

Potencijal glazbene terapije u zborskom okruženju- pregled istraživanja

Rukavina, Doris

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:306678>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-25**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU
ODSJEK ZA GLAZBENU UMJETNOST
STUDIJ GLAZBENE PEDAGOGIJE

DORIS RUKAVINA

POTENCIJAL GLAZBENE TERAPIJE U
ZBORSKOM OKRUŽENJU – PREGLED
ISTRAŽIVANJA

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: izv. prof. art. dr. sc. Antoaneta Radočaj-Jerković

Osijek, 2021.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Doris Rukavina potvrđujem da je moj Diplomski rad pod naslovom Potencijal glazbene terapije u zborskom okruženju – pregled istraživanja te mentorstvom izv. prof. art. dr. sc. Antoaneta Radočaj-Jerković rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Osijeku, _____

Potpis

Sadržaj

1. UVOD	4
2. TERAPIJA GLAZBOM.....	6
2.1. O RAZVOJU TERAPIJE GLAZBOM U 20. STOLJEĆU	11
2.2. GLAZBENA TERAPIJA U HRVATSKOJ	12
3. PJEVAČKI ZBOR.....	14
4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	21
5. PREGLED ISTRAŽIVANJA.....	22
6. ZAKLJUČAK.....	43
7. SAŽETAK.....	466
8. POPIS LITERATURE	47

1. UVOD

„Glazbena terapija, profesionalna je upotreba glazbe te svih njenih elemenata koji služe u svrhu medicine, socijalnog i društvenog života pojedinca. U glazbenoj terapiji koriste se elementi koje svaki klijent iskusi, a to su: praksa, obrazovanje i klinički trening“ (Bell, 2017: 347). Clift i Hancox (2010) ističu muzikoterapiju kao liječenje pomoću aktivnog slušanja i korištenja glazbe i njezinih elemenata kao što su: zvuk, ritam, melodija i harmonija s ciljem postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih promjena. Profesionalna upotreba glazbe i njenih elemenata te svih pozitivnih učinaka predstavljaju pomoć medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju u radu s pojedincima, skupinama i grupama, obiteljima te zajednicama s jednim ciljem, a to je poboljšanje psihičkog, fizičkog, socijalnog, emotivnog, spoznajnog i duhovnog stanja osobe. Sve navedeno opisuje granu glazbe koja još uvijek u Republici Hrvatskoj nije zaživjela u potpunosti te ostavlja velik prostor za napredak i istraživanje. Pomoću metoda glazbene terapije, osoba razvija i zadobiva osjećaj mirnoće, staloženosti, slobode te psihičku i fizičku regeneraciju. Osobe koje pohađaju muzikoterapijske tretmane ne moraju posjedovati određene glazbene sposobnosti kako bi imali koristi od terapije. Glazbene vještine i sposobnosti nisu nužne za tretman kako bi osoba sudjelovala i razvijala svoje vlastite vještine.

Zborsko pjevanje potiče sreću, suzbija osjećaj tuge i depresije. Nikad nisam sretnija nego kad pjevam. To može imati samo pozitivan učinak na moje zdravlje i dobrobit (korisnica muzikoterapije, 69 godina, Hillman 2002). Zborsko pjevanje uključuje obrazovanje i cjeloživotno učenje, potiče aktivnost uma te sprječava pad kognitivnih funkcija. Važan element u tome upravo je aktivnost uma, osobito kod pjevača starije dobi: Mislim da je dobro što u ovoj životnoj dobi, učimo i pamtimo nove riječi svaki tjedan, održavamo mozak aktivnim, sve u svemu mogu se veseliti i napredovati u trenutku kad svi drugi misle da niste više u mogućnosti s obzirom na životnu dob. Ima sjajan učinak i održava vas mladima (korisnica muzikoterapije, 72, Hillman 2002).

Zborsko pjevanje koristi se i u području muzikoterapije. Pjevanje podrazumijeva potpunu usredotočenost osobe, izvor je odvrćanja od neprestanih briga, izvor je zadovoljstva i dugoročne sreće. Duboko kontrolirano disanje može utjecati na emocionalno stanje osobe, slično kao što je to slučaj u meditaciji. Zborska glazba pruža pozitivan osjećaj društvene podrške i prijateljstva koje smanjuju osjećaj izoliranosti i usamljenosti osobe.

Kroz povijest, čovječanstvo je koristilo glazbu, njene elemente i učinke u različite svrhe, poput vjerskih rituala, istraživanja emocija i drugo. Upravo je terapija pomoću glazbe inovativan pristup za podršku osobama s tjelesnim i mentalnim teškoćama. Osobe s teškoćama često se osjećaju zapostavljenima zbog čega imaju manjak samopouzdanja u svoje sposobnosti te su nerijetko nedovoljno uključeni u društvene aktivnosti. Muzikoterapija kod osoba s teškoćama izaziva i pospješuje unutrašnju sreću, pobuđuje aktivnost, poboljšanje raspoloženja i drugo (Welch, 2006). Osobe s teškim mentalnim bolestima koje žive u zajednici često se suočavaju s izoliranošću i nesigurnom budućnošću, često su odvojene od podrške i prisustva svoje obitelji, nesposobne su osigurati i održavati redovitu zaposlenost. Tijekom cijelog života trpe određene predrasude i diskriminaciju koju je postavilo društvo. Glazbena terapija osobama s mentalnim teškoćama učinkovito pomaže i potiče razvoj njihovog društvenog i socijalnog života, formiranje odnosa s drugim ljudima, socijalnu interakciju kroz pjevanje pjesama, pisanje i skladanje, instrumentalnu improvizaciju ili receptivno slušanje glazbe.

Fizičke i psihičke dobrobiti grupnog zborskog pjevanja pokazale su pozitivan učinak te glazbenu dobrobit. U jednom istraživanju sudjelovalo je 1124 pjevača i rezultati su pokazali pozitivno poboljšanje raspoloženja, kvalitetniji društveni život, smanjenje stresa i poboljšanje emocija (Varvarigou, Hallam, Creech, i McQueen, 2012). Zborsko pjevanje primjer je pozitivnog pristupa mentalnom zdravlju osobe s teškoćama kojima osoba aktivno njeguje odnose s drugima i sudjeluje u aktivnostima pomoću kojih razvija svoje glazbene vještine i sposobnosti, utječe na obogaćivanje općeg društvenog i socijalnog života (Hillman, 2002).

2. TERAPIJA GLAZBOM

Uvidom u literaturu otkriva se kako je ustanovljen širok spektar definicija pojma, kao i sam način definiranja glazbene terapije i muzikoterapije, što upućuje na složenost izraza glede oba pojma. Terapija glazbom, glazbena terapija ili meloterapija način je liječenja glazbom kod kojeg se glazbeno zvukovlje koristi kako bi se postiglo bolje fizičko, duhovno, društveno ili emocionalno stanje čovjeka, bez ciljanog razvijanja osobnih glazbenih vještina pjevanja ili sviranja. To je profesionalna upotreba glazbe u medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju u radu s pojedincima, skupinama i obiteljima u svrhu općeg poboljšanja i kvalitete života osobe (Crnković i sur., 2020). Škrbina (2013) definira glazboterapiju kao psihoterapijsku metodu koja se ostvaruje uz aktivno provođenje slušanja glazbe te sviranje instrumenta, pjevanje i plesanje u svrhu funkcionalne upotrebe glazbe. Glazboterapija je postupak nastao posljednjih pedeset godina iz raznih profesionalnih disciplina u različitim zemljama, a naziv glazboterapija prvi se put spominje 1918. godine (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Prema Škrbina (2013) ciljevi glazbene terapije kriju se izvan same seanse zbog željenih rezultata i postizanja mentalnih i fizičkih promjena kod pojedinca. Srž provođenja terapije uspostava je i povezivanje s drugom osobom pomoću glazbe. Glazbena terapija usmjerena je na razvijanje potencijala i/ili ponovno vraćanje sposobnosti pojedinca da bi mogao ostvariti bolju osobnu i socijalnu integraciju i tako kvalitetnije živjeti. Rehabilitacijski postupci, opća psihologija, antropologija i medicina, discipline su pomoću kojih se razvila glazbena terapija. Primjenjuje se kod osoba u različitim životnim stanjima i dobi, za poboljšanje komunikacije, prije i poslije operativnog zahvata, kod osoba s intelektualnim poteškoćama, motoričkim poremećajima, psihijatrijskim bolestima te za cjelokupno poboljšanje kvalitete života osobe (Breitenfeld i Vrbanić, 2011).

Glazbenu terapiju, obzirom na različit stupanj djelovanja, dijelimo u tri kategorije: 1. Bihevioralna glazbena terapija, 2. Psihoterapeutska glazbena terapija, 3. Edukacijska glazbena terapija. Bihevioralna glazbena terapija provodi se putem korištenja glazbe za unaprjeđenje prikladnog ili eliminiranja neprikladnog ponašanja klijenta. Psihoterapeutska glazbena terapija provodi se pomoću glazbe kao pomoćnog sredstva s ciljem upoznavanja i osvještavanja vlastitog uma samog klijenta. Edukacijska glazbena terapija provodi se unutar obrazovnih institucija te se podudara s procesima učenja, razvoja i ostvarivanja uspješnosti učenika. Glazbena terapija provodi se skupno i/ili u parovima. Ona je dostupna svim dobnim skupinama, a kada se primjenjuje kod djece potrebno je provoditi propisane

smjernice za rad. Svalina (2009) navodi smjernice za provođenje glazbene terapije u radu s djecom. Ističe kako je potrebno uključiti veći broj djece tijekom izvođenja terapije u kojoj glazboterapeut svira na instrumentu (klavir ili gitara), dok djeca sviraju instrumente poput štapića, zvečki i tamburina. Takva glazbena terapija provodi se kroz tri dijela, a to su: 1. uvodna pjesma, 2. središnja aktivnost (pjevanje, sviranje), 3. završna pjesma (Pellitteri, 2000, prema Svalina, 2009). Prilikom provođenja glazbene terapije mogu se koristiti dvije metode, aktivna i receptivna. Svalina (2009) ističe već spomenute metode i pronalazi razlike prilikom upotrebe. Receptivna metoda glazbene terapije omogućava klijentu bivanje uz glazbu putem slušanja. Koristi se s ciljem poticanja mašte klijenta i provociranja emocija te otvaranje dijaloga o problemu s klijentom. Na početku takve metode glazbene terapije klijent ispunjava upitnik pomoću kojeg glazbeni terapeut dobiva povratnu informaciju o stanju klijenta. Ovakva metoda terapije pomaže ljudima u teškim zdravstvenim stanjima, osobama s invaliditetom, emocionalnim poremećajima te poremećajima u ponašanju. Nasuprot tomu je aktivna metoda glazbene terapije koja se izvodi pomoću glazbenih aktivnosti u kojima sudjeluje klijent, pjevanjem, sviranjem i pokretima tijela. Metoda je temeljena na stvaranju zvuka pomoću instrumenata i glasa, kreativno izražavanje pomoću glazbe. Ona omogućuje izražavanje potisnutih osjećaja, podiže razinu samopouzdanja i odličan je način borbe protiv anksioznosti, pomaže ljudima u jačanju koncentracije i pamćenja. Tijekom izvođenja ovakvog modela glazbene terapije koriste se određeni instrumenti, ksilofon, bubnjevi, marakas, gudački instrumenti, udaraljke i brojni drugi. Škrbina (2013) navodi aktivne metode glazbene terapije koje su: glazbena psihodrama; Orffova metoda glazboterapije; eksperimentalna improvizacijska glazboterapija; metaforička psihodrama; kreativna glazboterapija, paraverbalna glazboterapija; razvojni terapijski proces; analitička glazboterapija; integrativna improvizacijska glazboterapija i slobodna improvizacijska glazboterapija. Improvizacijski model glazboterapije obuhvaća aktivi pristup te glazbenu improvizaciju koja se dijeli u dvije skupine, a one mogu biti: strukturirane i nestrukturirane. Strukturirane metode koriste isplanirani tijek terapije, provođenje glazbene aktivnosti najčešće u skupini. Navedeni model koristi se tijekom eksperimentalno improvizacijske glazboterapije; metaforičke psihodrame; Orffove metode glazboterapije i tijekom glazbene psihodrame. Eksperimentalno improvizacijska glazboterapija, strukturirana je metoda koju je razvila Anne Riordan (Škrbina, 2013). Izvodi se u većoj skupini s osobama i djecom s teškoćama koja uz pomoću glazbe provode glazbenu aktivnost putem plesa. Cilj ove metode usmjeren je prema razvijanju potencijala za samoizražavanje, samopoštovanje, razvoj glazbene

kreativnosti, poboljšanje emocionalnih, kognitivnih, duhovnih i fizičkih sposobnosti osobe. Metaforička psihodrama, metoda je koju su osnovali Katsh i Merle Fishman (Škrbina, 2013) u svrhu individualnog rada s odraslim osobama, u njoj prevladava sinergija glazbe i psihoterapije. Metoda je poznata pod nazivom metaforička glazboterapija. Cilj ovakve metode glazbene terapije usmjeren je prema ostvarivanju i osvještavanju samog pojedinca i povezivanja s okolinom. Terapija se odvija kroz pet faza koje se izvode jedna iza druge uz početno zagrijavanje i završno zaključivanje. Orffova metoda glazboterapije je metoda koju je osmislio njemački skladatelj Carl Orff (Škrbina, 2013). Metoda se temelji na provođenju dječjih glazbenih aktivnosti koje se odvijaju u slobodnoj, ugodnoj i relaksirajućoj atmosferi bez prisustva natjecateljskog duha. Glazbena sredstva koja se koriste u Orff-glazboterapiji su pjevanje, pokret, sviranje na instrumentima, govor. Kako bi se uspješno provodila ova metoda, potrebna je upotreba Orffovog instrumentarija u kojem se koriste instrumenti poput udaraljki s neodređenom i određenom visinom tona. Udaraljke s neodređenom visinom tona su: zvečke, štapići, činele, trokutić, tamburin, praporci, mali bubanj, veliki bubanj, timpan. Nasuprot njima, udaraljke s određenom visinom tona su: zvončići, ksilofon, metalofon i blok flauta. Grupni rad najčešće se koristi tijekom ove metode, no može se provoditi i individualno. Glazbena psihodrama metoda je koju je osnovao Moreno (Škrbina, 2013). Izvodi se pomoću improvizacije koja stvara pozitivno ozračje, ugodu te snažno poticajno nadahnuće. Ova metoda jedinstvena je holistička terapijska metoda koja ima neograničene potencijale za povezivanje različitih umjetnosti, drame, plesa, glazbe. Škrbina (2013) navodi definiciju glazbene psihodrame u kojoj prevladava implementacija glazbene improvizacije, imaginacije povezane s tradicijskom psihodramom. Cilj navedene metode ostvaruje se pomoću razvoja spontanosti i kreativnosti pojedinca koji pati od emocionalnih problema. Nasuprot navedenim strukturiranim metodama, koriste se i nestrukturirane metode koje se provode individualno i nemaju isplaniran tijek terapije. Cilj takve metode usmjeren je prema pojedincu koji samostalno obavlja glazbenu aktivnost koja njemu odgovara u danom trenutku. U takvom modelu glazboterapije koristi se: kreativna, paraverbalna, analitička, slobodna improvizacijska, integrativna improvizacijska glazboterapija i razvojni terapijski proces (Škrbina, 2013). Kreativna glazboterapija, poznata po nazivu Nordoff – Robinsova metoda glazboterapije, nastala je zahvaljujući Paulu Nordoffu i Cliveu Robbinsu (Škrbina, 2013). Metoda je koja se koristi u svrhu rada s djecom s teškoćama u razvoju koji je kasnije modificiran i može se koristiti i u radu s odraslim osobama. Temelj metode uspostavljen je pomoću waldorfske pedagogije koja se temelji na antropozofskom duhovnom pogledu na

svijet (Škrbina, 2013). Prilikom provođenja ove metode potrebno je koristiti tri faze: glazbeni susret, glazbena improvizacija, razvoj glazbenih sposobnosti i izražavanja (Bruscia, 1988). Pomoću ove metode postiže se razvoj samoizražavanja i samopouzdanja kod djece te poboljšanje komunikacije. Paraverbalna metoda koju je osmislila Evelyn Heimlich (Škrbina, 2013) u svrhu poboljšanja komunikacijske i terapijske potrebe pojedinca koji ne uzvraća povratne informacije. Svrha metode krije se u ostvarivanju komunikacijske i terapijske potrebe pojedinca. Autorica metode razvila je nekoliko različitih aktivnosti koje se koriste tijekom provođenja metode. Neke od aktivnosti uključuju: improvizacijske priče, improvizaciju ritma, improvizacijsko pjevanje. Analitička metoda koju je razvila Mary Priestly (Škrbina, 2013) zasniva se na korištenju zajedničke improvizacije terapeuta i klijenta s emocionalnim problemima. Glazba se koristi kao kreativni alat pomoću kojeg se istražuje unutarnji stav pojedinca čime se postiže uvid u osobni rast i razvoj klijenta. Cilj ovakve metode zasniva na četiri koraka kojima se promatra i utvrđuje problem, uspostavlja krajnji cilj, ostvaruje glazbena improvizacija te vodi razgovor o ostvarenoj improvizaciji. Slobodna improvizacijska metoda koju je uspostavila Juliette Alvin (Škrbina, 2013) zasniva se na slobodnoj improvizaciji u svrhu glazbene aktivnosti tijekom provođenja terapije. Koristi se u radu s odraslom populacijom te djecom s određenim spektrom teškoća, pomoću individualnog i grupnog pristupa. Cilj navedene metode usmjeren je prema razvoju intelektualnih i emocionalnih sposobnosti osobe. Tijekom provođenja navedene metode u radu s djecom koriste se tri razvojna stupnja. To su: 1) odnos djeteta prema objektima, 2.) odnos djeteta i terapeuta, 3.) odnos djeteta s okolinom. Integrativna improvizacijska glazboterapija, metoda je koju je osnovao Peter Simpkins (Škrbina, 2013) na temelju višegodišnjeg provođenja, proučavanja i rada s djecom s različitim spektrom teškoća. Cilj metode zasniva se na aktivnom sudjelovanju djeteta tijekom terapije, usmjeravanju pažnje, poboljšanju rada s terapeutom. Razvojni terapijski proces razvila je Barbara Grinnell (Škrbina, 2013) u svrhu rada s djecom s emocionalnim i psihičkim teškoćama. U metodi se odvija sinergija glazbene terapije uz pomoć igre i verbalne psihoterapije. Cilj metode usmjeren je prema razvoju verbalne i neverbalne komunikacije djeteta koja se odvija individualnim načinom rada. Kod receptivne pasivne metode glazboterapije koriste se: pozadinska glazba, Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe te metoda Musica Medica – glazba i vibracija. Kada se provodi pasivno slušanje glazbe koristi se receptivni pristup glazboterapiji. Takav pristup izvodi se s ciljem relaksacije pojedinca koji posjeduje problem izražavanja emocija. Svalina (2009) ističe važnost odabira glazbe tijekom provođenja individualnog pristupa tijekom glazbene

terapije. Pozadinska glazba pobuđuje znatiželju i pojačava intenzitet doživljaja u određenoj situaciji u kojoj se nalazi pojedinac. Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe, tehnika je koja se koristi prilikom slušanja glazbe s ciljem poticanja kreativnosti, samootkrivanja, samorazumijevanja i spiritualnog iskustva osobe (Škrbina, 2013). Prilikom provođenja imaginacije u kojoj se koristi glazba, terapeut usmjerava slušanje glazbe s verbalnom analizom klijentove mašte. Upravo se pomoću ovakve metode uspostavlja i provodi najvažnija poveznica između klijenta, glazbe i terapeuta. Navedena metoda učinkovita je u liječenju pojedinaca s različitim poremećajima ličnosti te posttraumatskog stresnog poremećaja s naglaskom na pojedince koji su sudjelovali u ratnim zbivanjima (Škrbina, 2013). Musica Medica, glazbena je metoda koju su osmislili Schifftan i Stadnicki (Škrbina, 2013) u kojoj se koristi spoj zvuka i vibracije. Metoda se provodi pomoću slušanja glazbe putem slušalica te istovremenog osjećanja vibracija pomoću vibracijske sonde koja je postavljena na tijelu klijenta. Kako bi se ova metoda uspješno provodila, potrebni su posebni aparati, kao što su: sonde, slušalice, zvučnici ugrađeni u stolicu, krevet pomoću kojih klijent uspijeva razlikovati čujne od fizičkih osjeta glazbe. Kao što je već spomenuto u početnom dijelu poglavlja, uz glazbenu terapiju javlja se i pojam muzikoterapije o kojem brojni znanstvenici istražuju te prezentiraju definiciju navedenog pojma, metode i postupke koji se koriste tijekom terapije. Muzikoterapija je upotreba glazbe i/ili glazbenih elemenata (zvuk, ritam, melodija i harmonija) od strane kvalificiranog muzikoterapeuta s klijentom ili grupom klijenata, radi olakšavanja i promicanja komunikacije, odnosa, učenja i drugih relevantnih terapijskih ciljeva, kako bi se zadovoljile fizičke, emocionalne, psihološke, društvene i kognitivne potrebe klijenta (World Federation of Music Therapy, 1996). World Federation of Music Therapy (1996) određuje da se cilj muzikoterapije postiže pomoću razvoja osobnih potencijala s pozitivnim rezultatima poboljšanja kvalitete života pojedinca. Bruscia (2014) ističe provođenje muzikoterapije uz elemente glazbe koja se promatra pomoću četiri metode: improvizacija, izvedba, skladanje i slušanje glazbe. Već navedena metoda improvizacije, izvođenja te skladanje glazbe, ostvaruje se pomoću aktivne muzikoterapije, dok se slušanje glazbe odvija u okviru receptivne muzikoterapije. Prilikom korištenja aktivne muzikoterapije bitno je poticati klijenta na različite aktivnosti koje se koriste tijekom terapije, pjevanje, sviranje i pokret tijela. Cilj takve terapije ostvaruje se putem korištenja tematske, vokalne i/ili instrumentalne improvizacije. Važan utjecaj prilikom provođenja terapije ostvaruje muzikoterapeut, koji svoj fokus usmjerava prema klijentu putem reprodukcije glazbe, dok pažnju usmjerava na različite aspekte: govor, razmišljanje i ponašanje. Wheeler (1983 prema Škrbina, 2013) je kategorizirala

muzikoterapijske tretmane odraslih osoba s mentalnim poremećajima bazirajući se na Woldberga (1967 prema Škrbina, 2013) i podijelila ih u tri kategorije: 1. Muzikoterapija kao terapijska aktivnost u kojoj se terapija temelji na aktivnostima s ciljem vidljivih promjena kod klijenta s teškim psihičkim bolestima, 2. Muzikoterapija s reedukativnim ciljevima u kojoj se glazba koristi s ciljem pobuđivanja emocionalnih i kognitivnih reakcija u vrijeme terapijskog tretmana, 3. Muzikoterapija s rekonstruktivnim ciljevima pomoću koje se postiže osobni rast i razvoj klijenta.

2.1. O RAZVOJU TERAPIJE GLAZBOM U 20. STOLJEĆU

Glazbena terapija započela je svoj razvitak nakon Prvog i Drugog svjetskog rata zahvaljujući amaterskim i profesionalnim putujućim glazbenicima koji su obilazili bolnice diljem svijeta kako bi uz pomoć glazbe i njenih elemenata produkcije usrećili, odnosno relaksirali ratne veterane toga vremena. U narednim godinama, dolazi do razvoja medicine te je usmjerena prema holističkom pristupu što rezultira korištenjem glazbe u liječenju psihijatrijskih bolesti. Rezultati su ipak ukazali na potrebne edukacije, kako bi se što kvalitetnije i efikasnije glazba koristila u terapijske svrhe. Bitno je istaknuti tri osobe koje su sudjelovale u razvoju glazbene terapije: Ira Altshuler, Willem van de Wall i Everett Thayer Gaston. Utemeljitelj, poznat po sinonimu „otac glazboterapije“ upravo je Everett Thayer Gaston. Glazbeni terapeut i psihijatar, Ira Altshuler, trideset je godina djelovao i provodio glazbenu terapiju u Michiganu. Glazbeni terapeut, Willem van de Wall, osim što je poznat po vlastitim metodama glazbene terapije, napisao je i knjigu pod nazivom Glazba u institucijama (1936). Godine 1944. osnovana je prva ustanova za glazbene terapeute, dok se 1958. godine u Beču školuju prvi glazbeni terapeuti u Europi. Narednih godina, napretkom i razvitkom glazbene terapije, započinje školovanje glazbenih terapeuta u Londonu, Zagrebu, Amersfoortu, Hamburgu i Wroclowu (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Američko udruženje muzikoterapeuta osnovano je 1998. godine (Škrbina 2013, prema Degmečić 2005). S obzirom na pozitivne reakcije klijenata koji su sudjelovali u procesu muzikoterapije, ona se uspješno provodila i otvorila put zaposlenju glazbenih terapeuta u bolnicama. U prvim godinama provođenja terapije u bolnicama, provodili su je nestručni glazbenici koji su se povezali s klijentima, no pokazalo se kako je ipak potrebna stručna osoba, odnosno profesionalni muzikoterapeut koji bi provodio terapiju s klijentima. U želji za boljim napretkom i razvitkom, poslan je zahtjev za oblikovanjem nastavnog plana i programa edukacije glazbenih terapeuta. Godine 1950. osnovana je Državna udruga za glazbenu terapiju te prvi sveučilišni program glazbenih terapeuta u SAD-u. U narednim godinama 20. stoljeća vidljiv je značajni razvoj

glazbene terapije čiji je rezultat postojanje više od 70 današnjih škola u Americi. Te škole posjeduju studij glazbene terapije u kojem se terapeuti udružuju, zajedno istražuju i proučavaju, promoviraju te proširuju svoju struku diljem svijeta. Svrha njihovih susreta i učenja promicanje je i razmjena informacija o području muzikoterapije na međunarodnim kongresima, utvrđivanje problema, sličnosti i razlika u teoriji i u provođenju prakse, proučavanje i istraživanje novih metoda i poučavanja te predstavljanje nove stručne literature koja je uvijek dobro došla.

2.2. GLAZBENA TERAPIJA U HRVATSKOJ

Prva izlaganja o utjecaju glazbe na čovjeka datiraju iz 16. stoljeća što svjedoči primjer učenja hrvatskog liječnika Federika Grisogona (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Godine 1696. liječnik Đuro Baglivi, bavio se promatranjem utjecaja glazbe na duševno bolesno stanje čovjeka o čemu je pisao u svom djelu *De praxi medica* (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Julije Bajamonti, splitski liječnik, skladatelj i orguljaš, 1796. godine predstavio je vlastitu raspravu *Il medico e la musica* u kojoj razmatra povezanost glazbe i medicine. U svome daljnjem radu proučavao je narodne pjesme i napjeve. Uočio je poveznicu između naroda i glazbe te daljnjim proučavanjem i razmatranjem potvrdio vlastitu pretpostavku o djelovanju glazbe na zdravog i na bolesnog čovjeka. U narednim godinama nastaje doktorska disertacija *De musicae influxu in morbis usu*, Ivana Krstitelja Bettinija, 1833. godine. Zagovarao je terapijsko djelovanje glazbe na zdravstveno stanje osobe. „Glazbi ne treba prilaziti samo iz potrebe zadovoljavanja vlastitih potreba i želja već je treba koristiti i u slučaju bolesti“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011: 31). Smatrao je kako liječnik mora izabrati glazbu koja će kod klijenta izazvati stanje relaksacije i kako ne postoji niti jedna bolest koja se ne može ublažiti pod utjecajem glazbe i njenih elemenata. Godine 1906. liječnik Fran Gundrum napisao je članak O lječidbenoj moći glazbe koji se svrstava u antologiju glazbeno terapijske literature. Provođenje glazbene terapije aktivnog i pasivnog tipa, provodili su Nera Pinter, Branka Gostla i Branimir Šubić, 1933. godine u Psihijatrijskoj bolnici Vrapče (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Specijalni zavod za rehabilitaciju djece u Zagrebu od 1947. godine primjenjuje glazbenu terapiju s ciljem postizanja reakcijske svrhe koja se provodi kod djece s mentalnom retardacijom u mlađoj dobi. U Zavodu se koristila glazbena terapija uz određena pomoćna sredstva poput glazbala u službi pratnje, dok se terapija provodi receptivno pomoću pjevanja i plesa. Godinu dana kasnije, 1948., ističe se djelovanje Psihijatrijske bolnice Ugljan u kojoj se primjenjuje glazbena terapija na temelju suvremenog liječenja psihijatrijskih bolesnika s ciljem postizanja rekreacije i relaksacije klijenta tijekom terapije. Potrebno je istaknuti liječnike

Leonarda i Ljiljanu Henig koji su provodili aktivnu i pasivnu glazbenu terapiju u već navedenoj bolnici (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). U Centru za rehabilitaciju sluha i govora u Zagrebu, glazbena terapija primjenjuje se od 1960. godine u kojoj se glazba koristi s ciljem postizanja rehabilitacije slušanja i govora klijenta (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Zahvaljujući inicijativi Joze Budaka u Zavodu za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju SR Hrvatske u Zagrebu, godine 1964. primjenjuje se glazbena terapija s ciljem terapijskog i rekreacijskog tretmana u radu s tadašnjim klijentima. Glazbeni pedagozi Julije i Ivan Gorenšek 1965. godine osmislili su glazbeni igrokaz pod nazivom Ambulanta za lutke kao predložak u radu s djecom mlađeg pedagoškog uzrasta (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Godine 1968. u Specijalnom zavodu za rehabilitaciju djece s mentalnom retardacijom u Velikoj Gorici, provodila se primjena terapije glazbom u sklopu nastavnog plana i programa. Iste godine, liječnik Darko Breitenfeld sudjelovao je na međunarodnim i nacionalnim simpozijima i kongresima koji su se održavali u Beču, Zagrebu i Subotici, a godinu dana poslije, 1969., u Leipzigu i ponovno u Zagrebu. Breitenfeld je liječnik koji je promicao svoje znanje, širio spektar terapije glazbom u više ustanova diljem Hrvatske što je rezultiralo velikim interesom i željom za usvajanjem novih znanja, metoda i postupaka drugih glazbenika, defektologa, fizioterapeuta koji su željni proširivanja vlastitih znanja o glazbenoj terapiji. 1970. godine, održan je Prvi međunarodni kongres muzikoterapije na kojem su sudjelovali brojni znanstvenici sa svih kontinenata, osim Australije. Kongres se održao u Zagrebu u sklopu Trećeg međunarodnog kongresa socijalne psihijatrije (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Također u Zagrebu, 1971. godine, održan je Drugi međunarodni simpozij o muzikoterapiji kojeg su osnovali muzikoterapeuti koji djeluju u Hrvatskoj u svrhu promicanja, unapređenja te usavršavanja discipline pomoću brojnih seminara. 1972. godine održan je Treći međunarodni simpozij o muzikoterapiji u kojem je odaziv bio znatno veći od onog godinu prije, sudjelovali su znanstvenici iz Europe, Azije i Afrike. Na simpoziju, aktualna tema uz muzikoterapiju, bila je i liječenje glazbom s elementima joge u svrhu relaksacije i rekreacije klijenata. Sljedeće godine, 1973. održano je nekoliko međunarodnih simpozija u Opatiji, Splitu, Dubrovniku i Zagrebu gdje su sudjelovali glazbeni terapeuti iz različitih dijelova svijeta. Od navedene godine pa sve do danas održavaju se simpoziji na kojima znanstvenici proučavaju, izlažu te razmatraju različite metode. Područje glazbene terapije čest je pojam i zanimanje brojnih znanstvenika, glazbenika, liječnika koji istražuju i izdaju knjige o toj temi. Neki od poznatih autora/ica koji su pisali i objavljivali svoja djela u razdoblju od 1995. do 2020. godine su Danijel Crnković i suradnici (2020) s knjigom pod nazivom Muzikoterapija - Umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja, Valerija Šarić (1995) s knjigom pod nazivom Liječenje glazbe u prostoru i vremenu,

Miroslav Prstačić (2003) s knjigom pod nazivom Ekstaza i geneza, Dunja Degmečić, Ivan Požgain i Pavo Filaković (2005) s časopisom pod nazivom Glazba kao terapija, Prstančić i Ruža Sabol (2006) s knjigom pod nazivom Psihosocijalna onkologija i rehabilitacija, Valerija Majsec Vrbanić i Darko Breitenfeld (2008.; 2008.; 2009) s knjigama pod nazivom Kako pomoći djeci glazbom; Slušamo, pjevamo, plešemo, sviramo; Kad sviranje glazbe boli. Potrebno je istaknuti sve ustanove u kojima se danas provodi glazbena terapija, muzikoterapija u radu s djecom – mlađe i starije dobi, starijom populacijom s određenim psihičkim, fizičkim, kognitivnim i emocionalnim teškoćama i širokim spektrom drugih teškoća i oboljenja. Primjeri takvog rada su: Specijalna osnovna škola Nikica Franić u Dubrovniku u kojoj se provodi glazbeni odgoj djece s teškoćama u razvoju u kojem se koriste aktivnosti pjevanja, sviranja i slušanja glazbe, Ortopedska bolnica u Lovranu u kojoj se primjenjuje orkestralna glazba tijekom procesa fizikalnih terapija u bolnici, Zavod za rehabilitaciju djece oboljele od cerebralne paralize Goljak i Zavod za odgoj slijepe djece u Zagrebu te Klinika za neurologiju i psihijatriju Kliničke bolnice Sestre milosrdnice koja se nalazi u Zagrebu u kojoj glazbenu terapiju od 60-ih godina provodi Darko Breitenfeld, već dobro poznati autor brojnih naslova knjiga. „Bivstvo glazbene terapije ogleda se u njezinom udjelu u naprednim društvenim i znanstvenim stremljenjima koja teže oslobođenju čovjeka i uspostavljanju novog humaniteta“ (Breitenfeld, 2011:36).

U Osijeku 2016. godine započeo je radom Poslijediplomski specijalistički studij Kreativne terapije, prvi i jedini studij takvog tipa u Hrvatskoj i regiji. Po završetku dvogodišnjeg obrazovanja, polaznici stječu kvalifikaciju sveučilišnog specijalista muzikoterapije (spec. mus. ther).

3. PJEVAČKI ZBOR

„Pjevački zbor, živo je glazbeno tijelo sastavljeno od pjevača koji svaki sa svojim jedinstvenim pjevačkim glasom, razinom glazbenih sposobnosti, osobinama ličnosti, radnim navikama i drugim individualnim glazbenim i neglazbenim karakteristikama doprinosi stvaranju jedinstvenog zborskog zvuka“ (Radočaj-Jerković, 2017:100). Karakteristike svakog zbora obuhvaćaju sinergiju različitih područja djelovanja koja obuhvaćaju usklađeno disanje, ujednačene boje glasa, pravilnu intonaciju, zajedničku zvučnu homogenost, usklađenost pokreta i pravilno držanje pjevača. „Estetika zborskog pjevanja počiva na usklađenosti interpretacije, u zboru se u nekim situacijama diše naizmjenice, što znači da učenici moraju osvijestiti disanje kolega pored kojih stoje i pjevaju te zajednički svjesno djelovati (disati) kao

tim. Kvaliteta zvuka zbora očituje se u usklađenosti boja glasova pjevača. To ne znači da se pjevače onemogućuje da se izraze individualnom vokalnom ekspresijom. Naprotiv, to znači da se od pjevača očekuje da osobnu boju glasa i intonaciju prilagođuju glazbi koju izvode. Usklađenost pokreta i držanja zbora proizlazi iz prihvaćanja zajedničkih kanona o prihvatljivim i pravilnim načinima scenskog držanja i ponašanja“ (Radočaj-Jerković, 2017:130). Pjevački zbor mora djelovati u skladu s određenim pravilima i vrijednostima s kojima je upoznat svaki član ansambla, a to su: redovni dolasci na glazbene pokuse, međusobno poštivanje, razumijevanje. Svi navedeni elementi iznimno su važni kako bi zbor, prije svega, opstao, a potom i gradio kvalitetu. S obzirom na navedene elemente, može se zaključiti da pjevači koji posjeduju iste glazbene sposobnosti i vještine te iznimnu želju i volju za uspjehom, produktivnim radom i, naposljetku, kvalitetom rezultata, opstaju te jačaju zajedničku kulturu vlastitog zbora koja doprinosi cjelokupnom procesu. „Uspješna kultura pjevačkog zbora temeljit će se na pozitivnim odnosima između voditelja i pjevača, kao i pjevača međusobno. Važno je uspješno odrediti kulturu pjevačkog zbora koja obuhvaća aktivno sudjelovanje pjevača u radu, rješavanju problema, odlučivanja, planiranja“ (Mlinarević i Brust Nemet, 2012, prema Radočaj-Jerković, 2017:131) Zajedništvo i povezanost pjevača u pjevačkom zboru može doprinijeti i boljoj reprodukciji glazbe. Temeljnu ulogu u radu sa zborom ima dirigent koji je svojom kreativnošću, znanjem i idejama primjer i uzor pjevačima. Kompetencije i stručnost voditelja zbora, ključan su i neizostavan element pomoću kojeg se gradi i postiže kvaliteta zbora. Radočaj-Jerković (2017) govori o kompetencijama voditelja pjevačkog zbora te navodi kako će svakom učitelju visokoškolsko obrazovanje biti od iznimne važnosti kako bi što kvalitetnije realizirao vlastite kreativne ideje, bio fleksibilan u radu te efikasno prilagodljiv u određenim odgojno-obrazovnim situacijama. „Mnogi dirigenti, za vrijeme pokusa smatraju sebe učiteljima. Zaista, na svaku zbarsku izvedbu reflektirat će se dirigentova učinkovitost u vođenju pokusa. Zbarski dirigenti trebali bi prihvatiti činjenicu da su primarno pedagozi koji poučavaju, odgajaju, vode i brinu o zbarskom ansamblu“ (Pfautsch, 1988, 91-92, prema Radočaj-Jerković, 2017:134). Područje djelovanja i efikasnosti poučavanja te osobine voditelja pjevačkog zbora, česta su tema brojnih istraživanja. Svaki voditelj pjevačkog zbora trebao bi slijediti karakteristike stila poučavanja i raditi na vlastitim osobinama, kao što su: izražavanje pohvale i pokude prema pjevačima; izražavanje očekivanja; određivanje krajnjih ciljeva; dobro poznavanje područja; discipliniranost; strukturirano poučavanje; brzo reagiranje na promjene; redovito pružanje informacija o napretku; topla osobnost i usmjerenost na učenike; entuzijastičnost; ljubav prema glazbi (Radočaj-Jerković, 2017). Radočaj-Jerković (2017) parafrizirajući Emmons i Chase (2006), u svojoj knjizi pod nazivom Zbarsko pjevanje u

sustavu odgoja i obrazovanja, ističe i važnost dirigentovih vještina i osobina kao što su: voditelj prenosi glazbenu ideju pjevačima, vlastitim tehničkim predispozicijama demonstrira određene aktivnosti, precizno provodi dvosmjernu komunikaciju, stalno motivira pjevače, provodi određene procese s ciljem uključivanja interesa pjevača, vrlo je strpljiva i odlučna osoba vjerodostojna svom pozivu. S obzirom na već istaknute osobine voditelja pjevačkog zbora, važno je istaknuti dva pristupa koja voditelji zborova koriste: autoritativni i inovativni pristup. Kod dirigenta koji radi prema autoritativnom (tradicionalnom) pristupu prevladavaju osobine kao što su: centralizam, udaljen odnos s pjevačkim zborom, stalna kontrola pjevača, pronalazak krivca u određenim pogrešnim dijelovima glazbenog pokusa, ne uviđavnost kod napretka pjevača, generaliziranje oblika ponašanja prema svim članovima. Nasuprot tomu, nalazi se inovativan (moderan) dirigent pjevačkog zbora koji podupire i usmjerava pjevače u datom trenutku, dio je pjevačkog zbora, važno mu je mišljenje samih pjevača te s obzirom na to donosi određene promjene, uviđa i vrednuje napredak svojih pjevača, prihvaća i uvažava ideje zajednice. U istraživanju koje je provela Weber (2010, prema Radočaj-Jerković, 2017) govori se o važnim značajkama voditelja pjevačkog zbora. Rezultati istraživanja pokazali su važnost sljedećih značajki: discipliniranost, autoritativnost, strpljenje, poštivanje, profesionalnost i stručne kompetencije voditelja. Voditelj pjevačkog zbora posjeduje brojne uloge i provodi zadatke koji uključuju više razina glazbene kompetencije: dobro poznavanje dirigentskog rada, razvijenu vokalnu tehniku, kvalitetno sviranje instrumenta pomoću kojeg izvodi glazbene pokuse, poznavanje glazbene literature.

Kako bi se ostvarili željeni ciljevi dirigenta, važno je slijediti organizacijske sastavnice rada s pjevačkim zborom koji sadrže propisane elemente. Oni su: planiranje zborskog programa; audicija, selekcija i odabir pjevača; organizacija rada u okviru zborskih pokusa; javni nastup; kultura zbora (Radočaj-Jerković, 2017).

Kod planiranja zborskog programa (Ehret, 1959 prema Radočaj-Jerković, 2017) važno je razlikovati tekstualnu i glazbenu vrijednost skladbe. Prilikom odabira zborskog programa s ciljem usmjerenosti na tekstualnu vrijednost određene skladbe, važno je precizno i točno prevesti tekst. Odabir zborskog programa, usmjeren prema glazbenoj vrijednosti obuhvaća veći broj elemenata: ritamsko-harmonijska zanimljivost skladbe, neprolazna estetska vrijednosti skladbe, usklađenost mogućnosti pjevača s izazovima skladbe i drugo. Uz navedeno, prilikom planiranja zborskog programa potrebno je slijediti propisane korake, odnosno, samoinicijativna pitanja od strane voditelja pjevačkog zbora, poput: 1.) Koje bi ciljeve trebalo slijediti?, 2.) Kako bi se ciljevi trebali postići?, 3.) Kako prikupiti resurse?. Pomoću navedenih pitanja voditelj

pjevačkog zbora traga za odgovorima na kojima će graditi temelje i nastaviti daljnje programiranje i planiranje. Važno je sagledati i ostale sastavnice planiranja aktivnosti koje obuhvaćaju: tjedni broj sati, termin glazbenih pokusa, mjesto realizacije i provođenja pokusa, glazbeni repertoar koji će se izvoditi, plan javnih nastupa, izvan glazbeni sadržaji u svrhu postizanja povezivanja pjevača unutar ansambla, odlaske na manifestacije, nastupe, natjecanja, festivale, pronalazak novih notnih materijala i drugo (Mlinarević i Brust Nemet, 2012, prema Radočaj-Jerković, 2017). Kako bi se uspješno provele sve navedene aktivnosti ključno je precizno isplanirati cjelokupan plan i program prije početka rada s pjevačkim zborom.

Sljedeći element organizacije rada s pjevačkim zborom obuhvaća proces audicije, selekcije i odabira pjevača koji prilikom samog izgovora pojma „audicija“ kod većeg broja osoba izaziva nepotrebnu nervozu i tjeskobu. Audicija pjevačkog zbora postupak je provođenja određene provjere sposobnosti i vještina pjevača. Ono je usmjereno na provjeru glazbenog sluha, ritma, kvalitetu pjevačkog glasa, odnosno opsega, boje i vrste glasa te na razvijenost glazbene memorije. „Audicija je trenutak pravilne prosudbe o nečijoj glazbenoj odnosno pjevačkoj vrijednosti“ (Jerković, 2001:169, prema Radočaj-Jerković, 2017:106). Šulentić Begić (2010) ističe važnost usmjeravanja pažnje prilikom provjere glazbenog sluha pjevača koja se provodi s obzirom na osobni osjećaj za ritam, intonaciju, uočavanje dinamike, sposobnosti uočavanja tempa, kretanje uz glazbu, uočavanje glazbenih oblika pjesme, razvijena glazbena memorija te razvijeni osjećaj za skupno muziciranje. Zbog velike tjeskobe i napetosti izazvane samom pomisli o audiciji, neki pjevači neće pristupiti provjeri zbog vlastite nesigurnosti te bojazni o rezultatima. Audiciju kao takvu, trebalo bi ublažiti, odnosno, dati upute pjevačima koje će lakše prihvatiti bez prisustva osjećaja straha i tjeskobe.

Sljedeća organizacijska sastavnica je organizacija zorskog pokusa. Središnje mjesto djelovanja svakog pjevačkog zbora su provedbe zorskih pokusa. Struktura zorskog pokusa može se provoditi pomoću tri osnovne strategije organizacijske dinamike pokusa, a to su:

1. strategija koja uključuje aktivan početak i kraj pokusa, dok se najveći dio pokusa temelji na polaganim i manje dinamičnim aktivnostima;
2. strategija uključuje brz i aktivan početak i završetak pokusa te jedan vrhunac aktivnosti tijekom sredine glazbenog pokusa;
3. strategija koja obuhvaća dinamično izmjenjivanje kratkotrajnih (desetominutnih) trenutaka izrazite aktivnosti i trenutaka opuštanja u kojima voditelj individualizirano djeluje prema pojedincima ili prema cijeloj skupini pjevača (Cox, 1989, prema Radočaj-Jerković, 2018).

Prilikom uvodnog dijela glazbenog pokusa, provode se tehničke vježbe pomoću kojih pjevači pripremaju glas i tijelo za daljnju aktivnost u središnjem dijelu pokusa. Cjelokupan proces uvodnog dijela maksimalno je desetominutnog trajanja. Nakon uvodnog upjevavanja i pripreme pjevača, slijedi središnji dio glazbenog pokusa u kojem se obrađuju novi sadržaji. S obzirom na vrstu pjevačkog zbora (dječji, ženski, muški, mješoviti) učenje novih sadržaja može se provesti putem učenja pjesme po sluhu ili po notama. „Učenje pjesme po sluhu relativno je jednostavan postupak koji je poznat svakoj (dobroj) učiteljici i svakome (dobrom) učitelju. Ipak, postoje u tome postupku neke nijanse na koje se u praksi ponekad zaboravlja“ (Rojko, 2004:148). Proces učenja pjesme po sluhu sadrži sljedeće faze:

1. upoznavanje pjesme,
2. obrada teksta,
3. učenje pjesme,
4. analiza pjesme,
5. glazbena interpretacija.

Suprotno tomu postoji proces učenja pjesme po notama koji sadrži sljedeće faze:

1. identifikacija pjesme razgovorom,
2. čitanje teksta,
3. čitanje pjesme ritamskim slogovima,
4. čitanje pjesme solmizacijskim slogovima,
5. pjevanje solmizacijom,
6. pjevanje neutralnim slogom,
7. pjevanje s tekstom,
8. interpretacija (Rojko, 2004).

Iznimno je važno, neovisno o kojem se učenju pjesme radi, učiti mirnim i sporim putem te svaki element dobro razjasniti kako bi pjevači shvatili zadatak i mogli ga što kvalitetnije realizirati. U završnom dijelu glazbenog pokusa, naglasak je na glazbenom doživljaju cjelokupnog pjevačkog zbora. Pjevačima u završnom dijelu glazbenog pokusa treba biti

ugodno, relaksirajuće, da se mogu prepustiti glazbi i njenom izvođenju kako bi motivirano nastavili izvršavanje i drugih aktivnosti nakon glazbenog pokusa.

Redovno pohađanje glazbenih pokusa te stalna aktivnost pjevača, rezultira kvalitetom glazbene izvedbe koju je potrebno predstaviti široj javnosti. Javni nastupi, važni su za svaki pjevački zbor jer se pomoću njih prezentiraju rezultati zajedničkog rada. Radočaj-Jerković (2017) navodi kategorije javnih zborskih nastupa koji su podijeljeni prema vrsti i trajanju. To su: školske priredbe, kraći nastupi, koncerti, smotre i festivali zbarske glazbe, zbarska natjecanja, posebni glazbeno-scenski projekti.

Shodno s navedenim, osim opisane glazbene uloge, može se zaključiti kako pjevanje u zboru ima potencijal za realizaciju i drugih vrijednih uloga. Prema Radočaj-Jerković to su: socijalna, odgojna, kulturno-umjetnička, kulturno-javna uloga zbora. „Socijalna uloga pjevačkog zbora može se definirati kao poticanje pozitivnih modela ponašanja koji doprinose procesima socijalizacije učenika putem usvajanja kvalitetnih odgojno-obrazovnih glazbenih sadržaja te upoznavanja, suradnje i druženja s vršnjacima sličnih interesa, sustava vrijednosti i oblika ponašanja“ (Radočaj-Jerković, 2017:17). Što se tiče socijalne uloge u pjevačkom zboru, važan doprinos imaju odnosi među pjevačima. Zahvaljujući socijalnoj ulozi pjevačkog zbora ostvaruju se pozitivni oblici ponašanja, uči se međusobnom poštivanju i toleranciji, razvija se timski rad i jedinstvo unutar zajednice. S druge strane, moguće je ostvariti i negativne odnose s obzirom na odlazak pjevača iz zbora što uvelike može utjecati na ostatak pjevačkog zbora. Uz socijalnu ulogu unutar pjevačkog zbora, razvija se i odgojna uloga koja je od iznimne važnosti za svakog pjevača. Zahvaljujući odgojnim elementima u rada pjevačkog zbora, pjevač se razvija u emocionalno stabilnu, otvorenu, odgovornu, tolerantnu osobu koja je usmjerena ka timskom radu i suradnji. „Odgojna uloga školskog pjevačkog zbora može se definirati kao sudjelovanje u procesima realizacije individualno i društveno orijentiranih temeljnih odgojnih ciljeva koji za rezultat imaju svestran i optimalan razvoj učeničkih ljudskih potencijala s posebnim naglaskom na usvajanju sastavnica estetskog odgoja, normi i vrijednosti, a putem učešća u kvalitetnim glazbenim aktivnostima“ (Radočaj-Jerković, 2017:18). Uz već navedene uloge pjevačkog zbora, ističe se i kulturna i umjetnička uloga koja obuhvaća nadogradnju glazbenih pokusa nakon kojih slijedi realizacija navedene uloge putem javnih nastupa i drugih svečanih prilika. „Kulturno-umjetnička uloga školskog zborskog pjevanja može se definirati kao promicanje kvalitetnih kulturnih i umjetničkih glazbenih sadržaja i vrijednosti među učenicima, učiteljima, roditeljima i drugom zainteresiranom publikom te obogaćenje kulturno-umjetničkog života školske zajednice“ (Radočaj-Jerković, 2017:18). Usko povezana je i

posljednja uloga pjevačkog zbora, a to je javna kulturna uloga u kojoj prevladava umjerenost ka društvenoj zajednici u kojoj djeluje škola. „Kulturno-javnu ulogu zborskog pjevanja u kurikulumu suvremene škole moguće je definirati kao unapređenje kulturne djelatnosti škole putem pripreme, realizacije i predstavljanja kvalitetnih zborskih programa široj društvenoj, glazbeno stručnoj i umjetničkoj javnosti“ (Radočaj-Jerković, 2017:18).

4. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je bio napraviti pregled radova koji se bave glazbenom terapijom i zborskim pjevanjem te ukazati na terapijski potencijal zborskog pjevanja.

Proces pregleda i traženja radova odvijao se putem istraživačkih baza poput Google znalca. Analizirani su radovi koji su bili dostupni za preuzimanje. Pretraživanje se odvijalo pomoću ključnih riječi: skupno pjevanje (collective singing), psihološka dobrobit (psychological wellbeing), zdravstvena dobrobit (health benefits), zbor (choir), glazbena terapija (music therapy). U analizu su uključeni radovi neovisno o geografskom podrijetlu. Analizirani su radovi na engleskom i hrvatskom jeziku. Pretraživanje se odnosilo na relevantne istraživačke radove nakon 2000. godine kako bi se imao uvid u što suvremeniji način primjene glazbene terapije. Probir istraživanja temeljio se na sažetku u kojem je istaknuto provođenje glazbene terapije putem zborskog pjevanja. Radovi uključeni u analizu opisuju upotrebu zborskog pjevanja s osobama različitih emocionalnih i psihičkih stanja, ali i onih osoba koje nemaju određene teže oblike bolesti i teškoće. Važan kriterij odabira temeljen je na profesionalnoj upotrebi glazbene terapije u zborskom okruženju. Radovi su isključeni ako je glazbenu terapiju provodio neprofesionalni glazbeni terapeut, ako zbarska glazba nije bila glavni fokus intervencije, ako je korištena glazba u svrhu provođenja glazbene terapije koja se ne koristi za promicanje zdravlja, nego za učenje novih vještina. Nakon pročitanih istraživanja, isključena su ona koja nisu odgovarala navedenim kriterijima istraživanja. Kvaliteta radova nije uključena u kriterij odabira literature, pregledani su svi radovi koji odgovaraju već ranije navedenim kriterijima pretraživanja. Pregledano je 10 radova. Koristila se kvalitativna metoda istraživanja i postupak analize. Problem istraživanja krije se u nepostojanju pregleda istraživanja na odabranu temu. Očekuje se kako će proučavanje relevantne literature dovesti do novih saznanja o navedenoj temi i problematici te na taj način pomoći u napretku i razvijanju glazbene terapije u okviru zborskog pjevanja i obrnuto.

5. PREGLED ISTRAŽIVANJA

1. Susan Hallam, Hilary McQueen, Maria Varvarigou i Andrea Creech: The Characteristics of Older People Who Engage in Community Music Making, Their Reasons for Participation and the Barriers They Face (Karakteristike starije populacije koji se bave muziciranjem u zboru, razlozi njihova sudjelovanja i prepreke s kojima se suočavaju), (2012, Engleska).

Opis: Cilj ovog istraživanja temelji se na proučavanju karakteristika starije populacije koji aktivno sudjeluju u grupnom pjevanju. Istraživanje sadrži rezultate tri britanske studije od kojih svaka nudi različite glazbene aktivnosti. U vrijeme provođenja istraživanja, koristili su se različiti pristupi među kojima se ističe pristup poticanja aktivnog života u smislu kulturnog, duhovnog i kreativnog ozračja života starije populacije koji znatno pospješuje njihovo samoizražavanje i vlastiti identitet. Radi se o ljudima starije populacije od kojih su neki tek nedavno započeli glazbenu aktivnost, te onih koji su već iskusniji u tom području. Sudjelovale su uglavnom žene, bjelkinje, koje imaju prethodno profesionalno glazbeno zanimanje. Velik broj ispitanika bavio se glazbenim aktivnostima i prije sudjelovanja u ovom istraživanju. Glazba u životu starijih osoba koje posjeduju određene socijalne, emocionalne, intelektualne i zdravstvene teškoće je važan poticaj koji doprinosi značajnom napretku njihova cjelokupna života. Provedene su glazbene radionice koje sudionicima pružaju raznolike događaje pomoću kojih razvijaju osjećaj opuštenosti u ugodnoj atmosferi. Sudionici su sudjelovali u ispitivanju pomoću upitnika u kojem su odgovarali na razna pitanja.

Ispitanici: 398 starijih osoba u dobi od 50 godina s demencijom i blagim kognitivnim oštećenjima. Sudjelovale su uglavnom žene, bijeli Britanci te osobe koje se bave glazbom profesionalno.

Zaključak: Zborsko pjevanje za rezultat ima fizičko i emocionalno opuštanje osobe, doprinosi smanjenju stresa i tjeskobe, potiče i razvija osjećaj sreće, uzbuđenja, dodatne energije, potiče kognitivne dobrobiti poput povećanja osobne pažnje, koncentracije, kvalitetnijeg pamćenja i učenja. Proces analize rezultata uključivao je:

1. čitanje uzorka
2. utvrđivanje sličnosti i razlika prema istraživačkim pitanjima
3. stvaranje teorije prema dobivenim rezultatima

4. testiranje dobivene teorije
5. testiranje novih teorija
6. prenošenje svih postojećih teorija
7. ponavljanje postupka dok se ne obuhvate svi podaci i teorija testirana u svim područjima

Rezultati su utvrdili koje karakteristike imaju ljudi koji se aktivno bave glazbom u kojem su sudjelovale većinom žene (81%). Ispitanici su većinom bili stariji od 50 godina (73%), najstariji ispitanik imao je 93, a najmlađi 43 godine. Čak 248 (62%) ispitanika istaknulo je kako su bili uključeni u neku vrstu grupnih aktivnosti prije provedenog istraživanja, dok 80 (20%) osoba nije sudjelovalo u glazbenim aktivnostima. 70 (18%) sudionika nije odgovorilo na postavljeno pitanje. Prilikom ispitivanja, čak 171 ispitanik izjavio je kako su uključeni i u druge aktivnosti bez obzira na provedeno istraživanje u vezi glazbe. Od drugih aktivnosti prevladavale su tjelesne aktivnosti, ples, hodanje, sport ili joga koje navodi čak 45% ispitanika. Pitanja koja su se nalazila u upitniku obuhvaćaju širok spektar činjenica o utjecaju glazbe na osobu, načinima i principima pomoću kojih postižu određene dobrobiti, osjećaju li promjene u glazbenom smislu, smatraju li da su kompetentni provoditi i sudjelovati u glazbenim aktivnostima. 238 pojedinaca navelo je kako se aktivno bave zborskim pjevanjem te znaju čitati notni tekst. Od toga je 44% istaknulo osnovnu razinu kompetencije čitanja notnog teksta, dok je 28% ispitanika navelo prosječno poznavanje, 20% dobro te 8% vrlo dobro poznavanje notnog teksta. Što se tiče glazbenih preferencija najčešći odgovor bio je sudjelovanje u reprodukciji zbarske glazbe (12 ispitanika). Među razlozima aktivnog sudjelovanja u grupnom pjevanju svakako se ističu odgovori poput postizanja opuštanja i uživanja te osobni napredak pojedinca. Utvrđeno je kako zbarsko pjevanje pozitivno utječe na osobe starije populacije, pod tim se misli na razvoj kognitivnih, emocionalnih, socijalnih te zdravstvenih funkcija.

2. Laura Fogg-Rogers, Stephen Buetow, Alison Talmage, Clare M. McCann, Sylvia, H. S. Leao, Lynette Tippet, Joan Leung, Kathryn M. McPheterson and Suzanne C. Purdy: Choral singing therapy following stroke of Parkinson's disease: an exploration of participants' experiences (Terapija zbarskog pjevanja nakon moždanog udara kod Parkinsonove bolesti: istraživanje iskustva sudionika); (2015); (Bristol, UK).

Opis: Osobe s moždanim udarom redovno pohađaju terapiju zbarskog pjevanja koja im uvelike olakšava samostalno upravljanje i koordiniranje simptoma vlastitog stanja. Sudjelovanjem u takvoj aktivnosti osoba stječe duhovno poboljšanje, podiže emocionalno raspoloženje te

poboljšanje u razvoju komunikacije s drugima. Ustanovljeno je kako upravo osobe s moždanim udarom i Parkinsonovom bolešću žive umanjenom kvalitetom života zbog raznih nuspojava koje ih okružuju, a to su, u najvećem postotku, komunikacijske teškoće. Prikaz svega navedenog upravo je ovaj rad koji se temelji na istraživanju iskustva i svih čimbenika koji utječu na sudjelovanje u terapiji zborskog pjevanja osoba s moždanim udarom. Parkinsonova bolest jedna je od najčešćih neuroloških stanja kod preko 7 milijuna ljudi diljem svijeta. Simptomi koje osobe s tom bolešću imaju poremećaj su koji se može liječiti lijekovima, ali ih se ne može u potpunosti kontrolirati niti regulirati loše raspoloženje, probleme s glasom te općenito umanjene kvalitete života. Kod većine ljudi s tom bolešću razvija se oslabljeno disanje, poremećaji u govoru, promijenjena kvaliteta glasa te neprecizna artikulacija. Što se tiče moždanog udara, procijenjeno je da čak 33 milijuna ljudi pati od posljedica moždanog udara. Oni imaju motoričke i govorne poteškoće, lošu kvalitetu glasa te nepreciznu artikulaciju. Navedene poteškoće smanjuju samopouzdanje i ograničavaju mogućnosti tim osobama. U istraživanju je sudjelovalo ukupno deset (10) osoba (od kojih osam (8) pati od posljedica moždanog udara te šest (6) osoba s Parkinsonovom bolesti) koje su bile uključene u zajednički zbor u svrhu glazbene terapije. U istraživanju se provodila zbarska pjevačka terapija kao novi pristup usmjeren na poboljšanje života osoba s moždanim udarom i/ili Parkinsonovom bolesti. Skupnim pjevanjem postiže se kod sudionika ugodan i pristupačan terapijski učinak koji poboljšava i sprječava pad glazbenih sposobnosti te ih istovremeno poboljšava. Pomoću zborskog pjevanja pokazuju se mali, ali važni pomaci u poboljšanju razumljivosti govora i kontrole daha oboljelih osoba. Prilikom provođenja istraživanja koristile su se komunikacijske metode korištene u svrhu utvrđivanja dobrobiti komunikacijske sposobnosti tijekom aktivnog sudjelovanja u glazbenoj zbarskoj terapiji. Ispitanici su ispunjavali određene upitnike te kasnije putem intervjua govorili o svojim vlastitim poboljšanjima. Istraživači su koristili kvalitativna deskriptivna i kvantitativna istraživanja. Cilj intervjua temeljio se na ispitivanju iskustava sudionika o razlozima koji su utjecali na njihov izbor sudjelovanja te na postignuta iskustva prilikom aktivnog bavljenja zbarskim pjevanjem. Tijekom provođenja intervjua sudjelovao je uz istraživača i profesionalni terapeut koji je školovan za upotrebu podržavajuće komunikacijske metode te bilježenje neverbalne komunikacije govora tijela pojedinca. Intervjui su prvotno snimljeni, a zatim dopunjeni bilješkama terapeuta. U istraživanju je sudjelovalo četrnaest članova zbora (stopa odaziva 78%) od kojih je osam imalo moždani udar (četiri muškarca), šestero Parkinsonovu bolest (četiri muškarca) u dobi od 32 do 77 godina. Ispitanici imaju bolest u trajanju od 3 mjeseca do 12 godina. Svi ispitanici s moždanim udarom imali su određeni stupanj poteškoće u komunikaciji. Prilikom provođenja ispitivanja ispitanici

su prolazili određene teme koje ukazuju na njihovo iskustvo sudjelovanja u zboru. Ispitanici su opisali svoje psihičko i emocionalno stanje nakon pjevanja u zboru te pokušali odgovoriti na pitanje što ih je motiviralo prema samoistraživanju. Sudjelovanje u zboru opisali su kao ugodnu društvenu aktivnost koja utječe na poboljšanje raspoloženja i međusobne komunikacije, istaknuli su pozitivne osjećaje vezane uz disanje prilikom aktivnosti pjevanja te poboljšanje glasa prilikom izvođenja.

Ispitanici: Ukupno je sudjelovalo četrnaest (14) osoba, osam (8) osoba s moždanim udarom i šest (6) osoba s Parkinsonovom bolesti koji su regrutirani iz zajedničkog zbora u svrhu glazbene terapije.

Zaključak: Rezultati su pokazali kako osobe s moždanim udarom i Parkinsonovom bolešću uz pomoć aktivnog zborskog pjevanja samostalno poboljšavaju posljedice svog stanja, socijalnu izolaciju, loše raspoloženje i komunikacijske poteškoće. Aktivnost zborskog pjevanja doživljavaju kao ugodnu aktivnost pomoću koje postižu poboljšanje osobnog raspoloženja, glasa te govora. Rezultati kvalitativnog intervjua ukazali su na nezadovoljstvo vlastitim stanjem od strane ispitanika. Sudjelovanje u istraživanju ističu kao važan segment u poboljšanju svoje socijalne izolacije, raspoloženja, disanja te govornih i komunikacijskih vještina. Utvrđeno je kako pjevanje u zboru kod osoba s Parkinsonovom bolesti i moždanim udarom iziskuje određenu posebnost u razvijanju kvalitete glazbenih sposobnosti što uvelike jača njihov vlastiti identitet. Upravo je to bio velik poticaj kod ispitanika. Istaknuli su poboljšanje osjećaja kontrole života te velik napredak u osjećaju samopoštovanja. Također je ustanovljena ugodna intervencija glazbene terapije u kontekstu upravljanja vlastitim simptomima bolesti, pomoć u poboljšanju i održavanju komunikacijske sposobnosti što uvelike utječe na osobno raspoloženje osobe. Zborsko pjevanje aktivno provode ljudi s moždanim udarom i Parkinsonovom bolešću kako bi uspjeli samostalno upravljati određenim stanjima u svakom trenutku, uključujući poboljšanje socijalne izoliranosti i suzbijanje lošeg raspoloženja.

3. J. Yoon Ironsa, Grenville Hancoxc, Trish Vella-Burrowsd, Eun-Young Hane, Hyun-Ju Chonge, David Sheffieldd and Donald E. Stewart: Group singing improves quality of life for people with Parkinson's: an international study (Skupno pjevanje poboljšava kvalitetu života ljudi s Parkinsonovom bolesti: međunarodna studija); (2020); (Australija, Velika Britanija i Južna Koreja).

Opis: Rad se temelji na istraživanju i utvrđivanju učinka grupnog pjevanja starijih osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti u Australiji, Velikoj Britaniji i Južnoj Koreji. Australija je

istraživanje provodila u istraživačkom centru u Queenslandu, dok je Velika Brijanija ispitivala navedeni učinak u istraživačkom centru za umjetnost i zdravlje Haan. Južna Koreja provodila istraživanje u Sveučilišnoj wellness klinici za glazbenu terapiju koja se nalazi u Seulu. Sudionici su tijekom zajedničke terapije zborskog pjevanja koristili razne vježbe poput: metode disanja pomoću koje su kvalitetnije provodili aktivnost pjevanja, vježbi pokreta tijelom (tapšanje, tapkanje) i kontrolirano upravljanje dahom. Sve grupe koje su sudjelovale u istraživanju, pjevale su narodne i popularne pjesme. Sve osobe tijekom terapije ispunjavale su upitnik koji sadrži 21 pitanje usmjereno prema otkrivanju depresije, anksioznosti i stresa u odnosu na iskustvo negativnih emocija tijekom prethodnog tjedna. Isti upitnik primijenjen je u tri zemlje. Koristio se standardizirani šestomjesečni program grupnog pjevanja pod nazivom *Sing to beat Parkinson* (Pjevaj da pobijediš Parkinsona) u kojem svaka terapija traje 60 minuta i uključuje šest faza:

1. pjesma dobrodošlice
2. vježbe disanja
3. vokalno zagrijavanje
4. pjesme za zagrijavanje
5. vrijeme dijeljenja pjesme
6. preferirana pjesma sudionika

Veličine grupa koje su sudjelovale u šestomjesečnom programu terapije temeljilo se na osobnoj volji sudionika, resursa te okolnostima. Južnokorejska grupa sudionika bila je znatno manja u odnosu na australsku i sudionike iz Velike Britanije. Istraživanje se počelo provoditi sredinom zime što je moguć razlog manjeg odaziva sudionika. Više ženske populacije prevladavalo je u Južnoj Koreji, iako su se i muškarci rado priključili pjevačkoj skupini. Kulturni čimbenici vjerojatno su pridonijeli nejednakom broju sudionika po spolu u južnokorejskom uzorku. Istraživanje je bilo ograničeno na šest mjeseci što uvelike otvara put novim istraživačima za dugoročnije praćenje i ispitivanje učinaka zborskog pjevanja.

Ispitanici: U istraživanju su sudjelovale osobe oboljele od Parkinsonove bolesti, točnije 95 sudionika od kojih je 45% muške populacije u dobi od 26 do 70 godina i 52 osobe ženskog spola. Prije početka šestomjesečnog istraživanja provedena je Parkinsonova zdravstvena mjera kvalitete života te procjena mentalnog zdravlja kod svih ispitanika.

Zaključak: Nakon šestomjesečnog programa grupnog pjevanja sudionici su ukazali na značajna poboljšanja u brojnim aspektima poput socijalnog i emocionalnog stanja, tjeskobe i stresa, mentalne dobrobiti te nošenja sa stigmom bolesti. Na temelju provedenog istraživanja utvrđen je učinak zborskog pjevanja koje poboljšava kvalitetu života i mentalno zdravlje kod starijih ljudi oboljeli od Parkinsonove bolesti. Samo su sudionici Južne Koreje ukazali na značajan učinak poboljšanja u području socijalne podrške, dok sudionici iz Australije i Velike Britanije nisu ukazali na veće promjene u tom području. Što se tiče rješavanja stigme te tjelesne nelagode, pokazala su se znatna klinička poboljšanja u sve tri zemlje. Svi sudionici ističu poboljšanja u odnosu na depresiju, anksioznost te stres s kojim se suočavaju. Kvalitetu života navode kao važnu promjenu nakon provođenja terapije, no koristeći i Parkinsonovu mjeru kvalitete života istraživanje donosi važan rezultat o posebno oblikovanom programu grupnog pjevanja pod nazivom „Sing to Beat Parkinson's“. Istraživanje je rezultiralo otkrićem kako grupno pjevanje ima značajan utjecaj na mentalnu dobrobit australskih i južno korejskih sudionika. Ustanovljena je manja anksioznost nakon aktivnog grupnog pjevanja kod osoba starije životne dobi. Također je ustanovljeno kako pjevanje smanjuje stres kod starijih osoba odmah netom nakon pjevanja, a nakon osam tjedana se ostvaruju dugoročni dobri učinci pjevanja. Znatno se ističe smanjenje osjećaja gubitka socijalne potpore od strane južnokorejskih sudionika. Što se tiče mentalnog zdravlja otkrivena je domena anksioznosti i stresa koja se značajno smanjila u razdoblju između početka i završetka istraživanja. Ovo je prvo međunarodno istraživanje skupnog pjevanja s osobama Parkinsonove bolesti koje se ispostavilo kao relevantan primjer smanjenja anksioznosti i stresa te poboljšanja socijalne podrške starijim odraslim osobama. Rezultati su ohrabrujući, ali zahtijevaju daljnja istraživanja.

4. Emmanuel Obed Acquah: Choral singing and Wellbeing: Findings from a Suvery of the Mixed-Chorus Experience from Music Students of the Universty of Education Winneba (Zborsko pjevanje i boljitak: Nalazi istraživanja iskustva mješovitog zbora studenata glazbe Sveučilišta za obrazovanje Winneba); (2016); (Ghana).

Opis: Glazbene institucije Gane pridaju posebnu važnost pravilnoj upotrebi glasa kao sredstva izražavanja. Kao rezultat toga, Odjel za glazbeno obrazovanje Sveučilišta za obrazovanje Winneba u Gani organizirao je mješoviti zbor čiji se pokusi održavaju tri puta tjedno tijekom semestra. Zbor vode predavači koji odlučuju o repertoaru kako bi se pravilno i učinkovito koristilo pjevanje tijekom izvedbe. Provedeno je istraživanje s ciljem utvrđivanja utjecaja zborskog pjevanja na dobrobiti u kontekstu mješovitog zbora na Odjelu za glazbeno

obrazovanje Sveučilišta za obrazovanje, Winneba, Gana. Pomoću intervjua i upitnika ispitivale su se zdravstvene prednosti pjevanja u smislu emocionalnih, psiholoških, socijalnih i tjelesnih dobrobiti pojedinca. Upitnik koji se koristio tijekom istraživanja temeljio se na dvadeset tako postavljenih pitanja da sudionici mogu što bolje izraziti svoje stavove o iskustvu vlastitog sudjelovanja u mješovitom zboru te iscjeliteljskom učinku na njih osobno. U sklopu istraživanja provodio se i intervju sa studentima u obliku rasprave usmjerene na dobrobiti pjevanja kod studenata, specifične terapijske i ljekovite vrijednosti pjevanja o kojima su razgovarali. Razgovori su vođeni u uredima predavača te kasnije snimani s dopuštenjem svakog ispitivanog studenta.

Ispitanici: 345 studenata preddiplomskog studija koji su nasumično izabrani.

Zaključak: Rezultati, dobiveni nakon provođenja istraživanja putem intervjua i upitnika, su pokazali kako sudionici primjećuju niz značajnih zdravstvenih ishoda nakon sudjelovanja u zboru. Osim stjecanja profesionalnih vještina, stječu i zdravstvene dobrobiti. Većina studenata navela je kako su upravo sudjelovanjem u mješovitom zboru iskusili važne dobrobiti te ističu poboljšanje vještine čitanja, osjećaju se sretnijima i ispunjenijima, primjećuju poboljšanje socijalnog identiteta, psihološkog stanja, emocionalne i socijalne dobrobiti. Ističu kako pjevanje utječe na njihov osobni život te im olakšava povezanost sa životnim iskustvima. Istraživanjem se pokazalo kako pjevanje ima izravnu vezu sa zdravljem. Mješoviti zbor važan je oblik rada studenata i predavača koji zajedno djeluju te im omogućava različite načine za napredak u njihovom osobnom rastu i razvoju. Podaci prikupljeni tijekom razgovora, ukazuju na poboljšanje pažnje, predanosti te fizičke spremnosti sudionika. Nakon završetka istraživanja studenti navode sljedeće: „Ja sam sramežljiva osoba. Blagoslovljen sam što se osnovao mješoviti zbor koji mi je pomogao da se prilagodim svim životnim izazovima koji dolaze. Gotovo sam postao socijalno izoliran, ali pohađao sam redovno probe zbora koji je podigao moje samopoštovanje, samopouzdanje i društveni život. Ne mogu zapravo izreći koliko sam sretan i ispunjen“ (Richmond, prvostupnik glazbenog odgoja i obrazovanja). Za važan pozitivan emocionalni učinak mješovitog zbora sudionici su istaknuli kako je upravo on razlog njihova oslobođenja od osjećaja tuge. Naglasili su kako su postali timski igrači, međusobno povezani, dijelili su međusobnu podršku za suočavanje s emocionalnim stresom. Radost nastupa, međusobna povezanost te određene pjesme utjecale su na emocionalnu, ali i psihološku dobrobit sudionika. Ističu kako se osjećaju pozitivno tijekom glazbenog pokusa. Dobiveni su rezultati koji ukazuju na održavanje mozga aktivnim što zahtjeva potpunu koncentraciju osobe tijekom terapije odnosno pokusa. Ispitanici su potvrdili kako osjećaju da

su mentalno budniji i tolerantniji dok sudjeluju u procesu zborskog pjevanja. „Otvora mi um i tjera me da postanem pažljiv, da slušam i aktivno pratim probu“ (Kwofie, student). Studenti su potvrdili kako u društvenom smislu postižu povezivanje s drugim osobama u zboru, socijaliziraju se bolje te osjećaju zadovoljstvo i sigurnost u zajednici. Većina studenata smatra pjevanje važnom aktivnošću koja im pruža unutarnju sreću, zadovoljstvo i mir koji podiže njihovu razinu energije. Pjevanje uključuje duboko kontrolirano disanje koje se suprotstavlja anksioznosti, tjeskobi i stresu. Istraživanje također pokazuje kako pjevanje može olakšati i poboljšati zdravlje i dobrobiti ako se uspostave važni generativni mehanizmi uključeni tijekom pjevanja. Pod tim se misli na korištenje pravilne artikulacije u odabranim pjesmama koja rezultira boljom i kvalitetnijom izvedbom pjesme. Iskustvo mješovitog zbora može pružiti ljudima alternativu rješavanja svakodnevnih izazova (prevladavanje stresa, održavanje tjelesne aktivnosti, kognitivnih funkcija, pronalaženje načina za razvoj socijalne dobrobiti). Vještine poput disanja, pravilne artikulacije i dobrog položaja držanja tijela, razvijaju i stvaraju pozitivne emocije, pojačavaju aktivnost i koncentraciju osobe.

5. Ann Skingley and Trish Kay Vella-Burrows: Therapeutic effects of music and singing for older people (Terapeutski učinak glazbe i pjevanja na stariju populaciju); (2010); (Velika Britanija).

Opis: Istraživanje se provodilo u više rehabilitacijskih ustanova, od kojih se ističu Sydney de Haan Research Centre for Arts and Health i Canterbury Christ Church University u Velikoj Britaniji. U ovom istraživanju koristio se određen kriterij istraživanja i odabira relevantnih članaka koji su bazirani na pronalasku učinka zborskog pjevanja kod ljudi starije životne dobi (od 65 godina). Cilj ovog istraživanja obuhvaća utvrđivanje dobrobiti zborskog pjevanja te njegov terapeutski učinak na ljude starije populacije. Tijekom istraživanja prikazano je 16 izvještaja o toj temi. Prikaz rada sadrži relevantne činjenice i rezultate koji ukazuju na potrebu dodatnih znanja, posebice terapeuta koji provode terapije s osobama starije populacije. Osim što je istraživanje usmjereno prema otkrivanju zdravstvenih dobrobiti pomoću zborskog pjevanja, korisno je i terapeutima koji provode glazbene terapije. Cilj je ukazati terapeutima na pogodnosti i dobrobiti zborskog pjevanja. Oni mogu i trebaju češće koristiti grupno pjevanje u svrhu smanjenja stresnog osjećaja i tjeskobe, izoliranosti te u svrhu razvoja socijalizacije osoba starije životne dobi.

Ispitanici: prikaz 16 istraživanja u kojima sudjeluju osobe s demencijama u dobi od 50 do 90 godina.

Zaključak: Rezultati pregleda istraživanja ukazuju na dobrobiti zborskog pjevanja u svrhu postizanja pozitivnog učinka kod osoba starije životne dobi. Ustanovljeno je kako bi terapeuti trebali u većem postotku koristiti i razvijati osobnu glazbenu poduku. Potrebna su daljnja istraživanja kako bi se podržala navedena otkrića te istražila uloga terapeuta s ciljem pružanja glazbenih, odnosno pjevačkih terapija. Istaknuta su istraživanja dementnih osoba koje su sudjelovale u zborskom pjevanju. Promoviranje i održavanje zdravstvenih dobrobiti kod starije populacije jedna je od najvažnijih prioriteta sadašnjeg i budućeg vremena. Sva provedena istraživanja koja su prikazana u ovom radu, sadrže pregled rezultata u kojima prevladava uznemireno, odnosno stresno stanje osoba koje su voljne aktivno napredovati i maknuti se iz tog stanja. 2003. godine potvrđeno je kako 20 milijuna ljudi starije životne dobi se nalazi u stanju neke dugotrajne bolesti ili invaliditeta (kronične bolesti, demencije, mentalne bolesti). Upravo te činjenice potiču brojne istraživače na daljnja istraživanja i proučavanja glede napretka i pronalaska učinka dobrobiti kod starije populacije. Potaknute navedenim činjenicama autorice ovog istraživanja umjerene su prema pronalasku i utvrđivanju zdravstvenih dobrobiti. Grupna radionica „Sing your heart out“ (Pjevaj punim srcem) rezultirala je brojnim napredcima jer okuplja velik broj zadovoljnih korisnika koji svjedoče o smanjenju osobnog stresa i tjeskobe nakon provedene grupne radionice. Od strane terapeuta ustanovljen je pozitivan učinak terapije glazbom koja djeluje na određena poboljšanja kod osoba s demencijama. Članak sadrži prikaz provođenja istraživanja te pronalaska pozitivnog učinka zborskog pjevanja na osobe starije životne dobi koje u stanju demencije. Prikazano je šest provedenih istraživanja. Ističu se studije u razdobljima od 2002. do 2007. godine. Autor Kneafsey's (1997) provodio je istraživanje o upotrebi terapije grupnog pjevanja i njenim dobrobitima s osobama starije životne dobi. Rezultati nakon provedenog istraživanja ukazuju da pjevanje ima pozitivan učinak na ponašanje osoba s demencijom. Istraživanje nije provedeno sustavno pa je to zahtijevalo daljnja istraživanja. Sljedećih šest provedenih istraživanja govore o učinku glazbe i grupnog pjevanja kod osoba s demencijom. Ističe se istraživanje Janelli i suradnika (2004) provedeno s osobama koje pate od smanjenja pouzdanja te socijalne izoliranosti. Sudjelovalo je 68 ispitanika koji su kasnije, putem intervjua, svjedočili o pozitivnim učincima pjevanja te napretku u osobnom razvoju i poboljšanju.

6. Stephen Clift, Grenville Hancox, Ian Morrison Barbel Hess, Gunter Kreutz, Don Stewart: Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and aualitative findings from English choirs in a cross-national survey (Zborsko pjevanje i njegova

psihološka dobrobit: kvantitativni i kvalitativni prikaz rezultata engleskih zborova koji su sudjelovali u međunarodnom istraživanju); (2010); (Engleska).

Opis: Ovaj rad donosi prikaz istraživanja pjevača koji djeluju u Engleskoj, Njemačkoj i Australiji. Provedeno je s ciljem utvrđivanja procjene kvalitete života s obzirom na aktivno zborsko pjevanje. Prilikom provođenja istraživanja autori su koristili metode u kojima su postavili tri temeljna cilja prema kojima su gradili cjelokupno istraživanje. Ciljevi se odnose na razvoj procjene učinka dobrobiti zorskog pjevanja, ispitivanje razlike među spolovima te osobna iskustva ispitanika s obzirom na aktivno bavljenje zorskim pjevanjem. Istraživanje vrijednosti zorskog pjevanja usmjereno je na kvalitativne rezultate ankete koja se provela pismenim putem. Ispitanici su popunjavali upitnik koji sadrži tri glavna dijela: odjeljak za osobne podatke, iskustvo pjevanja, pitanja temeljena na ispitivanju osobne procjene o učinku zorskog pjevanja na kvalitetu života i zdravlja. Autori Clift i Hancox (2001) osmislili su upitnik temeljen na detaljnoj kvalitativnoj analizi zorskog pjevanja te utvrđivanja stavova pjevača o prednosti pjevanja i utjecaju na zdravlje i kvalitetu života. Upitnik je sadržavao 24 pitanja s ciljem istraživanja kvalitetne organizacije života te osobnog određivanja kvalitete života, podijeljene u četiri skupine: fizička, psihološka, socijalna i društvena dobrobit.

Ispitanici: U istraživanju je sudjelovalo osam pjevačkih zborova, odnosno 591 pjevač s jugoistočne i sjeveroistočne Engleske. Stopa odaziva zorskih pjevača obuhvaćala je od 50 do 70% ispitanika, no uzorak su dopunila 42 zorska pjevača, točnije volonteri „Silver Song Club“ s područja cijelog jugoistoka Engleske. Prosječna dob sudionika bila je relativno visoka (61 godina), sudjelovali su ispitanici oba spola.

Zaključak: Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na pozitivan učinak zorskog pjevanja koje kod osoba ostvaruje zdravstvenu dobrobit. Ustanovljeno je da zborsko pjevanje potiče osjećaj sreće, stvara pozitivnu promjenu raspoloženja, na što ukazuju pozitivne emocionalne promjene osobe koja aktivno sudjeluje u zorskom pjevanju. Autori istraživanja ističu osobne iskaze ljudi koji potvrđuju dobivene rezultate: „Nikad nisam sretnija nego kad pjevam. Ovo može imati samo pozitivan učinak na moje zdravlje i dobrobit“ (sudionica zorskog pjevanja, 69 godina). Ustanovljeno je kako pjevanje pobuđuje veću koncentraciju te smanjuje zaokupljenost brigama tijekom pjevanja. Pjevanje odvraća pozornost od tekućih problema, sudionici se upravo zahvaljujući pjevanju mogu prepustiti mogućnosti zaboravljanja briga i stresa. „Pjevanje u zboru stavlja probleme na čekanje, dok glazba zahtjeva potpunu pozornost i predanost“ (sudionica zorskog pjevanja, 65 godina). Tijekom provođenja istraživanja

ustanovljeno je kako pjevanje iziskuje, prije svega, duboko i kontrolirano disanje koje se u potpunosti suprotstavlja anksioznosti. Zaključeno je kako upravo duboko disanje utječe na emocionalno stanje osobe jer sprječava tjeskobu i stres koje uvelike mogu poremetiti kvalitetno disanje. „Disanje, neophodno za pjevanje, jedna je od metoda koja mi pomaže u borbi protiv tjeskobe i stresa“ (sudionica zborskog pjevanja, 70 godina). Zborsko pjevanje uz sve navedene dobrobiti pridonosi razvoju socijalne podrške i stvaranju novih prijateljstava što suzbija osjećaj izoliranosti i usamljenosti. Kao što je već spomenuto, kvalitetno pjevanje ovisi o pravilnom disanju pa zborsko pjevanje samo po sebi potiče brojne dobrobiti koje potvrđuje i sljedeći primjer: „Pjevanje s grupom pomaže mi u stjecanju novih prijatelja, to mi je prilično proširilo pogled na ljepši i bolji svijet. Podrška koju dobivate od drugih ljudi pomaže u općoj dobrobiti“ (sudionica zborskog pjevanja, 78 godina). Nadalje, rezultati ukazuju kako zborsko pjevanje sadrži aktivno učenje koje zadržava aktivnost uma pjevača te suzbija pad kognitivnih funkcija. Upravo je ovakav učinak vrlo važan s obzirom da u istraživanju sudjeluju osobe u visokoj životnoj dobi. „Osim prednosti relaksiranja, vjerujem da je za mene održavanje mozga aktivnim također važno, dugotrajna koncentracija rezultira sprečavanjem senilne demencije“ (sudionica pjevačkog zbora, 57 godina). Također, zborsko pjevanje uključuje redovito zalaganje svih sudionika, aktivnost i redovitost na probama jer upravo one motiviraju osobe na tjelesnu aktivnost. „Trudim se pohađati redovno probe zbora, umjesto stalnog gledanja televizije, što je sigurno bolje za moje zdravlje“ (sudionica zborskog pjevanja, 69 godina). Uz sve navedeno, važno je istaknuti analizu uzorka preko 600 engleskih pjevača koji su sudjelovali u ovom istraživanju. Velika većina pozitivno je procijenila sudjelovanje u zboru što nije previše iznenađujuće zbog činjenice da je zborsko pjevanje dobrovoljna aktivnost koju ljudi izabiru zbog ljubavi prema glazbi te zadovoljstva koje iz toga proizlazi. Velika većina ispitanika ukazuje u rezultatima procjene na poboljšanje vlastite kvalitete života, dok samo manjina navodi određeno nezadovoljstvo u navedenom. Što se tiče rezultata o učincima pjevanja u odnosu na psihološku dobrobit, statistički je značajna korelacija samo kod žena što ukazuje na značajnu potrebu za novim istraživanjima. Rezultati ukazuju na poboljšano raspoloženje, poboljšanu kvalitetu života, osjećaj sreće, smanjenje stresa te emocionalnu i psihološku dobrobit kod ispitanika koji su djelovali u zboru.

7. Marianne Judd, Julie Ann Pooley: The psychological benefits of participating in group singing for members of the general public (Psihološke dobrobiti sudjelovanja u grupnom pjevanju za pripadnike šire javnosti); (2013); (Australija).

Opis: Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja psihološke dobrobiti pjevanja u zboru. Sudjelovali su članovi zbora šire javnosti koji redovito sudjeluju u aktivnom zborskom pjevanju. Korišten je kvalitativan pristup prilikom istraživanja u kojem je sudjelovalo 10 ispitanika kako bi se istražio utjecaj i značenje grupnog pjevanja. Poznato je kako je upravo zborsko pjevanje popularna rekreativna aktivnost brojnih pojedinaca koji se u nju uključuju kako bi zajedno djelovali i poticali psihološku, socijalnu, emocionalnu te kognitivnu dobrobit. Cilj i svrha provođenja istraživanja temelji se na pronalaženju i utvrđivanju značaja pjevanja za članove zbora unutar područja Perth u zapadnoj Australiji. Korišten je interpretativni pristup pomoću pitanja. Tražile su se povratne informacije sudionika o njihovim mislima, osjećajima i namjerama prije i nakon aktivnog sudjelovanja u zborskom pjevanju. Takva pitanja korištena su u svrhu prikupljanja pojedinosti koja pomažu istraživačima u boljem shvaćanju i razumijevanju ispitanika. Istraživanje se provodilo pomoću ispitivanja u obliku intervjua. Pitanja su osmišljena s ciljem postizanja što prirodnijeg razgovora s ispitanicima kako bi se ispitali njihovi osobni dojmovi i iskustvo prilikom sudjelovanja u zboru. Važno je istaknuti cilj ovog istraživanja koji je osmišljen kao nadogradnja postojećih istraživanja istražujući iskustvo članova šire javnosti koji su uključeni u zbor te zaključivanja o psihološkoj dobrobiti pjevanja.

Ispitanici: Sudionici su regrutirani od članova zborova koji su djelovali na području zapadne Australije. U istraživanju je sudjelovalo ukupno deset (10) osoba od koji su šest (6) žena i četiri (4) muške osobe u dobi od 33 do 72 godine, prosječna dob je 54 godine. Svi sudionici bili su amateri koji su vježbali jednom tjedno i javno nastupali nekoliko puta tijekom godine. Osam od deset navedenih sudionika doselili su se u Australiju u različitoj životnoj dobi, od kojih je sedam doselilo s područja Velike Britanije te jedan član iz Norveške.

Zaključak: Iskustva dobivena od strane sudionika koji pjevaju u zboru podijeljena su prema tri kategorije: pojedinačna, grupna i posrednički faktori. Bitno je istaknuti djelovanje pojedinca i grupe koji međusobno utječu jedni na druge. Prilikom postavljanja kategorija, a nakon istraživanja, otvaraju se i podteme vezane uz već navedene glavne kategorije. Kategorije i podteme dobivene su na temelju iskustva sudionika koji djeluju u zborovima u kojima se ističe individualni psihološki pristup, osobni glazbeni razvoj, fizička dobrobit, grupna dinamika te velik utjecaj dirigenta koji djeluje s određenom vrstom zbora. Što se tiče individualnog pristupa ispitanici navode iskustvo zborskog pjevanja pomoću kojeg jačaju i razvijaju psihološku, glazbenu i fizičku dobrobit. Također su istaknuli kako razvijaju i jačaju psihološku dobrobit pomoću grupnog pjevanja: „Volim to, da, to je bila jedna od najboljih stvari“ (Gerard) „...to je

moje izdanje, to je moja tjedna stvar koju radim da bih se opustila... Volim to raditi“ (Lisa). Jedna ispitanica je navela kako je za nju zborsko pjevanje „vrijedan alat“ (Beth) pomoću kojeg se lakše nosi sa stresom, kućanskim dužnostima i glavnim preprekama u svome životu. Temeljem istraživanja utvrđeno je prisustvo fizičke dobrobiti koju ističu ispitanici. „...za to malo vremena, mogu zaboraviti jednostavno na sve što se događa oko mene, ali i u mom tijelu. Ublažava mi se bol tijekom zborskog pjevanja“ (Gina). Uz već navedene dobrobiti zborskog pjevanja svoje mjesto pronašla je i glazbena dobrobit koja se razvija kod ispitanika pomoću sudjelovanja i bivanja u zboru. Oni navode kako im je najvažniji element upravo onaj glazbeni doživljaj koji osjećaju tijekom aktivnog grupnog muziciranja. „Zaista uživam u društvu i svim takvim stvarima, uživam u zajedničkom stvaranju zvuka, pozitivnog ozračja, povezanosti“ (Greg). Što se tiče međuljudskog iskustva zborskog pjevanja sudionici ističu izravan utjecaj psihološke dobrobiti pomoću koje postižu smanjenje depresije i poboljšanje socijalizacije. Ustanovljeno je kako pjevanje u zborovima pruža osobi emocionalno, socijalno, intelektualno, kreativno te fizičko poboljšanje i razvoj, značajnu dobrobit. Većina sudionika ističe socijalni aspekt koji postižu te jačaju zahvaljujući pozitivnom djelovanju zbarske zajednice. Ostvaruju veze unutar zbora, povezuju se međusobno te jačaju vlastitu društvenu komponentu. „Uspjeh našeg zbora temelji se na čvrstoj vezi koju stvaramo svaki tjedan dok pjevamo. Brinemo jedni za druge na način koji rijetko postoji u drugim zbarskim skupinama“ (Lob). „Kada sam došla na prvu probu zbora, ostatak zajednice kulturno me pozdravio, pitao tko sam, izrazili su želju da im se pridružim“ (Gina). Utvrđeno je da sudjelovanje u zbarskom pjevanju ostvaruje značajne psihološke dobrobiti kod pojedinaca koji su sudjelovali u ovom istraživanju. Kako bi se to moglo ostvariti potrebno je razviti svijest o prednostima pjevanja u široj javnosti kao i općenito prihvaćanje aktivnosti pjevanja. Kako je istraživanje provedeno isključivo na području zapadne Australije otvara se put ka novim istraživanjima i širenju znanja o navedenom području. Rezultat istraživanja ukazuje kako je zborsko pjevanje radosna aktivnost koja ima potencijala poboljšati živote onih ljudi koji su imali sreću otkriti sve dobrobiti zajedničkog pjevanja na životne teškoće koje si mogu uz pomoć pjevanja olakšati.

8. Lee, J., Davidson, J. W., Krause, A. E: Older people's motivations for participating in community singing in Australia (Motivacija starije populacije za sudjelovanje u zajedničkom grupnom pjevanju u Australiji); (2016); (Australija).

Opis: Cilj istraživanja bio je utvrditi postoji li motivacija kod starije populacije koji redovito pohađaju zajedničke pjevačke skupine u Australiji. Provedena su četiri intervjua s određenom grupom u kojoj je sudjelovalo 64 ispitanika koji pripadaju trima pjevačkim skupinama. Zborovi

koji djeluju u Australiji i sudjeluju u ovom istraživanju okupljeni su kao dio inicijative za potporu koja se temelji na izgradnji pjevačkih skupina koje razvijaju glazbenu i socijalnu dobrobit kod ljudi starije životne dobi. Pri tome se misli na ljude koji žive sami i imaju određeni stupanj demencije. Svaka skupina pjevača vježba jednom tjedno u redovitim terminima. Sudionici su govorili o svojoj motivaciji za sudjelovanje u pjevačkom zboru. Prilikom provođenja istraživanja istraživači su koristili intervju usmjeren prema različitim elementima pomoću kojih su kasnije analizirali rezultate. Ti elementi obuhvaćaju provjeru značaja pjevanja u životu osobe koja sudjeluje u ispitivanju, osjećaja zadovoljstva prilikom pjevanja, snalaze li se s određenim izazovima i krajnjim postignućima, osjećaju li promjene u emocionalnom smislu, uviđaju li svrhu značenja skupnog pjevanja. Uz provođenje ispitivanja pomoću intervjua, ispitanici su ispunjavali kvalitativni upitnik koji je osmišljen s ciljem istraživanja percepcije sudionika o pohađanju pjevačke skupine i njenim dobrobitima. Temeljni cilj provođenja zasniva se na prikupljanju različitih stavova i osobnosti ljudi starije populacije. Pitanja na kojima se upitnik zasniva postavljena su s ciljem provjere i utvrđivanja svrhe pohađanja pjevačke skupine od strane ispitanika te koje iskustvo doživljavaju tijekom glazbenog pokusa. Tijekom provođenja istraživanja pjevači su sudjelovali u raznim glazbenim radionicama u svrhu ispitivanja. Prva grupa, pod nazivom skupina A, sastojala se od sedam pjevača u dobi od 55 do 81 godine i glazbenog voditelja. Ova skupina često posjećuje staračke domove kako bi uveseljavala osobe s demencijom. Upravo zbog toga je ova skupina ispitanika govorila o vlastitim stavovima i iskustvima o nastupima u staračkim domovima kod starije populacije. Druga skupina, pod nazivom skupina B, sastojala se od 26 osoba u dobi između 32 i 88 godina i glazbenog voditelja. Pjevači ove skupine imaju bolest Alzheimer i određeni spektar demencija. Skupina govori o vlastitim iskustvima i stavovima u odnosu na stariju populaciju s Alzheimerovom bolesti. Treća i četvrta skupina, pod nazivom skupina C, djeluje s više od 50 sudionika u dobi od 82 do 95 godina. Sve navedene skupine, osnovane su s temeljnim ciljem utvrđivanja iskustva i stavova te utvrđivanja različitih elemenata motivacije kod starije populacije koji redovito djeluju u pjevačkom zboru.

Ispitanici: U istraživanju je sudjelovalo 64 ispitanika koji djeluju u tri različite pjevačke skupine u Australiji. Sve pjevačke skupine djelovale su punih deset godina prije sudjelovanja u provođenju ovog istraživanja.

Zaključak: Rezultatima tematske analize podijeljene u tri faze pojavilo se ukupno osam tema, odnosno motivacija sudionika koje govore o cilju ovog istraživanja. Motivacije dobivene od strane ispitanika zasnivaju se na temelju njihovih stavova i osobnih doživljaja. One opisuju

motivacije starije populacije koji kontinuirano sudjeluju u zajedničkim pjevačkim skupinama. Teme uključuju sljedeće motivacije dobivene od strane ispitanika:

1. Motivacija: važnost pjevanja u mom životu
2. Motivacija: zadovoljstvo pjevanja uz malo prisustvo negativnog pritiska
3. Motivacija: emocionalne promjene
4. Motivacija: izazovi i postignuća
5. Motivacija: snaga u prevladavanju budućih godina koje donose razne bolesti i teškoće
6. Motivacija: dobro vodstvo
7. Motivacija: druženje s drugima, socijalizacija
8. Motivacija: osvijestiti svrhu i temeljno značenje grupnog pjevanja

Svaka navedena tema, odnosno osobna motivacija ispitanika starije životne dobi, objašnjena je uz pomoć sljedećih citata. „Nisam mogao zamisliti svoj život, a da zapravo ne pjevam“, „Da izgubim glas i da ne mogu pjevati, osjećao bih da sam izgubio um, ne mogu živjeti bez pjevanja“ (pjevač starije populacije). Istaknuli su važnosti pjevanja u značajnom postotku i opisali je kao duboku vezu pjevanja s njihovim životima. Svi sudionici su u ovoj temi jasno naglasili veliku motiviranost koja ih ispunjava i uveseljava u sve težim godinama njihova života. Kada su navodili kako uz pomoć pjevanja osjećaju veliko zadovoljstvo uz malo pritiska, opisivali su to poput: „Užitak, ogromno zadovoljstvo, nije zahtjevno pjevanje, opušta me i uživam kada pjevamo svi zajedno, to me čini sretnom“ (pjevačica starije populacije). Velik stupanj i dubinu užitka koju su doživljavali tijekom aktivnog pjevanja opisali su kao intenzivna otkrića pomoću kojih osjećaju veliku sreću, zadovoljstvo i relaksiranje. Emocionalne promjene također su navodili kao element koji ih jako motivira za daljnje sudjelovanje i napredovanje u pjevačkom zboru. „Kada pjevam osjećam se puno bolje. Pjevanje mi podiže raspoloženje, razvijam vlastito samopouzdanje i veselim se svakoj novoj probi“ (pjevačica starije populacije). Kao rezultat emocionalnih promjena, navodili su poticaj koji ostvaruju pohađajući pjevačku skupinu. Pjevanje u skupini kod starije populacije postavlja određene izazove s kojima se suočavaju, ali istovremeno postižu znatna pozitivna postignuća koja ih motiviraju za dalji rad i razvoj. Osim što je pjevačka skupina svim ispitanicima ugodna aktivnost, ona predstavlja aktivnost koja uključuje i ostvarenje prilike za učenje i razvijanje vlastitih stavova, osjećaja, vještina i sposobnosti. Ispitanici su istaknuli kako prilikom prevladavanja određenih izazova uživaju u osjećajima zajedničkog postignuća. Što se tiče izazova za određenu pjevačku skupinu, ističe se kontrolirano disanje, usredotočenost i stalna aktivnost pjevača, učenje i usvajanje novih pjesama, pjevanje na različitim jezicima, pamćenje teksta pjesme. Upravo

ovakvi izazovi kod osoba starije populacije nakon izvršenja istih, ostvaruju emocionalne, društvene i kognitivne dobrobiti. Što se tiče prevladavanja vlastitih ograničenja (dob, bolest, tjelesne i mentalne poteškoće) kod osoba starije populacije ističu se snažna postignuća koja se ostvaruju pomoću pjevanja u zboru. Neki sudionici govore kako zahvaljujući zborskom pjevanju imaju više snage, želje i volje prevladati i suočiti se sa svim bolestima i životnim izazovima koji su pred njima. „Imao sam brojne napade, emocionalne teškoće s kojima sam se borio, no kada sam došao u pjevački zbor, stvarno mi je pomoglo. Dolazim i pjevam čak sa slušnim pomagalom, što me još više motiviralo i dalo mi vjetar u leđa! Fantastično!“ (pjevač starije životne dobi). Brojnim je ispitanicima jedan od značajnih razloga sudjelovanja u pjevačkom zboru druženje s drugima zbog čega su i nastavili aktivno djelovati i napredovati. „Jednostavno volim sve ovdje“, „ovdje smo jedna velika obitelj“, „imamo novu mrežu poznanstva“ (pjevači starije životne dobi). Uz sve navedeno sudionici su objašnjavali što za njih znači pjevanje, zbog čega sudjeluju u zboru, koje dobrobiti proizlaze iz toga. Istraživanje je pozitivno rezultiralo pronalaskom motivacije kod starijih pjevača za sudjelovanje u zboru pomoću kojeg ostvaruju brojne prednosti, a imaju i veliku motiviranost što ih je navelo na uključivanje i ostajanje u takvoj zajednici.

9. Gridley, H., Astbury, J., Sharples, J., Aguirre, G: Benefits of group singing for community mental health and wellbeing (Prednosti grupnog pjevanja za mentalno zdravlje i dobrobit zajednice); (2011); (Australia).

Opis: Istraživanje se provodilo s ciljem prikupljanja informacija o mentalnom zdravlju i svim dobrobitima vezanim uz pjevanje na individualnoj razini (socijalna povezanost, socijalna podrška) i razini zajednice (socijalni, društveni angažman). Članovima pjevačkih skupina koje su sudjelovale u istraživanju podijeljeno je više od 300 upitnika, a oni su odaslani putem e-pošte. Odaziv na poslane upitnike bio je približno 50%, odnosno, 220 zaprimljenih, povratnih upitnika. Upitnik se temeljio na četiri istraživačka pitanja, usmjerena ka istraživanju potencijalnih odnosa između zborskog pjevanja i razvijanja socijalne i mentalne dobrobiti te uključenosti u društveno djelovanje. Pitanje koje se nalazi u upitniku osmišljeno je s ciljem ispitivanja vlastitog iskustva pjevača u zboru. Također se ispitivalo iskustvo socijalne podrške kod osobe koja aktivno djeluje u pjevačkom zboru. Kao i posjeduju li članovi pjevačke skupine veću razinu dobrobiti, jaču percepciju sreće i zdravlja u odnosu na opću populaciju. Primjećuju li pjevači zbora povećanu razinu društvenog djelovanja otkako aktivno sudjeluju u zboru. Pitanja za anketu izvedena su iz pregleda prethodnih istraživanja. Upitnik sadrži pet odjeljaka:

1. Odjeljak: tri otvorena pitanja koja istražuju iskustvo sudionika koji pjevaju u zboru te što ih je potaknulo na uključivanje u skupinu zborskog pjevanja
2. Odjeljak: izjava o razini i doprinosu pjevačke skupine
3. Odjeljak: pruža li im zborsko pjevanje socijalnu potporu
4. Odjeljak: vlastito samoizražavanje zadovoljstva o ukupnom tjelesnom i mentalnom zdravlju (životni standard, životna postignuća, sigurnost, povezanost sa zajednicom, buduća sigurnost)
5. Odjeljak: osnovni demografski podaci (dob, spol, razina obrazovanja, kulturni identitet, područje prebivališta)

Ispitanici: U istraživanju je sudjelovalo 49% muškaraca, 51% žena. Prosječna dob ispitanika bila je 51 godina, dok se općenita dob ispitanika kretala u intervalu između 17 i 75 godina. Uzorak ne odražava etničku raznolikost stanovništva, što pokazuje anketa ovog istraživanja u kojem sudjeluju Australci (82%) i viktorijanska populacija (70%). Unatoč monokulturnoj prisutnosti, određeni broj ispitanika istaknuo je kulturalni razlog odabira pjevačkog zbora.

Zaključak: Istraživanje ukazuje kako je grupno pjevanje moćna aktivnost pomoću koje pjevači promiču osobno i socijalno stanje. Ustanovljeno je kako osobe koje djeluju u pjevačkom zboru imaju povećano samopouzdanje, ostvaruju osnaživanje dobrobiti i međuljudskih odnosa, opće podizanje raspoloženja te osjećaj radosti i postignuća, dok se suprotno tomu smanjuje osjećaj socijalne izolacije, depresije i tjeskobe. Povećan je socijalni kapital djelovanjem u društvenim, kulturnim zajednicama i izgrađuje se velika mreža novih poznanstava i prijateljstava. Prethodna istraživanja koja su istraživala dobrobiti pjevanja u skupini za osobno zdravlje izvijestile su o određenim demografskim profilima članova pjevačke skupine. Uobičajeno prijavljene demografske karakteristike članova pjevačke skupine, uključuju stupanj obrazovanja te stariju životnu dob. Istraživanje sadrži opširan pregled upitnika i anketa pomoću kojih istraživači ukazuju i postižu određene ciljeve. Istraživanje se sastoji od više manjih anketa koje su kasnije analizirane i prikazane u poglavlju o rezultatima. Značenje pjevanja u grupi opisan kao „osjećaj blagostanja dok stvaramo prekrasnu glazbu zajedno“, za većinu ispitanika koji djeluju u pjevačkom zboru, ne može se podcijeniti. Autori istraživanja provodili su anketu u okviru istraživanja s ciljem ispitivanja strasti pjevanja u zboru, odnosno kakve sve koristi i dobrobiti dobivaju zahvaljujući pjevanju u zboru. Ispitanici su naveli tri glavna razloga pomoću kojih postižu i jačaju zdravstvenu i socijalnu dobrobit. To su pjevanje i glazba kao element koji pozitivno utječe na njihovu osobnost, djelovanje i razvoj, socijalna povezanost s ostatkom zajednice, zdravlje i dobrobit.

Anketa je bila pod nazivom „Pjevanje i glazba – Za ljubav prema pjevanju“ i u njoj je većina ispitanika govorila o kvalitetama pjevanja i glazbe kao glavnom razlogu njihovog pjevanja u zboru. Neki su pjevanje u skupinama doživljavali isključivo kao dio svog glazbenog interesa i kao osobni izazov za širenje vokalnih i glazbenih vještina. „Pjevanje u zboru za mene je radost stvaranja živih harmonija“, „Ljubav prema zborskoj glazbi vodi me ka usvajanju novih izazova pjevanja“, „Ne zanima me individualno pjevanje, uživam u jačini zvuka, harmoniji“, „Zvuk koji stvaramo, nevjerojatan je u odnosu na zvuk koji proizvodim sam!“ (pjevači starije životne dobi). Velik broj ispitanika ističe važnost pjevanja kao kolektivnog iskustva, timski rad te okupljanje i bivanje s ljudima koji vole pjevanje i dijele svoju ljubav prema pjevanju: „Volim pjevanje, volim nastupati i uživam biti dio zbora“ (pjevačica starije životne dobi). Uz već navedene dobrobiti i postignuća zborskog pjevanja, ispitanici ističu koji su razlog pjevanja u zboru naveli s obzirom na postizanje zdravstvene dobrobiti, a to su ljubav prema pjevanju i glazbi. Ističu glazbeni užitak tijekom pjevanja, povezanost i homogenost, opuštanje i smanjenje stresa. „Zbog pjevanja se osjećam dobro, fizički i emocionalno!“, (pjevačica starije životne dobi). Sljedeća otkrića ovog istraživanja odnose se na sudjelovanje u pjevačkom zboru, odnosno zajednici. Rezultati govore o posvećenosti i zalaganju članova pjevačkog zbora i njihovim vlastitim stavovima i mišljenjima. 77% ispitanika izjavilo je da pjevaju sa svojom grupom jednom tjedno. 47% ispitanika putuje na zajedničku probu duže od 45 minuta što ukazuje na posvećenost osobe redovnosti dolaženja. 66% ispitanika navelo je kako se druže s ostalim članovima izvan termina pjevanja.

Istraživalo se mišljenje pjevača o cjelokupnom djelovanju u zboru te koliko im je važno pjevanje u životu. Rezultati pokazuju kako im je pjevanje od velike važnosti, zbog njega uviđaju i osjećaju poboljšanje psihičkog i emocionalnog stanja. U ovom dijelu ankete ističu se pitanja o zdravstvenim dobrobitima koja proizlaze zahvaljujući pjevačkom zboru. Pitanja su osmišljena u svrhu provjere zdravlja i mentalnog stanja te osobne dobrobiti ispitanika. Pod tim se misli na njihov životni standard, zdravlje, određena postignuća u životu, međuljudske odnose, povezanost sa zajednicom te socijalni razvoj osobe. Rezultati su ukazali kako je 3,6% osoba navelo kako osjećaju napredak i promjenu u tjelesnom zdravlju, 3,8% poboljšanje psihološke dobrobiti. „Obožavam pjevanje pomoću kojeg sam razvila brojna poznanstva unutar zbora. Kada to radite s ljubavlju i iskrenošću, ono se povratno pozitivno rezultira na vaše fizičko i emocionalno stanje“ (pjevač starije životne dobi). Oblik promicanja mentalnog zdravlja osobe te zajedničko pjevanje ukazuju na promjene u ponašanju kod osobe u povećanju socijalnog i emocionalnog stanja te smanjenje vjerojatnosti mentalnih bolesti koje se javljaju

kod osoba starije životne dobi. Ustanovljeno je kako uz pomoć aktivnog djelovanja u pjevačkom zboru, osoba smanjuje stigmu povezanu s mentalnim bolestima i povećava društveno prihvaćanje osobe. Prilikom provođenja istraživanja ispitivali su se razlozi pjevanja u grupi i motivacije zbog koje su odlučili djelovati u zajednici. Rezultati koji su dobiveni temeljili su se na osobnim stavovima i dojmovima o pjevanju i glazbi koju povezuju kroz ljubav prema pjevanju i za pridruživanje grupi. Članovi pjevačke skupine navode brojne dobrobiti, povećanje sreće i zdravlja uz pomoć pjevanja u zboru. Rezultati su pokazali kako 87% ispitanika osjeća tjelesne promjene zdravlja, 92% primjećuje poboljšanje psihološkog zdravlja. Primjetno je cjelokupno psihološko zdravlje i dobrobit zborskog pjevanja ispitanika. Pjevanje se smatra učinkovitim u pomaganju pojedincima u suočavanju s čestim tjeskobama, poboljšanje emocionalnog stanja poput poboljšanja raspoloženja i smanjenja stresa kod osobe. Zborsko pjevanje doživljavalo se kao potpora u vrijeme depresije i nedostatka samopouzdanja, ali i kao način „podizanja duha iz depresije“ te kao sredstvo pomoću kojeg se na kraće vrijeme zaboravljaju problemi iz svakodnevnog života. Aktivna usredotočenost koju zahtjeva pjevanje učinak je pomoću kojeg se zaustavlja osjećaj zabrinutosti i kao takav se može promovirati kao učinkovito sredstvo za suzbijanje osjećaja depresije. Kontrolirano duboko disanje prilikom pjevanja djeluje kao uspješan način kontrole tjeskobe i stresa. Budući da je utvrđeno kako zborska pjevačka skupina pruža socijalnu podršku i omogućuje stvaranje novih prijateljstava što je rezultiralo prirodnim osjećajem suzbijanja izolacije i usamljenosti kod osobe. Uz već navedene dobrobiti zborskog pjevanja ustanovljen je učinak psihološke dobrobiti u kojoj se kod osobe aktivira cijelo tijelo prilikom pjevanja što rezultira nizom fizičkih, neuroloških i psiholoških poboljšanih zdravstvenih stanja osobe. Zahvaljujući toj spoznaji, provelo se ovo istraživanje s ciljem dokumentiranja utjecaja pjevanja na zdravlje osobe koja sudjeluje u pjevačkoj skupini, odnosno zboru.

10. Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A., McQueen, H: Benefits experienced by older people who participated in group music-making activities (Dobrobiti koje su iskusili stariji ljudi koji su sudjelovali u grupnom muziciranju); (2012); (London, Engleska).

Opis: Ovo istraživanje provedeno je s ciljem utvrđivanja koristi i učinka sudjelovanja u glazbenim aktivnostima koje obuhvaća individualno i grupno (zborsko) pjevanje s ljudima starije životne dobi koji su sudjelovali u projektu „Music for Life“ (Glazba za život) a koji je bio osmišljen u svrhu istraživanja. Sudionici projekta, prisustvovali su glazbenim aktivnostima koje su se odvijale na tri lokacije, dvije u centru Londona i jedna na sjeveru Engleske. Njihova iskustva, odnosno odgovori, prikupljeni su kroz pojedinačne intervju u kojima su pismeno

odgovarali na postavljena pitanja. Istraživanje se odvijalo kroz duži vremenski period, točnije početkom u listopadu 2009. pa do svibnja 2010. godine. Istraživanje nudi uvid u mišljenja i stavove sudionika o kvaliteti i poboljšanju zdravlja, socijalnih interakcija, emocionalne podrške kao rezultata aktivnog bavljenja glazbom. Već spomenuti projekt pod nazivom „Music for Live“ započeo je u listopadu 2009. godine s ciljem istraživanja brojnih načina pomoću kojih ispitanici starije životne dobi sudjeluju u glazbenim aktivnostima i mogu li im one poboljšati kvalitetu života, u kojoj mjeri sudjelovanje u ovom istraživanju utječe na njihovu socijalnu, emocionalnu dobrobit te utvrđivanje specifičnih procesa pomoću koji postižu i uviđaju taj utjecaj. Projekt se provodio u tri mjesta, a to su The Sage, Gateshead; Westminster'ska služba za obrazovanje odraslih, Connect na Guildhall School of Music and Drama. Glazbene aktivnosti kojima su se sudionici rado odazvali, uključivale su pjevanje u malim i velikim skupinama, rock grupe, individualni sati gitare, ukulela i udaraljki. Korištena su dva upitnika. Upitnik je zahtijevao odgovore podijeljene u dvije skale prema psihološkim dobrobitima i preprekama te koristi sudjelovanja u pjevačkom zboru. Slučajnim odabirom izabrano je 27 sudionika iz veće glazbene skupine (zbor) koji su izrazili interes za razgovorom i ostavili svoje podatke kako bi upotpunili rezultate istraživanja.

Ispitanici: U projektu je sudjelovalo 398 ispitanika koji su aktivno sudjelovali u glazbenim grupama projekta „Music for Life“ (Glazba za život). Ukupni uzorak sudionika istraživanja bio je 321 sudionik u dobnom rasponu od 50 do 93 godine (prosječna dob 69). Većina ispitanika koji su sudjelovali u glazbenim skupinama grupnog i individualnog pjevanja bili su osobe s prethodnim glazbenim iskustvom.

Zaključak: Sudionici su istaknuli kognitivnu dobrobit zahvaljujući sudjelovanju u radionici zborskog pjevanja. Istaknuli su višeglasno pjevanje, pamćenje glazbenih fraza te svu potrebnu koncentraciju za slušanje nove glazbe, sudjelovanje u ansamblu pomoću kojeg doživljavaju poticajno kognitivne izazove koji su pridonijeli njihovom osjećaju stalne aktivnosti i budnosti. „Glazbeni projekt Music for Life, potaknuo me da slušam klasičnu glazbu. Svi satovi koje pohađam potaknuli su me da spriječim osjećaj dosade“ (ženska članica, 71 godina). „Pjevanje me održava aktivnom, budnom i organiziranom, omogućuje mi korištenje i nadovezivanje na prethodno iskustvo. Uvodi me u nove ideje i proširuje moje uvažavanje različitih glazbenih žanrova“ (ženska članica, 65 godina). Analizom rezultata utvrđen je kod sudionika osjećaj postignuća kroz stjecanje novih vještina. „Učenje nečeg novog u starijoj dobi može biti ugodno, uspješno i poticajno“ (ženska pjevačica, 62 godine). „Osjećate da je to lijek završetka tjedna nakon napornog rada. To je sjajno! To je dobro, sada se osjećam zadovoljno!“ (pjevačica, 78

godina). Sudionici su primijetili da su im glazbene aktivnosti pružile novu strukturu u životu nakon umirovljenja kroz aktivnost kojoj se predaju svaki puta iznova s istim žarom i radošću. Mnogi su sudionici izrazili snažan osjećaj za pripadnost u glazbenim skupinama, odnosno zboru. Taj ih je osjećaj motivirao da se potrudu prisustvovati redovito, prisustvovanje je opisano kao zabavno i ugodno. Kroz sudjelovanje u glazbenim aktivnostima pjevačkog zbora neki su pojedinci ispunili vlastitu potrebu za druženjem s istomišljenicima u kojem djeluju zajedno kao tim i pripadaju grupi koja podržava njihove glazbene težnje. Neki od sudionika izrazili su interes za miješanjem s mlađim ljudima i djecom u zajedničkim aktivnostima glazbenih radionica iz razloga što im takav pristup pruža mogućnost za razvijanje vlastitog samopouzdanja. Istaknuli su kako pomoću glazbe postižu jačanje i veću prisutnost pozitivnih osjećaja i raspoloženja. „Pomoglo mi je da se pomirim s mirovinom nakon dugog i iscrpnog višegodišnjeg rada“ (ženska pjevačica, 62 godine). „Kada sudjelujem u muziciranju ostatak mog života ostane iza mene i ja se potpuno uključim. Podiže moje raspoloženje i olakšava mi vezu s drugim ljudima“ (ženska pjevačica, 76 godina). Svi sudionici koji su sudjelovali u projektu „Glazba za život“ pomoću glazbenih radionica grupnog pjevanja složili su se da sudjelovanjem u grupi ostvaruju pozitivne kognitivne, socijalne i emocionalne promjene. Glazbeni sudionici izjavili su da je njihov razlog za sudjelovanje u radionicama užitek koji dožive tijekom i nakon aktivnosti pjevanja. Što se tiče kognitivnih dobrobiti one uključuju savladavanje novih izazova, stjecanje novih vještina, poboljšanje koncentracije i pamćenja te općeniti osjećaj postignuća u svemu navedenom. Sudionici su govorili o tome kako su pomoću grupne radionice pjevanja postigli i osjećali velik osobni ponos te stekli određene glazbene kompetencije i postignuća. Također su primijetili brojne primjere poboljšanja mentalnog stanja i tjelesnog zdravlja. Dobrobiti tjelesnog zdravlja uključivale su obnovljeni osjećaj vitalnosti i pomlađivanja te poboljšanje pokretljivosti osoba starije životne dobi. Ustanovljene su brojne koristi za mentalno zdravlje, uključujući zaštitu od stresa i depresije, pojačan smisao života, jačanje samopouzdanja, pozitivni osjećaji prema životu općenito i podrška nakon težeg životnog perioda. Kada su govoriti o tome što je posebno u glazbi za razliku od ostalih aktivnosti projekta, mnogu su sudionici pripisivali pozitivne blagodati kreativnim i izražajnim kvalitetama glazbe. Rezultati ovog istraživanja daju osnovu i pomoć za dodatna i opsežnija istraživanja. Autori istraživanja ukazuju na otkrivanje većeg broja načina uključivanja starijih ljudi u glazbene aktivnosti kojima se mogu starijim osobama omogućiti brojne dobrobiti i pomoći im u nastavku njihova života. Na taj način dobrobiti aktivnog glazbenog angažmana mogu imati kognitivnu, socijalnu, emocionalnu i fizičku dobrobit kod starijih ljudi u potpunosti.

6. ZAKLJUČAK

Vođena osobnim iskustvom i osjećajima koje gajim prema glazbi te aktivnim dvadesetogodišnjim sudjelovanjem u zboru potaknuta je moja vlastita želja za otkrivanjem novih saznanja. Moje istraživanje započelo je pisanjem završnog rada na temu „Neglazbene dobrobiti koje se povezuju s pjevanjem u zboru“. Spoznaja da glazbom možeš pomoći drugome u nematerijalnom smislu, osloboditi ga emocionalnih teškoća i stresova, očaravajuća je spoznaja. Bila je to moja temeljna motivacija u istraživanju i proučavanju starije populacije, njihovog načina života s ciljem poticanja na glazbenu aktivnost pomoću koje mogu postići brojne promjene. Pri tom se misli na emocionalne, psihološke, kognitivne i socijalne promjene i iz njih proizašla postignuća i dobrobiti. Proučavanjem i pregledom relevantne literature iz područja glazbene terapije zaključila sam da je cilj takve terapije pozitivno utjecanje na psihološko, emocionalno i tjelesno stanje pojedinca na poboljšavanje međuljudskih odnosa, razvijanje komunikacijskih vještina i drugo. Glazbena je terapija umjerena na poboljšanje i ozdravljenje, usredotočuje se na emocionalnu, psihološku, socijalnu i kognitivnu dobrobit osobe koju promatra zasebno, ali i u zajedništvu s drugima, holistički. Kroz odnos s drugima razvijaju se stvarne koristi i dobrobiti za svakog pojedinca. Starenje je proces kojeg svi ljudi doživljavaju ili će neminovno doživjeti i koji donosi promjene i na osobnom i na društvenom planu. Osim što narušava zdravstveno, fizičko, socijalno i osobno stanje čovjeka, pojedinci se susreću s brojnim ograničenjima i nemogućnostima, kognitivnim i senzornim deficitima, socijalnim gubitcima, promjenama uloga i odnosa s okolinom, gubitkom radne uloge i osjećaja društvene korisnosti, osjećajem odbačenosti i neprihvaćenosti, sniženim samopoštovanjem i procjenom prošlih životnih uspjeha ili neuspjeha te prilagodbom na smrt kao činjenicu. Gubitci i stres dovode do starosne depresije gdje se većina osoba osjeća odbačeno, povučeno i osuđeno na samački život u kojem ne postoji i ne prevladava prevelika aktivnost, u kojem je većina ljudi preplavljena prekomjernom tišinom, samoćom i tugom. Ipak, postoje različite aktivnosti koje se osobama starije populacije mogu ponuditi s ciljem poticanja na djelovanje. Djelovanje pomoću kojeg mogu opet osjećati prihvaćenost, privrženost, osjećati da ponovno doprinose zajednici. Aktivnosti su te koje doprinose cjelokupnom poboljšanju socijalnog i društvenog života. Upravo je zborsko pjevanje jedna takva aktivnost koja obuhvaća sve navedene dobrobiti. Pregledom istraživanja o potencijalu glazbene terapije u zborskom pjevanju možemo zaključiti da glazbena terapija korištenjem zborskog pjevanja ima pozitivan utjecaj u poboljšanju života kod osoba starije životne dobi koje boluju od raznih demencija te širokog spektra teškoća. Različita istraživanja predstavljaju i ukazuju na značajne dobrobiti koje

proizlaze iz terapije zborskim pjevanjem. Utvrđeno je kako se kod osoba starije populacije zborskim pjevanjem ostvaruje snažan utjecaj i učinak na poboljšanje kognitivnih, emocionalnih, socijalnih i fizičkih stanja. Ono dovodi do poboljšanja u vidu smanjenja negativnih simptoma s kojima se osoba nosi, smanjenju anksioznosti, depresije i tjeskobe te utječe na opće poboljšanje kvalitete i zdravlja osobe. Osobe starije populacije prijavljuju se za sudjelovanje u određenim glazbenim radionicama, glazbenim projektima, pjevačkim zborovima također i radi užitka koji doživljavaju tijekom i nakon aktivnog pjevanja. Zborsko pjevanje i donosi, a ujedno je i rezultat fizičkog i emocionalnog opuštanja osobe. Na taj način smanjuje stres i tjeskobu, potiče i razvija osjećaj sreće, uzbuđenja i nosi dodatnu energiju. Ono potiče kognitivne dobrobiti u smislu povećanja pažnje, koncentracije, kvalitetnijeg pamćenja i učenja. Prilikom aktivnog pjevanja u zboru ostvaruju se i razvijaju kognitivne dobrobiti pomoću kojih osobe usvajaju i svladavaju nove glazbene ali i životne izazove. Poboljšava se koncentracija i pamćenje, vraća se osobni osjećaj postignuća i ravnopravnosti u zajednici. Utvrđeno je kako djelovanje zbora utječe kod osobe starije životne dobi na osobni rast i razvoj u svakom pogledu, ono razvija i glazbene kompetencije, poboljšava i mentalno stanje i tjelesno zdravlje. Dobrobiti tjelesnog zdravlja uključuju obnovljene osjećaje vitalnosti, pomlađivanja i pokretljivost kod osobe. One jačaju samopouzdanje, njeguju pozitivan osjećaj prema životu u kojem pojedinci ponovno stječe podršku od strane drugih. Ustanovljeno je da zborsko pjevanje izaziva sreću, stvara pozitivnu promjenu raspoloženja, što ukazuju na pozitivne emocionalne promjene osobe koja aktivno sudjeluje u zborskom pjevanju. Pregledom istraživanja o djelovanju zborskog pjevanja na osobe koje boluju od posljedica moždanog udara i Parkinsonove bolesti, ustanovljeno je da im pjevanje pomaže u jačanju i razvijanju socijalizacije, smanjenju lošeg raspoloženja, otklanjanju komunikacijskih teškoća koje takve osobe imaju. Oni aktivnost zborskog pjevanja doživljavaju kao ugodnu aktivnost u kojoj postižu brojne pozitivne učinke i poboljšanja, kao što je jačanje glasa, govora, disanja, smanjenju socijalne izolacije. Rezultati potvrđuju učinak zborskog pjevanja koje iziskuje određenu posebnost u razvijanju kvalitete glazbenih sposobnosti, jačanje vlastitog identiteta osobe, osjećaj kontrole života, samorazvoj i samopoštovanje. Aktivno i kvalitetno pjevanje uključuje duboko kontrolirano disanje koje razvija i suzbija osjećaj anksioznosti, tjeskobe te cjelokupnog stresa kod osobe. Pjevanje može olakšati i poboljšati zdravlje ako se kvalitetno uspostave i upotrebljavaju određeni ključni elementi tijekom provedbe aktivnosti. Ono može služiti ljudima kao alternativa u rješavanju svakodnevnih izazova, u smislu prevladavanja svakodnevnog stresa, održavanja tjelesne aktivnosti, poboljšanja kognitivnih funkcija osobe, lakšeg pronalaženje načina razvijanja socijalnih dobrobiti. Stvaranje pozitivnih emocija koje

njeguju aktivnost i koncentraciju osobe starije životne dobi ostvaruje se pomoću pravilnog korištenja disanja, artikulacije i dobrog položaja držanja tijela. Temeljem pregledanih radova može se zaključiti pozitivno djelovanje i značaj zborskog pjevanja pomoću kojeg se ostvaruju i razvijaju pozitivne emocionalne, psihološke, kognitivne i fizičke promjene kod osoba starije životne dobi s različitim oboljenjima i širokim spektrom teškoća.

7. SAŽETAK

Glazbena terapija u zborskom okruženju pruža brojne učinke i dobrobiti prilikom kojih se razvijaju i jačaju emocionalne, psihološke, kognitivne, socijalne dobrobiti osobe starije životne dobi. U radu se obrađuje terapija glazbom i njeno provođenje pomoću različitih pristupa i metoda, razvoj terapije glazbom u 20. stoljeću u rehabilitacijskim centrima koji djeluju i provode terapiju., kratki pregled glazbene terapije u Hrvatskoj o kojoj pišu brojni hrvatski glazbeni terapeuti koji provode terapiju, istražuju i provode nove načine korištenja terapijskih metoda. Pjevački zbor kao fenomen koji djeluje u raznim oblicima i ansamblima. Središnji dio rada predstavlja pregled istraživanja radova koji se temelje na probiru radova na temu provođenje glazbene terapije putem zborskog pjevanja. Temeljni cilj rada bio je dati pregled radova koji se bave glazbenom terapijom i zborskim pjevanjem te ukazati na terapijski potencijal zborskog pjevanja.

Ključne riječi: *skupno pjevanje, psihološka dobrobit, zdravstvena dobrobit, zbor, glazbena terapija*

ABSTRACT

Music therapy in a choral environment provides a number of effects and benefits that develop and strengthen the emotional, psychological, cognitive, social well-being of the elderly. The paper deals with music therapy and its implementation using different approaches and methods, the development of music therapy in the 20th century in rehabilitation centers that operate and conduct therapy, a brief overview of music therapy in Croatia written by many Croatian music therapists and implement new ways of using therapeutic methods. Choir as a phenomenon operating in various forms and ensembles. The central part of the paper is an overview of research papers based on the selection of papers on the topic of conducting music therapy through choral singing. The basic goal of the paper was to give an overview of works dealing with music therapy and choral singing and to point out the therapeutic potential of choral singing.

Key words: *group singing, psychological well-being, health well-being, choir, musical therapy.*

8. POPIS LITERATURE

- Adams, T. i Gardiner, P. (2005). Communication and interaction within dementia care triads: Developing a theory for relationship-centred care. *Dementia*, 4(2), 185-205. Preuzeto s: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1471301205051092>
- Bell, A. P. (2017). Music Therapy. U: King, A., Ruthmann, S.A. i Himonides, E. (ur.), *The Routledge Companion to Music, Technology and Education* (str. 347-356). Routledge.
- Breitenfeld, D. i Majsec Vrbanić, V. (2011). *Muzikoterapija: Pomozimo si glazbom*. Zagreb: Music Play.
- Bruscia, K. E., (2014). *Defining Music Therapy*. Dallas: Barcelona Publishers
- Bruscia, K.E., (1988). A Survey of treatment procedure sin improvisational music therapy. *Psychology of Music*, 16. 1-24.
- Clift, S. M. i Hancox, G. (2010). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-256. Preuzeto s: https://www.researchgate.net/publication/11548509_The_perceived_benefits_of_singin
- Crnković, D. i sur. (2020). *Muzikoterapija, glazba u liječenju*. Zagreb: Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice.
- Degmečić, D., Požganin, I., Filaković, P. (2005): Music as Therapy. *Irasm*, 36 (2), 287-300.
- Emmanuel, O. Acquah. (2016). Choral singing and wellbeing: Findings from a survey of the mixed-chorus experience from Music Students of the university of Education Winneba, Ghana. *Legon Journal of the Humanities*, 27. No. 2. 1-13.
- Eric Witachre (2014). Virtual choir . Glasgow. <https://ericwhitacre.com/news/footage-of-the-virtual-youth-choir-at-the-glasgow-2014-commonwealth-games>
- Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pöntiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M., & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 199(2), 132–139.
- Gridley, H., Astbury, J., Sharples, J., Aguirre, C. (2011). *Benefits of group singing for community mental health and wellbeing*, Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth). Carlton. Australia.

Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: a perception of benefit'. Health Education, 102(4), 163-171. Preuzeto s:

https://www.researchgate.net/publication/242341940_Participatory_singing_for_older_people_A_perception_of_benefit

J. Yoon Irons, Grenville Hancox, Trish Vella-Burrows, Eun-Young Han, Hyun-Ju Chong, David Sheffield i Donald E. Stewarth. (2020). Group singing improves quality of life for people with Parkinson's: and international study. National Library of Medicine. Australija, Velika Britanija i Južna Koreja.

Judd, M. D., Pooley, J. (2013). The psychological benefits of Participating in Group Singing for Members of the General Public. Psychological of Music, 42(2), 269-283.

Laura Fogg-Rogers, Stephen Buetow, Alison Talmage, Clare M. McCann, Sylvia, H. S. Leao, Lynette Tippet, Joan Leung Kathryn M. McPheterson i Suzanne, C. Purdy. (2015). Choral singing therapy following stroke of Parkinson's disease: an exploration of participants' experiences. Disability and Rehabilitation.

Lee, J., Davidson, J. W., Krause, A. E. (2016). Older people's motivations for participating in community singing in Australia. International Journal of Community Music, 9, 2, 191-206.

Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21474494/>

Preuzeto s: <https://www.routledge.com/The-Routledge-Companion-to-Music-Technology-and-Education/King-Himnides-Ruthmann/p/book/9780367869618>

Pristupljeno (11.5.2021.)

Radočaj-Jerković, A. (2015). Identifikacija i sistematizacija razvojnih elemenata dječjeg pjevačkog glasa. Istraživanje paradigmi djetinjstva, odgoja i obrazovanja – Međunarodna znanstvena konferencija Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 316-325.

Radočaj-Jerković, A. (2017). Pjevanje u nastavi glazbe. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Umjetnička akademija u Osijeku.

Radočaj-Jerković, A. (2017). Zborsko pjevanje u odgoju i obrazovanju. Osijek: Umjetnička akademija u Osijeku.

Rojko, P. (2004). Metodika glazbene nastave - praksa 1. dio. Zagreb: Jakša Zlatar.

Susan Hallam, Hilary McQueen Maria Varvarigou i Andrea Creech. (2011). The Characteristics of Older People Who Engage in Community Music Making, Their Reasons for Participation and the Barriers They Face. Institute of Education, University of London, UK.

Svalina, V. (2009). Glazboterapija i djeca s posebnim potrebama. Tonovi, 24 (1), 144-153.

Škrbina, D. (2013). Art terapija i kreativnost. Multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanu, dijagnostici i terapiji. Zagreb: Veble commerce.

Šulentić Begić, J. (2010). Problematika pjevačkog zbora mlađe školske dobi. Tonovi, 55, 33-44.

Šulentić Begić, J. (2010). Problematika pjevačkog zbora mlađe školske dobi. Tonovi, 55, 33-44.

Trish Kay Vella-Burrows. (2010). Therapeutic effects of music and singing for older people. Nursing standard: official newspaper of the Royal College of Nursing. Vol 24., No. 19. 35-41.

Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A., McQueen, H. (2012). Benefits experienced by older people who participated in group music-making activities. Journal of applied arts and health., (183-198).Preuzeto s:

https://www.researchgate.net/publication/259739069_Benefits_experienced_by_older_people_in_group_music-making_activities

Welch, G. F. (2006). Singing and Vocal Development. U: McPherson, G. E. (ur.), The Child as Musician. A handbook of musical development. Oxford University Press, (str. 311-329).

Preuzeto s:

<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198530329.001.0001/acprof-9780198530329-chapter-16>

World Federation of Music Therapy (WFMT). President presents: Announcing WFTM's NEW Definition of Music Therapy. Preuzeto sa https://wfmt.info/WFMT/President_presents