the wellbeing of the residents and stimulates memory processing, social contacts, and life satisfaction. The paper concludes with guidelines for future music programmes, which should be organised in all retirement homes and conducted by qualified music mentors.