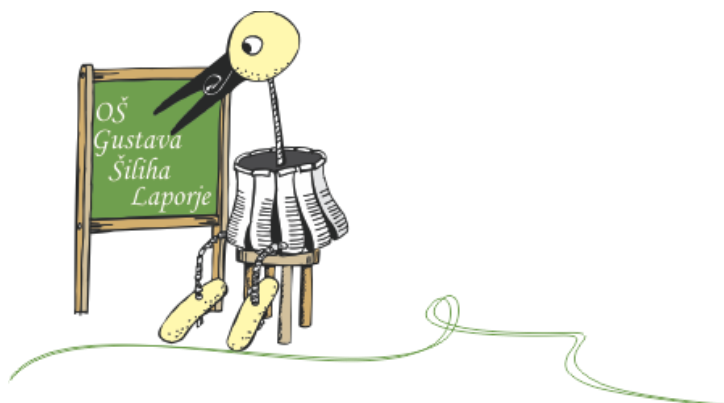


OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIHA LAPORJE



GLASBA – NAJBOLJŠE ZDRAVILO?

psihologija

raziskovalna naloga

Avtorici: Anika Auer, 8. a

Ema Vantur, 8. a

Mentorica: Mateja Zupanec, prof.

Laporje, 2019

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici Mateji Zupanec, ki naju je podpirala in nama dajala koristne nasvete. Hvala tudi najinim staršem, ki so naju priganjali k delu, da sva nalogo pravočasno dokončali. Prav tako se zahvaljujeva lektorici Boženi Ferenčina Brence, ki je poskrbela za odpravo pravopisnih napak v raziskovalni nalogi, in integrativnemu psihoterapevtu g. Matiji Samcu, ki je bil pripravljen odgovoriti na najina vprašanja.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 Zdravilni učinki poslušanja glasbe	7
2.2 Glasba in mladi	9
2.3 Glasbeni predlogi za učinkovitejše opravljanje nalog	11
3 RAZISKOVALNI DEL	12
3.1 Metodologija	12
3.1.1 Raziskovalni hipotezi	12
3.1.2 Raziskovalna metoda.....	12
3.1.3 Raziskovalni vzorec.....	12
3.2 Rezultati.....	13
3.2.1 Preverjanje hipoteze 1.....	13
3.2.2 Preverjanje hipoteze 2.....	18
4 RAZPRAVA.....	25
5 ZAKLJUČEK	26
6 LITERATURA	27
7 PRILOGE	28

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na razred	12
Tabela 2: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na njihov spol	12
Tabela 3: Število (f) in odstotek (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Ali rad poslušam glasbo?.....	13
Tabela 4: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali rad poslušam glasbo?	14
Tabela 5: Število (f) in odstotek (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Kako pogosto poslušam glasbo?	15
Tabela 6: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Kako pogosto poslušam glasbo?	15
Tabela 7: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali se ti zdi, da glasba vpliva na tvoje počutje?	18
Tabela 8: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?	20
Tabela 9: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?.....	21
Tabela 10: Število (f) in odstotki (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?.....	22
Tabela 11: Najpogosteje zastopane pesmi, ki si jih učenci OŠ Gustava Šiliha Laporje zavrtijo v določenih čustvenih stanjih.....	24

KAZALO SLIK

Slika 1: Ali rad poslušam glasbo?	13
Slika 2: Kako pogosto poslušam glasbo?	14
Slika 3: Navedi razloge za poslušanje glasbe.....	16
Slika 4: Pogostost poslušanja določene zvrsti glasbe	16
Slika 5: Ob katerih priložnostih poslušam glasbo?	17
Slika 6: Ali se ti zdi, da glasba vpliva na tvoje počutje?	18
Slika 7: Kakšen vpliv ima glasba nate?.....	19
Slika 8: Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?.....	19
Slika 9: V kateri situaciji se najpogosteje zatečeš h glasbi?.....	20
Slika 10: Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?.....	21
Slika 11: Virtualna glasbena lekarna na spletni strani OŠ Gustava Šiliha Laporje	26

POVZETEK

Za raziskovalno nalogo z naslovom Glasba – najboljšo zdravilo? sva se odločili, ker si sami ne znava predstavljati življenja brez poslušanja glasbe in naju je zanimalo, kako poslušanje glasbe doživljajo najini vrstniki. Sami zase lahko trdimo, da je glasba za naju v določenih situacijah kot zdravilo, in menimo, da ima glasba velik vpliv na naša življenja.

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kdaj učenci poslušajo glasbo in zakaj. Kako glasba vpliva na njih? Katero glasbo poslušajo v določenih situacijah in ali jo sploh poslušajo, ko se npr. učijo, so veseli, žalostni ... Predvsem pa naju je zanimalo, ali anketiranci zase lahko rečejo, da ima glasba nanje blagodejen oziroma zdravilen učinek, in če ima, v katerih situacijah jim je pomagala.

Po branju literature in pogovoru z integrativnim psihoterapevtom g. Samcem sva si zastavili dve hipotezi: 1. starost in spol učenecv ne vplivata na pogostost poslušanja glasbe in poslušanje raznolike glasbe; 2. starejši učenci (III. VIO) prepoznavao pozitiven učinek glasbe na svoje počutje bolj kot mlajši učenci (II. VIO). Po analizi podatkov, ki sva jih dobili s pomočjo raziskave med učenci od 4. a do 9. a, sva prvo hipotezo delno potrdili, drugo pa ovrgli. Ugotovili sva namreč, da starost ne vpliva na pogostost poslušanja glasbe in poslušanje raznolike glasbe, medtem ko spol vpliva. Pri drugi hipotezi pa se je izkazalo, da ne drži, da bi starejši učenci bolj prepoznavali pozitiven vpliv glasbe na svoje počutje, po razredih namreč ni opaznih razlik v zaznavanju.

Ker sva med raziskovanjem literature in izvajanjem raziskave med učenci prišli do dveh zanimivih seznamov pesmi, ki jih učenci poslušajo v določenih situacijah, da si z glasbo dvignemo razpoloženje, sva se odločili ta dva seznama združiti in ustvariti virtualno glasbeno lekarno. Virtualno glasbeno lekarno najdete na spletni strani naše šole. Priporočava, da jo obiščete, če pri sebi zaznate kakšna neželena stanja. Z glasbo so namreč zdravili že v prazgodovini.

Ključne besede: poslušanje glasbe, zdravilni učinki, učenci, virtualna glasbena lekarna

ABSTRACT

A life without music is hard to imagine. We have chosen this topic because we were interested in the ways our peers experience music. We feel that music can work as a remedy in some situations, and we believe that music has a great impact on our lives.

The purpose of the research was to establish when and why pupils listen to music. How does music affect them? What kind of music do they listen to in different situations? Do they listen to music while they learn, or when they are happy or sad? Most of all we were interested in a fact whether the music has a beneficent effect and in which situations?

After studying of literature and an interview with integrative psychotherapist Mr Samec, we have presented two hypotheses: 1. age and gender don't affect frequency and diversity of listening to music; 2: older students recognize more positive effects of listening to music than younger ones.

After data analysis which was gathered by research among students from 4th till 7th form, we have partially supported the first hypothesis, the second hypothesis was not supported. While age didn't have a large impact on the frequency of listening to music, the gender had. There was no difference between recognizing beneficial effects among older and younger students.

During our research we have encountered two interesting playlists of songs which students listen to in different situations or to feel better. We have decided to create a virtual musical pharmacy. We recommend visiting it when you encounter bad temperedness. Music has been used as a remedy since prehistoric times.

Key words: listening to music, healing effect, students, virtual musical pharmacy

1 UVOD

Za raziskovalno nalogo z naslovom Glasba – najboljšo zdravilo? sva se odločili, ker si sami ne znava predstavljati življenja brez poslušanja glasbe. Prav vsak najin dan je prežet s to čudovito aktivnostjo. Sami zase lahko trdiva, da je glasba za naju v določenih situacijah kot zdravilo – v stresnih situacijah naju sprosti, ko sva žalostni, nama pomaga narisati nasmeh na obraz. Meniva, da ima glasba velik vpliv na naša življenja. Zato želiva raziskati, kakšen vpliv ima glasba konkretno na najine prijatelje.

Zanima naju, kdaj učenci poslušajo glasbo in zakaj. Kako glasba vpliva na njih? Katero glasbo poslušajo v določenih situacijah in ali jo sploh poslušajo, ko se npr. učijo, so veseli, žalostni, pred spanjem ... Predvsem pa naju zanima, ali anketiranci zase lahko rečejo, da ima glasba nanje blagodejen oziroma zdravilen učinek, in če ima, v katerih situacijah jim je pomagala.

V teoretičnem delu bova s pomočjo literature raziskali, kateri so zdravilni učinki poslušanja glasbe, osredotočili se bova posebej na glasbo in mlade, kjer nama bo v veliko pomoč integrativni psihoterapevt g. Matija Samec. Teoretični del pa bova zaključili s konkretnimi glasbenimi predlogi, ki pozitivno vplivajo na opravljanje določenih nalog, npr. učenje, branje knjig, razmišljanje.

V raziskovalnem delu bova s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika opravili raziskavo med učenci od 4. a do 9. a, torej II. In III. VIO. Z njo pa bova potrdili ali ovrgli zastavljeni hipotezi:

- Starost in spol učencev ne vplivata na pogostost poslušanje glasbe in poslušanje raznolike glasbe.
- Starejši učenci (III. VIO) prepoznavajo pozitiven učinek glasbe na svoje počutje bolj kot mlajši učenci (II. VIO).

Če se bo najino raziskovalno delo izšlo po željah in planu, napovedujeva izdelek, ki bo tudi po raziskovalni nalogi pustil pečat, in sicer virtualno glasbeno lekarno.

Potrudili se bova, da bova po koncu raziskovanja, analize podatkov, argumentiranja in ovrednotenja rezultatov ponosni na končni izdelek.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Zdravilni učinki poslušanja glasbe

Glasba nam pomaga psihično rasti in nam odpira obzorja znanja (Pesek, 1997).

Med prebiranjem literature sva naleteli na različna dognanja o glasbi v povezavi s posameznikom. Preden sva se lotili teme, si nisva znali predstavljati, da ima glasba tako pomembno mesto v naših življenjih.

Koški (2014) v svojem prispevku opozarja na različne zdravilne učinke poslušanja glasbe. Izpostavlja tiste, ki so naju še posebej presenetili oziroma navdušili.

- Glasba ima pomemben, povsem merljiv vpliv na naše telo, psihično stanje in možgane. Lahko nas pomiri, spravi v akcijo, nam pomaga fizično okrevati, nas spravi ob živce in v nelagodje ter v različna možganska stanja.
- Glasba ima nek globlji pomen, ki presega le užitek ob popevanju in poplesavanju na njene ritme.
- Glasba izzove podobne občutke pri ljudeh ne glede na narodnost, jezik in način življenja in je ena najučinkovitejših oblik neverbalne komunikacije.
- Nežna glasba vpliva na srce in srčni utrip tako, da upočasni bitje srca in vzpostavi reden ritem. Pri preizkusih na posameznikih se je najbolje izkazala glasba, ki je bila igrana na klavir. Pet minut izpostavljenosti melodijam klavirja zmanjša možnost srčnega napada ter uspešno izloča iz telesa kortizol, hormon, ki ustvarja stres.
- Glasba vpliva na inteligenco in vedenje otrok. Že v maternici pomaga pri razvoju možganov, zato se bodoči mamici svetuje poslušanje predvsem klasične glasbe.
- Glasba izboljšuje delovanje imunskega sistema. Že 15-minutno poslušanje zborovske ali klasične glasbe pozitivno vpliva na notranje organe in delovanje žlez ter s tem enakomerno pretakanje telesnih tekočin.
- Spodbuja razvoj ljubezenskega hormona dopamina in protiteles, ki se bojujejo proti boleznim.
- Telo si različno glasbo tudi zapomni in jo ob rednem poslušanju prepozna. Ta ga vedno znova postavi v isto stanje in sčasoma se hitreje odziva nanjo.
- Vpliva na spomin in učenje. Ob predelovanju dolgih, zapletenih informacij pomaga nežna glasba v ozadju, ki podaljšuje koncentracijo. Po raziskavah sta se najbolje izkazala Mozart in Vivaldi. Baročna glasba spodbuja učenje tujih jezikov ali recitiranje poezije.
- Starejši ljudje lahko učinkovito vzdržujejo kondicijo možganov s hkratnim poslušanjem glasbe brez besedila in reševanjem križank.
- Glasba pomaga pri okrevanju po možganski kapi. Ob tej je načeloma prizadeta leva polovica možganov, ki je povezana z jezikom in logiko. Glasba ne deluje intenzivno le na desno polovico možganov, ampak tudi na levo. Združi ju na način, da začnemo besede v pesmi povezovati z govorom. Z začetnim brundanjem in mrmranjem lahko počasi pridemo nazaj na izgovorjavo besed.
- Glasba uspešno zmanjšuje tudi moč in dolžino bolečine pri kroničnih glavobolih.
- V državah Zahodne Evrope uporabljajo glasbo kot blažilo fizične bolečine. Z njeno pomočjo naj bi bili porodi lažji, zato zdravniki zmanjšujejo odmerke anestetikov, pozitivno pa se je izkazala tudi pri bolečinah po operativnih posegih.

- Fizične aktivnosti izvajamo lažje in dlje, saj nam primerna glasba dviguje nivo energije in vpliva na naše psihično stanje ter nas zamoti pri enoličnih opravilih.
- Poslušanje živahne glasbe dviguje nivo energije in zmanjšuje utrujenost.

Na pozitivne učinke poslušanja glasbe opozarja avtor Campbell (2004), ki se v določenih točkah povsem prekriva z zgornjim virom. Pravi, da glasba govori v jeziku, ki ga otroci nagonsko razumejo. Otroke (pa tudi odrasle) potegne v svojo orbito, vabi jih, da ujamejo njene note, podoživljajo njeno liričnost, se gibljejo v njenem ritmu, ter raziskujejo njene čustvene in harmonične razsežnosti v vsej njihovi lepoti in globini. Hkrati njene fizične vibracije, vzorci, mikavni ritmi in domiselne variacije vplivajo na dušo in telo večplastno – možgane spreminjajo na način, na katerega jih enodimenzionalno mehanično učenje ne more spreminjati. Otroci so srečni, kadar poskakujejo, plešejo, ploskajo in pojejo z nekom, ki mu zaupajo in ga imajo radi. Glasba jih razveseljuje in zabava, pomaga oblikovati njihov umski, čustveni, socialni in telesni razvoj – obenem pa jih navdušuje in jim pomaga razviti spretnosti, ki jih potrebujejo za samostojno učenje (str. 20).

Campbell (2004) izpostavlja tudi pozitivne učinke poslušanja klasične glasbe, npr. Mozarta. Če se starši naučijo zavestno uporabljati Mozartovo glasbo v življenju svojega otroka, ima lahko to nanj že zelo zgodaj močan vpliv – še preden je na svetu:

- klasična glasba spodbuja razvoj otrokovih možganov že v maternici in v zgodnjem otroštvu,
- vpliva na njegovo sposobnost za čustveno zaznavanje,
- zniža raven čustvenega stresa ali telesne bolečine že v zgodnjem otroštvu,
- izboljša otrokov motorični razvoj, olajša učenje plezanja, hoje, poskakovanja in učenje teka,
- izboljša jezikovne sposobnosti, vpliva na razvoj besedišča, izražanje in komuniciranje,
- izboljša socialne spretnosti,
- pozitivno vpliva na branje, pisanje, matematične in druge intelektualne sposobnosti,
- izboljšuje sposobnost pomnjenja,
- klasična glasba pomaga otroku ustvariti močan občutek o lastni identiteti.

Da ima glasba zdravilne učinke, opozarja tudi avtorica Waltonova (2017), ki v svojem prispevku opisuje, kako vesela glasba pozitivno vpliva na kreativnost. Našla je povezavo med poslušanjem glasbe in povišanjem na delovnem mestu. Glasba vpliva na to, da smo pri svojem delu bolj kreativni, kar prinaša višje delovne rezultate. Boljši rezultati pa so v določenih službah pogoj za višino plačila. Zaključuje, da je poslušanje pozitivne glasbe zato lahko tudi dobičkonosno.

Zvok je osnova Stvarstva in kot tak ima skrito moč, silno moč, večjo celo od moči, ki jo proizvedejo Niagarski slapovi.

Albert Einstein
(v Pearce, 2011, 105)

2.2 Glasba in mladi

Reprezentativna anketa inštituta iz Allenbacha je dokazala, da je število ur, ki jih mladostniki prebijejo z glasbo, pri vseh starostnih skupinah podobna. Se pa kažejo razlike glede na spol, ta ima pri ovrednotenju glasbe močan vpliv. Dekleta težijo k bolj čustveno poudarjeni glasbi – popevke, nežen, lahki rok in klasična glasba, fantje pa imajo rajši trdo, napadalno glasbo (Motte-Haber, 1990).

Več o glasbi in mladih bova predstavili v intervjuju z integrativnim psihoterapevtom g. Matijem Samcem. Z njim sva stopili v stik s pomočjo mentorice. Za intervju sva se odločili, ker se nama je zdela literatura na nekaterih mestih težko razumljiva, vseeno pa sva želeli priti do nama razumljivih teoretičnih izhodišč. Zato sva g. Samcu zastavili štiri vprašanja (osebna komunikacija, 15. januar 2019).

1. Kako glasba vpliva na mlade?

Dejansko bosta znali na to odgovoriti vidve, ko bosta obdelali z vprašalnikom pridobljene podatke. Vajin konkreten odgovor bo tisti, ki šteje, za okvir pa si lahko pomagata s spodnjim seznamom. Vplive lahko opazujemo na telesni, duševni, družbeni in okoljski ravni posameznika.

Predvideval pa bi naslednje potencialne vplive glasbe:

- vpliva na čustveno stanje mladih,
- mladim daje občutek povezanosti z družbeno skupino (npr. prijateljice, subkultura),
- mladim pomaga prebroditi različne osebne stiske (npr. prebolevanje ljubezenske zveze),
- vpliva na vzdušje v prostoru in ga ustvarja (ambient) ter pomaga ustvariti zabavo (glasba je lahko tudi hrup, kadar je preglasna in ne ustreza okolju – sosedom, živalim ...),
- vzpodbuja telesni izraz skozi ples in petje, gibanje – obvladovanje stresa skozi gibanje je pomembno za zdravje,
- bogati notranji svet mladih z estetskimi (lepimi, umetnostnimi) izkušnjami, ki jih s spominom lahko vedno prikličemo in doživimo znova,
- z energičnim ritmom in vsebino lahko prebudi oziroma "da energijo",
- sporoča ideje in vrednote, ki mladim so-oblikujejo podobo o sebi in svetu (ta sporočila, ideje in podobe pa niso nujno pozitivne in zdrave),
- omogoča pomiritev in obvladovanja stresa (umirjene pesmi, klasična glasba, zborovsko petje, meditativni inštrumenti, kot so bobni, pojoče skleda in gong),
- omogoča, da se v mislih preselimo v bolj prijetno doživljanje in situacijo (kadar nam je težko in potrebujemo začasni umik),
- poslušanje glasbe, predvsem pa izraz skozi igranje inštrumentov, pesnjenje in petje pomagajo mladim, da izrazijo svoje občutke, preživijo osebno stisko in se osebno razvijajo v stiku s svojimi občutki,
- obuditev spominov na čas, ko smo slišali določeno pesem (glasba lahko prikliče spomine).

2. Ali so razlike v pogostosti poslušanja glasbe glede na starost in spol?

Iskreno povedano glede spola ne bi znal predvideti, me pa zelo zanima, kaj bosta odkrili z raziskavo. Z višjo starostjo mladih bi predvideval večjo pogostost in pomembnost poslušanja glasbe, pa tudi bolj opredeljeno, katero glasbo pogosteje izbirajo. Za najstnike bi morda pričakoval, da bodo s starostjo bolj opredeljeni za določene glasbene zvrsti.

3. Zakaj je dobro, da poslušamo glasbo, kaj sproži v nas?

Na kratko: omogoča nam vzbujanje različnih čustvenih stanj in stanj zavesti, ki nam lahko pomagajo, da ozavestimo in predelamo različna doživljanja. V nas lahko sproži široko paleto različnih doživetij z mnogimi odtenki. Omogoča nam doživetje in učenje novega doživljanja.

Glasba v nas vzbudi neko doživetje in novo učenje. Na glasbo lahko gledamo kot zapleten medij prenosa sporočila, katere namen je v poslušalcu sprožiti neko doživljanje, skozi katerega se nekaj nauči. Vsako živo bitje (vključno s človekom) je v stiku s svojim okoljem. Po eni strani iz okolja s svojimi čutili (telesom) zbiramo informacije, jih doživimo (duševnost) in se nekaj iz njih naučimo (o svetu, o drugih, o sebi ...). S tem nas vsako dejanje interakcije in komunikacije nekoliko spremeni in oblikuje (na ravni sprememb v možganih). Ta proces spreminjanja skozi učenje nas oblikuje vse do pozne starosti in smrti, vendar pa je to oblikovanje najbolj prisotno v otroštvu in se pri človeku v veliki meri zgodi do srede dvajsetih. To, kar smo se naučili iz doživetega, nas tako zaznamuje s predstavami o sebi, drugih in svetu.

V vajinem primeru je ta komunikacija poslušanje glasbe, ki jo preko telesa (predvsem sluha in telesnih občutkov vibracij) zaznamo in doživimo, pa tudi interpretiramo, četudi nezavedno (ne mislimo nujno o tem – npr. vpliv scenske glasbe v filmih vpliva na ambient v sceni in čustveno stanje gledalca, ne da ta o tem razmišlja). Vsak od nas glasbo doživlja nekoliko po svoje, vendar pa imajo različne skladbe s svojimi lastnostmi na nas lahko precej podobne učinke. Po eni strani vplivajo hitrost, ritem, harmonija, jakost, prodornost, višina, globina, zapletenost, premori tišine, prehodi ..., po drugi strani pa je zraven lahko še besedilo, ki s svojim besednim sporočilom in petjem vpliva še bolj zapleteno.

Besedila še bolj neposredno sporočajo ideje o svetu ... Včasih nam pomagajo najti nek nov smisel (nam pomagajo najti besede, da opišemo in dojamemo svoje počutje), včasih nam lahko pomagajo povedati nekaj, česar sami ne bi znali sporočiti. Vedno pa nam besedila sporočajo tudi neke vrednote oziroma pogled na svet. S tem se lahko počutimo bolj razumljene v svetu, če so naše vrednote in pogled podobni tistim v pesmi. Veliko lahko izvemo o sebi, če se vprašamo, zakaj nam je prav določena pesem vseč. Poslušanje enake glasbe kot jo posluša družbena skupina (npr. skupina prijateljic) nam lahko daje tudi občutek povezanosti s skupino, ker delimo nekaj skupnega, kar nam je vseč.

Glasba nam omogoča tudi poglobljanje določenega doživljanja (čustvovanja) in nam s svojo raznolikostjo omogoča tudi nova doživetja in občutke, za katere (še) niti nujno nimamo besed. To še posebej velja za klasično glasbo. Za primer pripenjam povezavo na eno mojih ljubših skladb, ki lepo stopnjuje in razširja vtis na poslušalca. "Edvard Grieg – Jutranje razpoloženje" (<https://www.youtube.com/watch?v=wCEzh3MwILY>). Tako si lahko z glasbo včasih tudi pomagamo, da spremenimo razpoloženje in se podpremo, da "splezamo iz luknje" in zakorakamo naprej v življenje.

4. Ali lahko gledamo na glasbo kot na neke vrste zdravilo?

Na glasbo bi lahko gledali tudi kot na obliko "psihološkega zdravila". V namene zdravljenja jo ljudje uporabljamo že od prazgodovine.

Kot njen glavni zdravilni učinek bi izpostavil podporo pri sproščanju in vzbujanju prijetnih občutij (to omogoča imunskemu sistemu, da zdravi telo). Z besedili se lahko ta "prijetnost" še okrepi. Glasba ljudi tudi zbližuje (koncerti, zabave) in nam daje občutek povezanosti z drugimi, kar je pomemben del duševnega in socialnega zdravja.

Za vsako pravo zdravilo je treba vedeti, kdaj in komu se ga predpiše. Včasih ga je potrebno tudi zamenjati, ker nam ne daje več tistega, kar potrebujemo. Enako bi lahko rekli, da velja za glasbeno zdravilo. Če ga je preveč (je preglasno, prepogosto ali pa neustrezno), nam lahko tudi škodi.

Dobro se je vsake toliko vprašati, kako se ob neki pesmi (ki jo preposlušavamo ali redno prepevamo) počutimo. Če se zavedamo svojih občutkov in čustev, lahko pridemo v stik s svojimi potrebami, jih ubesedimo, razumemo in ukrepamo tako, da si jih pomagamo zadovoljiti, če je možno. Glasba, ki jo poslušamo in prepevamo, je odraz nas samih in včasih lahko ugotovimo, da je čas za zamenjavo pesmi (na primer od otožnega prebolevanja v občutke polnosti, moči in optimizma), da se bolje podpremo na naši življenjski poti.

2.3 Glasbeni predlogi za učinkovitejšo opravljanje nalog

Ker se dnevno srečujemo z učenjem in se od naju pričakujemo nenehna zbranost, sva iskali tudi gradiva, ki bi nama razkrila, kako si s pomočjo glasbe pomagati pri opravljanju vsakodnevnih nalog. Dan namreč ni enak dnevu in nama je včasih prav naporno izpolnjevati vse zahteve. V članku *Glasba za lažje, hitrejše in učinkovitejše učenje* (2014) sva tako našli konkretne predloge, kaj poslušati v določenih situacijah:

- Glasba za koncentracijo in boljše učenje

https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=ReKITSoFWoM

- Glasbeno ozadje med branjem knjig

<https://www.youtube.com/watch?v=Qc7UzQB8gtI>

- Glasba za koncentracijo in sistematično učenje

https://www.youtube.com/watch?v=nb9x_8pgl4Q

- Glasba za sproščanje

<https://www.youtube.com/watch?v=wNYcqj8A1Tg>

- Glasba za meditacijo in čiščenje čakr

<https://www.youtube.com/watch?v=tftd3VADEc8>

- Glasba za odpravljanje depresije in občutkov utrujenosti

<https://www.youtube.com/watch?v=POR-U76g7Lg>

- Glasba za pozitivno razmišljanje

<https://www.youtube.com/watch?v=hDuWME034zo>

- Glasba za kvalitetno spanje

<https://www.youtube.com/watch?v=xQ6xgDI7Whc>

<https://www.youtube.com/watch?v=cEUphTxcMzE>

Povezave do določene glasbe sva navedli zato, da želimo glasbo vsak zlahka najti.

Glasba je, če nanjo gledamo kot na duhovno pot, čiščenje življenja.
Glasba je v svoji univerzalnosti popolna komunikacija.

(Dewhurst-Maddock, 1999)

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metodologija

3.1.1 Raziskovalni hipotezi

V raziskovalnem delu naloge bova preverjali naslednji hipotezi:

Hipoteza 1: Starost in spol učencev ne vplivata na pogostost poslušanja glasbe in poslušanje raznolike glasbe.

Hipoteza 2: Starejši učenci (III. VIO) prepoznavajo pozitiven učinek glasbe na svoje počutje bolj kot mlajši učenci (II. VIO).

3.1.2 Raziskovalna metoda

Raziskovali sva s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga sestavili na osnovi zastavljenih hipotez in prebrane literature. Oblikovali sva spletni anketni vprašalnik in poskrbeli, da so ga organizirano reševali učenci od 4. do 9. razreda Osnovne šole Gustava Šiliha Laporje.

3.1.3 Raziskovalni vzorec

Tabela 1: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na razred

	f	f %
4. a	20	18 %
5. a	19	17 %
6. a	19	17 %
7. a	19	17 %
8. a	10	9 %
9. a	22	22 %
Skupaj	109	100 %

V raziskavi so sodelovali učenci 4., 5., 6., 7., 8. in 9. razreda. To je skupaj 109 učencev (na naši šoli nas je 168). Največji delež v raziskavi predstavljajo učenci 9. razreda (20 %), najmanjši delež v raziskavi pa predstavlja 8. razred (9 %). Pri raziskavi je sodelovalo po 17 % učencev iz 5., 6. in 7. razreda, 4. razred pa je predstavljal 18 % anketirancev.

Tabela 2: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na njihov spol

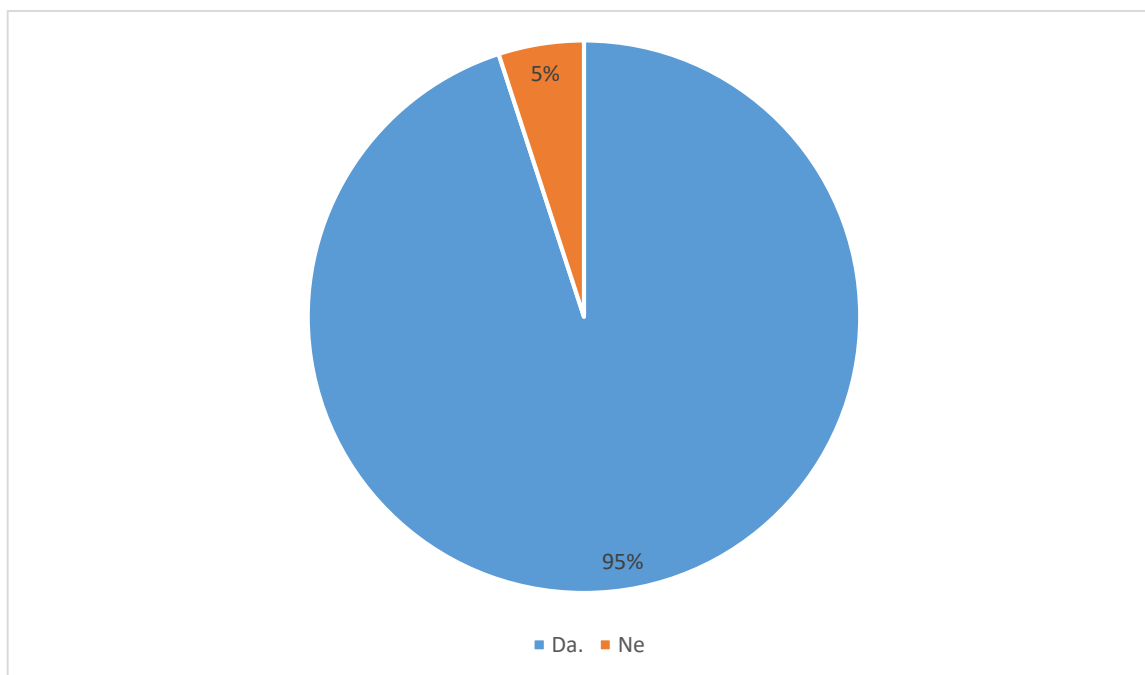
	f	f %
Moški	54	50 %
Ženski	55	50 %
Skupaj	109	100 %

Iz tabele je razvidno, da je v raziskavi sodelovalo 54 učencev in 55 učenk, kar matematično predstavlja 50 % zastopanost spola.

3.2 Rezultati

3.2.1 Preverjanje hipoteze 1

Starost in spol učencev ne vplivata na pogostost poslušanja glasbe in poslušanje raznolike glasbe.



Slika 1: Ali rad poslušáš glasbo?

Iz grafa je razvidno, da glasbo rada poslušá velika večina učencev, kar je 95 % (104 učenci). Le 5 % učencev glasbo nerada poslušá.

Tabela 3: Število (f) in odstotek (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Ali rad poslušáš glasbo?

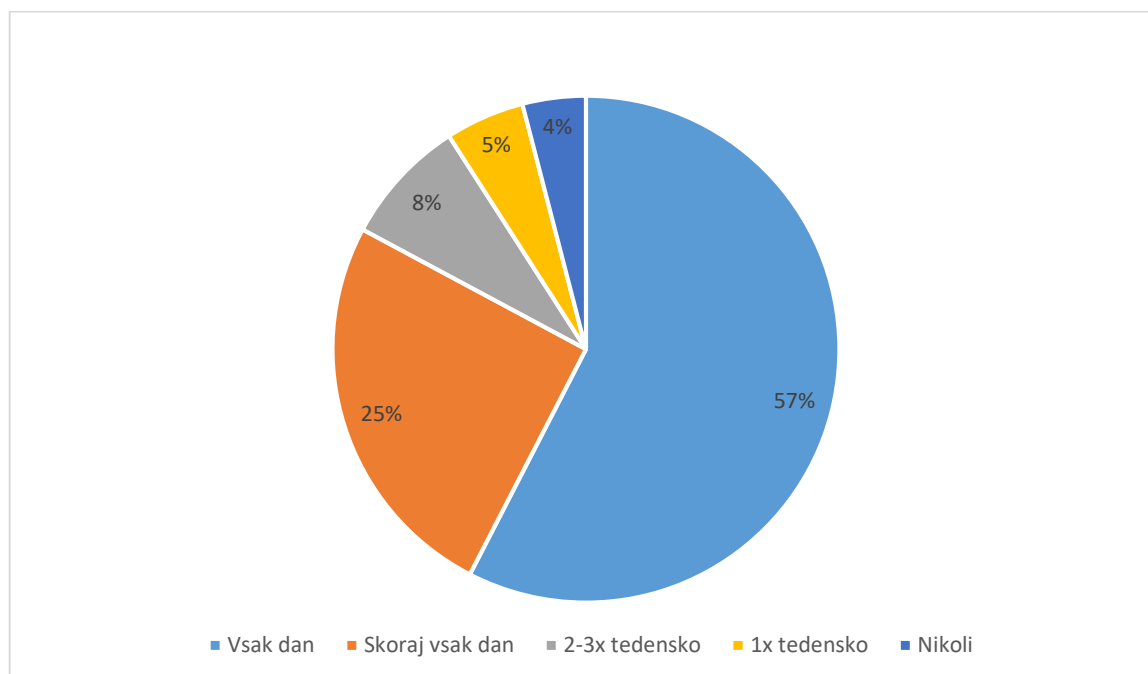
	Da		Ne		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Moški	49	45 %	5	5 %	54	50 %
Ženske	55	50 %	0	0 %	55	50 %
Skupaj	104	95 %	5	5 %	109	100 %

Iz tabele je razvidno, da ženske glasbo raje poslušajo kot moški, saj nobena učenka ni obkrožila odgovora »ne«. Ta rezultat se ne sklada povsem z najinimi pričakovanji, saj sva predvidevali, da med spoloma ni razlik, kar se tiče poslušanja glasbe.

Tabela 4: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali rad poslušáš glasbo?

	DA		NE		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
4. a	18	16 %	2	2 %	20	18 %
5. a	18	16 %	1	1 %	19	17 %
6. a	19	17 %	0	0 %	19	17 %
7. a	17	15 %	2	2 %	19	17 %
8. a	10	9 %	0	0 %	10	9 %
9. a	22	22 %	0	0 %	22	22 %
Skupaj	104	95 %	5	5 %	109	100 %

Iz tabele je razvidno, da so tisti fantje, ki so obkrožili, da neradi poslušajo glasbo, iz 4. a, 5. a in 7. a. Odstopanje se torej pojavi tako v II. VIO kot III. VIO.



Slika 2: Kako pogosto poslušáš glasbo?

Iz grafa je razvidno, da več kot polovica učencev poslušá glasbo vsak dan, ¼ glasbo poslušá skoraj vsak dan, 8 % 2–3x tedensko, 1x tedensko jih poslušá 5 %. 4 % učencev glasbe glede na anketo ne poslušá. V to, da nekateri učenci glasbe nikoli ne poslušajo, močno dvomiva, saj nas glasba spremlja vsepovsod, že samo če gremo v trgovino, restavracijo, igramo računalniške igre ... Presenetilo naju je, da dokaj veliko učencev glasbe ne poslušá vsak dan, ker jo v bistvu slišimo, kot že rečeno, povsod, kamor gremo. Morda so anketiranci pri tem vprašanju upoštevali samo tisto poslušanje glasbe, ko si sami izberejo željeno pesem.

Tabela 5: Število (f) in odstotek (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Kako pogosto poslušáš glasbo?

	Vsak dan		Skoraj vsak dan		2–3x tedensko		1x tedensko		Glasbe ne poslušam		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Moški	27	25 %	14	13 %	6	6 %	3	2 %	4	4 %	54	50 %
Ženske	36	33 %	14	13 %	3	2 %	2	2 %	0	0 %	55	50 %
Skupaj	63	58 %	28	26 %	9	8 %	5	4 %	4	4 %	109	100 %

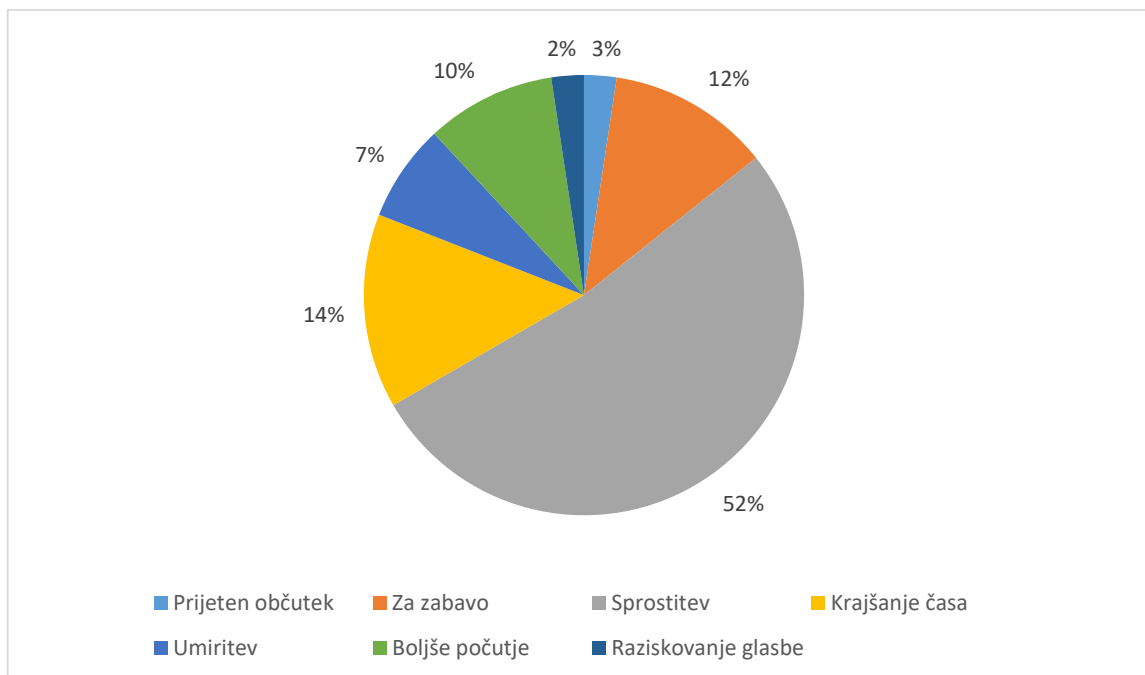
Večina deklet posluša glasbo vsak dan, četrtnina jo posluša skoraj vsak dan, majhen delež pa jih posluša vsaj 1x tedensko. Nobena ni označila, da glasbe ne bi poslušala. Pri fantih je razporeditev nekoliko drugačna, saj jih polovica posluša glasbo vsak dan, četrtnina jo posluša skoraj vsak dan, 6 učencev vsaj 1x tedensko, 4 učenci pa trdijo, da glasbe nikoli ne poslušajo.

Tabela 6: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Kako pogosto poslušáš glasbo?

	Vsak dan		Skoraj vsak dan		2–3x tedensko		1x tedensko		Glasbe ne poslušam		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
4. a	9	8 %	6	6 %	1	1 %	2	2 %	2	2 %	20	18 %
5. a	7	6 %	8	7 %	3	3 %	1	1 %	0	0 %	19	17 %
6. a	13	12 %	4	4 %	2	2 %	0	0 %	0	0 %	19	17 %
7. a	11	10 %	3	3 %	2	2 %	1	1 %	2	2 %	19	17 %
8. a	7	6 %	3	3 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	10	9 %
9. a	16	15 %	4	4 %	1	1 %	1	1 %	0	0 %	22	20 %
Skupaj	63	58 %	28	26 %	9	8 %	5	5 %	4	4 %	109	100 %

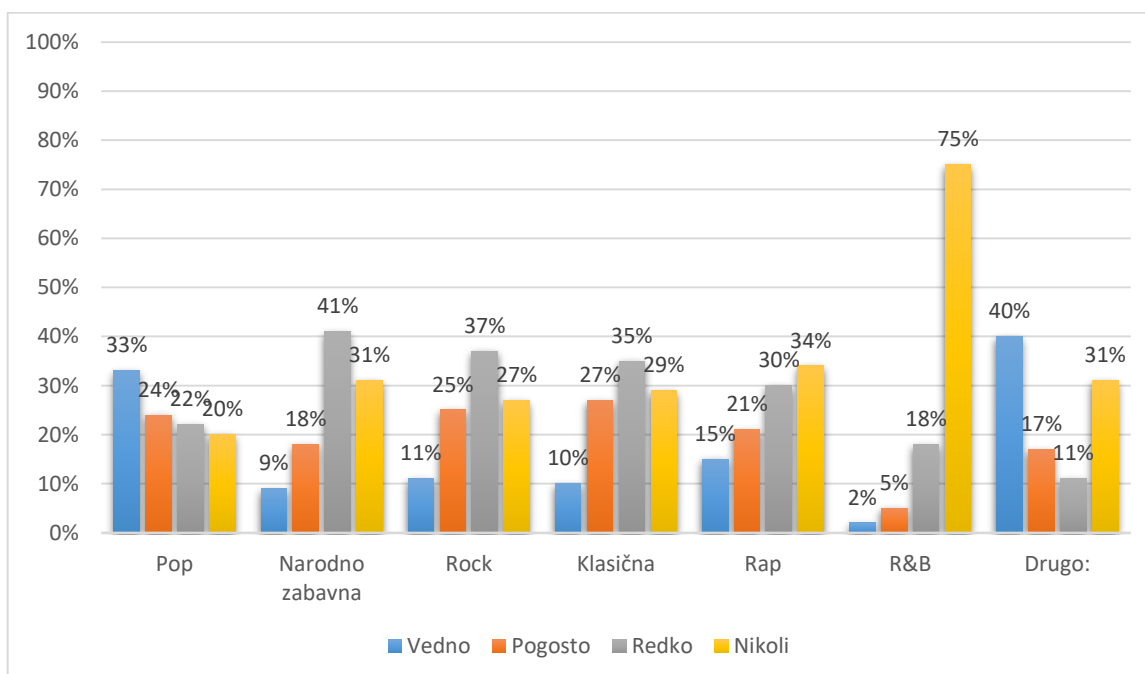
Več kot polovica učencev posluša glasbo vsak dan. Skoraj vsak dan prisluhne kakšni skladbi 26 % vseh anketirancev, 2–3x tedensko jih posluša glasbo 8 %, 1x tedensko pa 5 %. Glasbe ne posluša 4 % anketirancev, kar pa ne velja za 5., 6., 8. in 9. razred. Tudi iz te tabele razbereva, da ni večjih odstopanj v pogostosti poslušanja glasbe po razredih. Razporeditev je enakomerna v II. VIO in III. VIO.

Iz vprašanj Ali rad/-a poslušáš glasbo? in Kako pogosto poslušáš glasbo? ugotoviva, da glasbe tisti učenci, ki trdijo, da je ne poslušajo radi, tudi dejansko ne poslušajo, kar je povsem logično.



Slika 3: Navedi razloge za poslušanje glasbe.

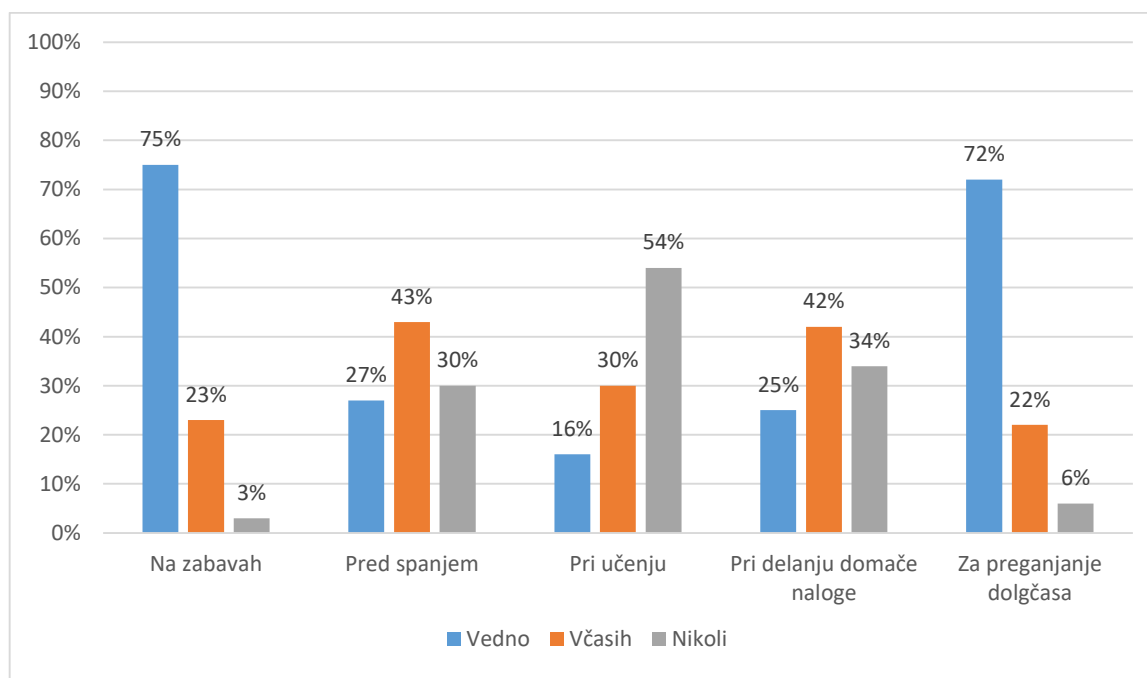
2 % učencev je napisalo, da glasbo poslušajo zato, ker jim daje prijeten občutek, nekateri pa poslušajo glasbo zato, da jo raziskujejo. 12 % jo poslušajo za zabavo, 52 % anketirancev se ob njej sprošča, 14 % si z njo krajša čas, 7 % anketirancev se ob glasbi umiri, 10 % jo poslušajo za boljše počutje. Ker je bilo vprašanje odprtega tipa, sva rezultate na nek način »pogrupirali« glede na podobnosti in ustvarili zgornji graf.



Slika 4: Pogostost poslušanja določene zvrsti glasbe

Razberemo lahko, da 33 % anketirancev poslušajo pop glasbo vedno, glede na opazovanje okolja sva pričakovali še kakšen % več. 24 % jo poslušajo pogosto, 22 % redko, 20 % pa nikoli. Pri tem naju je

presenetilo, da tolikšen % učencev te zvrsti sploh ne posluša. Narodnozabavno glasbo jih večina posluša redko, manj kot 10 učencev jo posluša vedno, 18 % jo posluša pogosto, 31 % pa je sploh ne posluša. Rock posluša 37 % učencev redko, 11 % pa ga posluša vedno, 25 % ga posluša pogosto, 27 % pa ga ne posluša nikoli. Klasično glasbo 10 % posluša pogosto, kar naju je presenetilo, ker sva mislili, da je ne posluša nihče. Po predelani teoriji pa sva ugotovili, da nas klasična glasba pomiri in to je verjetno tudi vzrok, da jo učenci poslušajo. 27 % jo posluša pogosto, 35 % redko in kar 29 % nikoli. Rap glasbo vedno posluša 15 % anketirancev, 21 % jo posluša pogosto, 30 % redko in 34 % je ne posluša nikoli. V skladu s pričakovanji R&B glasbe ne posluša kar $\frac{3}{4}$ učencev (75 %). Učenci so imeli tudi možnost, da napišejo svojo priljubljeno zvrst glasbe, če je ni bilo na seznamu. Pod *drugo* so pisali zelo različne odgovore. Nekateri od njih pa so: heavy metal, kpop, računalniška in keltska glasba. Pri tem vprašanju sva ugotovili, da imajo učenci zelo različne okuse.



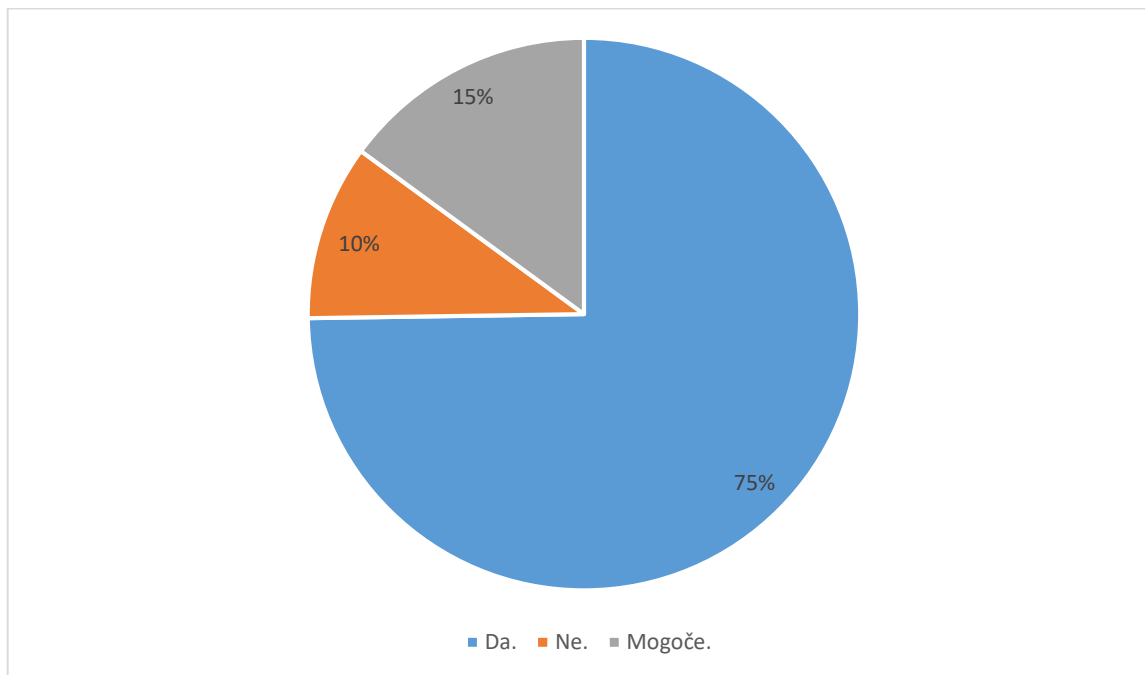
Slika 5: Ob katerih priložnostih poslušáš glasbo?

$\frac{3}{4}$ anketirancev glasbo posluša na zabavah vedno, kar je bilo tudi pričakovano. Kot sva pričakovali, jih zelo malo sploh ne posluša glasbe na zabavah. Pred spanjem glasbo posluša kar 27 % anketirancev, česar nisva pričakovali. 43 % jo posluša včasih, 30 % pa je ne posluša nikoli. Pri učenju glasbo posluša 16 % udeležencev vedno, včasih jo posluša 30 %, kar 54 % pa je sploh ne posluša. To naju je zelo presenetilo, ker sva mislili, da jo posluša vsaj 75 %. Izhajali sva iz lastnih izkušenj, pri učenju imava namreč vedno glasbeno ozadje.

Ko učenci delajo domačo nalogo, glasbo vedno posluša 25 %, 42 % anketirancev jo posluša včasih in 34 % je ne posluša nikoli. To naju je tudi presenetilo, ker sva mislili, da bodo rezultati skladni s tistimi pri učenju. Kar 72 % glasbo posluša vedno za preganjanje dolgega časa, kar pa ni nekakšen presenetljiv podatek. Ko nam je dolgčas, se najpogosteje zatečemo na priljubljen portal Youtube in si vrtimo glasbo.

3.2.2 Preverjanje hipoteze 2

Starejši učenci (III. VIO) prepoznajo pozitiven učinek glasbe na svoje počutje bolj kot mlajši učenci (II. VIO).



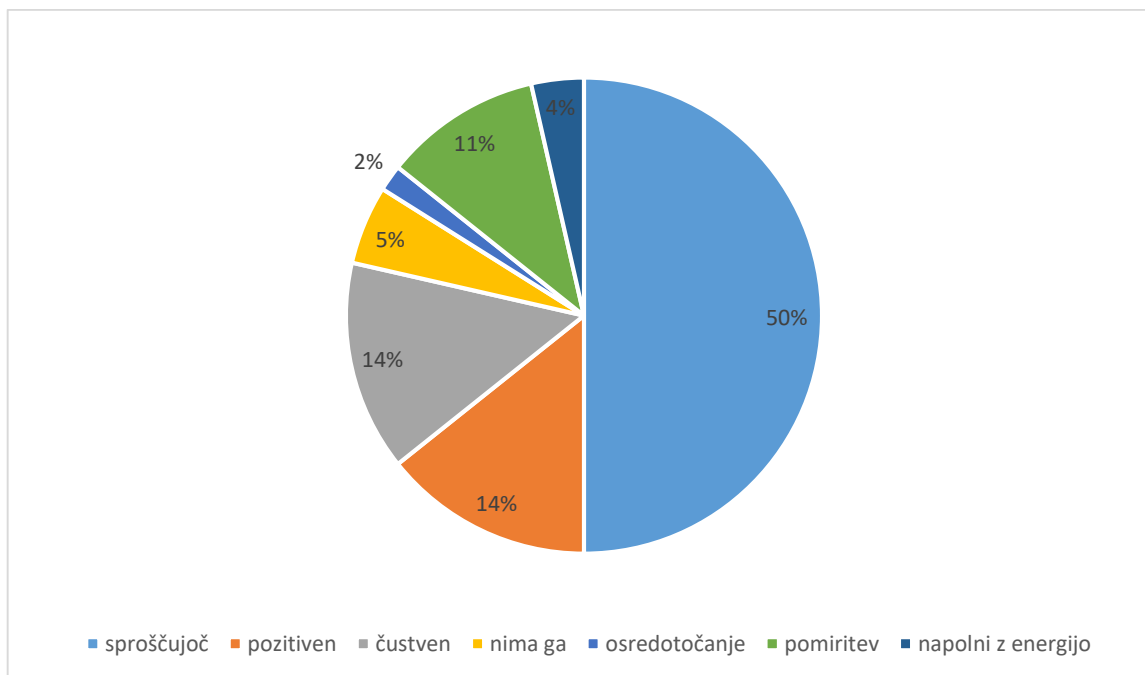
Slika 6: Ali se ti zdi, da glasba vpliva na tvoje počutje?

Iz grafa je razvidno, da 75 % anketirancev meni, da glasba vpliva na njihovo počutje. 10 % anketirancev pa meni, da glasba na njih nima nikakršnega učinka. 15 % učencev ni odločenih, ali ima glasba na njih vpliv ali ne.

Tabela 7: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali se ti zdi, da glasba vpliva na tvoje počutje?

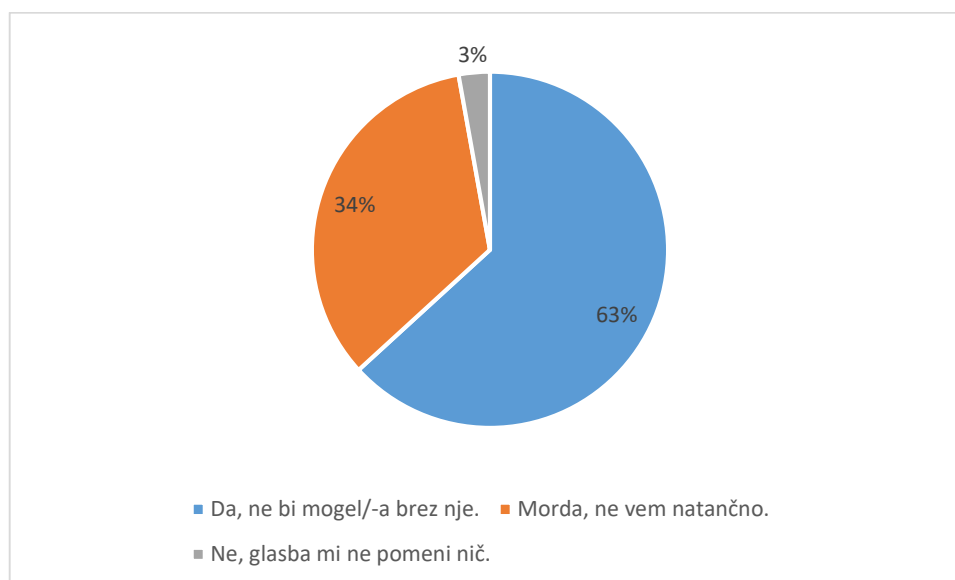
	Da		Ne		Mogoče		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
4. a	11	10 %	3	3 %	4	4 %	18	17 %
5. a	14	13 %	1	1 %	4	4 %	19	17 %
6. a	15	14 %	1	1 %	3	3 %	19	17 %
7. a	14	13 %	3	3 %	2	2 %	19	17 %
8. a	9	8 %	0	0 %	1	1 %	10	9 %
9. a	17	16 %	3	3 %	2	2 %	24	22 %
Skupaj	80	73 %	11	10 %	16	15 %	109	100 %

Iz tabele je razvidno, da med razredi razen pri 8. a, v katerem je manj učencev, ne prihaja do velikih odstopanj v razporeditvi odgovorov. Ta odgovor naju je presenetil, saj sva menili, da starejšim učencem glasba pomeni več in zato posledično tudi v večjem številu menijo, da vpliva na njih.



Slika 7: Kakšen vpliv ima glasba nate?

Iz grafa je razvidno, da več kot polovico učencev glasba sprošča in pomirja. Na enak % učencev (14 %) glasba deluje pozitivno ali čustveno. 5 % učencev meni, da glasba nanje nima nobenega vpliva, kar se sicer ne sklada s teorijo, kjer avtorji (Koški, Campbell, idr.) trdijo, da ima glasba vpliv na vsakega posameznika. Ampak naju rezultat ne preseneča, saj dopušča možnost, da glasba vpliva tudi na teh 5 %, vendar se oni tega ne zavedajo.



Slika 8: Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?

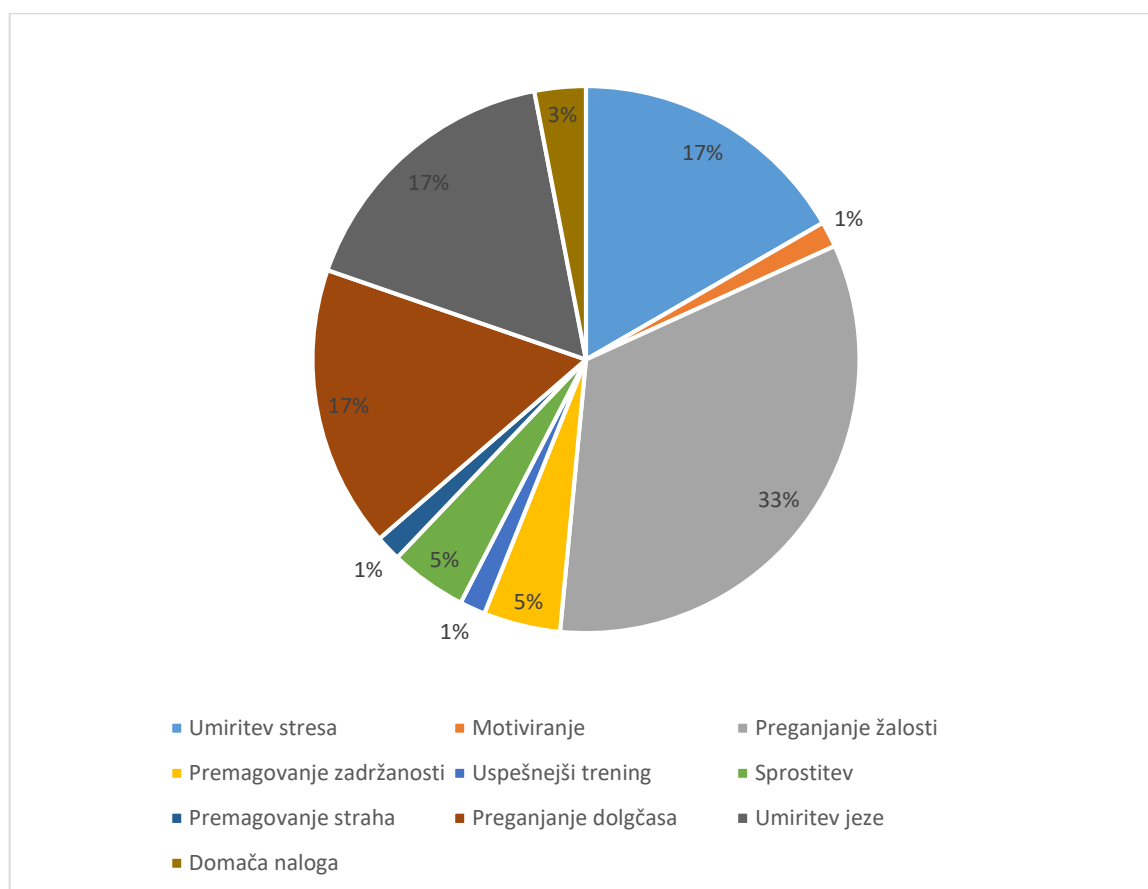
63 % anketirancev je označilo, da brez glasbe ne bi mogli. 34 % učencev se ne more opredeliti. 3 % učencev pa trdi, da jim glasba ne pomeni nič. Pri teh odgovorih naju je rezultat presenetil, saj sva pričakovali višji odstotek tistih, ki menijo, da brez glasbe ne bi mogli živeti. 3 % tistih, ki jim glasba ne pomeni nič, naju ne preseneča, saj je logično, da če glasbe ne maraš, je ne poslušaj in ti potem tudi ne more ničesar pomeniti.

Tabela 8: Število (f) in odstotek (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?

	Da, ne bi mogel/-a brez nje.		Morda, ne vem natančno.		Ne, glasba mi ne pomeni nič.		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
4. a	11	10 %	9	8 %	0	0 %	20	18 %
5. a	11	10 %	8	7 %	0	0 %	19	17 %
6. a	14	13 %	5	5 %	0	0 %	19	17 %
7. a	9	8 %	8	7 %	2	2 %	19	17 %
8. a	10	9 %	0	0 %	0	0 %	10	9 %
9. a	14	13 %	7	6 %	1	1 %	22	20 %
Skupaj	69	63 %	37	34 %	3	3 %	109	100 %

V vsakem razredu, razen v 8. a, se je več kot polovica učencev opredelila, da brez glasbe ne bi mogli. V vseh drugih razredih, razen v 8. a, je visok % odgovoril, da se glede tega ne bi mogel natančno opredeliti. Glasba 2 učencema iz 7. a in 1 učencu iz 9. a ne pomeni nič.

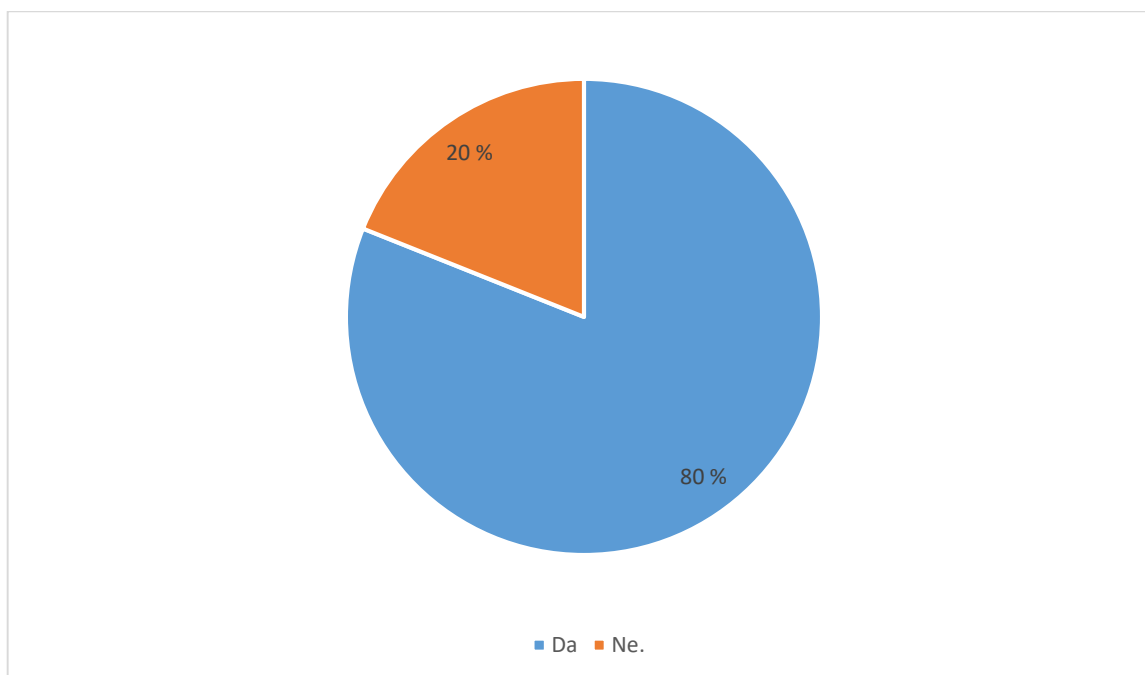
Glede na dobljene rezultate bi težko enoznačno trdili, da s starostjo bolj prepoznavamo pozitivne učinke glasbe na naše počutje. V najini raziskavi so se namreč samo osmošolci enoglasno izrekli, da brez glasbe ne bi mogli živeti, ta razred pa je hkrati številčno najmanjši na naši šoli.



Slika 9: V kateri situaciji se najpogosteje zatečeš h glasbi?

33 % učencev trdi, da jim je glasba pomagala, da so pregnali žalost. 17 % učencev meni, da jim je pomagala pri umiritvi jeze, prav tolikšen odstotek anketirancev je tudi napisala, da jim je glasba

pomagala pri preganjanju dolgčasa in umiritvi stresa. V vseh primerih pa glasbo uporabljajo zato, da se z njeno pomočjo dvignejo, nihče se namreč ni izražal negativno. Izkaže se, kot nama je povedal g. Samec, da glasba mladim pomaga prebroditi različne osebne stiske.



Slika 10: Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?

80 % učencev meni, da ima glasba nanje zdravilen učinek. 20 % anketirancev se z večino ne strinja. Podatek naju je nekoliko presenetil, saj sva pričakovali, da se bo delež tistih, ki menijo, da brez glasbe ne bi mogli živeti (slika 8), prekrival z deležem tistih, ki menijo, da ima glasba nanje zdravilen učinek. Ugotavljava, da vseeno pride do razhajanja, in sicer za 17 %. Zanimivo se nama zdi, da je vseeno tako visok delež tistih, ki menijo, da ima glasba nanje zdravilen učinek. Morda so se šele pri tem vprašanju nekoliko bolj poglobili v svoje doživljanje glasbe. Da pa ima glasba zdravilni učinek na posameznika, trdi tudi g. Samec, z njo naj bi zdravili že celo v prazgodovini.

Tabela 9: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovor na vprašanje Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?

	DA		NE		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Moški	34	31 %	20	18 %	54	50 %
Ženske	53	49 %	2	2 %	55	50 %
Skupaj	87	80 %	22	20 %	109	100 %

Skoraj vse učenke, razen 2, menijo, da ima glasba na njih zdravilen učinek. Pri učencih so bili odgovori pestri, 34 jih meni, da ima glasba na njih zdravilen učinek, 20 jih trdi nasprotno. Iz naslednje tabele pa bova ugotovili, iz katerih razredov prihajajo fantje, ki menijo, da ima glasba nanje zdravilen učinek in kateri menijo nasprotno.

Tabela 10: Število (f) in odstotki (f %) učencev po starosti glede na odgovor na vprašanje Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?

	DA		NE		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
4. a	15	14 %	3	3 %	18	17 %
5. a	16	15 %	3	3 %	19	18 %
6. a	15	14 %	3	3 %	18	17 %
7. a	15	14 %	4	4 %	19	18 %
8. a	9	8 %	1	1 %	10	9 %
9. a	16	15 %	6	5 %	22	20 %
Skupaj	86	80 %	20	20 %	106	100 %

Iz tabele 9 sva razbrali, da so glede na spol večinoma fantje tisti, ki se ne strinjajo s tem, da bi imela glasba nanje zdravilen učinek. Sedaj pa ugotavljava, da so le-ti iz vseh razredov, še največ pa jih je iz 9. a. Če pri prejšnjih vprašanjih nisva bili prepričani, ali bova najino drugo hipotezo potrdili ali ovrgli, sva na tem mestu ugotovili, da jo ovrževa, saj ne velja, da bi z višjo starostjo naraščal % tistih, ki prepoznava pozitivni učinek glasbe na svoje počutje, ampak je ta % konstanten skozi obe vzgojno-izobraževalni obdobji.

Na koncu anketnega vprašanja sva zastavili tudi odprti tip vprašanja, ki se glasi: *Navedi situacijo, v kateri ti je glasba pomagala*. Zanimivo je brati odgovore naših anketirancev, zato jih predstavljava tudi v nalogi, in sicer po razredih. S tem bova preverili, ali starost vpliva na to, v katerih situacijah se učenci zatekajo h glasbi.

Najpogostejši odgovori iz 4. a:

- ko sem bila žalostna,
- ko mi je bilo dolgčas,
- takrat, ko me je razjezil ati,
- za sprostitev,
- ko sem bila jezna,
- pri delanju domačih nalog,
- ko sem razočaran in ne najdem izhoda iz situacije,
- ko sem živčen, da me pomiri.

Najpogostejši odgovori iz 5. a:

- ko sem bila žalostna,
- z njo sem preganjala dolgčas,
- ko sem bila jezna na nekoga,
- ko sem pod stresom (pred nastopi oz. težkimi obveznostmi),
- ko sem zadržana,
- da se sprostim,
- ko sem jezen.

Najpogostejši odgovori iz 6. a:

- da sem se spomnila nečesa,
- ko sem zaprt sam v sebe,
- ko sem pod stresom,

- pred težkimi obveznostmi,
- kadar mi je dolgčas,
- ko sem bila vznemirjena,
- ko me je razjezil oče,
- pri delanju domačih nalog,
- da se pomirim, sprostim in da me zabava,
- ko mi ni šlo,
- ko sem bila žalostna,
- ko sem kregan od nekoga,
- ko sem bila jezna,
- ko imam skrbi.

Najpogostejši odgovori iz 7. a:

- pred spanjem, ko me je strah teme,
- ko sem jezna,
- bil sem žalosten, poslušal sem eno pesem in sem se boljše počutil,
- ko sem pod stresom,
- kadar mi je dolgčas,
- ko sem bil/-a žalosten/-a,
- takrat, ko me kdo razjezi.

Najpogostejši odgovori iz 8. a:

- z njo sem preganjala dolgčas,
- ko sem pod stresom,
- ko sem pred težkimi obveznostmi,
- ko sem zadržana,
- ko sem bila bolna, da mi ni bilo več tako dolgčas,
- ko sem bila žalostna,
- pri delanju domačih nalog,
- ko sem jezen,
- ko ne najdem izhoda iz situacije,
- vedno.

Najpogostejši odgovori iz 9. a:

- z njo sem preganjala dolgčas,
- ko sem bila žalostna,
- ko sem pod stresom,
- kadar sem otožen,
- ko me prevzamejo čustva,
- po izgubi ljubljene osebe,
- ko sem bila v stresu in me je bilo strah,
- ko treniram,
- kadar sem demotiviran.

Iz zapisanega ugotoviva, da se odgovori na to vprašanje povsem prekrivajo z odgovori na vprašanje V kateri situaciji se najpogosteje zatečeš h glasbi (glej sliko 9). Razvidno je, da ni bistvenih razlik med

različno starimi učenci glede tega, v katerih situacijah se zatekajo h glasbi oziroma jim glasba pomaga. Po vseh razrednih prednjačijo preganjanje žalosti, dolgčasa, stresa in jeze.

V anketnem vprašalniku pa sva učence povprašali tudi, katere pesmi si zavrtijo, ko so veseli, žalostni, jezni, razočarani v ljubezni in ko so zdolgočaseni. Rezultate najpogosteje zastopanih pesmi predstavlja v preglednici.

Tabela 11: Najpogosteje zastopane pesmi, ki si jih učenci OŠ Gustava Šiliha Laporje zavrtijo v določenih čustvenih stanjih

KO SEM VESEL/-A	KO SEM ŽALOSTEN/-A	KO SEM JEZEN/-A	KO SEM RAZOČARAN/-A V LJUBEZNI	KO SEM ZDOLGOČASEN/-A
Twaimz - Llama Song	Ava Max - Sweet But Psycho	Cardi B - Bodak Yellow	Ed Sheeran - Perfect	Marshmello - Happier
Pharel Williams - Happy	XXXTENCATION - SAD!	Alec Benjamin - Let Me Down Slowly	Dee Watkins - Can't Fall In Love	Theoz - Het
Don Diablo - Momentum	Twenty one pilots - Stressed out	Avicii - Pure Grinding	Ed Sheeran - How would you feel	Jonas Blue - Rise
Ed Sheeran - Perfect	Marshmello - Friends	Sasa Kovacevic - Temperatura	Christina Perri - A thousand Years	Luis Fonsi, Stefflon Don - Calypso
Queen - Don't Stop Me Now	Queen - Mother Love	Clean Bandit - Solo	Marcus and Martinus - Make You Believe in Love	Ariana Grande - Imagine

Iz tabele je razvidno, da učenci poslušajo pretežno tujo glasbo, saj se med najpogosteje poslušanimi skladbami ni znašla nobena slovenska. Poslušane pesmi pa se praviloma med različnimi čustvenimi stanji ne ponavljajo, z izjemo Ed Sheeran – Perfect.

S to preglednico lahko dopolniva seznam pesmi, ki sva ga navedli že v teoretičnem delu raziskovalne naloge (glej 2.3).

4 RAZPRAVA

Prvo hipotezo *Starost in spol učencev ne vplivata na pogostost poslušanja glasbe in poslušanje raznolike glasbe*. sva delno potrdili. Ugotovili sva, da na pogostost in raznolikost poslušanja glasbe bolj vpliva spol kot pa starost. Iz rezultatov sva namreč razbrali, da učenke glasbo poslušajo pogosteje kot učenci, saj med anketiranimi ni bilo niti ene učenke, ki ne bi poslušala glasbe vsaj 1x tedensko.

Starost ne vpliva na izbor poslušanja določene zvrsti glasbe, saj so prav vsi razredi označili, da najpogosteje poslušajo pop, najmanj pa R&B, najverjetneje zato, ker to ni tako razvita oz. poznana zvrst v naši okolici. Izkaže pa se, da spol vpliva na izbor najbolj poslušane zvrsti, saj punce največ poslušajo pop, fantje pa rock. Tukaj se lahko sklicujemo na teoretično izhodišče, kjer avtorica Motte-Haber (1990) glede na opravljeno raziskavo trdi, da dekleta težijo k bolj čustveno poudarjeni glasbi – popevke, nežen, lahki rok in klasična glasba, fantje pa imajo rajši trdo, napadalno glasbo. Glede najmanj poslušane glasbe sta spola soglasna, R&B ne poslušata skoraj nihče.

Da bi na prvo zastavljeno hipotezo lahko pogledali iz več zornih kotov, sva dodali še nekaj vprašanj in prišli do zanimivih odgovorov. Tako sva na vprašanje *Navedi razloge za poslušanje glasbe*, dobili paleto različnih odgovorov, ki sva jih glede na podobnost zložili skupaj in tako ugotovili, da 52 % anketirancev poslušata glasbo zato, ker se ob njej sprošča, 14 % si z njo krajša čas, 10 % pa za boljše počutje. Tukaj se lahko naveževa na psihoterapevta g. Samca, ki trdi, da mladi poslušajo glasbo tudi zato, ker vpliva na njihovo čustveno stanje, jim omogoča pomiritev in obvladovanje stresa. Že v prvem delu raziskave so torej nekateri učenci izpostavili prav te učinke, ki so omenjeni v teoretičnem delu.

Ko sva učencem zastavili vprašanje zaprtega tipa *Ob katerih priložnostih poslušáš glasbo?*, se je izkazalo, da jo najpogosteje poslušajo na zabavah (75 % vedno) in za preganjanje dolgčasa (72 % vedno), medtem ko pri učenju največji delež učencev (54 %) nikoli ne poslušata glasbe. Glede na zapisano bi lahko izpeljali, da so učenci naše šole slabo obveščeni o pozitivnih učinkih glasbe med učenjem. S predstavitvami raziskovalne naloge po razredih si bova prizadevali, da jim približava prepričanja strokovnjakov.

Na vse zgoraj opisano torej ne vpliva starost učencev, pač pa spol, zato prvo hipotezo delno potrdiva.

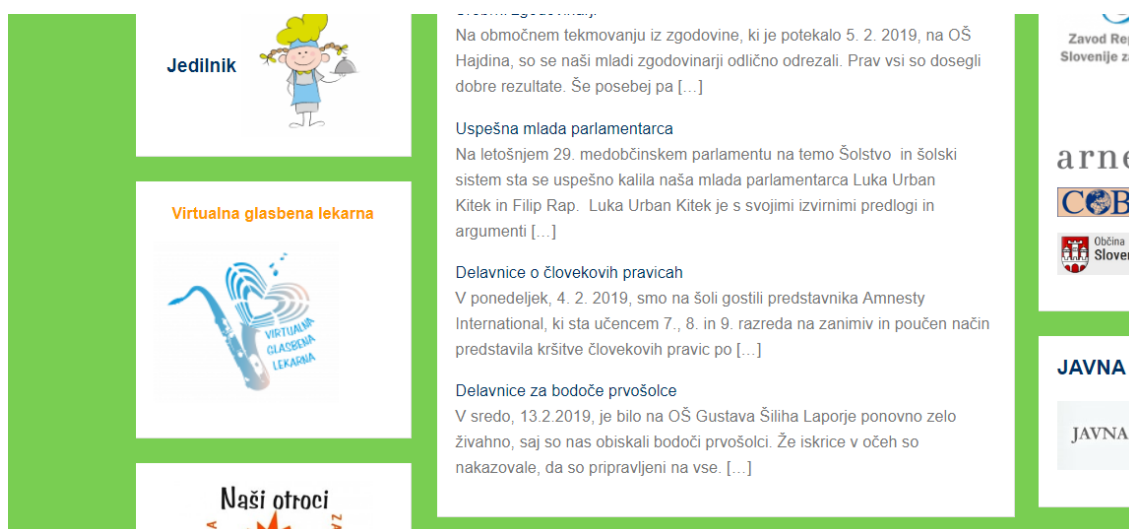
Drugo hipotezo *Starejši učenci (III. VIO) prepoznavajo pozitiven učinek glasbe na svoje počutje bolj kot mlajši učenci (II. VIO)*. sva ovrgli, saj se je skozi različna vprašanja izkazalo, da starost ne vpliva na prepoznavanje pozitivnega učinka glasbe na naše počutje. Dejstvo naju je precej presenetilo, saj sva menili, da starejšim učencem glasba pomeni več in zato posledično tudi prepoznava njen pozitivni vpliv.

75 % vseh anketiranih meni, da glasba vpliva na njihovo počutje, vendar ko pogledava rezultate po razredih, ne opaziva bistvenih razlik pri tem zaznavanju. Pri vprašanju *Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?*, se izkaže, da 63 % učencev meni, da je res tako, vendar so ti % enakomerno porazdeljeni po razredih, odstopa le 8. a, kjer vsi učenci menijo, da ne bi mogli brez glasbe. Ker je ta razred številčno najmanjši, ne moreva tega odstotka posplošiti na celoten III. VIO. Se pa pri vprašanju *Ali meniš, da ima glasba nate zdravilen učinek?* izkaže, da starost res ne igra pomembne vloge. Tukaj ugotoviva, da 80 % anketirancev meni, da prepozna zdravilen učinek glasbe, 20 % pa se z dejstvom ne strinja. Teh 20 % predstavlja skoraj v celoti fante, ki pa so enakomerno porazdeljeni po razredih oziroma je ravno v 9. a največji delež tistih, ki trdijo, da glasba nanje nima zdravilnega učinka. Da starost res ne vpliva v takšni meri, kot sva bili prepričani pred raziskavo, dokazujejo tudi odgovori na vprašanji *V kateri situaciji se najpogosteje zatečeš h glasbi?* in *Navedi situacijo, v kateri ti je glasba pomagala*. Dobili sva namreč paleto odgovorov, kjer pa po razredih ni razlik, pri vseh namreč izstopajo odgovori: preganjanje žalosti, dolgčasa, stresa in jeze.

S tem spoznanjem sva drugo hipotezo ovrgli.

5 ZAKLJUČEK

Ko sva zaključili z raziskovanjem in obdelavo podatkov, z delom nisva končali. Želeli sva namreč, da bi raziskovalna naloga pustila pečat tudi na naši šoli, ne le na naju. S pomočjo mentorice sva se odločili, da narediva **virtualno glasbeno lekarno**. Ideja je padla ob prebiranju člankov na spletu. Na več mestih sva namreč naleteli na poudarjanje zdravilnih učinkov glasbe in zdravilnih učinkov poslušanja glasbe, nihče pa ni konkretno ponudil glasbe kot »zdravila«. Ker sva tako v teoretičnem kot empiričnem delu raziskovalne naloge prišli do dveh uporabnih seznamov pesmi, sva vse skupaj združili v najino virtualno glasbeno lekarno. Ponosni sva, da je že vidna na spletni strani naše šole (www.os-laporje.si). Povezavo do virtualne glasbene lekarne najdete na levi strani spletne strani, kot prikazuje slika.



Slika 11: Virtualna glasbena lekarna na spletni strani OŠ Gustava Šiliha Laporje

Če se vrneva na izhodiščno vprašanje, torej na naslov raziskovalne naloge Glasba – najboljše zdravilo?, sva ugotovili, da je v določenih primerih glasba res najboljše zdravilo. Zato predlagava, da vsak, ki meni, da mu nekaj manjka, najprej zavije v najino virtualno glasbeno lekarno, »pobrska« po policah, preizkusi različna »zdravila«, šele nato, če se stanje ne izboljša, pa se odpravi k svojemu zdravniku.

Človek je že v prazgodovini uporabljal glasbo kot zdravilo, torej bo zagotovo nekaj na tem.

6 LITERATURA

- Campbell, D. (2004). *Mozart za otroke: prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjo glasbe*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Dewhurst-Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka: samozdravljenje z glasbo in glasom*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Glasba za lažje, hitrejše in učinkovitejše učenje. (27. 9. 2014). Na *Tocnoto.si*. Pridobljeno 13. 11. 2018 s <https://www.tocnoto.si/glasba-za-lazje-hitrejse-in-ucinkovitejse-ucenje/>.
- Koški, K. (14. 4. 2014). Glasba in njen vpliv: Vpliv glasbe na življenje. *Preberite.si*. Pridobljeno s <https://www.preberite.si/vpliv-glasbe-na-zivljenje/>.
- Motte-Haber, H. (1990). *Psihologija glasbe*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Pearce, S. (2011). *Alkimija glasu: preobrazite in obogatite svoje življenje z močjo lastnega glasu*. Brežice: Založba Primus.
- Pesek, A. (1997). *Otroci v svetu glasbe: izbrana poglavja iz glasbene psihologije in pedagogike*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Walton, A. (6. 9. 2017). Listening To 'Happy' Music May Boost Creativity, Study Says. Pridobljeno 14. 11. 2018 s <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2017/09/06/listening-to-happy-music-may-boost-creativity-study-says/#7a9c21233357>.

7 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK: GLASBA – NAJBOLJŠE ZDRAVILO?

Zdravo! Sva Ema in Anika, učenci 8. razreda, ki delava raziskovalno nalogo na temo Glasba - najboljše zdravilo? Prosiva te, da pozorno prebereš vprašanje, dobro razmisliš in podaš odgovor. Hvala!

1. Ali rad/-a poslušáš glasbo?

- Da.
 Ne.

2. Kako pogosto poslušáš glasbo?

- Vsak dan.
 Skoraj vsak dan.
 2-3x tedensko
 1x tedensko
 Glasbe ne poslušam.

3. Navedi razloge za poslušanje glasbe.

4. Poslušam:

	Vedno	Pogosto	Redko	Nikoli
Pop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Narodno-zabavno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rock	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klasična	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
R&B	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Ob katerih priložnostih poslušáš glasbo?

	Vedno	Včasih	Nikoli
Na zabavah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pred spanjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri učenju.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri delanju domače naloge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Za preganjanje dolgčasa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Ali se ti zdi, da glasba vpliva na tvoje počutje?

- Da.
 Ne.
 Mogoče.

7. Kakšen vpliv ima nate?

8. V kateri situaciji se najpogosteje zatečeš h glasbi?

9. Katero pesem si zavrtiš, ko si ...

vesel/-a žalosten/-a jezen/-a razočaran/-a v zdolgočasen/-a
ljubezni

Zapiši naslov pesmi:

--	--	--	--	--

10. Meniš, da je glasba pomemben del tvojega življenja?

- Da, ne bi mogel/-a brez nje.
 Morda, ne vem natančno.
 Ne, glasba mi ne pomeni nič.

11. "Glasba ima name zdravilen učinek." Oцени, ali trditev velja tudi zate.

- Drži.
 Ne drži.

12. Navedi situacijo, v kateri ti je glasba pomagala.

Spol:

- Moški
 Ženski

V kateri razred hodiš?

4. razred
 5. razred
 6. razred
 7. razred
 8. razred
 9. razred