Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Jelena Kutlača

Vpliv poučevanja inštrumentov na ljudi v domu za stare

Magistrsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Jelena Kutlača

Vpliv poučevanja inštrumentov na ljudi v domu za stare

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: doc. dr. Amra Šabić

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Zahvalila in poklonila bi se rada mojima uporabnikoma, ki sta in bosta za vedno ostala glasbenika.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek avtoric: Jelena Kutlača

Mentor: doc. dr. Amra Šabić

Naslov diplomske naloge: Vpliv poučevanje inštrumentov na ljudi v domu za stare

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 100

Število prilog: 7

Število virov: 120

Število tabel: 1

Število slik: 3

POVZETEK

V magistrskem delu Vpliv poučevanja instrumentov na ljudi v domu za stare smo izpostavili vpliv poučevanja inštrumentov na ljudi v domu za starejše. Obravnavamo vpliv poučevanja glasbe na motorične funkcije, kognitivne funkcije in kakovost življenja ter vlogo socialnega dela na tem področju. Empirični del raziskave obsega kvalitativno analizo dnevniških in dialoških zapisov ter zaključne evalvacije v obliki intervjuja. Raziskavo smo izvedli z dvema starostnikoma, in sicer z gospo Chopin ter z gospodom Avsenikom, ki sta igrala klavir – pianino in nemški električni harmonij. Naše sodelovanje je trajalo 4 mesece in je vključevalo 15 individualnih ur pouka inštrumenta.

Zanimalo nas je, kako starejši ljudje ocenjujejo svoje razpoloženje pred poukom in po njem ter kako napredujejo njihove motorične in kognitivne sposobnosti, in uporabo konceptov socialnega dela. Zavedati se moramo, da je pri učenju inštrumenta vključen velik del človekove individualnosti, potek učenja in igranja inštrumenta pa sta odvisna od motoričnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti in lastnosti osebe, ki igra inštrument.

V raziskavi smo opazili, da se je telesna aktivacija uporabnikov pri pouku inštrumenta začela, že preden sta na inštrumentu zaigrala prvo noto. Sklepamo tudi lahko, da je muziciranje, tj. igranje inštrumenta, odličen način za spodbujanje kratkoročnega in dolgoročnega spomina ter za krepitev kognitivnih sposobnosti starejših. Po urah igranja inštrumenta smo dokazali izboljšanje razpoloženja. Kombinacija igranja inštrumenta in pogovora z glasbeniki je to, kar prinaša končni uspeh.

Pomembno je, da socialna delavka v tej vlogi ne nastopa kot nadrejena in bolj pomembna oseba, temveč da medsebojno sodelovanje poteka na enaki oz. enakovredni ravni.

Ključne besede: dom za stare, poučevanje inštrumentov, starejši, klavir, harmonij, socialno delo, vpliv glasbe.

ABSTRACT

In the master's thesis, Impact of instrument teaching in a home for the elderly, the impact of teaching musical instruments to individuals in a nursing home is highlighted. The study explores the effects of music education on motor functions, cognitive functions, quality of life, and the role of social work in this context. The empirical part of the research consists of a qualitative analysis of diary and dialogue entries, along with a final evaluation conducted in the form of an interview. The research involved two elderly participants, namely, Mrs. Chopin and Mr. Avsenik, who played the piano and harmonium (German electric harmonium), respectively. The collaboration spanned 4 months, encompassing 15 individual hours of instrument instruction.

The aim was to assess how elderly individuals perceived their mood before and after the lessons, the progression of their motor and cognitive abilities, and the application of social work concepts. It is important to recognize that the learning of an instrument involves a significant aspect of individuality, and the learning and playing process depend on the motor and cognitive abilities and personal characteristics of the instrument player.

During the research, it was observed that the physical activation of users during instrument lessons began before the first note was played. It can be inferred that playing a musical instrument is an excellent way to stimulate both short-term and long-term memory. Improvement in mood was also evident after piano or harmonium sessions. The combination of playing the instrument and engaging in conversation with musicians was key to the success of the study.

Furthermore, it is emphasized that the social worker in this role did not position herself as superior or higher than the elderly person but rather built collaboration on an equal level.

Key words: home for the elderly, instrument teaching, elderly, piano, harmonium, social work, impact of music

Vsebina

UVOD....16
1. TEORETIČNI UVOD....18
1.1. Starost in staranje prebivalstva....18
1.1.1. Starost....18
1.1.2. Staranje....20
1.1.4. Kakovostno staranje....21
1.2. Dolgotrajna oskrba starejših....23
1.2.1. Vrste dolgotrajna oskrbe starejših....23
1.2.2. Institucionalno varstvo starejših....24
1.2.3. Preživljanje prostega časa v domovih za stare....25
1.3. Glasba in stari ljudje....25
1.3.2. Glasbena izobrazba med starimi ljudmi....26
1.3.3. Poučevanje inštrumentov pri starih ljudeh....27
1.3.4. Vplivi glasbe na starejše....28
1.3.4.1. Izboljšanje motoričnih sposobnosti s poučevanjem glasbenega inštrumenta 28
1.3.4.2. Izboljšanje kognitivnih sposobnosti s poukom inštrumenta....29
1.3.4.3. Poučevanje inštrumenta kot orodje pri aktivnem in kakovostnem staranju 30
1.3.4.4. Poučevanje inštrumenta in socialno delo....30
2. OPREDELITEV PROBLEMA....33
3. METODOLOGIJA....34
3.1. Vrsta raziskave....34
3.2. Spremenljivke/teme....34
3.3. Merski instrumenti ali viri podatkov....35
3.4. Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec....35
3.5. Zbiranje podatkov oz. empiričnega gradiva....36
3.6. Obdelava in analiza gradiva....37
4. REZULTATI....39
4.1 Opis primera....39
4.1.1 Opis primera gospe Chopin....39
4.1.2 Opis primera gospoda Avsenika....41
4.2. Motorične funkcije....43

4.1.1 Razmerje motoričnih funkcij pri Gospe Chopin....43
4.1.2 Motorične funkcije pri gospodu Avseniku....47
4.2 Vpliv poučevanja inštrumentov na kognitivne funkcije osebe.... 51
4.2.1 Kognitivne funkcije pri Gospe Chopin....51
4.2.2 Kognitivne funkcije gospoda Avsenika....52
4.3 Vpliv poučevanja instrumenta na kakovost življenja osebe.... 55
4.3.1 Kakovostno življenje s pomočjo klavirja pri Gospe Chopin....55
4.3.2 Kakovostno življenje s pomočjo harmonija in klavirja pri gospodu Avseniku....57
4.4 Vpliv poučevanja inštrumenta na sprejemanje strokovnih služb v domovih za starejše.... 59
5. RAZPRAVA....62
5.1 Spreminjanje motorične funkcije pri igranju/poučevanju inštrumenta?.... 62
5.2 Spreminjanje kognitivnih funkcij pri igranju/poučevanju inštrumenta?.... 65
5.3 Spremembe v kakovosti življenja z igranjem/poučevanjem inštrumentov.... 67
5.4 Uporabnost poučevanja inštrumentov pri sodelovanju s strokovnimi službami.. 69
6 UGOTOVITVE....72
7 PREDLOGI....76
7.2 Pomanjkljivosti uporabljene metode.... 77
8. LITERATURA IN UPORABLJENI VIRI....78
9. PRILOGE....89
9.1 Primer zaključne evalvacije – vodilo za intervju.... 89
9.2 Primer opazovalnega lista.... 90
9.3 Primer odprtega kodiranja elevacijskega intervjuja, narejenega s socialno delavko v domu za stare.... 91
9.4 Primer osnega kodiranja intervjujev.... 96
9.5 Primer izpolnjenega opazovalnega lista – Gospod Avsenik.... 97
9.6 Primer izpolnjenega dnevniškega zapisa – Gospa Chopin.... 98
9.7 Izjava lektorice.... 99

Kazalo slik

Slika 9.1 - Primer opazovalnega lista....90
Slika 9.2 - Primer izpolnjenega opazovalnega lista....97
Slika 9.3 - Primer izpolnjenega dnevniškega zapisa....98

Kazalo tabel

Tabela 9.1 - Primer odprtega kodiranja 91

UVOD

Staranje je neizogibno dejstvo. Ko se bomo upokojili in ko se bo končalo obdobje našega življenja, v katerem smo bili zaposleni in preobremenjeni z delom, bomo potrebovali nekaj, kar bo zaposlilo našo dušo in naše telo. Eden izmed načinov zaposlitve je hobi, kot so vrtnarjenje, lesarstvo, ročna dela, fotografija, risanje, učenje tujega jezika ali petje in igranje na inštrumente. Na idejo, da bi se učili igranja inštrumenta, sem prišla zaradi kolegice, ki se je pri 65 letih odločila, da se nauči igranja klavirja. To se mi je zdela odlična ideja in videla sem, koliko sreče ji je prinesla klavirska »dejavnost«.

Z raziskovalnim problemom sem se srečala med prakso v domu za stare, kjer sem opazila, da so starejši pogosto žalostni, ker so zapustili svojo hišo, svoje imetje, svojo družino in vse, kar so poznali. Največkrat so na začetku bivanja v domu nesodelovalni in brezvoljni, pogosto tudi jezni. Mislila sem, da jim bo pri tem pomagala glasba. Učenje igranja inštrumenta je edinstven način, da starejši človek vsaj za trenutek pozabi na težko situacijo, v kateri se nahaja, in se osredotoči na nekaj, kar ustvarja sam.

V prvem delu magistrskega dela pojasnjujemo trend staranja prebivalstva in kako vpliva na posameznika in na skupnost. Nato pojasnjujemo pojma dolgotrajna oskrba in institucionalno varstvo. Zanimalo nas je tudi, kaj glasba prinaša starim ljudem, koliko jim pomeni in kako danes poteka glasbeno izobraževanje starih. Preverili smo tudi vpliv glasbe na kognitivne in motorične funkcije starejših ter na kakovost njihovega življenja pa tudi vpliv glasbe na socialno delo.

Opravili smo kvalitativno raziskavo, in sicer pluralno študijo primera z dvema uporabnikoma. Gre za kvalitativno analizo dnevniških in dialoških zapisov srečanj z uporabniki in za kvalitativno analizo odgovorov na delno standardizirane vprašalnike, ki smo jih opravili med raziskovanjem. Raziskava je pojasnjevalna ali eksplanativna, saj skuša pojasniti, kako poučevanje glasbe vpliva na kakovost življenja ter na motorične in kognitivne sposobnosti posameznika, ter opredeliti njen vpliv na socialno delo v domovih. Raziskava je tudi empirična, saj smo z metodama izpraševanja in eksperimenta zbrali novo, neposredno izkustveno gradivo. Podatke smo zbrali z različnimi metodami, kot je odkrito opazovanje z popolno udeležbo, pri čemer smo uporabili dnevniške zapise srečanj in ocenjevalne lestvice. Ocenjevalna lestvica (0–10) je prilagojena potrebam eksperimenta. Tipke inštrumenta so predstavljale oceno: najslabše počutje smo opredelili

s spodnjimi toni, najboljše pa z toni C5 na klavirju in E3 na harmoniju. Na koncu smo opravili ovrednotenje s polstrukturiranim intervjujem.

Pomen raziskave sega na več področij. Po eni strani glasbeno izobraževanje starejših do sedaj ni zaživelo, med mladimi pa je izjemno priljubljeno in poznano. Poleg tega je pomembno, da starostnika obravnavamo individualno in pozornost posvetimo samo njemu. Raziskava je tudi odskočna deska ali začetek spodbujanja drugih delavcev, da lastne kompetence, ki so jih pridobili v življenju (ne glede na to, ali so povezane z glasbo), na različne načine uporabljajo pri svojem delu, saj prinesejo raznovrstnost v njihovo življenje in v življenje osebe, s katero sodelujejo.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Starost in staranje prebivalstva

Hooyman in Kiyak (2002; v Filipovič, Hrast in Hlebec, 2015:12) staranje opredeljujeta kot kronološki in fiziološki proces, ki se dogaja v organizmu posameznika vse do njegove smrti.

Ko govorimo o starosti, poudarjamo večinoma s staranjem povezane težave in negativne strani, ki ustvarjajo stereotipno oz. negativno podobo o starih ljudeh. Poudarjamo predvsem manjšino, ki zaradi starostne oslabelosti ali bolezni ne more samostojno živeti v domačem okolju (Hojnik-Zupanc, 1997). Macuh (2017) meni da je starost sestavni del procesa staranja in je odvisna od tega, kako jo posameznik sprejema. Podobno kot ugotavlja Statistični urad Republike Slovenije, Macuh (2017) govori o tem, da je staranje odvisno od njegovega načina življenja, skrbi za zdrav življenjski slog in kakovostnega doživljanja samega sebe v procesu staranja.

1.1.1. Starost

Po opredelitvi Statističnega urada Republike Slovenije (2021) je starost čas, ki ga je oseba preživela od rojstva do referenčnega datuma. Izražena je v dopolnjenih letih starosti. Pri opredeljevanju oseb kot starejših se kot spodnja starostna meja pogosto uporablja pričakovana upokojitvena starost. Statistični urad Republike Slovenije (SURS) za razvrščanje prebivalstva v velike starostne skupine pogosto uporablja opredelitev starih in starejših oseb v starosti 65 let in več (Vertot, 2010).

Pečjak (1998) opozarja, da so starostne meje, npr. 50 let, 60 let ali 65 let, dogovorjene iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici pa je staranje strnjen proces z nekaterimi pospeški in zastoji, saj ni določeno zgolj z leti osebe. Dragoš (2000:294) opozarja, da starost ni le biološki, kulturni, ekonomski in družbeni pojav, ampak tudi fenomenološki. Pri uporabi pojma starost se pojavlja vprašanje, kaj pravzaprav pomeni biti star ali ostarel. Staranje je namreč »kompleksen proces, ki ga lahko opredelimo kot

biološki, kulturni, ekonomski, družbeni in fenomenološki pojav« in da »moramo biti pozorni na to, da se omejimo na prvi dve oznaki, ki sta tudi najbolj dostopni« (Dragoš, 2000:294–295).

Poznamo tri obdobja, ki jih je Ramovš (2003:69–70) opredelil na podlagi izkušenj in socialnega funkcioniranja starejših odraslih, in sicer:

- zgodnje starostno obdobje od 66. do 75. leta, za katero je značilno privajanje na upokojitev;
- srednje starostno obdobje, za katero je posebnost prilagajanje na zmanjšanje telesne moči;
- pozno starostno obdobje, za katerega je značilno, da so starejši pogosto odvisni od mlajše generacije.

Pečjak (1998) opozarja, da so starostne meje, npr. 50 let, 60 let ali 65 let, dogovorjene iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici pa je staranje strnjen proces z nekaterimi pospeški in zastoji, saj ni določeno zgolj z leti, ki jih doseže oseba. Dragoš (2000:294) opozarja, da starost ni le biološki, kulturni, ekonomski in družbeni pojav, ampak tudi fenomenološki. Pri uporabi pojma starost se pojavlja vprašanje, kaj pravzaprav pomeni biti star ali ostarel. Staranje je namreč »kompleksen proces, ki ga lahko opredelimo kot biološki, kulturni, ekonomski, družbeni in fenomenološki pojav« in da »moramo biti pozorni na to, da se omejimo na prvi dve oznaki, ki sta tudi najbolj dostopni« (Dragoš, 2000:294–295).

Slednji (Ramovš, 2003) govori tudi o petih vrstah starosti, podobno kot Milavec Kapun (2011), medtem ko Hojnik-Zupanc (1997) izpostavita samo tri, kronološko, biološko in psihološko oz. doživljajsko. Ramovševa (2003) opredelitev vrst starosti je v kontekstu opredeljevanja in zaradi lažjega razumevanja bolj podrobna in razširjena. Hojnik-Zupanc doda funkcionalno in socialno, ki z vidika socialnega dela širi polje razumevanja sveta starih ljudi. Vrste starosti po Ramovšu (2003) so:

- Kronološka starost – pomeni, koliko smo ljudje stari po koledarju, in je opredeljena z rojstvom ter je ni mogoče spreminjati in nanjo ne moremo vplivati. Mali (2002) meni, da je za kronološko starost značilno, da je pogosto v korist družbi in ne posamezniku.

- Funkcionalna starost – opredeljena je s posameznikovo zmožnostjo oziroma sposobnostjo, da samostojno opravlja temeljna življenjska opravila. Opisana je s stavkom, da smo stari toliko, kolikor se počutimo.
- Biološka starost – nanaša se na starost telesa glede na delovanje funkcij in celičnih procesov. Nekateri organi se starajo hitreje in tovrstna opredelitev starosti je realen kazalnik posameznikovega zdravstvenega stanja.
- Psihološka ali doživljajska starost – pove nam, kakšno je počutje posameznika in kakšen je njegov odnos do starosti. Nanjo pomembno vplivajo posameznikovo razmišljanje in njegova stališča ter dejstvo, ali lahko upočasni staranje ali ga pospeši. Pečjak (1998) meni, da je psihološka starost odvisna od dojemanja in razumevanja samega sebe.
- Socialna starost – nanaša se na odnos do družine in do prijateljev ter na odnos znotraj različnih organizacij. Osredotočena je na spremembe posameznikove vloge v družbi.

Starost je le del razumevanja življenjskega sveta starih ljudi, ki nam omogoča, da populacije prebivalstva razvrstimo v skupine in opredelimo značilnosti oziroma kategorije znotraj posamezne skupine, ne pove pa nam dosti o sami populaciji, njihovem življenjskem svetu in potrebah, ki jih imajo. Zato moramo za razumevanje starosti razširiti kontekst in pogledati na starost tudi z drugih zornih kotov.

1.1.2. Staranje

Življenje je nedeljiva celota. Staranje je del življenja, dočakati pozna leta pa je dosežek, zato je staranje normalno. Staranja ne moremo preprečiti, zdrav način življenja (tj. zdrava prehrana in ustrezna količina gibanja) pa ohranja človekovo vitalnost. Staranje pospešujejo številni dejavniki, kot so dednost, podnebje, kraj bivanja, način življenja, prehrana, gibanje, zaposlitev ter navade in razvade (SURS, 2010). Našteti dejavniki lahko proces staranja pospešijo ali ga zavrejo. Ne glede na zapisano s pojmom stari ljudje označujemo skupino prebivalstva, ki je dosegla starost več kot 65 let, z izrazom staranje prebivalstva ali demografsko staranje pa proces, v katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva, in sicer tako, da se povečuje delež starih (Ircelj, 2009) oziroma razmerje med rodnostjo in stopnjo umrljivosti (Hojnik-Zupanc, 1999:41).

Demografski podatki, ki jih lahko vidimo v različnih statističnih poročilih, mednarodnih in domačih političnih dokumentih ter akademskih in strokovnih prispevkih, vedno znova kažejo, da se na svetu število starega prebivalstva nenehno povečuje (Mali in Grebenc, 2021). Z zdravstvenim napredkom se podaljšujeta življenjska doba in tudi zdrava življenjska doba, kar pomeni, da posamezniki v primerjavi s preteklostjo dalj časa ostanejo zdravi. To omogoča, da smo dlje delovno aktivni in dejavni tudi v starosti (Filipovič Hrast, Hlebec in dr., 2014). Spreminjata se torej naš odnos do staranja in naše doživljanje staranja. V slovenskem prostoru Filipovič Hrast, Hlebec idr. (2014) opozarjajo, da se prebivalstvo intenzivno stara. Krajnc idr. (2013) navajajo, da je imela Slovenija leta 1995 le 26 stoletnikov, medtem ko se je v prvi polovici leta 2013 njihovo število povečalo na 224.

Po projekcijah naj bi bilo leta 2035 starejših prebivalcev dvakrat toliko kot otrok (SURS, 2013). V Sloveniji se delež otrok (0–14 let) zmanjšuje, povečujeta pa se delež delovno sposobnih (15–64 let) in delež starejših prebivalcev (65 let in več). Po nekaterih ocenah bo do leta 2050 prvič v zgodovini število starejših preseglo število mladih (Vertot, 2008:10).

Demografske spremembe, ki jih nekateri imenujejo tudi demografski preplah ali cunami staranja, so v javnosti pogosto prikazane kot grožnja mlajšemu prebivalstvu, čeprav je podaljševanje življenjske dobe kvečjemu dosežek naše civilizacije, saj v zgodovini človeštva tega pojava še nismo doživeli (Mali, 2009b; Lymbery, 2005; Wilson, 2001 v Mali, 2013b:16). Demografske spremembe vplivajo na iskanje različnih strategij (aktivno staranje, kakovostno staranje, dolgotrajna oskrba itd.) soočanja z nastalo situacijo.

1.1.4. Kakovostno staranje

Izsledki raziskav kažejo, da je kakovost življenja zelo kompleksno področje preučevanja. Številni avtorji trdijo (Bond, 2004; Bowling, in dr., 2003; Svetlika, 1996; Novak, 1996), da točne in enotne definicije, ki bi opredelila posameznikovo kakovost življenja in določila dejavnike, ki vplivajo nanjo, ni (Lah, 2007).

V vsakem življenjskem obdobju sprejemamo različne vloge, seveda pa so nekatere vseskozi enake. Nič drugače ni v tretjem življenjskem obdobju oziroma ob upokojitvi.

Tudi takrat posameznik sprejme nove družbene vloge, hkrati pa se lahko spremenijo njegov odnos do ljudi, vedenje, vsakodnevni ritem in ekonomski status (Mali, 2009a).

Pimentel (2002) govori o tem, kako veliko ljudi pozablja, da stari ljudje imajo (ali bi morali imeti) cilje, interese in različne projekte, kjer so aktivni. Ramovš (2003) meni, da je zdravje zelo pomembna vrednost v tretjem življenjskem obdobju in kakovostno starost deli na:

- mikroraven – pomembno vlogo v posameznikovem življenju imajo posameznikove zaznave kakovosti življenja, vrednosti, izkušnje, sreča in zadovoljstvo z življenjem;
- makroraven – pomembno vlogo v posameznikovem življenju imajo prihodek, zaposlitev, bivališče, izobrazba in druge značilnosti okolja.

Različne znanosti ponujajo različne odgovore na vprašanje, kaj vpliva na trajanje in kakovost življenja. Zdravniki vidijo glavni razlog v bolezni in zdravju, sociologi v različnih socialnih razmerah ljudi, biologi v procesu znotraj celic, ki med staranjem propadajo, psihologi pa poudarjajo vpliv frustracij in stresov ter motivacije in volje do življenja (Pečjak, 2007).

Po Flakerju (2012:315) »izboljšanje kvalitete življenja terja splošno možnost dostopa do storite in sredstev (izobraževanje in usposabljanje, zdravstvo, družabnost, stanovanje, socialna oskrba in podpora ipd.). Kljub velikemu številu mednarodnih deklaracij, ki jih je sprejela tudi Slovenija in ki v načelu zagotavljajo pravico do izobraževanja, stanovanja, zdravja, socialnega varstva in oskrbe *za vse*, so te javne dobrine še vedno za nekatere nedostopne.« (*Ibid*.:315)

Ramovš (2003) omenja še dva pogoja, ki ju moramo upoštevati pri delu za kakovostno starost. Prvi je upoštevanje celotnega človeka z vsemi njegovimi razsežnostmi in potrebami, možnostmi, zmožnostmi in nalogami, pri čemer moramo pozornost posvetiti tistim lastnostim, ki so posebej značilne za tretje življenjsko obdobje. Drugi pogoj je edinstvenost posameznika in zahteva zavedanje, da je vsak človek edinstven in enkraten in da mora biti takšna tudi njegova priprava na starost.

1.2. Dolgotrajna oskrba starejših

»Pojem dolgotrajna oskrba zveni zelo preprosto, kratko in jasno, a marsikomu ne pove prav veliko, tisti pa, ki ga poznajo, se zavedajo, kako kompleksno področje zajema in kako pomembno vlogo ima v življenju sodobnega človeka« (Mali, 2013b:15).

Mali (2013b) govori o dolgotrajni oskrbi kot o pomoči ljudem, ki potrebujejo pomoč drugih dlje časa. Prav tako naj bi izraz »oseba« v dolgotrajni oskrbi zamenjali z besedo »ljudje«, saj izraz oseba izhaja iz latinske besede *persona*, ki pomeni maska. »V dolgotrajni oskrbi maske padajo, tako ljudem, ki pomagajo, kot ljudem, ki pomoč prejemajo« (*Ibid*.:13).

1.2.1. Vrste dolgotrajna oskrbe starejših

Institucionalno varstvo je po zakonu obsega vse oblike pomoči v zavodu, v drugi družini ali v drugi organizirani obliki, s katerimi se upravičencem nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine, zlasti pa bivanje, organizirana prehrana in varstvo ter zdravstveno varstvo (Zakon o socialnem varstvu, Ur. 1. RS, št 3/07).

Fink idr. (2012) menijo da je institucionalno varstvo oblika obravnave, ki po zakonu obsega vse oblike pomoči, kot so osnovna oskrba, socialna oskrba in zdravstveno varstvo v zavodu, v drugi družini ali v drugi organizirani obliki.

V Sloveniji obstajajo različni programi za popolno oskrbo starih ljudi (Ramovš, 2003). Poleg domov za starejše, ki jih podrobneje opisujemo v nadaljevanjum, poznamo tudi oskrbniške družine. Te so poklicno in službeno usmerjene v oskrbo starih ljudi, ki ne morejo bivati sami doma. Dnevno varstvo je po obliki podobno vrtcu – družina odpelje svojega družinskega člana v dnevni center, kjer poskrbijo zanj, dokler so v službi. Najnovejši program so hišne skupnosti za starejše, ki potrebujejo polno tujo oskrbo, pri čemer se zaposleni ne delijo glede na delo, ampak opravljajo celovito oskrbo (*ibid.*).

1.2.2. Institucionalno varstvo starejših

Različne teme pri ljudeh vzbujajo različne občutke, tudi odpor, odklonilnost in nezanimanje. Med tovrstne teme sodijo med drugim tudi staranje, stari ljudje in domovi za stare (Mali, 2008). Institucionalno (domsko) varstvo je ena od oblik varstva starejših ljudi, ki je po merilih Organizacije združenih narodov namenjena približno petim odstotkom starostne populacije nad 65 let (Hojnik-Zupanc, 1994).

V primerjavi z drugimi oblikami pomoči in storitev je najbolj razvito in uveljavljeno in ima tudi najdaljšo tradicijo v Sloveniji. Domovi za stare ljudi so se v preteklih 60 letih iz ubožnic, špitalov in hiralnic razvili v zapletene institucionalne sisteme, ki opravljajo pomembno vlogo na področju skrbi za stare ljudi (Mali, 2007: 144)

Starostna struktura v domovih za starejše odraža staranje prebivalstva. Leta 2014 je bilo v domovih 17 % ljudi, starejših od 90 let, in 61 % ljudi, starejših od 80 let. V institucionalnovarstvenih zavodih prevladujejo ženske, saj je njihova življenjska doba daljša, kar je razvidno pri starosti nad 80 let. Leta 2014 je bilo v domovih 49,5 % žensk, starejših od 80 let, in le 11,6 % moških (Poudarki iz analiz področja institucionalnega varstva starejših in odraslih s posebnimi potrebami 2015, 2016).

Slovenski model domov za starejše se od zahodnoevropskega modela razlikuje v dveh značilnostih (Hojnik-Zupanc, 1997) :

- Pomični in nepomični stanovalci so prostorsko povezani v isti stavbi.
- Bivalni pogoji in normativi za strokovno osebje glede na številčno zastopanost so poenoteni na državni ravni.

Filipovič Hrast, Hlebec idr. (2014) menijo, da v Sloveniji med javnim in zasebnim sektorjem ni vsebinske razlike, saj zasebni domovi izvajajo institucionalno varstvo po predpisih, ki veljajo za javne domove, kar pomeni, da izvajajo povsem enake storitve in programe kot javni. Edina razlika naj bi bila cena oskrbe, ki je v zasebnih domovih veliko višja kot v javnih. Tako so zasebni domovi pogosto nedosegljivi za starejše ljudi, ki bi sicer nujno potrebovali institucionalno oskrbo (*ibid*.). V vseh domovih je ne glede na pravni status čas v instituciji potrebno osmisliti, k čemer pripomorejo tako imenovane »odstranitvene dejavnosti« (Mali, 2008). Lahko so kolektivne (npr. igre, prireditve) ali

individualne (npr. branje knjig). Namen je osmisliti in zapolniti prosti čas ljudi v instituciji.

1.2.3. Preživljanje prostega časa v domovih za stare

Poleg zagotavljanja institucionalnega varstva je pomembna vloga vseh domov za stare tudi skrb za socialne stike in prostočasne dejavnosti stanovalcev, s čimer prispevajo tudi k avtonomnemu vedenju (Kadushin, 2004). Poleg zdravstvenih storitev, ki so nujno potrebne za boljše telesno počutje, jih moramo dopolniti s socialnimi storitvami oziroma z družbenimi storitvami (Mali, 2008)

Običajno dostopne aktivnosti v domovih so skupine za samopomoč, knjižnica, kulturne prireditve, mesečna praznovanja rojstnih dni, praznovanja verskih praznikov, pikniki itd. Mednje uvrščamo tudi glasbene aktivnosti (kulturne prireditve, koncerti zborov, nastop plesnih skupin) in likovne aktivnosti (slikanje, kiparjenje, ročna dela itd.), ki potekajo v obliki ustvarjalnih delavnic, na katerih stanovalci izdelujejo različne izdelke, ki jih lahko tudi razstavijo (Belič, 1997). Lahko so tudi v opazovalni obliki, kot so ogledi razstav v domovih ali drugje.

Macuh (2017) je pri svojem raziskovanju dejavnosti za stanovalce doma v Pomurju ugotovil, da je ena izmed pomembnih dejavnosti tudi glasbena dejavnost oziroma sodelovanje v pevskem zboru ali v plesni skupini.

1.3. Glasba in stari ljudje

Glasba ima pomembno vlogo v življenju starejših (CSHA[1], 1998). Kljub dokazano pozitivnim učinkom je še vedno prezrta in tudi temeljitih raziskav o njenih prednostih pri starejših za zdaj ni (Veršnik, 2016).

Glasba ugodno vpliva na starejše ljudi, tako na psihosocialno in čustveno raven kot tudi na telesno raven. Dokazano je, da ugodno vpliva na depresijo (Zhao, 2016) in na potek Alzheimerjeve bolezni (Lee, 2012). S pozitivnimi učinki glasbe se tudi strinjajo Dahms

[1] Canadian Study on Health and Aging (1998)

in dr. (2017) ki so prišli do ugotovitev, da vključevanje glasbe pomaga pri vzdrževanju telesnega in duševnega zdravja ter kognitivnih sposobnosti starejših oseb.

Cross (1998) meni, da je glasba med biološko najbolj pomembnimi aktivnostmi v človeškem življenju.

Glasba ima moč in igra pomembno vlogo v življenju ljudi, ne glede na njihovo starost (Hallam, 2010). Veliko prispeva h kakovosti življenja starejših, pri čemer je aktivno glasbeno udejstvovanje veliko bolj spodbudno kot zgolj poslušanje glasbe (*ibid.).* S tem se strinjata tudi Travers in Barlett (2011) ki sta ugotovila, da sicer radijski program, ki je namenjen starejšim, pomembno vpliva na zmanjšanje občutka osamljenosti, vendar so aktivno udeleževanje pri izvajanju glasbe in dejavni odnosi v skupinah, ki se ukvarjajo s glasbo, bolj izraziti in intenzivni.

Pri starejših poslušanje glasbe, petje, ples ali igranje instrumenta, nudijo občutek življenjskega zadovoljstva, a lahko sprožijo tudi žalost in druga neprijetna čustva (Alfredsson Olsson in Heikkinen, 2019). Alfredsson Olsson in Heikkinen (2019) ugotavljata, da starejši lahko negativna čustva pretvorijo v motivacijo, da dejavnosti ne opustijo.

1.3.2. Glasbena izobrazba med starimi ljudmi

Hafford-Letchfiels in Formoso (2016) menita, da je večina izobraževalnih programov za mlajše generacije in za starejše namenjena podaljševanju zaposlenosti, zelo malo pa razvoju praktičnih modrosti. Medtem ko McNair (2012) v raziskavi ugotavlja, da vse vrste izobraževanja starejših prispevajo k občutku zadovoljstva z življenjem, boljši samopodobi, zmožnosti za soočanje z zdravstvenimi težavami, je vključenost zaradi neprilagodljivosti in primernosti programov za to specifično starostno obdobje še vedno nizka.

Po drugi srani pa tudi Walker (2019) izpostavlja pomen izobraževanja v povezavi s konceptom aktivnega staranja, saj meni, da bi moralo biti aktivno staranje v središču pozornosti raziskovalnih disciplin in raziskav, ki se ukvarjajo s temo starost.

Izobraževanje je strukturiran proces, ki ima pomembno vlogo tudi v tretjem življenjskem obdobju, saj prispeva k večjemu samospoštovanju in zadovoljstvu z življenjem (Findsen, 2011). Motiviranost starejših za organizirano izobraževanje je povezana predvsem s stopnjo izobrazbe, poklicem, spolom in blaginjo, ne glede na to, kje živijo (Jelenc Krašovec in dr., 2014).

Z vidika ponudbe so glasbenoizobraževalni programi za mlajšo populacijo pestri in raznoliki. Običajno gre za izobraževanja in dejavnosti, ki jih izvajajo strokovnjaki oziroma dobro usposobljeni pedagogi. Na drugi stani pa so glasbeni programi za starejše precej skromni (Lunežnik, Hofman in Ličen, 2017:137). Prav skromnost programov za stare ljudi kaže, kako pomembna je vključitev tovrstnih programov v institucionalno varstvo odraslih.

1.3.3. Poučevanje inštrumentov pri starih ljudeh

Integrativna geragogika kot del gerontologije, ki je v tesni povezavi s socialnim delom in terapijo, izpostavlja povezovanje različnih vrst učenja (Maderer in Skiba, 2006). Nekatere vrste oziroma strategije učenja so bolj participativne, medtem ko so druge bolj opazovalne. Pri participativnih strategijah izhajamo iz npr. glasbenega znanja starejših udeležencev in njihovih zmožnosti, medtem ko so pri opazovalnih strategijah starejši bolj v vlogi opazovalca (npr. pri obiskih koncertov in razstav). Drugi, morda najbolj pomemben element pri poučevanju inštrumentov je na posameznika osredotočen (personaliziran) program, ki ga opisujeta (Hafford-Letchfield in Formosa, 2016). Zanj je značilno, da povezuje različne stroke, da bi se čim bolj prilagodil posamezniku. V teh programih se povezujejo različne vrste dela in metode za starejše. Razvoj programov je interdisciplinaren, saj povezuje več strok (medicina, geragogika, umetnost in socialno delo).

Lunežnik, Hofman in Ličen (2017) ugotavljajo, da je za starejše pomembno, da se z glasbo ukvarjajo pod okriljem strokovnjaka ali mentorja, ki ima strokovno znanje z glasbenega področja. Sklepamo, da se je zaupanje starejših do mentorja vzpostavilo tudi zaradi njegove glasbene usposobljenosti, in pomembno pripomoglo k uspehu.

Kranjc (2012:23) meni, da moramo za doseganje rezultatov zagotoviti ustrezne začetne pogoje:

- Mentor in učenec se morata osebnostno ujemati vsaj toliko, da sta si privlačna.
- Med njima mora obstajati medsebojno zaupanje, saj omogoča odprto komunikacijo.
- Mentor mora biti prepričan, da bo učenje uspešno, in brezpogojno verjeti v učenčeve sposobnosti.

1.3.4. Vplivi glasbe na starejše

V pozni starosti lahko glasba ugodno vpliva tudi na telesne spremembe, kot sta pešanje sluha in staranje telesa, in obratno, telesne spremembe lahko vplivajo na manjšo vključenost v organizirane glasbene dejavnosti. Starejši so navadno bolj v vlogi poslušalcev in manj dejavni kot izvajalci ali ustvarjalci glasbe ter s tem tudi manj vključeni v izobraževalne programe (Lunežik, Hofman in Ličen, 2017).

Glasba lahko vpliva na motorične in kognitivne sposobnosti ter na kakovost življenja in preživljanje prostega časa.

1.3.4.1. Izboljšanje motoričnih sposobnosti s poučevanjem glasbenega inštrumenta

Številni avtorji ugotavljajo (Krampe, 1997; Zelazny, 2001; Miconi, 2018), da igranje glasbenega inštrumenta vpliva bodisi na ohranjanje bodisi na izboljšanje motoričnih sposobnost. Tako Krampe (1997) v večletnem proučevanju motoričnih sposobnosti starejših pianistov ni zasledil s starostjo povezanega upada motoričnih sposobnosti in s tem pianističnega mojstrstva. Ugotavlja celo, da intenzivno vadenje in igranje klavirja vpliva na vzdrževanje motoričnih sposobnosti in pripomore k boljšemu telesnemu stanju.

Tudi Miconi (2018) piše o ugodnih učinkih igranja klavirja v starosti. Zaznal je:

1. Izboljšanje koordinacije med rokami in očmi – ko oseba igra klavir, mora hkrati brati. S tem prispevamo k izboljšanju koordinacije rok in oči ter hkrati krepimo in vadimo več delov možganov.

2.Povečanje vrednosti človeškega rastnega hormona (HGH), ki zmanjšuje bolečine in vnetje mišic. S starostjo so pogostejše bolečine v mišicah, zato je HGH pomemben hormon pri zmanjšanju tovrstnih težav. Avtor navaja, da imajo posamezniki, ki igrajo klavir, višjo raven HGH kot tisti, ki ga ne igrajo. Poleg ugodnega vpliva na mišične bolečine HGH dokazano zmanjšuje osteoporozo in povečuje raven energije.

Podobno kot Miconi (2018) tudi Zelazny (2001) poroča o zmanjšanju bolečin zaradi artritisa in večji spretnosti in moči prstov pri starejših pianistih, ki so v obdobju enega meseca vsaj štiri dni na teden vsaj 30 minut igrali na elektronske klaviature.

Iz omenjenih raziskav lahko zaključimo, da aktivno igranje glasbenih inštrumentov vpliva na motorične sposobnosti in preprečuje nastanek kostno-mišičnih bolezni, ki so povezane s procesom staranja telesa.

1.3.4.2. Izboljšanje kognitivnih sposobnosti s poukom inštrumenta

Poleg motoričnih sposobnosti s starostjo pešajo tudi kognitivne sposobnosti. Taylor (2011) pojasnjuje, kako glasbeno izobraževanje pripomore k kontinuiranemu vzdrževanju plastičnosti možganov, ki uravnoveša manjše spominske sposobnosti motorične spretnosti ter vid in sluh.

Igranje klavirja spodbuja in navdihuje ustvarjalnost predvsem zaradi divergentnega razmišljanja, ki nas sili, da uporabljamo obe možganski polobli (Miconi, 2018).

Prickett (2000) ter Sixsmith in Gibson (2007) izpostavljajo glasbeno terapijo kot metodo dela z ljudmi z demenco. Ugotovili so, da je glasba lahko alternativa zdravilom pri zdravljenju oseb z demenco. Petje, igranje na inštrument in gibanje ob glasbi namreč ugodno vplivajo na telesno, socialno, čustveno in kognitivno sposobnost posameznika. Glasbena terapija v obliki petja z instrumentalno spremljavo ali igranjem instrumenta in tudi ritmična in vokalna improvizacija pomembno izpolnjujejo čustvene, duhovne, socialne in fiziološke potrebe starejših, zlasti tistih, ki se soočajo s smrtjo (Hilliard, 2004).

Glasba je medij, ki omogoča, da se starejši ponovno povežejo s svojo mladostjo, izkusijo vitalnost in se počutijo opolnomočeni (Creech, Hallam, McQueen, Varvarigou, 2013).

1.3.4.3. Poučevanje inštrumenta kot orodje pri aktivnem in kakovostnem staranju

Kakovostno staranje ne vključuje zgolj socialnih, ekonomskih, finančnih in drugih z gerontologijo povezanih vprašanj, ampak gre za večdimenzionalni koncept (Fahey, Nolan, & Whelan,, 2003). Za kakovostno starost je pomembno, da človeka vidimo v vsej njegovi razsežnosti z njegovimi biofizikalnimi, duševnimi, duhovnimi, medčloveško-družbenimi, zgodovinsko-kulturnimi in bivanjskimi značilnostmi (Ramovš, 2000). Felce in Perry (1995) opredeljujeta blagostanje kot materialno-psihofizično počutje, ki vključuje telesno, socialno in čustveno dobro počutje, osebni razvoj in aktivno življenje. Glasba generira dejavnike, ki izboljšujejo kakovost življenja (Hays in Minischello, 2005). Coffman in Adamek (1999) v raziskavi na vzorcu starejših, ki so vključeni v pihalni orkester, ugotavlja pomemben vpliv na kakovost njihovega življenja. Avtorja navajata, da je sodelovanje ugodno vplivalo na socialna omrežja, osebno dobro počutje in prostočasne dejavnosti (med katere uvrščamo tudi ustvarjanje in poslušanje glasbe).

Tudi drugi raziskovalci (Jutras, 2006; Taylor in Hallam, 2008; Pike, 2011) ugotavljajo, da so stari ljudje dobili občutek izpolnitve svojih sanj in osebne rasti, da so nekaj dosegli, dosegli samoizpolnitev, se zabavali in doživljali manj stresa. Nekateri celo omenjajo, da so se ponovno povezali z mladostjo in da so dobili večji občutek moči.

Lampret (2019) meni, da se vpliv na kakovost življenja udeležencev kaže z dobrim počutjem, druženjem, zadovoljstvom in boljšim razpoloženjem. Ugotavlja, da ima poslušanje glasbe ugodne učinke, a je veliko bolj učinkovito aktivno glasbeno ali skupinsko ustvarjanje.

1.3.4.4. Poučevanje inštrumenta in socialno delo

Atkinson (1998) pravi, da domovi za starejše stanovalcem ne morejo zagotoviti občutkov »doma”2. Stanovalci doma so pogosto brezvoljni, nedelavni in vdani v usodo. Za

spremembo takšnega občutka moramo ustvariti ozračje, ki sporoča, da so del doma, da lahko spremenijo svoje življenje, da so njihove besede, mnenja, želje in čustva pomembni za nas kot zaposlene in tudi za institucijo. Če je institucij aosredotočena na delo s starostniki na individualni ravni, veliko lažje zagotovimo prostovoljno sodelovanje, udejstvovanje starostnikov in celo zadovoljstvo s življenjem v domu (Mali, 2008).

Izolacija, zaprtost, družbena segregacija, popolna oskrba in konkretne dejavnosti s strani institucije so značilnosti totalne ustanove po Goffmanu (1961) in se jih moramo izogibati pri socialnem delu v domovih za stare. Pozorni moramo biti, da domovi za stare niso več hiralnice, ampak prostori, ki so funkcionalno prilagojeni splošnim in posebnim potrebam starih ljudi (Mali, 2008).

Pri delu s starimi ljudi je pomembna tudi čustvena zrelost socialnega delavca. Socialni delavci moramo biti dostopni, odprti, pogovorljivi in čustveno pripravljeni na zgodbe, mnenja, razmišljanja in želje ter potrebe stanovalcev, in to ves čas.

Domovi za stare ljudi so danes večinoma prostori za ljudi, ki se ne zmorejo oskrbovati sami v domačem okolju. Številni uporabljajo pripomočke, ki zagotavljajo pomičnost ali so celo nepomični. Aktivnosti v domovih so vzpostavljene tako, da so dostopne pomičnim stanovalcem, za slabo pomične in nepomične pa je aktivnosti zelo malo (Mali, 2008).

Ramovš (2003) navaja potrebe starejših v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, kot so:

- potreba po materialni preskrbljenosti;
- potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine;
- potreba po medčloveškem odnosu.

Tem potrebam moramo slediti v institucionalnem varstvu, saj želimo zagotoviti kakovostno staranje in vključevanje različnih dejavnosti, med katerimi je tudi poučevanje oz. učenje spretnosti, ki imajo za starostnika poseben pomen (Kump, Jelenc Krašovec, 2010).

Na življenjski slog starejših vplivata tudi učenje in izobraževanje. Po svetu so vzpostavljene različne oblike izobraževanja ljudi v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, kot so Univerze za tretje življenjsko obdobje, on-line svetovanja, različna omrežja, ki med drugim raziskujejo tudi vpliv umetnosti na zdravje in življenje starih

ljudi. Pomembno je, da je izobraževanje starih ljudi vključeno v vseh okoljih, tudi v institucionalnem varstvu, in da je primerno za vse starostnike (Macuh, 2017).

Številni avtorji (Jackson, 2015; Mazza, 2009; Grobman, 2009; Donovan, 2014) govorijo o prispevku glasbe pri delu z izpostavljenimi skupinami ljudi, na primer o vplivu glasbe na soustvarjanje stika z uporabniki in na dolgoročne pozitivne učinke v življenju uporabnikov.

Jakson (2015) govori o ugodnem vplivu glasbe na ljudi v okoliščinah, ko pogovor žal ni dovolj. Pojasnjuje, da ima glasba ima moč poseči v druge dele osebnosti in jo lahko uporabljamo v terapevtske namene. Govori o tem, da glasba ni zgolj nebesedna komunikacija, ampak oblika izražanja mnenja in pridobitev glasu uporabnika brez besed.

Mazza (2009) govori tudi o tem, da se je spoj socialnega dela in umetnosti uporabljal že od 19. stoletja. Socialne delavce spodbuja, da uporabljajo že pridobljene veščine, če raziskave potrjujejo njihov pozitivni prispevek.

Blank (2009) navaja, da čeprav socialni delavci v opisu svojega dela nimajo stika s glasbo, lahko s souporabo glasbe pripomorejo k terapevtskemu učinku in sodelovanju pri zdravljenju.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Glasbena vzgoja je največkrat namenjena otrokom. Glasbenih programov za starejše je malo. Za pisanje magistrske naloge sem se odločila, ko mi je upokojena sodelavka pripovedovala o svoji izkušnji z zasebno glasbeno šolo v Ljubljani, kjer se uči klavirja. Pripovedovala mi je, kako vesela je da ima to možnost, kako rada vadi doma in kako ji igranje klavirja pomaga pri kakovostnem preživljanju prostega časa. To je bil navdih za moje delo. Moje razmišljanje se je poglabljalo ob branju literature, ko sem preučevala pomen glasbe v starosti ter njen vpliv na motorične sposobnosti, kakovost preživljanja prostega časa in počutje starejših oseb. Zanimalo me je tudi, kako lahko opisane dejavnosti vključimo v delo s starejšimi in ali smo lahko hkrati v vlogi učitelja in še vedno uporabljamo znanja s Fakultete za socialno delo. Želela sem izkoristiti svoje sposobnosti ter jih združiti s poklicem, za katerega sem se odločila, in z znanjem, ki sem ga pridobila na Fakulteti za socialno delo. Zanimala me je vloga glasbe v življenju starejših v domovih in kaj lahko prispeva v odnosu med socialnim delavcem in uporabnikom. Ko se je razvijala ideja o magistrski nalogi, sem velik del časa posvetila samoukom pri igranju klavirja, da bi znanje čim bolj uspešno prenesla na starejše generacije. Zanimalo me je, kako lahko glasba, natančneje igranje klavirja ali drugega inštrumenta, pomaga starejšim ter kako socialno delo združiti z vseprisotno glasbo in pripomoči h kakovostnemu staranju prebivalcev doma za stare. V študiji problema sem prikazala vpliv glasbe in poučevanja glasbe na motorične in kognitivne sposobnosti ter na kakovostno preživljanje časa starejših ter tudi vpliv poučevanja inštrumenta na socialno delo v institucionalnem okolju.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kako se motorične sposobnosti starih ljudi v domu za stare razlikujejo pred poučevanjem inštrumenta in po njem?
2. Kakšen je vpliv poučevanja inštrumenta na kognitivne sposobnosti starih ljudi v domu za stare?
3. Kako se poučevanje inštrumenta v domu za stare odraža v splošni blaginji in kakovosti življenja starih ljudi?
4. Kako lahko poučevanje inštrumenta pri starih ljudeh uporabimo v praksi socialnega dela s starejšimi?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, in sicer pluralna študija primera, kar pomeni, da smo proučevali več primerov in jih primerjali. V raziskavo smo vključili dva uporabnika. Z dodatnimi primeri smo skušali ugotoviti, kako se določene značilnosti ponavljajo in tako utrjujejo predstavo ponavljajočega se vzorca ali obrazca. Preučevali smo tudi nove značilnosti in nove obrazce ter tako omogočili vpogled v variacije osnovnega obrazca in dopustili odkrivanje novih obrazcev (Mesec, 1998). Študija primera je celovit opis posameznega primera z analizo in opisom procesa odkrivanja značilnosti. Opišemo lahko enega ali nekaj primerov, osnovna merila pa so praktična relevantnost, izjemnost in tipičnost. Pri proučevanju posameznega primera želimo odkriti konkretne splete značilnosti, različne poteke dogodkov ter različne možnosti doživljanja in ravnanja sistemov (Mesec, 1997). Raziskava je tudi pojasnjevalna ali eksplanativna, saj želimo z eksperimentom pojasniti (Mesec, Rape in Rihter, 2009), kako poučevanje glasbe vpliva na kakovost življenja, na motorične in kognitivne sposobnosti starejših ter na uporabnost poučevanja glasbe v praksi socialnega dela v domovih za stare. Na ta način lahko proučujemo posameznika v njegovem življenjskem okolju z vidika potreb po pomoči, samopomoči in interakcij v procesu pomoči (Mesec, 1998). Raziskava je tudi empirična, saj smo zbrali novo, neposredno izkustveno gradivo z metodo spraševanja in eksperimenta.

3.2. Spremenljivke/teme

V raziskavi nas zanimajo naslednje teme:

- vpliv poučevanja instrumenta na motorične funkcije osebe;
- vpliv poučevanja instrumenta na kognitivne sposobnosti osebe;
- vpliv poučevanja instrumenta na kakovost življenja osebe;
- uporabnost poučevanja instrumenta za stroko socialnega dela v domovih za stare.

3.3. Merski instrumenti ali viri podatkov

Pri raziskovanju smo uporabili kombinirano gradivo (primarno in sekundarno), ki smo ga dobili z metodo opazovanja z udeležbo (opazovalne liste) in s sekundarno empirično evidenco (dnevniški zapisi) (Mesec, 1998). Opazovalne liste in dnevniške zapise smo kombinirali z metodo opazovanja, saj je opazovalni list strukturiran obrazec določenih kategorij dogodkov, medtem ko je dnevniški zapis subjektivni zapis opazovalca, v katerem opisuje svojo izkušnjo, misli in občutke.

Vnaprej smo pripravili delno strukturiran vprašalnik oz. vodilo za intervju in ga razdelili zaposlenimi v domu za stare ob koncu procesa poučevanja kot »evalvacijski intervju«. S tem smo želeli zagotoviti objektivnost pri pisanju rezultatov, saj se nismo želeli osredotočiti zgolj na podatke, pridobljene z metodo opazovanja.

Pri vsakem srečanju smo uporabili dve ocenjevalni lestvici o trenutnem počutju pred začetkom poučevanja instrumenta in ob koncu poučevanja. Slednji je del dnevniških zapisov oz. opazovalnih listov. Tipično ocenjevalno lestvico neopredeljenih pojmov oz. grafične ocenjevalne lestvice (0–10; 0 – danes se počutim precej slabo, 10 – danes se počutim precej dobro) smo prilagodili potrebam. Lestvica se nanaša na klaviaturo inštrumenta, ki sta se ga učila uporabnika. Tipke predstavljajo oceno, pri čemer smo najslabše počutje izrazili z najnižjimi toni (kontra-A na klavirju in veliki F na harmoniju), najboljše pa z najvišjimi toni na inštrumentu (C5 na klavirju in E3 na harmoniju).

3.4. Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec

V študiji primera preučujemo uporabnico in uporabnika doma za stare, ki sta se vključila v eksperiment.

Stvarna opredelitev enot: stare osebe (starejše od 65 let), ki živijo v domu za stare in imajo željo po igranju inštrumenta.

Krajevna opredelitev enot: osebe, ki živijo v domu za stare v okolici Ljubljane.

Časovna opredelitev enot: stare osebe, ki živijo v domu za stare, oziroma so bile sprejete v dom pred začetkom eksperimenta, oziroma so zaključile proces sprejema v dom za stare najkasneje do 30. 1. 2023.

V empiričnih raziskavah nas vedno zanima neka skupina, ki pa jo moramo natančno opredeliti že pred preučevanjem, tj. določiti pogoje, ki opredeljujejo, kdo vanjo sodi in kdo ne (Kožuh, 2009: 12). Zaradi obsežnega števila proučevanih enot in ker bi bilo težko zajeti vse enote v raziskavo, smo do podatkov prišli z vzorčenjem. Vzorčenje je proces, pri katerem iz populacije, ki predstavlja množico vseh proučevanih enot, izberemo vzorec, torej del populacije, iz katerega lahko sklepamo o lastnosti populacije (Ferligoj, Lozar Manfreda in Žiberna, 2011: 3). Vrsta vzorca v dotični raziskavi je neslučajnostna in namenska. V vzorec smo vključili dva posameznika, ki sta se vključila v raziskavo in želela obnoviti igranje instrumenta, ki sta ga igrala kot otroka. V nadaljnjem besedilu sta ta dva uporabnika gospa Chopin[2] ki se je učila igranja klavirja in igrala samo Chopinove skladbe, in gospod Avsenik, ki se je učil igranja harmonija, njegove najljubše skladbe pa so bile ljudske pesmi. Zaradi le dveh vključenih osb vzorec ni reprezentativen in pridobljenih podatkov ne moremo posplošiti.

Za zagotavljanje objektivnosti smo opravili tudi intervju z zaposlenimi v domu za stare. Merilo izbire je bilo, da so imeli z raziskovancema tesen stik. Intervjuvali smo samo socialno delavko, ki je imela z gospo Chopin najtesnejši stik, in animatorko, ki je najdlje sodelovala z gospodom Avsenikom. Da bi zagotovili anonimnost zaposlenih in institucije smo vse podatke, ki bi omogočili morebitno prepoznavnost, izpustili ali jih spremenili.

3.5. Zbiranje podatkov oz. empiričnega gradiva

V nalogi smo podatke pridobili v dnevniških zapisih, opisih opazovanj, opazovalnih listih in z ocenjevalnimi lestvicami oz. z delno standardiziranim vprašalnikom kot zaključno evalvacijo. V raziskavi smo uporabili pluralnost metod (Mesec, 1998):

1. Metode in tehnike zbiranja empirične evidence:
    - Metode opazovanja – vrsta opazovanja je odrejena glede na vlogo opazovalca v odnosu do opazovanih in se nanaša na odkrito opazovanje s

[2] Vsa imena so izmišljena, oblikovana po načelu zanimanja za vrsto glasbe.

popolno udeležbo. Pri podvrstah opazovanja gre za eksperimentalno opazovanje, tj. načrtno opazovanje pojavov, ki jih povzroči raziskovalec (Mesec, 1998).

- Metode spraševanja – uporabili smo delno strukturiran (delno standardiziran) individualni intervju. Pri opravljanju intervjuja smo upoštevali vnaprej pripravljene smernice. Intervjuvanci so lahko ob nejasnostih postavljali vprašanja.
- Izkoriščanje dokumentarnih virov – uporabili smo individualne načrte uporabnikov, izdelane v domu za stare, in njihove življenjske zgodbe.

2. Beleženje podatkov – Mesec (1998) govori, da je beleženje lahko bolj ali manj strukturirano. Manj strukturirane oblike beleženja so dnevniški zapisi in opisi opazovanj, bolj strukturirani pa vpisovanje opažanj in ocen v opazovalne liste, na katere beležimo znake prisotnosti določenih pojavov ali ocene. V raziskavi smo uporabili bolj ali manj strukturirane oblike beleženja, da bi zagotovili čim večjo objektivnost in pridobili čim več informacij. Z bolj strukturiranimi pristopi nismo želeli omejiti podatkov, ki smo jih pridobili med poučevanjem. Ker nismo uporabljali avdiovizualnih sredstev, smo doprinesli k bolj sproščenemu počutju uporabnika, kar je precej vplivalo na rezultate raziskave. Uporabniki so bili seznanjeni z raziskavo in so privolili v sodelovanje.
3. Transkripcija – zapise intervjujev, ki smo jih opravili ob koncu, smo prepisali in jih transkribirali. Pri intervjuvanju smo uporabili avdiovizualna sredstva, saj smo na ta način lažje in bolj natančno zapisali odgovore. Zavedali smo se, da so transkribirane beležke »nova realnost«, besedilo, ki bo izhodišče za analizo (Mesec, 1998).

3.6. Obdelava in analiza gradiva

Pri kvalitativni raziskavi smo gradivo obdelali in ga analizirali na beseden način (Mesec, 1998).

Kvalitativna analiza opazovalnih listov in dnevniških zapisov poteka po principu identifikacije ključnih tem, vprašanj in izzivov, ki so se pojavljali v zapisih, ter s pregledovanjem izjav in doživetij uporabnikov ter interpretacijo pomena in konteksta

posameznih zapisov in njihovih vplivov na uporabnike (*ibid.*). Med raziskovanjem smo vsem dokumentom dodelili datum, naslov in oznako uporabnika ter vse po kronološkem vrstnem redu spravili v eno mapo. Uporabili smo tudi metodo *parafraziranja,* torej smo oblikovali povzetke stavkov in odstavkov, da bi prikazali celotno sliko na videz nepovezanih podatkov. Pojme, ki so cilj raziskave, smo *kodirali,* kar pomeni, da smo v dnevnikih iskali relevantno besedilo in ga dodali k pojmu, ki mu to besedilo ustreza. Iz besedila smo povzeli odgovore, ki smo jih potrebovali pri nadaljnjem delu in tolmačenju. Pri analizi ocenjevalnih lestvic smo preoblikovali ocene glede na tone na instrumentu, da so dobili besedno, opisno kategorijo. Najbolj nas je zanimala sprememba v počutju pred poučevanjem inštrumenta in po njem glede na prvo »učno uro« inštrumenta in glede na »zadnjo« učno uro inštrumenta.

Opravljene intervjuje (tj. zaključno evalvacijo) smo zaradi lažje in bolj natančne transkripcije ter lažjega nadaljnjega odprtega in osnega kodiranja snemali. Vprašanja in odgovore pri intervjujih smo pretipkali v nov dokument Microsoft Word kot transkripcijo intervjujev z vsemi podatki. Vsakemu intervjuvancu in intervjuju smo dodelili oznake ter jih označili s črkami in številkami (I1, I2). Nato smo intervjuje kodirali in za vsak zapis posebej določili izjave (na primer I1E13, I2E21). Nato smo izjave kodirali tako, da smo jim določili teme, kategorije in enote. Sorodne pojme smo povezali v kategorije in jih nato združili v štiri ključne teme. Za lažjo preglednost smo odprto kodiranje izvedli s tabelami. Po zaključenem odprtem kodiranju smo opravili tudi osno kodiranje, ki je omogočilo boljšo razvidnost podatkov in lažje zapisovanje rezultatov, razprave in predlogov.

V prilogah se nahajajo:

- zaključna evalvacija – vodilo za intervju (Priloga 1).;
- odprto kodiranje elevacijskega intervjuja s socialno delavko v domu za stare (Priloga 3);
- osno kodiranje intervjujev (Priloga 4);
- primer opazovalnega lista (Priloga 2);
- primer izpolnjenega opazovalnega lista – Gospod Avsenik (Priloga 5);
- primer izpolnjenega dnevniškega zapisa – Gospa Chopin (Priloga 6).

Ostali postopki analize pridobljenih podatkov so na voljo pri avtorici na elektronskem naslovu kutlacajelena@gmail.com.

4. REZULTATI

4.1 Opis primera

4.1.1 Opis primera gospe Chopin

Gospa Chopin je ženska, ki ljudem na prvi pogled v kosti požene strahospoštovanje. Je 70-letna ženska, ki je večino svojega življenja skrbela zase. Kot otrok je živela z mamo in očetom, obiskovala šolo in glasbeno šolo. V mladosti je igrala klavir, od katerega se je po njenih besedah prezgodaj poslovila. Glasbeno šolo je zelo rada obiskovala, o čemer govori še danes, med šolanjem pa je bila »upornica«, ki je pogosto bežala od skupnih ur, »pavze« pa preživljala s sošolci, ki so skupaj z njo bežali od pouka. Učitelja klavirja je imela rada, in pravi, da jo je sprva navdušil za igranje, a da je bil takrat prestrog za njene sposobnosti in želje. V poznejših letih je zato najpogosteje bežala z njegovih ur.

Po končani šoli je glasba ni več zanimala, zato se je zaposlila. S svojim delom je prepotovala Jugoslavijo in del Evrope. Pohvali se, da je videla vsak del Srbije in da je bila v mojem rojstnem kraju. Povedala je, da zna brati cirilico, a ji je bilo pisanje vedno preveč zahtevno. Med eno od najinih ur sem prinesla revijo v cirilici, ki jo je uspela prebrati kot včasih. Svoje delo je imela zelo rada in se zato ni nikoli odločila za otroke. Kot je pojasnila, jo je kariera zanimala predolgo in ko je želela imeti otroke, jih ni mogla imeti. Kmalu po tem, ko je spoznala, da ne more imeti otrok, sta se s takratnim možem razšla.

Še naprej je delala, gradila kariero, uživala življenje in videla, kaj ji življenje ponuja. Zelo je zadovoljna s tem, kako je živela do zdaj, in nikoli ni rekla, da ji je za kaj žal ali da bi si želela imeti otroke. Kasneje, tik pred upokojitvijo, je spoznala novega partnerja. Z njim sta naslednja leta, vse do njegove smrti, živela skupaj v hiši, iz katere se je preselila v dom. Med njunim skupnim življenjem se je njeno zdravstveno stanje poslabšalo, gospa Chopin pravi, da zato, ker je nehala delati in je postala lena. Za svoje trenutno stanje najbolj krivi sebe.

Po smrti dolgoletnega partnerja je pristala na invalidskem vozičku, ker ni mogla več uporabljati nog, to pa je močno vplivalo na njeno duševno stanje. Gospa Chopin je tudi

priznala, da je pila alkohol, medtem ko je bila doma, količina alkohola pa je bila odvisna od »*resnosti dneva*[3]«. Takrat se je odločila za oskrbo na domu in najela negovalko, ki je poskrbela za vse, česar sama ni mogla. Tako je bilo nekaj let, dokler je "*niso dali not v to norišnico*[4]". Negovalka gospe Chopin se je obrnila na pristojni center za socialno delo in pojasnila, da sama ni več sposobna skrbeti za gospo in da niti gospa Chopin ni sposobna skrbeti zase. Po pripovedovanju gospe Chopin se je tam dogajalo marsikaj, za svojo nesrečo doma je med najinim pogovorom krivila svojo negovalko, ampak ji je končno odpustila, ko je prišla pogledat, kako je z njenim življenjem v domu. Gospa Chopin je dejala, da je to pod njeno ravnijo, da je jezna nanjo, in da bi si brez pomoči kogar koli ustvarila dobro življenje. Ko jo je negovalka prijavila pristojnemu organu, je sodišče na podlagi mnenja Centra za socialno delo sprejelo odločitev za namestitev v domu za starejše občane brez privolitve, in sicer na varovani oddelek zaradi morebitnega pobega. Na oddelku, na katerem je nameščena gospa Chopin živi približno 15 sob, ki imajo zasebne sanitarije, skupni prostor, jedilnico, kuhinjo in shrambo ter prostor za medicinsko sestro in kopalnico za kopanje nepomičnih stanovalcev. Gospa Chopin je večkrat povedala, da se tam počuti kot v zaporu in da so kršene njene osnovne človeške pravice. Prva dva meseca pouka klavirja je vsakokrat komentirala svoje trenutno stanje in ga primerjala z norišnico, peklom, bolnišnico, totalno ustanovo, hiralnico itd.

Animatorka doma je gospo Chopin opisala kot nezainteresirano in »težko za delo«, kar ni bila žalitev gospe Chopin, temveč opis njunega sodelovanja. Zaradi njenih sivih las in možatega videza jo že na prvi pogled uvrščajo med »potencialno težke ljudi za sodelovanje«. Njen oster pogled na ljudi, s katerimi ne želi sodelovati, takoj zmanjša moralo druge osebe. Kljub povedanemu pa najino sodelovanje ni imelo tega predznaka. Takoj, ko sem prišla k njej, je bila videti vesela, saj je lahko igrala klavir in je tako pobegnila iz zaporske celice, njenega hodnika.

[3] Resnost dneva je bila po besedah Gospe Chopin bila odvisna od tega, na koliko ur prihaja negovalka s pomoči na domu (količina alkohola se je zmanjšala s povečanjem ur negovalke pri njej), koliko prijateljev pride na obisk (če se je povečalo število prijateljev, se je povečal vnos alkohola), smrt partnerja (po smrti partnerja je gospa začela piti več alkohola), osamljenost (če bi bila gospa bila ves dan sama, uživanje alkohola je bilo odvisno od količine alkoholnih pijač ki jih je imela v hiši) itn.

[4] Gospa Chopin je med najinim sodelovanjem večkrat omenjala nezadovoljstvo z domom. Navadno ni niti uporabljala besede *dom* ampak *norišnica, hiralnica, zapor, pekel, bolnišnica, institucija ter ustanova.*

4.1.2 Opis primera gospoda Avsenika

Za gospoda Avsenika vsi zaposleni v domu povejo, da je najbolj nasmejan stanovalec in da da goji posebno ljubezen do glasbe. Vsi vedo, kdaj je gospod na vozičku, saj je takrat vedno na recepciji, kjer išče družbo in posluša glasbo, ki se razlega iz zvočnikov.

Gospod Avsenik se je rodil, kot sam pove, drugačen od drugih otrok. Nekaj časa se ni vedelo, kaj je z njim *narobe*, kakšno diagnozo ima in ali si diagnozo sploh zasluži. Sprva ni mogel v šolo, ni razumel, kaj se tam počne, ni mogel s starši na njivo, ker je bil preveč nezbran za delo, zato je večino časa preživel s svojo babico. Babica je imela vinotoč, kjer so delali svoje vino: "*Imeli smo vinotoč in jaz sem točil vino,*" je gospod Avsenik ponosno povedal. In babica je vsak dan delala skupaj z njim in tako se je naučil »*poštenega dela*«. Največ časa je preživel ob točenju vina, dokler ni spoznal svoje ljubezni in nadarjenosti za glasbo. Bil je vesel otrok, vedno v družbi družine in prijateljev, imel je delo, ki mu je šlo od rok, ljubezen do glasbe pa se je povečevala.

Po neštetih operacijah na možganih in drugod so odkrili, da ima Downov sindrom, kar v tistih časih, pred 60 leti, ni bilo pogosto in tudi ne širše sprejeto.

Gospod Avsenik se seveda spominja tako slabih kot tudi dobrih stvari. Bil je predmet norčevanja in pretepanja. Fantje so ga tepli, dekleta zbadala, družbe svojih let ni imel in najbolj je bil srečen, ko je bil pri babici.

Njegov najboljši prijatelj je bila njegova starejša sestra. Rekel je, da jo ima najraje in da se ima z njo najlepše. Vedno je izpostavljal tri ljudi – sestro, babico in dedka. Da so to trije ljudje, ki najbolj vplivajo na njegovo vzgojo.

Z glasbo se je začel ukvarjati zelo mlad in popolnoma sam. Zaradi diagnoze se ni mogel izobraževati v glasbeni šoli in še danes se pogosto spominja pretresljivih prizorov, ko so ga profesorji in ravnatelj vrgli iz glasbene šole[5], pri čemer mu sploh ni bilo jasno, zakaj. Vedno je menil, da je glasba za vsakogar. Zelo čustveno so se ga dotaknile zgodbe o mladosti, predvsem o njegovem harmoniju in nadarjenosti za glasbo.

Kljub dejanjem ravnatelja in profesorja se je gospod Avsenik čisto sam naučil igrati dva inštrumenta – harmonij in citre. Povedal je, da mu je pri učenju harmonija pomagal dedek,

[5] Po moji interpretaciji je uprava glasbene šole gospoda Avsenika, izpisala iz pouka zaradi diagnoz, ki jih ima in oteženega sledenja pouku.

igranja na citre pa ga je učil sestrin mož. Tako je postal glavna »faca« v gostilni svoje družine. Povedal je, da je bil z vsemi vedno prijazen in da res nikoli ni nikomur storil ničesar žalega niti si tega ne bi želel.

Živel je pri starih starših do njihove smrti in nato do njihove smrti še pri starših. Kasneje je nekaj časa prebival pri sestri in njeni družini, dokler se niso odločili, da je zanj bolje, če se preseli v dom za stare. Ko se je vselil v dom, sicer ni izpolnjeval starostnega pogoja, a so ga zaradi posebnih zdravstvenih okoliščin kljub temu sprejeli.

Od takrat je v domu in je srečen, želi pa si, da bi mu zaposleni namenili več pozornosti in da bi bil z njimi dlje v družabnem stiku. Želel bi si več nasmejanih in pojočih zaposlenih, saj meni, da "*kdor poje, zlo ne misli*". V domu je že pred mojim prihodom imel animatorko s katero sta pogosto igrala harmonij. Zadnje štiri leta, od zadnje možganske operacije dalje, se njegove motorične funkcije počasi slabšajo. Izgubil je nadzor nad levo roko in sposobnost prostega gibanja. Od takrat dan preživlja bodisi v postelji bodisi na vozičku.

Prosti čas preživlja tako, da se z vozičkom vozi po hiši, gleda klavir, ki je v dvorani, in poje. Rodil se je z naravno lepim glasom in zna zapeti vse, od oper do ljudskih pesmi. Vedno poje zelo čustveno. Gospod Avsenik je tudi eden izmed stanovalcev, ki se najpogosteje udeležuje kulturnih in glasbenih prireditev. Tudi vsi v Ddomu vedo, da ne glede na to, kdo nastopa, mladi ali starejši, najsi gre za gasilsko veselico ali klasično glasbeno prireditev, tam je vedno gospod Avsenik.

4.2. Motorične funkcije

Glede motoričnih sposobnostih oba izražata različne znake. Gospa Chopin ima diagnozo artritis, zaradi katerega ne more premikati nog in treh prstov na rokah (tj. sredinca, prstanca in mezinca), medtem ko gospod Avsenik ne more premikati ne nog ne desne roke, nad levo roko pa nima dobrega nadzora. Hkrati se mu pri vsakem dejanju tresejo roke. Oba glasbenika slabo vidita, zato je igranje po notah izjemno težavno. Zaradi motene motorike sta skladbe igrala le z eno roko, dokler nista preizkusila klasičnega dvoročnega igranja. Z gospo Chopin sva imeli 15 učnih ur individualnega pouka klavirja, z gospodom Avsenikom pa 13 učnih ur individualnega pouka harmonija in dve učni uri klavirja.

V nadaljevanju opisujemo opažene spremembe pri motoričnih funkcijah obeh uporabnikov. Vsaka učna ura je oštevilčena in je dobila svoj naslov (zaradi lažjega sledenja spremembam v motoričnih funkcijah). Če učna ura manjka v delu motoričnih funkcij, to pomeni, da pri učni uri nismo opazili sprememb v motoričnih funkcijah, čeprav to ne pomeni, da spremembe niso bile opazne na drugih področjih (kot so kognitivne funkcije, kakovost življenja in uporabnost socialnega dela).

4.1.1 Razmerje motoričnih funkcij pri Gospe Chopin

Gospa Chopin je lahko upogibala prva dva prsta (palec in kazalec), medtem ko ostalih treh prstov sploh ni mogla premakniti. Na nasprotni roki je premikala vse prste, kar je pomenilo, da se slabo odzivajo na njene »ukaze«. Za gospo Chopin so pri določenih učnih urah zakrčeni prsti predstavljali težavo, ki je včasih zmanjševala njeno motivacijo. Dovolj je bilo, da se je dan slabo začel in gospa Chopin je že na začetku izgubila navdušenje nad igranjem klavirja.

<u>Tretja učna ura – Sledi mi</u>

Odločila sem se, da bom njene motorične sposobnosti ocenila s priljubljeno igro učiteljev klavirja »Sledi mi«. V tej igri sem igrala tone z določenimi prsti in gospa Chopin je morala ponoviti moje gibe. Pozorna je morala biti, s katerim prstom igram na klavir in na katero tipko. Potem sem jaz posnemala njo. Ko sem odigrala nekaj tonov s tremi prstmi, ki jih običajno ne uporablja, je rekla, da ji ne gre. Po nekaj mojih poskusih sem videla, da

je nekajkrat poskušala dosledno slediti mojim gibom in ji je celo uspelo. Igra se je uspešno končala in ugotovila sem, da gospa verjetno še ima dovolj moči, da do neke mere premika te prste, a za takšen podvig potrebuje notranjo in zunanjo spodbudo ter nekaj zabave in vznemirjenja. Za gibanje mora torej spodbuda priti kot zunanji dejavnik (npr. prositi sem jo morala, da zaigra npr. ton C s četrtim prstom), pa tudi gospa Chopin mora biti dovolj zainteresirana za delo in motivirana za igranje določenega tona.

Peta učna ura – Valček za gospo

Vso moč njenih rok sem spoznala šele med prvo lekcijo Chopinovega Valčka (ob koncu prvega meseca poučevanja), ko je gospa zavedno ali nezavedno začela premikati prste, ki jih do tedaj pri najinih urah sploh ni premaknila.

Šesta učna ura – Kje gospa postane gospa Chopin

Naslednji napredek je bil viden že naslednji teden, ko je večkrat uporabila prstanec in mezinec. Chopinov Valček (prvih 6 taktov) ji je uspelo igrati z dvema rokama, a le po violinskem ključu. Usklajenost med rokama in vsemi prsti, ki jih običajno ne uporablja, je bila odlična. Tisti dan se je naučila dveh novih taktov in obnovila štiri, ki se jih prejšnji teden ni naučila igrati z levo roko, ampak samo z desno. Pojasnila je, da ji je bilo lažje igrati tone desne roke s kombinacijo desne in leve roke. Že pri naslednji uri naju je doletel korak nazaj, saj tisti teden nisva obnavljali znanja klavirja, ampak sva se posvetili pogovoru o njenih močeh, korakih pomoči, željah in možnostih itd.

Osma učna ura – Prijetno presenečenje

Pri naslednji uri sem spet opazila napredek v njenih sposobnostih. C-dur lestvico je zaigrala na pamet in brez tehničnih napak, kar pomeni, da je uporabila vseh pet prstov desne roke. Vsaj za nekaj časa. Lestvica C-dur je postala ena izmed stvari, ki jih je znala igrati z levo in desno roko, medtem ko pri igranju z levo roko ni mogla uporabljati mezinca. Verjamem, da je na to pomembno vplivala duševna priprava na uro klavirja, saj je bil ta dan eden redkih, ko na moje vprašanje, kako je danes, " ni odgovorila »slabo« ali »zelo slabo«, ampak »slabo, vendar se veselim klavirja«. Menim, da sta na njeno igranje klavirja vplivala tudi njena pripravljenost in veselje do igranja.

Deveta učna ura – Pogovorna urica

Gospa Chopin je želela, da naslednjo uro preživimo zunaj, saj je bilo vreme končno dovolj lepo, da je obiskala park pred oddelkom. Tisti teden nisem opazila nobenega napredka v

motoričnih funkcijah, a mi je pogovor z njo pomagal razumeti, kako je živela prej, in jo bolje spoznati.

Deseta učna ura – Resni učenec

Naslednjič sem se dogovorila z gospo, da ponovi vse, kar sva se naučili. Avtomatsko je s štirimi prsti zaigrala C-dur in se sama spomnila ime lestvice. Nato se je spomnila lestvice F-dur, pri igranju pa je uporabljala prste, za katere trdi, da jih ne uporablja. Med ponovitvijo Chopinovega valčka se motorične in kognitivne sposobnosti niso mogle preplesti, zato ni uspela zaigrati tistega, kar je znala še pred nekaj tedni. To je lahko posledica neredne vadbe.

Enajsta učna ura – Preselitev?

Naslednja ura je ponovno minila v pogovoru o njenih občutkih, mnenjih in možnostih napredovanja. Toda tokrat je želela med pogovorom blizu klavirja in je med govorjenjem pogosto prijela za tipke in nanje pritiskala z vsemi prsti, karseda nežno, da bi klavir naredil najtišjo interpretacijo tonov, ki jih je zaigrala. To je bilo videti kot nekakšna prstna vaja, ki sem jo želela vključiti v naslednje lekcije.

Dvanajsta učna ura – Sledi mi hitro in natančno!

Na naslednjem srečanju sem bila najbolj pozorna na njeno motoriko in tehnični del igranja. Igrali sva igro »Sledi mi«, tako da sem jaz zaigrala noto na klavirju, ona pa je morala slediti z istimi prsti in z istimi notami. Nato sem ji sledila jaz, ona pa je nastavljala tone z obema rokama in tako dvigovala motorično raven obeh rok.

Kmalu sva vključili tudi igranje enostavnih akordov, kot so akordi C-dur (toni C-E-G), F-dur (toni F-A-C), G-dur (toni G-H-D) in a-mol (toni a-c-e). Gospa Chopin se je zelo dobro znašla v vlogi učenca in v vlogi učitelja. Med vajami sva imeli odmor za pogovor, da igranje ne bi postalo monotono. Pri igranju akordov je samo kazalec na levi roki za igranje prvega tona, medtem ko je prvi (palec) in drugi (kazalec) prst na desni roki uporabila za igranje ostalih tonov.

Trinajsta učna ura – Spet Chopin

Gospa Chopin je želela pri naslednji uri klavirja ponovno zaigrati Chopinov Valček, kar sva vadili celo uro. Gospa je skladbo uspela ponoviti v kratkem času. Pri vadbi pa sem bila najbolj pozorna na to, da je gospa aktivirala čim več prstov obeh rok, a je večji del

ure igrala le s prvima dvema prstoma (tj. palcem in kazalcem) desne roke. Tokrat je gospa Chopin glede na pretekle ure skladbo zaigrala najbolj ritmično natančno. Ujemanje tempa za igranje tona in koordinacija prstov sta bila najboljša med to učno uro. Po uri je bila gospa zadovoljna s svojimi sposobnostmi in je rekla, da komaj čaka na naslednjo uro, da bo ponovila skladbo.

Štirinajsta učna ura – Načrtovanje prihodnosti

Naslednja lekcija ni bila osredotočena na klavir, ampak sva se pogovarjali o njenem življenju po urah klavirja in naredili načrt za njeno prihodnost.

Petnajsta učna ura – Odlično (5)

Pri zadnji uri je gospa želela čim več igrati in je klavir igrala celo uro. Najprej je pokazala znanje C-durove lestvice z obema rokama, tj. s štirimi prsti, nato je z obema rokama zaigrala F-durovo lestvico, a s tremi prsti na obeh rokah. Chopinov Valček, delno pozabljen, je igrala z obema rokama z dvema prstoma za lažje igranje skokov.

Gospa Chopin je med učenjem igranja klavirja pokazala širok razpon motoričnih sposobnosti. Kakovost njenega igranja klavirja je bila odvisna od številnih dejavnikov. Opazila sem, da na gospo Chopin najbolj vpliva motivacija, predvsem zunanja, npr. moje vedenje, vedenje drugih ljudi v prostoru (klavir je bil v avli doma za starejše in zgodilo se je, da so ljudje včasih komentirali njeno igranje), prisotnost drugih ljudi v njeni bližini (če je kdo prišel pogledat, kako gospa napreduje), in tudi notranja motivacija, ki je bila prav tako odvisna od več dejavnikov. Notranja motivacija je bila odvisna od tega, kako je potekal dan gospe do trenutka pričetka pouka klavirja, kakšno je bilo njeno splošno počutje tistega dne, zanimanje za igranje skladbe, ki jih vadi, itd.

Med učenjem igranja inštrumenta je gospa kazala znake izboljšanja svojih motoričnih sposobnosti, hkrati pa tudi njihove slabitve. Omeniti moramo, da izboljšanje motoričnih funkcij ni vplivalo na uporabo vseh prstov pri vsakdanjih opravilih (npr. ko je reševala križanke ali npr. jedla ali čistila), ampak izključno pri igranju klavirja. Dejstvo, da je gospa igrala C-dur lestvico z obema rokama in s štirimi prsti, ni pomenilo, da je vse štiri prste uporabljala v vsakdanjem življenju. Jasno izboljšanje motoričnih funkcij gospe Chopin je bilo vidno, ko je bila najbolj motivirana za delo in igro. Njene motorične funkcije med učenjem igranja klavirja so napredovale, a hkrati stagnirale in nazadovale. Dejanski vpliv ur klavirja na motorične funkcije pri gospe bi bilo najbolje videli ob

dolgoročnem igranju. Pri kratkoročnem vplivu smo opazili, da je klavir pomagal pri aktivaciji prstov, ki jih gospa premika zavestno, opazili pa smo tudi aktiviranje ostalih prstov. Glede stagniranja motoričnih funkcij mislimo, da se prsti niso sprostili in da jih gospa še vedno ne more premikati zavesno in po želji, kot jih je pred igranjem klavirja. Motorične funkcije so hkrati v določeni uri nazadovale, saj gospa pri 10. učni uri deset ni mogla zaigrati skladbe, ki jo je lahko v prejšnjih urah. To je lahko posledica neredne vadbe, pozabljanja ali predolgega razmika med klavirskimi urami.

Socialni delavki, ki sta zaposleni v domu, pri gospe Chopin nista opazili izboljšanja ali poslabšanja motoričnih sposobnosti. Navedli sta, da težko ocenita spremembo, saj »*gospa navadno rešuje križanke v svoji sobi in ne uporablja rok za nekatera bolj kompleksna dela …«; »…lahko pa rečeva da nisva opazili nobenega poslabšanja njenih motoričnih funkcij.«*

4.1.2 Motorične funkcije pri gospodu Avseniku

Glede motoričnih funkcij gospod Avsenika je animatorka v domu za starejše poročala, da so bile njegove sposobnosti na začetku, ob prihodu v dom, precej boljše, a so se sčasoma začele slabšati. Gospod ni sposoben nadzorovati nog in desne roke, leva roka pa se ob uporabi trese. Kljub temu je njegova najljubša dejavnost še vedno igranje harmonija. Na začetku nisem ocenjevala njegovih motoričnih sposobnosti tako kot pri gospe Chopin, ampak mi je animatorka dala vpogled v to, kakšne skladbe gospod najraje igra in kakšna raven mu ustreza. Ure harmonija so (razen dvakrat pri klavirju) potekale v njegovi sobi. Gospod je vsakič ležal v postelji in se med uro premikal v sedečem položaju. Včasih se je lahko sam usedel v postelji, včasih pa je potreboval mojo pomoč ali celo pomoč mene in oddelčne negovalke. Pri gospodu se je kazala povezanost med utrujenostjo in potrebo po pomoči. Bolj kot je bil utrujen, več pomoči je potreboval. Gospod Avsenik je običajno, če je bil v postelji, tam ostal tisti dan, ker je potreboval pomoč pri odvajanju.

<u>Prva učna ura – Spoznavna urica</u>

Po spoznavanju gospoda Avsenika mi je odigral lestvico C-dur in med igranjem sem lahko videla, kako izgleda njegovo tresenje. Tresenje se začne v ramenu in povzroči premikanje celotne roke skupaj z zapestjem in prsti leve roke. Kljub temu je gospod uspel odigrati lestvico v počasnem tempu.

Tretja učna ura – Vaja se je začela

Uro sva vedno začela z namestitvijo mize ob posteljo v ustrezni višini in nanjo priključila harmonij. Med igranjem harmonija je gospod Avsenik vedno vedel, kam in kako premakniti mizo, da mu je bila *bolj pod roko*. Prav tako je znal sam premikati mizo, če je bil ta dovolj blizu postelje. Da bi zmanjšal vpliv tresenja, je med igranjem instrumenta dlan naslonil na stojalo pred harmonij in na ta način igral tone.

Četrta učna ura – Spoznavanje s klavirjem

Gospoda je bilo na začetku strah, da ne bi česa naredil narobe in poškodoval domski klavir. Pri svojem harmoniju se je počutil bolj domače in bil bolj sproščen. Na klavirju sva zaigrala C-dur z dvema prstoma in igro “Sledi mi”. Gospod je v počasnem tempu lahko sledil mojim gibom, a le s tremi prsti leve roke.

Peta učna ura – Avtomatični gibi

Pri skladbi "Marko skače" je bila motorična koordinacija med njegovimi gibi in kognitivnimi sposobnostmi slabša. Lahko je odigral vsak dodeljen ton, a se je težko spomnil, kateri ton je naslednji. Ker tega ni vedel, ni mogel doseči tona (v tempu), ki ga je moral odigrati. Prav tako je bilo videti, da so bili nekateri gibi ramena in roke avtomatični ter da gospod ni želel narediti takšnega giba.

Šesta učna ura – Pesem za konec

Pri skladbah »Marko skače« in »Moj očka ima konjička dva« je bil problem pri motorični sposobnosti pritiskanja in izbire med dvema sosednjima tonoma, kot sta na ton E in ton F. Zaradi tresenja prstov so se njegovi prsti premikali nenadzorovano, da ni vedno uspel odigrati pravilnih tonov in je igral sosednje.

Rezultati so potrdili, kako vadba vpliva na izboljšanje motoričnih sposobnosti. Večkrat kot je med uro ponovil vajo, bolj si jo je zapomnil, kar je omogočilo igranje brez napak. Napredek v motoričnih sposobnostih kot posledica vadbe instrumenta je bil opazen, a ni vplival na vsakodnevno življenje ali na izvajanje drugih vsakodnevnih motoričnih nalog. Podobno kot pri gospe Chopin so se njegove motorične funkcije izboljšale, a so hkrati stagnirale in nazadovale.

Sedma učna ura – Počasen dan

Pri gospodu so motorične sposobnosti najbolj odvisne od trenutnega stanja utrujenosti oziroma fizične sposobnosti ter stopnje nervoze in razdražljivosti, pogosto kot posledica neuspehov ali negativnih dejanj drugih ljudi (npr. slabem odnosu negovalke do njega, kar ga je razjezilo in neugodno vplivalo na njegovo razpoloženje ves dan). Med to uro so bile njegove motorične funkcije najslabše v primerjavi z ostalimi urami igranja inštrumenta.

Osma učna ura – Prvi poskus dvoročnega igranja

Nasprotno pa so bile motorične sposobnosti gospoda ob dobrem razpoloženju na vrhuncu. Med temi urami je gospod uspel odigrati »Marko skače« v drugem poskusu. Takrat sva uspela vaditi skladbo dvoročno, gospod je igral z desno roko skladbe (melodijo), jaz pa sem igrala z levo (spremljavo).

Deveta učna ura – Kratek koncert za animatorko doma

Med najinimi srečanji sva ob neki priložnosti na učno uro povabila animatorko doma. Ura se je začela s skupnim ponavljanjem skladbe, nato pa sva povabila animatorko na kratek koncert. Med igranjem skladbe, ko sva bila sama, so bile njegove motorične sposobnosti podobne prejšnji uri, tresenje rok pa ni bilo dovolj močno, da bi motilo igranje harmonija. Ob prihodu animatorke sem opazila, da se je tresenje povečalo, morda zaradi treme pred nastopom in občinstvom. Ob tem dogodku se je pokazala povezanost med motoričnimi sposobnostmi ter čustvenim in kognitivnim stanjem gospoda.

Deseta učna ura– Igranje klavirja

Med najinim srečevanjem je bil gospod Avsenik samo enkrat v vozičku. Takrat sem predlagala, da uro izvedeva ob klavirju, saj imata oba instrumenta tipke. Čeprav je gospod Avsenik sposoben sam premikati voziček, sem ga tisti dan odpeljala jaz. Gospodu je bil klavir všeč, saj so bile tipke vsaj malo širše kot sicer ter njegovi nenadni gibi rok in prstov niso predstavljali velike težave. Zato se je gospod umiril in tresenje rok se je zmanjšalo.

Enajsta učna ura – Povezava med kognicijo in motoriko

Lestvico C-dur je gospod igral s tremi prsti in v različnem vrstnem redu, odvisno od položaja njegove roke. Položaj roke je bil odvisen od položaja v postelji in položaja mize, na kateri je bil harmonij. Ko ni mogel odigrati lestvice C-dur od začetka do konca, je poskusil še 5- do 8-krat. V tem času se je njegovo tresenje roke postopno povečalo in

takrat ni več mogel nadzorovati, katero tipko želi pritisniti, ne da bi s prsti pritisnil na tipkovnico in premikal prste. Vztrajal je, dokler ni prišel do pravega tona.

Trinajsta učna ura – Počasi je najboljše

Med igranjem enostavnih stvari, kot je lestvica C-dur ali pesem »Marko skače«, mu je po nekaj ponovitvah uspelo odigrati brez napak. Počasen tempo je bil nujen, saj je tedaj igral bolj počasi, bolj natančno in z bolj čistimi toni.

Med učnimi urami harmonija je gospod Avsenik pokazal svoje motorične sposobnosti, kolikor je lahko. Bili so slabši dnevi, ko so na njegove motorične sposobnosti vplivali tako zunanji kot notranji dejavniki, ter boljši dnevi, ko sva vadila brez večjih motenj. Videti je bilo, da ima gospod Avsenik za razliko od gospe Chopin, veliko motivacijo do vadbe. Na njegove motorične sposobnosti so najbolj vplivala čustvena stanja, kot so sreča, jeza, razdraženost, vznemirjenost in razburjenje. Motorične sposobnosti so se izboljšale s ponavljanjem oziroma z vadbo, a izboljšanja ni bilo opaziti v vsakdanjem življenju. Podobno kot pri gospe Chopin so se njegove motorične funkcije izboljšale, a so hkrati stagnirale in nazadovale.

Terapevtka/animatorka v domu je ocenila, da je »*poučevanje inštrumentov pripomoglo k aktivaciji uporabnikovega multisenzornega in motoričnega omrežja. S to dejavnostjo dodatno ohranjamo in krepimo kognitivne in ročne sposobnosti ter hkrati dosežemo boljšo kakovost življenja.«* Povedala je, »*da s poučevanjem inštrumenta dodatno spodbuja aktiviranje kostno-mišičnega oz. lokomotornega sistema.«*

4.2 Vpliv poučevanja inštrumentov na kognitivne funkcije osebe

Pri kognitivnih funkcijah starih ljudi, npr. na primeru gospe Chopin in gospoda Avsenika, lahko opazimo, da se je med učenjem inštrumenta krepila kognitivna funkcija, ki sta jo imela do takrat. Med pogovorom in spominjanjem glasbenih in osnovnošolskih izkušenj ter igranjem na pamet sta vadila kratkoročni in dolgoročni spomin. Med igranjem inštrumenta sta spodbujala možgane, saj nista igrala po notah, temveč po »govoru". Morala sta uskladiti moja govorna navodila z motoričnimi dejanji prstov in rok. Iz opazovalnih listov je razvidno, da se je razpoloženje med uro običajno izboljšalo in da sta v tem času doživljala socialno interakcijo, ki zmanjša občutek osamljenosti in prispeva k občutkoma pripadnosti in povezanosti.

4.2.1 Kognitivne funkcije pri Gospe Chopin

Gospa Chopin je med urami klavirja pokazala širok spekter kognitivnih sposobnosti. Igranje klavirja ni enostavna zadeva, koordinacija rok, oči, sluha in včasih nog pa je kompleksna motorična in kognitivna akcija. Gospa Chopin je uspela uskladiti roke tako, da je dvoročno igrala skladbe v violinskem ključu in lestvice. Med igrami, kot je »Sledi mi«, je uspešno sledila mojim dejanjem in mi nalagala nove in težje naloge. Velik kognitivni napredek je bil viden, ko je sama zaigrala lestvico C-dur. Čeprav je C-dur lestvica ena najpreprostejših lestvic, je že dejstvo, da se je spomnila te lestvice iz mladosti, vedela, s katero tonaliteto začeti in s katerim tonom končati, je določen kazalnik njenih kognitivnih sposobnosti. Poleg na pamet naučene lestvice je gospa pokazala izjemen spomin za podrobnosti iz svoje mladosti. Vsako uro sem o njej izvedela nekaj novega. Spomnila se je podrobnosti o učitelju klavirja pa tudi o tem, da klavirja ni igrala več kot 50 let. Dobro je delovala tudi v okviru kratkoročnega spomina. Na začetku vsake ure je pokazala svoje razpoloženje na klaviaturi, na koncu ure, ko sem jo vprašala, ali se spomni, kako se je počutila na začetku, je vsakič uganila ton, s katerim se je izrazila pred uro. Gospa je tudi pokazala tudi moč spomina skozi zapomnjene lestvice, ki sva jih izvajali več tednov. Tudi če se nečesa ni spomnila, je potrebovala dve do štiri ponovitve (npr. Chopinovega Valčka) da bi se v popolnosti spomnila. Njene kognitivne sposobnosti bi poleg naštetega lahko prepoznali tudi v razumevanju prejetih navodil. Morala sem enkrat

ali dvakrat podati navodila za igranje, nato pa je gospa poskušala sama odigrati po mojih navodilih in ni želela pomoči, ampak sama zaigrati po napotkih. Glede pozornosti je bila spremenljiva, v nekaterih trenutkih pa je svojo pozornost posvečala le klavirju, mimoidočim, meni, svojim rokam in nogam itd. Odvisno od njene volje in želje po igranju klavirja, če gospe igranje klavirja ni zanimalo, je to dala jasno dala vedeti, bodisi z besedami ali obnašanjem. Zaključimo lahko, da na koncu ni prišlo do kognitivnega upada. Tudi v tej kratki raziskavi je mogoče videti kognitivni napredek. Njeno razpoloženje in spomin sta se razvijala v 4 mesecih igranja klavirja. Med urami je uspela razumeti in kasneje uporabljati glasbeno terminologijo. Zelo hitro si je zapomnila, kaj so lestvica, akord, skladba itd., ki jih je pri naslednjih urah tudi uporabljala. Moč ohranjenih kognitivnih sposobnosti lahko opazimo tudi pri branju cirilice, pisave, ki je ni videla že več kot dve desetletji. Med poukom je sprejela svojo življenjsko situacijo in se odločila, da jo bo spremenila, zato se je odločila, da se odseli oziroma je podala prošnjo za premestitev z varovalnega oddelka v bivalni oddelek in pogovor s socialnimi delavkami sprejela kot način sprejema pomoči.

V intervjuju sta socialni delavki povedali, da je poučevanje inštrumentov na njeno kognicijo *»dobro, pozitivno vplivalo, da se je umirila, odkar je začela hoditi na ure klavirja, več stvari v domu je začela spremljati in tudi predloge ostalih zaposlenih, zdravnikov ali varuhinj na oddelku ...*«, česar pred tem ni počela. Dodala sta, da je, odkar se je začela ukvarjati s klavirjem, bolj vesela.

4.2.2 Kognitivne funkcije gospoda Avsenika

Gospod Avsenik je podobno kot gospa Chopin pokazal širok spekter kognitivnih sposobnosti. Čeprav imajo osebe s Downovim sindromom dodaten kromosom 21, kar lahko vpliva na kognitivne sposobnosti, kot so oteženo učenje in pomnjenje, slabša sposobnost razumevanja abstraktnih konceptov ter težave pri govorjenju, je gospod Avsenik pokazal sposobnost razumevanja in ponavljanja dejanj, ki so povezanaz igranjem harmonija, petjem in pogovorom.

Med urami igranja harmonija je gospod na koncu vsake ure zapel melodijo z nekaj besedami (npr. pesem "Kumbaja" in italijanske opere, ki si jih je zapomnil iz otroštva ter prenosov na televiziji). Njegovo petje je označevalo konec ure, ko se je počutil srečnega

in izpolnjenega. Program, ki ga je igral med urami harmonija, je vključeval ljudske pesmi, kot so "Marko skače", "Moj očka ima konjička dva", "Čuk je se oženil" itd., ki jih je igral kot otrok, kar je povzročalo občutek nostalgije in ljubezni do glasbe.

Njegov najbolj srečni trenutek je bil, ko je po spominu zaigral pesem "Marko skače". Tedaj se je spomnil melodije in začetne note pesmi ter jo odigral po spominu. To je bil njegov največji kognitivni napredek.

Uspešnost njegovih kognitivnih aktivnosti je bila odvisna od razpoloženja tistega dne, podobno kot pri gospe Chopin. Gospod je bil vsak dan motiviran za igranje harmonija, celo takrat, ko je bil živčen, razdražljiv ali žalosten, saj je inštrument imel za sredstvo, ki mu izboljšuje razpoloženje. Takrat je bil dobro razpoložen, je bilo njegovo ponavljanje, pomnjenje, igranje in usklajevanje rok in oči, najboljše. Ob dnevih, ko ni bil v dobro razpoložen, je bil manj potrpežljiv, kar se je tudi odrazilo tudi na glasbenih veščinah. Takrat so mu roke drsele bolj kot običajno, ni imel potrpljenja za poslušanje navodil za igranje, kar se je odrazilo v slabšemu igranju kot sicer pri drugih urah.

Ko je bil dobro razpoložen, je pogosto govoril o svoji družini, o vinotoču, ki so ga vodili, o glasbi, ki jo je igral v mladosti, ter o glasbeni šoli, ki jo je obiskoval. Čeprav je želel nadaljevati z glasbenim izobraževanjem, mu to zaradi bolezni ni bilo omogočeno. Pogovor na to temo ga je pogosto spravil v žalost in jok. Vendar je z igranjem harmonija dokazal, da je lahko glasbenik. Glasbo je imel za enega od najpomembnejših vidikov svojega življenja, ki ga je spremljal skozi vsa leta. Prav tako se je spominjal, kako je v preteklosti igral citre in s svojim glasbenim talentom in pozitivno naravnanostjo zabaval goste v vinotoču.

Med urami igranja harmonija je imel gospod Avsenik težave z razumevanjem in branjem not, zato mu je najbolje šlo igranje na pamet. Skladbe je izbral glede na svoje sposobnosti. Čeprav si je zastavil cilj, da se nauči igrati pesem "Moj očka ima konjička dva", ga zaradi težav z branjem not ni dosegel. Po štirih mesecih igranja harmonija njegove kognitivne sposobnosti niso kazale ne napredka ne nazadovanja. Tudi pri evalvacijskem intervjuju z animatorko, zaposleno v domu za stare, ki ga je dve leti spremljala na urah harmonija, je bilo ugotovljeno, da se njegove kognitivne sposobnosti v tem obdobju niso spreminjale. Poskusi igranja pesmi "Moj očka ima konjička dva" niso uspeli zaradi težavnosti not, ki si jih ni mogel zapomniti.

Med štirimi meseci igranja harmonija se je gospod spominjal svojega otroštva, bližnjih oseb in pomembnih dogodkov, razumel je glasbeno terminologijo in jo uporabljal pri svojem igranju, ter pel italijanske opere po posluhu in spominu. Njegove kognitivne sposobnosti se niso bistveno spreminjale, vendar je igranje harmonija prispevalo k njegovemu čustvenemu blagostanju in vzdrževanju ravni kognitivnih sposobnosti.

Glasbena terapevtka je za proces poučevanja harmonija gospodu povedala *»da je prispeval k razvoju možganskih povezav, ki naj bi z dolgoročnim poučevanjem prispevale k boljši motoriki uporabnika«.* Povedala je da se *»z aktivacijo gibanja, učenja, razumevanja in komunikacije dodatno vpliva na kognitivne sposobnosti uporabnika, ki so se tekom procesa krepile.«*

4.3 Vpliv poučevanja instrumenta na kakovost življenja osebe

Eno izmed najpomembnejših vprašanj, na katerega sem želela dobiti odgovor med raziskavo, je, ali igranje inštrumenta vpliva na kakovost življenja starostnika v domu za stare. Po vzoru gospe Chopin lahko rečemo, da je klavir izboljšal kakovost njenega življenja. Igranje klavirja je v njeno življenje vneslo razsežnosti, ki jih do sedaj ni imela. Pri gospodu Avseniku je prišlo do pozitivnih sprememb v razpoloženju in do zadovoljstva s poukom harmonija. Gospod Avsenik je oseba, ki ima rada ljudi in glasbila oziroma glasbo, njuna kombinacija pa pomembno prispeva k boljši kakovosti življenja.

4.3.1 Kakovostno življenje s pomočjo klavirja pri Gospe Chopin

Gospa Chopin je brez izjeme na moje vprašanje, kako je danes, odgovorila "*slabo*". Od tega je pri 8 urah klavirja izjavila samo "*slabo*", pri petih učnih urah "*zelo slabo*", dvakrat "*zelo slabo/slabo, vendar se veselim igranja klavirja.*" Na vprašanje, zakaj je tisti dan slab in kaj povzroča njene občutke, je gospa odgovorila, "*pa to, vse to, ta zapor*", a so bili tudi dnevi, ko je rekla, da je slabo, ker jo bolijo noge. Vsekakor pa je bil njen najpogostejši odgovor "*slabo, ker sem še tukaj.*"

Izboljšanje kakovosti življenja z igranjem inštrumenta sem merila glede na razpoloženje, izraženo na klaviaturi. Pri gospe je bilo razpoloženje pred vsako lekcijo izraženo v mali oktavi ali veliki oktavi (od tonov pod c1 navzdol oz. v levo). To so mračni toni, ki označujejo mračno, slabo in žalostno počutje. Ob koncu ure, ko je ponovila lestvico in pokazala razpoloženje, se nikoli ni počutila slabše kot pred začetkom. V dveh dneh je njeno razpoloženje stagniralo, po splošnem vtisu pa se je njeno razpoloženje proti koncu klavirske ure spremenilo na boljše. Njeno razpoloženje je znala izboljšati kar za dve lestvici, kar je pomenilo veliko spremembo razpoloženja (na bolje). Gospa je sama, z ocenami na lestvici, pokazala veliko pozitivno spremembo v kakovosti njenega življenja zaradi igranja klavirja.

Z igranjem klavirja je gospa uspela razširiti svojo socialno mrežo v domu – med igranjem klavirja se je pogovarjala največ z menoj, kasneje pa se je pogovarjala tudi z zaposlenimi

(animatorji, socialnimi delavkami in direktorico) in s stanovalci doma (kot so mimoidoči in g. Avsenik, ki se je z njo pogovarjal o pouku inštrumenta itd.).

S klavirjem ji je med poukom uspelo spremeniti okolje – gospa je bila nesrečna zaradi bivanja na varovanem oddelku in je med našimi učnimi urami hodnik pogosto opisovala kot zapor. Nezmožnost gibanja po domu ali zunaj je opisovala kot kršitev njenih osnovnih človekovih pravic.

Gospa je s klavirjem uvedla novo življenjsko aktivnost in s tem novost v življenjskem slogu. Do tedaj je v domu zgolj reševala križanke in se ni bila pripravljena vključiti v druge domske dejavnosti. Sama je dejala: »*O klavirju razmišljam ves teden,*« ali »*O tej uri bom razmišljala do naslednje,*« ali »*Vsakič, ko igrava klavir, razmišljam samo o njem, dokler ne zaspim. Ves dan mi okupira misli*«.

Tudi pri gospe sem opazila, da dlje kot je potekalo izobraževanje, bolj se ga je veselila.

Izboljšanje kakovosti življenja je razvidno iz odločitev, ki jih je sprejemala po štirih mesecih druženja, in iz sprememb v razmišljanju. Gospa je bila na začetku v domu zelo nesrečna in ni vedela, kako bi izboljšala stanje. Želela je stvari, ki so bile v tistem trenutku nemogoče, z zaposlenimi pa ni želela sodelovati. Postavila se je v vlogo pasivnega opazovalca. Med urami klavirja in najinimi pogovori se je naš odnos počasi spreminjal in postala je »*lažja za sodelovanje«*. Začela si je pomagati sama, se pogovarjati s socialnimi delavkami v domu ter tudi z družabnicami in družabniki[6], ki so prihajali in obiskovali starejše. Težav z negovalkami na oddelku ni več imela in začela je koristiti ugodnosti doma, kot so nagradno reševanje križank, frizer in druge storitve.

Kakovost življenja gospe je drugačna, kot je bila prej. Glede na ocene na klaviaturni lestvici in glede na moja opažanja, ki vključujejo obnašanje, dejanja in splošen vtis gospe, se je kakovost življenja gospe močno pozitivno izboljšalo.

Glede na kakovost življenja je ena izmed socialnih delavk v evalvacijskem intervjuju povedala: *»Sigurno ji je glasbena terapija izboljšala življenje v domu. Vem, da je bila vesela da igra spet klavir, bila je vesela tudi, ker je vedela, da ti prideš in da se bosta družili, da bo lahko z nekom delila svoje navdušenje.«* Povedala je še: *»V bistvu je to, da smo odkrili, da ima rada klavir, svetla točka, kaj ji je všeč in kaj ji veliko pomeni. To je*

[6] Družabniki in družabnice v domu so bili zaposleni delavci prek Zavoda Republike Slovenija za zaposlovanje in sicer prek Javnih del, ampak tudi prostovoljci v domu.

bila zelo dobra začetna točka vajinega sodelovanja.« Druga socialna delavka je povedala: *»Gospa Chopin ima zlo rada osebni pristop, ena na ena delo in sodelovanje, menim, da ji je res pomagalo da se mogoče mal lažje obrne nekomu, da ve da bo slišana, in da izrazi svoje občutke na mogoče nevsakdanji način.«*

4.3.2 Kakovostno življenje s pomočjo harmonija in klavirja pri gospodu Avseniku

O gospodu Avseniku so zaposleni v domu starejših povedali, da je muzikalen, nasmejan in prijazen človek. Povedali so, da gre v resnici za žalostnega in osamljenega človeka, ki ima rad ljudi, družbo in glasbo. Toda »tiste prave ljudi« in »tisto pravo glasbo« ter družbo. Čeprav živi v domu še 209 ljudi, je navajen, da je drugačen od vseh. Pogosto se drži ob strani in sam tava po hodnikih ter pogosto zapoje kakšno opero ali veselo ljudsko pesem, da razveseli sebe in ljudi, ki so okoli njega.

Izboljšanje ali poslabšanje kakovosti življenja z igranjem in učenja inštrumenta sem tudi pri gospodu Avseniku ocenjevala z lestvico, izraženo na klaviaturi. Mala oktava je nakazovala slabo in turobno razpoloženje, velika oktava pa vedra in radostna čustva, in sicer pred uro, med uro ali po uri instrumenta. V večini primerov in pri večini učnih ur (pri vseh učnih urah razen pri dveh) je gospod Avsenik kazal razpoloženje v srednji ali visoki oktavi, kar je pomenilo dobro razpoloženje, ob koncu ure pa je bilo njegovo razpoloženje boljše (označeval ga je s bolj srečnimi in bolj zadovoljnimi toni). Gospod je z označevanjem svojega razpoloženja na glasbeni lestvici pokazal, da sta se razpoloženje in notranji občutek med uro harmonija izboljšala.

Poleg glasbene lestvice je bil pri gospodu Avseniku kazalnik boljše kakovosti življenja tudi želja, da bi zapel pesem, ki bi opisovala njegovo razpoloženje ali trenutno hvaležnost do mene ali do njega. To se je pojavljalo skoraj po vsaki uri, razen po dveh urah pouka inštrumenta. Na splošno je želel zapeti pesem, ki je predstavljala njegovo hvaležnost do mene, najinega pouka in najinega odnosa.

Gospod je bil med poučevanjem inštrumenta zelo hvaležen za družbo, ki mu je pomagala. Ko je bilo ure harmonija konec, je vedno vprašal "*Kdaj pridete naslednjič*?" Vsakič je izrazil tudi nezadovoljstvo z »oddaljenostjo« naslednje ure, saj si je želel, da bi bila naslednja že naslednji dan.

Gospod nikoli ni izrazil želje, da bi živel kje drugje in se izselil iz doma. Zavedal se je svojega vedno bolj šibkega zdravstvenega stanja in vsega pozitivnega, kar mu dom lahko nudi. Kljub temu je še vedno osamljen. Ima potrebo po širjenju socialne mreže, ljudi, ki bi bili osredotočeni samo nanj, tj. ima potrebo po individualnih druženjih. Pri tem mu je pomagalo igranje instrumenta. Ker se je gospod v polovici ure do ure počutil posebnega in videnega.

Odziv na pohvale in lepe besede o njegovem igranju in muzikalnosti so gospoda vedno znova spravile v radostni jok. Pogoste spremljevalke so bile solze veselja, ki jih ni nikoli skrival.

Na splošno se je njegova kakovost življenja z učenjem igranja na inštrument izboljšala. Ne zaradi razvijanja motoričnih ali kognitivnih sposobnosti, temveč zato, ker je umiril občutek osamljenosti, nemoči, žalosti in samopomilovanja ter tudi občutek bolezni. Gospod se vse življenje in še danes najbolje počuti, ko se ukvarja z glasbo. Glasba je nekaj, kar ga izpolnjuje in osrečuje v razmerah, ko potrebuje pomoč drugih. Gospodu se je z učenjem igranja na inštrument izboljšala kakovost življenja tako med poukom kot pred njim in po njem.

V evalvacijskem intervjuju je glasbena terapevtka/animatorka v domu povedala: *»Vsaka dodatna aktivnost, ki je je starostnik deležen, bodisi da biva doma ali v Domu starejših občanov, je več kot dobrodošla, saj so starejši ljudje pomaknjeni v ozadje in pogosto pozabljeni s strani družbe. Glasbene aktivnosti, kot je bila tvoja, izrazito vplivajo na višjo raven preživljanja prostega časa uporabnika. Z gospodom Avsenikom ni šlo zgolj za zabavo, ampak tudi za druge vidike, kot sta pridobitev izobraževanja, ki si ga želi celo življenje, in izražanje čustev, saj vem, da jih ne zna na veliko načinov izraziti. Poleg tega, glasbene aktivnosti z gospodom vplivajo tudi na njegovo vedenje, počutje, razpoloženje in na splošno zdravje.«*

4.4 Vpliv poučevanja inštrumenta na sprejemanje strokovnih služb v domovih za starejše

Od začetka do konca sodelovanja z gospo Chopin se je spremenil odnos socialna delavka-uporabnik, jaz-gospa Chopin ter socialne delavke-gospa Chopin. Ko je gospa Chopin prispela v dom, je imela "*slabe stike s socialnimi delavci*" in jih deloma krivila, da so jo dali v "*zapor*". Na začetku učenja inštrumenta sva z gospo Chopin vzpostavili dogovor o sodelovanju. Dogovorili sva se, kako pogosto se bomo srečevali, kakšno glasbo bi rada igrala in kateri inštrument jo najbolj zanima, opisala pa sem tudi svojo vlogo med najinimi urami in nasajajoče magistrsko delo. Gospa Chopin je vseskozi pritrdilno prikimavala, nato pa začela govoriti o svojih namerah in željah. Govorila je o svoji želji, da bi zapustila dom in se vrnila na svoj pravi dom, da je zanjo ta dom neke vrste zapor, da v domu nima prijateljev in da si želi nazaj v svoje staro življenje. Ker je gospa Chopin razumela, da je ne morem izpustiti iz doma in je pripeljati domov, je klavir sprejela kot način spremembe svojega vsakdanjega življenja, na kar je vplivala tudi njena želja po igranju klavirja, ki ga ni igrala že več kot 40 let.

Bile so ure klavirja, med katerimi gospa Chopin ni želela igrati ali vaditi, ampak se je raje pogovarjala. V teh urah sva se z gospo Chopin sprehajali po domu in se pogovarjali, sedeli v avli na kavi, ob lepem vremenu odšli na dvorišče doma, enkrat pa sva se na njeno željo pogovarjali o klavirju. V teh primerih je preprost pogovor o njeni preteklosti in izkušnjah zmanjšal osamljenost, ki jo je gospa Chopin prepogosto čutila. Rekla je "*…jaz tukaj nimam prijateljev, imam D in to je to, čeprav me tudi ona ne sliši.*".

V času najinega druženja je bila gospa Chopin vse bolj odprta za pogovor, teme pogovorov pa so se spreminjale. Včasih je govorila o glasbi, glasbeni šoli, profesorjih, sošolcih itd., o njenem partnerju, ki je pred kratkim umrl, o svojem zdravju in vplivu nanjo ter o psički, ki jo je imela pred vselitvijo v dom, naštevala pa je tudi negativne strani doma in kaj bi rada drugače. Vse pa se je osredotočalo na dejstvo »*hočem domov, tam je zame najboljše*«. Gospa je pripovedovala tudi o svoji nekdanji zaposlitvi, kaj je delala, kaj je videla, koga je srečala, kako je živela prej. Govorila je o svojih prijateljih, sosedih in znancih. Večkrat je povedala, da je sama v domu, da nima prijateljev in da je njeni sosedje in prijatelji zaradi oddaljenosti ne morejo pogosto obiskovati. Med učnimi urami in pogovori se je med mano in njo vzpostavil tesnejši stik, kar se je opazilo tudi kasneje,

ko je postopno sprejela dom kot verjetno bivališče, a ne na varovanem oddelku. Tudi to je bila ena od pogostih tem, ko je na vsako moje vprašanje, ali bi živela v domu, odgovorila: "*Ne, živela bi doma*". Čez nekaj časa je spoznala, da je njena želja v bližnji prihodnosti neuresničljiva, in se je začela prilagajati situaciji. Začela je sprejemati možnost bivalnega oddelka in jo razumela kot začasno in kot del svoje poti do doma in v staro življenje. Mislim, da so pogovori, druženje, klavir, zaupanje in želja gospe pripeljali do tega, da si je kmalu premislila.

Pri pouku inštrumenta sem dobila veliko informacij o njunem preteklem življenju, ki do sedaj niso bile zapisane. Pri pouku smo lahko izdelali individualni načrt, ki bi domu in socialnim delavcem pomagal pri nadaljnjem sodelovanju z uporabniki.

Kontekst socialnega dela, ki ga lahko opazimo v študiji primera, sta tudi organizacija dejavnosti na individualni ravni in upoštevanje individualnega načrta obeh glasbenikov, saj so bile glasba in skladbe predvajane po njuni izbiri in željah. Stopnjo aktivnosti sem prilagodila njunim motoričnim in kognitivnim funkcijam, program pa sestavila posebej zanje.

Osnovni temelji sodelovanja med mano in uporabnikoma so izvajanje pouka na prostovoljni osnovi ter empatija, spoštovanje in razumevanje njihove trenutne situacije. Že na začetku je bilo treba ustvariti strukturiran pristop in poskrbeti za spoštovanje etičnih načel.

Pri evalvacijskih intervjujih je glasbena terapevtka želela izpostaviti, *»da je glasbena dejavnost zelo dobrodošla predvsem s stališča dobrega počutja in vključevanja. Zato je pomembno, da je prepoznana in spodbujena tudi s strani socialnih delavk, če je le mogoče.«*

Socialni delavki sta se strinjali, da je ideja prepletanja glasbenih dejavnosti in socialnega dela dobra in kakovostna, *»saj v bistvu pri tovrstnih aktivnosti stanovalec dobi enega človeka, s katerim splete osebni stik in dobi občutek, da mu lahko zaupa. Potem lahko odpremo teme, ki jih nihče ne more odpreti. Kot je bilo v primeru gospe Chopin, saj nikakor ni želela biti v domu, čez nekaj časa in veliko sodelovanja pa je začela govoriti o življenju na odprtem/negovalnem oddelku.«.* Povedali sta še: *»Postaneš zaupna oseba, vsak stanovalec v domu, zavedno ali nezavedno najde svojo zaupno osebo. Preko tega se zaposleni in stanovalec lažje povežejo, hkrati pa stanovalec lažje pove, kaj ga muči, se lažje sprosti, pove slabe in dobre stvari v njegovem ali njenem življenju.«* Dodali sta še,

da bi bil »*takšen pristop dober tudi za travme ter za ustvarjanje zaupnega prostora med osebo, ki je preživela travmo in socialno delavko.«* Intervju sta zaključili z besedami: *»Po moje je to bila svetla točka v njenem življenju tukaj, vse ostalo se ji zdi slabo.«*

5. RAZPRAVA

Raziskavo smo izvedli na podlagi dveh študij primera, pri gospe Chopin in pri gospodu Avseniku, in je zajemala proces učenja igranja inštrumenta skozi 4 mesece s 15 učnimi urami. Raziskovali smo vpliv učenja inštrumenta na njuni življenji glede na izboljšanje ali poslabšanje motoričnih in kognitivnih funkcij, kakovost življenja in na sodelovanje s strokovnimi delavci.

5.1 Spreminjanje motorične funkcije pri igranju/poučevanju inštrumenta?

Ko govorimo o telesni aktivaciji starejših ob glasbi, avtorji Janzen, Koshimori, Richard in Thaut (2022) navajajo, da lahko glasbo uporabljamo za spremljanje telesne dejavnosti, saj lahko izboljša ponavljajoče se vaje in poskrbi za odvračanje od bolečin. Pri obeh raziskovancih smo opazili večjo telesno aktivacijo pri pouku igranja inštrumenta. Lastnosti ritma spodbujajo telesno aktivacijo ter tudi večjo stabilnost in gladkost telesnega delovanja (*ibid*.). V primerih razikovancev je bila telesna aktivacija zasnovana že pred prvo zaigrano noto. Gospod Avsenik je bil pri urah igranja harmonija največkrat v postelji. Pred vsako uro je v posteljo sam sedel, se dvignil, da je dobro in udobno sedel, ter obračal in premikal inštrument. Gospa Chopin je pred vsako uro vstala iz postelje in se namestila na invalidski voziček ali prilagodila kot, pod katerim je sedela in se obrnila proti inštrumentu. Gospod Avsenik je pri postavljanju harmonija med vsako uro večkrat zamenjal položaj inštrumenta, ga vrtel, približal k sebi, postavil pod določen kot itd. Slednje je znak boljše telesne moči in je v skladu z ugotovitvami avtorjev (*ibid*.), da glasba izboljšuje krvni obtok in s tem tudi mišično moč. Gibanje ob glasbi in uporaba instrumentov različnih velikosti in teže lahko izboljšata telesno delovanje, ki je bistvenega pomena za ohranjanje neodvisnosti. Strateška postavitev instrumentov lahko spodbudi rehabilitacijo in/ali vzdrževanje obsega gibanja ter okrepi fino motoriko in grobo motoriko (Music heals, b.d.).

Sklepamo lahko, da je motorika, torej aktivacija telesa, velik del procesa učenja inštrumenta, ki se začne s pripravo inštrumenta in pripravo na igranje inštrumenta. Opazovanje izboljšanja ali poslabšanja motoričnih funkcij se moramo lotiti že ob pripravi na igranje inštrumenta in ob spreminjanju strukture priprave na igranje inštrumenta.

Veliko telesne aktivacije vpliva na izboljšanje motoričnih funkcij, ki so prisotne prav v pripravi na glasbeno ustvarjanje.

Pri nekaterih ljudeh z diagnosticirano telesno motnjo (npr. Downovim sindromom), ki prizadene centralni živčni sistem in/ali kostno-mišični sistem, pride do krčenja skeletnih mišic, šibkost mišic, okorelosti, otekline, bolečine, krhkih kosti in izgube kostne mase (Guy in Neve, 2005). Ti ljudje imajo manjšo sposobnost gibanja, skrbi zase ali sodelovanja pri vsakodnevnih življenjskih dejavnostih kot pri gospodu Avseniku. Oba glasbenika, s katerima sem izvedla raziskavo, trpita za kronično boleznijo, ki povzroča bolečino, negibnost in počasnost. Glasba, ples in gibalne dejavnosti lahko pomagajo pri ohranjanju vzdržljivosti pri hoji, izboljšajo obseg gibanja in mišično moč ter funkcionalno gibanje rok in spretnost prstov pa tudi izboljšajo koordinacijo. Uporaba inštrumentov (kot so bobni) je lahko motivacija za namensko izboljšanje uporabe rok, saj zmanjša zaznavanje bolečine in potrebo po protibolečinskih zdravilih, kar sem prepoznala tudi pri gospe Chopin. Med igranjem klavirja je bila kljub bolečinam v nogah in nezmožnosti gibanja prstov in rok manj osredotočena na bolečino in na stvari, ki jih ne zmore ali jo omejujejo pri igranju. Tudi gospod Avsenik, ki se med urami harmonija ni pritoževal nad bolečinami, je o njih tožil pred uro in po njej. Razlog lahko iščemo v zaposlenosti/aktivnosti, ki jo izvajajo ob uri, ter v aktivnosti, na katero so pozorni, jih razveseli in jim zapolni dan.

Sklepamo, da igranje inštrumenta ne izniči (torej ne odstrani) bolečine, ki jo doživljajo starejši glasbeniki. Ta bolečina ni izginila in se ni zmanjšala, temveč so pozornost preusmerili na nek drug dogodek in na neko drugo dejanje. Obstaja tudi možnost, da je bolečina še vedno prisotna, a jo zavestno ali nezavestno ignorirajo, da bi se osredotočili na igranje inštrumenta. Hsu, Chen in Belcastro (2021) govorijo o dosedanjih glasbenih intervencijah in raziskavah, ki so pokazale, da glasba potencialno vpliva na kronično bolezen pri starejših.

Podobno raziskava Seinfelda, Figueroa, Ortiy-Gila in Sanchez-Vivesa (2013) kaže na boljše ročne spretnosti pri starejših zaradi igranja klavirja. Merski instrument, ki so ga uporabili raziskovalci, je bil eksplicitno dvoročni (bimanualni)[7] z vajami za neodvisnost vsakega prsta. Igranje je bilo pretežno enoročno (monomanualno) z glasbenimi

[7] Seinfeld, Figueroa, Ortiy-Gil in Sanchez-Vives (2013) so v raziskavi Vpliv glasbenega izobraževanja in pouka klavirja na kognitivne funckije, razpoloženje in kvaliteto življenja preučevali samo ljudi, ki so klavir igrali z obema rokama hkrati (bimanulano igranje/dvoročno igranje).

inštrumenti, s katerimi so enostavno ravnali in so bili namenjeni takojšnji uporabi. Podobno smo v raziskavi pri obeh glasbenikih uporabljali enoročno igranje inštrumenta, le da je druga roka dopolnjevala prvo. Poleg osredotočenosti na aktivnost in prilagojenost aktivnosti na sposobnosti posameznika se je v naši raziskavi kot pomemben dejavnik izkazala tudi motivacija, saj sta oba glasbenika pod vplivom visoke stopnje motivacije sposobna uporabljati tiste dele rok, za katere pravita, da jih sicer ne uporabljata. Ročno spretnost gospe Chopin je večinoma vodila njena motivacija za delo, tako notranja kot zunanja. Pri nizki motivaciji gospa Chopin ni uporabljala prstov ali druge roke oziroma jih je uporabljala drugače kot takrat, ko je bila pripravljena, motivirana in željna igranja klavirja. Nasprotno je bilo pri gospodu Avseniku, pri katerem motorične spretnosti niso bile odvisne od motivacije za delo, temveč od njegovih občutkov in količine frustracije med poukom. Ko je bila stopnja frustracije višja (pojavila se je, če ni mogel igrati, kar je hotel, če ni znal ponoviti vaje, če sem mu morala vedno znova pokazati, katero vajo bi moral narediti itd.), so bili njegovi gibi zaradi otrdelosti rok in prstov bolj omejeni, zato ni mogel igrati not, ki jih je lahko igral prej.

Sklepamo lahko, da imajo notranji občutki in čustvena stanja pomembno vlogo pri napredovanju ali nazadovanju motoričnih funkcij pri pomoči z igranjem instrumenta. Duševna pripravljenost in duševna stabilnost sta izjemnega pomena med igranjem inštrumenta.

Raziskave v zadnjih desetletjih so bistveno prispevale k boljšemu razumevanju, kako in zakaj so pristopi, ki temeljijo na ritmu in glasbi, učinkovita orodja pri motoričnem okrevanju. Kljub temu ostajajo odprta številna vprašanja, ki jih moramo še raziskati, ter številne metodološke omejitve, ki jih moramo preučiti. Zavedati se moramo, da je pri učenju instrumenta vključen velik del človekove individualnosti, pri čemer je potek učenja in igranja odvisen od motoričnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti in individualnih lastnosti. Pri poučevanju inštrumenta starejših mora biti prisotna individualizirana celostna obravnava posameznika, ki vključuje specifične značilnosti. Zato ni obrazca ali predloga oziroma »recepta«, ki bi bil ustrezen za vse stare ljudi, saj lahko naredi več škode kot koristi.

5.2 Spreminjanje kognitivnih funkcij pri igranju/poučevanju inštrumenta?

“Glasbena terapija lahko spodbudi kognitivno delovanje z zagotavljanjem priložnosti za učenje novih veščin kot tudi z uporabo predhodno pridobljenega znanja. Dolgoročni in kratkoročni spomin je mogoče spodbuditi z izkušnjami, kot so glasbene asociacije, petje znanih pesmi in zaporedne dejavnosti z uporabo ritmičnih instrumentov, pesmi in/ali gibanja.” (Music heals, b.d.).

Oba glasbenika sta uporabljala predhodna znanja, spominjala sta se svojega otroštva, mladosti ter starosti. Gospa Chopin se je brez mojega vpliva spomnila C-dur lestvice in mi jo sama pokazala z odlično tehniko in ritmom, medtem ko se je gospod Avsenik vedno spomnil pesmi, ki je bila bodisi v italijanščini, angleščini ali slovenščini, saj pri nekaterih niti jaz nisem znala vsega besedila. Podobno kot ugotavljajo drugi raziskovalci (Jutras, 2006; Taylor in Hallam, 2008; Pike, 2011) je bil pri raziskovanih razviden občutek samoizpolnitve in lajšanje stresa, pri gospodu Avseniku pa tudi zabave. Oba sta pri muziciranju in igranju inštrumentov uporabljala kratkoročni spomin, saj sta si zapomnila vse naloge, ki sem jima jih dajala. Svoje znanje sta tudi uspešno nadgrajevala. Ena najljubših tem gospe Chopin pri pouku klavirja je bilo obujanje spominov na osnovno glasbeno šolo, gospod Avsenik pa se je rad spominjal svojega otroštva, ki ga je preživel v vinotoču in glasbi v mladih letih.

Sklepamo lahko, da je muziciranje, igranje inštrumenta, eden izmed odličnih načinov za spodbujanje kratkoročnega kot tudi dolgoročnega spomina. Pokazalo se je, da lahko glasba v otroštvu prebudi spomin na besedilo pesmi in na življenjsko obdobje, v katerem je bila pesem pomembna ter je izvrstno orodje za začetek pogovora.

Omejitev raziskave je njena kratkotrajnost, zaradi katere med raziskavo ni bilo časa za pomnjenje branja not in preprostih notnih besedil, temveč zgolj za pomnjenje gibov in tipk na klaviaturi inštrumenta. Kratko eksperimentalno obdobje je onemogočilo, da bi raziskali morebiten vpliv na »pridobitev veščine glasbenega branja s pogleda za prevajanje not v gibalne vzorce na tipkovnici«, ki ga v raziskavi navajajo Seinfeld, Figueroa, Ortiz-Gil in Sanchez-Vives (2013). »Igranje glasbila je kompleksna in motivacijska dejavnost, ki vključuje koordinacijo več senzoričnih modalitet (slušnih, vidnih in somatosenzoričnih) in motoričnega sistema na edinstven način.” (*Ibid.)*

Izsledki raziskave Bangerta in Altenmullerja (2003) so pokazali, da je glasbena improvizacija izboljšala in aktivirala spomine, ko je prisotna »čustvena nit«. To je zlasti izrazito pri starih ljudeh z izkušnjo igranja inštrumenta.

Oba glasbenika sta bila v otroštvu v tesnem stiku z glasbo in sta kot mladostnika razvila čustva do glasbe ter do igranja in njenega ustvarjanja. Kognitivne kompetence so se pri obeh različno izražale pri improvizaciji in imitaciji. Oba sta bila pripravljena na improvizacijo in sta bila predvsem osredotočena na nalogo, ki je bila pred njima. Ni bilo pomembno vprašanje: »Ali lahko zaigrate ton C?«, temveč združevanje tonov v usklajeno zaporedje in njegovo ponavljanje. Dobro medsebojno sodelovanje je bilo posledica individualnega pristopa, v okviru katerega smo skupaj oblikovali individualne interese in pesmi ter zvrst glasbe, ki so jo igrali. Bugos in dr. (2007) trdijo, da je ključni izziv za uspešno staranje odkriti pristope spodbujanja kognicije , ki lahko vključujejo več nevronskih sistemov in ublažijo ali preprečijo s starostjo povezano kognitivno upadanje. Ustvarjanje glasbe je optimalni kognitivni poseg, ki vključuje multimodalno senzomotorično integracijo, ustvarjanje novih elementov, motivacijo in hkrati tudi težke trenutke. V mojem eksperimentu vsak poskus odstopanja od interesa udeleženca ni obrodil rezultatov. Pri gospodu Avseniku se je to pokazalo v poskusu uvajanja novega notnega zapisa pesmi “Zajček dolgoušček”, ki ga ni zanimala. Namesto nove skladbe je po 10 minutah začel igrati že naučeno pesem “Marko skače”. Kot opozarjajo Bugos in dr. (2007) je pomembno poudariti razliko med improvizacijo in imitacijo, saj standardne glasbene dejavnosti za starejše odrasle vključujejo ponavljajoče se naloge brez dodajanja novosti.

Ker produktivno udejstvovanje olajša kognitivni proces, zlasti kognitivni nadzor in izvršilne procese, lahko igranje instrumentov kot produktivno udejstvovanje prispeva k razvoju in razširitvi virov za kognitivno spodbujanje starejših odraslih v procesu kognitivnega staranja (Bahar–Fuchs, Clare in Woods, 2013).

Kot navajajo Ito, Nouchi, Dinet, Cheng in Husebø (2022), je aktivno glasbeno udejstvovanje bolj uporabno in bolj vpliva na stare ljudi. Starejši, ki se aktivno ukvarjajo z glasbo v smislu igranja inštrumenta ali petja, aktivno izvajajo kognitivne in motorične sposobnosti. Pri tem je nujno, da so popolnoma osredotočeni na nalogo, sicer bi po drugi strani prišlo do slabega igranja ali petja. Na drugi strani je pasivno glasbeno sodelovanje, ki vključuje npr. poslušanje glasbe, sicer dobra dejavnost za stare ljudi, a je manj

učinkovita metoda. Pri pasivnem poslušanju glasbe lahko pride pri starejšem do motenj koncentracije in se zato obrne k drugemu viru zabave. Poleg tega aktivno glasbeno udejstvovanje z individualno udeležbo ustvarja podlago za uspešno sodelovanje starostnika s socialnim delavcem ali učiteljem, animatorje in, delovnim terapevtom.

Kot navedeno v prejšnjem podpoglavju (5.1 Motorične funkcije) in v skladu s trditvami Kim in Yoo (2019), kognitivno izboljšanje starejših med poukom inštrumenta ne pomeni kognitivnega izboljšanja v vsakdanjem življenju. Na primer, to, da se je gospa Chopin spomnila svojega pouka iz glasbene šole in C-dur lestvice ali gospod Avsenik pesmi Kumbaja, še ne pomeni, da se spominjata vsega iz otroštva ali iz glasbene šole, ki sta jo obiskovala v otroštvu. Kognitivno izboljšanje lahko prepoznamo v trenutnem dogajanju pri pouku inštrumentov in ne moremo napovedati, ali so te kognitivne izboljšave dolgotrajne ali ne. Kot pravijo Ito, Nouchi, Dinet, Cheng in Husebø (2022), raziskav o vplivu igranja inštrumenta pri starih ljudeh, ni veliko, v objavljenih raziskavah pa niso ocenjevali kognitivnega stanja starostnikov po treh, petih ali desetih letih.

5.3 Spremembe v kakovosti življenja z igranjem/poučevanjem inštrumentov

Depresija je med starejšimi generacijami vse bolj pomembna težava, ki zahteva več pozornosti ter iskanje rešitev in oblik pomoči. Posebej je izražena v domovih za starejše in je glede na raziskave prisotna v 26,9 % na Kitajskem, 11,9 % na Japonskem in v 18,5 % na Tajskem (Wang, Lui, Zhang, Ng, cui, Zhang in Xiang, 2021). V Mangaloru je stopnja depresije med starejšimi, ki živijo v domu za stare, kar 47,8 % (Saurabh, Sharon in Athul, 2021), medtem ko po ocenah v Veliki Britaniji za depresijo trpi 40 % starejših (Corder, 2016). Ocenjujejo tudi, da depresijo doživlja približno 30 % (Tesky in dr., 2019) ljudi, ki živijo v domovih za stare.

Kot kažejo druge raziskave, uporabniki domov za stare z diagnosticirano depresijo pogosto doživljajo nizko stopnjo socializacije, imajo slabšo kakovost življenja in so pogosteje uporabniki zdravstvenih storitev **(**Achterberg, Pot, Kerkstra, Ooms, Muller and Ribbe 2003; Tsai in dr, 2009; Smoliner, Norman, Wagner, Hartig, Lochs in Pirlich 2009; Smalbrugge, Pot, Jongenelis, Gundy, Beekman in Eefsting 2006b). Ugotovitve raziskav potrjujejo ugotovitve Dupuisa in Smalea (1995) ter Seinfelda, Furueroa, Ortiz-Gil in

Sanchez-Vivesa (2013), da lahko igranje inštrumenta izboljša kakovost življenja starejših ljudi.

Med raziskavo lahko opazimo, da so bili glasbeniki, vključeni v raziskavo, pogosto dobro razpoloženi. Po urah klavirja ali harmonija so poročali o izboljšanju razpoloženja opaziti pa je bilo tudi večje število socialnih interakcij. Ocene na lestvici kažejo, da se je razpoloženje po uri inštrumenta izboljšalo, saj sta se počutila izpolnjeno kot pri miselnem treningu. Poročala sta o pridobitvi nevsakdanje oblike socializacije (drugačna vsebina med urami druženje med izvajalcem pouka instrumenta in uporabnikom) in počela nekaj, kar ju je posebej zanimalo in razbijalo monotonijo bivanja v domu.

Gospo Chopin je med številnimi aktivnostmi v domu zanimalo le igranje klavirja, saj ji je bil všeč individualni pristop in je pogosto poročala o pozitivnem vznemirjenju, ki ga vzbuja. »*O tem razmišljam ves dan, a veš? Včasih tudi do naslednje ure klavirja.*« Tudi gospod Avsenik je po vsaki uri harmonija pel, pesem pa je izražala njegovo razpoloženje. Tudi on je izražal pozitivno vznemirjenje, ko je vsako uro je zaključil z vprašanjem »*Kdaj boste prišli naslednjič*?« v pričakovanju čimprejšnjega srečanja. Čeprav udeleženca nista kazala znakov depresije, je bilo pri njima opaziti zdolgočasenost kot posledico monotonosti življenja v domu. Pri gospe sta bili v začetku jasno izražena jeza in odpor do življenja v domu. Učinek poskusa je bil pri njej tudi najbolj izrazit.

Dupuis in Smale (1995) govorita o aktivnem življenju in udeležbi v prostočasnih dejavnostih kot načinu zmanjšanja depresije pri starejših. Učenje igranja klavirja kot multimodalna in kompleksna dejavnost predstavlja motivacijsko dejavnost, ki omogoča glasbeniku stalno in takojšnjo povratno informacijo glede igranja s strani osebe, ki ga uči (Seinfeld, Furuero, Ortiz-Gil in Sanchez-Vives, 2013), kar se je izkazalo tudi v naši raziskavi. Kombinacija igranja inštrumenta in pogovora z glasbeniki prinaša uspeh. Tako bi bilo igranje inštrumenta brez koncepta pogovora za udeležence breme. Pomembni so partnerski odnos in spoštovanje ter individualno prilagajanje potrebam in željam posameznika. Potrebno je vzpostaviti odnos, ki temelji na etiki udeleženosti, ki opredeljuje odnos med socialnim delavcem in uporabnikom kot vzpostavljanje in vzdrževanje odprtega prostora za razgovor (Čačinovič Vogrinčič 2008). V raziskavi sem udeleženca pred vsako uro vprašala, ali bi danes rad igrali. Če je bil odgovor negativen, smo aktivnosti prilagodili njunim željam. Socialno delo daje v ospredje posameznika v vsej njegovi realnosti, v njunem odnosu pa ima sogovornik vlogo oblikovalca lastne

realnosti, kar ustvari pogoje »…za edinstveno spoštovanje do sogovornikov in hkrati daje možnost odprte radovednosti.« (Šabić, 2016:227)

Poleg tega je ena od pomembnih sestavin kakovosti življenja starih tudi varnost, ki vključuje zagotavljanje fizične in čustvene varnosti posameznika. S sodelovalnim pristopom smo skušali to zagotoviti – med raziskavo sta se raziskovanca počutila dovolj varna, da sta lahko izražala svoje stiske glede doma ter razmišljala o izboljšavah in oddaji pritožbe glede doma, v katerem živita. Do zaupanja je je prišlo skozi socialnodelovni pristop spoštljivega zaveznika v procesu aktivnega individualnega sodelovanja pri glasbenih dejavnostih in rednega druženja.

5.4 Uporabnost poučevanja inštrumentov pri sodelovanju s strokovnimi službami

Pri učenju inštrumentov starejših v domovih za stare imajo lahko metode socialnega dela velik potencial pri vzpostavljanju medsebojnega stika. Kot je bilo navedeno, lahko delovni odnosi, ki izhajajo iz konceptov in načel socialnega dela, bistveno olajšajo delo proučevalca.

Na začetku je pomembno, da ima strokovni delavec, ki načrtuje poučevanje inštrumenta, sposobnost združevanja znanja o določenem inštrumentu in glasbi na splošno z znanjem in spretnostmi/veščinami iz socialnega dela. V literaturi pogosto navajajo, da je velik del uspeha pri poučevanju starih ljudi odvisen od mentorja oziroma od odnosa med učiteljem in učencem. To je odnos, ki ga stari ljudje z glasbeno izobrazbo dobro poznajo in so ga vajeni, saj so že bili v takšnem odnosu. Poleg tega je eden ključnih konceptov delovnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnikom znanje za ravnanje (Mešl in Kodele, 2018), ki ga je v delovnem procesu dela prevesti v akcijo in ki ga je treba upoštevati pri poučevanju instrumenta.

Pomembna je vloga, ki jo socialni delavec zavzame že ob sprejemu v dom, saj narekuje odnos z stanovalcem skozi celoten proces bivanja v domu. »Odhod v dom je za starostnike pogosto »izhod v sili«, ker sami za sebe ne morejo več skrbeti zase in tudi ne njihovi svojci«. (Mali,2002:321) V primeru gospe Chopin, ki je prišla v dom mesec in pol pred začetkom klavirskih ur, so imele klavirske ure pomembno vlogo pri prilagajanju na dom. Svoje nastanitve v domu ni sprejemala in izražala nerazumevanje ter negativne

občutke do socialnih delavcev in doma na splošno. Dom je doživljala kot hiralnico, zapor in totalno ustanovo ter izražala zaskrbljenost glede tega, kaj se bo zgodilo z njenim domom, psom, ki ga je zapustila, stvarmi v hiši itd. Igranje klavirja je bila sprememba vsakdanjega življenja in pozitivna izkušnja, zato je igranje sprejela kot korak k izboljšanju svojega stanja v domu. »Naloga zaposlenih v domu je predvsem nudenje pomoči pri čustvenih težavah, s katerimi se srečujejo – tolažba, osmišljanje življenja, povečanje samozavesti in dajanje občutkov pomembnosti.« (Mali,2002:321) Pomembno je bilo, da socialna delavka ni nastopala s položaja moči, temveč se je sodelovanje gradilo v partnerskem odnosu. Kot navaja Šabić (2016) odpoved pristopu vsevednega znalca in strokovnjaškega eksperta in prevzem vloge partnerskega odnosa z uporabo načela 'od spodaj navzgor' ugotovimo, da ljudje imajo moč in znanje za okrevanje. Med vsemi glasbenimi aktivnostmi sta tako gospa Chopin kot tudi gospod Avsenik imela moč, da se odločita o celotnem procesu in vsebini našega sodelovanja. Pozorni moramo biti na razkorak med stanovalci in zaposlenimi ter se odpovedati hierarhičnim odnosom podrejenosti in nadrejenosti, sicer bo oseba doživljala hude občutke ponižanja, življenje v domu pa bo postalo neznosno (Mali, 2002).

Eden od vidikov socialnega dela, ki je bil vseskozi vključen v procesu glasbenega izobraževanja, je bil opolnomočenje udeleženca pri sposobnostih soočanja s težavami in premagovanja težav (Koskinen, 1997). Ob nesoglasju med zaposlenimi sta vedela, da sem jima na voljo in da jima stojim ob strani (v vsakem primeru sta se lahko obrnila name in vedela sta, da ju bom poslušala ter skupaj z njima skušala najti rešitev za njune težave in nesoglasja).

Pomemben del socialnega dela s starejšimi ljudmi sta tudi pomoč in podpora pri soočanju s smrtjo znancev, prijateljev ali družinskih članov. Do takšnega primera je prišlo med poskusom, ko je gospa Chopin nekaj ur pred uro klavirja izvedela za smrt bližnjega. Ob tem dogodku gospa Chopin ni želela igrati klavirja, temveč si je želela ven iz doma in se pogovoriti zaradi preusmerjanja misli. Potrebovala je tolažbo, ki je bila (2002) moja prioritetna naloga.

Poleg vloge strokovnega delavca moramo za dober partnerski odnos in uspešno sodelovanje pred začetkom dela (v mojem primeru glasbenega poučevanja) skleniti dogovor o sodelovanju (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Dogovor o sodelovanju med menoj in udeležencema je vključeval vzpostavitev prostora za odločitev

in za sodelovanje, pridobivanje pristanka za sodelovanje »tukaj in zdaj«, soglasje o času za delo, dogovor o poteku dela in opredelitev vlog (njune in moje kot socialna delavka, mentorica). V zadnjih dveh mesecih pri gospe Chopin pa je dogovor vključeval tudi delo na instrumentalni definiciji problema (Lussi, 1990) in skupnemu iskanju rešitev glede bivanja na varovanem oddelku v domu. Poleg tega sem se zanašala na druge osnovne koncepte delovnega odnosa, kot so osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 2002), perspektiva moči (Saleebey, 1997), etika udeleženosti (Hoffman, 1994) in ravnanje s sedanjostjo (Andersen, 1994).

Pri poučevanju inštrumenta se je poleg uporabe osnovnega koncepta vzpostavitve delovnega odnosa kot pomembna izhodiščna metoda izkazalo tudi raziskovanje življenjskega sveta uporabnika. V sodobnem socialnem delu govorimo o raziskovanju, ki je usmerjeno v načrtovanje rešitev, v odkrivanje in mobilizacijo virov in potencialov, ki jih najdemo v življenjskem svetu uporabnika s poudarkom na skupnem iskanju in soustvarjanju rešitev in ciljev, ki jih ob pomoči socialne delavke želi doseči uporabnik (Rapoša Tajnšek 2007: 8–9). V tem kontekstu socialne delavke in delavci zbiramo življenjske zgodbe starih ljudi, njihove pripovedi, saj za delo in pomoč posamezniku potrebujemo znanje in védenje o socialni realnosti posameznika (Mali, 2013). Na podlagi tega lahko sklepamo, da je med urami inštrumenta prišlo do bogate izmenjave življenjskih izkušenj, zgodb, dogodkov in informacij, do katerih socialni delavec ne bi mogel dostopati v "običajnem" okolju, kot je pisarna.

6 UGOTOVITVE

Z analizo v raziskavi pridobljenih smo prišli do naslednjih ugotovitev:

- Med učenjem in igranjem inštrumenta smo ugotovili telesno aktiviranje, saj ga spodbujajo ritmične lastnosti. Te hkrati povečujejo stabilnost in izboljšujejo telesno delovanje.
- Telesno aktiviranje se začne že pred začetkom igranja inštrumenta, kar je v skladu z ugodnimi učinki glasbene terapije na krvni obtok, mišično moč in toleranco, saj so motorične funkcije ključni del učenja inštrumenta, začenši s pripravo na igranje inštrumenta in spreminjanjem strukture priprave, kar vpliva na izboljšanje ali poslabšanje telesnega delovanja.
- Poučevanje inštrumenta lahko izboljša tako motorične kot tudi kognitivne sposobnosti med igranjem inštrumenta, kar ne pomeni tudi izboljšanja teh sposobnosti v vsakdanjem življenju. Procesi, ki se odvijajo v telesu pri učenju igranja inštrumenta, so namreč drugačni kot pri oblačenju, kopanju, hoji itd. Ni torej nujno, da se bo napredek v vsakdanjem življenju pojavil zgolj zaradi vadenja skladb.
- Pri starejših z diagnosticiranimi telesnimi motnjami lahko glasba, ples in gibalne dejavnosti pomagajo pri ohranjanju vzdržljivosti ter izboljšajo gibanje, moč, funkcionalno gibanje rok, spretnost prstov in koordinacijo. Med igranjem inštrumenta lahko osredotočenost starejših preusmerimo z bolečine na prijetne dogodke, kar omogoča lažje soočanje z omejitvami.
- Notranji občutki, kot so motivacija, frustracija in duševna stabilnost, igrajo pomembno vlogo pri napredovanju ali nazadovanju motoričnih funkcij med igranjem inštrumenta.
- Pri poučevanju inštrumenta starejših je ključna individualna in celovita obravnava, saj univerzalnega pristopa, ki bi ustrezal vsem, predvsem zaradi različnih motoričnih in kognitivnih sposobnosti ter individualnih lastnosti posameznikov, ni.

- Glasbena terapija lahko spodbudi kognitivno delovanje z zagotavljanjem priložnosti za učenje novih veščin in uporabo prej pridobljenega znanja, kar vključuje tako dolgoročni kot kratkoročni spomin.
- Poučevanje inštrumenta, vadenje skladb in igranje lahko doprinesejo k ohranjanju spomina. Prispevajo lahko k razvoju novih možganskih povezav, ki bi prispevale tudi k boljšem spominu. Poleg tega z glasbo spodbujamo tudi dolgoročni spomin, saj glasba ostane v spominu najdlje. S pogovorom, ki ga vodi socialna delavka, se lahko starostnik spomni delov iz svojega otroštva, ki se jih sploh ni zavedal.
- Pri obeh glasbenikih smo opazili dobro aktivacijo kratkoročnega spomina, saj sta si zapomnila naloge in aktivnosti pri pouku, kar kaže na učinkovitost muziciranja pri spodbujanju spomina.
- Raziskava je pokazala, da je glasbena improvizacija povezana s čustveno vsebino, da izboljša in aktivira spomine, zlasti pri starejših z izkušnjo z igranjem inštrumenta.
- Pri poučevanju inštrumenta starejših sta bila individualni pristop pri izbiri pesmi in žanrov ter povezovanje z osebnimi izkušnjami podlaga za dobro sodelovanje med učiteljem in učenci.
- Kakovost življenja starejših se lahko s poučevanjem inštrumenta pomembno izboljša. Prinese namreč »zaupno osebo«, sogovornika, družabnika in učitelja, ki lahko aktivno ali neaktivno, zavestno ali nezavestno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja starega človeka v domu za stare.
- S poučevanjem inštrumenta se zmanjša socialna izključenost oz. izolacija starih ljudi. S poukom zagotovimo redne obiske in poskrbimo tudi za redno komunikacijo in vzpostavimo novo socialno mrežo med učencem in drugimi stanovalci.
- Pomembna težava med starejšimi je tudi depresija, ki zahteva več pozornosti in različne oblike pomoči. Prebivalci z diagnozo depresija v domovih za stare pogosto doživljajo nizko stopnjo socializacije, imajo slabšo kakovost življenja in pogosteje uporabljajo zdravstvene storitve. Igranje inštrumenta je dejavnost, ki lahko izboljša kakovost njihovega življenja.

- Igranje inštrumenta ugodno vpliva na razpoloženje starostnikov. To pomeni, da igranje inštrumenta prispeva k osebni izpolnitvi, mentalnemu treningu, neobičajni obliki socializacije in razbije monotonijo življenja v domu.
- Aktivno sodelovanje in redni obiski starostnikov prispevajo k vzpostavitvi zaupanja med udeleženci in raziskovalcem. Kombinacija igranja inštrumenta in pogovora z glasbeniki je ključna za uspešnost raziskave.
- Zavedanje potrebe po varnosti, tako telesni kot čustveni, je pomemben del kakovosti življenja starejših. Raziskava pokaže pomembnosti kombinacije aktivnosti in pogovora ter rednih obiskov kot podlage za ustvarjanje varnega okolja in izboljšanje kakovosti življenja starejših v domovih za stare.
- Velik pomen ima tudi odnos med socialno delavko/učiteljem/mentorjem in uporabnikom/učencem/stanovalcem. Pri poučevanju inštrumentov je pomembno, da se kot socialne delavke spustimo na mikroraven sodelovanja s spoštovanjem in razumevanjem. Pomembno je, da vzpostavimo zaupno sodelovanje in spodbudimo željo po sodelovanju.
- S sodelovalnim pristopom v raziskavi se je vzpostavilo zaupanje, kar je omogočilo starostnikom, da izrazijo svoje težave in razmišljajo o izboljšavah.
- Vloga socialnega dela in socialnih delavk pri poučevanju inštrumentov starejših v domovih za stare je potencialno pomembna. Za uspešno izvajanje te vloge je ključno, da socialni delavec pridobi znanje o inštrumentu in glasbi ter se zaveda, da je odnos med mentorjem in učencem ključnega pomena.
- Vzpostavitev odnosa se začne že pri sprejemu starejših oseb v dom, kjer igra socialni delavec ključno vlogo pri nudenju čustvene podpore, tolažbe in povečanju samozavesti. Primer gospe Chopin pokaže, da lahko učenje inštrumenta pomaga posameznikom pri prilagajanju na dom in izboljša njihovo čustveno stanje.
- Med koncepti socialnega dela in koncepti poučevanja inštrumentov lahko pride do prepletanj in do podobnih konceptov kot pri socialnem delu – individualni načrt v konceptu poučevanja inštrumentov – učni načrt, evalvacija – ocenjevanje; znanje za ravnanje – predhodno znanje itd.

- Pomembna je tudi metoda raziskovanja življenjskega sveta uporabnikov, saj omogoča pridobivanje znanja in razumevanje socialne realnosti posameznika. Med poukom inštrumenta nastane prostor za bogato izmenjavo življenjskih izkušenj, kar prispeva k boljšemu razumevanju in podpori uporabnikom.
- V raziskavi se je izkazalo, da socialni delavec ne sme prevzemati nadrejene vloge, temveč mora graditi odnos s starejšo osebo na enaki ravni. Sodelovalni pristop starejšim omogoča, da se v procesu učenja inštrumenta lahko odločajo sami. Socialni delavec mora delovati kot mentor, ki spodbuja sodelovanje ter enakovrednost in spoštovanje do izkušenj starejših oseb.
- Vloga socialnega dela v procesu poučevanja inštrumentov vključuje tudi podporo pri soočanju s smrtjo ali z drugimi težavami (npr. reševanje konfliktov), ki se pojavijo med učenjem, kar kaže na potrebo po posredovanju in podpori socialnega delavca.

7 PREDLOGI

Čeprav so raziskave v zadnjih desetletjih pomembno prispevale k razumevanju učinkov pomoči, ki temeljijo na ritmu in glasbi, na motorično rehabilitacijo, ostajajo odprta vprašanja in metodološke omejitve, ki zahtevajo nadaljnje raziskave.

Z načrtovanjem učnih ur in pridobivanjem literature za učno gradivo ugotavljamo, da sta igranje inštrumentov in glasba namenjena predvsem mlajšim generacijam, ki se srečujejo z glasbo ali se z glasbo ukvarjajo profesionalno. Literature, priročnikov in raziskav o najboljših in najbolj učinkovitih postopkih poučevanja inštrumentov starim ljudem v splošnem ni. Smiselno bi bilo torej razviti metode poučevanja skozi več eksperimentov, s katerimi bi preverjali in prilagajali stare metode (tj. za poučevanje otrok) ter jih dopolnjevali z novimi načrti. Z anketiranjem starejših bi lahko pridobili novo učno gradivo, da bi se namesto pesmi »Zajček dolgoušček« ali »Kuža pazi« učili preprostih pesmi za odrasle.

Raziskavo smo izvajali v institucionalnem varstvu, v sklopu doma za stare, in ugotovili, da bi bilo potrebno tovrstne aktivnosti razširiti v skupnosti. Z mladimi glasbeniki, prostovoljci in glasbenimi šolami bi lahko izvedli projekt, s katerim bi razširili glasbeno izobrazbo in jo podprli tudi v domačem okolju starega človeka. V dolgotrajno oskrbo bi morali vključiti tudi dejavnosti, ki sicer niso nujne za preživetje, saj starejših ne smemo navajati zgolj na preživljanje »ostanka« življenja, ampak na dejansko življenje.

Glasbene šole in Akademije za glasbo, ki imajo v kurikulumu obliko praktičnega usposabljanja, bi morale učence in študente spodbujati k poučevanju inštrumentov v domovih za stare ali v domačem okolju starejših ljudi. S tem bi pridobili nove izkušnje ter starejše ljudi kot prvi uvedli v svet glasbil. Dodati moramo, da tovrstno sodelovanje krepi tudi medgeneracijsko sodelovanje na novi ravni.

Bi bilo smiselno, narediti dve skupini uporabnikov s katerimi se lahko preverjajo koncepti socialnega dela. Ena skupina naj bi sodelovala kot v tej raziskavi medtem, ko bi v drugi skupini, pri poukih glasbe, raziskovali in preverjali uporabnost konceptov socialnega dela. Na ta način se bo lahko preverila ter ugotovila uporabnost socialnega dela pri poučevanju inštrumenta in obratno.

Potrebe po raziskavi, ki se osredotoča na dolgoročno poučevanje inštrumenta in njegov vpliv, so velike. Dosedanje raziskave se osredotočajo na nekajletno poučevanje inštrumenta, večina celo na obdobje, krajše od 6 mesecev. Potrebno je dolgoročno raziskovanje z uvedbo redne evalvacije, morda na 6 mesecev, da bi ovrednotili dejanski vpliv glasbene terapije.

Socialne delavce in delavke moramo podpreti, da v čim večji meri uporabijo svoje edinstvene sposobnosti sodelovanja s starimi ljudmi. V podoben proces bi se lahko vključila socialna delavka ali delavec, ki dobro poje in bi vodil pevski zbor, ki lepo pleše in bi vodil plesne delavnice itd. Kot socialne delavke in delavci – če želimo prispevati k stroki socialnega dela – pa moramo najprej globoko pogledati vase in najti to, kar bi po našem mnenju lahko pomagalo, da spremenimo trenutno družbeno dogajanje.

7.2 Pomanjkljivosti uporabljene metode

Ob procesu sodelovanja z uporabniki ter pisanju rezultatov in razprave so se mi porajala številna nova vprašanja, ki bi lahko bila vključena v nadaljnje raziskovanje.

Pojavila so se mi predvsem vprašanja glede trajanja raziskovanja ter širše vključenosti uporabnikov v domu za stare. Predvsem, mi se zdi, da bi daljši čas sodelovanja v glasbeni dejavnosti prineslo več pozitivnih sprememb. Želela bi bolj podrobno raziskati, kaj natančno prinese poučevanje glasbe pri motoričnih sposobnosti ter pri kvaliteti življenja. Na primer, pri gospodu Avseniku, bi se bolj pokazal vpliv učenja inštrumenta na njegovo motoriko, skozi daljši čas sodelovanja. Pri gospe Chopin bi daljši čas raziskovanja prispeval k širjenju socialne mreže, ustvarjanje kontaktov v domu ter k boljšem uvidu v spreminjanje kvalitete življenja. Lahko bi se tudi vključili v aktivnosti, kot so: soustvarjanje koncertov v domu, aktivna participacija pri kulturnih prireditvah ter sodelovanje z glasbeno terapevtko/animatorko v domu.

8. LITERATURA IN UPORABLJENI VIRI

Achterberg, W., Pot, A. M., Kerkstra, A., Ooms, M., Muller, M. & Ribbe, M. (2003). The effect of depression on social engagement in newly admitted Dutch nursing home residents. *The Gerontologist*, 43, 213–218. Pridobljeno 3.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12677078/

Alfredsson Olsson, E. & Heikkinen, S. (2019). I will never quit dancing: The emotional experiences of social dancing among older persons. *Journal of Aging Studies*, 51, 1-8

Andersen, T. (1994). *Reflection on reflecting with families*. V: Čačinovič Vogrinčič, G. Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Atkinson, D. (1998). *Living in Residental Care.* V Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za socialno delo.

Bahar-Fuchs, A., Clare, L., & Woods, B. (2013). Cognitive training and cognitive rehabilitation for persons with mild to moderate dementia of the Alzheimer's or vascular type: a review. *Alzheimers Res. Ther.* 5(35). Pridobljeno 2.9.2023 s: https://www.google.com/search?q=Cognitive+training+and+cognitive+rehabilitation+for+persons+with+mild+to+moderate+dementia+of+the+Alzheimer%27s+or+vascular+type%3A+a+review.&oq=Cognitive+training+and+cognitive+rehabilitation+for+persons+with+mild+to+moderate+dementia+of+the+Alzheimer%27s+or+vascular+type%3A+a+review.&aqs=chrome..69i57.1097j0j4&client=tablet-android-samsung-ss&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8&chrome_dse_attribution=1

Bangert, M., & Altenmüller, E. O. (2003). Mapping perception to action in piano practice: a longitudinal DC-EEG study. *Neuroscience* 4(26). Pridobljeno 2.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14575529/

Belič, M. (1997). *Dodajmo življenje letom.* V I. Hojnik Zupanc (ur.) *Dom za starejše kot tretji dom.* Gerontološko društvo Slovenije: 127-134

Blank, B. T. (2009). David's Harp: Brining Healing Through Music. *The New Social Worker.* The Social Worker Careers Magazine Online. Pridobljeno 26.11.2023 s: https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/David%27s_Harp%3A_Bringing_Healing_Through_Music/.

Bond, J. (2004). *Quality of life and older people*. England: Open University Press

Bowling, A., Gabriel Z., Dykes, J., Marriott Dowding, L., Evans, O., Fleissig, A., Banister, D., Sutton, S. (2003). Let's ask them: a national survey of definitions of auality of life and its enhancement among people aged ¸65 and over. *Int J Aging HumDev:* 56(4), 269-306. Pridobljeno 22.11.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14738211/

Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging Ment. Health* 11, 464–471. Pridobljeno 2.9.2023 https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00652/full

Coffman, D. D. & Adamek, M. S. (1999). The contributions of Wind Band Participation to Quality of Life of Senior Adults. *Music Therapy Perspectives*, 17(1), 27-31

Corder, R. (2016). Almost half of all care home residents suffer frm depression, says NHS England. *Care home professional*. Business practice/Funding/Research. Pridobljeno 2.9.2023 s: https://www.carehomeprofessional.com/almost-half-of-all-care-home-residents-suffer-from-depression-says-nhs-england/

Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). *The power of music in the lives of older adults.* Research Studies in Music Education, 35(1), 83-98

Cross, I. (1998). Is music the most important thing we ever did? *Music, development and evolution:* 10-39.

CSHA Working Group (1994). Canadian Study of Health and Aging: Study methods and prevalence of dementia. *Canadian Medical Association Journal*, 150, 899-913.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

Dahms, R., Haesner, M. & Thiessen, E. (2017). The effect of music on daily structures of nursing home residents. *Inovation in Aging*, 1(2), 1166

De Vries, S. & Bouwkamp, R. (2002). *Psihosocialna družinska terapija*: Logatec: Firis.

Donavan, E. (2014). Sining social worker: how music helps me make sense of my job. *The Gardian.* Social Lofe Blog. Pridobljeno 26.11.2023 s: https://www.theguardian.com/social-care-network/social-life-blog/2014/may/09/singing-social-worker-music-sense-job

Dupuis, S. & Smale, B. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société* 18, 67–92. Pridobljeno 3.9.2023 s: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07053436.1995.10715491?journalCode=rles20

Dragoš, S. (2000). Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39, 4/5: 293-314. Pridobljeno 22.11.2023 s DOC-DUNY3DOC-DUNY3WLO/ddbfab0d-63a8-4005-b1bb-7c41767c67bd/PDF

Felce, D. & Perry, J. (1995). *Quality of life: its defenition and measurement.* Research in Developmental disabilities, 16(1), 51-74

Filipovič Hrast, M., Hlebec, V., Knežević Hočevar, D., Černič Istenič, M., Kavčič, M., Jelenc-Krašovec, S., Kump, S., & Mali, J. (2014). *Oskrba starejših v skupnosti: dejavnosti, akterji in predstave.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

Fink, A., Jelen, J. J., & Kolar, J. (2012). *Zdravstvena nega starostnika: učbenik za izbirni modul Zdravstvena nega v geriatrični dejavnosti v programu Zdravstvena nega.* Ljubljana, Slovenija: Grafenauer.

Flaker (2012). *Direktno socialno delo.* Ljubljana: Založba /*cf

FRAN Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU (2022). Pridobljeno 29.4.2023 s: https://www.fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=starost

Goffman, E. (1961). *Asylmus: Essays on the Social Situacion of Mental Patients and Other Inmates.*

Grobman, L. M. (2009). Music and Social Work: The connection. *The New Social Worker*. The Social Worker Careers Magazne Online. Pridobljeno 26.11.2023 s: https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/Music_and_Social_Work%3A_The_Connection/

Guy, J. & Neve, A. (2005). Music Therapy and Older Adults Fact Sheet. *The Music Therapy Center of California*. Pridobljeno 30.8.2023 s: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.themusictherapycenter.com/wp-content/uploads/2016/11/mtcca_olderadults.pdf&ved=2ahUKEwjQuMv3iYWBAxWWg_0HHSpxCQEQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw0pdKb1-LjroOdyJIpQ1A3n

Hafford – Letchfield, T. & Formosa, M. (2016). Mind the gap! An exploration of the role of lifelong learning in promoting coproduction and citizenship within social care for older people. *European Journal for Research the Education and Learning of Adults* 7(2), 242

Hallam, S. (2015). *The power of music: a research synthesis of the impacr of actievly making music on the intellectual, social and personal development of svildren and young people.* UCL Institute of Education, Universitx College London. Pridobljeno 10.7.2023 s: https://www.researchgate.net/publication/242560857_The_power_of_music_Its_impact_on_the_intellectual_social_and_personal_development_of_children_and_young_people

Hallam, S. (2010). The power of music: It's impact of the intelectual, personal and social development of children and young people. *International Journal of Music Education* 38(3), 269-289

Hays, T. & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: an Australian qualitative study. *Ageing and Society* 2(25), 261-278

Hoddman, K., S., & Sallee, A., L. (1994). *Social Work Practice. Bridges to change*. Needham Heights: Allyn and Bacon.

Hojnik-Zupanc, I. (1994). *Institucionalno bivanje starih ljudi.* Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Hojnik-Zupanc, I. (ur.). (1997). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smisleno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti.* Ljubljana: Gerontološko društvo: 126-134.

Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Uravnovešeno staranje kot izziv (post)moderne družbe.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno 22.11.2023 s: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ww

w.sociolosko-drustvo.si/wp-content/uploads/2021/10/dr24-25HojnikZupanc.pdf&ved=2ahUKEwjVg-Td-deCAxUT3QIHHVpCCQkQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw3fz7UBUEKd5kHKOEVromBi

Hojnik-Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

Hsum, H., Chen, K., Belcastro, F. (2021). The effect of music interventions on chronic pain experienced by older adults: A systematic review. *Journal of Nursing Scholarship* 54(1): 64-71. Pridobljeno 7.12.2023 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34741407/

Ito, E., Nouchi, R., Dinet, J., Cheng, C. H., & Husebø, B. S., (2022). *The Effect of Music-Based Intervention on General Cognitive and Executive Functions, and Episodic Memory in People with Mild Cognitive Impairment and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Recent Randomized Controlled Trials.* National Library of Medicine. PubMed. Pridobljeno 2.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36011119/

Jackson, K. (2015). Bezond Talk – Creative Arts Therapies inSocial Work. *Social work Today* 15(3), 22. Pridobljeno 26.11.2023 s: https://www.socialworktoday.com/archive/051815p22.shtml

Janzen, T. B., Koshimori, Y., Richard, N. M. & Thaut, M. H. (2022). *Rhythm and Music-Based Interventions in Motor Rehabilitation: Current Evidence and Future Perspectives.* National Library of Medicine.national enter for Biotechnology Information. Pridobljeno 30.8.2023 s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8801707/

Jelenc Krašovec, S. (2015). Izobraževanje in usposabljanje starejših delavcev – mednarodna primerjava. *Andragoška spoznanja*, 21(2), 29-46

Jutras, P. J. (2006). The benefits of adult piano study as self-reported by selected adult piano students. *Journal of Research in Music Education*, 54(2), 97-110

Kadushin, C. (2004). *Introduction to Social Network Theory.* Basic Network Concepts. Pridobljeno 10.7.2023 s: https://www.cin.ufpe.br/~rbcp/taia/Kadushin_Concepts.pdf

Kim, S. J. & Yoo, G. E. (2019). *Instrument Playing as a Cognitive Intervention Task for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Front Psychol. 2019: 10: 151.Pridobljeno 2.9.2023 s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6387997/

Koskinen, S. (1997). *Aging and social work: the development of derontological social work*. V: Stropnik, N. (ur). *Social and economic aspects of ageing societies: European Inter-University Consortium dor International Social Development.* European Branch. Ljubljana: Institute for Economic Research.

Krajnc., A., Findeisen, D., Ličen, N., Ivanuš Grmek, M & Kunaver, J. (2013). *Posebnosti izobraževanja starejših = Characteristics of older adult education.* Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Krampe, R. T. (1997). *Age related changes in practice activities and their relation to musical performance skills.* V: H. Jorhensen & Lehmann, A. C. (ur.), *Does practice make perfect? Current theory and research on instrumental ,usic practice.* Oslo: Norges Musikkhogschole: 165-178

Kranjc, A. (2012). *Individualizacija izobraževanja vodi v mentorstvo gibanje »Znaš, nauči drugega*. Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Ku, P. W., Fox. K. R. & Chen, L. J. (2016). Leisure-time pshysical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research*, 127(3), 1349-1361.

Kump, S. in Jelenc Krašovec, S. (2010). *Prestari za učenje: vzorci izobraževanja in učenja starejših.* Ljubljana: Pedagoški inštitut, Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Lah, I. (2007). *Kakovost življenja starostnikov v Evropi.* Magistrsko delo. Pridobljeno 17.4.2023 s: http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_Lah-Ida.PDF

Lampret, M. (2019). *Glasbeno izobraževanje starejših odraslih*. Magistrsko delo. Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Lee, B., K., Y. (2012). Music education opportunities for older people: a case strudy from Macao. *International Journal of Education and Aging* 2(3), 211

Lunežnik, V., Hofman, A. & Ličen, N. (2017). Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj. *Muzikološki zbornik* 54(1), 123-141

Lüssi, P. (1990). Sistemski nauk v socialnem delu. *Socialno delo* 29(1-3): 81-94.

Macuh, B. (2017). Življenjski slog starejših v domovih za starejše. *Andragoška spoznanja* 23(1), 53-71.

Lymbery, M. (2005). *Social work with older people: context, policy and practice.* London: Sage. V Mali, J (2013). *Dolgotrajna oskrba v mestni občini Ljubljana.* Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani.

Maderer, P. & Skiba A. (2006). Intergrative Geragogy. *Educational Gerontology* 32(2), 125-145

Mali, J. (2002). *Starost, emocije in emocionalno delo.* Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Mali, J. (2007). *Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji.* Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo. Založba FSD.

Mali, J. (2009a). *Upokojitev in starost – pomen priprav na te spremembe.* V I. Krevl (ur.), Zbornik – 8. festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana : Inštitut Hevreka!:140-142.

Mali, J. (2009b). *Sožitje med generacijami, kot ga razumemo v socialnem delu: sožitje generacij.* V Mali, J (2013). *Dolgotrajna oskrba v mestni občini Ljubljana.* Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani

Mali, J. (2013a). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo* 52(1), 57-67, 93, 96. Pridobljeno 10.7.2023 s: http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-TWJ8V0FM

Mali, J. (2013b). *Dolgotrajna oskrba v mestni občini Ljubljana.* Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani

Mali, J. & Grebenc, V, (2021). *Strategije raziskovanja in razvoja dolgotrajne oskrbe starih ljudi v skupnosti.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.

Mazza, N. F. (2009). The arts and family social work: A call for advancing practise, research and education. *Jurnal of Family Social Work* 12, 3-8.

McNair, S. (2012). *Odler People's Learning: a Survey.* European Joint Programming Initiative on Demographic Change.

Mesec, B. (1997). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B., Rape, T., & Rihter, L. (2009). *Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana. Fakulteta za socialno delo.

Mešl N. In Kodele, T. (2018). *Koncepti socialnega dela*. Zapiski predavalj pri predmetu Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika, UL, Fakulteta za socialno delo

Miconi, A. (2018) *Health Bwnwfits of Learning To Play Piano as a Senior.* Piano Gallery. Pridobljeno 10.7.2023 s: https://ogdenpianogallery.com/health-benefits-learning-play-piano-senior/

Music heals (b.d.). Music therapy in geriatric care. Pridobljeno 31.8.2023 s: https://musicheals.ca/client_populations/music-therapy-in-geriatric-care/

Novak, M. (1996). *Konceptualna vprašanja proučevanja kakovosti življenja*. V: Svetilnik, I. (ur.), Kakovost življenja v Sloveniji. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede

Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja.* Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja.* Bled: samozaložba.

Pike, P. (2011). Using technology to engage third-age (retired) leisure learners: A case study of a third-age midi piano ensemble. *International Journal of Music Education,* 29(2), 116-123.

Pimentel, L. (2002). *Quality of life in the third age as experienced by the elderly.* Socrates/Erasmus intensive week in Seinajoki polytechnic school of social work.

Prickett, C. (2000). *Music therapy for older people: Research comes of age across two decades.* V D.S. Smith (ur.). *Effectiveness of music therapy procedures: Documentation of research and clinical practice* (3). American Music Therapy Association.

Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Raoiša Tajnšek, P. (2007). *Raziskovanje življenjskega sveta uporabnika v širšem kontekstu socialnega dela*. V: Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007). *Raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje želenih razpletov.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo: 7-24.

Saleebey. D. (ur.) (1997). *The Strenght Perspective in Social Work Practice.* Longman; New York.

Saurabh, K., Joseph, S. & Athul, A. (2021). Prevalence of depression amongs the Elderly population in old age homes of Mangalore city. *J Family Med Prim Care* 10(5), 1868-1872. Pridobljeno 2.9.2023 s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8208195/

Seinfeld, S., Figueroa, H., Ortiz-Gil, J., & Sanchez-Vives, M. V. (2013). Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-13. Pridobljeno 26.8.2023 s: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00810

Sixsmith, A. & Gibson, G. (2007). Music and the well-being of people with dementia. *Ageing & Society*, 27(1), 127-145.

Skupnost socialnih zavodov Slovenije (2016). *Poudarki iz analiz področja institucionalnega varstva starejših in odraslih s posebnimi potrebami 2015* .

Slana, M. & Lipar, T. (2012). *Indeks aktivnega staranja.* Inštitut Antona Trstenjaka za grontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Smoliner, C., Norman, K., Wagner, K.H., Hartig, W., Lochs, H. & Pirlich, M. (2009). M alnutrition and depression in the institutionalised elderly. *British Journal of Nutrition*, 102, 1663–1667. Pridobljeno 3.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19622192/

Smalbrugge, M., Pot, A. M., Jongenelis, L., Gundy, C. M., Beekman, A. T. F. & Eefsting, J. A. (2006). The impact of depression and anxiety on well being, disability and use of health care services in nursing home patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21, 325–332. Pridobljeno 3.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534766/

Statistični urad Republike Slovenije (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji.* Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno 28.4.2023 s: https://www.stat.si/doc/pub/StarejsePrebivalstvo.pdf

Statistični urad Republike Slovenije (2013). *Starejši na trgu dela.* Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana. Pridobljeno 28.4.2023 s: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.stat.si/doc/pub/starejsi.pdf

Statistični urad Republike Slovenije (2021). *Prebivalstvo.* Razpotnik, Barica (ur.). Pridobljeno 29.4.2023 s: https://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/7808/05-007-MP.pdf

Svetlik, I. (1996). *Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede

Taylor, A. (2011). Older amateur keyboard players learning for self-fulfilment. *Psychology of Music,* 39(3), 345-363

Taylor, A., & Hallam, S. (2008). Understanding what it means for older students to learn basic musical skills on a keyboard Istrument. *Music Education Research*, 10(2), 285-306

Tesky, V. A., Schall, A., Schulze, U., Sttangier, U., Oswald, F., Knopf, M., Konig, J., Blettner, M., Arens, E. & Pantel, J. (2019). Depression in the nursing home: a cluster-randomized stepped-wedge study to probe the effectiveness of a novel case managment approach to improve treatment (the DAVOS project). *Trials* 20, 424. Pridobljeno 2.9.2023 s: https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-019-3534-x#citeas

Travers, C. & Barlett, H (2011). Silver memories. Implementation and evaluation of a unique radio program for odler people. *Aging and Mental Health*. 15(2), 178

Tsai, C.-F. et al. (2009). Depression is the Strongest independent risk factor for poor social engagement among Chinese elderly veteran assisted-living residents. *Journal of the Chinese Medical Association*, 72, 478–483. Pridobljeno 3.9.2023 s: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19762316/

Veršnik, V. (2016). *Glasbeno življenje upokojenvcev na slovenskem Koroškem*. Doktorsko delo. Univerza v Ljubljani

Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji.* Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Walker, A. (ur.). (2019). *The Future of Ageing in Europe Making an asset of Longevity.* Sheffield: Springer

Wang, F., Lui, S., Zhang, Q., Ng, C, H., Cui, X., Zhang, D. & Xiang, Y. T. (2021) Prevelance of Depression in Older Nursing Home Residents in High and Low Altitude Regions: A Comparative Study. Front Psychiatry, 12(669234). Pridobljeno 2.9.2023 s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8257928/

WHO (2002). *Developing and validating a methodology to examine the impact of HIV/AIDS on older caregivers – Zimbabwe case study.* Geneva: World Health Organisation

Wilson, G. (2001). *Understanding old age.* London: Sage. V Mali, J (2013). *Dolgotrajna oskrba v mestni občini Ljubljana.* Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani

Zakon o socialnem varstvu (ZSV) (2007). Ur. l. RS, št. 3/2007-UPB2, 23/2007 – popr., 41/2007 – popr., 114/2006-ZUTPG

Zelazny, C. M. (2001), Therapeutic instrumental music playing in hand rehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies. *Journal of Music Therapy*, 38(2), 97-113

Zhao, K. (2016). A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 13(11), 1190

9. PRILOGE

9.1 Primer zaključne evalvacije – vodilo za intervju

1. Kako je vplivalo poučevanje inštrumentov na motorične sposobnosti starejših? Kako so se te sposobnosti spremenile pred in po poučevanju?
2. Kako je poučevanje inštrumentov vplivalo na kognitivne sposobnosti starejših? Kako so se te sposobnosti spremenile pred in po poučevanju?
3. Kako se je kakovost življenja starejših ljudi izboljšala ali poslabšala po poučevanju inštrumentov?
4. Kakšen pomen pripisujete poučevanju inštrumentov v kontekstu socialnega dela?

9.2 Primer opazovalnega lista

OPAZOVALNA LISTA PRI POUČEVANJU INSTRUMENTA

Datum:	***GOSPA VIVALDI***

1. Ocena podata na klaviaturi:

2. Verbalno počutje tega dneva:

3. Pripravljenost na vajo:

4. Kratek opis poteka ure:

5. Motorične funkcije:

6. Teme pogovora:

Slika 9.1 - Primer opazovalnega lista

9.3 Primer odprtega kodiranja elevacijskega intervjuja, narejenega s socialno delavko v domu za stare

Tabela 9.1 - Primer odprtega kodiranja

OZNAKA	ENOTA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
I1E1	Težko ocenim	Ocena stanja motoričnih sposobnosti	Sprememba v motoričnih sposobnosti	MOTOTRIČNE SPOSOBNOSTI
I1E2	težko ocenim zato, ker, pač itak v prostem času večino časa rešuje križanke	Razlaga ocene motoričnih sposobnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v motoričnih sposobnosti	MOTOTRIČNE SPOSOBNOSTI
I1E3	nisem zdaj opazila karkoli v ročnih spretnosti	Razlog ocene stanja motoričnih sposobnosti	Sprememba v motoričnih sposobnosti	MOTOTRIČNE SPOSOBNOSTI
I1E4	To je težko reči	Ocena stanja motoričnih sposobnosti	Sprememba v motoričnih sposobnosti	MOTOTRIČNE SPOSOBNOSTI
I1E5	da se je neki izboljšalo glede tega	Ocena stanja motoričnih sposobnosti	Sprememba v motoričnih sposobnosti	MOTOTRIČNE SPOSOBNOSTI
I1E6	To bi pa lahko rekla da pozitivno	Ocena spremembe kognitivnih sposobnosti	Sprememba v kognitivnih sposobnosti	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
I1E7	Da se je mogoče tudi umirila v tistem času	Razlaga ocene kognitivnih sposobnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kognitivnih sposobnosti	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

I1E8	in potem po terapiji	Čas trajanja spremembe kognitivnih sposobnosti	Čas trajanja spremembe pri kognitivnih sposobnostih	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
I1E9	vsaj za nekaj časa je bila bolj umirjena	Čas trajanja spremembe kognitivnih sposobnosti	Čas trajanja spremembe pri kognitivnih sposobnostih	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
I1E10	Sprejemljiva za predloge ostalih	Razlog ocene stanja kognitivnih sposobnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kognitivnih sposobnosti	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
I1E11	ker je drugače kar precej svojeglava	Opis stanja kognitivnih sposobnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E12	Bolj je vesela	Razlog ocene stanja kognitivnih sposobnosti	Sprememba v kognitivnih sposobnosti	KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
I1E13	Sigurno se ji izboljšalo življenje	Razlaga ocene kognitivnih sposobnosti	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E14	Ne vem, bila je vesela, ko je vedela, da bo lahko šla igrat klavir	Opis občutka, ki je uporabnici prinesla aktivnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E15	da prideš, da se boste družile	Opis aktivnosti, ki so se izvajale	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA

I1E16	Da bo lahko z nekom delila to navdušenje	Opis občutka, ki je prinesel sodelovalni pristop	Vpliv sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E17	V bistvu že to, da so odkrili, da je igrala klavir	Začetek opažane spremembe pri življenju uporabnice	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E18	Našli smo to eno svetlo točko	Cilj aktivnosti	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E19	kaj ji je všeč in kaj veliko pomeni	Opis cilja aktivnosti	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E20	Zelo ima rada, ta osebni pristop	Priljubljeni pristop	Način sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E21	tako da res ta ena na ena terapija je zelo pripomogla	Okoliščine/opis lastnosti aktivnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bil neopažen/opažen vpliv socialnega dela	SOCIALNO DELO
I1E22	da se tudi mogoče lažje odprla nekomu	Priložnost ki ga prinese aktivnost	Opazovalne okoliščine v katerem je bil neopažen/opažen vpliv socialnega dela	SOCIALNO DELO
I1E23	da jo posluša	Priložnost ki ga prinese aktivnost	Način sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E24	In da se ona tudi izrazi svoja občutja na drugačen način	Priložnost ki ga prinese aktivnost	Način sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E25	Ja meni se zdi ful dober	Mnenje o spremembi kvalitete življenja s pomočjo aktivnosti	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E26	Glih zaradi tega, v bistvu imaš ti enega človeka	Okoliščine ki prispevajo k spremembi kvalitete življenja	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena	KVALITETA ŽIVLJENJA

			sprememba v kvaliteti življenja	
I1E27	S nekaterim spleteš nek osebni stik	Okoliščine ki prispevajo k spremembi kvalitete življenja	Način sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E28	in dobiš ta občutek, da mu lahko zaupaš	Odnos ki se gradi skozi aktivnost	Vpliv sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E29	in pol v bistvu odpreš neke teme, ki jih nobenim drugim ne moreš	Odnos ki se gradi skozi aktivnost	Vpliv sodelovanja	SOCIALNO DELO
I1E30	Da imaš zaupno osebo	Prispevek aktivnosti	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E31	mogel bi ga imeti vsako v domu (zaupno osebo)	Razširjenost zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E32	si pač nekoga zbere oziroma nekoga začuti	Načini izbire zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E33	pa ni nujno, da je to vedno ena in ista oseba za vse ane	Razširjenost zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E34	Tako da preko tega, da se lažje poveže	Cilj zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E35	in pove, če ga kaj muči	Opis cilja zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E36	in se izrazi	Opis cilja zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E37	se mogoče tudi sprosti	Opis cilja zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E38	pa lažje pove in slabe stvari in dobre stvari	Opis cilja zaupne osebe	Zaupna oseba	SOCIALNO DELO
I1E39	ali pa pomagal za kake travme v terapevtske svrhe	Uporabnost aktivnosti	Vpliv sodelovanja	SOCIALNO DELO

I1E40	Po mojem je bilo to res ful dober zanjo	Mnenje o vplivu aktivnosti na uporabnico	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E41	Ena svetla točka v njenem življenju	Opis vpliva aktivnosti na uporabnico	Sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA
I1E42	Vse ostalo ji je itak slabo	Opis kvalitete življenja	Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja	KVALITETA ŽIVLJENJA

9.4 Primer osnega kodiranja intervjujev

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Sprememba v motoričnih sposobnosti: *I1E1; I1E3; I1E4; I1E5; I2E2*

Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v motoričnih sposobnosti: *I1E2; I2E4; I2E6; I2E8*

KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

Sprememba v kognitivnih sposobnosti: *I1E6; I1E12; I2E1*

Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kognitivnih sposobnosti: *I1E7; I1E10; I2E3; I2E7; I2;E9; I2E10*

Čas trajanja spremembe pri kognitivnih sposobnostih: *I1E8; I1E9*

KVALITETA ŽIVLJENJA

Sprememba v kvaliteti življenja: *I1E11; I1E13; I1E15; I1E17; I1E18; I1E19; I1E41; I2E5; I2E15; I2E21*

Opazovalne okoliščine v katerem je bila neopažena/opažena sprememba v kvaliteti življenja: *I1E14; I1E25; I1E26; I1E40; I1E42; I2E12; I2E16*

SOCIALNO DELO

Vpliv sodelovanja: *I1E16; I1E28; I1E29; I1E39; I2E19; I2E20; I2E22*

Način sodelovanja: *I1E20; I1E23; I1E24; I1E27; I2E11; I2E17; I2E18*

Opazovalne okoliščine v katerem je bil neopažen/opažen vpliv socialnega dela: *I1E21; I1E22; I2E13; I2E14*

Zaupna oseba: *I1E30; I1E31; I1E32; I1E33; I1E34; I1E35; I1E36; I1E37; I1E38*

9.5 Primer izpolnjenega opazovalnega lista – Gospod Avsenik

OPAZOVALNA LISTA PRI POUČEVANJU INSTRUMENTA

Datum: 16.3.23	***GOSPOD AVSENIK***

1. Ocena podata na klaviaturi:

H → C²

2. Verbalno počutje tega dneva:

zelo dobro, vesel

3. Pripravljenost na vajo:

zelo pripravljen, vesel

4. Kratek opis poteka ure:

animatorka prišla, Marko skače v dvorano + mam

5. Motorične funkcije:

zelo dobre, mala drhtavica

6. Teme pogovora:

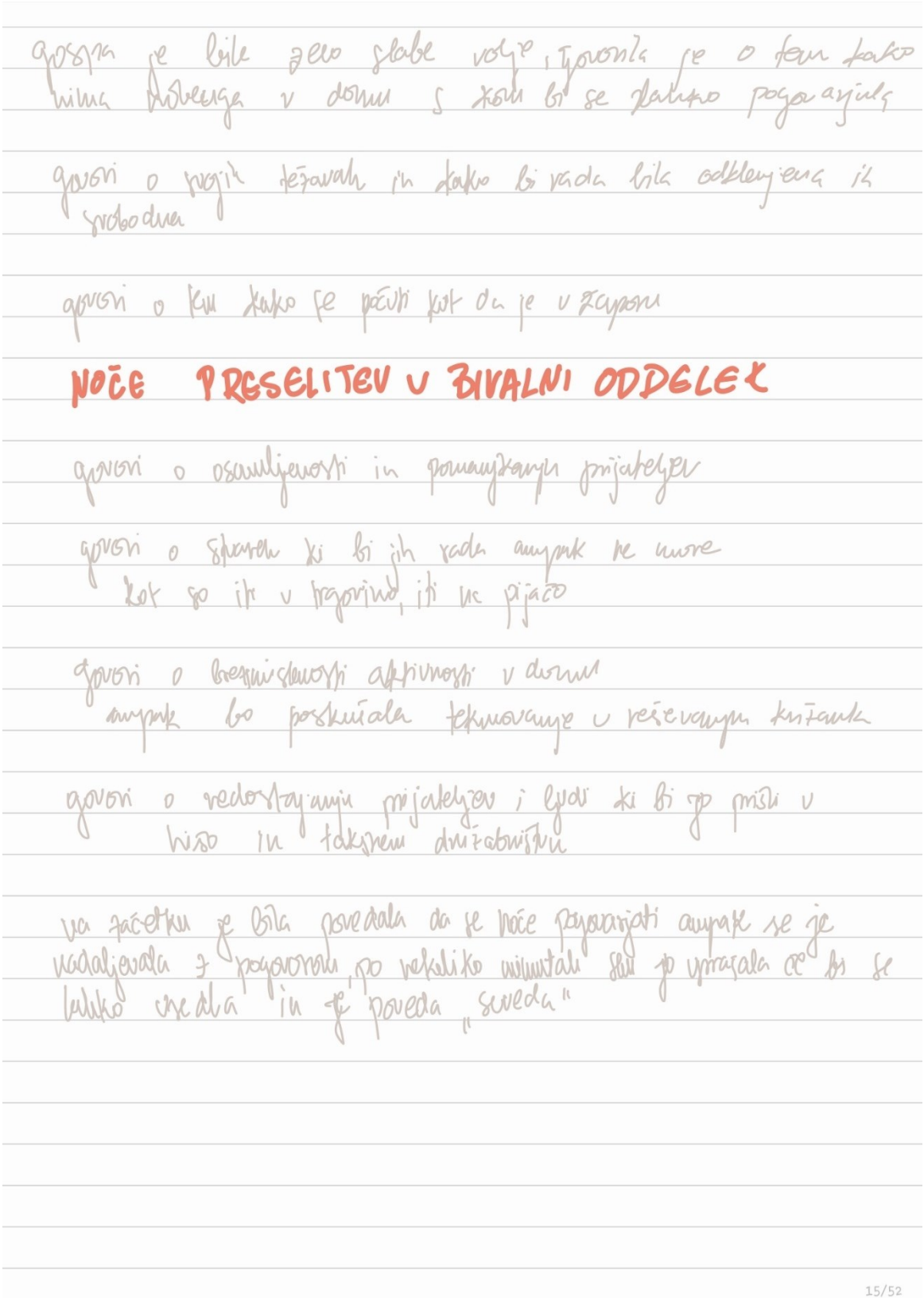
njegovo pot v glasbi
glasba od kodar je prišel v dom

jokanje → njegov nerpeelek

49/52

Slika 9.2 - Primer izpolnjenega opazovalnega lista

9.6 Primer izpolnjenega dnevniškega zapisa – Gospa Chopin



Slika 9.3 - Primer izpolnjenega dnevniškega zapisa

9.7 Izjava lektorice

IZJAVA O LEKTORIRANJU

Podpisana KATARINA FAGANEL izjavljam, da sem lektorirala magistrsko delo JELENE KUTLAČA z naslovom Vpliv poučevanja inštrumentov na ljudi v domu za stare.

V Ljubljani, 14. decembra 2023

Podpis: 