

GLASBA KOT TERAPEVTSKO SREDSTVO

JERCA VIRANT

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
jerca.virant@student.um.si

To poglavje se osredotoča na vlogo glasbe kot terapevtsko sredstvo v izobraževalnih in zdravstvenih ustanovah, pri čemer poudarja njen pozitiven vpliv na kognitivni in čustveni razvoj ter duševno zdravje. Poudarja pomen usposabljanja učiteljev za uporabo glasbene terapije, ne le za podporo učencem s posebnimi potrebami, temveč tudi za korist širši populaciji, saj lahko pedagogi z ustreznimi kompetencami in spretnostmi prispevajo k izboljšanju učencevih čustvenih sposobnosti in boljšemu akademskemu uspehu. Opisuje korist izvajanja glasbenih programov v terapevtske namene in njihov vpliv na posameznika. Poglavje izpostavlja potrebo po nadaljnjih obširnejših raziskavah glasbe kot terapevtskega sredstva, tako v zdravstvu kot izobraževanju, saj študije kažejo velik potencial za izboljšanje duševnega zdravja, zmanjšanja stresa in anksioznosti ter povečanje splošnega dobrega počutja.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.59](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.59)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

glasba,
terapija,
duševno zdravje,
usposabljanje učiteljev,
terapevtski glasbeni
programi



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.59](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.59)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

music,
therapy,
mental health,
teacher training,
therapeutic music
programmes

MUSIC AS A THERAPEUTIC TOOL

JERCA VIRANT

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
jerca.virant@student.um.si

This chapter examines the role of music as a therapeutic tool in educational and healthcare settings, emphasizing its positive impact on cognitive and emotional development as well as mental health. It underscores the importance of training teachers in music therapy to support not only students with disabilities but also the wider student population. Educators with appropriate competencies and skills can contribute to improving students' emotional abilities and academic performance. The chapter explores the benefits of implementing music programmes for therapeutic purposes and their impact on individuals. It also highlights the need for further, more extensive research into the use of music as a therapeutic tool in both health and education, given the demonstrated potential for improving mental health, reducing stress and anxiety, and enhancing overall well-being.



University of Maribor Press

1 Uvod

Glasba je že dolgo pomemben del človeške kulture, najnovejše študije pa poudarjajo njen terapevtski potencial. Pregled raziskav glasbene terapije poudarja njeno učinkovitost pri posameznikih in nakazuje, da lahko izboljša duševno zdravje oseb z duševnimi težavami, hkrati pa spodbuja čustveno izražanje (Golden idr., 2021).

Glasbena terapija je opredeljena kot terapevtski pristop, ki temelji na uporabi glasbenih tehnik in metod za doseg specifičnih ciljev v terapevtskem procesu, ki ga vodi usposobljen strokovnjak, certificiran v glasbeni terapiji. Deli se na aktivno glasbeno terapijo, ki vključuje petje, igranje glasbil, improvizacijo in prirejanje besedil, ter na receptivno glasbeno terapijo, pri kateri posamezniki glasbo sprejemajo (Tang idr., 2020).

2 Glasba kot terapevtsko sredstvo

2.1 Uporaba glasbe v terapevtskih nastavitvah za izboljšanje duševnega zdravja

Glasba se že dolgo uporablja kot metoda za podporo duševnemu zdravju. Njeni pristopi obsegajo različna področja – od splošnega izboljšanja počutja in razpoloženja ter zmanjšanja stresa, do kliničnih posegov, usmerjenih v zdravljenje duševnih motenj (Golden, idr., 2021). Na zdravje glasba vpliva preko psiholoških, fizioloških in nevrokemičnih procesov (Gustavson idr., 2021). Raziskave so pokazale, da glasbeni pristopi povečajo verjetnost, da posameznik sprejme zdravljenje in poskuša dostopati do pomoči, ki jo potrebuje (Golden idr., 2021).

Solli in Rolvsjord (2014) v svoji raziskavi preučujeta, kako bolniki z diagnozo psihoze doživljajo glasbeno terapijo na podlagi poročil in pričevanj pacientov, ki sodelujejo v glasbeni terapiji v psihiatričnih ustanovah. Potrdita številne pozitivne rezultate. Raziskava je pokazala, da je glasbena terapija za številne udeležence predstavljala pomembno izkušnjo, saj jim je omogočila način izražanja in povezovanja čustev, povezanih z bolečino, agresijo in jezo. Številni udeleženci glasbene terapije niso obravnavali kot zdravljenje, ampak jim je predstavljala osvoboditev od bolezni, stigme in zdravljenja. Glasbena terapija ni pripomogla le k izboljšanju njihovega čustvenega počutja, temveč tudi k spodbujanju samostojnosti, socialne povezanosti in pripadnosti.

Tang, Huang, Zhou in Ye (2020) v svojem članku ocenjujejo učinkovitost glasbene terapije pri zdravljenju depresije z analizo 55 naključnih raziskav. Študija je pokazala, da je glasbena terapija pri posameznikih bistveno zmanjšala simptome depresije in anksioznosti ter izboljšala kakovost njihovega življenja.

Čeprav glasba kot orodje za zdravljenje duševnega zdravja obeta veliko, večina pregledanih študij poudarja, da so za izboljšanje razumevanja njenega terapevtskega potenciala potrebne temeljitejše in obsežnejše študije.

2.2 Glasba v obravnavi otrok z motnjo avtističnega spektra

Avtizem je vseživljenjska nevrološko-socialna motnja, ki vpliva na posameznikovo zaznavanje sveta, način komunikacije in vzpostavljanje medsebojnih odnosov. Glavni izzivi oseb z avtizmom so običajno povezani s področjema socialne interakcije in komunikacije (Geretsegger idr., 2022). Ker je izražanje čustev pogosto težavno za osebe z avtistično motnjo, je glasbena terapija dober način za njihovo obdelavo, brez potrebe po verbalnem izražanju (Riley idr., 2019).

Glasbena terapija se pri osebah z motnjo avtističnega spektra uporablja že od zgodnjih petdesetih let prejšnjega stoletja in temelji na senzorno-percepcijskih, razvojnih, ustvarjalnih, vedenjskih in izobraževalnih konceptualizacijah. Vključuje uporabo odnosov in glasbenih izkušenj, da bi posameznikom omogočila povezovanje z drugimi, izražanje čustev in izboljšanje komunikacije. Cilji glasbene terapije so zelo široki in obsegajo delo na področju komunikacije in interakcije, regulacije čustev, oblikovanja identitete ter senzoričnega procesiranja in integracije. Prav tako pa zajemajo ustvarjalne in rekreacijske potrebe, ki vodijo k boljši kakovosti življenja (Geretsegger idr., 2022).

Pri glasbeni terapiji se uporablja aktivno glasbeno ustvarjanje z enostavnimi instrumenti, pri čemer sta udeleženec in terapevt vključena v skupno glasbeno interakcijo. Tehnike glasbene terapije lahko vključujejo prosto improvizacijo, poustvarjanje pesmi, vokalizacijo in pisanje pesmi. Za sprostitev ali kot del vedenjskih pristopov glasbene terapije, ki se osredotočajo na izboljšanje specifičnih spretnosti, lahko terapevt predvaja glasbo ali jo izvaja v živo. Poleg zgoraj navedenih pristopov se v okviru glasbene terapije izvajajo tudi gibalne dejavnosti ali pripovedovanje zgodb (Geretsegger idr., 2022).

Raziskava, ki so jo opravili Geretsegger, Elfant, Mössler in Gold (2014), je pokazala, da je glasbena terapija pri sodelujočih v primerjavi s standardno oskrbo izboljšala:

- socialno interakcijo,
- komunikacijske spretnosti,
- čustveno vzajemnost in začetno vedenje,
- sposobnost vzpostavljanja interakcij in čustvenega sodelovanja,
- kakovost odnosov med starši in otroki.

2.3 Pomen usposabljanja učiteljev za uporabo glasbe kot terapevtskega sredstva

Glasba kot terapevtsko sredstvo se vse pogostejše uporablja v izobraževalnih ustanovah, ne samo pri učencih s posebnimi potrebami, temveč tudi v splošnem izobraževalnem okolju, saj spodbuja čustveni, vedenjski in socialni razvoj. Glasbena terapija je izjemno koristna za učence, ki se soočajo z učnim neuspehom, saj spodbuja motivacijo in vključuje zabavo v učni proces. Prav tako pa je primerna tudi za učence z vedenjskimi težavami, saj jim pomaga pri zmanjševanju stresa in vpliva zunanjih dejavnikov ter posledično izboljšuje čustveno stabilnost in sodelovanje pri pouku. Ker se učitelji pogosto spopadajo z mnogimi zahtevami in izzivi, lahko s pomočjo glasbenega terapevta in uporabe ustreznih tehnik zmanjšajo obremenitve in ustvarijo boljše učno in delovno okolje (Riley, Colson in Smothers, 2019).

Steele, McFerran in Crooke (2022) poudarjajo vlogo glasbenih terapevtov pri krepitvi učiteljev z veščinami za vključevanje glasbe v učilnice, ne samo kot sredstvo poučevanja, temveč tudi kot terapevtsko sredstvo za izboljšanje dobrega počutja. Učitelji, opremljeni s temi veščinami, lahko glasbo vključujejo v vsakodnevne aktivnosti v razredu, podpirajo socialno-čustveni razvoj učencev, povečajo njihovo sodelovanje in splošno dobro počutje.

2.4 Razvoj terapevtskih glasbenih programov in njihov vpliv

Welch idr. (2020) v članku pojasnjujejo, da razvoj in izvajanje terapevtskih glasbenih programov pomembno vplivata na dobro počutje posameznika in skupnosti. Različni primeri študij pojasnjujejo, da glasbene dejavnosti ne krepijo le duševnega zdravja, temveč izboljšujejo socialne odnose. Fasano idr. (2019) v okviru

trimesečnega programa, z otroki starimi od 8 do 10 let, dokazujejo, da se lahko z glasbo izboljša splošno vedenje otrok, njihova hiperaktivnost, nepozornost in impulzivnost.

Rezultati programa »Music, Mind and Movement« kažejo, da lahko program izboljša besedno fluentnost in kognicijo pri ljudeh z različnimi oblikami demence. Kljub majhnemu vzorcu avtorji menijo, da rezultati podpirajo napredek in spodbujajo razvoj in izboljšavo glasbenih intervencij (Brancatisano, Baird in Thompson, 2019).

Študija Vaudreull idr. (2019) poroča o socialni rehabilitaciji dveh pripadnikov ameriške vojske, ki sta prejela glasbeno terapijo kot del zdravljenja poškodb možganov in posttravmatske stresne motnje. V okviru programa sta udeleženca pisala, skladala in nato delila pesmi s poslušalci. Kasnejši intervjuji so razkrili, da so imele glasbene dejavnosti pozitivne psihološke učinke, saj je glasbeno izražanje imelo ključno vlogo pri izboljšanju čustvenega zdravja in obnovitvi čustvenega ravnovesja.

Moors idr. (2020), v svojem projektu ugotovijo, da skupinsko izvajanje beatboxa pomaga bolnikom po laringektomiji, ne le pri rehabilitaciji glasu, temveč tudi pri psihološkem počutju. Prav tako poudarijo, da je pomembno v glasbeno terapijo vključiti tudi javnost, saj posameznikom omogoča socialno povezanost in zmanjšuje stigmo, ki jo velikokrat povezujemo z govornimi motnjami.

Sklenemo lahko, da študije dokazujejo pozitivno vlogo glasbenih programov in dejavnosti na zdravje in dobro počutje v celotnem življenjskem obdobju. Glasbene dejavnosti imajo terapevtski potencial in razvojni potencial pod pogojem, da udeleženci zaznavajo glasbene izkušnje kot zanimive in smiselne (Felch, idr., 2020).

3 Zaključek

Ugotovitve poglavja jasno kažejo, da je glasba kot terapevtsko sredstvo uspešno orodje, tako v zdravstvenih kot izobraževalnih ustanovah. Predstavlja učinkovit in vsestranski pristop k izboljšanju duševnega zdravja in dobrega počutja. Strokovnjaki in ustrezno usposobljeni učitelji lahko glasbo integrirajo v terapevtsko okolje in s tem izkoristijo njen potencial. Vse pogostejše pa se pojavljajo programi, pri katerih je glasba ključno orodje za vzpostavljanje pozitivnega okolja in reševanja številnih duševnih, kognitivnih in čustvenih izzivov.

Število objav s področja glasbene terapije se je v zadnjih dveh desetletjih bistveno povečalo, kar kaže na obsežne možnosti uporabe glasbe kot terapevtskega sredstva in odpira številne priložnosti za nadaljnje raziskave (Li, Weng in Wang, 2021). Redna vključitev glasbene terapije v zdravstvo in šolstvo bi lahko postala pomembno orodje za izboljšanje rezultatov na področju duševnega in zdravstvenega zdravja.

Literatura

- Brancatisano, O., Baird, A. in Thompson, W. F. (2019). A 'Music, Mind and Movement' program for people with dementia: Initial evidence of improved cognition. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01435
- Fasano, M. C., Semeraro, C., Cassibba, R., Kringelbach, M. L., Monacis, L., de Palo, V., Vuust, P. in Brattico, E. (2019). Short-term orchestral music training modulates hyperactivity and inhibitory control in school-age children: A longitudinal behavioural study. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00750
- Geretsegger, M., Elefant, C., Mössler, K. A. in Gold, C. (2014). Music therapy for people with autism spectrum disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6). doi: 10.1002/14651858.CD004381.pub3
- Geretsegger, M., Fusar-Poli, L., Elefant, C., Mössler, K. A., Vitale, G. in Gold, C. (2022). Music therapy for autistic people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5). doi: 10.1002/14651858.CD004381.pub4
- Golden, T. L., Springs, S., Kimmel, H. J., Gupta, S., Tiedemann, A., Sandu, C. C. in Magsamen, S. (2021). The use of music in the treatment and management of serious mental illness: A global scoping review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.649840
- Gustavson, D. E., Coleman, P. L., Iversen, J. R., Maes, H. H., Gordon, R. L. in Lense, M. D. (2021). Mental health and music engagement: Review, framework, and guidelines for future studies. *Translational Psychiatry*, 11(1). doi:10.1038/s41398-021-01483-8
- Li, K., Weng, L. in Wang, X. (2021). The state of music therapy studies in the past 20 years: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.697726
- Moors, T., Silva, S., Maraschin, D., Young, D., Quinn, J. M., de Carpentier, J., Allouche, J. in Himonides, E. (2020). Using beatboxing for creative rehabilitation after laryngectomy: Experiences from a public engagement project. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02854
- Riley, M., Colson, T. L. in Smothers, M. (2019). Music therapy's role in the education system. *Kentucky Teacher Education Journal: The Journal of the Teacher Education Division of the Kentucky Council for Exceptional Children*, 6(1). doi: 10.61611/2995-5904.1017
- Solli, H. P. in Rolvsjord, R. (2014). »The Opposite of Treatment«: A qualitative study of how patients diagnosed with psychosis experience music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(1), 67–92. doi: 10.1080/08098131.2014.890639
- Steele, M., McFerran, K. S. in Crooke, A. H. D. (2023). Shifting the focus to teachers: A new approach for music therapists working in schools. *Music Therapy Perspectives*, 41(1), 10–18. doi: 10.1093/mtp/miac020
- Tang, Q., Huang, Z., Zhou, H. in Ye, P. (2020). Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, 15(11). doi: 10.1371/journal.pone.0240862
- Vaudreuil, R., Bronson, H. in Bradt, J. (2019). Bridging the clinic to community: Music performance as social transformation for military service members. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00119

Welch, G. F., Biasutti, M., MacRitchie, J., McPherson, G. E. in Himonides, E. (2020). Editorial: The impact of music on human development and well-being. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01246