

# UČINAK MUZIKOTERAPIJE NA JAČANJE SAMOPOŠTOVANJA - STUDIJA SLUČAJA

---

Romštajn, Mirta

Professional thesis / Završni specijalistički

2020

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:251:068222>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-30**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku  
Poslijediplomski specijalistički studij kreativne terapije/smjer muzikoterapija

MIRTA ROMŠTAJN

**UČINAK MUZIKOTERAPIJE NA JAČANJE  
SAMOPOŠTOVANJA – STUDIJA SLUČAJA**

Završni rad poslijediplomskog specijalističkog studija

JMBAG: 2031004502

Email: mromstajn@uaos.hr

Mentor: doc.dr.sc. Ana Katušić

Osijek, 2020.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Academy of Arts and Culture in Osijek  
Postgraduate specialist study (Creative Therapies/Music Therapy)

MIRTA ROMŠTAJN  
**THE EFFECT OF MUSIC THERAPY ON SELF ESTEEM  
IMPROVEMENT – CASE STUDY**

Postgraduate final paper

Osijek, 2020

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG**  
**VLASNIŠTVA, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM**  
**REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni/specijalistički rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska.
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15 i 131/17.).
4. izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan s dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Mirta Romštajn

**JMBAG:**2031004502

**OIB:** 88054253240

**e-mail za kontakt:** mirtaromstajn@gmail.com

**Naziv studija:** poslijediplomski specijalistički studij kreativne terapije/muzikoterapija

**Naslov rada:** Učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja – studija slučaja

**Mentorica rada:** doc.dr.sc. Ana Katušić

U Osijeku, 6. 4. 2020. godine

Potpis M. Romštajn

## **Učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja – studija slučaja**

### **SAŽETAK**

Cilj rada bio je istražiti učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod mlade žene u dobi od 29 godina s lakim intelektualnim teškoćama. Ispitanica je članica Udruge Korablja. Istraživanje je bilo provedeno u obliku studije slučaja i sastojalo se od 8 individualnih seansi s dinamikom od jedne seanse tjedno vođenih od strane studentice muzikoterapije – ispitivačice.

Uoči prve seanse stručni tim u Udruzi Korablja proveo je procjenu emocionalnog razvoja (SER skala, Došen, 1997). Prije prve i nakon zadnje seanse ispitivačica je provela prilagođen Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI, Coopersmith 1967) i Rosenbergovu skalu samopoštovanja (RSE, Rosenberg 1989).

Vodeća metoda koju je ispitivačica s ispitanicom provela bila je pisanje pjesme a popratne metode i tehnike bile su improvizacija, receptivna muzikoterapija i muzički trening izvršnih funkcija. Metoda pisanja pjesme je proces koji je zaokružen javnim nastupom na kojem su ispitanica i ispitivačica pjesmu otpjevale. U Coopersmithovom upitniku veći je broj sigurnih odgovora nakon muzikoterapije (56) negoli je bio uoči muzikoterapije (48) te je ukupan broj svih skala viši za 8.

Rosenbergova skala ima isti rezultat prije i nakon muzikoterapije. Na zadnjoj seansi, nakon izvođenja pjesme pred Udrugom Korablja, ispitanica je popunila anketu koja predstavlja određeni kvalitativni doprinos istraživanju.

Dobiveni rezultati pokazali su da muzikoterapija daje određeni pozitivan doprinos na jačanje samopoštovanja kod ispitanice.

Ključne riječi: samopoimanje, samopoštovanje, intelektualne teškoće, muzikoterapija

## **The Effect of Music Therapy on Self-Esteem Improvement - Case Study**

### **ABSTRACT**

The aim of the study was to examine the effect of music therapy on self-esteem improvement in a 29-year-old young woman with mild intellectual disabilities. The examinee is a member of the Korablja Association. The research was conducted in form of a case study and consisted of 8 sessions: one session per week, led by a music therapy student (the examiner).

Before the first session, a group of experts from the Korablja Association assessed the emotional development (SED scale; Došen, 1997). Before the first and after the last session, the examiner conducted an adjusted Coopersmith Self-Esteem Inventory (SEI; Coopersmith 1967) and a Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE; Rosenberg 1989).

The primary method was writing a song, while the accompanying methods and techniques included improvisation, receptive music therapy and musical executive function training. The song writing method is a process completed by a public performance in which the examinee and the examiner sing a song. The Coopersmith inventory had more confident answers after the music therapy (56) than before the music therapy (48), and the total number for all scales increased by 8.

The Rosenberg scale provided the same result before and after music therapy. In the last session, after the song was performed at Korablja Association, the examinee completed the survey, which represents a quality contribution to the study.

The results showed that the music therapy has made some positive contribution to the examinee's increase of the self-esteem.

**Keywords:** self-concept, self-esteem, intellectual disabilities, music therapy

# SADRŽAJ

<b>I. Sažetak .....</b>	<b>I</b>
<b>II. Abstract .....</b>	<b>II</b>
<b>III. Sadržaj .....</b>	<b>III</b>
<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Teorijska podloga i dosadašnja istraživanja.....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. Muzikoterapija.....</b>	<b>2</b>
<b>2.2. Intelektualne teškoće.....</b>	<b>3</b>
<b>2.3. Duševni poremećaj.....</b>	<b>4</b>
<b>2.4. Samopoštovanje i samopoimanje.....</b>	<b>5</b>
<b>2.5. Psihoterapijski modeli kao pozadina muzikoterapije.....</b>	<b>6</b>
<b>2.6. Dosadašnja istraživanja.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Opis ispitanice.....</b>	<b>10</b>
<b>4. Metodologija i istraživanje hipoteze.....</b>	<b>13</b>
<b>4.1. Muzikoterapijske metode i tehnike primijenjene u istraživanju.....</b>	<b>13</b>
4.1.1. Metoda pisanja pjesme.....	14
4.1.2. Improvizacijske metode.....	16
4.1.3. Muzički trening izvršnih funkcija.....	17
4.1.4. Metoda receptivne muzikoterapije.....	18
<b>4.2. Metode procjene.....</b>	<b>18</b>
4.2.1. Procjena razine emocionalnog razvoja (Došen, 1997..).....	19
4.2.2. Coopersmithov upitnik samopoštovanja (Coopersmith,1967).....	21
4.2.3. Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg,1989.) .....	22
<b>4.3. Ciljevi tretmana.....</b>	<b>22</b>
<b>5. Opis istraživanja .....</b>	<b>23</b>
<b>5.1. Prva seansa.....</b>	<b>24</b>
5.1.1. Plan seanse .....	24
5.1.2. Kratkoročni ciljevi .....	24
5.1.3. Tijek seanse .....	24
5.1.4. Zapažanja .....	28
<b>5.2. Druga seansa .....</b>	<b>29</b>

5.2.1. Plan seanse .....	29
5.2.2. Kratkoročni ciljevi .....	30
5.2.3. Tijek seanse .....	30
5.2.4. Zapažanja.....	33
<b>5.3. Treća seansa .....</b>	<b>33</b>
5.3.1. Plan seanse.....	33
5.3.2. Kratkoročni ciljevi.....	34
5.3.3. Tijek seanse izapažanja.....	34
<b>5.4. Četvrta seansa.....</b>	<b>35</b>
5.4.1. Plan seanse .....	35
5.4.2. Kratkoročni ciljevi .....	35
5.4.3. Tijek seanse i zapažanja .....	36
<b>5.5. Peta seansa.....</b>	<b>37</b>
5.5.1. Plan seanse .....	37
5.5.2. Kratkoročni ciljevi .....	37
5.5.3. Tijek seanse i zapažanja .....	37
<b>5.6. Šesta seansa.....</b>	<b>39</b>
5.6.1. Plan seanse .....	39
5.6.2. Kratkoročni ciljevi .....	39
5.6.3. Tijek seanse i zapažanja .....	39
<b>5.7. Sedma seansa.....</b>	<b>41</b>
5.7.1. Plan seanse .....	41
5.7.2. Kratkoročni ciljevi .....	41
5.7.3. Tijek seanse i zapažanja .....	41
<b>5.8. Osmu seansa.....</b>	<b>43</b>
5.8.1. Plan seanse .....	43
5.8.2. Kratkoročni ciljevi .....	43
5.8.3. Tijek seanse i zapažanja .....	43
<b>6. Opis rezultata.....</b>	<b>45</b>
<b>7. Rasprava .....</b>	<b>49</b>
<b>8. Zaključak .....</b>	<b>51</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>53</b>



## **Popis priloga**

Prilog 1 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, prva procjena.....	58
Prilog 2 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, druga procjena.....	60
Prilog 3 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, promijenjeni odgovori u drugoj procjeni.....	62
Prilog 4 - Rosenbergova skala samopoštovanja, procjena uoči i nakon ciklusa od 8 muzikoterapijskih seansi.....	63

## **Popis slika**

Slika 1 - Čovjek u voćnjaku. Ispitaničin crtež.....	64
---	----

## **Popis notnih zapisa**

Notni zapis 1 - Pjesma <i>Dobro jutro</i> .....	65
Notni zapis 2 - Pjesma <i>Doviđenja</i> .....	65
Notni zapis 3 - Pjesma <i>Avionom letjeti 1</i> .....	66
Notni zapis 4 - Pjesma <i>Avionom letjeti 2</i> .....	67

## 1. Uvod

Brojni neuspjesi, stigme i diskriminacija koji osobe s intelektualnim teškoćama u životu prate radi deficita adaptacijskog i intelektualnog funkcioniranja, ne doprinose razvoju zadovoljavajuće razine samopoštovanja što se odražava na nisko samopouzdanje i onemogućuje osobama da iskorače iz začaranog kruga nemoći. Razvoj i očuvanje samopoštovanja treba uključiti u program skrbi za mentalno zdravlje (Mann, Hosmanet i sur., 2004). Poznato je da osobe s intelektualnim teškoćama 3-5 puta češće razviju probleme ponašanja i duševne poremećaje negoli opća populacija (Lehotkay i sur., 2009; Matsonand Shoemaker, 2011; Došen, 2014; Urpi, 2016). Brojna istraživanja ukazala su na doprinose muzikoterapije u radu s osobama s duševnim poremećajima (Odel-Miller, 2017; Pedersen, 2017; Grocke, 2017; Silverman, 2007).

Uz odgovarajuću stručnu i okolinsku podršku osobe s intelektualnim teškoćama se mogu osjećati vrijednima i graditi pozitivnu sliku o sebi što se odražava na povišenje razine samopoštovanja.

Istraživanja ukazuju na doprinose muzikoterapije u radu s osobama s intelektualnim teškoćama, osobito s poremećajem iz spektra autizma, kod kojih su komunikacijske potrebe primarni cilj rada (Coyle, 2011) ili s osobama s umjerenim do teškim stupnjem intelektualnih teškoća (Moceviciena i Prudnikova, 2015). Pišući o muzikoterapiji i razvojnim teškoćama koje uključuju intelektualne teškoće Farnan (2007) dotiče potrebe osoba s umjerenom, težom i teškom razinom intelektualnih teškoća.

Nedostaju istraživanja o učinku muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod osoba s lakim intelektualnim teškoćama.

Radom se namjeravao istražiti učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod mlade žene u dobi od 29 godina s lakim intelektualnim teškoćama i duševnim poremećajem. Istraživačko pitanje ove studije slučaja glasi: utječe li muzikoterapija na jačanje samopoštovanja kod osobe s lakim intelektualnim teškoćama i duševnim poremećajem?

U planiranom istraživanju muzikoterapija s ispitanicom bila je sastavni dio integrativnog tretmana osobno umjerene podrške u koji je ispitanica uključena u Udruzi Korablja a temelji se na razvojno-integrativnom pristupu skrbi za mentalno zdravlje osoba s intelektualnim teškoćama koji je osmislio dr. sc. Anton Došen i suradnici (Došen i sur., 2015). Integrativni

pristup pretpostavlja da postoji veza između stupnja intelektualne teškoće i razvoja ličnosti odnosno da je razvoj ličnosti zaustavljen na određenoj razini razvoja, što je povezano sa stupnjem intelektualne teškoće. Razvojno-integrativni pristup važnost daje procjeni emocionalnog razvoja, što osigurava korisne podatke o snagama i bazičnim potrebama osobe na koje okolina treba odgovoriti. Osim emocionalnog razvoja, dijagnostičar razvojno-integrativnog pristupa procjenjuje kognitivni razvoj, potrebe i motivaciju te ponašanje na temelju kojih određuje dijagnozu i terapijski plan.

Muzikoterapija s ispitanicom je provedena kroz muzičko iskustvo stvaranja i izvođenja pjesme te primjenom drugih muzikoterapijskih metoda i tehnika. Svrha istih je bila poticati kod ispitanice osvještavanje vlastitih želja, omogućavanje slobodnog izražavanja želja, izlaganje ispitanice odlučivanjima kojima ju se htjelo približiti kompetencijama koje potiskuje i od kojih se ograđuje a koje odgovaraju razini emocionalnog razvoja na kojoj se nalazi i potreba na utvrđenoj fazi razvoja na koje integrativnim tretmanom treba odgovoriti. Svi postupci utkani su u proces kojeg je vrhunac bio osjećaj uspjeha tijekom izvođenja pjesme pred značajnim osobama. Nastala pjesma je snažan osobni i osobno-povijesni medij kojim ispitanica povezuje sebe sa sobom i sebe s drugima kroz temu hrabrosti. U djetinjstvu i mladosti refleksije drugih o nama utječu na razinu samopoštovanja. Ako su refleksije negativne, teže je razviti i zadržati autonomiju kojom bismo propitali objektivnost istih. U procesu uvjeravanja sebe u svoje dobre strane te u traganju za objektivnijom slikom o sebi dobro dolazi pomoć izvanjske podrške. Konkretno djelo na kojem smo radili i koje smatramo velikim i uspješnim korjenito mijenja naše mišljenje o nama samima – našu negativnu evaluaciju samopoimanja i stoji kao protuteža prošlim uvjerenjima koja su se odrazila na nisko samopoštovanje.

## **2. Teorijska podloga i dosadašnja istraživanja**

### **2.1. Muzikoterapija**

Svjetski muzikoterapijski savez (WFMT, 2011) donosi sljedeću definiciju muzikoterapije:

Muzikoterapija je profesionalna upotreba glazbe i njenih elemenata kao intervencija u medicinskom, edukacijskom i svakodnevnom okruženju sa pojedincima, skupinama, obiteljima ili zajednicama koje teže optimiziranju

kvalitete života i jačanju njihova fizičkog, društvenog, komunikacijskog, emocionalnog, intelektualnog i duhovnog zdravlja i dobrobiti. Istraživanje, praksa, edukacija i klinička praksa u muzikoterapiji se temelje na profesionalnim standardima prema kulturnom, društvenom i političkom kontekstu.

*Upotreba glazbe i njenih elemenata* u muzikoterapiji se odvija na brojne načine, a može ih se promatrati kroz četiri različita muzička iskustva koja su ujedno i istoimene metode: improviziranje, izvođenje, skladanje i slušanje (Bruscia, 2014:127). Prva tri navedena muzička iskustva odnose se na aktivnu muzikoterapiju, a slušanje na receptivnu muzikoterapiju. Brojne metode i tehnike grade tkivo aktivne i receptivne muzikoterapije.

## **2.2. Intelektualne teškoće**

Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje, 5. izdanje, intelektualne teškoće<sup>1</sup> spadaju u grupu neurorazvojnih poremećaja. Intelektualne teškoće su:

deficiti općih mentalnih sposobnosti kao što su rasuđivanje, rješavanje problema, planiranje, apstraktno mišljenje, prosuđivanje, akademsko učenje i učenje iz iskustva. Ovi deficiti imaju za posljedicu oštećenja adaptivnog funkcioniranja tako da osoba ne uspijeva zadovoljiti standarde osobne neovisnosti i socijalne odgovornosti u jednom ili više aspekata svakodnevnog života koji uključuju komunikaciju, socijalno sudjelovanje, akademsko ili radno funkcioniranje i osobnu neovisnost kod kuće ili u zajednici (DSM 5, 2014:31).

Za dijagnosticiranje intelektualnih teškoća moraju biti uključena tri kriterija:

- deficit intelektualnog funkcioniranja;
- deficit adaptivnog funkcioniranja;
- deficiti se javljaju u razvojnem periodu djetinjstva ili adolescencije (DSM 5, 2014:34).

---

<sup>1</sup>U Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje, 5. izdanje, engleski Izraz *intellectual disability* prevodi se sa intelektualna onesposobljenost. International Classification of Disease (ICD)11 koristi izraz *intellectual developmental disability*. U upotrebi više nije izraz *mental retardation* koji se još u ICD 10 koristio.

Različite razine intelektualnih teškoća (laka, umjerena, teža i teška) proizlaze iz razina adaptivnog funkcioniranja i određuju razinu podrške koja je osobi s intelektualnim teškoćama potrebna, a ne iz rezultata na testiranju inteligencije. Kognitivni i emocionalni sustav unutar cjelokupnog živčanog sustava su u interakciji i "uravnoteženi razvoj tih dvaju sustava može imati važnu ulogu u razvoju ličnosti kao i za status mentalnog zdravlja" (Vandeveldel i sur., 2015.). Kod osoba s intelektualnim teškoćama emocionalni razvoj u odnosu na kognitivni češće zaostaje što može biti prepreka daljnjem cjelokupnom razvoju osobe. Usklađenost triju razvojnih aspekata - kognitivnog, emocionalnog i socijalnog doprinosi stabilnosti osobe. Stabilnost osobe zajedno s ulogom u društvu i korištenjem vlastitih sposobnosti za dobrobit zajednice stupovi su zadovoljstva i sreće kako kod opće populacije tako i kod osoba s intelektualnim teškoćama. Razina zadovoljstva i sreća kod osoba s intelektualnim teškoćama utječe na smanjenje rizika za razvoj problema ponašanja i pojavu duševnih poremećaja (Acan i sur., 2015).

Prema DSM5 (2014:35) osobe s lakim intelektualnim teškoćama mogu pohađati školu. Iako postoje određene teškoće u učenju, osobe s lakim intelektualnim teškoćama su sposobne preuzeti poslovne odgovornosti i ostvarivati socijalne kontakte. Što je stupanj ozbiljnosti intelektualnih teškoća viši niža je razina samostalnosti u adaptaciji i intelektualnom funkcioniranju te je osobi s intelektualnim teškoćama potrebna viša razina podrške i briga okoline. Kod teških intelektualnih teškoća prisutna su i komorbidna motorička i senzorička oštećenja koja sprečavaju funkcionalno korištenje predmeta, socijalne aktivnosti i prepreka su za sudjelovanje u kućnim radnim i rekreacijskim aktivnostima (DSM 5, 2014:36).

Došen (2004) navodi da 30-50% osoba s intelektualnim teškoćama pokazuju probleme ponašanja i pate od psihičkih oboljenja.

„Najčešći problem ponašanja je agresivnost (u oko 10% slučajeva), a od psihičkih oboljenja prednjači depresivnost (u 15 do 20% slučajeva)“ (Došen, 2004).

### **2.3. Duševni poremećaj**

U znanstvenoj literaturi nekoliko je naziva koji su istoznačnice terminu duševni poremećaj: duševna bolest, mentalna bolest, psihički poremećaj, psihička bolest i sl. Najširu primjenu danas u dijagnosticiranju duševnih poremećaja imaju dvije klasifikacije:

- Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje (DSM 5, 2014) koji je izdala Američka psihijatrijska udruga (APA) 2013. godine.

- Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema, 10. revizija, drugo izdanje (MKB 10) koju je izdala Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 2009. godine.<sup>2</sup>

Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM 5, 2014) donosi klasifikaciju duševnih poremećaja koju koriste stručnjaci pri dijagnosticiranju duševnog poremećaja i u skrbi za duševno zdravlje. Prema Američkoj psihijatrijskoj udruzi (APA, 2013.) duševni poremećaj je:

sindrom karakteriziran značajnom kliničkom uznemirenošću u spoznaji, regulaciji emocija ili ponašanju pojedinca koji odražava disfunkciju u psihološkim, biološkim ili razvojnim procesima kao pozadini mentalnog funkcioniranja.

Duševni poremećaji se u ICD 11 odvajaju od ponašajnih i neurorazvojnih poremećaja (Reed i sur., 2019) dok su u MKB 10 svi objedinjeni u V. poglavlju - Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja (MKB 10:267).

Prema najsvremenijim spoznajama u zaštiti mentalnog zdravlja osoba s intelektualnim teškoćama (Europsko udruženje za mentalno zdravlje osoba s intelektualnim teškoćama, 2019), kod osoba s intelektualnim teškoćama, primjena DSM i MKB klasifikacije, pokazala se nedostatnom. Integrativni pristup u procjeni, dijagnozi i tretmanu osoba s intelektualnim teškoćama bazira se na razvojnoj dijagnostici i polazi od uvjerenja da poremećaji ponašanja i duševni poremećaji često nastaju zbog poremećaja u razvoju ličnosti. Svaka od 7 faza razvoja ličnosti gradi sloj ličnosti s funkcionalnim sposobnostima. Ako u određenoj fazi razvoja potrebe nisu zadovoljene, izostaje dio strukture te se osoba nije u stanju nositi sa problemima uslijed pojačanog stresa. Radi procjene razine razvoja ličnosti potrebno je odrediti razinu emocionalnog razvoja koji se proteže kroz 5 faza. Uvidom u razinu emocionalnog razvoja dobiva se i uvid u bazične potrebe koje će zatim biti zastupljene u tretmanu s ciljem nadomjestka propuštenog i napretka psihosocijalnog stanja (Došen i sur., 2015).

#### **2.4. Samopoštovanje i samopoimanje**

Larsen i Buss (2008:444) opisuju samopoštovanje kao jednu od triju komponenta samopoimanja<sup>3</sup>: samoopis, samopoštovanje i socijalni identitet. Samoopis je prema

---

<sup>2</sup> Međunarodna klasifikacija bolesti, 11. revizija (ICD 11, WHO, 2018) postat će obvezujuća 1. siječnja 2022. godine.

<sup>3</sup>Samopoimanje je hrvatski prijevod engleskog izraza self concept.

navedenim autorima deskriptivna komponenta doživljaja sebe - kako vidim sam sebe, samopoštovanje je evaluacijska komponenta doživljaja sebe - kako ocjenjujem to što vidim o sebi, a socijalni identitet socijalna komponenta doživljaja sebe - kako se pokazujem prema drugima.

Sve navedene komponente imaju svoj razvojni put, podložne su promjeni i u interakciji su.

Što se tiče razvoja samopoštovanja u ranom razvoju ono polazi od ispunjavanja onoga što drugi očekuju od osobe - djeteta. Kasnije, u predškolskoj dobi djeca se počinju uspoređivati s vršnjacima i osjećaju se dobro ako su bolja od drugih, a u ranoj školskoj dobi kriteriji se počinju graditi iznutra i ponašanja ili doživljaji koji nisu u skladu s ovim internim standardima mogu voditi do smanjenja u samopoštovanju (Larsen, 2008:452).

Za mjerenje samopoštovanja važno je istaknuti da se uzima u obzir prosječna razina samopoštovanja kod pojedinca te se istražuje je li ona kod ispitanika općenito pozitivna, neutralna ili negativna (Larsen, 2008:453).

Također u mjerenjima samopoštovanja mogu se izdvojiti i tri različita aspekta: izvedbeno samopoštovanje, samopoštovanje vezano uz izgled i socijalno samopoštovanje (Heatherton i Polivy 1991, citirano u Larsen, 2008:453).

Za ljude s visokom složenošću pojma o sebi, neuspjeh vezan uz jedan aspekt pojma o sebi (poput veze koja se raspala) je ublažen, jer postoje mnogi drugi aspekti tog pojma koji nisu pod utjecajem tog događaja. Međutim, ima li osoba nisku složenost pojma o sebi, isti bi se događaj mogao smatrati razarajućim, budući da se osoba vidi uglavnom kroz taj aspekt (Larsen i Buss, 2008:460).

## **2.5. Psihoterapijski modeli kao pozadina muzikoterapije**

Muzikoterapijska praksa leži na temeljima psihoterapijskih modela od kojih možemo izdvojiti 6 vodećih: „psihodinamski, kognitivni, bihevioralni, biomedicinski, humanističko-egzistencijalni i holistički“ (Scovel i Gardstrom, 2012:3).

U ovom istraživanju se primjenjuje princip humanističko-egzistencijalnog modela. Principi humanističko-egzistencijalnog psihoterapijskog modela baziraju se na teorijama Abrahama Maslowa i Carla Rogersa. A. Maslow ljudske potrebe smješta unutar piramide u kojoj su baza

biološke potrebe, a samoaktualizacija je vrh piramide sa značenjem cjelovitosti i ispunjenosti. Terapija usmjerena osobi, bazirana na empatiji i bezuvjetnom prihvaćanju klijenta s puno poštovanja, razumijevanja i brižnosti je značajka Rogersovog pristupa.

Humanističko-egzistencijalno orijentirani muzikoterapeuti koriste glazbu kao sredstvo za otkrivanje i prepoznavanje potreba kao i stimulaciju i podršku procesa aktualizacije [...]. Uspjeh i dostignuće kroz iskustva glazbene smjernice i izvedbe može doprinijeti klijentovom osjećaju zrelosti i moći te zbog toga povećati samopouzdanje i samopoštovanje“ (Scovel i Gardstrom, 2012:9).

Svjesnost klijenta u muzikoterapijskom tretmanu odvija se na više razina. Kad govori o psihičkim poremećajima, Wheeler (1987) navodi tri moguće razine uključivanja odraslih korisnika:

- muzikoterapija kroz aktivnosti,
- muzikoterapija uvidom (izvora emocionalnih teškoća) s reedukacijskim ciljevima,
- muzikoterapija uvidom s rekonstrukcijskim ciljevima.

Prema Polen, Shultis i Wheeler (2012:128) *muzikoterapija kroz aktivnosti* prikladna je za najteže klijente s najtežom disorganizacijom osobnosti, može uključivati i hospitalizirane osobe radi psihijatrijskog poremećaja ili osobe s kroničnom shizofrenijom koje primaju tretman u zajednici. *Muzikoterapija uvidom s reedukacijskim ciljevima* prikladan je za klijente čiji problemi ne uzrokuju tešku disorganizaciju osobnosti, poput zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, osobe s afektivnim poremećajem, neurozama/anksioznim poremećajem i poremećajem osobnosti. *Muzikoterapija uvidom s rekonstruktivnim ciljevima* prikladna je za klijente čiji problemi ne uzrokuju tešku disorganizaciju osobnosti i za zdrave osobe koje teže napretku.

Terapija bazirana na aktivnostima pomaže klijentu dohvatiti primjetne i mjerljive ciljeve kroz različite oblike muzičkog iskustva. Ostale dvije razine se usredotočuju na olakšavanje promjene kroz osobni uvid vođen muzičkim iskustvom i verbalizacijom tih iskustava. Muzikoterapija bazirana na procesima uvida je redovito intenzivnija i duljeg trajanja, gdje su probuđene duboke emocije, a u slučaju rekonstruktivne terapije pristupa se i nesvjesnim materijalima“ (Polen, Shultis i Wheeler (2012:128).



Kod odabira i primjene jedne od triju razina uvažavaju se potrebe klijenta i educiranost terapeuta.

Kod osoba s intelektualnim teškoćama verbalna psihoterapija se može provesti samo s onima koje imaju laku razinu intelektualnih teškoća. Razlog tome su teškoće kognitivnog procesiranja, razumijevanje emocija i nošenje s njima (Urpi, 2016:9).

## **2.6. Dosadašnja istraživanja**

Istraživanja s različitim populacijama klijenata izvješćuju o učincima muzikoterapije na samopoštovanje.

Muzikoterapija ima određeni doprinos u jačanju komunikacijskih vještina kod osoba s multipla sklerozom što posljedično jača samopoimanje pojedinca koje iskustvo bolesti može izobličiti. Uočene su promjene u samoprihvatanju, podizanju razine raspoloženja i samopoštovanja što je važno za ublaženje društvene stigme i poteškoća u razumijevanju sebe (Aldridge, 2005).

Kod adolescenata s emocionalnim poteškoćama istraživanje učinaka muzikoterapije na samopoštovanje uočilo je veću prihvaćenost muzikoterapijskog tretmana u grupi negoli verbalne terapije što se tumači primjenom neverbalnih metoda koje su olakšale izražavanje emocija i omogućile otvaranje kod ispitanika (Haines, 1989). Muzikoterapijski proces je osigurao sigurno okruženje za izražavanje misli i osjećaja te je vodio jačanju razine samopoštovanja“ (Edgerton, 1990; Goldstein, 1990; Lindberg, 1995; Robarts, 2003; citirano u Baker i Wigramur. 2005, str.15).

Istraživanje učinaka muzikoterapije na anksioznost, depresiju i samopoštovanje kod adolescenata preddiplomaca izloženih stresu uslijed studiranja pokazalo je da su svi sudionici u eksperimentalnoj grupi osjećali da imaju više pouzdanja (Ming, 2002). Kvantitativno istraživanje razine samopoštovanja prije i nakon muzikoterapijskog tretmana u eksperimentalnoj grupi pokazalo je značajno povišenje razine samopoštovanja nakon receptivne metode s primjenom indijske tradicijske glazbe kod adolescenata (Sharma; Jagdev, 2012).

Muzičko iskustvo stvaranja na kojem se temelji i metoda pisanja pjesme, kao muzikoterapijska aktivnost, se smatra učinkovitim u razvijanju i jačanju pozitivne slike o sebi što može utjecati na jačanje samopoštovanja.

Kada se osobe s poteškoćama privuče u takvu intervenciju, one postaju dio procesa stvaranja i izvođenja glazbe (često profesionalno), tako da stvaraju (postizu) identitet potpuno razvijenog glazbenika (muzički identitet). Sudionici imaju mogućnost vjerovanja u svoje obnovljene sposobnosti i da započnu odvajati područja života u kojima su osjetili poteškoće od ovih u kojima su uspješni. Ova iskustvena otkrića su značajna jer mnoge kognitivne poteškoće određuju način kako ljudi sebe vide i kako je njihov kontakt sa socijalnim okruženjem oblikovan (Lawendowski i Bieleninik, 2017, str. 13).

U istraživanju učinaka muzikoterapije kod djece i adolescenata s iskustvom životno opasne bolesti primjena metode pisanja pjesme u bolničkom okruženju dovela je do povišenja razine samopoštovanja (Hadley, 1996; Kennely, 1999; Ledger, 2001, citirano u Baker i Wigramur. 2005, str. 14).

Kod adolescenata beskućnika uočen je određeni doprinos muzikoterapijske tehnike analize teksta i metode pisanja pjesme na jačanje samopoštovanja i razvijanje vještine adaptacije (Jurgensmeien, 2012).

Chen i suradnici (2015) istraživali su učinke muzikoterapije na anksioznost, depresiju i samopoštovanje kod populacije zatvorenika te su uočili da je pozitivan učinak na samopoštovanje izrazitiji kod mlađih ispitanika i kod ispitanika s nižim obrazovnim statusom. U navedenom istraživanju s populacijom zatvorenika primijenjena je i muzikoterapijska metoda pisanja pjesme.

Kod istraživanja s niže navedenim populacijama klijenata također su uočeni određeni učinci muzikoterapije na jačanje samopoštovanja:

- adolescentice izložene riziku pada razreda u srednjoškolskom obrazovanju (Power, 2014);
- osobe s teškim duševnim bolestima (Grocke i sur., 2013);
- akutni psihijatrijski pacijenti (Silverman, 2007).

Muzikoterapija u radu s osobama s intelektualnim teškoćama je raznolika i kreira se prema potrebama klijenata koje su također raznolike (Urpi, 2016:13). Nužan je individualizirani pristup u muzikoterapiji s osobama s intelektualnim teškoćama, a korištene metode često

predstavljaju jedinstvenu sintezu nekoliko metodičkih pristupa (Urpi, 2016:37). „Važan cilj u muzikoterapiji s osobama s intelektualnim teškoćama koje pate i od duševnog poremećaja je pokušati stabilizirati situaciju koju je klijent iskusio kao i donijeti sigurnost i hrabrost u njegov život“ (Urpi, 2016:34). Istraživanja ukazuju na doprinose muzikoterapije u radu s osobama s intelektualnim teškoćama, osobito s poremećajem iz spektra autizma, kod kojih su komunikacijske potrebe primarni cilj rada (Coyle, 2011) ili s osobama s umjerenim do teškim stupnjem intelektualnih teškoća (Moceviciena i Prudnikova, 2015). Nedostaju istraživanja o učinku muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod osoba s lakim intelektualnim teškoćama. Integrativni tretman u skrbi za mentalno zdravlje osoba s intelektualnim teškoćama naglašava važnost stimuliranja emocionalnog razvoja pozitivnim emocionalnim iskustvima primjerenim razini emocionalnog razvoja koja se procjenom utvrdila (Acan i sur., 2015).

### **3. Opis ispitanice**

Izvor anamnestičkih podataka bio je razgovor sa stručnim timom Udruge Korablja te s ispitanicom uoči ciklusa individualne muzikoterapije.

Ispitanica je rođena 26.1.1990. godine. Ispitanica živi u kućanstvu s obitelji koju čine majka i otac. Ispitanica ima dvije godine mlađeg brata. Baka i djed žive u odvojenom domaćinstvu i povezani su s ispitanicom.

Ispitanica ima lake intelektualne teškoće.

„Rođena je iz prve trudnoće. Porod na vrijeme, uredan. Nije teže bolovala. Polaskom u prvi razred uočene poteškoće u svladavanju školskog programa. Nakon timske obrade u II. razredu OŠ u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež utvrđena dijagnoza da se radi o djevojčici graničnih intelektualnih potencijala s dislaličnim govorom i specifičnim teškoćama u čitanju i pisanju. Od VII. razreda OŠ ide po prilagođenom programu, preporuka područnog ureda za nastavak školovanja u Centru za odgoj i obrazovanje Zagorska.“ (citirano iz Nalaza i mišljenja prvostupanjskog tijela vještačenja, Centar za socijalnu skrb, Kumičićeva 5, Zagreb, 4.07.2005.)

Ispitanica je završila Centar za odgoj obrazovanje i rehabilitaciju u Zagorskoj ulici u Zagrebu i stekla zvanje pomoćni krojač. Nakon školovanja volontirala je u radionicama pretežno na likovnim radovima. Ispitanica se nalazi u evidenciji Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Od 2015. godine ispitanica je uključena u program zajednice Arka koja djeluje unutar Udruge Korablja. Zajednica Arka putem socijalnih usluga okuplja osobe s intelektualnim teškoćama u dobi od 22 godine i više te one bez intelektualnih teškoća u cilju izgradnje mreže prijateljstva te što aktivnijeg doprinosa životu lokalne zajednice u kojoj žive. Korisnici su odrasle osobe koje funkcioniraju na razini lakih i umjerenih intelektualnih teškoća te s potrebama zaštite njihovog mentalnog zdravlja. Udruga pruža poludnevni program tijekom radnih dana u tjednu i povremeno dvodnevne vikend programe. Udruga Korablja u svojem radu primjenjuje danas u svijetu vodeći integrativni pristup u zaštiti mentalnog zdravlja osoba s intelektualnim teškoćama kojeg je razvio prof.dr.sc. Anton Došen sa suradnicima.

Integrativni pristup polazi od činjenice da osobe sa teškoćama u psihosocijalnom razvoju češće pokazuju probleme ponašanja i mnogo češće pate od psihičkih poremećaja nego njihovi vršnjaci prosječnog razvoja. Prema Došenu (2004) poremećaji ponašanja i psihička oboljenja se kod osoba s intelektualnim teškoćama javljaju 3-5 puta češće nego kod opće populacije. S druge je strane uvjerenje da osobe s intelektualnim teškoćama i općim razvojnim teškoćama mogu biti zadovoljne i sretne kao i svi drugi ukoliko je okolina sposobna adekvatno odgovoriti na njihove temeljne psihosocijalne potrebe.

Integrativni pristup podrazumijeva procjenu biološkog, psihološkog, socijalnog funkcioniranja i emocionalnog razvoja osobe. Procjenom emocionalnog razvoja otkriva se stupanj koji je osoba dosegla u emocionalnom razvoju a koji je često neusklađen s kognitivnim razvojem te se sukladno tome u podršci i ophodi na način da se zadovolje bazične potrebe osobe na određenoj fazi emocionalnog razvoja kako bi osoba imala što više iskustava da je prihvaćena i da može uspjeti (Sekušak-Galašev i sur., 2014). Na taj način se osigurava mentalna skrb i preveniraju ili ublažuju nezadovoljstvo i psihički poremećaji te poremećaji u ponašanju koji osobu s intelektualnim poteškoćama mogu pratiti (Došen i sur., 2015).

Ispitanica sebe ne smatra osobom s intelektualnim teškoćama. Svoju ulogu u Udruzi smatra bližom asistentima ili volonterima udruge.

Nekoliko godina (od 2012.) prije uključivanja u program poludnevnog boravka Udruge Korablja ispitanica se počela liječiti na klinici za psihijatriju radi teškoća vezanih uz strahove i halucinacije kojih se nije mogla osloboditi i koji su narušavali svakodnevno funkcioniranje.

Medicinska dokumentacija navodi dijagnozu F 22.8 - ostali perzistirajući sumanuti poremećaji. Medicinska klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema, 10. revizija, 2. izdanje (MKB 10, 2012:283), opisuje ostale perzistirajuće sumanute poremećaje kao one „kod kojih su sumanute misli udružene s trajnim slušnim halucinacijama (glasovi) ili shizofrenim simptomima koji ne opravdavaju dijagnozu shizofrenije (F20.-)“.

Stresan događaj u ispitaničinom životu bio je odlazak brata iz obiteljske kuće.

Od problema ponašanja kod ispitanice je, u za nju stresnim situacijama, prisutna verbalna agresija prema bliskim osobama u okolini. Vlastitu anksioznost i strahove ispitanica manifestira verbalnom agresijom koje je potrebno kanalizirati te konstantno u svim situacijama učvršćivati u njoj osjećaj sigurnosti i povjerenja.

Ispitanica je u Udruzi Korablja polazila grupnu muzikoterapiju sedam mjeseci - od svoje 28. godine koja se odvijala s dinamikom od dvije seanse tjedno po 45 minuta.

Dugoročni muzikoterapijski ciljevi u skupini odnosili su se na emocionalno i socijalno funkcioniranje polaznika grupe.

U skupini su se primjenjivale metode i postupci aktivne muzikoterapije:

- pjevanje (poznata pjesma, odgovor na glazbenu pitalicu, pisanje pjesme, prepoznavanje pjesme koja se pjeva na slogove la-la ili na-na);
- strukturirane vježbe koje uključuju improvizacijsko sviranje i ritmiziranje na Orffovom instrumentariju;
- strukturirane vježbe koje uključuju pokret i/ili ples uz glazbu.

Ispitanica je u grupnoj muzikoterapiji pokazala poštivanje pravila i strukture, nesmetano slijeđenje zadataka koji uključuju do dvije upute. Na izravni poticaj ispitivačice (studentice muzikoterapije), ali i bez poticaja se uključivala u vježbe koje su uključivale preuzimanje inicijative. Nakon sudjelovanja u vježbi redovito je tražila potvrdu od studentice muzikoterapije da je sudjelovanje u vježbi dobro. Samo izvođenje zadatka ili vježbe često je bilo više mehaničko i kruto s malim impulsima koji su dali priliku kreativnosti. Npr. tijekom ritmizacije u trajanju od dvije minute izmijenila je dva ritmička obrasca. Ukoliko bi primijetila da netko od članova skupine ne slijedi uputu zadatka ispitanica bi ga opomenula, ali samo kad je sama preuzela inicijativu i vodila vježbu. Kod vježbi koje su se izvodile u parovima ispitanica je rado pristala da bude par s određenim članovima Udruge Korablja dok s drugima nije.

Nakon sedam mjeseci grupne muzikoterapije, a s navršenih 29 godina života ispitanica je upućena na individualnu muzikoterapiju od strane stručnog tima Udruge Korablja.

#### **4. Metodologija i istraživanje hipoteze**

Istraživanje sadrži studiju slučaja koja prikazuje muzikoterapiju s ispitanicom u dobi od 29 godina s lakim intelektualnim teškoćama.

Cilj istraživanja bio je ispitati učinak muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod ispitanice.

Hipoteza istraživanja glasi: Muzikoterapija će ojačati razinu samopoštovanja kod ispitanice.

##### **4.1. Muzikoterapijske metode i tehnike primijenjene u istraživanju**

Istraživanje je obuhvatilo 8 seansi, a odvijalo se s dinamikom od jedne seanse tjedno u trajanju od 35-40 minuta.

U istraživanju se primjenjuju principi egzistencijalno-humanističkog psihoterapijskog modela sa samoaktualizacijom kao vrhuncem terapijskog procesa (Maslow) i klijentu usmjeren terapijski proces s empatičnim terapijskim stavovima te bezuvjetnim prihvaćanjem klijenta (Rogers).

Od triju razina uključivanja korisnika u terapiju koristi se: muzikoterapija bazirana na aktivnostima (Wheeler, 1987).

U istraživanju se primjenjuje muzikoterapija bazirana na aktivnostima iako ispitanica nema tešku disorganizaciju osobnosti. Dijagnoza f 22.8 - ostali perzistirajući sumanutni poremećaji, vodi se kao ona na koju se može utjecati psihoterapijskim tehnikama u vidu nošenja s bolešću i poboljšanja. Također, laka razina intelektualnih teškoća kod ispitanice nije zapreka muzikoterapiji uvidom s reedukacijskim ciljevima koja bi za ispitanicu bila idealna. S obzirom da muzikoterapija uvidom s reedukacijskim ciljevima zahtijeva educiranost terapeuta u psihoterapiji, što ispitivačica nema, ispitivačica se u odabiru aktivnosti s ispitanicom držala prvog stupnja – muzikoterapije bazirane na aktivnostima. Muzikoterapija bazirana na aktivnostima ne teži otkriti razloge određenih ponašanja kod klijenata nego se više usredotočuje na specifične ciljeve poput:

povećati toleranciju na upute; smanjiti ponašanje kojim se izbjegavaju neuspješne situacije; poučiti kako doseći uspjeh u dalekoročnim projektima; povećati opseg pažnje i vještinu koncentracije; razviti realistični pogled na sebe; pojačati samopoštovanje; smanjiti neodgovorna ponašanja u socijalnim situacijama; povećati svjesnost, prihvaćanje i odgovornost prema osjećajima drugih; razviti vještinu nošenja s intenzivnim emocijama; razviti znanja o načinima izbjegavanja osamljivanja i pasivnog života u zajednici (Lord, 1971).

U istraživanju se koristi muzikoterapijska metoda terapijsko pisanje pjesme koja je bila vodeća za postizanje definiranih ciljeva s ispitanicom. Podupiruće metode i tehnike u opisanom istraživanju su: *metoda improvizacije* (primijenjena u tri seanse: 1., 2., 6), *metoda receptivne muzikoterapije* (primijenjena u 5. seansi), neurološka tehnika improvizacijske naravi *Muzički trening izvršnih funkcija* (primijenjena u 6. seansi).

#### 4.1.1. Metoda pisanja pjesme

Razmatrajući pjesmu kao terapijski medij Bruscia (1998a citirano u Bruscia, 2018:2) navodi sljedeće:

Pjesme su put kojim ljudska bića istražuju emocije. One izražavaju tko smo i kako se osjećamo, dovode nas bliže drugima, rade nam društvo kad smo osamljeni. One izgovaraju naša vjerovanja i vrednote... Dopuštaju nam da oživimo prošlost, ispitamo sadašnjost, izjavimo svoje snove za budućnost...one su muzički dnevници, naše životne priče. One su zvukovi našeg osobnog razvoja.

Muzikoterapijska *metoda pisanja pjesme* je „proces stvaranja, bilježenja i/ili snimanja teksta i glazbe od strane klijenta i/ili klijenata i terapeuta unutar terapijskog odnosaradi odgovora na psihosocijalne, emocionalne, spoznajne i komunikacijske potrebe klijenta“ (Baker i Wigram, ur. 2005:16). Postupci u metodi pisanja pjesme imaju više ili manje naglašenu strukturu (Baker i Wigram, 2005:15-16). Stil *slobodnog pisanja pjesme* podrazumijeva nastajanje nove melodije i teksta. Oni se ne preuzimaju iz druge pjesme kao što je to slučaj u *parodiji pjesme*-postojeća pjesma je polazište sa svojim tekstom, a melodijska i harmonijska struktura postojeće pjesme se zadržava u novoj pjesmi. S postojećim tekstom u parodiji pjesme klijent se može i ne mora slagati i on to izražava u novom tekstu. Stvaranje novog teksta daje klijentu

mogućnost mijenjanja onog što je određeno u tekstu postojeće pjesme u ono kako klijent misli da je ili bi trebalo biti (Bruscia, 2018:6).

Iako se u ovom istraživanju proces nastanka teksta nadovezuje na poetski tekst to je poduzeto više iz razloga pronalaženja teme. U istraživanju je primijenjen stil slobodnog komponiranja melodije i sastavljanja teksta. Novonastali tekst za polazište ima poetski tekst i upravo interpretacija i rezultati diskusije tog poetskog teksta u istraživanju ugrađeni su u stihove novonastale pjesme. Slično navedenom postupku je tehnika diskutiranje pjesme (eng. *song discussion*) u kojoj klijent i terapeut razgovaraju o postojećoj pjesmi koju su pjevali ili slušali zajedno, a Bruscia je spominje pišući o pjesmama u psihoterapiji (2018:4). U ovom istraživanju je polazište bilo čitanje poezije, a razgovor je išao u smjeru prikupljanja odjeka iz poezije - pročitano poetskog djela i ugrađivanje istih u stihove nove pjesme s melodijom.

U muzikoterapijskoj metodi pisanja pjesme:

klijentu se daje mogućnost za izgradnju priče ili poeme o njemu samom, određenoj životnoj situaciji, događaju, osjećaju, odnosu ili terapeutskoj temi. I najvažnije, klijentu se daje mogućnost da kreira ili odluči kako će ta priča ili poema biti glazbeno postavljena, osmišljena. Pjesma je poput poeme ili priče o sebstvu (selfu) koja dolazi u život u muzičkoj prezentaciji“ (Bruscia, 2018:7).

Terapijski ishod ima i pjevanje pjesme koju je klijent (ili skupina klijenata) unutar terapijskog odnosa napisao uz veću ili manju asistenciju terapeuta. Pjevanje pjesme koju smo stvarali stavlja nas u kontakt s onim što smo u trenutku stvaranja željeli izraziti o sebi:

Ponekad se osjećamo isto i pjevanje pjesme daje nam priliku ponovo razmotriti svoje misli i osjećaje i ponovo proživjeti trenutak za trenutkom. Ponekad smo se pomakli naprijed na neki način i podsjeća nas kakvi smo bili ili kakvog smo mišljenja ili osjećaja bili nasuprot onome gdje smo danas (Bruscia 2018:5).

Osim što se kroz proces pisanja pjesme klijent povezuje sa sobom, dodatno, tijekom pjevanja pjesme, klijent razvija i podržava interpersonalno komuniciranje kad pjesmu pred nekim otpjeva i još više kad je nekome posveti (Bruscia, 2018:4). Htjeti otpjevati poznatu pjesmu pred drugom osobom može kod druge osobe pobuditi pitanja poput pitanja o motivaciji



odabira baš te pjesme da se pjeva pred njom ili za nju. A odjek kod drugog je veći ako se upravo njemu želi otpjevati nova pjesma koju smo sami napisali.

Od dobrobiti procesa terapijskog pisanja pjesme Baker i Wigram (2005:19) izdvajaju:

daljnji razvoj komunikacije, izražavanje selfa (sebstva) ili istraživanje selfa (sebstva), preispitivanje života, nošenje i/ili prilagodba (npr. iznošenje bolnih tema), daljnji razvoj kognitivnih sposobnosti te ostale dobrobiti.

#### 4.1.2. Improvizacijske metode

Improvizacijskim metodama u muzikoterapiji je zajedničko da:

klijent gradi glazbu dok svira ili pjeva, spontano kreira melodiju, ritam , pjesmu ili instrumentalni komad. Klijent može improvizirati sam, u duetu, ili u grupi koja uključuje terapeuta, druge klijente i ponekad značajne osobe. Klijent može koristiti bilo koji muzički medij [...]. Terapeut pomaže klijentu nužnim uputama i pokazivanjima, nudeći muzičke ideje i strukturu na kojoj će se bazirati improvizacija, pjevajući ili svirajući pratnju koja stimulira ili vodi klijentovu improvizaciju, ili pokazujući klijentu nemuzičku ideju (sliku, naslov, priču) (Bruscia, 2014:130).

Improvizacijske metode u muzikoterapiji koriste se pretežno za komunikacijske, emocionalne i socijalne ciljeve. Neki od kliničkih ciljeva koji se mogu improvizacijom realizirati su: olakšavanje neverbalne i poticanje verbalne komunikacije, osvješćivanje, izražavanje i dijeljenje unutarnjih sadržaja osobnosti i emocija, razvoj spontanosti i kreativnosti, razvoj interpersonalnih i grupnih vještina, rješavanje interpersonalnih i grupnih problema (Bruscia, 2014:130).

Improvizacijska metoda u muzikoterapiji može imati za polazište neki nemuzički medij (događaj, osjećaj, slika, odnos...) - *referencijalna* improvizacija. *Nereferencijalna* improvizacija kao polazište ima sâm zvuk i glazbu (Bruscia, 2014:131).

U ovom istraživanju je primijenjena referencijalna improvizacija (u 1. i 2. seansi kao polazište za improvizaciju poslužile su pjesničke slike a u 6. seansi slikovni predložak).

#### 4.1.3. Muzički trening izvršnih funkcija

Muzički trening izvršnih funkcija je neurološka muzikoterapijska tehnika koja se primjenjuje za jačanje kognitivnih funkcija. Uključuje vježbe improvizacije i komponiranja u skupini ili pojedinačno radi uvježbavanja izvršnih funkcija organiziranja, rješavanja problema, donošenja odluka, zaključivanja i razumijevanja (Thaut, 2014: 279).

Terapeut vodi klijenta kroz strukturiranu muzičku kompoziciju pitanjima i sugestijama koje traže od klijenta da koristi procese izvršnih funkcija. Na svakom koraku izgradnje kompozicije klijent izvodi kompoziciju. (Thaut, 2014:290-291).

Primjena tehnike ima rezultate kod osoba s neurološkom bolešću i oštećenjima, ali je prikladna i za druge populacije klijenata s ciljem jačanja planiranja, organiziranja, rješavanja problema (Thaut, 2014:279) te je u skladu s potrebama ispitanice i dugoročnim ciljevima muzikoterapije. U ovom istraživanju je primijenjena tehnika muzičkog treninga izvršnih funkcija u 6. seansi s ciljem poticanja i oslobađanja kreativnog mišljenja.

#### 4.1.4. Metoda receptivne muzikoterapije

Receptivna muzikoterapija uvodi klijenta u muzičko iskustvo kroz slušanje glazbe.

Klijent sluša glazbu i odgovara na iskustvo tišinom, riječima ili sa drugim modalitetima (likovni, dramski, plesni izraz). Glazba koja se koristi može biti živa ili snimljena improvizacija, klijentove ili terapeutove performanse ili kompozicije ili komercijalne snimke muzičke literature različitih stilova (klasični, rok, jazz, country, duhovna, new age...). Iskustvo slušanja može se fokusirati na fizički, emocionalni, intelektualni, estetski ili duhovni aspekt glazbe i klijentov odgovor je dizajniran prema terapeutskoj nakani iskustva“ (Bruscia, 2014: 134-135).

Za primjere ciljeva kod receptivne metode Bruscia (2014:135) navodi:

jačanje receptivnosti, buđenje specifičnih odgovora tijela, stimuliranje ili relaksiranje osobe, buđenje afektivnih stanja i iskustava, istraživanje ideja i misli, olakšavanje pamćenja, prisjećanja i vraćanja, buđenje imaginacije i fantazije, povezivanje slušatelja sa zajednicom i sociokulturnom grupom, stimuliranje visokih i duhovnih iskustava.

U istraživanju je korištena metoda receptivne muzikoterapije u 5. seansi s ciljem poticanja imaginacije. Slušanje glazbe dopunjeno je prikladnim tekstualnim predloškom s istim ciljem.

Seanse su bile strukturirane i svaka od osam seansi imala je pozdravnu pjesmu na početku i na kraju. Središnji dio strukture bio je promjenjiv i zavisio je o metodi odnosno tehnici koje su se u seansi primjenjivala: slušanje pjesme, čitanje pjesme, interpretacija pjesme, sastavljanje novih stihova, stvaranje nove pjesme, improvizacijsko sviranje, slušanje teksta uz glazbu, uvježbavanje pjesme, uređenje panoa za izvedbu, izvođenje pjesme.

Seanse su se odvijale u manjoj prostoriji (oko 12 m<sup>2</sup>) za garderobu Udruge Korablja u kojoj su za potrebe muzikoterapije police bile obložene jednobojskim tkaninama u svrhu smanjenja distrakcije.

Tijekom muzikoterapije korištene su ručne udaraljke iz Orffovog instrumentarija, ksilofon te gitara i sintesajzer od harmonijskih instrumenata.

Od ostalih nemuzičkih materijala korišteni su slikovni predlošci u 6. seansi te plakati u 7. i 8. seansi.

Podaci za istraživanje prikupljeni su u literaturi, kroz razgovor sa stručnim timom Udruge Korablja, iz medicinske dokumentacije, iz dokumentacije socijalne službe te kroz razgovor sa ispitanicom iz upitnikâ (skalâ procjene). Istraživanje se provodilo tijekom veljače i ožujka 2019. godine.

## **4.2. Metode procjene**

Uoči prve seanse stručni tim Udruge Korablja proveo je procjenu emocionalnog razvoja (SER skala, Došen, 1997). Prije prve i nakon zadnje seanse ispitivačica je provela prilagođen Coopersmithov upitnik samopoštovanja za djecu stariju od 8 godina (SEI, Coopersmith 1967) i Rosenbergovu skalu samopoštovanja (RSE, Rosenberg 1989). Nakon same izvedbe pjesme pred Udrugom ispitanica je ispunila evaluacijsku anketu muzikoterapijskog rada.

Obrada Coopersmithovog upitnika samopoštovanja i Rosenbergove skale samopoštovanja omogućila je kvantitativni rezultat učinka muzikoterapije na jačanje samopoštovanja kod ispitanice, a evaluacijska anketa dala je doprinose za kvalitativni rezultat.

#### 4.2.1 Procjena razine emocionalnog razvoja (Došen, 1997)

Skala procjene emocionalnog razvoja (SER)<sup>4</sup> namijenjena je osobama s intelektualnim teškoćama osobito onima kod kojih se pojavljuju i problemi ponašanja i/ili problemi mentalnog zdravlja.

Skala SER ispituje u kojoj od 5 faza emocionalnog razvoja se osoba nalazi kroz svako od 10 područja emocionalnog razvoja (prilog 1).

Faze emocionalnog razvoja su:

- faza adaptacije (0-6 mjeseci);
- faza prve (interne) socijalizacije (6-18 mjeseci);
- faza individuacije (18-36 mjeseci);
- faza identifikacije (3-7 godina);
- faza realizma (7-12 godina).

Područja emocionalnog razvoja su:

*odnos djeteta prema vlastitom tijelu, interakcija s osobama koje njeguju dijete, interakcija s vršnjacima, manipuliranje predmetima, diferencijacija emocionalnih stanja, verbalna komunikacija, anksioznost (tjeskoba), postojanost objekta, iskustvo SEBE (SELF) i regulacija agresivnosti*). SER skala je nastala iz razloga promjena koje se unutar svake od 5 faza emocionalnog razvoja događaju u 10 područja emocionalnog razvoja.

Svaka faza sadrži karakteristična razvojna obilježja, a napredak iz faze u fazu prepoznatljiv je po prisutnosti novih obilježja karakterističnih za sljedeću fazu emocionalnog razvoja. Procjenom prevladavajućih razvojnih obilježja određuje se faza emocionalnog razvoja do koje je osoba napredovala i ovisno o toj razini određuju se razvojne potrebe na koje okolina treba odgovoriti.

Uoči početka ciklusa individualne muzikoterapije stručni tim Udruge Korablja proveo je procjenu emocionalnog razvoja te je rezultate interpretirao na sljedeći način:

„Iz dobivenih rezultata na Skali procjene emocionalnog razvoja (Došen, 1997) vidljivo je kako se V. M. emocionalno nalazi u fazi identifikacije, odnosno četvrtoj fazi emocionalnog razvoja. Procjenom je uočeno kako navedenoj fazi odgovara čak osam, skalom utvrđenih,

---

<sup>4</sup> SER skala raspoloživa na [https://seo-gb.net/downloads SEO Lukas Version 3.5 pdf](https://seo-gb.net/downloads/SEO%20Lukas%20Version%203.5%20pdf) [pristupljeno 16.1.2019].

područja, dok u području manipulacije predmetima razvoj odgovara onoj nižoj, fazi individuacije, a s druge pak strane područje regulacije agresivnosti odgovara najvišoj, fazi realizma.

**Tabela1: Procjena emocionalnog razvoja, SER skala, Došen 1997.**

<b>SKALA EMOCIONALNOG RAZVOJA</b>	<b>1. faza</b> adaptacija (0-6 mj.)	<b>2. faza</b> prva (interna) socijalizacija (6-18 mj.)	<b>3. faza</b> individuacija (18-36 mj.)	<b>4. faza</b> identifikacija (3-7 g.)	<b>5. faza</b> realizam (7-12 g.)
<i>1. odnos prema vlastitom tijelu</i>					
<i>2. interakcija s osobama koje njeguju dijete</i>					
<i>3. interakcija s vršnjacima</i>					
<i>4. manipuliranje predmetima</i>					
<i>5. diferencijacija emocionalnih stanja</i>					
<i>6. verbalna komunikacija</i>					
<i>7. anksioznost (tjeskoba)</i>					
<i>8. postojanost objekta</i>					
<i>9. iskustvo SEBE (SELF)</i>					
<i>10. regulacija agresivnosti</i>					
<b>BROJ OZNAČENIH PODRUČJA U POJEDINOJ FAZI</b>			<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>

Emocionalni razvoj V. M. u fazi identifikacije ponajviše prate potreba za procjenom od strane važnih odraslih osoba, poslušnost važnim osobama, strah od povreda, vlastitih pogrešaka i neuspjeha, ljubomora te osjećaj krivnje. Obzirom na navedeno, neophodno je kod V. M. učvršćivati osjećaj vlastite vrijednosti i doživljaj osobnog uspjeha, posebice kroz vrijedna prethodna iskustva, poticati izgradnju pozitivne slike o sebi, postupno smanjivati strah od greške i neuspjeha te stvarati prilike za spremno preuzimanje vlastite inicijative kroz aktivnosti koje voli i koje ju čine sretnom.“ (B. A., mag. edu. rehab. i N. K., mag. edu. rehab.)

#### 4.2.2. Coopersmithov upitnik samopoštovanja<sup>5</sup> (Coopersmith, 1967)

Coopersmithov upitnik samopoštovanja sadrži 58 čestica ili tvrdnji. Rezultati se dobivaju kroz izvješće koje ispitanik daje sam o sebi. 50 čestica ili tvrdnji odnosi se na samopoštovanje, a preostalih 8 tvore socijalno poželjnu skalu i boduju se zasebno (skala laži). Ako je skala laži visoka (5-8), osoba voli pokazati ljepšu sliku negoli je realnost koju je iskusila. Tvrdnje koje izražavaju visoko samopoštovanje boduju se jednim bodom, a tvrdnje koje izražavaju nisko samopoštovanje boduju se sa 0. Svaku od tvrdnje ispitanica treba ocijeniti kao *Nalik meni* ili kao *Nije nalik meni*. Iz razloga prikladnosti ukupni bodovi se množe s 2 tako da je maksimum bodova 100. Ispitivačica je provela prilagođeni oblik Coopersmithovog upitnika samopoštovanja. Razlog odabira testa za djecu, a ne za odrasle, iako je ispitanica u trenutku ispitivanja bila u dobi od 29 godina starosti, bio je laka razina intelektualnih teškoća kod ispitanice zbog čega se smatralo da bi Coopersmithov upitnik samopoštovanja namijenjen odraslima bio prezahtjevan za ispitanicu jer sadrži apstraktne tvrdnje (čestice).

Coopersmithov upitnik samopoštovanja za djecu stariju od 8 godina prilagođen je u podskali *škola* namjesto koje su sastavljene tvrdnje koje se odnose na *udrugu - 8 čestica*. Ostale četiri skale unutar Coopersmithovog upitnika samopoštovanja ostale su nepromijenjene (*općeniti self - 26 čestica, socijalni self-vršnjaci - 8 čestica, roditelji - 8 čestica i laž - 8 čestica*).

Ispitivačica je tvrdnje čitala ispitanici, a ispitanica je usmeno davala svoje odgovore što je ispitivačica bilježila.

Ispitanica je u provedbi Coopersmithovog upitnika samopoštovanja uoči muzikoterapije pokazala nesigurnost u čak 11 od 58 tvrdnji te se nije mogla odlučiti niti za tvrdnju *Nalik meni* niti za tvrdnju *Nije nalik meni*. Procjena skale laži s dva boda pokazuje da ispitanica nije

---

<sup>5</sup> Upitnik je preuzet sa stranice British Conference of Undergraduate Research, a preporuka je da ga koriste koordinatori u specijalnoj edukaciji. Raspoloživo na: <https://www.bcur.org/> [pristupljeno: 16.12.2018].

imala tendenciju pokazivati drugima ljepšu sliku o sebi negoli je realnost koju je iskusila. Uočena je ovisnost o odraslim osobama s kojima živi ili je u bližem kontaktu za donošenje odluka (tvrdnja 15). Također slika o sebi se temelji na mišljenju drugih o ispitanici (tvrdnje 18 i 43). Vidljiva je i sklonost da se drugi - bližnji s kojima živi i o kojima ovisi - opravdaju (Tvrdnju 46 „Roditelji me razumiju“ vrednovala je sa *Nalik meni* te dodala *Nastoje bar*).

Ukupan broj svih skala izuzevši skalu laži (24/50)=48/100.

Odvojeni broj odgovora pokazatelja obrane, reakcija laži (2/8).

**Tabela2: Prva procjena samopoštovanja, Coopersmithov upitnik**

SKALA	BROJ BODOVA
Općeniti self	12/26
Socijalni self (vršnjaci)	4/8
Roditelji	4/8
Udruga	4/8
<b>UKUPNI REZULTAT</b>	24/50 = <b>48/100</b>
Laž	<b>2/8</b>

Prema rezultatima Coopersmithovog upitnika samopoštovanja ispitanici je potrebno omogućiti da bolje upozna sebe, jačati osjećaj sigurnosti u sebe, uvjeriti je da smije izraziti svoje granice kako bi se zaštitila od prezahtjevnih zadataka kao i svoje dobre strane pred autoritetom te je usmjeriti na samozastupanje. Potrebno je kod ispitanice omogućiti razvijanje pozitivne slike o sebi koja nije isključivo ovisna o drugim ljudima te joj kroz iskustvo uspjeha pomoći da se osjeća dovoljno dobrom pred bliskim i stranim osobama (prilog 1).

#### 4.2.3. Rosenbergova skala samopoštovanja<sup>6</sup> (Rosenberg, 1989)

Rosenbergova skala samopoštovanja mjeri globalno samopoštovanje. Sastoji se od 10 tvrdnji (čestica) koje ispitanik ocjenjuje jednim od 4 ponuđene razine odgovora (*U potpunosti se slažem, Slažem se, Ne slažem se, Uopće se ne slažem*). Skala boduje samopoštovanje na skali

<sup>6</sup> Upitnik je raspoloživ na: <http://www.socy.umd.edu/quick-links/rosenberg-self-esteem-scale> [pristupljeno: 11.1.2019].

od 0-30. Bodovi između 15 i 25 su unutar normalnog raspona, dok bodovi ispod 15 ukazuju na nisko samopoštovanje.

Prije provođenja individualnih muzikoterapijskih seansi, razina samopoštovanja na Rosenbergvoj skali je iznosila 19 bodova što je unutar normalnog raspona (prilog 4).

#### **4.3. Ciljevi tretmana**

Dugoročni ciljevi muzikoterapijskog tretmana određeni su nakon prikupljanja anamnestičkih podataka i provedenih procjena: procjene razine emocionalnog razvoja (Skala SER, Došen, 1997), Coopersmithovog upitnika samopoštovanja (Coopersmith, 1987) i Rosenbergove skale samopoštovanja (Rosenberg, 1965).

Dugoročni ciljevi muzikoterapijskog tretmana s ispitanicom odnose se na područje emocija te socijalnih vještina i komunikacije:

- istražiti misli i emocije;
- izraziti misli i emocije;
- izgraditi pozitivnu sliku o sebi;
- jačati samopoštovanje i izgraditi otpornost;
- poboljšati vlastitu životnu situaciju kroz samozastupanje gdje je to moguće.

Kratkoročni ciljevi planirani su uoči svake pojedine seanse za seansu koja je slijedila. Kratkoročni ciljevi su bili u ovisnosti o dugoročnim ciljevima, ispitaničinoj razini sudjelovanja u svakoj pojedinoj seansi i kreirani su prema zahtjevima muzikoterapijske metoda i tehnika koje su se u seansi provodile.

### **5. Opis istraživanja**

Intervencija uključuje osam individualnih seansi muzikoterapije s ispitanicom kojoj su prethodile procjene (Došen, Coopersmith i Rosenberg). Nakon osme seanse ponovo je provedena procjena po Coopersmithovom upitniku samopoštovanja i Rosenbergovoj skali samopoštovanja. Uzevši u obzir lake intelektualne teškoće kod ispitanice ispitivačica je u planiranju muzikoterapijskih aktivnosti tijekom svih osam seansi pazila da struktura aktivnosti zahtijeva slijeđenje uglavnom dvije, rijetko do tri naredbe. U predstavljanju aktivnosti ispitivačica je davala jasne i kratke upute s primjerom. Nakon aktivnosti poticala je



ispitanicu na razgovor o odvijanju aktivnosti i doživljaju. Ispitivačica je nastojala da zahtjevnost zadatka bude optimalna, da se ispitanica može aktivno uključiti te da zadatak predstavlja ujedno i izazov.

## 5.1. Prva seansa

### 5.1.1. Plan seanse

Pjevanje pozdravne pjesme *Dobro jutro* (notni zapis 1).

Slušanje pjesma *Brave Sare Bareilles* i izražavanje dojmova.

Čitanje pjesme Augusta Šenoa *Budi svoj*.

Izražavanje dojmova i interpretacija pjesme *Budi svoj* kroz razgovor.

Improvizacijsko sviranje prema temama (slikama) iz pjesme *Budi svoj*

Pjevanje pozdravne pjesme *Doviđenja* (notni zapis 2).

### 5.1.2. Kratkoročni ciljevi

1. Ispitanica će riječima izraziti svoje dojmove o pjesmi Sare Bareilles *Brave* nakon slušanja pjesme i pročitano prijevoda.
2. Ispitanica će odgovoriti barem na dva od četiri postavljena pitanja otvorenog tipa nakon čitanja pjesme Augusta Šenoa *Budi svoj*.
3. Ispitanica će odabrati jedan od četiri ponuđena instrumenta i izraziti improvizacijskim sviranjem sa ispitivačicom barem jednu od pet izdvojenih slika / sintagmi iz pjesme Augusta Šenoa *Budi svoj*.

### 5.1.3. Tijek seanse

Ispitanici je predloženo da pjevanjem pjesme *Dobro jutro*, koju je ispitanica imala prilike pjevati na grupnoj muzikoterapiji, izmijeni pozdrav s ispitivačicom. Ispitanici je ponuđeno da izabere između plavog i žutog jaja (šuškalice). Odabrala je plavo. Ispitivačici je ostalo žuto jaje. Ispitanici je objašnjeno da ćemo odabrati kome će se prvo pjevati pozdravna pjesma. Zamoljena je da iza leđa sakrije obajaja te ispitivačici pokaže što ima u lijevoj ruci. Pokazala je žuto jaje. Na taj je način određeno da se najprije ispitivačici pjeva pozdravna pjesma.

Ispitanica je odabrala jaja za sviranje pratnje pjesmi. Ispitivačica je pjevanje pratila sviranjem na gitari.

Ispitanica i ispitivačica su otpjevale pjesmu dva puta i na određenom mjestu umetnule dva imena.

Ispitivačica je najavila ispitanici slušanje odabrane pjesme *Brave Sare Bareilles* na engleskom jeziku te je ispitanicu upoznala s naslovom pjesme riječima: „Naslov pjesme je *Brave*.“

Ispitanica se nadovezala da ne zna znači li riječ *Brave* *slavan* ili *hrabar*. Ispitivačica je potvrdila da engleska riječ *brave* znači hrabar te je pohvalila ispitanicu riječima: „Bravo, V!“

Ispitivačica je nastavila čitati hrvatski prijevod engleskog teksta:

### *Hrabar*

Možeš biti zadivljujući. Možeš pretvoriti frazu u oružje ili lijek. Možeš biti odbačen ili biti prazan hod nečijeg manjka ljubavi. Ili možeš progovoriti. Ništa te neće boljeti poput riječi kada se smjeste ispod tvoje kože, čuvane unutra i bez sunčeva svjetla. Ponekad sjena pobijedi. Al' pitam se što bi se dogodilo kad bi rekao što želiš reći i dopustio da riječi pohrle van. Iskreno, želim te vidjeti hrabrog, s onim što želiš reći. I neka riječi pohrle van. Iskreno, želim te vidjeti hrabrog. Samo te želim vidjeti 3 x. Želim te vidjeti hrabrog...

Svi su bili tamo. U svakog je buljio protivnik. Pali zbog straha. I učiniše da su neki nestali. Pokloni se moćnome. Ne bježi, prestani držati jezik za zubima. Možda postoji izlaz iz kaveza u kojem živiš. Možda ovih dana možeš pustiti unutra svjetlo. Pokaži mi koliko je velika tvoja hrabrost.

Reci što želiš reći... I kako ti tvoja šutljiva povijest neće ništa dobrog učiniti. Misliš li da hoće? Neka tvoje riječi budu bilo što samo ne prazne. Zašto im ne kažeš istinu? Reci što želiš reći...

Tijekom čitanja prijevoda ispitanica se nasmijala na višestruko ponavljanje rečenice u prijevodu pjesme: „Želim te vidjeti hrabrog.“ Tijekom slušanja glazbe stav ispitanicinog tijela i glave bio je pognut s rukama naslonjenim na koljena. Tamburinom (odabranim instrumentom) je svirala jednolični ritam. Jednom je tijekom slušanja pogledala ispitivačicu u oči i osmjehnula se. Zadnjih 10-tak sekundi se obazirala i gledala stvari na polici. Po završetku slušanja rekla je: „Ja sam se malo zanesla.“ Na ispitivačičino pitanje: „Kako ti<sup>7</sup> je bilo slušati?“ odgovorila je: „Super, super. Malo sam svirala predugo.“

---

<sup>7</sup> Tijekom polazanja grupne terapije uvriježilo se da se članovi grupe i studentica muzikoterapije (ispitivačica) međusobno oslovljavaju s *ti*. Tako se nastavilo i u individualnom radu s ispitanicom.

Ispitivačica je najavila čitanje pjesme *Budi svoj* Augusta Šenoe i razgovor o pjesmi nakon čitanja. Ispitanica je spremno rekla: „Može. Znači bit će i pitanja?“ „Da, bit će.“ Odgovorila je ispitivačica.

Pročitane su prve dvije kitice pjesme Augusta Šenoe *Budi svoj*:

"1. Oj, budi svoj! Ta stvoren jesi čitav,

U grudi nosiš, brate, srce cijelo;

Ne kloni dušom, i da nijesi mlitav,

Put vedra neba diži svoje čelo!

Pa došli danci nevolje i muke,

Pa teko s čela krvav tebi znoj,

Ti skupi pamet, upri zdrave ruke,

I budi svoj!

2. Oj, budi svoj! Znaj, tvoja glava mlada

Nebolike ti zlatne sanke budi,

Ko sivi soko uzvine se nada,

Al' svijet je svijet, i ljudi tek su ljudi.

Da, zbilja goni s uzglavja te meka,

U sebični te zovuć svijeta boj;

Ma što te, brate, u životu čeka:

Ti budi svoj!“

Nakon čitanja prvih dviju kitica, ispitanica je samoinicijativno izrazila dojam o pjesmi riječima: „Lijepa je.“ i osmjehnula se.

Ispitivačica je upitala ispitanicu: „O čemu pjesma govori?“

Ispitanica je odgovorila: „Govori da budeš svoj, da nemaš nikakvo drugo razmišljanje, da budeš pravi čovjek, govori o osobnosti čovjeka.“

Ispitivačica je nastavila razgovor s pitanjem: „Zašto je ljude ponekad potrebno ohrabriti?“

Ispitanica je odgovorila: „Ako vidiš da ljudi nisu hrabri bolje ih je ohrabriti nego da budu izvan sebe. U nesigurnosti ga možda drže razni događaji oko njega, to što se vani događa ili ako se posvađao s mamom, tatom, bratom možda ga navodi da nije baš hrabar... da se suprotstavi i da govori roditeljima.“

Ispitivačica je pitala: „Možeš li se prisjetiti situacije u kojoj si ti imala priliku nekoga ohrabriti?“

Ispitanica: „Ne sjećam se da sam bila u situaciji da nekog ohrabrim.“

Ispitivačica: „Možeš li se prisjetiti situacije u kojoj je tebi bilo potrebno ohrabrenje?“

Ispitanica: „Mene je trebalo ohrabriti kad sam prvi puta letjela avionom sa Slavenkom i Jasminkom iz Udruge u Belfast. Tu me je trebalo ohrabriti i skoro sam odustala od puta jer me previše strah bilo. Ha, ha, ha...Uspjeli su me ohrabriti. I letjela sam avionom. Da, uspjele su me ohrabriti.“

Ispitivačica: „Što mogu značiti riječi: klonula duša?“

Ispitanica: „Klonula duša je iscrpljena, bez znaka živosti u sebi.“

Ispitivačica: „Što se krije iza slike vedro nebo?“

Ispitanica: „Iza vedrog neba moglo bi se skrivati sunce ili kiša, snijeg..“

Ispitivačica: „Što se skriva iz riječi nevolja i muka?“

Ispitanica: „Nevolja i muka-čovjeka snađe jedna nevolja, a nju prati sto muka.“

Ispitivačica: „A neboliki i zlatni snovi?“

Ispitanica: „Neboliki snovi su snovi o životinjama kad zaspiš i brojiš ovce. Snovi o ovcama spadaju u zlatne snove.“

Ispitivačica: „Kako ti razumiješ riječi *biti svoj*?“

Ispitanica: „Biti svoj znači da ne ogovaraš druge, znači biti prijatelj jedan drugome, pomagati jedni drugima... Ispitivačica: „A što ako želiš reći drugome nešto što drugi ne želi čuti i što mu se baš neće svidjeti? Znači li da si svoj ako to izgovoriš?“

Ispitanica: „Čini mi se da da.“

*Improvizacijsko sviranje prema temama (slikama) iz pjesme Budi svoj:*

Ispitivačica je zamolila ispitanicu da odabere jednu od sljedećih sintagmi: *klonula duša/vedro nebo/neboliki i zlatni snovi/ nevolja i muka /biti svoj* i najavila da će pokušati zajedničkim improvizacijskim sviranjem dočarati njezino značenje.

Za temu *vedro nebo* ispitanica je odabrala tamburin, ispitivačica je pratila na metalofonu. Improvizacija se odvijala 1 min. Tijekom sviranja tijelo ispitanice je bilo pognuto prema naprijed, pogled usmjeren u pod s neutralnim izrazom lica. Tek je nakratko podigla glavu i pogledala u stranu, a zatim namjestila pognuti stav tijela i pogled usmjerila u pod.

Za temu *zlatni snovi* ispitanica je odabrala tamburin, ispitivačica je pratila gitarom 1,20 min. Tijekom sviranja tijelo ispitanice je bilo pognuto prema naprijed, pogled usmjeren u pod sa neutralnim izrazom lica.

Za temu *nevolja i muka* ispitanica je odabrala jaja, ispitivačica je pratila ručnim bubnjem 45 s. Ispitanica se smijala nakon što je ispitivačica odabrala ručni bubanj za instrument na kojem će svirati. Ispitivačica je pitala tko će započeti. Ispitanica je odabrala da započne ispitivačica. Činilo se da s većom razinom interesa pristupa improvizaciji. Razina uživanja u zadatak je

bila viša negoli u prethodnim improvizacijama. Ispitanica je bila usredotočena na ispitivačičino sviranje i trebalo je 10 sekundi da se priključi improvizaciji. Izraz lica kretao se od iščekivanja, preko reakcije smijanja do neutralnog. Na ispitivačičino pitanje kako je zadovoljna, te jesu li zajedničkim sviranjem izrazili nevolju i muku, ispitanica je odgovorila: „Da. Jesi čula mene?“

Za temu *klonula duša* ispitanica je odabrala jaja (šuškalice), ispitivačica je imala agogo.

Tijekom improvizacija na navedene teme ispitanica je neuobičajeno svirala: zvuk je proizvodila udaranjem jaja o jaje ili struganjem. Ispitanica je nakon svake improvizacije pitala je li bilo dobro?

Za temu *biti svoj* ispitanica je odabrala ručni bubanj, ispitivačica je svirala metalofon. Ispitanica je započela prva. Svirala je prstima, šakom i dlanom. Izmijenila je sviranje s desnom i lijevom rukom. Ponekad je ruku približavala bubnju, drugi puta obrnuto. Ritmizirala je energično i odlučno. Ispitivačica je napravila stanku nakon jedne minute improviziranja. Sekundu nakon stanke i ispitanica je stala pogledavši ispitivačicu i nasmijala se.

Ispitivačica je pitala ispitanicu kome prvom želi da se pjeva pozdravna pjesma *Doviđenja*. Ispitanica je odgovorila: „Meni“

Pjevušila je pjesmu dok se njoj pjevala. Na mjestima gdje je umetnuto njezino ime prepustila je ispitivačici da sama pjeva. Tijekom pjevanja pjesme ispitivačici ispitanica je pjevala glasnije i sigurnije.

#### 5.1.4. Zapažanja

Ispitanica je pokazala visoki stupanj spremnosti na suradnju s ispitivačicom kao i povjerenje u vodstvo ispitivačice kroz seansu. Svi planirani kratkoročni ciljevi su ostvareni.

U pozdravnoj pjesmi ispitanica je pjevala ispitivačici *Dobro jutro*, ali se nije pridružila pjevanju kad se njoj pjevalo. Svirala je i jednom je mahnula rukom u znak pozdrava.

Često tijekom seanse razgovor sa ispitivačicom prati trljanje dlana o dlan, vrpoljenje i /ili namještanje na stolici. Kod trećeg ponavljanja fraze u tekstu pjesme: „želim te vidjeti hrabrog“, ispitanica se glasno nasmijala.

U interpretaciji pjesme A. Šenoe bila je otvorena razgovoru i podijelila je s ispitivačicom povjerljive detalje koji se odnose na njezin život i osobnost.

Poneke ispitaničine izjave otkrivaju da se puno obazire na ispitivačicu i njezine želje te da to radi jednim automatizmom prema kojemu je normalno htjeti ono što drugi (autoritet) želi.

Tu spada isprika jer je pogledom kratko lutala po prostoru za vrijeme slušanja glazbe, zatim isprika što je *predugo* svirala iako je trajanje njoj bilo dano na izbor, redovite provjere nakon muziciranja pitanjem „Je li bilo dobro?“ i slično. Također kod ispitaničine interpretacije sintagme *biti svoj* primjećuju se očekivanja koja autoritet ima prema njoj više negoli vlastiti stav.

Epizode improvizacije koje ispitivačica nije vremenski odredila, nego je ispitanici prepustila trenutak prekida, u početku su bile kraće i ispitanica ih je odrađivala sviranjem jednoličnog ritma. Izloženost brojnim prilikama u kojima je ispitanica mogla sviranjem izraziti neku temu ili sliku kao da je postupno unosilo opuštenost, veću usredotočenost i produljenje u trajanju improvizacije te novosti u inače jednolično ritmiziranje i manipulaciju instrumentom.

U pjevanju pozdravne pjesme *Doviđenja* vidi se progresija u sudjelovanju u odnosu na pozdravnu pjesmu *Dobro jutro*. Ispitanica je kad se njoj pjevala pjesma *Dobro jutro* u potpunosti šutjela dok je tijekom pjevanja pjesme *Doviđenja* sudjelovala u pjevanju cijele pjesme izostavivši jedino svoje ime dok se njoj pjevalo.

## **5.2. Druga seansa**

### 5.2.1. Plan seanse

Pozdravna pjesma uz pratnju gitare i odabranog instrumenta iz Orffovog instrumentarija.

Slušanje ispitaničine najdraže pjesme *Kad bi bila ja tvoja voljena* Vesne Pisarović i izražavanje dojmova.

Dogovor teme i teksta za pisanje nove, ispitaničine pjesme.

Čitanje ispitaničine interpretacijom pjesme *Budi svoj* iz razgovora na prethodnoj seansi.

Improvizacijsko sviranje na odabranim instrumentu na temu *hrabro* i *letjeti avionom*.

### 5.2.2. Kratkoročni ciljevi:

1. Ispitanica će se odlučiti za temu pjesme koju ćemo stvarati.
2. Ispitanica će pročitati svoje rečenice vezane uz interpretaciju pjesme *Budi svoj* i potvrditi ih, proširiti ili suziti.
3. Ispitanica će improvizirati na ritamskom ili harmonijskom instrumentu na temu koju odabere za svoju pjesmu.

### 5.2.3. Tijek seanse

U pozdravnoj pjesmi *Dobro jutro* ispitanica je sudjelovala pjevanjem samo kad se pjesma pjevala ispitivačici, a kad se pjevala njoj – ispitanici – mahnula je rukom u znak pozdrava ispitivačici dok se pjevalo njezino ime te je pjevanje djelomično popratila sviranjem jaja.

Ispitanica se osmjehnula kad je ispitivačica najavila slušanje pjesme Vesne Pisarović *Kad bi bila ja tvoja voljena*: Ispitanica je pjevala spontano tijekom slušanja pjesme *Kad bi bila ja tvoja voljena*

1. Vidim te kada prođeš, ljubavi svojoj dođeš

Ona te skoro ne gleda, govoriš nježne riječi,

ona ti neće reći da li ti stvarno pripada

A ja bi sad dala sve, da pogledaš u mene.

*Pripjev*: Kad bi bila ja tvoja voljena

Nikada te ne bi pustila, a ti ne gledaš i

ne osjećaš da sam ja za tebe stvorena.

2. Prolaze moji dani, bez tebe prazni sami

Prolaze, a ti ostaješ jedina moje tuga, tebe mi ima druga. Ima te a ne osjeća a ja bih sad

dala sve, da pogledaš u mene.

Ispitanica i ispitivačica pjesmu su otpjevale uz pratnju gitare.

Ispitivačica je podsjetila ispitanicu na sadržaj prethodne seanse riječima: „Prošli smo puta čitali pjesmu A. Šenoa *Budi svoj* i razgovarali smo o njoj. Ti si izrazila svoje dojmove o pjesmi, svoj osvrt na slike iz pjesme i razumijevanje tih misli. Ja sam tvoj osvrt zabilježila i htjela bih ti ga danas pročitati zato što smo mi na putu da pišemo zajedno novu pjesmu - tvoju pjesmu - pa nam možda nešto od ovih tvojih misli može poslužiti za stihove tvoje nove pjesme. Današnji naš zadatak je da odredimo temu pjesme. Možda nešto iz razgovora s prošle muzikoterapije može poslužiti za temu. Poslušaj pa ćemo razgovarati o temi pjesme i tekstu. Jesi li spremna? Mogu li početi čitati?“

Ispitanica se složila.

Ispitivačica je pročitala zapis razgovora s prošle seanse s izdvojenim ispitaničinim mislima i izjavama:

Pjesma govori da budeš svoj, da nemaš nikakvo drugo razmišljanje, da budeš pravi čovjek, govori o osobnosti čovjeka....

Ako vidiš da ljudi nisu hrabri bolje ih je ohrabriti nego da budu izvan sebe...

U nesigurnosti čovjeka možda drže razni događaji oko njega, to što se vani događa ili ako se posvađao s mamom, tatom, bratom možda ga navodi da nije baš hrabar... da se suprotstavi i da govori roditeljima...

Ne sjećam se da sam bila u situaciji da nekog ohrabrim.

Mene je trebalo ohrabriti kad sam prvi puta letjela avionom sa Slavenkom i Jasminkom iz Udruge u Belfast. Tu me je trebalo ohrabriti i skoro sam odustala od puta jer me previše strah bilo. Ha, ha, ha...Uspjeli su me ohrabriti. I letjela sam avionom. Da, uspjele su me ohrabriti...

Klonula duša je iscrpljena, bez znaka živosti u sebi.

Iza vedrog neba moglo bi se skrivati sunce ili kiša, snijeg.

Nevolja i muka-čovjeka snađe jedna nevolja, a nju prati sto muka.

Neboliki snovi su snovi o životinjama kad zaspiš i brojiš ovce. Snovi o ovcama spadaju u zlatne snove.

Biti svoj znači da ne ogovaraš druge, znači biti prijatelj jedan drugome, pomagatijedni drugima...Čini mi se da biti svoj znači i lijepo reći nešto što možda drugi ne bi htjeli čuti.

Nakon čitanja ispitanica je potvrdila da su to njezine misli i da ne bi ništa izmijenila.

Pitala sam je čini li joj se da bi neke od ovih misli mogli utkati u stihove ili želi da njezina pjesma bude s nekim neovisnim, sasvim novim stihovima.

Ispitanica je izrazila želju da upravo ove misli koristimo za stihove nove pjesme.

Izdvojila je tri teme: klonulu dušu, ovce i letenje. Predložila je da napišemo tri pjesme.

Razgovarali smo o mogućnosti da to bude jedna pjesma s tri kitice u kojima bi sve teme bile zastupljene. Ispitanica je ostala pri tome da pišemo tri pjesme.

Prednost je dala prvoj temi *Avionom letjeti*, a ostale teme ćemo obraditi u pjesmama kako stignemo.

Improvizaciju na temu *Avionom letjeti* ispitanica je izvela sa štapićima (claves). Nakon prvog sviranja ispitivačica je pitala ispitanicu kakav je njezin doživljaj iz sviranja. Nasmijala se i odgovorila je: „Isto malo strah od putova, mala napetost je bila. Bilo poslije ok. To je to.“



Ispitivačica je nastavila s pitanjem: „Čini li ti se da si neke doživljaje iz leta uspjela prenijeti u glazbu?“

„Uspjela sam, čini mi se.“ Odgovorila je ispitanica.

Razgovor o improvizaciji se proširio na detalje s putovanja koje je zahtijevalo jedno presjedanje u odlasku, a u povratku dva presjedanja.

Ispitivačica je postavila pitanje: „Postoje li osim letenja i druge situacije u kojima te treba ohrabriti?“

Ispitanica je odgovorila: „Kad idem na posao ili kad se non stop nešto novo dogodi onda me je strah toga novoga ili kad se non stop nešto novo dogodi ili neki dugi put pa ne znam kako će taj put završiti, kad moram povraćati stalno, ne znam kako bude to završilo, hoće li trebati hitna ili neće trebati hitna.“

Ispitivačica je rekla: „Znači ima puno novih situacija koje su neizvjesne i koje te plaše. A kad jednom probiješ led?“

Ispitanica se nadovezala: „Da, kad probijemo led onda je sve ok.“

Ispitivačica je pitala: „Imaš li želju da još nešto otpjevamo ili odsviramo?“

Ispitanica je odgovorila: „Pa ne znam, da odsviramo možda.“

Ispitivačica je pitala: „Želiš probati sad ti sintesajzer?“

Ispitanica je odgovorila: „Mogu, mogu.“

Ispitanica se spremno ustala sa stolice i sjela pred sintesajzer i odmah započela svirati jednom rukom uzlazni niz od najdubljih do najviših tonova. Niz je ponovila nekoliko puta, a zatim u srednjem registru zasvirala par tipki i upitala: „Znaš koja je to pjesma?“ Ispitivačica je upitala: „Koja?“ Ispitanica je odgovorila: *Bratec Martin* i nasmijala se glasno: „Hi, hi.“

Improvizirala je na sličan način na sintesajzeru i na temu klonula duša. Duboke oktave u uzlaznom nizu više puta, zatim dvoglasno sviranje u tercama s lijevom rukom, zatim dvoglasje s dvije ruke. Ispitanica je pitala: „Jel' dobro bilo?“ Ispitivačica je odgovorila: „Da, sve je dobro ako se povežeš s temom dok sviraš tako da pokušaš pronaći tipke i jačinu sviranja koje ti odgovaraju za tu temu. Za temu klonule duše rekla si da je to beživotna duša...“

Ispitanica je nastavila svirati i rekla: „Ovo je bila zlatna ovca, zlatni snovi o ovcama.“

Ispitivačica je najavila da je vrijeme za pozdravnu pjesmu te da će se pjesma pjevati najprije ispitanici. Ispitivačica je pjevanje pratila gitarom, a ispitanica je svirala klavijature. Po završetku prvog pjevanja ispitanica je počela ispitivačici pjevati „Doviđenja, M.\_\_\_\_, doviđenja“ nastavile su zajedno pjevati i svirati pozdravnu pjesmu ispitivačici. Pred kraj pjevanja ispitanica je na klavijaturama svirala glissando. Ispitivačica je zaključila seansu

riječima da je danas zacrtana tema pjesme koju će pisati te da će za stihove poslužiti ispitanicine misli i da je još potrebno dogovoriti stil pjesme, brzinu izvođenja, te da će razgovarati o melodiji i pokretu kojim bi popratili pjevanje. Ispitanica je samoinicijativno izrazila želju da u konačnoj izvedbi ona svira klavijature, a ispitivačica gitaru. Tu mogućnost je ispitivačica ostavila otvorenom.

#### 5.2.4. Zapažanja

Tijekom slušanja pjesme Vesne Pisarović *Kad bih bila ja tvoja voljena* položaj tijela ispitanice bio je pognut s pogledom usmjerenim pretežno prema podu ispred sebe povremeno kružeći lijevo ili desno od ispitivačice. Tijekom slušanja pripjeva pjesme ispitanica se pridružila pjevanjem, a sviranjem na šušalicama je pratila slušanje cijele pjesme. Izraz lica bio je neutralan. Ispitanica je bila vrlo angažirana u donošenju teme za novu pjesmu. Samostalno je precizirala da se u tekstu različite tri teme. Primjetna je promjena razine angažmana. U razgovoru o pisanju pjesme ispitanica se uspravila, pratila je razgovor postojanim očnim kontaktom. Više puta je tijekom razgovora potvrđivala: „Ja sam za. Možemo pisati tri pjesme.“ Hihotala se glasno i u više navrata tijekom razgovora o pisanju nove pjesme.

Kad joj je ispitivačica ponudila da može improvizirati na svim instrumentima Orffovog instrumentarija, ali i na gitari i klavijaturama ispitanici kao da je nedostajalo dovoljno odvažnosti za improvizaciju na harmonijskom instrumentu. Tijelom se nagnula prema klavijaturama i podigla sa stolice u smjeru klavijatura, ali se odmah vratila i rekla da će svirati štapiće. Kasnije je ispitanica izrazila želju da u konačnoj izvedbi pjesme koja će se pisati ona pratnju svira na klavijaturama. To je ispitivačicu potaklo da razmotri koji bi melodijski instrument ispitanica mogla svirati. Ispitivačica je odlučila ispitanici na sljedećoj seansi ponuditi ksilofon i grafičku shemu u bojama za harmonijsku pratnju pozdravne pjesme *Dobro jutro*.

### 5.3. Treća seansa

#### 5.3.1. Plan seanse

Pjevanje i sviranje pozdravna pjesma *Dobro jutro* uz pratnju gitare i ksilofona..

Čitanje prijedloga stihova na temu *Avionom letjeti*.

Razgovor o stihovima s mogućnošću izmjene i/ili proširenja.

Pjevanje pozdravne pjesme *Doviđenja* s imenima.

### 5.3.2. Kratkoročni ciljevi

1. Ispitanica će na ksilofonu svirati palicama pratnju poznate pozdravne pjesme *Dobro jutro* koristeći tri obojene pločice (osnovni tonovi: tonika, subdominantna i dominantna) i služeći se tekstualnim predloškom u tri boje koje odgovaraju bojama na pločicama ksilofona.

2. Ispitanica će poslušati prijedlog stihova za pjesmu koju piše zajedno s ispitivačicom i dati svoj osvrt.

3. Ispitanica će se aktivno uključiti u promjenu i/ili proširenje stihova

4. Ispitanica će se uključiti u razgovor o pjesmi te se opredijeliti za tempo i stil pjesme koju ona i ispitivačica zajedno stvaraju.

### 5.3.3. Tijek seanse i zapažanja

Ispitivačica je ispitanici najavila da može pratnju poznate pozdravne pjesme *Dobro jutro* pokušati svirati na ksilofonu te joj je za to sviranje pružila tekst pjesme raspoređen u tri boje. Također na ksilofonu su tri tipke koje su za pratnju obojane istim trima bojama. Ispitivačica je uputila ispitanicu da pokuša svirati tipku obojenu istom bojom kao i dio teksta koji se pjeva. Prvi puta je ispitivačica pjevala i odsvirala pjesmu ističući trenutak promjene tipke slijedeći boju teksta.

Prilikom sviranja pratnje pozdravne pjesme *Dobro jutro* na ksilofonu, ispitanica je pretežno svirala lijevom rukom. Rjeđe je uključila i desnu ruku i izmjenično svirala s desnom i lijevom rukom. Primjetan je trud da se sviraju bojom označene tipke u skladu s tekstualnim predloškom. Nakon drugog sviranja ispitanica je pitala ispitivačicu svira li dobro. Ispitivačica je odgovorila da je to jako dobro za drugi put te da s vježbom sviranje postaje preciznije. Ispitanica se hihotala i trljala dlan o dlan. Željela je još dva puta ponoviti sviranje pjesme na ksilofonu. Oba puta pažnja je bila usmjerena na točno izvođenje te joj je ispitivačica rekla da primjećuje sve precizniju koordinaciju između očiju koje prate tekst i ruku koje sviraju. Ispitanica se ponovo nasmijala hihotom i trljala ruke dlanovima što je ispitivačica protumačila kao izraz zadovoljstva. Uz pratnju ksilofona ispitanica i ispitivačica su pjesmu otpjevale četiri puta.

Ispitivačica je pročitala prijedlog stihova za novu pjesmu koji se temelji na ispitaničinim mislima iz prethodnih seansi i temi koju je izdvojila seansu ranije:

*Avionom letjeti*

1. Ohrabrit svakog bolje je da ne bude van sebe.

Mene su ohrabрили. Hvala im! Hvala im!

Hrabrost mi je trebala skoro sam odustala.

Hrabrost mi je trebala da bi se ukrcala.

*Pripjev:* Letjeti, letjeti...avionom letjeti!

Letjeti, letjeti pa Belfastom prošetati.

Letjeti, letjeti...avionom letjeti!

Letjeti, letjeti u Zagreb moj se vratiti.

2. Ti to možeš, možeš to.

Arka kaže „Vjerujem ti.“

Mogu puno, mogu da.

Sve je lakše kad vjerujem ja.

*Pripjev:* Letjeti, letjeti...

Ispitanica se usuglasila s pročitanim prijedlogom stihova za novu pjesmu. Rekla je da su stihovi lijepi i da ništa ne bi mijenjala. Ispitivačica je pitala bi li joj se svidjelo da pjesma bude nekog recitativnog stila, poput rep-a, ili da bude pjevana. Ispitanica je rekla da bi voljela da pjesma bude pjevana, da ne bude recitativnog ili rep stila. Opredijelila se za glasnu jačinu izvođenja i brzi tempo.

Također je samoinicijativno napomenula da je potrebno izabrati instrumente kojima će se pratiti pjevanje pjesme.

Na pitanje bi li voljela da pokretom popratimo pjevanje rekla je da bi voljela te je predložila pokret za pripjev pjesme - stih *Letjeti, letjeti, avionom letjeti...*: horizontalno podignute ruke u ravnini ramena.

Kratkoročni ciljevi planirani za treću seansu su ostvareni.

## **5.4. Četvrta seansa**

### **5.4.1. Plan seanse**

Pjevanje i sviranje pozdravne pjesme *Dobro jutro* uz pratnju gitare i ksilofona.

Slušanje dviju pjesama istih (dogovorenih) stihova, ali različitih melodija (notni zapisi 3 i 4).

Razgovor o doživljaju i odabir jedne pjesme.

Odabir harmonijskih instrumenata za pratnju pjesme – klavira ili gitare.

Pjevanje pozdravne pjesme *Doviđenja* uz pratnju gitare.

### **5.4.2. Kratkoročni ciljevi:**

1. Ispitanica će pokušati na ksilofonu svirati osnovni ton triju akorda i pratiti poznatu pozdravnu pjesmu.

2. Ispitanica će poslušati dvije verzije uglazbljenih stihova i odabrati jednu koja joj se više sviđa.
3. Ispitanica će na poziv da odabere instrumente kojima bi pjesma mogla biti praćena odabrati između klavira i gitare.

#### 5.4.3. Tijek seanse i zapažanja

Izvlačenjem šuškalica određeno je da će se pozdravna pjesma najprije pjevati ispitanici.

Ispitanica je željela pratiti pjevanje pozdravne pjesma na ksilofonu prema tekstualnom predlošku u bojama koji određuje tipka na ksilofonu.

U početku se ispitanica trudila svirati samo označene tipke. Kasnije je umetala druge tonove i improvizirala u sviranju.

Ispitivačica je otpjevala uz pratnju gitare dvije pjesme na temu *Avionom letjeti*. Obje pjesme imaju iste stihove, a razlikuju se samo po melodiji. Ispitivačica je pjesmu svirala i pjevala u brzom tempu kako je ispitanica tražila.

Ispitanica je odabrala drugu po redu slušanja od dviju ponuđenih glazbenih verzija pjesme *Avionom letjeti*.

Ispitanica je poslušala pratnju odabrane pjesme uz klavir i nakon toga uz gitaru te se odlučila za gitaru kao instrument kojim će pratiti izvedbu pjesme na zadnjoj (8. po redu) seansi pred članovima Udruge Korablja.

Nakon četvrte seanse stručni tim Udruge Korablja izrazio je želju da ih ispitivačica izvijesti o dosadašnjem radu s ispitanicom.

Na sastanku je ispitivačica izvijestila o povjerenju koje se razvilo između ispitivačice i ispitanice, o ispitanici uživljenosti u aktivnosti te o suradljivosti koja se ponekad čini automatiziranom i pokrenutom izvanjskom motivacijom: neravnotežom između obzira prema drugima i obzira prema sebi i svojim željama. Ispitanica je prvenstveno svjesna očekivanja drugih te ih želi bezuvjetno ispunjavati što ostavlja malo prostora za ispitanici želje neovisne o drugima. Također, suprotno tvrdnji ispitanice iz razgovora s ispitivačicom u prvoj seansi: „Mislim da nikoga nisam ohrabrila.“, članica stručnog tima Udruge Korablja tvrdila je da ju je ispitanica jednom ohrabrila. Stručni tim Udruge Korablja uputio je ispitivačicu da ako bude prilike slobodno ispitanicu podsjeti na osobno usmjereni plan podrške koji se u Udruzi provodi, a njime se ispitanicu podržava da prepozna i slobodno izrazi svoje najdublje čežnje i da se usudi nešto željeti za sebe.

Ispitivačica je procijenila da bi u muzikoterapiji mogla s tim ciljem u petoj seansi primijeniti receptivnu muzikoterapijsku metodu s vođenom imaginacijom.

## 5.5. Peta seansa

### 5.5.1. Plan seanse:

Pozdravna pjesma *Dobro jutro* uz pratnju ksilofona i gitare.

Vođena imaginacija: čitanje teksta *Proljetni snovi* uz glazbu P. I. Čajkovski: Valcer cvijeća iz baleta *Orašar*.

Izražavanje dojmova riječima, slikom ili sviranjem.

Razgovor o stvaralačkom uratku.

Pjevanje pjesme: *Avionom letjeti* uz pratnju gitare.

Razgovor o pokretu kojim bi mogli pratiti pjevanje pjesme *Avionom letjeti*.

Pozdravna pjesma *Doviđenja*.

### 5.5.2. Kratkoročni ciljevi

1. Ispitanica će svirati pozdravnu pjesmu na ksilofonu koristeći tri osnovna tona kao bazu akorda.
2. Ispitanica će sudjelovati u vođenoj imaginaciji slušanjem teksta i izražavanjem dojmova kroz jedan odabrani stvaralački izraz (usmeno izražavanje ili likovno izražavanje ili glazbeno izražavanje-improvizacija.)
3. Ispitanica će predložiti prikladne pokrete koji bi mogli pratiti pjevanje pjesme: *Avionom letjeti*.

### 5.5.3. Tijek seanse i zapažanja

Ispitanica je uspješnije negoli u prethodnoj seansi pratila predložak s bojama akorda i svirala na ksilofonu pratnju za pozdravnu pjesmu *Dobro jutro* tri puta.

Ispitivačica je pozvala ispitanicu da se udobno smjesti na stolici te da usmjeri pažnju na svoje disanje, da diše polako, prati svoj udah i izdah. Ispitivačica je najavila tekst *Proljetni snovi* koji je napisala za vođenu imaginaciju uz glazbu. Ispitivačica je započela polagano čitati pripremljeni tekst *Proljetni snovi*:

Sada kad naša tijela miruju i slušamo ovu glazbu svoje misli vodimo u prirodu. Proljeće je. Osjećam svježinu i miris propupalih cvjetova na stablima u voćnjaku. Dozivaju me van iz kuće. Zatvaram vrata kuće, prolazim kroz vrt i krećem prema voćnjaku.

Sjedam na panj ogrijan suncem i počinjem promatrati sve oko sebe. Vidim zemlju, mladu travu, visoka rascvjetana stabla, lišće. Osluškujem blagi fijuk vjetra koji podržava šuštanje lišća.

Osjećam toplinu sunca. Ugodno mi je. Pčele žude za cvijećem i sokom. Cvijeće žudi za suncem i vlagom. Stablo sanja svoje plodove. Svi imaju svoje čežnje i snove.

Koji su moji snovi? Što želim da mi se u životu ostvari? Sjedim uronjena u proljeće i dozivam svoje čežnje. Moji snovi i čežnje su važni. Želim ih pustiti da se pojave i rastu. Moji snovi i čežnje su cvijeće koje me krasi. Cvijeće će postati plod koji će ispuniti moj život. Veselim se svojim snovima. Srcem punim radosti odlazim iz voćnjaka.

Hodam prema kući i razmišljam kako će moji snovi postati stvarnost i ispuniti moj život.

Čitanje teksta pratila je glazba P. I. Čajkovski: Valcer cvijeća iz baleta *Orašar*.

Tijekom vođene imaginacije i glazbe ispitanica nije zaklopila oči. Obazirala se oko sebe i promatrala prostor. Po završetku slušanja odmah je samoinicijativno izjavila da je pjesma lijepa i glasno se nasmijala. Navela je da se u tekstu spominje čovjek kako sanja, pčele i cvijeće. Nabrojila je druge slike iz teksta. Odabrala je da dojmове likovno izrazi. Na crtežu je čovjek, dvije pčele, dva cvijeta i stablo (slika 1). Na ispitaničino pitanje kakav je dojam ostavilo slušanje te je li uspjela u taj svijet otputovati mislima, ispitanica je odgovorila da joj je bilo „ok“ te da se spominje voćnjak. Ispitanica se nije identificirala s likom iz priče iako je tekst bio u prvom licu jednine i određene rečenice su sugerirale da je ona taj lik koji sve promatra i napokon razmišlja o svojim čežnjama i snovima. Primjećuje se kod ispitanice nemoć apstraktnog mišljenja pa izraz snovi povezuje isključivo sa aktivnošću mozga tijekom sna. U razgovoru je otkrila da je sanjala kako ju Udruga Arka poziva i to se ostvarilo te kako s Arkom ide na more što se isto ostvarilo. Moguće je i da je ispitanicu izraz snovi asociirao na negativna iskustva vezana uz duševni poremećaj od kojeg boluje (F 22.8 - ostale perzistirajuće sumanutosti). Za dobivanje veće sigurnosti o ispitaničinoj sposobnosti apstraktnog mišljenja te kao novi poticaj na spontano maštanje o željama bilo bi uputno ponoviti receptivnu muzikoterapijsku metodus vođenom imaginacijom s tekstom koji koristi samo izraz *čežnja*, a izbjegava izraz *snovi*.

Ispitanica je tražila potvrdu da je crtež dobar.

O pokretima za pjesmu *Avionom letjeti* tijekom seanse nije se radi nedostatka vremena razgovaralo iako je to planirano. Ostali kratkoročni ciljevi su ostvareni.

Seansa je zaključena pjevanjem pozdravne pjesme *Doviđenja* uz pratnju gitare.

## 5.6. Šesta seansa

### 5.6.1. Plan seanse

Pozdravna pjesma *Dobro jutro* uz pratnju instrumenata po izboru ispitanice.

Stvaranje glazbe na odabranu sliku: Školjka s biserom, Ovce na pašnjaku ili Pčele u voćnjaku<sup>8</sup>.

Pjevanje pjesme *Avionom letjeti*.

Dogovor o pokretu koji bi mogao pratiti izvedbu pjesme *Avionom letjeti*.

Pjevanje pozdravne pjesme *Doviđenja*

### 5.6.2. Kratkoročni ciljevi

1. Ispitanica će odabrati jednu od tri ponuđene slike i odgovoriti na niz pitanja otvorenog i/ili zatvorenog tipa sa ciljem da se stvori glazba za slikovni predložak.

2. Ispitanica će stvarati glazbu i svirati sa ispitivačicom.

### 5.6.3. Tijek seanse i zapažanja

Za pratnju pjesmi *Dobro jutro* ispitanica je sebi odabrala zvečke, a ispitivačici štapiće. Odlučila je da se pozdravna pjesma najprije pjeva ispitivačici, a zatim njoj ispitanici.

Ispitivačica je ispitanici dala slikama ispisane papire A4 formata sa sljedećim prikazima: školjka s biserom u moru, ovce na pašnjaku i pčele u voćnjaku. Ispitanica je odabra sliku školjke s biserom u moru. Najprije je htjela glazbom dočarati *more*. Odabrala je za sebe zvečke, a za ispitivačicu štapiće. Htjela je da glazba bude glasna jer je more bučno i brzog tempa. Tijekom sviranja htjela se zadržati na odabranim instrumentima, a ne ih zamijeniti drugim. Htjela je da ispitivačica započne, a ona se na dogovoreni znak - kad ispitivačica zastane sa sviranjem - pridruži te da zatim sviraju zajedno do kraja. Ispitanica se oprezno i tiho te pomalo neodlučno uključila nakon što je ispitivačica zastala što je bio dogovoreni

---

<sup>8</sup>U ovom dijelu seanse planirala se provesti tehnika neurološke muzikoterapije - Muzički trening izvršnih funkcija koja je namijenjena jačanju kognitivnih funkcija kao što su rješavanje problema, donošenje odluka, zaključivanje i kreativnost. Za seansu su pripremljena sljedeća pitanja koja će ispitivačica postaviti ispitanici: Kako želiš da započnemo kompoziciju? Želiš li da koristimo neki muzički motiv? Odsvirat ću ti dva motiva. Koji više odgovara za tvoju kompoziciju? Odgovaraju li ti više drveni ili metalni instrumenti? Koji zvukovi mogu izraziti tvoju ideju o slici? Želiš li u svoju glazbu uključiti promjene ili ćeš koristiti samo jedan motiv cijelo vrijeme? Koje instrumente želiš koristiti? Želiš li da tvoja glazba ima razvijenu melodiju ili cluster? Kakav će biti ritam? Kakav će biti tempo? Želiš li da sviram s tobom ili ćeš svirati sama? Ako želi da sviramo zajedno: Hoćeš li ti voditi? Kakav ćeš mi znak dati da se uključim? Većinu od navedenih pitanja ispitivačica je tijekom seanse postavila ispitanici.



znak. Smijala se na što je ispitivačica pitala: „Što smo dogovorili da će se dogoditi kad zastanem? Odgovorila je: „Aha...“ i odmah se uključila sigurnijim sviranjem. Izrazom lica zadržavala je osmijeh. Ispitanica je tijekom sviranja ispitala mogućnosti glasnog sviranja. Također je udarala zvečkom o zvečku. Improvizacija na temu more trajala je 2 min 40 sekundi. Za sljedeću temu (sliku) odabra je da se ozvuči *školjku*. Odabrala je svirati glasno na ksilofonu uz pratnju. Na ispitivačičino pitanje: „Kako ću znati kad da se pridružim?“ Ispitanica je odgovorila „Pa počni ti prva.“ Na to je ispitivačica upitala: „Ponovno ja trebam početi prva? Prošli puta sam ja počela prva. Misliš li da bi ovaj puta ti mogla početi prva?“ Ispitanica je odgovorila: „Pa mislim da mogu probati.“ Ispitanica je dala znak za uključivanje ispitivačice. Za ispitivačicu je odabrala gitaru. Na pitanje kako da sviram na gitari rastavljene akorde - prebiranje žica ili da ritmiziram, odgovorila je i jedno i drugo. Na pitanje koji način sviranja na gitari da bude prvi odgovorila je: „Kako tebi odgovara“. Ispitivačica je rekla: „To je tvoja glazba i možeš birati.“ Ispitanica je rekla da ispitivačica započne prebiranjem, a kasnije će ispitivanja ispitivačici dati znak za ritmiziranje. Ispitanica je pokazala koji će to biti znak. Jačina izvođenja će biti stalno glasna. Pristala je dati znak za prestanak sviranja gitare i za ponovno uključivanje. Prilikom dogovaranja znakova koje će ispitivanja uputiti ispitivačici, ispitivanja se smijala i pokazala uzbuđenje. Ispitanica je 23 sekunde improvizirala sama, a zatim znakom pozvala ispitivačicu da se uključi. Ispitanica je svirala uzlazno tipke redom od najdublje do najviše, zatim je odsvirala 3 glissanda silazni-uzlazni-silazni te nastavila uzlaznu liniju. Nakon minute zajedničkog sviranja, podigla je ruku i ispružila dva prsta kao da se javlja za riječ, a zatim dala znak za početak ritmiziranja na gitari. Počela je svirati puno brže koristeći istovremeno dvije palice i dvoglasje također s uzlaznim smjerom melodije. Nastavila je sa skokovima: dvoglasje u dubljim tipkama pa dvoglasje u višim tipkama, svirajući istovremeno s obje ruke. Nakon 2 min 30 sekundi sviranja palicama je dala znak za kraj. Smijala se, spremila palice i upitala: „Dobro je bilo, ha?“ „Da, bilo je dobro.“ odgovorila je ispitivačica.

Za improvizaciju na temu *bisera* ispitivanja je za sebe odabrala plastičnu glazbenu tubu sa zvukom visine tona g1, a ispitivačici je pružila jaja (šuškalice). Htjela je da ispitivačica započne sviranje. Dogovoren je znak za uključivanje tube koji će dati ispitivačica i znak za isključivanje jaja, koji će dati ispitivanja, kad bude htjela svirati sama. Ispitanica je uvela znak za promjenu instrumenata na zvečke i štapiće. Odabrala je glasnu dinamiku za improvizaciju na temu biser. Također je željela da ispitivanja i ispitivačica istovremeno mijenjaju instrumente. Ispitivačica je pozvala ispitivanicu na sviranje nakon 15 sekundi. Ispitanica je

najprije dala znak za prestanak sviranja jaja, a zatim za zamjenu instrumenata. Ispitanica je rekla: „To je to. Je li dobro bilo?“ „Da, stvarala si svoju glazbu. Dogovorili smo instrumente i znakove i izveli smo to.“ Potvrdila je: „Da. Super.“ Hihotala se i smijala.

Ispitanica i ispitivačica su uvježbavali pjevanje pjesme *Avionom letjeti*. Otpjevali su je tri puta uz pratnju gitare.

Za kraj seanse otpjevali su pozdravnu pjesmu *Doviđenja*.

Kratkoročni ciljevi zacrtani za 6. seansu su ispunjeni.

## **5.7. Sedma seansa**

### 5.7.1. Plan seanse

Pozdravna pjesma uz pratnju instrumenta po želji ispitanice.

Uvježbavanje pjesme: *Avionom letjeti* - osobito druge kitice.

Uređenje plakata za scenu prilikom izvođenja pjesme pred članovima Udruge Korablja.

Uvježbavanje pokreta koji će pratiti pjevanje pjesme *Avionom letjeti*.

Pjevanje pozdravne pjesme *Doviđenja*.

### 5.7.2. Kratkoročni ciljevi

1. Ispitanica će odabrati kome ćemo prvo pjevati pozdravnu pjesmu i pjevat će s ispitanicom po tom redoslijedu.
2. Ispitanica će 3-4 puta pjevati pjesmu *Avionomletjeti* radi uvježbavanja.
3. Ispitanica će razgovijetno i u zadanom tempu otpjevati s ispitanicom uz pratnju gitare pjesmu *Avionom letjeti*.
4. Ispitanica će rasporediti slike Zagreba i Belfasta na plakat kojim će se urediti scena za izvedbu pjesme *Avionom letjeti*.

### 5.7.3. Tijek seanse i zapažanja

Ispitanica je odabrala da se najprije ispitivačicu pozdravi pjesmom. U drugom pjevanju pozdravilo se ispitanicu. Pjevanje je ispitanica pratila na ksilofonu, a ispitivačica na gitari.

Ispitivačica je izvijestila ispitanicu o radu na dosadašnjim seansama i najavila da je sljedeći susret posljednji te da će pjesmu koju su napisale otpjevati pred članovima Udruge Korablja-korisnicima i osobljem koje im pruža podršku. Ispitivačica je u zadatak ispitanici dala da tijekom tjedna obavijesti članove i osoblje o kratkom programu – izvedbi ispitaničine pjesme – te da ih sve pozove u salu. Ispitanica se tijekom najave plana za sljedeću – posljednju seansu - povremeno oglasila smijehom. Izraz lica bio je radostan.

Ispitanica je rekla: „Može, ja sam za.“

Rado je uvježbavala u sporom tempu kitice i pripjev pjesme *Avionom letjeti*. Tekst pjesme bio je ispisan na dva plakata A3 formata. Ispitivačica je obavijestila ispitanicu da će tekst biti pred njima i na izvedbi pred članovima udruge i da pjesmu nije potrebno pjevati napamet. Drugu kiticu ispitanica i ispitivačica otpjevale su više puta radi razgovjetnosti i usvajanja teksta najprije u polaganom tempu, a zatim bržeg tempa. Tijekom pjevanja stihova:

„Ti to možeš, možeš to.

Arka kaže: „Vjerujem ti.“

Mogu puno, mogu da,  
sve je lakše kad vjerujem ja“

ispitanica je u tri navrata protrljala oči i obrisala suze no nastavila je s pjevanjem i uvježbavanjem.

Nakon uvježbavanja ispitivačica i ispitanica su odabrale ispisane slike s prikazom znamenitosti Belfasta i Zagreba i rasporedile ih na dva plakata. Dogovorile su da će plakate udaljiti jedan od drugoga te će ispitanica tijekom pjevanja pripjeva „Letjeti, letjeti“ horizontalno, u ravnini ramena, podići ruke i njihati ih. Tijekom pjevanja teksta „... Belfastom prošetati“ uputit će se prema plakatu s prikazom Belfasta, a tijekom pjevanja stiha „...u Zagreb moj se vratiti“ ispitanica će prošetati do plakata s prikazom Zagreba. Dogovoreno je da će tijekom pjevanja kitica obje sjediti i pjevati.

Ispitanica se tijekom uvježbavanja pokreta povremeno glasno nasmijala. Kad su ispitivačica i ispitanica sjele nakon probe, ispitanica je izrazila zadovoljstvo probnom izvedbom riječima: „Super“. Ispitivačica je pitala ispitanicu želi li da se podijele u pjevanju stihova druge kitice. U tom slučaju ispitivačica bi pjevala: „ti to možeš, možeš to. Arka kaže: „vjerujem ti“, a ispitanica bi pjevala: „Mogu puno, mogu da, sve je lakše kad vjerujem ja.“ Ispitanica je htjela da se ne odvajaju već da zajedno pjevaju sve stihove.

Na kraju seanse ispitanica i ispitivačica su otpjevale pjesmu *Dovidenja*.

Ispitanica je pitala: „Kad se još vidimo“. Ispitivačica je odgovorila da će se vidjeti za tri dana na grupnoj muzikoterapiji i za tjedan dana na zadnjoj individualnoj muzikoterapiji. Poslije će se nastaviti viđati samo na grupnoj muzikoterapiji. Ispitivačica je zahvalila ispitanici za današnju seansu na što se ona nadovezala zahvalivši ispitivačici.

Planirani kratkoročni ciljevi su ostvareni.

## 5.8. Osma seansa

### 5.8.1. Plan seanse

Pjevanje pozdravne pjesme *Dobro jutro* (prostorija za muzikoterapiju).

Uređenje scene plakatima Zagreba i Belfasta (prostorija za sastanke i grupne aktivnosti).

Najava i izvođene pjesme *Avionom letjeti* pred korisnicima i osobljem Udruge Korablja.

Razgovor o dojmovima vezanim uz muzikoterapijski rad i ispunjavanje evaluacijske ankete u prostoriji za muzikoterapiju.

Muzička želja klijentice za kraj ciklusa individualnih seansi muzikoterapije.

Pozdravna pjesma *Doviđenja*.

### 5.8.2. Kratkoročni ciljevi

Ispitanica će pročitati stihove pjesme *Avionom letjeti* pred publikom u Udruzi Korablja - Arka nakon najave i opisa nastanka pjesme.

1. Ispitanica će zajedno sa ispitivačicom uz pratnju gitare otpjevati i dogovorenim pokretima pratiti pjesmu *Avionom letjeti*.
2. Ispitanica će nakon izvedbe pjesme u razgovoru s ispitivačicom izraziti svoje dojmove vezane uz muzikoterapijski rad.
3. Ispitanica će odabrati muzičku aktivnost kojom bi željela zaključiti individualnu muzikoterapiju.

### 5.8.3. Tijek seanse i zapažanja

Ispitanica je odabrala da će najprije ispitivačicu pozdraviti pjesmom *Dobro jutro* na početku seanse.

Ispitanica i istraživačica su pripremile scenu u sali pored prostorije u kojoj se održavala individualna muzikoterapija. Okupilo se 12 članova Udruge Korablja (šest korisnika Udruge i šest članova izvršnog tima Udruge).

Ispitivačica je zahvalila okupljenima na dolasku, najavila je pjevanje ispitaničine pjesme riječima: „V. je prošla ciklus individualne muzikoterapije. Već na prvom susretu čitale smo pjesmu Augusta Šenoa *Budi svoj* u kojoj se ističu neke slike: klonula duša, ohrabrenje, neboliki i zlatni snovi...O tim slikama smo razgovarale kao i o značenju riječi „Biti svoj“ Sve misli V. koje se nadovezuju na iskustva iz njezinog života zapisala sam i one su ugrađene u stihove nove pjesme, V. pjesme koju će vam V. pročitati.“

Ispitanica je rekla: „Može, ja sam za. Mogu početi...“ i pročitala stihove. Kod stiha: „Mogu puno, mogu da. Sve je lakše kad vjerujem ja.“ otežano je čitala.

Nakon čitanja publika je pljeskom i povicima „Bravo“ izrazila podršku i zadovoljstvo na što se ispitanica dirnula i obrisala suzu. Na licu joj je bio osmijeh.

Na upit ispitivačice: „Možemo li započeti s pjevanjem?“ ispitanica je odgovorila da je spremna. Ispitanica je radosno i s vidljivim uzbuđenjem pristupila izvođenju pjesme.

Dogovorenim pokretima je popratila glasno i sigurno pjevanje gotovo cijelu izvedbu. Nesiguran i drhtav glas pojavio se prilikom pjevanja stihova druge kitice: „Ti to možeš, možeš to. Arka kaže: 'vjerujem ti'. Mogu puno, mogu da... sve je lakše kad vjerujem ja“ Kad se čuo najdrhtaviji glas ispitanica se nakašljala i hrabro nastavila s pripjevom pjesme. Publika je pjevanje nagradila pljeskom i uzvicima „Bravo“, „Super“, „Svaka čast“, „Čestitam“. „To mi je prva pjesma“ rekla je ispitanica. „Sljedeće godine ćeš pjevati na Euroviziji“ nadovezali su se članovi udruge iz publike. Ispitanica je nastavila pitati okupljene pojedince „Jel dobro?“ Odgovori su bili „Odlično je bilo“ . Ispitanica se hihotala. Neki od prisutnih čestitali su ispitanici pružanjem ruke. Ispitanica je mahala publici i pljeskala zajedno s publikom i glasno izražavala radost i svoje pozitivne emocije smijući se: „Hi, hi, hi“ i osmijehom izražavale svoje emocije.

Na odlasku do prostorije za muzikoterapiju ispitivačica je rekla ispitanici: „Govore ti da si zvijezda“. Ispitanica je ponavljala radosno uz smijanje: „Da sam zvijezda...“

U razgovoru je ispitivačica podsjetila ispitanicu da se muzikoterapijskim radom htjelo postići jače samoprihvatanje i samopoštovanje kod nje te da je odlučeno pokušati s metodom pisanja pjesme. Priča o epizodi iz ispitaničinog života - let avionom za Belfast – pretvorena je u stihove i uglazbljena. Nova pjesma predstavila se članovima udruge i tako su planovi za individualnu muzikoterapiju uspješno privedeni kraju.

Ispitivačica je zamolila ispitanicu da pokuša dati svoj osvrt na rad nadopunjavanjem šest rečenica koje služe za vrednovanje individualne muzikoterapije.

Ispitanica je usmeno nadopunila sljedećih šest rečenica koje je ispitivačica čitala:

Iz muzikoterapije mi je u lijepom sjećanju ostalo

- *stvaranje pjesme o Belfastu.*

U muzikoterapiji mi nije odgovaralo

- *to što sam se razboljela i nisam dolazila (ispitanica je propustila samo grupnu muzikoterapiju).*

Odgovaralo bi mi da je u muzikoterapiji

- *bilo više muzike i pjesme.*

Odgovaralo bi mi da je u muzikoterapiji bilo manje

- govora iz drugih prostorija (pozadinska buke).

Iz muzikoterapije bi mi u životu moglo koristiti

- glazba i pjesme koje smo skladali.

Još želim spomenuti

- da mi je bilo lijepo s M. To što sam s M. imala muzikoterapiju. To što sam s tobom, M., imala muzikoterapiju. To što smo pisali pjesmu. Lijepa mi je pjesma.

Ispitivačica je zahvalila ispitanici na suradnji i u znak sjećanja na muzikoterapiju darovala joj ispisane stihove s pjesmom *Avionom letjeti*.

Ispitivačica je upitala ispitanicu što bi htjela da za kraj zajedno odsviraju ili otpjevaju. Ispitanica je odabrala pjevanje pjesme *Sali bonani* koju je naučila na grupnoj muzikoterapiji uz pratnju štapića- ručnih udaraljki.

Seansa je zaključena pjevanjem pjesme *Doviđenja* Ispitanica je svirala ksilofon, a ispitivačica gitaru. Po završetku pjesme ispitivačica je pružila ruku ispitanici i rekla: „Hvala ti“, ispitanica je odgovorila: „Hvala i tebi“.

## 6. Opis rezultata

Coopersmithov upitnik samopoštovanja proveden je nakon 8 individualnih muzikoterapijskih seansi (prilog 3).

Ukupan broj svih skala izuzevši skalu laži  $(28/50)=56/100$

Odvojeni broj odgovora pokazatelja obrane, reakcija laži  $(3/8)$ .

Nesiguran odgovor dobiven je za 3 tvrdnje. Ukupan broj svih skala je viši za 4 odnosno za 8 pomnoži li se s dva u odnosu na mjerenje prije individualnih muzikoterapijskih seansi. Rezultat je i dalje ispod donje granice standardne devijacije (59,4) za prosječni rezultat Coopersmithovog upitnika samopoštovanja za djevojčice koji iznosi 72,2 (SD12,8).

Tabela 3: Druga procjena samopoštovanja, Coopersmithov upitnik

SKALA	BROJ BODOVA
Općeniti self	15/26
Socijalni self (vršnjaci)	5/8
Roditelji	4/8
Udruga	4/8
<b>UKUPNI REZULTAT</b>	28/50 = <b>56/100</b>
Laž	<b>3/8</b>

Odgovori u skali laži su viši za jedan negoli su bili kod prvog mjerenja uoči muzikoterapijskih seansi. Ukupno iznose 3. Odgovori ne prelaze granicu koja ukazuje na to da bi ispitanica pokazivala ljepšu sliku o sebi negoli je istina koju je iskusila. Tvrdnju 47 koja glasi: Uvijek govorim istinu u 1. je testiranju ispitanica ocijenila sa *Nadam se da da*, a u 2. testiranju *Nastojim*.

Broj nesigurnih odgovora je za 8 manji negoli je bilo u rezultatu mjerenja koje je prethodilo individualnoj muzikoterapiji s ispitanicom. Ispitanica je samo za dvije tvrdnje ustvrdila da *Ne zna* je li ili nije njoj nalik, te je na jednu tvrdnju odgovorila *Nastojim*, što ispitivačica smatra nesigurnim odgovorom, dok je uoči ciklusa individualnih muzikoterapijskih seansi bilo 11 odgovora koji se nisu mogli svrstati niti u tvrdnju *Nalik meni* niti u tvrdnju *Nije nalik meni*. Manji broj nesigurnih odgovora može upućivati na određeno povišenje razine opuštenosti i sigurnosti.

Na ukupno 21 tvrdnju ispitanica je pokazala promjene u odnosu na prvo ispitivanje uoči individualne muzikoterapije (prilog 4).

Iz usporedbe prve procjene i druge procjene samopoštovanja prema Coopersmithovom upitniku, unutar 21 izdvojene tvrdnje (odgovora), vidljiv je pomak prema ispitaničinim sigurnijim odgovorima u drugoj procjeni. U drugoj procjeni 8 je novih odgovora koji se boduju pozitivno za samopoštovanje od toga 5 na skali općeniti self, 2 na skali socijalni self - vršnjaci i 1 na skali roditelji (1 O, 2 O, 23 O, 25 S, 29 O, 36 O, 45 S, 46 R). Tri tvrdnje prešle su iz pozitivnog u negativni odgovor. To su tvrdnje 9, 10 i 56 iz skale općeniti self te jedna tvrdanja iz pozitivnog u neutralni: 4 S.

Iz toga prizlazi da druga procjena ima za 4 boda viši rezultat od prve procjene. Ostale promjene su:- neutralni u negativni odgovor: 5 R, 30 O, 35 U, 38 O, 48 U, 53 R

- negativni u neutralni odgovor: -

- pozitivni u neutralni odgovor: 4 S,

- pozitivni u negativni odgovor: 9 O, 10 O, 56 O.

Na skali laži 3 su promjene: neutralni u pozitivni odgovor - L13; negativni u pozitivni odgovor - L6 i pozitivni u neutralni odgovor - L27. Iz toga prizlazi da je u drugoj procjeni jedan odgovor više na skali laži.

U drugoj procjeni manje je opisnih odgovora, odnosno odgovora s dodacima, a više jednostavnih odgovora kakve i skala predviđa i zahtijeva: *Nalik meni* ili *Nije nalik meni*. Neki odgovori u procjeni nakon muzikoterapije imaju svoju progresiju od ispitaničine izjave *Onak'* preko izjave *Ne* do dviju pozitivnih izjava *Da*, *znam* kojima ispitanica zaključuje odgovor. Neutralni odgovori u drugoj procjeni više naginju realnijoj procjeni stvarnosti i u njima je manje zastupljeno krivo ispitaničino obaziranje prema ljudima. Tako prije muzikoterapije ispitanica tvrdnju 27 *Sviđaju mi se svi ljudi koje poznajem* ocjenjuje riječima: *Onak'*. *Prolazno*. U odgovoru kao da je vođena krivim ljudskim obzirom i strahom od istine koji je vodi da odgovori pozitivno. U procjeni nakon muzikoterapije ispitanica na istu tvrdnju br. 34 odgovara neutralnim odgovorom: *Ne znam*. Odgovor *Ne znam* ostavlja mjesto i za negativni odgovor što je pomak u smjeru poznavanja sebe i autentičnosti jer ispitanica ono što vidi u sebi ima hrabrosti reći pred drugima. Korak više bio bi kad bi ispitanica mogla dati odgovor s većim stupnjem sigurnosti: *Ne* (sviđaju mi se svi ljudi koje poznajem).

Tabela 4: Razlike u rezultatima, Coopersmithov upitnik

<b>RAZLIKE U REZULTATIMA</b>	<b>Prva procjena</b>	<b>Druga procjena</b>
Općeniti self - O	13/26	15/26
Socijalni self - vršnjaci - S	4/8	5/8
Roditelji - R	3/8	4/8
Udruga - U	4/8	4/8
Pozitivni odgovori (O, S, R, U - ukupno)	24/50	28/50



Neutralni odgovori (O, S, R, U - ukupno)	11/50	3/50
Pozitivni odgovori - L	2/8	3/8
Neutralni odgovori - L	1	2
Opisni odgovori (odgovori s dodatkom tvrdnji, bez neutralnih odgovora)	25/47	14/55

Na provedenoj Roosenbergovoj skali nema promjene nakon ciklusa od 8 individualnih muzikoterapijskih seansi. Nakon individualnih muzikoterapijskih seansi iznosila je 19 bodova kao i uoči muzikoterapije.

SER procjena emocionalnog razvoja (Došen, 1997) nije se provodila nakon 8 muzikoterapijskih seansi jer je premali period od inicijalne procjene koja se odvijala uoči muzikoterapijskog tretmana. Uobičajen je minimalni period od 6 mjeseci za ponovnu procjenu i vrednovanje terapijskog rada. U istraživanju je važan doprinos SER procjene za određivanje ciljeva tretmana.

Ispitanica je rado surađivala. Kroz muzičko iskustvo u muzikoterapiji ispitanica je osjetila prihvaćenost, imala je mogućnost istražiti i osvijestiti sebe te slobodno izraziti želje i osjetiti da može uspjeti što je bilo usmjereno jačanju pozitivnih aspekata identiteta i zdravih aspekata osobnosti.

Ispitaničina uključenost u stvaranje glazbe za pjesmu bila je na način da je ispitanica birala između brzog, umjerenog i polaganog tempa, birala je između pjesme recitativnog tipa i melodije, birala je i jačinu izvođenja. Također kad su ispitaničine želje uvažene vezano uz jačinu, dinamiku i melodiju, ispitivačica je na seansu donijela dvije pjesme sa stihovima odobrenim od ispitanice i ispitanica se morala odlučiti za njoj ljepšu što je i učinila. Zadnje odlučivanje vezano uz pjesmu bilo je koji će instrument pratiti pjevanje novonastale pjesme.

Osim iskustva stvaranja kroz metodu pisanja pjesme i muzikoterapijska tehnika Muzički trening izvršnih funkcija izlagala je ispitanicu odlučivanju, a metoda receptivne muzikoterapije provedena je u jednoj seansi radi vođenja ispitaničine imaginacije prema otkrivanju unutarnjeg sadržaja vezanog uz njezine čežnje. Dok je muzički trening izvršnih funkcija iz koraka u korak oslobađao ispitanicu i privikavao je na izražavanje svojih želja i

kreativnosti, to se ne može reći za vođenu imaginaciju i glazbu. U razgovoru nakon primjene vođene imaginacije i glazbe ispitivačica je otkrila da ispitanica ostaje unutar doslovne interpretacije te nema naznaka sposobnosti analogije i apstrakcije po kojoj bi ispitanica istražila, osvijestila i izrazila svoje čežnje kao što ju je tekst navodio da učini.

Na sličan je način ispitanica govorila pred članovima skupine u Udruzi Korablja da na muzikoterapiji piše pjesmu o Belfastu. Iako se za šire značenje pjesme može reći da se odnosi na grad Belfast, u užem značenju ona je ipak posvećena temi hrabrosti što ispitanica nije tako nikad izravno interpretirala. S druge strane na nesvjesnoj razini ipak je upravo kod pjevanja stihova: „Mogu puno, mogu, da! Sve je lakše kad vjerujem ja.“

ispitanica imala emocionalnu reakciju koja je zamjetljiva po podrhtavanju glasa i brisanju suza. U pjesmi ispitanica izražava svoje stavove, prepričava svoju prošlost, izražava zahvalnost i svijest o značenju Udruge Korablja za njezin život, izražava svijest o svojim emocionalnim potrebama i stanjima („mene su ohrabрили“, „hrabrost mi je trebala“, „mogu puno“, „sve je lakše kad vjerujem ja“). Ispitaničine emocionalne reakcije mogu se povezati s njezinim bazičnim potrebama obzirom na procjenom utvrđenu 4. fazu emocionalnog razvoja - fazu identifikacije. Nasuprot pasivnosti, ispitanica je preuzela rizik koji nastup može donijeti. Kroz vlastiti dojam i odjek prisutnih primila je poruku o uspjehu. To za nju pozitivno iskustvo može prevladati stečena negativna iskustva u sjećanju i utjecati na izgradnju pozitivne slike o sebi, što je određeno intergrativnim pristupom tretmanu s ispitanicom.

## **7. Rasprava**

Individualna muzikoterapija od 8 seansi pokazala je rezultate koji kod ispitanice mogu ukazati na doprinos izgradnji pozitivne slike o sebi te posljedično tome i doprinos povišenju razine samopoštovanja što odgovara njezinim bazičnim potrebama na fazi razvoja na kojoj se nalazi. Coopersmithov upitnik samopoštovanja nakon ciklusa od 8 individualnih seansi muzikoterapije ima za 4 odnosno 8 bodova viši rezultat, a broj nesigurnih odgovora je smanjen s 11 (mjerenje uoči individualne muzikoterapije) na 3 (mjerenje nakon individualne muzikoterapije). Rosenbergova skala samopoštovanja ima isti rezultat prije i nakon individualne muzikoterapije koji je u sredini normalnog raspona te ne ukazuje na nisku razinu samopoštovanja kod ispitanice. Jačina pozitivnog iskustva koje može utjecati na pozitivno samopojmanje ispitanice i na jačanje samopoštovanja vidljiva je iz opisa izvedbe pjesme pred Udrugom Korablja te iz evaluacijske ankete provedene nakon javne izvedbe pjesme.

Način na koji je ispitanica bila uključena u stvaranje pjesme bio je odmjeran od ispitivačice te je ispitančin doprinos za novu pjesmu bio izražavanje misli vezanih uz pjesmu Augusta Šenoa *Budi svoj*. Upravo te misli izražene u razgovoru s ispitivačicom baza su stihova koje je sastavila ispitivačica. Ispitanica je imala mogućnost dati svoj osvrt na stihove te izbaciti ili mijenjati ono što je izraženo u stihovima. Ispitanica iako joj je ostavljena mogućnost da mijenja stihove ili izostavi neke od njih složila se s napisanim i nije htjela ništa mijenjati. Nakon opisane razine uključenosti ispitanice u stvaranje teksta nove pjesme, može se pretpostaviti da bi uključivanje ispitanice u izravno sastavljanje stihova bio zahtjevniji i izazovniji zadatak za ispitanicu što bi također moglo dati i viši terapijski učinak. Takav bi postupak od ispitivačice zahtijevao više vještina vođenja i iskazivanje veće razine uvažavanja ispitanice i povjerenja u ispitanicu. U daljnjem radu s ispitanicom moglo bi se nastaviti s metodom stvaranja s poticanjem ispitanice na višu razinu samostalnosti, a asistiranje muzikoterapeuta postupno smanjiti. Iako je ispitanica pokazala sigurnost u konkretnim izjavama, a za apstraktne ne, vrijedilo bi pokušati razvijati smisao za apstraktno. S obzirom na ispitančinu razinu povjerenja i otvorenosti, čini se da bi bilo moguće koristiti i procese koji vode dubljem poniranju u sebe što bi razinu muzikoterapije bazirane na aktivnostima približilo muzikoterapiji uvidom s reedukacijskim ciljevima koju bi mogao voditi samo terapeut s edukacijom iz psihoterapije.

Nedostatak ispitivanja je mjerenje razine samopoštovanja upitnicima koji se temelje na samoizjavi ispitanice (Coopersmithov upitnik samopoštovanja i Rosenbergova skala samopoštovanja). Samoizjave mogu umanjiti pouzdanost jer ispitanica, osobito ako je mlada, ima nelagodu dati izjave kojih se srami pa je objektivnost upitna. Coopersmithov upitnik samopoštovanja s obzirom da subjekt procjenjuje sam sebe ostaje manjkav u smislu objektivnosti. Za promjene u odgovorima koje su pokazale veći stupanj sigurnosti kod ispitanice nakon muzikoterapijskih individualnih seansi ne može se tvrditi da su znak promjena u karakteru te da su dovele do korjenitih promjena osobina ličnosti. Može se reći da je ispitanica s povjerenjem u ispitivačicu krenula u proces individualne muzikoterapije i to povjerenje se održalo i razvijalo tijekom ciklusa od 8 seansi te da je empatija i uvažavanje ispitanice od strane ispitivačice utjecala na opuštenost kod ispitanice i odrazila se na spontanost.

Za Rosenbergovu skalu samopoštovanja preporuka je da se provodi s osobama od 18 godina nadalje jer: “iskustvo pokazuje da se na uzorcima mlađim od 18 godina dobivaju niski koeficijenti pouzdanosti“ (Lacković-Grgin, 1994:53). Iako je kronološka dob kod ispitanice

zadovoljena, ostaje pitanje kod primjene obiju skala samopoštovanja (Coopersmithove i Rosenbergove) koliko je laki stupanj intelektualnih teškoća utjecao na pouzdanost mjerenja.

Buduće istraživanje trebalo bi osigurati mjerenje koje se ne temelji samo na samoizjavi ispitanice.

## **8. Zaključak**

Često zastupan pridjev kojim se u opisu različitih tema o muzikoterapiji želi predstaviti način provođenja muzikoterapije je engleski izraz *nonthreatening*. Pridjev se u hrvatskom jeziku može prevesti riječima: neprijeteći, neugrožavajući, bezopasan i slično.

Svaka terapija teži određenoj promjeni i napretku, a postavljanje terapijskih ciljeva govori u prilog tome. Kod opće populacije može se govoriti o otporu prema terapiji kao važnom preduvjetu i fazi napretka. U psihoterapiji on obično nastupa kad osoba shvati da mora nešto mijenjati kod sebe i to joj se u prvi čas čini neprihvatljivo.

U opisanom istraživanju predstavljen je učinak muzikoterapije na jačanje razine samopoštovanja kod osobe s intelektualnim teškoćama.

Kod osobe s intelektualnim teškoćama bilo je potrebno u radu osigurati sve preduvjete Rogersovog terapijskog pristupa: bezuvjetno prihvaćanje, brižnost i razumijevanje da bi se osoba usudila surađivati u vremenu predviđenom za terapiju. Rogersov humanistični pristup i integrativni pristup procjeni, dijagnozi i tretmanu osoba s intelektualnim teškoćama se u ovom istraživanju nadopunjuju. Uvažavanje faze razvoja u kojoj se osoba s potrebom skrbi za mentalno zdravlje nalazila te uvažavanje njezinih bazičnih emocionalnih potreba omogućilo je ispitanici da tretman doživi ne kao prijeteći, već poželjni i optimalno frustrirajući. Tako su, uz odgovarajuće muzikoterapijske metode i postupke, osigurani uvjeti za promjenu.

O promjeni na razini samopoštovanja kod ispitanice nakon muzikoterapije može se iščitati najviše iz ispitaničine emocionalne reakcije i evaluacijske ankete nakon izvedbe pjesme.

Kvalitativni rezultat, radi složenosti interpretacije Coopersmithovog upitnika, nije značajan. Ispitanica je vrlo vjerojatno obogaćena za jedno pozitivno iskustvo koje uključuje terapijski odnos baziran na povjerenju, stvaranje, dijeljenje stvorenog pred značajnim osobama i uspjeh.

To pozitivno iskustvo može utjecati na razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi, što se odražava i na razinu samopoštovanja.

## Literatura:

- Acan, B. i sur. (2015). *Smjernice za zaštitu mentalnog zdravlja osoba s intelektualnim teškoćama i razvojnim poremećajima te njihovih obitelji*. Zagreb: Udruga Korablja.
- Američka psihijatrijska udruga. *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2014.
- American Psychiatric Association (2013). "Use of the Manual". *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing. doi:[10.1176/appi.books.9780890425596.UseofDSM5](https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.UseofDSM5). [pristupljeno: 15.11.2019].
- Aldridge, i sur. (2005). *Functionality or aesthetics? A pilot study of music therapy in the treatment of multiple sclerosis patients*. *Complementary Therapies in Medicine*, 13. str. 25–33. doi:10.1016/j.ctim.2005.01.004 [pristupljeno: 16.12.2019].
- Baker, F. i Wigram, T. (ur.) (2005). *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy*. New Braunfels TX: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2018). INTRODUCTION Song's in Psychotherapy. Raspoloživo na: <https://www.researchgate.net/publication/325205824> [pristupljeno: 11. travnja 2019].
- Coyle, S. (2011). *A qualitative analysis: The effects of music therapy on a person with intellectual disability*. Diplomski rad. Department of social science, DBS School of Arts. Raspoloživo na: [https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/312/ba\\_coyle\\_s\\_2011.pdf](https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/312/ba_coyle_s_2011.pdf) [pristupljeno: 13.12.2019].
- Došen, A. (2004). Dijagnostika i tretman poremećaja ponašanja i psihickih oboljenja kod osoba s mentalnom retardacijom, *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 40,2, str. 165-173. Raspoloživo na: <https://hrcak.srce.hr/11524> [pristupljeno: 20.11.2019].

- Došen, A. (2015). *Praktične smjernice i principi: procjena, dijagnoza, tretman i pridružene službe podrške za osobe s intelektualnim teškoćama i problemima ponašanja*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Europsko udruženje za mentalno zdravlje osoba s intelektualnim teškoćama (2019).  
Raspoloživo na: <https://eamhid.eu> [pristupljeno: 20.11.2019].
- Farnan, L. A. (2007). Music Therapy and Developmental Disabilities: A Glance Back and a Look Forward. *Music Therapy Perspectives*, 25(2), 80-85.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/mtp/25.2.80> [pristupljeno: 21.1.2019].
- Grocke i sur. (2013). Group music therapy for severe mental illness: A randomized embedded-experimental mixed method study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 130(2), str.144-153.  
Raspoloživo na: <http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.1111/acps.12224>. [pristupljeno: 10.11.2019].
- Grocke, D. (2017). "Song's for life"-A group song writing research study for participants living with severe mental illness, *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 9(1), str. 19-22. Raspoloživo na: <http://approaches.gr/special-feature-20170930/> [pristupljeno: 18.1.2019].
- Haines, J. H. (1989). The Effects of Music Therapy on the Self-Esteem of Emotionally-Disturbed Adolescents. *Music Therapy*, 8(1), str. 78-91.  
<http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/mt/8.1.78> [pristupljeno:18.1.2019].
- Jones, J. D. (2006). Songs Composed for Use in Music Therapy: A Survey of Original Songwriting Practices of Music Therapists. *Journal of Music Therapy*, 43(2), str. 94-110. <https://doi-org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/jmt/43.2.94> [pristupljeno: 22.1.2019].
- Jurgensmeier, B. (2012). The effects of lyric analysis and songwriting music therapy techniques on self-esteem and coping skills among homeless adolescents. *University of Kansas*. Diplomski rad. Raspoloživo na:  
<https://pdfs.semanticscholar.org/944c/007e2b743cb6daa33c6db093b4ee2c5178d8.pdf>  
[pristupljeno: 16.12.2018.]
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Lawendowski, R. and Bieleninik, L.(2017). Identity and self-esteem in the context of music and music therapy, *Health psychologyreport*. 5(2), str. 1-16. <http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.5114/hpr.2017.64785> [pristupljeno: 16.12.2018].
- Lehotkaj i sur.(2009). Intellectual disability and psychiatric disorders: more than a dual diagnosis, *Schweizer Archiv für Neurologieund Psychiatrie*.160 str. 105-115. Raspoloživo na: <https://www.researchgate.net/publication/288809064> [pristupljeno: 10.11.2019].
- Lord, W. (1971). Communication of Activity Therapy Rationale. *Journal of Music Therapy* 8(2), str. 68-71. <https://doi-org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/jmt/8.2.68> [pristupljeno: 1.1.2020].
- Mann, M., Herman, C. andSch., Vries, N. (2004). Self-esteemin a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*.19(4), str. 357–372. <http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/her/cyg041> [pristupljeno:16.12.2018]
- Matson, J. L. i Shoemaker, M. E. (2011). Psychopatology and intellectual disability. *Current opinion in psychiatry*, 24(5), str.367-371. doi:10.1097/YCO.0b013e3283422424 [pristupljeno:18.1.2019].
- Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema MKB 10, deseta revizija, svezak 1. drugo izdanje, Medicinska naklada Zagreb, 2012.
- Moceviciene A. i Prudņikova I. (2015). *Quality of Life Using Music Therapy Elements for People with Intellectual Disabilities*. Rēzeknes Augstskola. doi: 10.17770/sie2015vol3.393 [pristupljeno: 13.12.2018].
- Odell-Miller, H. (2017) Music therapy in mental health, *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 9(1), str. 11-13.
- Pedersen, I. N. (2017) Music therapy in psychiatry/mental health, *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 9(1), str.14-18. Raspoloživo na: <http://http://approaches.gr/wp-content/uploads/2017/09/Approaches-9-1-2017.pdf> [pristupljeno:14.12.2018].
- Polen, D., Shultis, C., Wheeler, B. (2012). Clinical Training guide for the Student Music Therapist (2nd Edition). *Barcelona Publishers*.
- Power, J. (2014). A Music TherapyVocalIntervention to Address Self-Esteem and Resilience in Female Adolescents At-Risk for School Failure. Concordia University Montreal, Quebec, Canada. Raspoloživo na [https://spectrum.library.concordia.ca/978439/1/Power\\_MA\\_S2014.pdf](https://spectrum.library.concordia.ca/978439/1/Power_MA_S2014.pdf) [pristupljeno: 18.12.2018].



- Power, J. (2014). A Music Therapy Vocal Intervention to Address Self-Esteem and Resilience in Female Adolescents At-Risk for School Failure. *A Thesis in The Department of Creative Arts Therapies*. Concordia University Montreal, Quebec.0
- Reed i sur (2019). Innovations and changes in the ICD-11 classification of mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(1), str. 3–19. doi:10.1002/wps.20611 [pristupljeno: 19.11.2019].
- Rosenberg, M. (1989). Society and adolescent Self –Image. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press. Raspoloživo na: <http://www.socy.umd.edu/quick-links/rosenberg-self-esteem-scale> [pristupljeno: 11.1.2019]
- Savarimuthu, D. i Bunnell, T. (2002). The effects of music on clients with learning disabilities: a literature review. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifer*. 8(3), 160–165. doi:10.1054/ctnm.2001.0629 [pristupljeno:17.12.2019].
- Scovel, M. i Gardstrom S. (2012). Music Therapy within the Context of Psychotherapeutic Models. Music Faculty Publications. Paper 8. Raspoloživo na: [http://ecommons.udayton.edu/mus\\_fac\\_pub/8](http://ecommons.udayton.edu/mus_fac_pub/8) [pristupljeno:12.11.2019].
- Sekušak-Galašev, S., Kramarić, M., Galašev, V.(2014). Mentalno zdravlje odraslih osoba s intelektualnim teškoćama. *Socijalna psihijatrija*, 42, str. 3-20. Raspoloživo na: <https://hrcak.srce.hr/127724> [pristupljeno: 15.11.2019].
- Sharma, M. i Jagdev, T. (2012). Use of Music Therapy for Enhancing Self-esteem among Academically Stressed Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 27 (1), str. 53-64. Raspoloživona: <https://www.researchgate.net/publication/277155373> [pristupljeno: 12.11.2019].
- Silverman, M. J. (2011). The Effect of Songwriting on Knowledge of Coping Skills and Working Alliance in Psychiatric Patients: A Randomized Clinical Effectiveness Study. *Journal of Music Therapy*, 48(1), str. 103–122. Raspoloživo na: <https://www.academia.edu/25846244> [pristupljeno: 18.12.2018].
- Svjetska zdravstvena organizacija (2012). *Medicinska klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema*, 10. revizija, svezak 1., drugo izdanje. Zagreb: Medicinska naklada. Raspoloživo na: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44081/9789241547666\\_hrv.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44081/9789241547666_hrv.pdf) [pristupljeno:18.11.2019].
- Urpi, E. (2016). *The role of music therapy in the treatment of people with intellectual disabilities suffering from mental health issues*. Master's Thesis Music Therapy

- Department of Music, University of Jyväskylä. Raspoloživo na:  
<https://www.researchgate.net/publication/321866608> [pristupljeno: 13.12.2018]
- Vandeveld, S. i sur (2015). The Scale for Emotional Development-Revised (SED-R) for persons with intellectual disabilities and mental health problems: Development, description, and reliability. *International Journal of Developmental Disabilities*. 62(1): 2047387714Y.000. doi: 10.1179/2047387714Y.0000000062. [pristupljeno: 29.1.2020].
- Wheeler, B. (1987). Levels of therapy: A Classification of Music Therapy goals. *Music Therapy* 6 (2), str. 39-49. Raspoloživo na: <https://watermark.silverchair.com/6-2-39.pdf> [pristupljeno: 19.10.2019].
- Whitaker, S. i Read, S. (2006). The Prevalence of Psychiatric Disorders among People with Intellectual Disabilities: An Analysis of Literature. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 19, str. 330-345. doi: 10.1111/j.1468-3148.2006.00293.x [pristupljeno: 19.9.2019].
- Wigram, T., Pedersen, I. N. i Bonde, L. O. (2002). *Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- World Federation of Music Therapy (1996). Definition of Music therapy. Raspoloživo na <https://www.wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/> [pristupljeno: 19.10.2019].
- Wu, M.S. (2002), Effects of music therapy on anxiety, depression and self-esteem of undergraduates, *Psychologia*, 45, 1, str. 104-114. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2002.104> [pristupljeno: 16.12.2018].
- Silverman, M. J. (2006). Psychiatric Patients' Perception of Music Therapy and Other Psychoeducational Programming. *Journal of Music Therapy*, 43(2): 111–122. <http://dx.doi.org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/jmt/48.1.103> [pristupljeno: 22.1.2019].
- Silverman, M. J. (2007). Evaluating Current Trends in Psychiatric Music Therapy: A Descriptive Analysis. *Journal of Music Therapy*, 44(4), str. 388–414. <https://doi-org.ezproxy.nsk.hr/10.1093/jmt/44.4.388> [pristupljeno: 20.10.2019].

## Prilog 1 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, prva procjena

Tvrđnje	Nalikuje mi	Ne nalikuje mi	Neutralno
1. Puno vremena provodim sanjareći.	+	O	
2. Prilično sam sigurna u samu sebe.	O	+	
3. Često poželim biti netko drugi.		O+	
4. Lako me je voljeti.	S+		
5. Moji roditelji i ja se puno zabavljamo zajedno.	R		Onak, ne znam.
6. Nikad nisam zabrinuta oko nečega.	L	+	
7. Teško mi je govoriti pred skupinom ljudi (koji su mi važni).		U+	
8. Voljela bih biti mlađa.		O+	
9. Voljela bih promijeniti mnogo toga vezanog uz mene kad bih mogla.		O+	
10. Mogu donositi odluke bez puno poteškoća.	O+ Većinom.		
11. Ja sam zabavna.	S+ Mislim da jesam.		
12. Brzo se uznemirim kod kuće.	+	R	
13. Uvijek postupam ispravno.	L		Nastojim postupati ispravno.
14. Ponosna sam na svoja dostignuća u Udruzi.	U+		

15. Netko mi uvijek mora reći što da učinim.	+ Potiču me baka, mama, tata. U udruzi uvijek dobijem poticaj. U obitelji bi znala što trebam napraviti.	O	
16. Treba mi puno vremena da se priviknem na nešto novo.	+ Dosta vremena da se priviknem.	O	
17. Često žalim zbog svojih postupaka.	+ Pa da.	O	
18. Popularna sam među osobama svoje dobi.	S+ Hi, hi, hi, bila sam na TV, Mir i dobro. Vidjela me baka. Završila sam u novinama. Nitko od vršnjaka nije mi rekao da me vidio. Nisam u kontaktu s vršnjacima.		
19. Moji roditelji obično uvažavaju moje osjećaje.	R+ Pa uvažavaju.		
20. Nikad nisam nesretna.	L	+ Nije istina. Znam se i rasplakati.	
21. Uvijek postupam najbolje što mogu.	U+		
22. Lako se zainteresiram za nešto.	+	O	
23. Znam se brinuti o sebi.	O	+ Nije baš istina. Često pitam mamu ili baku kad da perem kosu.	
24. Zadovoljna sam.	O+ Pa može se reći.		

25. Radije provodim vrijeme s mlađim osobama od sebe.	+ Da, s dosta mlađima. Imam kumče koje sam čuvala prije nego li je išlo u školu. I s mlađim bratom sam se dosta igrala...nogomet....	S	
26. Roditelji od mene očekuju previše.	+ Čini mi se da.	R	
27. Sviđaju mi se svi ljudi koje poznajem.	L+ Onako... prolazno.		
28. Volim javno nastupati/govoriti (pred članovima Udruge).	U+		
29. Poznajem se.	O		Onak, između. Ni da , ni ne.
30. Teško mi je biti ja.		O	Malo je i nije baš.
31. U mojem životu se sve pobrkalo.	+ Pa je većinom.	O	
32. U Udruzi obično prihvaćaju moje ideje.	S+ Većinom da. Čini mi se.		
33. Kod kuće se nitko previše ne obazire na mene.		R+ Nije istina.	
34. Nikad nisam bila optužena.	L	+ Bila sam optužena od brata.	
35. Često mi (u Udruzi) ne uspije ono što planiram.		U	Od 3. pokušaja mi uspije. Ne znam, nisam sigurna.
36. Mogu donositi odluke i držati ih se.	O		Pokušavam.

37. Ne sviđa mi se biti djevojka.		O+ Onak. Sviđa.	
38. Imam nisko mišljenje o sebi.		O	Pa ne znam.
39. Ne volim biti s drugim ljudima.		O+	
40. Puno puta želim napustiti kuću (otići od kuće).		R+ Želim otići u grad ili Arku, ali ne odseliti. To je moj brat učinio.	
41. Nikad se ne sramim.	L	+ Sramim se.	
42. Često se (u Udruzi) osjećam uznemireno.	+ Onako, prolazno. Dosta puta mi nešto ide na živce.	U	
43. Nisam lijepa kao što su drugi ljudi.		O+ Baka mi kaže da sam lijepa. E ne znam. Lijepa sam, čini mi se.	
44. Kad nešto želim reći, obično to i kažem.	O+		
45. Ljudi me često zadirkuju.	+	S	
46. Roditelji me razumiju.	R		Nastoje bar.
47. Uvijek govorim istinu.	L		Nadam se da da.
48. Osjećam se nedovoljno dobrom pred voditeljima Udruge.		U	Pa onak...
49. Ne brine me što će se sa mnom dogoditi.		O+ Brine me.	
50. Ja sam neuspješna.		O+ Ne znam. Mislim da sam uspješna.	

51. Brzo se uznemirim kad sam optužena.	+	O	
52. Većina ljudi je voljenija negoli sam ja.	+ Čini mi se da da.	<b>S</b>	
53. Često se osjećam kao da roditelji vrše pritisak na mene.		R	Pa nekad da. Ne znam. Ovisi o raspoloženju.
54. Uvijek znam što reći ljudima.	L+ Kako pozdraviti, razgovarati.		
55. Često se obeshrabrim u životu.	+	U	
56. Obično me stvari (događaji) ne uznemiruju.	O+		
57. Ne mogu se osloniti na druge.	+	O	
58. Volim većinu stvari vezanih uz mene.	O+		

## Prilog 2 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, druga procjena

Tvrđnje	Nalikuje mi	Ne nalikuje mi	Neutralno
1. Puno vremena provodim sanjareći.		O+	
2. Prilično sam sigurna u samu sebe.	O+ Vjerojatno da.		
3. Često poželim biti netko drugi.		O+	
4. Lako me je voljeti.	S		Valjda je. Ne znam.
5. Moji roditelji i ja se puno zabavljamo zajedno.	R	+	
6. Nikad nisam zabrinuta oko nečega.	L+		
7. Teško mi je govoriti pred skupinom ljudi (koji su mi važni).		U+	
8. Voljela bih biti mlađa.		O+	
9. Voljela bih promijeniti mnogo toga vezanog uz mene kad bih mogla.	+	O	
10. Mogu donositi odluke bez puno poteškoća.	O	+	
11. Ja sam zabavna.	S+ Mi se čini da.		
12. Brzo se uznemirim kod kuće.	+	R	
13. Uvijek postupam ispravno.	L+ Mi se čini da.		
14. Ponosna sam na svoja dostignuća u Udruzi.	U+		
15. Netko mi uvijek mora reći što da učinim.	+	O	

16. Treba mi puno vremena da se priviknem na nešto novo.	+	O	
17. Često žalim zbog svojih postupaka.	+	O	
18. Popularna sam među osobama svoje dobi.	S+		
19. Moji roditelji obično uvažavaju moje osjećaje.	R+		
20. Nikad nisam nesretna.	L	+ Nije istina.	
21. Uvijek postupam najbolje što mogu.	U+ Nadam se da da.		
22. Lako se zainteresiram za nešto.	+	O	
23. Znam se brinuti o sebi.	O+ Onak. Ne. Da. Znam.		
24. Zadovoljna sam.	O+		
25. Radije provodim vrijeme s mlađim osobama od sebe.		<b>S+</b>	
26. Roditelji od mene očekuju previše.	+ Ponekad da.	R	
27. Sviđaju mi se svi ljudi koje poznajem.	L	+ Ne.	Ne znam.
28. Volim javno nastupati/govoriti (pred članovima Udruge).	U +		
29. Poznajem se.	O+		
30. Teško mi je biti ja.	+	O	
31. U mojem životu se sve pobrkalo.	+ Je, sve se pobrkalo.	O	

32. U Udruzi obično prihvaćaju moje ideje.	S + Valjda da.		
33. Kod kuće se nitko previše ne obazire na mene.		R+ Obaziru se svi.	
34. Nikad nisam bila optužena.	L	+ Znalo mi se to dogoditi isto.	
35. Često mi (u Udruzi) ne uspije ono što planiram.	+ Da. Nedostatak vremena ili težak zadatak.	U	
36. Mogu donositi odluke i držati ih se.	O +		
37. Ne sviđa mi se biti djevojka.		O+	
38. Inam nisko mišljenje o sebi.	+	O	
39. Ne volim biti s drugim ljudima.		O+	
40. Puno puta želim napustiti kuću (otići od kuće).		R+	
41. Nikad se ne sramim.	L	+	
42. Često se (u Udruzi) osjećam uznemireno.	+	U	
43. Nisam lijepa kao što su drugi ljudi.		O+	
44. Kad nešto želim reći, obično to i kažem.	O+		
45. Ljudi me često zadirkuju.		S+	
46. Roditelji me razumiju.	R+		

47. Uvijek govorim istinu.	L		Nastojim
48. Osjećam se nedovoljno dobrom pred voditeljima Udruge.	+ Valjda da.	U	
49. Ne brine me što će se sa mnom dogoditi.		O+	
50. Ja sam neuspješna.		O+	
51. Brzo se uznemirim kad sam optužena.	+	O	
52. Većina ljudi je voljenija negoli sam ja.	+	S	
53. Često se osjećam kao da roditelji vrše pritisak na mene.	+	R	
54. Uvijek znam što reći ljudima.	L+		
55. Često se obeshrabrim u životu.	+	U	
56. Obično me stvari (događaji) ne uznemiruju.	O	+ Uznemiruju me.	
57. Ne mogu se osloniti na druge.	+	O	
58. Volim većinu stvari vezanih uz mene.	O+		

### Prilog 3 - Coopersmithov upitnik samopoštovanja, promijenjeni odgovori u drugoj procjeni

Redni broj tvrdnje	Tvrdnja	Prva procjena		Druga procjena	
		Nalik meni	Nije nalik meni	Nalik meni	Nije nalik meni
1	Puno vremena provodim sanjareći.	+	O		O+
2	Prilično sam sigurna u samu sebe.	O	+	O+	
4	Lako me je voljeti	S+		S Ne znam	
5	Moji roditelji i ja se puno bavljamo zajedno.	Onak'. Ne znam			O+
6	Nikad nisam zabrinuta oko nečega	L	+	L+	
9	Voljela bih promijeniti mnogo toga vezanog uz mene kad bih mogla		O+	+	O
10	Mogu donositi odluke bez puno poteškoća.	O+ Većinom		O	+
13	Uvijek postupam ispravno	L Nastojim postupati ispravno		L+ Mi se čini da.	
23	Znam se brinuti o sebi	O	+ Nije baš istina. ...	O+ Onak'. Ne. Da. Znam.	
25	Radije provodim vrijeme s mlađim osobama od sebe	+ Da, s dosta mlađima...	S		S+
27	Sviđaju mi se svi ljudi koje poznajem	L+ Onak'. Prolazno.		L Ne znam.	
29	Poznajem se	O Onak', između, ni da, ni ne.		O+	
30	Teško mi je biti ja	Malo je. I nije baš.	O	+	O
35	Često mi (u Udruzi) ne uspije ono što planiram.		U...Nisam sigurna	+ Da, nedostatak vremena...	U
36	Mogu donositi odluke i držati ih se	Pokušavam.		O+	
38		Pa ne znam	O	+	O
45	Ljudi me često zadirkuju	+	S		S+
46	Roditelji me razumiju	R Nastoje bar.		R+	
48	Osjećam se nedovoljno dobrom pred voditeljima Udruge	Pa onak'.		+ Valjda da	U
53	Često se osjećam kao da roditelji vrše pritisak na mene	Pa nekad da. Ne znam. Ovisi o raspoloženju.	R	+	R
56	Obično me događaji ne uznemiruju.	+		O	+

#### Prilog 4 - Rosenbergova skala samopoštovnja, procjena uoči i nakon muzikoterapije

	<b>Tvrdnja</b>	<b>U potpunosti se slažem</b>	<b>Slažem se</b>	<b>Ne slažem se</b>	<b>Uopće se ne slažem</b>
1.	Osjećam da kao osoba vrijedim isto kao ostali.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Osjećam da imam brojne dobre kvalitete.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Sve u svemu sklona sam osjećati da sam bezuspješna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>
4.	Sposobna sam učiniti stvari jednako dobro kao i većina drugih ljudi.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Osjećam da se nemam mnogočime ponositi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>
6.	Imam pozitivan stav o sebi.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	U cjelini sam zadovoljna sobom.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Voljela bih imati više poštovanja prema sebi.	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Ponekad se osjećam beskorisno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>
10.	Ponekad mislim da uopće ne valjam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	*2	<input type="radio"/>

**Ukupno: 19**

Bodovi se računaju na sljedeći način:

- Za tvrdnje 1,2,4,6,i 7:

U potpunosti se slažem = 3

Slažem se = 2

Ne slažem se = 1

Uopće se ne slažem = 0

- Za tvrdnje 3,5,8,9 i 10 :

U potpunosti se slažem = 0

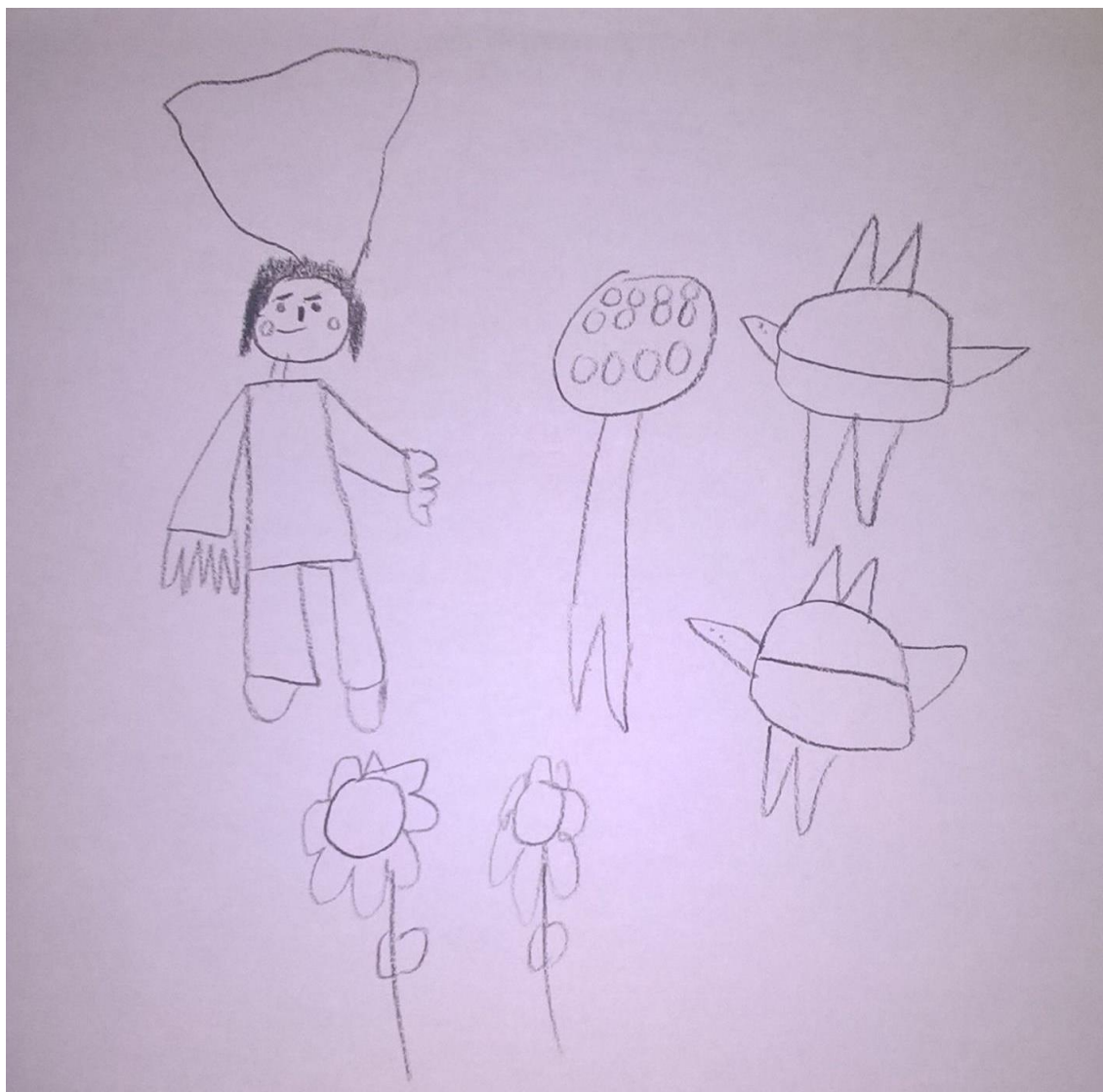
Slažem se = 1

Ne slažem se = 2

Uopće se ne slažem = 3

Skala rangira od 0-30. Bodovi između 15 i 25 su unutar normalnog raspona; bodovi ispod 15 ukazuju na nisko samopoštovanje.





Slika 1: Čovjek u voćnjaku. Ispitaničin crtež.

## Notni zapis 1: Pozdravna pjesma *Dobro jutro*

Ispitivačica

Ispitivačica

$\text{♩} = 90$  C

Do-bro ju - tro, (ime), do-bro ju - tro - . Do-bro ju - tro, (ime), do-bro ju - tro. Do-bro ju - tro, (ime), do-bro ju - tro - . Dobro ju - tro, (ime).

5 G C C7 F C G

## Notni zapis 2: Pozdravna pjesma *Doviđenja*

Ispitivačica

Ispitivačica

$\text{♩} = 60$  C

Do-vi - de - nja, good - by. Do-vi - de - nja, good - by. Do-vi - de - nja, do-vi - de - nja. Do - vi - de - nja, good - by.

7 F C G C

### Notni zapis 3: Pjesma *Avionom letjeti* 1

Ispitanica

Ispitivačica

$\text{♩} = 90$

C Fm C Fm

1. O hra-brit sva-kog bo-lje je, da ne-bu de vanse-be.

4 C F Dm G F C

Me-ne su o-hrabri-li, hvala im, hva-la im. Hrabrost mi je treba-la,

7 F C Dm G F G

sko-ro sam o-dusta-la. Hrabrost mi je treba-la da bi se u-krca-la.

10 C Am F G F C B G

Le-tje-ti, le-tje-ti, le-tje-ti, le - tje ti pa Bel - fa stom pro - še ta - ti.

12 C Am F G F C

Le-tje-ti, le-tje-ti, le-tje-ti, le - e - tje - ti u Za - greb moj se vra - ti - ti.

14 F C F C

2. "Ti to mo - žeš, mo-žeš to!" Ar - ka ka - že: "Vje - ru - jem ti!"

16 Dm G F G

Mo - gu pu - no, mo-gu, da, lak - še je kad vje - ru - jem ja.

18 C Am F G F C B G

Le-tje-ti, le-tje-ti, le-tje-ti, le - tje ti pa Bel - fa stom pro - še ta - ti.

20 C Am F G F C

Le-tje-ti, le-tje-ti, le-tje-ti, le - e - tje - ti u Za - greb moj se vra - ti - ti.

# Notni zapis 4: Pjesma Avionom letjeti 2

Ispitanica

Ispitivačica

$\text{♩} = 90$

C F

1. O - hra - brit sva - kog bo - lje je, da ne - bu - de van se - be

4 Dm

me - ne su o - hra - bri - li

5 G C F

8 hva - la im, hva - la im. Hrabrost mi je tre - ba - la, sko - ro sam o - du - sta - la,

9 Dm

hra - brost mi je tre - ba - la

9 G7 C F G C F

13 da bi se u - kr - ca - la. Le - tje - ti, le - tje - ti, a - vi - on - le - tje - ti! Le - tje - ti, le - tje - ti,

13 G C G C

15 pa Bel - fa - stom pro - še - ta - ti. 2. "Ti to mo - žeš,

u Za - greb moj se vra - ti - ti. Dm

17 mo - žeš to!" Ar - ka ka - že: "Vje - ru - jem ti!" Mo - gu pu - no,

17 G G7 C F G

20 mo - gu, da! Sve je la - kše kad vje - ru - jem ja. Le - tje - ti, le - tje - ti, a - vi -

20 C

21 o - nom le - tje - ti. Le - tje - ti,

21 F G 1. C 2. C

le - tje - ti, pa Bel - fa - stom pro - še - ta - ti. Le - tje - ti moj se vra - ti - ti.

u Za - greb