

INTERDISCIPLINARNA STROKOVNA REVIIJA SOCIOLOŠKA SPOZKANJA

ZALOŽNIK

Bojan Macuh
Žolgarjeva 19
SI-2000 Maribor
Mail: bojan.macuh@guest.arnes.si
GSM: +386 41 526 206

GLAVNI UREDNIK

doc. dr. Bojan Macuh

ODGOVORNI UREDNIK

zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej

UREDNIŠKI ODBOR

zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej, Slovenija
prof. dr. Marjana Merkač, Slovenija
prof. dr. Andrej Raspor, Slovenija
prof. dr. Duško Vejnović, Srbija
dr. Leonida Zalokar, Slovenija
prof. dr. Darko Lacmanović, Črna Gora
doc. dr. Bojan Macuh, Slovenija
dr. Darija Cvikel, Slovenija

JEZIKOVNI PREGLED

Avtorji prispevkov so osebno poskrbeli za lektorski pregled. Za ustreznost le-tega odgovarjajajo sami.
Enako velja za ustreznost navajanja virov.

LETO

2025

LETNIK 2, ŠT. 4

FOTOGRAFIJA

www.canva.com

ARHIV IZDANIH REVIIJ

Letnik 2, št. 3., 2025
Letnik 1, št. 2., 2024
Letnik 1, št. 1., 2024

PODROČJE IN OPIS REVIIJE

Revija Sociološka spoznanja je strokovna interdisciplinarna revija, ki objavlja prispevke s področja sociologije, ekonomije, socialnega dela, socialne gerontologije in vzgoje in izobraževanja.

Revija je namenjena sociologom, socialnim gerontologom, socialnim delavcem, učiteljem in vzgojiteljem, kakor tudi ekonomistom, ki želijo svoje strokovne rešitve, izkušnje in dobre prakse predstaviti v Socioloških spoznanjih.

Cilj strokovne interdisciplinarne revije je, da zadosti čim večjemu številu zainteresiranih bralcev, ki se bodo morda odločili za objavo v njej.

POGOSTOST IZHAIJANJA

Revija izhaja enkrat do dvakrat letno.

POLITIKA PROSTEGA DOSTOPA

Interdisciplinarna revija omogoča odprt dostop do strokovnih vsebin, ki temeljijo na načelu strokovnih in tudi znanstvenih spoznanj.

VABILO K OBJAVI PRISPEVKOV

Vabimo vas, da svoje prispevke objavite v strokovni reviji Sociološka spoznanja. Vsebina ni omejena zgolj na navedene tematske sklope, ampak bomo z veseljem prisluhnili vašim predlogom.

Naša želja je objavljanje prispevkov, ki obravnavajo nove in aktualne teme ter predstavljajo dosežke v stroki ter njihovo uporabno vrednost v praksi.

Prispevek oblikujte skladno z navodili za avtorje na za to pripravljeni predlogi.

- **INFORMACIJE AVTORJEM ČLANKA**
- **PREDLOGA ZA PISANJE ČLANKA**

Končni prispevek pošljite na naslov bojan.macuh@guest.arnes.si

Mednarodna standardna serijska številka:
ISSN 3023-9958

Nagovor glavnega urednika

doc. dr., mag. Bojan Macuh



V tokratni številki socioloških spoznanj smo tematsko bolj ali manj pokrili področje starejših.

Starejši nad 65 let predstavljajo pomemben in raznolik del populacije. Vsak od njih ima različen pogled na življenje, naj si bo doma ali v domu za starejše. Pomemben del njihovega preživljanja prostočasnih aktivnosti v domovih za starejše zajemajo tudi dejavnosti, ki so povezane z glasbo, poslušanjem ali petjem pesmi.

Prispevke za to izdajo revije so pisali študenti različnih zasebnih visokih šol in fakultet. Obravnavali so vpliv glasbe na počutje, zdravje, odnose in kakovost življenja starejših v domovih za starejše. Skupne ugotovitve prispevkov so, da glasba spodbuja sproščanje endorfinov, hormonov sreče,

kar zmanjšuje stres in anksioznost. Poslušanje priljubljene glasbe lahko obuja prijetne spomine in izboljšuje splošno razpoloženje.

Teme s področja sodobne tehnologije in težav pri mladostnikih pa so vedno zanimive, kritične in vredne razmisleka.

Prepričani smo, da boste z zanimanjem prebirali njihove ugotovitve, podkrepljene tudi z raziskavami, ki so jih sami izvedli v določenih domovih za starejše.

Besede odgovornega urednika

zasl. prof. dr., dr. Matjaž Mulej



Za štiri od šestih člankov, uvrščenih – na osnovi pozitivnih ocen strokovnih recenzentov in jezikovnih pregledovalcev – v to, že četrto številko SOCILOŠKIH SPOZNANJ, bi lahko rekli, da pomembno dopolnjujejo spoznanja, ki smo jih leta 2024 objavili v tretji knjigi trilogije o INOVATIVNI TRAJNOSTNI DRUŽBENO ODGOVORNI DRUŽBI, osredotočeni na skrb za starejše (e-knjiga, dostopna brezplačno na www.irdo.si). Ne samo starejšim, a v bistveni meri tudi njim, sta (lahko) namenjena tudi druga dva prispevka. Kupovanja od doma se mnogi od nas

(tudi sam, priznam) še učimo. Prav tako se učimo razlikovati mlade po poštenosti, ne po kakšnih značilnostih, vidnih od zunaj, kot so narodnost, vera, barva kože, spol in (po igri narave, ne po lastni odločitvi) dane lastnosti. Zato avtorjem hvala in čestitke.

KAZALO VSEBINE

Ema Čaušević
GLASBENA TERAPIJA IN DEMENCA: IZBOLJŠANJE
KAKOVOSTI ŽIVLJENJA ■ stran 5

Iman Jusić
MELODIJE SPOMINOV: GLASBA KOT TERAPIJA ZA STAREJŠE
■ stran 13

Igor Jeršin
MLADI IN PRESTOPNIŠTVO ■ stran 20

Tijana Kronić
POSLOVNA INTELIGENCA V E-TRGOVINI: ANALIZA UPORABE
ZA IZBOLJŠANJE PRODAJE ■ stran 26

Lea Pozvek
VPLIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V
DOMOVIH ZA UPOKOJENCE ■ stran 31

Tadeja Tavčar
VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU MOTORIČNIH
SPOSOBNOSTI PRI STAREJŠIH ■ stran 38

GLASBENA TERAPIJA IN DEMENCA: IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA

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. Predstavili smo, kako se lahko demenca pri starostnikih s pomočjo glasbene terapije omili oz. »izniči« skozi melodijo, predstavitev glasbe in harmonijo zvokov.

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

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)

Konkretnega zdravila za demenco še niso 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 terapevtov, 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 R. Dvoršek, predsednica Združenja glasbenih terapevtov Slovenije (Združenje glasbenih terapevtov Slovenije, 2024).

Eno 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, ki se imenuje 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, pregorelost 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. Spodbuja razvoj možnosti in/ali rehabilitacijo funkcij posameznika, tako da ta lahko doseže boljšo intra- in interpersonalno integracijo ter s tem boljšo 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 bolj podrobno predstavili v nadaljevanju.

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 M. 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 M. 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 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 Lewyjevim 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. Demence 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 nostalgčne 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 z vse več pozornosti. Tüpker in Keller (2009, str. 342) ugotavljata, da 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 transfernimi in kontratransfernimi 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 pristo izražanje, brez občutka, da so drugačne. Sama struktura srečanja je nekoliko organizirana, vključuje inštrumente, prepevanje, poslušanje glasbe in podobno. Srečanje se običajno začne in zaključi 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. M. 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 neželenim 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 so: raziskati, kako glasbena terapija izboljšuje kakovost življenja oseb z demenco, predstaviti glasbeno terapijo kot alternativni način zdravljenja demence in predstaviti organizacije in posameznike, ki se ukvarjajo z izvajanjem glasbene terapije. Z 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.

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
Izboljšán spomin		1x DA; 1X NE	/	/	1X DA	1X NE
Izboljšana jezikovna/ besedna tekočost		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 Tabeli 1 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 izboljšavi 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 lahko potrdimo, 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 več kitično 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 in vznemirjenosti

Ko je za način glasbene terapije uporabljeno petje, je občutek glede zmanjšanja anksioznosti ali depresije mešan. Pri poslušanju glasbe 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.

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; v 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; v Kavčič, 2019, str. 27).

Pri samih fazah demence prihaja do številnih afektov, torej čustvenih stanj. Če te afekte povežemo s skladbo oz. 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 mrmranjem. 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).

Z ugotovitvami in raziskavami spodaj odgovarjamo na zastavljena raziskovalna vprašanja, ki so podkrepjena 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 kakovostno 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,« je zapisal 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 igrala še kako 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 poduči 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 s samo strategijo obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2030, kjer naj bi bila »...vsaka oseba z demenco obdana z razumevanjem in 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).

Literatura in viri

- Združenje glasbenih terapevtov Slovenije. (2024). Glasbena terapija kot odgovor na izzive današnjega časa. Pridobljeno s spletne strani glasbenaterapija.si/glasbena-terapija-kot-odgovor-na-izzive-danasnjega-casa
- Inštitut Knoll za glasbeno terapijo in supervizijo (b. d.). Kaj je glasbena terapija? Pridobljeno s spletne strani www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/o-glasbeni-terapiji
- Delo. (2023). Demenco ima že 47.000 prebivalcev Slovenije. Pridobljeno s spletne strani www.delo.si/novice/slovenija/demenco-ima-ze-47-000-prebivalcev-slovenije
- 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 doi.org/10.3390/geriatrics5040062
- Kavčič, M. (2019). Up: glasbena terapija z osebami z demenco. Ad libitum, društvo za glasbeno terapijo.
- Graham, N. & Warner, J. (2013). Demence in Alzheimerjeva bolezen: [vzroki, terapije in preventiva: izkušnje in nasveti zdravnikov specialistov] (1. izd., str. V, 119). eBesede.
- eDemenca. (2020). Mihaela Kavčič – intervju glasbena terapija. Pridobljeno s spletne strani edemenca.si/mihaela-kavcic-intervju-glasbena-terapija
- Nedeljski dnevnik. (2024). Z glasbeno terapijo proti demenci. Pridobljeno s spletne strani glasbenaterapija.si/wp-content/uploads/2024/12/NEDELJSKI-DNEVNIK_CLANEK_MIHAELA.pdf
- Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2015). Dejstva o glasbeni terapiji. Pridobljeno s spletne strani www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1558
- Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. (2015). Terapija z glasbo za ljudi z demenco. Pridobljeno s spletne strani www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1291
- Ministrstvo za zdravje. (2024). Demenca. Pridobljeno s spletne strani www.gov.si teme/demenca

MELODIJE SPOMINOV: GLASBA KOT TERAPIJA ZA STAREJŠE

Povzetek: Prispevek je napisan kot del študija strateškega načrtovanja. 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: starejši, družba, institucionalna oskrba, glasbena terapija, nostalgija, mentalno zdravje.

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 & Mužinić, 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 osemindesetletna 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.

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.

Glasba kot 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 povežemo 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 ohranjati 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 hudi duh je odšel od njega.« V islamu se učenje svete knjige Kur'ana izvaja skozi močan ritem in melodijo, pri čemer izvirni 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 (Šimunić, 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 travme.

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 dožemanje 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 o dogodkih 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

pojavi 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 smo uporabili kvalitativno strategijo. Kvalitativna analiza je 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 boljše 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 predstavljamo v tabelarni obliki. V tabeli so trditve, ki so bile del naše prejšnje kvantitativne raziskave, kar nam je pomagalo to temo usmeriti v območja našega zanimanja. Skladno z trditvami smo ponudili hipoteze oziroma teze strokovnjakov, ki so obravnavali temo glasbe kot terapije za starejše osebe. Desno stran tabele dopolnjujeta dva stolpca, iz katerih smo izpeljali pojme, ki jih lahko kategoriziramo. Z doseženim znanjem smo lahko oblikovali paradigmatški model, ki nam je pomagal povzeti vse ključne misli, zapisane v tem članku.

Tabela 1: Kodirana tabela

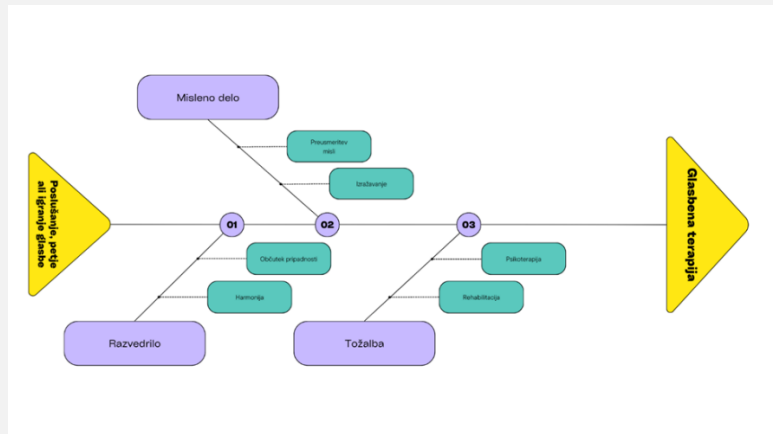
TEME: Trditve in HIPOTEZE/TEZE	POJMI	KATEGORIJE
MELODIJE SPOMINOV: Glasba kot terapija za starejše 1 Vzdrževanje srečnega razpoloženja		
(Miloš, 2019): »Muzikoterapevtske intervencije lahko ublažijo <i>dolgčas</i> , zmanjšajo <i>socialno izoliranost</i> in občutek <i>osamljenosti</i> , motivirajo uporabnika 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 <i>blagostanja</i> .«	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	Preusmeritev	

fiziološki in psihološki <i>odziv na stres</i> . Po drugi strani pa lahko vsakodnevna uporaba (ambientalne) glasbe v ozadju <i>sproščujoče vpliva</i> na delovnem mestu, medtem ko pred spanjem lahko <i>izboljša kakovost spanja</i> .«	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 <i>subjektivnega sveta misli</i> . Subjekt, ki ustvarja, izvaja ali sprejema glasbo, lahko tako uporabi smiselne glasbene strukture za <i>oblikovanje svojega sveta</i> v smiselno in <i>harmonično celoto</i> .«	Oblikovanje osebnosti Harmonija	Miselno delo
(Gombar, 2020): »Glasbena terapija lahko uporabnikom omogoči <i>samoizražanje, občutek dosežka in celo smisel življenja</i> . Z <i>razvijanjem občutka pripadnosti</i> med uporabniki se zmanjšuje verjetnost pojava <i>vznemirjenosti</i> , ki se smatra kot način izražanja občutkov <i>brezupa, obupa, frustracij, dolgočasja ali osamljenosti</i> .«	Poslušanje sebe Občutek pripadnosti Anksioznost Agresija	
(Šimunić, 2018.): Glasbena terapija se uporablja za izboljšanje komunikacije, <i>izražanja čustev</i> in <i>boljšo podporo</i> z namenom <i>rehabilitacije</i> in <i>psihoterapije</i> .	Izražanje Podpora Rehabilitacija Psihoterapija	
3 Čustvena potrditev in podpora, ko se počutimo slabo		
(Švob Štrac, 2023): »Glasba se je namreč izkazala za učinkovito pri lajšanju <i>depresije</i> in <i>tesnobe</i> pri starejših osebah, medtem ko lahko pri osebah z demenco deluje <i>pomirjujoče</i> in <i>pomaga pri zmanjševanju stresa</i> ter <i>nemira</i> .«	Anksioznost Depresija Učinek lajšanja	
(JT, i dr., 2017): Glasba lahko <i>pozitivno vpliva</i> na simptome <i>depresije</i> , medtem ko je manj verjetno, da bi lahko <i>zajezila agresivna vedenja</i> .	Pozitiven vpliv Depresija agresija	Tolažba
(Corbett, 2024): Britanski znanstveniki so ugotovili, da je igranje ali petje glasbe priporočljivo za ljudi v poznejših letih, da bi <i>ohranjali zdravje možganov</i> .	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 miselno 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.

Paradigmski model



Slika 1: Paradigmski model (lastno delo)

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 zbolevajo 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 dojema 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 zmore glasba še veliko več 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 glasbeno 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 območju premalo raziskano področje. Glasba je vedno bila prisotna okoli nas, kar potrjujejo tudi prepričanja strokovnjakov, da smo vsi rojeni muzikalični 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.

Literatura in viri

- Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: The bittersweet history of a psychological concept. V *History of Psychology*.
- 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 www.jstor.org/stable/23462034
- 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 onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/gps.6061
- 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 www.jstor.org/stable/30032173
- Eurostat. (b. d.). Stanje glede demence po svetu in v Sloveniji? E Demenca. Pridobljeno s spletne strani edemenca.si/kaksno-je-stanje-glede-demence-po-svetu-in-v-sloveniji/
- Forman, M. (2012). How we feel the music: popular music by elders and for elders. *Popular Music*, 245–260. Pridobljeno s spletne strani www.jstor.org/stable/23325760
- Gombar, G. (2020). Nostalgija i mentalno zdravlje. str. 83 - 89.
- JT, V. d., Van Soest-Poortvliet, M., Van der Wouden, J., Bruinsma, M., Scholten, R., & Vink, A. (2017). Terapija glazbom za osebe s demencijom. (M. Porin, Ur.) *Cochrane Hrvatska*. Pridobljeno s spletne strani www.cochrane.org/hr/CD003477/DEMENTIA_terapija-glazbom-za-osebe-s-demencijom
- Kovačević, A., & Mužinić, L. (2015). MUZIKOTERAPIJA KAO REHABILITACIJSKA METODA ZA OSOBE S ALZHEIMEROVOM BOLEŠĆU. str. 19.
- Miloš, D. (2019). Učinek muzikoterapije na mentalno zdravlje osoba starije životne dobi. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Pridobljeno s spletne strani zir.nsk.hr/islandora/object/aukos%3A432/datastream/PDF/download
- Parriott, S. (1969). Music as Therapy. *The American Journal of Nursing*, 1723–1726. Pridobljeno s spletne strani doi.org/10.2307/3454196
- Sedikides, C., Cheung, W. Y., Wildschut, T., & Routledge, C. (2016). Nostalgia Fosters Self - Continuity: Uncovering the Mechanism (Social Connectedness) and Consequence (Eudaimonic Well - Being). *Emotion*, str. 524–536.
- Šimunić, M. (2018.). Muzikoterapija – metode, ciljevi i primjena. Pridobljeno s spletne strani krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/muzikoterapija-metode-ciljevi-i-primjena
- Švob Štrac, D. (2023). Glazba i stres: 'Slušanje glazbe može smanjiti anksioznost, poboljšati fokus i utjecati na bolji san'. *Mirovina.hr*. Pridobljeno s spletne strani www.mirovina.hr/zdravlje/glazba-i-stres-slusanje-glazbe-moze-smanjiti-anksioznost-poboljsati-fokus-i-utjecati-na-bolji-san

MLADI IN PRESTOPNIŠTVO

Povzetek: Mladostništvo je ključna razvojna faza, kjer se mladostniki oblikujejo kot posamezniki, kar vključuje tako telesne spremembe kot razvoj možganov. Družbeni in osebni dejavniki močno vplivajo na vedenje mladostnikov, ki se združujejo v skupine s skupnimi cilji, kar lahko vodi do prestopniškega vedenja. Mladoletniško prestopništvo vključuje različne oblike kršenja družbenih norm, od kaznivih dejanj do statusnih prekrškov, in se najpogosteje nanaša na mlade med 14. in 17. letom. Raziskave poudarjajo pomen psiholoških intervencij pri rehabilitaciji mladoletnih prestopnikov, saj te metode omogočajo pozitivno preobrazbo in zmanjšanje ponovitev kaznivih dejanj. Učinkovite metode vključujejo kognitivno-vedenjsko terapijo, obvladovanje jeze, družinsko terapijo in zdravljenje odvisnosti. Celosten pristop, ki obravnava socialne in duševne potrebe mladostnikov, je ključnega pomena za uspešno reintegracijo v družbo. Preprečevanje prestopništva med mladimi zahteva sodelovanje med različnimi deležniki, vključno z družino, šolo in širšo skupnostjo. Pomembno je, da družba ne obravnava mladoletniškega prestopništva le z vidika kaznovanja, temveč tudi z vidika rehabilitacije, ki spodbuja dolgoročne pozitivne spremembe in socialno vključevanje.

Ključne besede: mladi, prestopništvo, kazniva dejanja, vedenje, odnosi, družba, družina, dom.

Uvod

Mladostništvo je obdobje, ko skozi faze odraščanja mladostnik pride do izdelanega profila, kakršen naj bi bil v svojem nadaljnjem življenju. Spreminja se telesni razvoj in s tem zorenje možganov. Mladi se zaradi želja po druženju in igri združujejo v skupine, ki imajo skupne cilje in podobne oblike obnašanja, te pa so lahko v nasprotju z družbeno sprejetimi normami in vrednotami. Družbeni dejavniki in osebne lastosti imajo svoj vpliv na konkretno obnašanje posameznika.

Ključni pomen preoblikovanja mladoletnih prestopnikov ni samo moralna obveznost, ampak je vitalna družbena potreba, kot potencial za pozitivno preobrazbo pri preusmerjanju mladih življenj. Obsežne raziskave poudarjajo pomen psiholoških posegov pri rehabilitaciji mladoletnih prestopnikov, ki se osredotočajo na reševanje temeljnih težav, spreminjanje vedenja in omogočanje uspešne ponovne vključitve v družbo.

Pojavlja se družbena potreba po preobrazbi mladoletnih prestopnikov, pri čemer se poudarja transformativni potencial psiholoških posegov pri preusmerjanju njihovih življenj. Pomembne raziskovalne študije znanstvenikov, kot so Loeber, Farrington, Mulvey in drugi, poudarjajo pomen prilagojenih psiholoških pristopov v rehabilitaciji.

Statistični podatki, vključno s poročili organizacij, kot je Fundacija Annie E. Casey, zagovarjajo premik k pristopom, osredotočenim na rehabilitacijo, da bi obravnavali preveliko zastopanost mladih v zaporu in njene dolgoročne posledice.

Izkazuje se potreba po celostnem pristopu, ki upošteva duševno zdravje, prakse katere temeljijo na dokazih, in individualizirane intervencije, ki temeljijo na modelu odzivnosti na tveganje in potrebo (legaldesire.com/impact-of-legal-amendments-on-juvenile-offenders).

Pomembno je priznati zapletenost in večplastnost mladoletniškega prestopništva in njegovih vzrokov. Razumevanje temeljnih dejavnikov, ki prispevajo k antisocialnemu vedenju mladih, je ključnega pomena pri razvoju učinkovitih strategij za reševanje tega vprašanja. Ključnega pomena je uporaba celostnega pristopa, ki presega le pravne vidike in upošteva socialne dejavnike, socialne dejavnike in dejavnike skupnosti.

Ključna področja za razumevanje socialnih potreb mladih prestopnikov, ustvarjanje celostnega pristopa k zagotavljanju storitev ter krepitev skupnosti in organizacijske zmogljivosti so resnično ključni vidiki, ki jih je potrebno upoštevati pri obravnavi mladoletnih prestopnikov. Z upoštevanjem teh dejavnikov in

sodelovanjem lahko bolje podpiramo mlade in njihove družine, kar na koncu vodi do bolj pozitivnih rezultatov in trajnostnih sprememb v vedenju (Ravulo, 2019, str. 126–127).

Kaj je prestopništvo?

Koncept mladostništva, torej obdobja, ki označuje prehod iz otroštva v odraslo dobo, se je skozi zgodovino spreminjal. V dvajsetem stoletju se je na splošno, v javnosti in tudi v strokovnih krogih, med kriminalisti, pravniki ipd., uveljavilo prepričanje, da je na mladostništvo v mnogih perspektivah mogoče gledati kot na negotovo obdobje. Večina mladostnikov naj bi iz tega obdobja sicer izšla brez negativnih posledic, ampak v nekaterih primerih pride do dejanj, ki jih označujemo kot mladostniško delinkvenco. Pri prepoznavanju vzrokov nasilniškega obnašanja mladoletnikov je treba upoštevati posebnosti njihovega biološkega zorenja, njihovih odnosov v družini, šoli, z vrstniki, vpliv množičnih medijev in še mnoge druge dejavnike. Mladostniško prestopništvo je v drugi polovici 20. stoletja tudi v slovenskem prostoru postalo predmet številnih raziskav. Začeli so se analizirati vzroki, posledice, načini reševanja delinkvence, ukrepi in njihova učinkovitost, vloge vseh dejavnikov – družine, vrstnikov, šole, socialnih ustanov ter možne načine preprečevanja in zmanjševanja stopnje mladostniške delinkvence. Zelo pomembno je tudi vprašanje resocializacije. Kako naj družina, razne ustanove in celotna družba, zagotovijo, da se mladoletni storilec uspešno resocializira in da bo delež povratnikov zelo majhen (Murič, 2023, str. 29).

Mladoletniško prestopništvo zajema različne oblike odklonskega vedenja otrok in mladoletnikov, ki kršijo nekatera družbena pravila in so za mladoletnike ocenjena kot škodljiva. Izraz prestopništvo običajno uporabljamo le za označevanje prestopniških vedenj mladih, ne pa tudi odraslih oseb ter da ga v širšem smislu lahko razumemo tudi kot odklonskost in v ožjem smislu kot kriminaliteto. Vsebina odklonskega obnašanja oziroma mladoletniškega prestopništva je zelo heterogena, vanj se štejejo tista deviantna ravnanja in dejanja posameznikov, ki so v konkretnem času, prostoru in družbenem okolju nesprejemljiva ali pa jih kazenski zakon opredeljuje kot kazniva. Poleg izvrševanja kaznivih dejanj (premoženjskih, nasilnih itd.) in prekrškov (motenja javnega reda in miru, vandalizma itd.).

Obstajajo tudi druge oblike neprilagojenega vedenja mladih, kot so vedenja, povezana z uporabo drog, spolnostjo, oblačenjem, priljubljeno glasbo, vrstniško nasilje, izostajanje od pouka in beg od doma. Nekatera od teh vedenj sodijo tudi v tako imenovane statusne prekrške, kar pomeni, da so kazniva in obsojanja vredna le v primerih, ko jih storijo mladoletniki in otroci, ne pa tudi odrasli oz. polnoletni. Tako je morda ravno tu možno razumeti, zakaj mladi občasno kršijo zastavljena pravila, in da se ravno s prepovedovanjem in moraliziranjem krepijo družbene institucije, ki ta ravnanja želijo preprečiti (Kokoravec Povh, Mesko, 2021, str. 201–203). Razumeti je treba tudi starostno opredelitev prestopništva. Zavedati se namreč moramo, da se v kazensko-pravnem kontekstu uporabljata izraza 'mladoletniško' in 'mladinsko' prestopništvo, kjer se prvo nanaša na skupino mladih, ki so stari med 14 in 17 let, drugo pa je veliko bolj nedefinirano in se lahko nanaša na mlade od kazensko pravne kategorije 'otrok' (do 14 let) pa do dela mladih polnoletnih od 18 let dalje. Tudi v slovarju Slovenskega knjižnega jezika termin 'mladina' zajema mlade ljudi, zlasti med 14. in 25. letom starosti, definicija Urada za mladino RS pa pod mlade šteje osebe med 15. in 29. letom starosti. Mladoletniško prestopništvo vključuje različne oblike kršenja družbenih norm s strani otrok in mladostnikov, ki so ocenjene kot škodljive. Gre za širok spekter odklonskih vedenj, od kaznivih dejanj in prekrškov do statusnih prekrškov, ki so kaznivi le za mladoletnike. Ta vedenja vključujejo tudi uporabo drog, spolnost, vrstniško nasilje in izostajanje od pouka. Mladoletniško prestopništvo se običajno nanaša na mlade med 14. in 17. letom starosti, vendar lahko vključuje tudi širši spekter mladih (prav tam, ista stran).

V sodobni družbi je tema mladoletniškega prestopništva zelo pomembna, saj mladostniki predstavljajo prihodnost družbe. Kljub medijski pozornosti, ki pogosto poudarja ekstremne primere, je večina prestopniških dejanj manj resna, vendar lahko vodijo v resnejše težave, če niso ustrezno obravnavana. Raziskovalci preučujejo različne vidike tega problema, vključno z vzroki in obravnavo prestopniškega vedenja ter ukrepi za preprečevanje in obravnavo. Cilj raziskav je izboljšati razumevanje in ukrepanje v zvezi z mladoletniškim prestopništvom ter prispevati k boljšim socialnim politikam in praksam. Obdobje adolescence je ključna faza razvoja med otroštvom in odraslostjo, kjer mladostniki prehajajo skozi številne spremembe na mentalnem, čustvenem, socialnem in moralnem področju. Ta faza vključuje iskanje identitete, eksperimentiranje z različnimi vlogami ter oblikovanje osebnih vrednot in prepričanj. Mladostniki se pogosto soočajo z izzivi, ki vključujejo hormonske spremembe, težave pri obvladovanju

čustev in dinamična razpoloženja, kar lahko vodi do tveganega vedenja, uporniškega obnašanja in nasilja. V adolescenci se pojavljajo tveganja, kot so izpostavljenost alkoholu, drogam, tveganim športom in drugim nevarnostim, kar lahko vodi v prestopništvo in kriminalno vedenje. Nasilje mladostnikov je pogosto povezano z njihovimi prizadevanji za samopotrditvi in preizkušanju svojih zmožnosti, pogosto pa izhaja iz neurejenih socialnih in družbenih okolij (prav tam, str. 217–218).

Mladostniško prestopništvo kot oblika družbeno nesprejemljivega vedenja je družbeno negativen pojav, ki nalaga potrebo po večji angažiranosti skupnosti pri reševanju vrste nerešenih težav. Analiza prestopništva mladoletnikov kaže, da se poleg oseb, ki so starejši in mlajši mladoletniki, kot storilci kaznivih dejanj pojavljajo tudi osebe, mlajše od 14 let – otroci. Mladoletniki kazniva dejanja storijo sami, v vrstniških skupinah ter skupaj z odraslimi in otroki (Singer, Poldrugač, Mikšaj-Todorović, 1985).

Družba vpliva na nasilje mladostnikov preko vrednot, kulturnih norm in sprememb. V prehodnih obdobjih in v družbah v tranziciji, kot je Slovenija, mladi doživljajo spremembe, povezane z globalizacijo, urbanizacijo in tehnološkim razvojem, kar povečuje socialno ranljivost in tveganja. Mladostniki se pogosto znajdejo v položaju, kjer se morajo hitro prilagajati, kar lahko vodi do socialne izključenosti in s tem povezanega nasilja in prestopništva (Kokoravec Povh, Mesko, 2021, str. 211–212).

Nemški kriminalolog C. Walburg pojasnjuje, da veliko mladih na neki točki zagreši kazniva dejanja, pogosto manjša, kot je poškodovanje lastnine. Ta pa se od 16. leta močno zmanjša. Študije kažejo, da se je nasilje med mladimi med letoma 2007 in 2015 zaradi preventivnih programov in spreminjanja družbenih razmer zmanjšalo za več kot polovico. Od leta 2016 se prestopništvo med mladimi ponovno povečuje, še poslabšujejo pa ga dejavniki, kot so gospodarske težave in družinski izzivi. Migracije se ne obravnavajo kot glavni vzrok kriminala, čeprav mladi z migrantskim ozadjem pogosto živijo v socialno prikrajšanih razmerah in so pogosteje izpostavljeni diskriminaciji. Nemiri, kot so prednovoletni nemiri, niso nov pojav in jih pogosto zaznamujeta socialna izključenost in skupinska dinamika. Preventivno se priporoča večja podpora mladim in pošteno delo policije (Purckhauer, 2023).

Dejavniki, ki mlade pripeljejo do prestopništva

Obdobje adolescence pogosto vključuje občasne meje prehoda, vendar pa lahko nekateri mladostniki razvijejo trajnejša in resna prestopniška vedenja, ki se lahko nadaljujejo v odraslost. Ta vedenja so rezultat različnih dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov v obdobju odraščanja.

Dejavniki tveganja:

- Osebnostne značilnosti: Impulzivnost, nizka samopodoba in asocialne motnje lahko povečajo tveganje za prestopniško vedenje.
- Družina: Neurejene družinske razmere, kot so ločitev staršev ali alkoholizem, vplivajo na razvoj prestopniškega vedenja. Pomanjkanje primerne vzgoje in podpornih starševskih odnosov lahko prav tako prispeva k težavam.
- Vrstniki: Mladostniki pogosto iščejo sprejetje med vrstniki, kar lahko vodi v prevzemanje tveganih vedenj. Spontane skupine vrstnikov lahko oblikujejo vrednote in stališča, ki niso vedno skladna s socialnimi normami.
- Šola: Neustrezen šolski okolje, stres in neprijetni odnosi v šoli lahko vplivajo na pojav odklonskega vedenja.

Zaščitni dejavniki:

- Osebnostni: Pozitivna samopodoba, čustvena stabilnost, in sposobnost obvladovanja stresa lahko zmanjšajo tveganje za prestopniško vedenje.
- Družinski in okoljski: Stabilni družinski odnosi, jasna pravila, čustvena podpora, in vključevanje v pozitivne dejavnosti ter odnosi v šoli in soseski delujejo kot zaščitni dejavniki (Kokoravec Povh, Mesko, 2021, str. 206–208).

Spoznanje teh dejavnikov omogoča boljše razumevanje in pomoč mladostnikom ter prispeva k razvoju strategij za zmanjšanje prestopniškega vedenja.

Raziskave socialnih potreb in potreb po blaginji mladih prestopnikov razkrivajo močno povezavo med njihovim prestopniškim vedenjem in temeljnimi družbenimi vprašanji. Ključne ugotovitve kažejo, da bi morali pravosodni sistemi za mlade sprejeti bolj celosten pristop, ki obravnava te potrebe, namesto da bi

se osredotočali zgolj na kaznovalne ukrepe. Veliko mladih prestopnikov prihaja iz okolij s pomembnimi težavami, kot sta zloraba substanc in nasilje pri starših. To ustvarja nestabilno domače okolje, ki prispeva k njihovemu kriminalnemu vedenju. Slabe življenjske razmere in omejen dostop do prevoza vplivajo na njihovo zmožnost dostopa do izobraževanja in zaposlitvenih možnosti. Velik odstotek ima nizko izobrazbo in zgodovino prekinitev šolanja, kar prispeva k temu, da se ne ukvarjajo s pozitivnimi dejavnostmi. Prevladujejo visoke stopnje zlorabe substanc in težave z duševnim zdravjem, kar dodatno otežuje njihovo sposobnost živeti stabilno življenje. Omejena družbena angažiranost in slaba družjenja z vrstniki pogosto poslabšajo njihove težave, kar vodi v nadaljnje kriminalno vedenje (Ravulo, 2019, str. 136–139).

Mladi prestopniki imajo pogosto napete odnose z organi kazenskega pregona, kar lahko privede do nadaljnjih težav in okrepi negativno samopodobo. To vpliva na njihovo zaupanje v pravosodni sistem. Pravni postopki so lahko zapleteni in včasih ovirani zaradi odsotnosti podpornih skrbnikov, kar lahko zavleče postopke in poslabša ponovitev kaznivega dejanja. Izzivi pri spoštovanju sodnih odredb, kot so težave s prevozom in denarne kazni, vodijo do neupoštevanja in dodatnih pravnih težav.

Posledice prestopništva za mlade

W. Heinz (2023) v članku o mladoletniškem kriminalu analizira trenutno situacijo in razčisti nekatere predsodke. Kljub medijskim in političnim pozivom k strožjim kaznim kriminal med mladimi v Nemčiji na splošno ne postaja bolj brutalen, kot nakazujejo naslovi. Statistični podatki kažejo, da se je število nasilnih napadov mladih povečalo, a dolgoročno upadlo. Kriminal med mladimi je predvsem moški pojav in ni problem za večino mladih, ki se med odraščanjem trudijo premagati svoje kriminalno vedenje. Večina kaznivih dejanj je razmeroma lažjih in se nanašajo na premoženjska kazniva dejanja. Huda kazniva dejanja so redkejša in jih zagrešijo predvsem starejši odrasli (prav tam).

Različne raziskave in statistični podatki jasno kažejo razliko med »domnevnim« in dejanskim kriminalom mladih. Medtem ko veliko mladih občasno zagreši kazniva dejanja, so resna kazniva dejanja redka. Številke študentskih anket in dolgoletnih študij kažejo, da veliko mladih pride v konflikt z zakonom le začasno. Na splošno mladoletniška kriminaliteta upada in ustreza normalnemu razvojnemu pojavu, ki se ne nadaljuje nujno v kriminaliteto odraslih.

Analiza mladoletniške kriminalitete v svetlem polju, torej primerov, ki jih evidentira policija, kaže kompleksno dinamiko. V devetdesetih letih se je število evidentiranih mladoletnih osumlencev močno povečalo, kar je sprožilo živahno razpravo o mladoletniški kriminaliteti. To povečanje je lahko deloma posledica večje pripravljenosti za poročanje in izboljšane stopnje razkritja, ne pa nujno dejanskega povečanja kriminalnih dejavnosti.

Svetlo polje je le del realnosti zločina. Velik delež kaznivih dejanj ostane neprijavljen (temno polje) in vsi osumljenci niso identificirani. Na razvoj evidentirane mladoletniške kriminalitete vpliva veliko dejavnikov, vključno s socialnimi razmerami in razpoložljivostjo priložnosti za kazniva dejanja. Na primer, pandemija Covid-19 je zmanjšala možnosti za kazniva dejanja, kar je prispevalo k zmanjšanju zabeleženih kaznivih dejanj. Ključna točka je, da zabeleženi kriminal ne odraža nujno dejanskega stanja kriminala. Spremembe v pripravljenosti prikaza lahko pomembno vplivajo na statistiko. Raziskave kažejo, da je pri hudih kaznivih dejanjih, kot je napad, upad registriranih primerov morda posledica spremembe v pripravljenosti za prijavo ali preiskavo, ne pa nujno zaradi dejanskega zmanjšanja prestopništva (Heinz, 2023).

Statistika kaznivih dejanj razlikuje tudi med različnimi skupinami osumlencev, vključno z mladimi z migrantskim ozadjem. Stopnje kriminala se razlikujejo glede na družbene in kulturne dejavnike. Obstajajo dokazi, da težave pri vključevanju in socialna prikrajšanost močneje vplivajo na stopnjo kriminala kot samo nacionalnost. Posebne pozornosti so deležni tudi večkratni in intenzivni prestopniki. Kljub njihovi opazni prisotnosti predstavljajo le majhen delež celotnega kriminala in njihovo število s starostjo pogosto upada. Zato je treba preventivne ukrepe začeti zgodaj, da bi zmanjšali socialna in individualna tveganja.

Na splošno raziskave kažejo, da je mladoletniško kaznivo dejanje zapleteno in da je treba za popolno sliko upoštevati podatke svetlega in temnega polja. Učinkovita kriminalna politika bi morala biti usmerjena v preprečevanje in boj proti vzroku, ne pa le v zatiranje in boj proti simptomom

Mladi storilci kaznivih dejanj so ranljiva skupina, ki potrebuje posebno podporo za uspešno vključevanje v družbo, da bi se izognili ponovitvi kaznivih dejanj. Poklicna vključenost je ključna za njihovo socialno in

ekonomsko stabilnost. Prav tako je pomemben prevzgojni pravni sistem, ki daje prednost rehabilitaciji in vključevanju žrtve ter storilca kaznivega dejanja v iskanje rešitev. Ta sistem spodbuja storilce k razmišljanju o svojih dejanjih in zmanjšuje možnost ponovitve kaznivih dejanj, obenem pa zmanjšuje stigmatizacijo in poudarja pedagoški vidik kaznovanja. (Uradni list Evropske unije, 2006, str. 75–82).

Možne rešitve za preprečevanje prestopništva med mladim

Rehabilitacija mladoletnih prestopnikov je bistvena družbena potreba, ki presega zgolj moralno dolžnost. Raziskave poudarjajo pomen psiholoških posegov pri preusmerjanju življenj mladih posameznikov in spodbujanju pozitivne preobrazbe. Ključne študije poudarjajo učinkovitost takšnih intervencij pri zmanjševanju recidivizma in omogočanju uspešne ponovne vključitve v družbo. Učinkovite metode rehabilitacije vključujejo kognitivno-vedenjsko terapijo (CBT), obvladovanje jeze, družinsko terapijo, multisistemsko terapijo (MST) in zdravljenje odvisnosti od substanc.

Izzivi, kot so sistemske ovire, okolja z visokim tveganjem in potreba po stabilni podpori po izdaji, otežujejo izvajanje. Priporočila vključujejo sprejemanje praks, ki temeljijo na dokazih, prilagajanje intervencij individualnim potrebam, spodbujanje sodelovanja med deležniki in zagotavljanje kulturno odzivne oskrbe. Psihološki posegi so bistveni za učinkovito rehabilitacijo mladoletnikov. Ne le zmanjšujejo recidivizem, ampak tudi podpirajo pozitivne vedenjske spremembe in dolgoročni uspeh. Nenehne raziskave in inovativne prakse so potrebne za reševanje izzivov in izboljšanje izidov rehabilitacije mladih prestopnikov (www.legalserviceindia.com/legal/article-15793-effectiveness-of-psychological-interventions-in-rehabilitating-juvenile-offenders.html).

Obravnava recidivizma pri mladih prestopnikih zahteva celostne modele zagotavljanja storitev, ki zadovoljujejo socialne potrebe, hkrati pa obravnavajo kriminogene dejavnike. Različni modeli, kot so reševanje problemov, pristopi, osredotočeni na naloge, narativni in psihosocialni pristopi, si prizadevajo postaviti stranko v središče lastnega rehabilitacijskega procesa. Ti modeli podpirajo mlade prestopnike tako, da jim omogočajo, da raziščejo svoje težave in rešitve ob vodenju delavcev, ki delajo na primeru. Cilj je opolnomočiti posameznika, da se pozitivno spremeni in si prizadeva za samoodločene rezultate (Ravulo, 2019, str. 136–139).

Programi za podporo mladoletnim prestopnikom (YOSP), ki sta ga razvila South West Youth Services in Mission Australia, uporablja psihosocialni model, ki obravnava 13 življenjskih področij, kot so:

- Družina (mediacija, podpora bratov, sester ter staršev);
- Izobraževanje (prakse v šoli in tehnično izpopolnjevanje);
- Zaposlitev in usposabljanje (iskanje zaposlitve, življenjepis in dostop do tečajev);
- Rekreativna (športne obveznosti in programi);
- Finance (plačila in proračun Centrelink je del Services Australia – avstralskega vladnega oddelka, ki zagotavlja plačila in storitve v imenu številnih vladnih programov, vključno z Medicare in Child Support);
- Zdravje (spolno, fizično in duševno zdravje);
- Alkohol in druge droge (izobraževanje, zmanjševanje škode in strategije);
- Identifikacija (rojstni list, bančni računi in davčna številka);
- Pravno in nežaljivo vedenje (sodišča in nadzorniki);
- Vsakodnevno življenje (higienske delavnice in sredstva);
- Osebnostne in socialne veščine (obvladovanje jeze in konfliktov med vrstniki);
- Etnična kultura (povezava s skupnostjo in dogodki) (Ravulo, 2019, str. 136–139).

Celostni modeli vodenja primerov, ki združujejo strukturirane pristope s prilagodljivostjo, osredotočeno na mlade, zagotavljajo celovito podporo mladim prestopnikom in pomagajo zmanjšati ponovitev z obravnavo osnovnih socialnih in socialnih vprašanj.

Zaključek

V zaključku bi rad izpostavil, da je mladoletniško prestopništvo kompleksen družbeni pojav, ki zahteva večplastno obravnavo, saj vključuje različne oblike kršenja družbenih norm in kaznivih dejanj. Mladostništvo je obdobje, ko se mladi soočajo s številnimi psihološkimi, socialnimi in čustvenimi izzivi, ki lahko vodijo v deviantno vedenje, predvsem zaradi vpliva osebnih lastnosti, družinskih težav, vrstniškega

pritiska in šolskih okoliščin. Razumevanje teh dejavnikov tveganja je ključno za uspešno preprečevanje prestopništva ter za razvijanje učinkovitih pristopov, ki podpirajo rehabilitacijo mladih.

Mladoletniška kriminaliteta se lahko zmanjša zaradi preventivnih programov in spreminjanja družbenih razmer, vendar je pomembno upoštevati tako statistične podatke kot tudi temno polje, kjer ostajajo mnoge neprijavljene zadeve. Rehabilitacija mladoletnih prestopnikov je ključna za njihovo pozitivno preobrazbo in vključevanje v družbo. Celostni pristop, ki vključuje tako psihološke intervencije kot podporo različnih deležnikov, je nujen za uspešno reševanje tega problema. Pomembno je razumeti kompleksnost mladoletniškega prestopništva in razviti strategije, ki se ne osredotočajo le na kaznovanje, ampak tudi na rehabilitacijo in socialno vključevanje.

Psihološke intervencije, kot so kognitivno-vedenjska terapija, obvladovanje jeze in družinska terapija, dokazano pomagajo mladostnikom, da prepoznajo in spremenijo problematična vedenja ter izboljšajo socialno prilagojenost. Poleg terapevtskih posegov je pomembno tudi, da celostni pristopi obravnavajo socialne in duševne potrebe mladih, saj so prav ti vidiki pogosto ključni za njihovo uspešno reintegracijo v družbo. Zmanjšanje mladoletniškega prestopništva zahteva sodelovanje med družino, šolami, socialnimi službami in širšo skupnostjo, ki lahko skozi preventivne programe in podporo mladostnikom pomagajo oblikovati bolj pozitivno prihodnost. Pomembno je, da družba ne vidi le kaznovanja kot odgovora na prestopništvo, temveč se osredotoča tudi na rehabilitacijo in dolgotrajne pozitivne spremembe, ki vodijo k socialnemu vključevanju mladih v družbo.

Mladoletniška kriminaliteta se je v zadnjih 20 letih močno zmanjšala, v zadnjem času pa se je zopet nekoliko povečala. K zmanjšanju so prispevali preventivni programi, manj nasilnega starševstva in zmanjševanje brezposelnosti mladih. Kazniva dejanja pa od leta 2016 znova naraščajo, tudi zaradi gospodarskih težav in posledic koronske pandemije.

Na mladoletniško kriminaliteto pogosto vplivajo družbene in družinske razmere. Mladostniki pogosteje storijo kazniva dejanja, zlasti v določenih prijateljskih krogih. Tudi če mladi z migrantskim ozadjem pogosteje doživljajo nasilje, ni zaznati vzročne povezave med migracijo in kriminalom.

Za preventivo pa je smisel v večji naložbi v socialno delo mladih in izobraževalne perspektive.

Literatura in viri

- Heinz, W. (2023). Jugendkriminalität – Zahlen und Fakten. Pridobljeno 4. 9. 2024 s spletne strani www.bpb.de/themen/recht-justiz/gangsterlaeufer/203562/jugendkriminalitaet-zahlen-und-fakten/
- Mesko, G. (2021). Varnost v lokalnih skupnostih – med ruralnim in urbani perspektivami: Mladoletniško prestopništvo v Sloveniji skozi leta (1. izdaja). Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede.
- Mnenje Evropskega ekonomsko-socialnega odbora o preprečevanju mladoletniškega prestopništva, načinih obravnavanja mladoletniškega prestopništva in vlogi pravnega varstva mladoletnih oseb v Evropski uniji. (2006). Uradni list Evropske unije št. C110. Pridobljeno 4. 9. 2024 s spletne strani eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2006:110:0075:0082:SL:PDF
- Murič, I. (2023). Mladoletniško prestopništvo na Slovenskem v 60. in 70. letih. (Magistrsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Purckhauer, A. (2023). Kriminalität unter Jugendlichen. (Raziskovalni članek). Pridobljeno 4. 9. 2024 s spletne strani mediendienst-integration.de/artikel/kriminalitaet-unter-jugendlichen.html
- Ravulo, J. (2019). The role of holistic approaches in reducing the rate of recidivism for young offenders. Pridobljeno 3. 9. 2024 s spletne strani www.researchgate.net/publication/337273356_The_role_of_holistic_approaches_in_reducing_the_rate_of_recidivism_for_young_offenders
- Shreya Gupta Impact of Legal Amendments on Juvenile Offenders. (2024). Pridobljeno 2. 9. 2024 s spletne strani legaldesire.com/impact-of-legal-amendments-on-juvenile-offenders/
- Singer, M., Poldrugáč, Z. in Mikšaj-Todorović, L. (1985). Kriminalitet djece i maloljetnika. Zagreb: Fakultet za defektologiju.
- Singh, A. (b. d.) Effectiveness of Psychological Interventions in Rehabilitating Juvenile Offenders. Pridobljeno 2. 9. 2024 s spletne strani www.legalserviceindia.com/legal/article-15793-effectiveness-of-psychological-interventions-in-rehabilitating-juvenile-offenders.html

POSLOVNA INTELIGENCA V E-TRGOVINI: ANALIZA UPORABE ZA IZBOLJŠANJE PRODAJE

Povzetek: V digitalni dobi, kjer e-trgovina prevladuje kot ključni način nakupovanja, je poslovna inteligenca postala nepogrešljivo orodje za spletna podjetja. Omogoča jim zbiranje, analizo in interpretacijo obsežnih podatkov, kar jim pomaga optimizirati trženjske strategije in povečati prodajo. V tem prispevku raziskujemo, kako e-trgovci izkoriščajo poslovno inteligenco za boljše razumevanje potreb strank, prilagajanje ponudbe in izboljšanje celotne uporabniške izkušnje. Poleg tega predstavlja najboljše prakse in strategije za učinkovito implementacijo poslovno inteligentnih rešitev v e-trgovini, ki lahko znatno prispevajo k poslovnemu uspehu in konkurenčnosti na digitalnem trgu.

Ključne besede: poslovna inteligenca, e-trgovina, analiza podatkov, digitalizacija, stranke.

Uvod

V digitalni dobi, kjer se e-trgovina hitro razvija in postaja prevladujoč način nakupovanja, je poslovna inteligenca postala ključni dejavnik, ki omogoča spletnim trgovcem, da uspešno navigirajo skozi kompleksno krajino digitalnega trga. Sposobnost zbiranja, analize in interpretacije obsežnih količin podatkov je postala neprecenljivo orodje v njihovem arzenalu za optimizacijo trženja in prodaje. Kot lahko vidimo v primeru Amazona, je razumevanje pomena poslovne inteligence v sodobni e-trgovini ključno za prepoznavanje njenega vpliva na poslovne uspehe in konkurenčnost spletnih trgovcev (Yadav, 2024).

Z razvojem tehnologije so se spremenili tudi načini, kako potrošniki opravljajo nakupovanje. Spletni nakupi so postali vse bolj priljubljeni zaradi svoje priročnosti, raznolike ponudbe in pogosto boljših cen (Ecommerce: The History and Future of Online Shopping, b. d.).

Posledično so se tudi poslovni modeli trgovcev prilagodili tem spremembam, pri čemer so postali bolj osredotočeni na digitalno prisotnost in izkušnjo uporabnika. V tem kontekstu poslovna inteligenca služi kot ključno orodje, ki pomaga e-trgovcem razumeti potrebe, želje in vedenje svojih strank ter se prilagoditi hitrim spremembam na trgu (Kropov, 2024).

Za namen tega članka smo si postavili raziskovalno vprašanje: »Kako lahko poslovna inteligenca optimizira tržne in prodajne procese v e-trgovini ter izboljša uspešnost spletnih trgovcev?«

Analizirali bomo specifične vidike uporabe poslovne inteligence, vključno z analizo podatkov o strankah, izdelkih in transakcijah, kako e-trgovci izkoriščajo sisteme poslovne inteligence za izboljšanje trženja in prodaje. Osvetlili bomo njihov vpliv na uspešnost e-trgovine in kako lahko podjetja izkoristijo poslovno inteligenco za optimizacijo svojih tržnih in prodajnih procesov v e-trgovini ter ponudili vpogled v najboljše prakse in strategije za uspešno izvajanje poslovno inteligentnih rešitev.

E-trgovina kot poslovni model

Elektronska trgovina (v nadaljevanju e-trgovina), predstavlja revolucionaren poslovni model, ki temelji na izvajanju komercialnih dejavnosti preko svetovnega spleta. V zadnjih desetletjih je postala gonilna sila v svetovnem gospodarstvu in spreminja način, kako podjetja prodajajo svoje izdelke in kako potrošniki nakupujejo. Glavna značilnost e-trgovine je njena digitalna narava, ki omogoča prodajo izdelkov in storitev preko spletnih platform, brez potrebe po fizičnem stiku med kupci in prodajalci.

Eden od ključnih vidikov e-trgovine je njena dostopnost, ki omogoča potrošnikom, da kjer koli in kadar koli dostopajo do izdelkov in storitev preko spleta. Ta neomejen dostop do trgovin omogoča potrošnikom boljše pregledovanje in primerjanje izdelkov, kar povečuje konkurenčnost na trgu in spodbuja inovacije pri e-trgovcih. Poleg tega nudi tudi široko paleto izdelkov in storitev, ki so na voljo na enem mestu, kar povečuje udobje in praktičnost nakupovanja za potrošnike.

Drugi pomemben vidik e-trgovine je njena globalna narava, ki omogoča podjetjem, da dosežejo potrošnike po vsem svetu, ne glede na njihovo lokacijo. Ta globalni dostop do trga omogoča e-trgovcem, da razširijo svojo ciljno skupino in povečajo obseg prodaje, kar lahko privede do hitrejše rasti in večjega poslovnega uspeha. Hkrati to pomeni tudi večjo konkurenco na trgu, saj se e-trgovci soočajo z drugimi podjetji z vsega sveta (Zanzalari, 2024).

Kljub številnim prednostim e-trgovine pa se sooča tudi z nekaterimi izzivi. Eden izmed njih je varnost, saj je treba zagotoviti varno izvedbo transakcij in zaščito osebnih podatkov potrošnikov. Poleg tega je pomembno zagotoviti tudi učinkovito upravljanje zalog, logistiko ter zadovoljstvo strank, da se ohrani konkurenčnost in dolgoročna vzdržnost poslovnega modela e-trgovine.

E-trgovina je dinamičen poslovni model, ki ponuja številne priložnosti za rast in razvoj, hkrati pa zahteva prilagodljivost, inovativnost ter učinkovito upravljanje s tveganji za uspeh na konkurenčnem digitalnem trgu. Z ustrežno strategijo in uporabo tehnoloških rešitev lahko e-trgovci izkoristijo prednosti e-trgovine in premagajo izzive, ki jih prinaša (Explore E Commerce Challenges & Solutions To Elevate Your Business, b. d.).

V zadnjih letih je e-trgovina postala prevladujoč poslovni model, ki je močno preoblikoval način, kako potrošniki nakupujejo in kako podjetja prodajajo svoje izdelke ter storitve. Ta dinamični model poslovanja se osredotoča na izvajanje komercialnih dejavnosti preko spleta, kar omogoča podjetjem širitev njihovega dosega na globalni trg in povečanje obsega prodaje (Zanzalari, 2024).

Poslovna inteligenca v kontekstu e-trgovine

Poslovna inteligenca (BI) v kontekstu e-trgovine predstavlja proces zbiranja, analize in interpretacije obsežnih količin podatkov, ki jih generirajo različni vidiki spletnega poslovanja. Glavni cilj poslovne inteligence v e-trgovini je omogočiti e-trgovcem boljše razumevanje svojih strank, izdelkov in transakcij ter iz tega izpeljati smiselne poslovne odločitve. To pomeni, da poslovna inteligenca v e-trgovini združuje tehnološke in analitične pristope za pridobivanje vpogledov, ki omogočajo optimizacijo trženja, prodaje in operativnih procesov v digitalnem okolju. Poslovna inteligenca v e-trgovini temelji na obdelavi in analizi različnih vrst podatkov, kot so demografski podatki o strankah, podatki o vedenju uporabnikov na spletni strani, podatki o izdelkih, transakcijski podatki, podatki o logistiki in še več. Ta raznolikost podatkov omogoča celovit vpogled v delovanje e-trgovine ter identifikacijo ključnih vzorcev, trendov in priložnosti, ki jih je mogoče izkoristiti za izboljšanje poslovanja (chartio.com/learn/business-intelligence/business-intelligence-guide/).

Poleg tega poslovna inteligenca v e-trgovini vključuje tudi uporabo naprednih analitičnih tehnik, kot so statistične analize, strojno učenje, analiza časovnih vrst in druge, ki omogočajo napovedovanje prihodnjih trendov in vedenja strank. To e-trgovcem omogoča, da proaktivno prilagajajo svoje strategije in se odzivajo na spremembe na trgu, kar je ključno za ohranjanje konkurenčnosti v dinamičnem digitalnem okolju (Kropov, 2024).

V skladu s tem je poslovna inteligenca v e-trgovini bistvenega pomena za razvoj trajnostnih in uspešnih spletnih trgovcev. Z ustrežno implementacijo poslovne inteligence lahko e-trgovci pridobijo konkurenčno prednost, izboljšajo uporabniško izkušnjo, optimizirajo procese in povečajo dobičkonosnost svojega poslovanja. Ključno je razumeti, da poslovna inteligenca ni zgolj tehnološka rešitev, ampak je prav tako odvisna od kakovosti podatkov, analitičnih sposobnosti in prilagodljivosti organizacije, ki jo uporablja (Mortazavi, b. d.).

Analiza podatkov o strankah

Analiza podatkov o strankah je ključni korak za razumevanje njihovih potreb, vedenjskih vzorcev in preferenc. Uporaba poslovne inteligence za segmentacijo strank na podlagi demografskih podatkov, vedenjskih vzorcev in nakupnih navad omogoča organizacijam, da bolje razumejo svoje ciljno občinstvo ter prilagodijo svoje trženjske strategije in pristope. Poslovna inteligenca (BI) v e-trgovini omogoča podjetjem sistematično analizo in segmentacijo svoje strankarske baze na podlagi različnih kriterijev, med katerimi so ključni demografski podatki, vedenjski vzorci in nakupne navade. Demografski podatki, kot so starost, spol, lokacija, izobrazba in dohodek, omogočajo e-trgovcem razumevanje osnovnih značilnosti svojih strank in njihovih potreb. Vedenjski vzorci, kot so pogostost obiska spletnega mesta, časovni vzorci nakupovanja in interakcije na spletni strani, ponujajo vpogled v način, kako stranke uporabljajo spletno

trgovino ter kakšne izdelke in storitve jih zanimajo. Nakupne navade, kot so zgodovina nakupov, vrednost nakupov in priljubljene kategorije izdelkov, pa omogočajo e-trgovcem identifikacijo preferenc in trendov v obnašanju strank (Kropov, 2024).

S pravilno uporabo poslovne inteligence lahko e-trgovci izvedejo analizo teh podatkov ter identificirajo različne segmente strank s podobnimi lastnostmi in potrebami. Identificirajo lahko npr. segment mladih potrošnikov, ki so navdušeni nad tehnologijo in so pripravljeni plačati več za napredne izdelke, ali pa segment starejših strank, ki cenijo enostavnost uporabe in zanesljivost izdelkov. S segmentacijo strank na podlagi demografskih podatkov, vedenjskih vzorcev in nakupnih navad e-trgovci pridobijo boljši vpogled v svoje ciljne skupine ter lahko bolj učinkovito ciljajo svoje trženjske aktivnosti ter ponudbo izdelkov in storitev. Poleg tega segmentacija strank omogoča tudi personalizacijo izkušenj strank na spletnem mestu. Na podlagi segmentov lahko e-trgovci prilagodijo vsebino spletnega mesta, priporočene izdelke, popuste in sporočila, ki jih stranke vidijo, kar povečuje verjetnost, da bodo stranke našle izdelke, ki ustrezajo njihovim potrebam in željam. Personalizirani pristopi k trženju in prodaji krepijo povezanost med strankami in blagovno znamko ter prispevajo k večji stopnji zadovoljstva strank, zvestobi blagovni znamki ter povečanju konverzij in prodaje v e-trgovini (Customer Data Analysis: How to Use Analytics to Unlock Growth, b. d.).

Skratka, segmentacija strank igra ključno vlogo pri prilagajanju trženjskih strategij in personaliziranih pristopov v e-trgovini, saj omogoča e-trgovcem boljše razumevanje svojih strank in usmerjanje svojih marketinških naporov na najbolj relevantne ciljne skupine.

Analiza podatkov o izdelkih

Analiza podatkov o izdelkih je ključni del procesa odločanja v podjetjih, saj omogoča vpogled v prodajne trende, povpraševanje kupcev in uspešnost posameznih izdelkov. Uporaba poslovne inteligence za analizo podatkov o prodaji izdelkov omogoča organizacijam, da bolje razumejo svoj prodajni portfelj, prepoznajo trende ter sprejemajo informirane odločitve glede optimizacije zalog, oblikovanja cen in razvoja produktov. Ta analiza o prodaji izdelkov s pomočjo poslovne inteligence omogoča podjetjem, da identificirajo najbolj prodajane izdelke, prepoznajo sezonske trende, ugotovijo vzorce nakupovanja strank in ocenijo učinkovitost marketinških kampanj. S temi podatki lahko podjetja bolje načrtujejo svoje zaloge, tako da imajo vedno na voljo zadostno količino najbolj iskanih izdelkov, hkrati pa zmanjšajo tveganje zaloge neželenih izdelkov. Poleg tega analiza podatkov o izdelkih omogoča organizacijam, da optimizirajo cene svojih izdelkov v skladu s povpraševanjem in konkurenčnim okoljem. Na primer, na podlagi analize podatkov lahko podjetje prepozna priložnosti za prilagoditev cen, kot so popusti ali posebne ponudbe za najbolj prodajane izdelke, ali pa prilagodi cene manj prodajanim izdelkom, da spodbudi njihovo prodajo (Crolard, 2023).

Analiza podatkov o izdelkih lahko vpliva tudi na razvoj novih produktov. Z razumevanjem potreb in želja strank ter prepoznavanjem vrzeli na trgu, lahko podjetja bolje usmerijo svoje napore pri razvoju novih izdelkov, ki ustrezajo pričakovanjem strank in prinašajo dodano vrednost (Zinchenko, 2024).

Analiza podatkov o izdelkih s pomočjo poslovne inteligence omogoča organizacijam, da bolje razumejo svoj prodajni portfelj, optimizirajo svoje zaloge, prilagajajo cene in usmerjajo svoje napore pri razvoju novih produktov. To jim pomaga izboljšati svojo konkurenčnost na trgu ter zagotoviti zadovoljstvo strank in poslovni uspeh.

Analiza podatkov o transakcijah

Analiza podatkov o transakcijah igra ključno vlogo pri razumevanju nakupnih vzorcev, pogostosti nakupov in vrednosti transakcij v poslovnem okolju. Uporaba poslovne inteligence za analizo teh transakcijskih podatkov omogoča organizacijam, da pridobijo dragocene vpoglede, ki jih lahko izkoristijo za izboljšanje ponudbe in zadovoljevanje potreb svojih strank. Z uporabo poslovne inteligence lahko organizacije pregledajo podatke o transakcijah, kot so vrste izdelkov ali storitev, ki se kupujejo, čas in lokacija nakupa, vrednost transakcije ter druge pomembne informacije. To omogoča identifikacijo vzorcev nakupovanja, sezonskih trendov in preferenc strank. Analiza transakcijskih podatkov prispeva k boljšemu razumevanju potreb strank na več načinov. Organizacije lahko npr. prepoznajo, kateri izdelki ali storitve so najbolj priljubljeni med strankami, in na podlagi tega prilagodijo svojo ponudbo. Prav tako lahko identificirajo prodajne priložnosti, ki jih lahko izkoristijo za ciljanje specifičnih skupin strank ali za razvoj novih produktov (Kropov, 2024).

Poleg tega analiza transakcijskih podatkov omogoča organizacijam, da spremljajo učinkovitost marketinških kampanj in promocij ter ocenijo, kako ti dejavniki vplivajo na nakupne odločitve strank. S temi informacijami lahko organizacije prilagodijo svoje marketinške strategije, da bolje ciljajo svoje stranke in povečajo stopnjo zadovoljstva ter lojalnosti strank (Point of Sale Data: How Transactional Analysis Drives Retail Success, b. d.).

Primeri uporabe poslovne inteligence v e-trgovini

Navajamo nekaj primerov uspešne uporabe poslovne inteligence v praksi v e-trgovini:

- **Amazon:**
Amazon je eden najbolj znanih primerov uspešne uporabe poslovne inteligence v e-trgovini. S pomočjo naprednih analitičnih orodij Amazon spremlja nakupno vedenje strank, njihove preference in zgodovino nakupov. Na podlagi tega prilagaja priporočila izdelkov, personalizirane ponudbe in strategije cenovnega dinamičnega oblikovanja (Yadav, 2024).
- **Alibaba:**
Kitajski velikan Alibaba je znan po svoji uporabi poslovne inteligence za izboljšanje trženja in prodaje. Z analizo velikih količin podatkov o strankah, transakcijah in trendih trga uspešno prilagaja svoje trženjske kampanje, ustvarja personalizirane ponudbe in izboljšuje učinkovitost svojih platform za e-trgovino (Yadav, 2024).
- **Netflix:**
Netflix ni neposredno e-trgovina, je pa primer uspešne uporabe poslovne inteligence v digitalni distribuciji vsebin. Zelo natančno analizira gledalske podatke, vključno z ogledi, ocenami in iskanjem. Na podlagi tega prilagaja svojo ponudbo vsebin in ustvarja izvirne vsebine, ki ciljajo na specifične segmente občinstva (Morris, 2021).
- **Sephora:**
Kozmetična veriga Sephora uspešno uporablja poslovno inteligenco za personalizacijo izkušenj strank. S pomočjo zbiranja podatkov o nakupovalnih navadah, preferencah ličil in negi kože ter uporabi umetne inteligence za priporočanje izdelkov svojim strankam ponuja personalizirane nasvete, priporočila in promocije (How Sephora integrates retail & online marketing, b. d.).
- **Zara:**
Modna blagovna znamka Zara je znana po svoji agilnosti pri prilagajanju ponudbe na podlagi trenutnih trendov. Z uporabo poslovne inteligence, ki temelji na analizi prodaje v realnem času, hitro prepozna priljubljene izdelke in spreminja svojo ponudbo ter trženjske strategije v skladu s spremenljivimi potrebami strank (6 Data-Driven Methods You Can Learn from Zara Optimum Usage of Data Analytics, b. d.).

Ti primeri kažejo različne načine, kako podjetja v e-trgovini uspešno uporabljajo poslovno inteligenco za izboljšanje svojih trženjskih in prodajnih prizadevanj, kar vodi k boljši uporabniški izkušnji in večjemu zadovoljstvu strank.

Zaključek

Poslovna inteligenca ima ključno vlogo pri izboljšanju trženja in prodaje v e-trgovini. V prispevku smo predstavili različne vidike uporabe poslovne inteligence, ki omogočajo podjetjem boljše razumevanje strank, optimizacijo trženjskih kampanj in izboljšanje procesov prodaje. Primeri uspešne uporabe poslovne inteligence v praksi, kot so Amazon, Alibaba, Netflix, Sephora in Zara, so jasno pokazali, kako lahko podjetja izkoristijo analitične in podatkovne pristope za doseganje konkurenčne prednosti in izboljšanje uporabniške izkušnje.

Poudarili smo pomembnost zbiranja in analize obsežnih podatkov o strankah, tržnih trendih in prodajnih procesih ter uporabo naprednih analitičnih orodij in tehnologij, kot so umetna inteligenca, strojno učenje in podatkovno rudarjenje, za pridobivanje dragocenih uvidov. S pravilno implementacijo poslovne inteligence lahko podjetja bolje ciljajo svoje trženjske aktivnosti, izboljšajo personalizacijo izkušenj strank, optimizirajo zaloge in povečajo stopnjo pretvorbe. To vodi k večji zadovoljstvu strank in povečanju prihodkov.

Na raziskovalno vprašanje »Kako lahko poslovna inteligenca optimizira tržne in prodajne procese v e-trgovini ter izboljša uspešnost spletnih trgovcev?« smo dobili odgovor, da poslovna inteligenca omogoča

podjetjem, da bolje razumejo in se prilagodijo potrebam svojih strank, kar vodi k učinkovitejšim trženjskim strategijam, večji prodaji in konkurenčni prednosti. Kljub mnogim prednostim pa je pomembno poudariti tudi izzive, povezane z uporabo poslovne inteligence, vključno z varovanjem podatkov, zagotavljanjem natančnosti analiz in pravilno interpretacijo rezultatov. Podjetja se morajo zavedati potrebe po nenehnem izobraževanju in prilagajanju svojih pristopov glede na spreminjajoče se tehnološke in tržne trende.

Sklepna ugotovitev je, da je poslovna inteligenca nepogrešljivo orodje za sodobna podjetja v e-trgovini, ki želijo ostati konkurenčna in izpolnjevati pričakovanja zahtevnih potrošnikov. S pravilno strategijo in implementacijo lahko poslovna inteligenca postane ključni dejavnik uspeha na digitalnem tržišču, ki omogoča trajnostno rast in razvoj podjetja v dinamičnem in vedno bolj konkurenčnem okolju e-trgovine.

Literatura in viri

- 6 Data-Driven Methods You Can Learn from Zara Optimum Usage of Data Analytics. (b. d.). Breeur. Pridobljeno s spletne strani www.breeur.com/knowledge-insights/6-data-driven-methods-you-can-learn-from-zara
- Customer Data Analysis: How to Use Analytics to Unlock Growth. (b. d.). Segment. Pridobljeno s spletne strani segment.com/resources/cdp/customer-analytics/
- Crolard, M. (2023). How to Track Sales Performance with Business Intelligence | Lengow Blog [Video]. Lengow Blog. Pridobljeno s spletne strani blog.lengow.com/price-intelligence/how-to-track-sales-performance-with-business-intelligence/
- Ecommerce: The History and Future of Online Shopping. (b. d.). BigCommerce. Pridobljeno s spletne strani www.bigcommerce.com/articles/ecommerce/#h2_growth_of_ecommerce
- Explore E Commerce Challenges & Solutions To Elevate Your Business. (b. d.). Spyne. Pridobljeno s spletne strani www.spyne.ai/blogs/ecommerce-challenges
- How Sephora integrates retail & online marketing. (b. d.). eTail. Pridobljeno s spletne strani etailwest.wbresearch.com/blog/how-sephora-integrates-retail-online-marketing
- Kropov, V. (2024). Ecommerce Business Intelligence: ultimate guide. Software Development Company – N-iX. Pridobljeno s spletne strani www.n-ix.com/ecommerce-business-intelligence/
- Morris, A. (2021). 23 Case Studies and Real-World Examples of How Business Intelligence Keeps Top Companies Competitive. Oracle NetSuite. www.netsuite.com/portal/resource/articles/business-strategy/business-intelligence-examples.shtml
- Mortazavi, S. M. (b. d.). What is business Intelligence: Benefits and examples explained. E-Commerce Nation. Pridobljeno s spletne strani www.ecommerce-nation.com/business-intelligence-benefits-examples/
- Point of Sale Data: How transactional analysis Drives Retail success. (b. d.). Pridobljeno s spletne strani www.resonai.com/blog/point-of-sale-data-analysis
- Yadav, A. (2024). This is How Walmart, Amazon, and IKEA Lead with Business Intelligence (Short Case-Studies). Medium. Pridobljeno s spletne strani blog.fabrichq.ai/this-is-how-walmart-amazon-and-ikea-lead-with-business-intelligence-short-case-studies-418d10ad348d
- Zanzalari, D. (2024). Advantages of E-Commerce. The balance. Pridobljeno s spletne strani www.thebalancemoney.com/advantages-of-ecommerce-1141610
- Zinchenko, V. (2024). Business Intelligence: Turning Raw Data Into Improved Performance. Dataforest. Pridobljeno s spletne strani dataforest.ai/blog/business-intelligence-use-cases

VPLIV GLASBE NA ČUSTVENO DOBRO POČUTJE STAREJŠIH V DOMOVIH ZA UPOKOJENCE

Povzetek: Obravnavala sem tematiko Vpliv glasbe na čustveno dobro počutje starejših v domovih za upokojence. Naredila sem krajši pregled teorije na temo dobrega počutja in glasbe. V sklopu delovne terapije doma upokojencev 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 upokojence, glasba, čustveno dobro počutje, starejši.

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. Tako lahko 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).

Empirični del članka predstavlja raziskava, ki sem jo opravila v navedenem domu za starejše. V raziskavi me je zanimalo, kako na glasbo gledajo starejši v domu dr. Franceta Berglja na Jesenicah. Glavno raziskovalno vprašanje pri kvalitativnem raziskovanju se je glasilo: »Kako glasba vpliva na dobro čustveno počutje starejših v domu za upokojence?« V raziskavi sem ugotavljala, ali glasba starejšim 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

Za boljše razumevanje, kako se je razvijalo zavedanje o vplivu glasbe na čustveno dobro počutje, je koristno, da se zazremo v zgodovino. Že antični Grki so 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 je zapisal, da zvok flavte očisti dušo ter pri posameznikih vzbuja močna čustva (Divjak, 2017). Ob koncu 19. stoletja so tako že uporabljali glasbo za dvigovanje kvalitete življenja. Tudi v Evropi in ZDA uporabljala za dvigovanje morale med drugo svetovno vojno v bolnišnicah (Simčič idr., 2020).

Pomena glasbe za dobro počutje 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. Še ne tako dolgo nazaj so 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. Prišli so do zaključkov, da glasba zares vpliva na naše razpoloženje ter tudi na naša čustva. Med drugim so dokazali, da se ob oglasbi manj sproščajo stresni hormoni (Divjak, 2017). V večini primerov jo poznamo le kot sredstvo samopomoči oz. 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 njih potekajo precej monotono za stanovalce doma.

Glasbena terapija za boljše počutje

V raziskavi, ki jo povzema Simčič, 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. Vse izkušnje z glasbeno terapijo pa niso le pozitivne, saj lahko glasba na različne ljudi deluje različno. Hkrati 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. To 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 oz. glasbene terapije le začasen, saj so se koristi glasbe na posameznike zmanjšale mesec dni po začetni implementaciji (Mileski idr., 2019).

Potrebno je vedeti, da je glasba v domovih za starejše večkrat povezana z drugimi aktivnostmi in tako za marsikoga težja za izvajanje. Pri glasbeni terapiji je potrebno paziti tudi na jakost glasbe in izbiro le-te (Simčič idr., 2020). Čeprav je za nekatere starejše lahko glasbena terapija koristna, 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 Divjakova 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 (Divjak, 2017).

Kaj vpliva na naše dožemanje glasbe?

Poleg jakosti je 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 npr. počasna v molovi lestvici, naj bi izzvala žalost, medtem ko pri veseli, hitri, živi glasbi pri raziskavah to opažajo veliko redkeje (Divjak, 2017). 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. Spravi jih še v večjo žalost oz. poskrbi, da na plano pridejo tista potlačena žalostna čustva. Pri kritičnem 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 marsikatero 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. Eni raje izberejo žalostno glasbo z razlogi, kot so, da se sprožijo čustva, ki so skladna ali nasprotna trenutnemu stanju razpoloženja, ki ga občutijo. Drugi pa so bili tudi mnenja, da od žalostni glasbi lahko uživajo čustveno osvoboditev in jim to pomaga pri reševanju čustev. Še en od razlogov je bil, da poslušajo žalostno glasbo, da lahko žalujejo, prikličejo spomine, ali pa se umaknejo od negativnih dražljajev (Wilhelm idr., 2013).

Z dožemanjem glasbe oz. tega, kako na nas čustveno vpliva, je seveda povezano tudi, kako oz. kdaj glasbo sploh poslušamo. Ugotovili so, da je večina poslušanja glasbe v našem življenju povezana 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 % pa takrat, ko opravljajo hišna opravila ... Ravno to 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 veliko krat 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 oz. našimi 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 povezavo s spominom, ki se povezuje ravno s to glasbo (Clements-Cortes & Bartel, 2018). To bi pomenilo, da lahko že samo z glasbo prikličemo spomine, če so spomini v tesni povezanosti z glasbo, ki jo poslušamo. Seveda samo spomini ne vplivajo na naše dožemanje glasbe. Avtorji poudarjajo, da naš spol, starost, osebnost in druge okoliščine (poleg spominov) vplivajo na to, kako človek dožema in se odzove na glasbo, ki jo posluša. Vpliva tudi to, ali jo posluša sam ali jo posluša 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). Smiselno bi bilo torej 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 ima tudi možnost pomirjanja ljudi, jih vznemiri, navduši in zabava. Na ljudi lahko deluje kot neka odvisnost. Omogoča, 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 si veliko raziskav nasprotuje, kot smo že spoznali, je dožemanje glasbe povezano s številnimi dejavniki (spomini, to kar smo naučeni o neki glasbi, kje jo poslušamo, zakaj jo poslušamo in kdaj); lahko vseeno tudi bolj objektivno gledamo na to, kako glasba lahko vpliva na nas. 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 hospicnih 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 idr. (2020) so zapisali, 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. Udeleževanje na pevskih programih naj bi po rezultatih raziskave pozitivno vplivalo tudi na samozavest, veselje in socialne interakcije. Zaradi udeleževanja pevskih vaj 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 zmanjšanju občutka nemira, agresije, razdražljivosti in neželenih 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 pri njih s tem povečuje občutek varnosti. 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 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 Simčič idr. v svojem delu pišejo, 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).

Mnenja o tem, kakšno moč ima glasba, so precej deljena. Učinek glasbe se 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 stimulatívna, za 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. Poslušanje radia pa ni tako močno vplivalo na dobro počutje, kot vpliva npr. udeležba na skupinskih glasbenih aktivnostih in aktivno udeleževanje starostnikov v ustvarjanju glasbe. V raziskavi so zaključili, da programi, kjer so starejši pasivni poslušalci, manj vplivajo na dobro počutje kot tisti, kjer starejši pravzaprav sami ustvarjajo glasbo (Lunežnik idr., 2018).

Zasledimo 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 oz. 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. To 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 začasen 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 in na koga. V novejši študiji, ki so jo izvedli leta 2024, so prišli 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 tako 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. To 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 imajo, odkar so v domu za starejše, manj možnosti za dostop do glasbe, televizije, drugi pa spet niso želeli s svojo glasbo motiti ostalih stanovalcev (Paolantonio idr., 2022). Če to raziskavo primerjamo z raziskavo, ki smo jo opravili mi, 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 po Sloveniji veliko krat precej podobne. V slovenskih domovih izstopa petje, predvsem petje ljudskih in ponarodelih pesmi stanovalcev in igranje instrumentov, 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. 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 upokojencev 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 upokojencev 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. S pomočjo anketnega vprašalnika sem 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 upokojence?

Usmeritvena vprašanja:

1. Katere spomine povežete s poslušanjem glasbe in 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. 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 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 razveseli. Prav tako jo potolaži poskočna pesem Mandarina – Don Juan, ki jo poslušajo pri Žoga Bandu. Druga udeleženka, ki sem jo imela priložnost intervjuvati, 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. To je včasih zelo rada počela, udeleževanje pri Žoga Bandu pa jo je zelo veselilo.

Pri vprašanju, ali obstajajo spomini, ki jih povezujejo s poslušanjem glasbe oz. katere spomine jim povrne glasba, je bilo veliko odgovorov. Trenutno se vseh, povezanih z glasbo, ne morejo spomniti, čeprav so pri ostalih vprašanih, kot npr., ali so na glasbeno preferenco vplivali starši, prijatelji ali drugi zunanji dejavniki ter katera pesem jim prinaša največ tolažbe oz. je tista pesem, ki bi jo označili za najljubšo in zakaj je temu tako, vse povezovali s svojimi spomini. Primer je gospa (starost 98 let), ki je povedala, da nima spominov, ki bi jih povezovala s poslušanjem glasbe. Na vprašanje, kdo je vplival na njeno glasbeno preferenco, pa se je razgovorila o svojem življenju, ko je 22 let živela v Šibeniku. Na bratovi poroki je prvič zapela v javnosti, in sicer pesem, ki gre takole: »Ljubio se golub sa golubicom, gledalo ga momče sa devojčicom«. 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. Njena najljubša pesem, ki mi jo v intervjuju tudi zapela, je »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 so tiste, ki ji prinašajo največ tolažbe, saj jo spomnijo 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. Ko je bila mlada, je bila delovna in ni nikoli imela časa za ukvarjanje z glasbo ali poslušanje le-te. Gospa mi je zato namesto odgovarjanja o glasbi zaupala težko življenjsko zgodbo. Čas sva raje izkoristili za obujanje spominov in manj za pogovarjanje o glasbi. Drugi so se v svojih spominih, ki jih povezujejo z glasbo, zelo razgovorili. Gospa (starost 97 let) mi je zaupala, kako je kot otrok pela na Ljubljanski radijski postaji. 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: »Oj šumi gozd nad mano, senčni gozd na 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 ti izsledki raziskave 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 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, lepih in tistih malo manj. Tudi najljubšo pesem je gospa povezala s tem, kako je kot majhna deklica v vrtcu v Ljubljani pela pesem o mami: »Mamica moja je bogata, zlato je njeno srce, zlate so njene besede, zlate so njene misli.« Iskalnik je dal 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.

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

Čeprav so nekateri starejši bili mnenja, da jim nobena pesem ni pomagala pri obvladovanju čustvenih situacij oz. nimajo tiste pesmi, ki jih potolaži, ko so slabe volje, 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. Z veseljem mi je 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.

V raziskavi, ki sem jo opravila v domu starejših občanov na Jesenicah, sem veliko krat 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 oz. drugi zunanji deležniki, je bil sprožilec spominov na družino, prijatelje včasih pa že kar na besedilo pesmi. Veliko krat so starejši pri vprašanjih o spominih za trenutek obmolknili, nato pa začeli peti/govoriti besedilo pesmi in se nato razgovorili o spominih oz. svoji preteklosti. To se ujema z že zgoraj omenjeno raziskavo, kjer so prišli do zaključka, da glasbo večkrat povezujemo s spomini nanjo in je učinek glasbe na posameznika unikaten (Clements-Cortes & Bartel, 2018). Tudi v moji 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 spoznati, kako zelo nerada je govorila o glasbi. Tudi sama mi je odkrito povedala, da ni preveč navdušena nad njo. 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 oz. da je lahko glasba tudi negativen sprožilec emocij (Van Den Tol & Edwards, 2013).

Odgovori o tem, kakšna glasba stanovalcem doma prinaša tolažbo oz. 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 jih tako navdušila, da bi jo označili za najljubšo pesem. Veliko izbire tolažilnih in najljubših pesmi 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. Bili so tudi 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, kako je glasba lahko del neke aktivnosti, ne pa tista glavna aktivnost in ima zato nižji čustven pomen za osebe (Sloboda, 2012). Ne smemo zanemariti dejstva, da so bili intervjuji opravljeni z osebami, ki imajo več kot sedemdeset let. Spomini na glasbo (ter s tem čustveno

počutje ob njej) so bili kar precej omejeni, poleg tega je bilo veliko krat treba postavljati vprašanja (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 npr. razlagali, kako se razumejo s svojimi sostanovalci. V primerjavi z marsikatero mlado osebo danes, ki ima na Spotify seznam predvajanja glasbe za vsako čustveno stanje in vse okoliščine, je razumljivo, da pri starejših takšni vplivi glasbe na njihovo dobro čustveno stanje niti niso bili pričakovani.

Zaključek

Menim, da 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, 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). S pomočjo raziskovanja lahko spoznamo veliko novega o starejših in njihovem dožemanju glasbe, hkrati pa vsaj za nekaj ur poskrbimo, da razbijemo tisto monotonost, ki običajni vlada v domovih za starejše.

Na raziskovalno vprašanje, »Kako vpliva glasba na čustveno dobro počutje starejših v domu za upokojence«, nismo dobili pravega odgovora. Dožemanje glasbe je namreč predvsem subjektivno, kar so zapisali že mnogi v svojih delih (Van Den Tol & Edwards, 2013). Marsikdo vpliva glasbe ne prepozna oz. je mnenja, da mu glasba ni nikoli pomagala pri obvladovanju čustvenega stanja ali situacije. Obstajajo pa takšni, 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 starejši večkrat povezujejo glasbo z določeno emocijo. Iz odgovorov lahko razberemo, 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. Spomini na glasbo in čustva ob tej glasbi so 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 oz. premajhna povezava lepih spominov z glasbo (v primeru težke življenjske zgodbe), vplivajo na samo dožemanje glasbe.

Ugotavljam, da je v Sloveniji zaslediti zelo malo raziskav, ki bi bile povezane s starejšimi v domu in glasbo; v tujini jih je precej več. Tam imajo tudi precej več člankov na temo vpliva glasbe na čustveno dobro počutje nasploh. Smiselno bi bilo tudi v Sloveniji bolje raziskati glasbo v smislu, kako lahko dobro čustveno vpliva. Tako bi lahko vpeljali glasbo v domove starejših veliko bolj učinkovito in poskrbeli za njihovo dobro oz. boljše čustveno počutje in kakovostno staranje.

Literatura in viri

- 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 doi.org/10.3389/fmed.2018.00255
- Divjak, S. (2017). Vpliv glasbe na starostnika. (Magistrsko delo). Maribor, Univerza v Mariboru: Fakulteta za zdravstvene vede.
- 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 doi.org/10.1177/0305735613501938
- 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 doi.org/10.1177/0305735605056160
- 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 doi.org/10.4312/mz.54.1.123-140
- Mileski, M., Brooks, M., Kirsch, A., Lee, F., Levieux, 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 doi.org/10.2147/CIA.S189486
- Paolantonio, P., Pedrazzani, C., Cavalli, S., & Williamson, A. (2022). Music in the life of nursing home residents. *Arts and Health*, 14(3), 309–325. doi.org/10.1080/17533015.2021.1942938
- Siltainsuu, H., & Peltola, H. R. (2024). Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review. *Music and Science*, 7. Pridobljeno s spletne strani doi.org/10.1177/20592043241268721
- Simčič, K., Rašl, K., Bojadjeva, 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 doi.org/10.26493/2712-3987.16(32)39-57
- 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 doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0018
- 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 doi.org/10.1177/0305735611430433
- 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 doi.org/10.1177/1943862113482143

VLOGA GLASBE PRI OHRANJANJU MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI PRI STAREJŠIH

Povzetek: V prispevku je 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 in na osnovi praktične izkušnje. Izvedena je bila z opazovanjem pri delu s 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, dom za starejše.

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 navajajo Impellizzeri idr. (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 v raziskavi je: »Kakšna je vloga glasbe pri ohranjanju motoričnih sposobnosti pri starejših?« Za doseg cilja raziskave 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. Christensen in ostali (2024) navajajo, da glasbena terapija spodbuja telesno gibanje, kar pripomore k večji samostojnosti in izboljšanju kakovosti življenja.

V raziskavi si prizadevamo 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 in sodelavci 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 in drugi 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« (Crech in drugi 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 z glasbo (npr. 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 tem 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 in drugi 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 »Sofía 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 idr. (2015) v zaključku svoje raziskave poudarjajo, da je, če kompleksnost dejavnosti vodi do izboljšanja kognitivnih sposobnosti in nevro motorične zmogljivosti, ključno prilagoditi aktivnosti, da bodo ustrezale potrebam in željam starejših odraslih. Van del Enzenova idr. (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) pa 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, proučene 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 inštrumentov, vključujejo različne telesne funkcije, ki spodbujajo motorične sposobnosti. Glasbena terapija (aktivno in 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, pomaga pri izboljšanju kognitivnih funkcij in telesne zmogljivosti. To pripomore k večji samostojnosti starejših oseb in izboljšanju njihove kakovosti življenja. Glasba tudi povečuje socialno povezanost, kar zmanjšuje občutek osamljenosti, to pa dodatno vpliva na telesno in psihološko dobrobit.

Zaključimo lahko, 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), lahko različni tipi glasbe, bodisi ritmična, bodisi čustveno pomembna ali znana glasba, 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, to pa 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 jih predstavili 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 3: 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. To 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, 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, to pa 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.

Pogosto naletimo 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 – in izvedbi – akcijskega načrta za izboljšanje izvedbe glasbenih ter 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 mnogim 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 pa 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 zadržkov pričela z več motivacije pristopati k zaužitju svojega obroka. To je bil 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. To potrjuje pomen empatičnega pristopa do stanovalcev, ki omogoča doseg pomembnih napredkov tudi v najbolj zahtevnih primerih.

Poleg tega so zaposleni v mnogih izkušnjah priča 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. Povedali so nam, 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 izboljšujeta fizično in psihološko počutje stanovalcev in 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 s 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 s 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 ljubljenih, 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 udeleženi – 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 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. 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. Povečujejo namreč socialno povezanost, zmanjšujejo občutek osamljenosti in povečujejo splošno angažiranost stanovalcev.

Kljub pozitivnim ugotovitvam 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 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 ustrezní 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 ohranяти delno mentalno vitalnost in zmanjšati občutek osamljenosti. 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 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. Za uspešno dolgoročno implementacijo glasbenih dejavnosti 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 širše 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 dr., 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 (Crech idr., 2013).

Na podlagi teh ugotovitev priporočamo, da bi glasbene dejavnosti postale stalni del vsakodnevne 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.

Literatura in viri

- 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 spletns strani www.researchgate.net/publication/355414184_Effect_of_Dance_Therapy_on_Physical_Abilities_in_Older_Adults_with_Dementia_A_Systematic_Review
- 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. Pridobljeno s spletne strani Reassessing the goals of musical activities for people living with dementia: Supporting joint agency, selfhood and couplehood with an embodied and relational approach,
- Crech Andrea. (2013). Moč glasbe v življenju starejših odraslih. *Raziskovalne študije v glasbeni vzgoji* 35.1 (2013): 87–102.
- 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 doi.org/10.37957/rfd.v8i1.129
- 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
- Kulovec, Maja. (2016). Kakovostna starost. *Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*. Pridobljeno s spletne strani www.instantonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html
- 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 link.springer.com/article/10.1186/s12889-015-2501-z
- Ma, Guiyue MD. & Ma, Xiaoqinb. (2023). Glasbena intervencija za starejše odrasle: Zemljevid dokazov sistematičnih pregledov. *Medicina* 102(48):p e36016. journals.lww.com/md-journal/fulltext/2023/12010/music_intervention_for_older_adults_evidence_map.77.aspx
- Siltainsuu, H. & Peltola, H.-R. (2024). Glasba kot podpora dobremu počutju starejših odraslih: pregled obsega. *Glasba in znanost*, 7. Pridobljeno s spletne strani doi.org/10.1177/20592043241268721
- 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 doi.org/10.3390/healthcare7030082

**"Človek lahko živi samo med ljudmi
in
lahko postane človek samo po drugih ljudeh."**

Émile Durkheim