Važnost glazbe za mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika

Mandić, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:334889

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-06**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Karla Mandić

VAŽNOST GLAZBE ZA MENTALNO ZDRAVLJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA

Diplomski rad

Petrinja, rujan, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Karla Mandić

VAŽNOST GLAZBE ZA MENTALNO ZDRAVLJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA

Diplomski rad

Mentori rada:

dr.sc. Jelena Blašković, pred.

doc.dr.sc. Lana Jurčec

Petrinja, rujan, 2020.

Sažetak

Slušanje glazbe dio je svakodnevice svake osobe, pa tako i odgojno-obrazovnih djelatnika. Važnost glazbe za čovjeka može se ispitivati iz više različitih gledišta. Jedan aspekt promatranja važnosti glazbe odnosi se na mentalno zdravlje pojedinca. Cilj istraživanja bio je ispitati glazbene navike, preferencije i razloge slušanja glazbe te povezanosti glazbe i mentalnog zdravlja odgojno-obrazovnih djelatnika. Ujedno se htjelo opisati navike i razloge slušanja glazbe, istražiti preferencije prema glazbenim žanrovima, ispitati uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje i ponašanje te mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika u vidu psihološke dobrobiti i zadovoljstva poslom. Ispitivala se povezanost pojedinih sociodemografskih obilježja odgojno-obrazovnih djelatnika, navika, preferencija i razloga slušanja glazbe i njihove psihološke dobrobiti. Rezultati su pokazali kako najveći broj ispitanika, čak njih 76% svakodnevno sluša glazbu. Oko 82% sluša glazbu zbog užitka koji im glazba donosi dok je slušaju. Većina ispitanika (93%) navela je kako slušaju više od 3 vrste glazbe te da najčešće slušaju pop (16%), rock (15%), klasičnu/umjetničku glazbu (10%) i omiljenu/e radio stanicu/e ne razmišljajući o žanrovskim odrednicama (10%). Kod 37% ispitanika glazba uvijek utječe na njihovo trenutno raspoloženje, dok kod 55% njih glazba često utječe na raspoloženje. Većina ispitanika se potpuno slaže (56%) i uglavnom slaže (30%) s tvrdnjom kako ih glazba može osloboditi napetosti. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su odgojno-obrazovni djelatnici općenito zadovoljni svojim poslom. Ispitani odgojno-obrazovni djelatnici imaju visoku psihološku dobrobit što je u ovom istraživanju mjera mentalnog zdravlja. Korelacijskom analizom utvrđena je značajna pozitivna povezanost između glazbenog obrazovanja, učestalosti slušanja glazbe, količine korištenih medija za slušanje glazbe i psihološke dobrobiti. Pozitivna povezanost utvrđena je i između višestrukih razloga za slušanje glazbe, slušanja glazbe zbog užitka i psihološke dobrobiti.

Ključne riječi: *glazba, mentalno zdravlje, odgojno-obrazovni djelatnici, psihološka dobrobit*

The importance of music fot the mental health of the educators

Summary

Listening to music is part of everyday life of every person, including educators. The importance of music for a man can be tested from multiple viewpoints. One aspect of the observation of the importance of music relates to individual mental health. The aim of the study was to examine music habits, preferences and reasons for listening to music and the link between music and mental health of educational employees. Aloso, the aim was to describe the habits and reasons for listening to music, to explore preferences for musical genre, to examine beliefs about the impact of music on mood and behaviour and the mental health of educators in the form of psychological well-being and job satisfaction. The link between individual sociodemographic characteristics was examined by educational habits, supporters, preferences, and the reasons for listening to music and their psychological well-being. The results showed that the largest number of respondents, even 76%, listens to the music daily. Around 82% listen to music because of the pleasure the music brings to them while listening to it. Most of the respondents (93%) indicated that they listened to more than 3 music types and that the most common listening to pop (16%), rock (15%), classical artistic music, (10%) and popular radio stations which are not determined with specific genre (10%). At 37%, music always affects their current mood, while 55% of them are often affected by music. Most respondents fully agree (56%) and broadly agree (30%) with the claim that music can free them from strained tension. The results of this study show that educators are generally satisfied with their sending. The tested educators have a high psychological well-being in this research of mental health measures. The correlation analysis has established a significant positive correlation between the musical educational content, the frequency of listening to the music, the amount of media used to listen to music and psychological well-being. A positive link has also been established between multiple reasons for listening to music, listening to music for pleasure and psychological well-being.

Key words: *music, mental health, psychological well-being, educators*

SADRŽAJ

1. Uvod 1

2. Glazba 3

2.1. Glazbeni elementi 3

2.2. Mozak i glazba 4

2.3. Emocije i glazba 6

2.5. Glazba kao terapija 8

2.6. Mozart efekt 9

2.7. Glazbene preferencije 10

3. Važnost glazbe za čovjeka 12

4. Metodologija istraživanja 14

4.1. Cilj i problemi istraživanja 14

4.2. Postupak 14

4.3. Sudionici istraživanja 14

4.4. Instrumenti 15

5. Rezultati i rasprava 16

5.1. Glazbeno iskustvo i navike slušanja glazbe 16

5.2. Glazbene preferencije 18

5.3. Razlozi slušanja glazbe 20

5.4. Uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje i ponašanje 21

5.5. Psihološka dobrobit 23

5.6. Povezanost sociodemografskih čimbenika sa slušanjem glazbe i psihološke dobrobiti 28

5.7. Povezanost navika, preferencija i razloga slušanja glazbe i psihološke dobrobiti 28

6. Zaključak 30

7. Literatura 31

8. Prilozi 35

9. Izjava o izvornosti diplomskog rada 35

1. Uvod

Danas, a i u prošlosti, ne postoji niti jedna ljudska kultura uz koju se ne veže glazba. Ona nije svojstvena za jednu određenu kulturu, već je važna sastavnica naših života i običaja u svim poznatim kulturama (Miloš i Vuger, 2019). Tijekom šesnaestog tjedna od začeća, čovjek razvija sluh pa time glazba postaje sastavni dio njegovog života još dok se nije ni rodio jer čuje glasove i glazbu iz svoje okoline (Meixner, 2018).

Glazba je danas svima dostupna i u svakome trenutku može se uživati u njenim čarima kojih nismo ni svjesni. Glazba je prisutna na različitim događanjima kao što su pogrebi, vjenčanja, promocije, odlazak u rat, proslave, sportski događaji te u najobičnijim i svakodnevnim aktivnostima poput uspavljivanja djeteta, u trgovini, kao melodija na mobitelu kada nas netko zove i slično. Za svaku prigodu veže se određena vrsta glazbe. Primjerice, u svečanim prigodama slušaju se ode i himne koje izazivaju svečanu atmosferu; na pogrebu se mogu čuti mirna i spokojna glazba koja odaje počast preminuloj osobi; prilikom uspavljivanja djeteta pjevaju se uspavanke koje umiruju dijete te ga pripremaju za miran san (Levitin, 2016).

Palanović (2019) ističe kako je glazba bliska čovjeku jer „u sebi nosi određenu dozu muzikalnosti i ritma“ koja se od malih nogu usvaja i zbog čega se razvija vlastiti doživljaj glazbe (str. 7). Slušanje glazbe može pozitivno utjecati na raspoloženje, može ga poboljšati ili kontrolirati te skrenuti pažnju s izvora stresa ili negativnih stanja (Saarikollop i Erikillä, 2007, navedeno u Miloš i Vuger, 2019). Glazba ima moć pokrenuti naše tijelo te potaknuti emocije, misli i sjećanja. Naše tijelo na glazbu i njen ritam svjesno odgovara, ali to često zna biti i nesvjesno što se koristi za indikaciju određenih stanja (Miloš i Vuger, 2019).

Glazba ima neupitan utjecaj na čovjekov tjelesni, mentalni i socijalni razvoj. Dosadašnja istraživanja pokazala su kako je najčešći cilj glazbenih iskustava utjecati na razvoj emocija. Ljudi koriste glazbu kako bi promijenili, pobudili i poboljšali emocije te dozvali prijašnja sjećanja (Juslin i Laukka, 2004). Slušanjem glazbe može se održati pozitivno raspoloženje, može ga poboljšati ili kontrolirati te skrenuti pažnju s izvora stresa ili različitih negativnih stanja (Thoma i sur., 2012) te smanjiti strah i napetost (Thayer, Newman i McCain, 1994).

Bolje razumijevanje glazbe i podrijetla glazbe može pridonijeti boljem razumijevanju motiva, želja, strahova, sjećanja, ali i komunikacije u najširem smislu (Levitin, 2016). Glazba

olakšava komunikaciju jer je ona način komunikacije stvaratelja djela koji, preko glazbe, nastoji izraziti svoje osjećaje i prenijeti ih na druge osobe. U ovom procesu, središnji čimbenik su unutarnji osjećaji skladatelja koji se zrcale u osjećajima slušatelja. Ta komunikacija je ostvarena ako je glazba pobudila čovjekov unutarnji svijet i ostvarila komunikaciju sa skladateljevim unutarnjim svijetom (Palanović, 2019).

Ovaj rad prikazat će načine na koje glazba utječe na čovjeka i na njegovo mentalno zdravlje te prikazati važnost glazbe za mentalno zdravlje kod odgojno-obrazovnih djelatnika.

2. Glazba

Definicija glazbe, prema Hrvatskoj enciklopediji (2020), je umjetnost vremenske organizacije zvuka, kombiniranja zvukova prema pravilima te organizacija trajanja s pomoću zvukovnih elemenata. Oxfordski rječnik (2020) definira glazbu kao zvukove raspoređene na način koji je ugodan ili uzbudljiv za slušanje.

2.1. Glazbeni elementi

Glazbeni elementi su: ritam, melodija, harmonija, boja, oblik i dinamika (Tomašić, 2003).

Temelj glazbe je ritam. Ritam se može pronaći i u ljudskom tijelu (udisaji i izdisaj, ritam srca i mozga). Sporiji, jednostavniji i stalniji ritam u glazbi opušta slušatelje dok složeniji i brži ritam potiče aktivnost slušatelja. Isto vrijedi i za strukturu glazbe: jednostavnije strukturirana glazba opušta dok složenija potiče na aktivnost. Ritam kod slušatelja stvara dojam stabilnosti i kaosa, opuštanja i poticanja, pasivnosti i aktivnosti (Meixner, 2018).

Melodija je glavna tema glazbenog djela te dio koji se uglavnom prati pjevanjem (Levitin, 2016). Jednostavna melodija na osobu može djelovati opuštajuće, a složena melodija može biti poticajna. U glazbenoj terapiji osobito dobrom pokazala se glazba koja ima neodređenu melodiju jer, ako nema melodije, mozak ne pokušava predvidjeti tijek glazbe i na taj način se opušta (Meixner, 2018).

Harmonija označava paralelnu melodiju na odnosu na glavnu te njihovu vokalnu usklađenost (Levitin, 2016). Pojam harmonije također podrazumijeva da se dvije ili više nota koje se sviraju istodobno čuju kao suglasje ili se međusobno nadopunjuju. Kada se kod sviranja dva istodobna tona čuje nesklad, govori se o disonanci. „Glazba se sastoji od disonanci i konsonanci koje se neprestano izmjenjuju da bi se postigla uzbuđenost i opuštanje“ (Meixner, 2018; str. 45).

Boja tona ili timbar je svojstvo po kojem se razlikuje ljudski glas od zvukova pojedinih glazbala ili više glazbala dok sviraju istu notu. Također, boja opisuje i način na koji pojedino glazbalo može mijenjati zvuk dok se kreće kroz svoj raspon. Primjerice, topli zvuk trube dok svira duboke tonove nasuprot prodornom zvuku dok svira najviši ton (Levitin, 2016).

Glazbeni oblici su „strukturna, konstrukcijska ili organizacijska načela glazbene tvorevine. To su opći teorijski modeli koji u praksi komponiranja očituju neograničen broj pojedinačnih rješenja kao jedinstveno oblikovanih glazbenih djela. Prema broju dionica glazbeni oblici dijele se na homofonske i polifonske“ (Hrvatska enciklopedija, 2020).

Tempo je definiran kao brzina izvođenja glazbenog djela, a doba je njegova osnovna jedinica za izvođenje (Tomašić, 2003). Primjerice, lupkanjem noge od pod ili pucketanjem prstiju uz određenu skladbu može se vidjeti kakav je tempo, a usporedbom s drugom skladbom može se zaključiti koja je skladba imala brži ili sporiji tempo, tj. koliko su pokreti lupkanja ili pucketanja bili spori ili brzi. Metronom je sprava kojom se može točno odrediti brzina svake osnovne jedinice vremena, a dobila je ime *Mälzelov metronom* prema njenom konstruktoru (Tomašić, 2003).

Glazbena izvedba još je određena mjerom (dvodijelna, trodijelna..) i tonalitetom (dur ili mol) (Glazba, 2020[1]).

Dinamika je glasnoća izvođenje neke skladbe. Oznake za dinamiku (Glazba, 2020[2]) su:

ff fortissimo-vrlo glasno
f (forte)-glasno
mf (mezzoforte)-umjereno glasno
mp (mezzopiano)-umjereno tiho
p (piano)-tiho
pp (pianissimo)-vrlo tiho

2.2. Mozak i glazba

Vjerojatno ne postoji osoba koja bi bila imuna na glazbu, a utjecaji glazbe na ljudski organizam su višestruki te toliko duboki i kompleksni da ih pojedinac često uopće nije svjestan. Glazba nije nužna za preživljavanje, a ipak u čovjeku postoji određena potreba za

[1] Glazba. Dostupno na: https://sites.google.com/view/glazba-popularnost-svakog-doba/naslovnica/elementi-glazbe (15.09.2020).

[2] Glazba. Dostupno na: https://sites.google.com/view/glazba-popularnost-svakog-doba/naslovnica/elementi-glazbe (15.09.2020)

njom koju svaki čovjek zadovoljava na svoj način, često u potpunosti nesvjesno (Crnković, 2020).

Ljudi nisu ništa manje glazbena nego što su jezična bića, što se manifestira u različitim oblicima. Velika većina ljudi može pojmiti glazbu te njene tonove, ritam, harmoniju, intervale i melodijske linije. Sve to se u glavi objedinjuje te konstruira ono što se naziva *glazbom*. Pritom različite strukture uključene u razumijevanje kontinuirano prosljeđuju informacije jedna drugoj i istodobno obrađuju puno različitih podataka kako bi mi razumjeli glazbu i na neki način odgovorili na nju. Tom nesvjesnom razumijevanju se zatim pridodaje i često intenzivna i duboka emocionalna reakcija na glazbu (Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

Zvuk koji se čuje je zapravo longitudinalni zračni val koji titra određenom frekvencijom, a ljudski organizam ga registrira uhom i osjetom sluha. Uho, kao savršeni instrument, čuje i razlikuje zvukove unutar čak deset oktava te se sastoji od vanjskog dijela koji služi kao prijemnik, srednjeg dijela koji prenosi i pojačava zvuk te unutarnjeg dijela u kojem se nalazi Cortijev organ zadužen za nastanak osjeta sluha. Duž Cortijevog organa nalaze se cilije, osjetilne dlačice, koje se gibaju ovisno o frekvenciji, tj. visini tona te svojim gibanjem stvaraju električne impulse koje se zatim slušnim živcem prenose do centra za sluh u mozgu (Guyton i Hall, 2006).

Glazba se općenito doživljava u vanjskoj kori velikog mozga, točnije u njenom slušnom, čeonom i sljepoočnom dijelu. Ona potiče promjene u lučenju i aktivnosti hormona žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, posebno osi hipotalamus[3] – hipofiza[4] – nadbubrežna žlijezda[5] te posljedično tome dovodi do promjena u koncentraciji kortizola[6] i adrenokortikotropnog hormona[7]. Osim toga djeluje na lučenje endogenih opijata kao što su

[3] Dio međumozga; mala skupina specifičnih živčanih stanica na dnu velikoga mozga smještena simetrično ispod talamusa na obje strane treće moždane komore uz neprekinuti niz stanica ispod nje. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=25691 (15.09.2020).

[4] Endokrina žlijezda smještena u području moždane baze, u udubini sfenoidne kosti nazvanoj tursko sedlo. Preko hipofiznoga drška anatomski je i funkcijski povezana s hipotalamusom. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=25659 (15.09.2020).

[5] Parna žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, smještena iznad svakoga bubrega. S obzirom na građu, funkciju i embrionalno podrijetlo, sastoji se od dvaju dijelova, kore i srži. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=42728 (15.09.2020).

[6] Hormon iz skupine Glukokortikoida koji djeluju na metabolizam hranjivih tvari, a glavni su im učinci povećanje koncentracije glukoze u krvi, poticanje sinteze bjelančevina u jetri i povećanje energijskog iskorištavanja masti. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=33266 (15.09.2020).

[7] Hormon prednjeg režnja hipofize koji regulira rad kore nadbubrežnih žlijezda, a lučenje mu se izrazito povećava u stresnim stanjima. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=554 (15.09.2020).

endorfini i enkefalini[8], te na promjenu koncentracije i aktivnosti neurotransmitera dopamina, serotonina i noradrenalina[9] (Guyton i Hall, 2006).

Mozak na glazbu može reagirati na četiri različita načina (Meixner, 2018), a oni su:

1. kognitivni (misaoni)
2. afektivni (emocionalni)
3. fizički (tjelesni)
4. transpersonalni način koji je izvan nas.

To znači da se glazbu može doživjeti tako da se upozna njena struktura (ton, ritam, harmonija, melodija i dr.) i doživi je emocionalno, da se opaža njezino djelovanje na srčani ritam, brzinu disanja i drugo ili da se kroz glazbu osjeća povezanost s Bogom ili drugim uzvišenijim stanjima (Meixner, 2018).

2.3. Emocije i glazba

Prema Juslin i Västfjäll (2008) glazba na emocionalna stanja slušatelja djeluje putem nekoliko mehanizama:

1. refleksi moždanog debla
2. asocijacije
3. emocionalna zaraza
4. vizualizacije
5. epizodičko pamćenje
6. očekivanja u glazbi (str. 559).

Prilikom slušanja glazbe kojom se osoba želi opustiti, potiskuje se apstraktno mišljenje koje se odvija u budnom stanju. Kako se proces opuštanja nastavlja, tako tijelo prolazi kroz različite razine svijesti što u nekom trenutku može rezultirati gubljenjem pojma o vremenu što ima veliki utjecaj na ublažavanje opterećujućih osjećaja kao što su nemir, strah, bol ili stres.

[8] Prirodne ili sintetske tvari koje imaju djelovanje slično opijatima i djeluju preko istih receptora. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=45255 (15.09.2020).

[9] Kemijski spojevi koji prenose živčane impulse. Oslobađaju se djelovanjem akcijskih potencijala i kalcijevih iona na završetcima živčanih vlakanaca, prenoseći podražaj sa živca na glatki mišić, mišić kostura, žlijezdu, srčani mišić, ili pak s jednoga neurona na drugi (u središnjem živčanom sustavu). Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=43565 (15.09.2020).

Glazba i ritam umiruju misli u lijevoj polutci ljudskog mozga čija je aktivnost često dominantnija od desne polutke. Zvuk glazbe šalje stalan signal u koru mozga i na taj način druga osjetila (njuh, opip i vid) odlaze u drugi plan, a emocije, vizualizacije i simboli dolaze u prvi plan (Meixner, 2018).

U trenutku kada mozak prepozna zvuk glazbe, nastaju različiti strujni valovi koji onda odlučuju o raspoloženju. Kada glazba prođe kroz mozak, ona struji u obliku elektroničkih impulsa duž leđne moždine i djeluje na autonomni živčani sustav koji upravlja ritmom srca, pulsom, krvnim tlakom te napetosti mišića. Primjerice, tijekom slušanja hard rocka, potaknut će se aktivnost autonomnog živčanog sustava, ubrzat će se srčani ritam i povisiti krvni tlak, dok će primjerice Mozartova *Uspavanka* usporiti strujanja kroz mozak i tako će se krvni tlak sniziti, a srčani ritam usporiti (Meixner, 2018).

2.4. Tijelo i glazba

Prema Babić, Bekavac i Dilber (2018), zamijećen je i pozitivan utjecaj glazbe na metabolizam te umirujući učinak na fiziološke reakcije. Slušanje glazbe može potaknuti i druge biokemijske reakcije u organizmu, posebno u imunološkom sustavu te tako dovodi do pojačanog izlučivanja imunoglobulina[10], a i interleukina-1[11] u izlučevinama zbog čega se vjeruje da slušanje glazbe može pospješiti oporavak pacijenata (Hole, Hirsch, Ball i Meads, 2015). Radi svog učinka na oslobađanje dopamina u strijatalnom sustavu, glazba može izazvati osjećaje euforije i žudnje, slično opipljivim nagradama (Crnković, 2020).

Kako bi tijelo pravilno funkcioniralo, Platon navodi kako se duša i tijelo ne smiju razdvajati (Tokić, 2016). Glazba je veoma važno terapijsko sredstvo koje prati fizikalnu terapiju ili je dio kardiovaskularne terapije. Čak je dokazan i učinak glazbe na bolno kronične sindrome kralježnice (Meixner, 2018).

Brojne studije pridonijele su novim spoznajama o pozitivnom djelovanju glazbenih podražaja na puls i disanje. Dokazano je kako dur i disonance u glazbi povisuju krvni tlak, ubrzavaju disanje i puls, dok mol i konsonace izazivaju snižavanje krvnog tlaka, usporavanje disanja i pulsa. Ovi zaključci primijenjeni su u različitim oblicima liječenja glazbom. Kasnije

[10] Skupina globularnih bjelančevina; nazivaju se i protutijela; nositelji su imunosti organizma na strane makromolekularne strukture, antigene. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=27241 (15.09.2020).

[11] Citokin koji opuštaju pomagačke stanice i koji djeluju na druge stanice imunološkog sustava (Gyton i Hall, str. 905).

je otkriveno još reakcija na glazbene podražaje poput znojenja, napinjanja mišića, promjene krvnog tlaka te potrošnje kisika (Meixner, 2018).

Glazba, također, utječe i na motoriku. Opuštajuća glazba smanjuje napetost mišića, a brža i veselija glazba potiče tjelesnu aktivnost i motivira osobu na, primjerice, ples i vježbanje jer glazba pospješuje koordinaciju pokreta, razvijanje timskog duha i brže obavljanje aktivnosti i poslova (Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

Također, glazba utječe na poboljšanje pažnje, procesuiranje, pamćenje i koncentraciju. Skupina znanstvenika u Velikoj Britaniji provela je istraživanje u kojem su primijetili kako su hiperaktivna djeca pokazala veću koncentraciju te bolje ponašanje kada im se za vrijeme sata puštala Mozartova glazba (prema Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

> „Zvuk djeluje na stanice i organske sustave, harmonizira lijevu i desnu stranu mozga, uravnotežuje krvni tlak, cirkulaciju, disanje i druge procese u tijelu. Glazba utječe na motoričke radnje i dokazano je da opuštajuća glazba može smanjiti napetost mišića, dok naprotiv brža i glasnija glazba može dati ritam i ponijeti čovjeka na treninzima ili plesu. Glazba uz rad je dobra jer pospješuje koordinaciju pokreta, rastjerivanje dosade, razvijanje timskog duha i brže obavljanje poslova“ (Babić, Bekavac i Dilber, 2018, str. 99).

Zaključili su kako vibracije zvuka djeluju na procese u mozgu i time izravno utječu na emocionalne, spoznajne te tjelesne funkcije, Postoje i neki pokazatelji kako muzičke oznake dura i mola možemo povezati s radošću i tugom (Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

2.5. Glazba kao terapija

Glazba čovjeku može pomoći i kod oslobađanja od stresa. Ona čovjeka može opustiti i zabaviti ga. „Svjetska istraživanja prepoznaju važnost nesvjesnih poruka, potaknutih glazbenim efektima, koje imaju izravne učinke na emocionalni život pojedinca i donošenje odluka“ (Babić, Bekavac i Dilber, 2018; str. 98). Glazba može dovesti i do smanjenja tjeskobe i straha, kao i do smanjenja osjećaja boli, zbog čega se njeno blagotvorno djelovanje sve više koristi u medicini. Pri tome se čini kako žene jače osjećaju njen povoljni utjecaj nego muškarci, jednako kao i djeca i adolescenti u odnosu na odrasle ljude i bebe (Babić, Bekavac i Dilber, 2018). Slušanje glazbe je, osim toga, zaslužno za osjećaj ugode, poboljšanje raspoloženja te stvaranje opuštenosti (Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

Meixner (2018) ističe kako je do 1550. godine jedan od predmeta na studiju medicine bila je glazba. Tako je Johann Sebastian Bach skladao Goldberg varijacije kako bi ublažio nesanicu grofa Hermanna Carla von Keyserlingka.

Glazbena terapija je „korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi u procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge bitne terapeutske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011, str. 43). Termin *muzikoterapija* prvi put se spominje još 1918. godine. Terapija glazbom usmjerena je na ponovno vraćanje sposobnosti ili razvijanje potencijala pojedinca kako bi se mogla ostvariti osobna i socijalna interakcija te kvalitetniji život (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011).

S obzirom na cilj, Breitenfeld i Majsec Vrbanić (2011) navode kako se glazbena terapija može svrstati u tri skupine:

1. bihevioralna glazbena terapija - cilj je unaprijediti ponašanje i eliminirati neprikladno ponašanje
2. psihoterapeutska glazbena terapija - cilj je pomoći bolesniku upoznati vlastiti svijet i svoje potrebe
3. edukacijska glazbena terapija - odvija se unutar obrazovne ustanove te se ciljevi terapije podudaraju s procesima učenja, razvoja, ostvarivanja i uspješnosti, a time su ispunjene i potrebe djece vezane uz obrazovni program.

Dosad je glazbena terapija postigla velike uspjehe kod djece, mladeži, u psihijatriji, u onkologiji i internoj medicini, gerijatriji, palijativnoj medicini i hospiciji, kod invalida, kod neurološke rehabilitacije i u psihoterapiji. Svaki dio imunološkog sustava prožet je živčanim stanicama i zbog toga postoji veza između čovjekovih misli, stavova i emocija te njegovog imunološkog sustava. S obzirom da glazba usklađuje naše živce, na taj način se može aktivno jačati i ljudski imunitet (Meixner, 2018).

2.6. Mozart efekt

Alfred A. Tomatis (2002) prva je osoba koja je u novijoj povijesti počela proučavati utjecaj klasične glazbe na ljudsko zdravlje. Dugi niz godina radio je s pacijentima sa poteškoćama u učenju i problemima sa sluhom i govorom. Svoja zapažanja 1991. godine objavio je u knjizi „*Zašto Mozart?“*. Autor zaključuje kako Mozartova glazba, neovisno o

glazbenom ukusu slušatelja i prijašnjem poznavanju skladatelja, umiruje slušatelje i omogućava im jasnije izražavanje te otkriva kako Mozartova glazba donosi najbolje dugoročne rezultate neovisno o kulturološkom porijeklu pacijenta.

Daljnjim istraživanjima Frances H. Rauscher potvrdila su kako glazba olakšava razvoj govora, pobuđuje kreativnost i izražavanje kod djece. Zaključili su kako djeca počinju vrlo rano pjevati, čak često prije nego što nauče govoriti.–Također, učenje sviranja instrumenta dodatno potiče mozak i kognitivne sposobnosti (Rauscher, Shaw i Ky, 1994).

Don Campbell (2005) u svojoj knjizi „Mozart efekt – primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha“ objašnjava pojam *Mozart efekt* i na taj način ga popularizira. Također, zbog svojih tvrdnji o iscjeljujućoj moći klasične glazbe, potiče druge ljude na istraživanje pozitivnih učinaka glazbe na organizam. Knjiga navodi nekoliko primjera u kojima je Mozartova glazba imala pozitivan utjecaj na slušatelje:

- „U tvornici Ohara na sjeveru Japana ustanovili su da Mozart priprema najbolji sake. Gustoća kvasca koji se koristi za vrenje tradicionalnog japanskog rižinog vina - mjera kvakvoće – povećava se deset puta;

- pacijenti na odjelu intenzivne skrbi u bolnici Saint Agnes u Baltimoreu slušaju klasičnu glazbu. „Pola sata glazbe ima isti učinak kao i deset miligrama Valiuma“, tvrdi dr. Raymond Bahr, pročelnik kardiološkog odjela za intenzivnu skrb;

- službenici Ministarstva imigracija u državi Washington puštaju Mozartovu i baroknu glazbu tijekom tečajeva engleskog za došljake iz Kamodže, Laosa i drugih azijskih zemalja te tvrde da glazba ubrzava učenje“ (Cambell, 2005; str. 23).

Campbell (2005) tvrdi kako klasična glazba potiče mentalni razvoj djece razvijajući kreativnost i maštu, objašnjava kako može pomoći u liječenju poremećaja slušanja, poremećaja pažnje, pa čak i autizma. Tomatis (2002) postavlja pitanje: Zašto Mozart? Mozartova glazba „poboljšava prostornu percepciju te omogućuje jasnije izražavanje – komuniciranje srcem i umom“ (Campbell, 2005, str. 35).

2.7. Glazbene preferencije

Glazbene preferencije se u određenoj mjeri oblikuju pod utjecajem samopouzdanja pojedinca koje se najčešće gradi kroz pripadnost određenoj društvenoj skupini u razdoblju adolescencije (North, Hargreaves i O'Neill, 2000 navedeno u Popović, 2006). Renthrow i

Gosling (2003) objašnjavaju kako se pojedina vrsta glazbe veže uz važna informacije o nesvjesnim aspektima ličnosti te kako prilikom upoznavanja glazbene preferencije mogu biti izvor informacija o formiranju mišljenja i stavova (navedeno u Popović, 2006).

Popović (2006) navodi kako se glazba može kategorizirati s obzirom na različite razine apstrakcije pa tako možemo govoriti o „pjesmi koja nam se sviđa, izvođaču, pod-žanru ili žanru“ (str. 5). Glazbeni ukus razlikuje se od osobe do osobe te se postavlja pitanje: „što to determinira preferenciju prema određenom glazbenom žanru ili određenoj pjesmi?“ (Popović, 2006; str. 23).

Cattell (1953) je među prvima postavio teoriju o doprinosu glazbe na razumijevanje ljudske ličnosti. Vjerovao je kako određena vrsta glazbe otkriva važne informacije o nesvjesnom aspektu ličnosti dok su drugi istraživači glazbeni ukus smatrali „manifestacijom eksplicitnijih osobina ličnosti kao što su traženje uzbuđenja, ekstraverzija ili psihoticizam“ (Little i Zuckerman, 1986; McCown i al., 1997; navedeno u Popović, 2006; str. 23). Popović (2006) je svojim istraživanjem potvrdila pretpostavku o povezanosti glazbenih preferencija i određenih osobina ličnosti jer se pokazalo postojanje male do srednje povezanosti između navedenih konstrukata.

3. Važnost glazbe za čovjeka

Meixner (2018) u svojoj knjizi navodi kako mnoga istraživanja pokazuju povezanost glazbe s dušom, živčanim, hormonskim i imunološkim sustavom. Navodi kako bolest nastupa kada tijelo izgubi ili poremeti harmoniju, a ona se često izgubi kada „izgubimo vlastiti ritam, koji je tako važan za dušu i tijelo“ (str. 31).

Glazba ima veliki utjecaj na čovjekov socijalni život te ima pozitivan učinak na osobni i društveni razvoj mladih, što je od velike važnosti za socijalizaciju, društvenu prilagodbu, samopouzdanje te pozitivan stav o životu (Babić, Bekavac i Dilber, 2018).

Još od malih nogu, sposobnost slušanja i usvajanja informacija i činjenica usađuje nam se putem pjesmica i glazbenih igrica. Kako bi se savladala fonetika, prakticiraju se naizgled besmisleni postupci poput povezivanja zvukova i raznih predmeta te s različitim pokretima i aktivnostima. Ti postupci zapravo su presudni za razvoj misaonih vještina koje će se održati tijekom cijelog života. U prvim osnovnoškolskim godinama, temelj učenja je putem tijela: pokretom, koračanjem, plesanjem i razvitkom osjećaja za tjelesni ritam. Tijekom ostalih godina, postepeno se razvijaju mozak i živčani sustav te slušni putovi koji omogućuju poboljšanje sposobnosti slušanja i govorenja. „Skupno čitanje, poezija te razni oblici izgovora i dijalekti postaju važni jer mozak i slušni sustav počinju procesuirati glasove mudrosti svijeta općenito“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011; str. 169). Tijekom tog razdoblja, *corpus callosum* završava svoj razvoj. To je zapravo most između lijeve i desne polutke mozga koji im omogućuje istodoban odgovor na određeni događaj. Nedavna istraživanja dokazala su kako je *corpus callosum* glazbenika razvijeniji i deblji od ostalih ljudi što potvrđuje kako glazba proširuje postojeće živčane putove te simulira učenje i kreativnost (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011).

Neupitna je važnost glazbe za psihički napredak čovjeka i mogućnosti poboljšanja njegova rada. Glazba tijekom rada smanjuje zamor i napetost ljudi, smanjuje se fluktuacija radne snage, a povećava produktivnost. Također je zamijećeno kako radnici uz prisutnost glazbe na radnom mjestu manje kasne na posao i ne izostaju s njega. U povijesti se mogu pronaći primjeri kako se već tada glazba koristila za produktivniji rad. Primjerice, Egipćani i Grci već prije tisuću godina koristili su glazbu kako bi produktivnije radili. Piramide su građene uz pratnju glazbe te su robovi u galijama veslali uz pjesmu. Stari zavjet također opisuje rušenje Jerihonskih zidina zvucima trube (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011).

Glazba u velikoj mjeri pokazuje svoje dobrobiti u svim djelatnostima, pa tako i za odgojno-obrazovne djelatnike. Kao što je već ranije navedeno, glazba ima učinak na razvoj djece u početnim osnovnoškolskim godinama. Iz tog razloga, glazba je često alat kojim se odgojno-obrazovni djelatnici služe u svom svakodnevnom radu. S obzirom na sve izazove s kojima se odgojno-obrazovni djelatnici susreću u svome poslu i unatoč tome što većina učitelja kaže kako su zadovoljni svojim poslom (Hakanen, Bakker i Schaufeli, 2006; navedeno u Rijavec i Slavić, 2014), oni često znaju biti pod stresom zbog zahtjevnosti i odgovornosti posla. Grant (2007) navodi kako se stres na poslu javlja kada „ljudi osjećaju da ne mogu udovoljiti zahtjevima okoline“ te se, uz pojam sagorijevanja na poslu, ističe kao „važan društveni i profesionalni fenomen čije se posljedice odražavaju na radnu učinkovitost, kako pojedinca, tako i šireg radnog i društvenog okružja“ (navedeno u Rijavec i Slavić, 2014, str. 93). Učitelji su često izloženi situacijama poput neprimjerenog ponašanja učenika, loših radnih uvjeta, negativnog stava učenika prema učenju te neprimjerenog ponašanja učenika koje mogu biti razlog za stres (Rijavec i Slavić, 2014).

Glazba je bliska odgojno-obrazovnim djelatnicima. Neki ljudi u svoje slobodno vrijeme izabiru različitu glazbu od one kojom su okruženi na radnom mjestu ili biraju mirniju i opušteniju glazbu od one kojom su okruženi tijekom rada i koriste je u privatne svrhe kao sredstvo za opuštanje i rješavanja napetosti. S druge strane, neki ljudi nakon napornog dana žele mir i tišinu te im glazba ne predstavlja dobrobit, već ih još više uznemiruje. Baš iz tog razloga, ovim radom želimo ispitati koja je zapravo važnost glazbe za mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika te zašto odgojno-obrazovni djelatnici slušaju glazbu.

4. Metodologija istraživanja

4.1.Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati glazbene navike, preferencije i razloge slušanja glazbe te povezanosti glazbe i mentalnog zdravlja odgojno-obrazovnih djelatnika. Sukladno postavljenom cilju postavljeni su sljedeći istraživački problemi:

1. Opisati navike slušanja glazbe, preferencije glazbenih žanrova, razloge slušanja glazbe, uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje i ponašanje te mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika u vidu psihološke dobrobiti i zadovoljstva poslom.

2. Ispitati povezanost pojedinih sociodemografskih obilježja odgojno-obrazovnih djelatnika, navika, preferencija i razloga slušanja glazbe i njihove psihološke dobrobiti.

4.2.Postupak

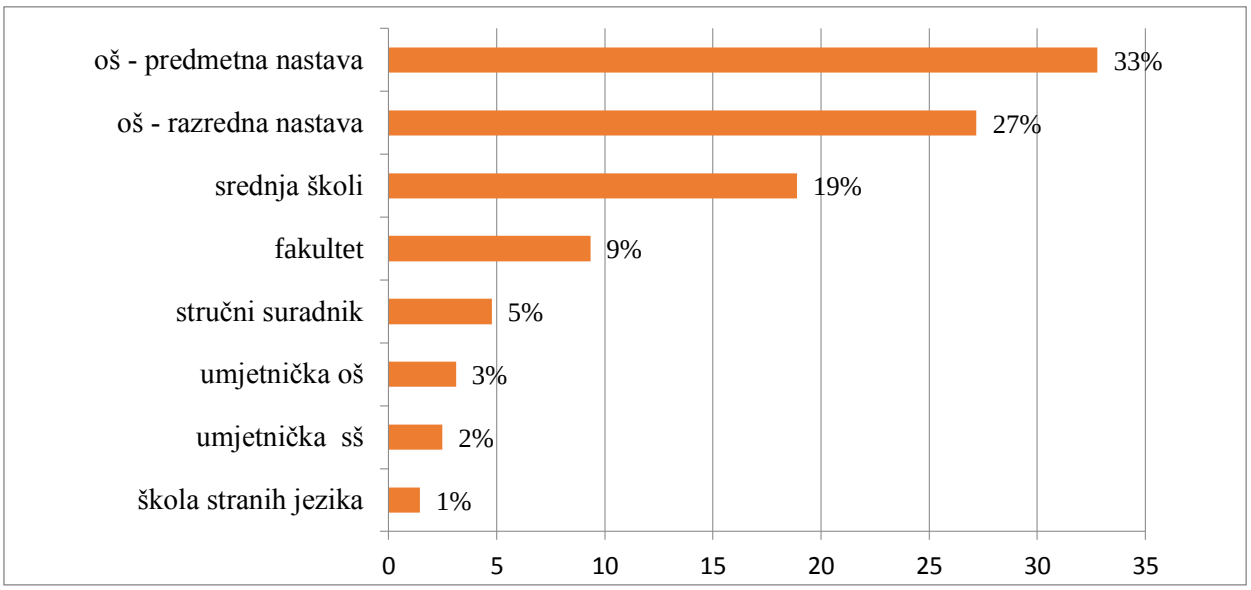
Istraživanje se provodilo upitnikom putem on line Google Forms aplikacije. Metodom snježne grude uzorkovao se ciljani odabir odgojno-obrazovnih djelatnika koji su zatim širili uzorak na kolege u svojoj profesiji. Istraživanje se provodilo tijekom lipnja 2020.godine. Za ispunjavanje upitnika trebalo je otprilike 15 minuta. Upitnik je bio anoniman, a sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno.

4.3.Sudionici istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 482 ispitanika od čega je 431 (89%) žena i 51 (11%) muškarac. Raspon radnog staža u obrazovanju je od 0 do 42 godine radnog staža, a u prosjeku 16 godina. Odaziv ispitanika bio je iz 21 županije s time da je oko 34% ispitanika iz Grada Zagreba dok su ostali iz drugih županija (popis u *Prilogu 1*). Većina ispitanika živi (75%) i radi u urbanom području (78%). Oko 63% živi u braku i ima djecu (65%) s kojom žive (57%).

Većina obrazovnih djelatnika radi u osnovnoj školi, na predmetnoj nastavi (33%) i razrednoj nastavi (27%). Razdioba prema vrsti posla prikazana je na *Grafikonu 1*. U ovom istraživanju različite vrste poslova tretirat će se kao ista kategorija obrazovnih djelatnika.

Grafikon 1. Mjesto rada ispitanih odgojno-obrazovnih djelatnika (N=482)



4.4.Instrument

Primijenjeni on line upitnik je kao dio većeg istraživanja sadržavao sveukupno 48 pitanja podijeljenih u nekoliko setova pitanja. Prvi set pitanja se odnosio na sociodemografska obilježja ispitanika poput roda, dobi, vrste obrazovnog posla i godina radnog staža, bračnog i obiteljskog statusa, mjesta i načina stanovanja.

Drugi set pitanja odnosio se na njihovo iskustvo i naviku slušanja glazbe. Pitani su o upoznatosti s glazbom kroz različite vrste obrazovanja, o njihovim navikama slušanja poput čestine i dužine izloženosti glazbi, korištenih medija za slušanje glazbe, preferiranih glazbenih žanrova te razloga za slušanjem glazbe. Tvrdnju da *Glazba može utjecati na moje trenutno raspoloženje* procjenjivali su na skali od nikad (1) do uvijek (4), a tvrdnju *Smatram da muzika koju pojedinac sluša može utjecati na njegovo ponašanje* na skali od 1 - izrazito se ne slažem do 5 - izrazito se slažem.

Treći set pitanja sadržavao je *Skalu psihološkog procvata* (Diener i sur., 2009) kao integriranu mjeru hedoničke i eudemoničke dobrobiti, a u ovom istraživanju je indikator mentalnog zdravlja (Keyes, 2002). Sadrži osam tvrdnji koje ispituju dobrobit u psihološkom i socijalnom funkcioniranju. Ispitanici su procjenjivali u kojoj mjeri se pojedina tvrdnja odnosi na njih na skali od sedam stupnjeva, od 1 - potpuno netočno do 7 - potpuno točno. Viši rezultat ukazuje na višu razinu mentalnog zdravlja. Pouzdanost skale mjerene Cronbachovim alfa koeficijentom je visoka (α=.92). *Zadovoljstvo poslom* mjereno je jednom tvrdnjom koja se odnosila na općenito zadovoljstvo poslom (Scarpello i Campbell, 1983) procjenjivali su je

na skali sa sedam stupnjeva, od 1 - potpuno nezadovoljstvo do 7 - potpuno zadovoljstvo. Viši rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo poslom.

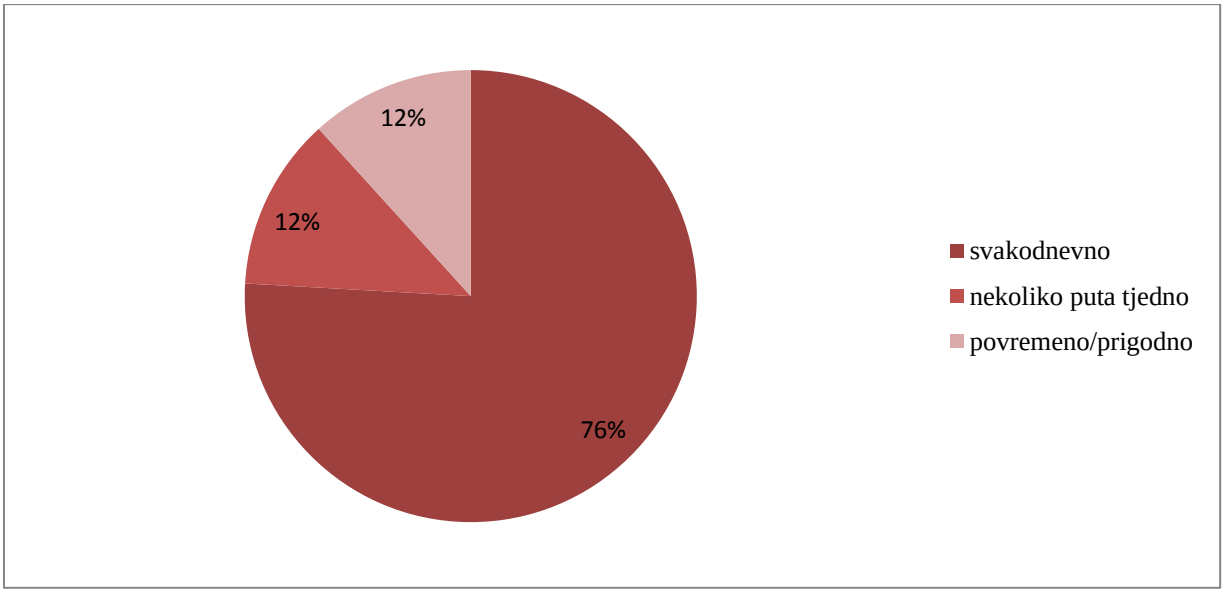
5. Rezultati i rasprava

5.1. Glazbeno iskustvo i navike slušanja glazbe

Više od polovice ispitanika (57%) imalo je neku vrstu glazbenog obrazovanja ili iskustvo izvan redovitog školovanja. Za kategorizaciju odgovora na pitanje o oblicima glazbenog obrazovanja koristili smo podjelu cjeloživotnog učenja (Pastuović, 2008). On navodi kako se cjeloživotno učenje može oblikovati kao formalno, neformalno i informalno obrazovanje. Formalno obrazovanje je školovanje te je ono najviši organizirani oblik učenja koji rezultira priznatom diplomom kojom se priznaje određeni stupanj obrazovanja. Neformalno obrazovanje je „svaki tip organiziranog učenja što ne vodi priznatom certifikatu, odnosno diplomi kojom se priznaje određeni stupanj obrazovanja“ (Pastuović, 2008, str. 256). Informalno obrazovanje „pokreće i organizira sama osoba koja će učiti bez izvanjske pomoći drugih“ (Pastuović, 2008; str. 257). Oko 36% ispitanika steklo je formalno obrazovanje u obliku glazbene ili plesne škole, muzičke akademije ili muzičkog ateljea. 19% ispitanika steklo je neformalnim oblikom obrazovanja kroz različite vrste zborova (crkveni, gradski, dječji), tečajeve pojedinih instrumenata, folklorno društvo i razne seminare. Oko 3% ispitanika svoje glazbeno obrazovanje ili iskustvo steklo je kroz informalni oblik obrazovanja samostalnim angažmanom ili kroz privatne poduke. Pri tome treba se napomenuti da uzorak čini 5% onih koji rade u umjetničkim osnovnim i srednjim školama tako da je preostali postotak prilično visok, odnosno čak trećina naših ispitanika je imala iskustvo formalnog glazbenog obrazovanja.

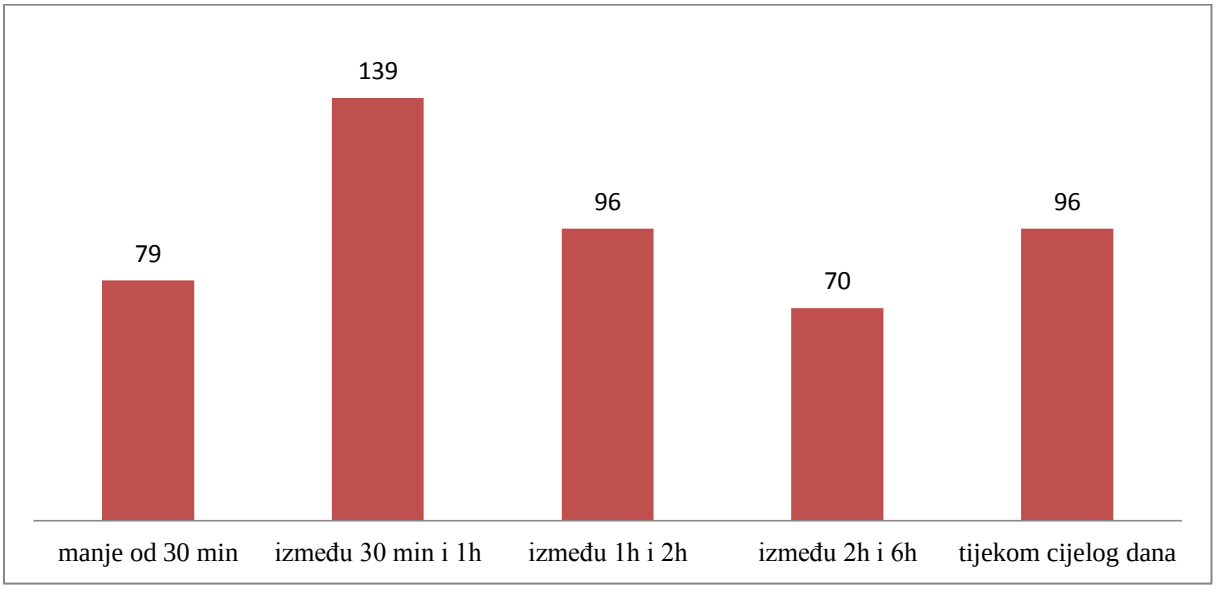
Gotovo svi ispitanici slušaju glazbu. 476 ispitanika (99%) navelo je kako sluša glazbu, tek 6 ispitanika (1%) navodi kako ne sluša glazbu. 362 ispitanika (76%) svakodnevno sluša glazbu, 59 ispitanika (12%) sluša glazbu nekoliko puta tjedno, dok 56 ispitanika (12%) sluša glazbu povremeno/prigodno (*Grafikon 2*). Ispitanici koji ne slušaju glazbu, navodili su kako ne slušaju glazbu jer im ona ne donosi zadovoljstvo, glazba im nije potrebna jer vole mir i tišinu te uživaju u zvucima prirode.

Grafikon 2 Učestalost slušanja glazbe izražena u postocima (N=482)



Na *Grafikonu 3* grafički je prikazan vremenski period slušanja glazbe ispitanika. 17% ispitanika sluša glazbu manje od 30 minuta dnevno, 29% sluša glazbu između 30 minuta i 1h dnevno, 20% između 1 i 2 sata dnevno, 15% sluša glazbu između 2 i 6 sati dnevno, dok 20% sluša glazbu tijekom cijelog dana.

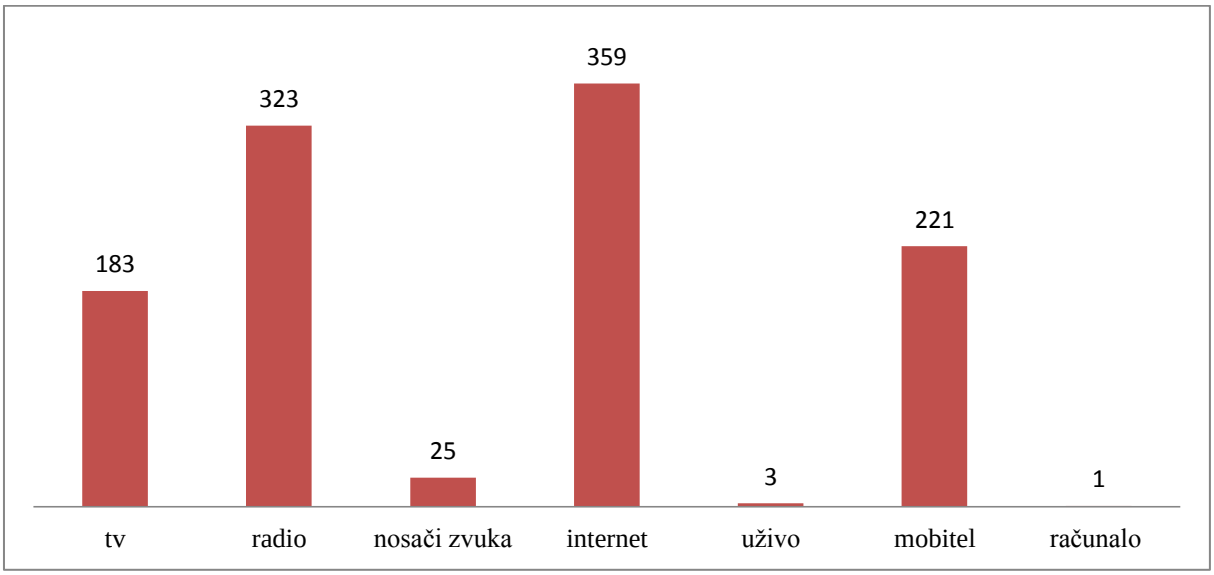
Grafikon 3 Prosječna količina slušanja glazbe tijekom jednog dana izražena u frekvencijama



Ispitanici su navodili sa koliko i kojim medijima se služe za slušanje glazbe, uz mogućnost višestrukog izbora. Najčešće koriste jedan (27%), dva (31%), tri (27%), četiri i

više (15%) medija za slušanje glazbe. Na *Grafikonu 4* prikazane su frekvencije višestrukog izbora pojedinih medija.

Grafikon 4 Frekvencije najčešće korištenih medija za slušanje glazbe

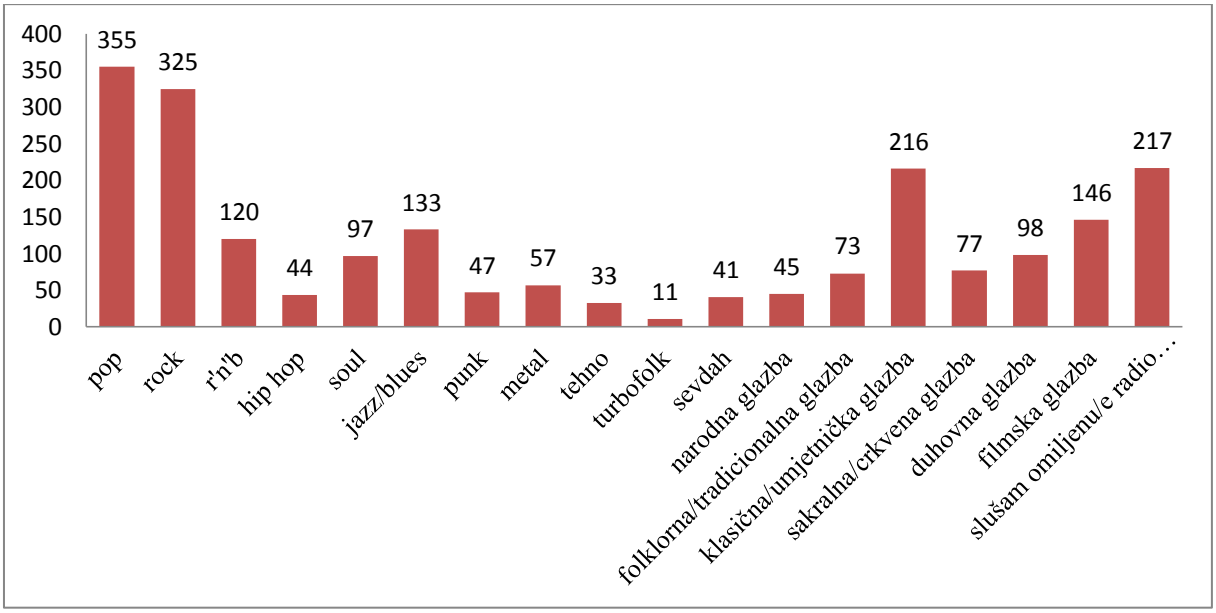


Rezultati pokazuju kako ispitanici najčešće koriste internet (32%) i radio (29%). 20 % ispitanika za slušanje glazbe koristi mobitel, 17% ispitanika za slušanje glazbe koriste TV, a 2% ispitanika navode kako za slušanje glazbe koriste razne nosače zvuka (CD, DVD, gramofonske ploče). Pod kategoriju ostalo, 3 ispitanika navela su kako najviše slušaju glazbu uživo, dok 1 osoba najčešće sluša glazbu na računalu.

5.2. Glazbene preferencije

Većina ispitanika (93%) navela je kako slušaju više od 3 vrste glazbe. Na *Grafikonu 5* prikazana je distribucija višestrukog izbora zadanih žanrova glazbe, a koju ispitani odgojno-obrazovni djelatnici u ovom istraživanju najčešće slušaju.

Grafikon 5 Frekvencije višestrukog izbora najčešće slušanih glazbenih žanrova



Proporcije izražene u postotcima govore da najčešće slušaju pop (16%), rock (15%), klasičnu/umjetničku glazbu (10%) i omiljenu/e radio stanicu/e ne razmišljajući o žanrovskim odrednicama (10%). Nešto rjeđe slušaju filmsku glazbu (7%), jazz/blues (6%), r'n'b (5%), duhovnu glazbu (5%), soul (5%), sakralnu/crkvenu glazbu (4%). Po 3% ispitanika najčešće sluša folklornu/tradicionalnu glazbu, i metal, a po 2% punk glazbu, narodnu glazbu, hip hop, sevdah, a manje od 2% tehno i turbofolk.

Rezultati pokazuju da ispitani odgojno-obrazovni djelatnici slušaju različite glazbene žanrove. Pojedina istraživanja pokušala su objasniti zašto ljudi slušaju određenu vrstu glazbe i je li ona povezana s osobinama ličnosti. Popović (2006) je u svom diplomskom radu potvrdila povezanosti glazbenih preferencija i određenih osobina ličnosti. Navodi sljedeće (str. 24):

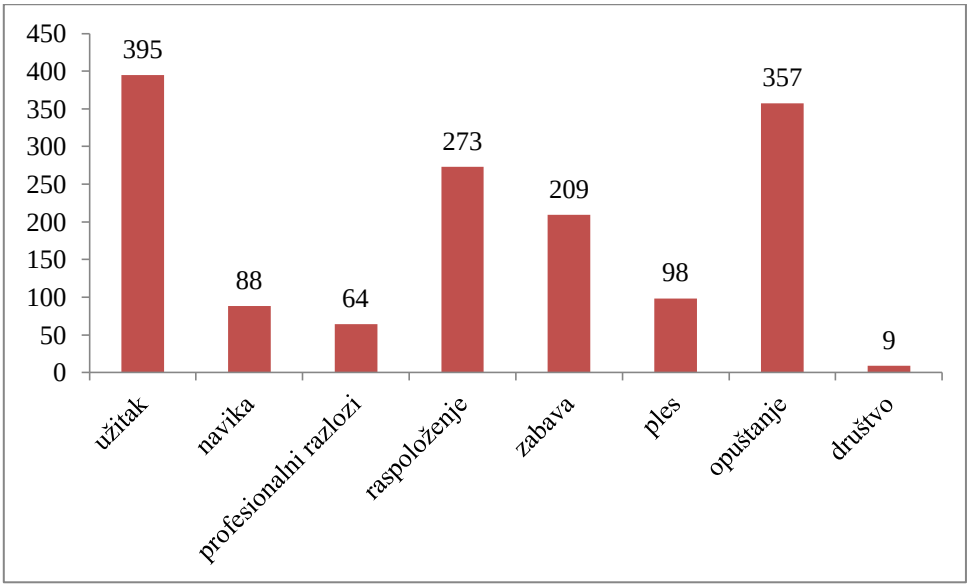
> „Heavy metal, pop, hip hop i soul glazba povezani su s osobinama ličnosti koje opisuju impulzivnu i spontanu osobu, sklonu nepromišljenom ponašanju, manje kreativnu osobu (...) Blues, klasična glazba, jazz, alternativna i elektronska te funk glazba povezani su s osobinama ličnosti koje pripadaju osobama koje su optimisti, vesele, uporne i donekle perfekcionisti. Vole biti same, pomalo su hladne i distancirane. Vjeruju u sebe i imaju samopouzdanja. Rado riskiraju, liberalne su, intelektualci, kreativne i bistre. Rock i religiozna glazba pokazuje povezanost s osobinama ličnosti koje opisuju pojedince sklone katastrofiziranju i vjerovanju da im drugi žele zlo. Oprezni su i racionalni; podupiru religiozna uvjerenja i institucije,

visoko su moralni. Altruisti su, vjeruju ljudima, velikodušni su i topli; vrijedni su i temeljiti.“

5.3. *Razlozi slušanja glazbe*

Ispitanici su trebali naznačiti razloge zašto slušaju glazbu, uz mogućnost višestrukog odabira. Ponuđeno je osam, a u prosjeku su ispitanici odabirali 3 razloga slušanja glazbe (*M* = 3.10; *SD* = 1.43). Na *Grafikonu 6* prikazane su frekvencije odabranih razloga.

Grafikon 6 Frekvencije razloga slušanja glazbe



Najveći broj ispitanika, čak njih 82% navodi kako slušaju glazbu zbog užitka koji im glazba donosi dok je slušaju. Za opuštanje glazbu bira 74%, a za podizanje raspoloženja 59%. Oko 43% navodi kako slušaju glazbu iz zabave, a 20% sluša glazbu kako bi uz nju mogli plesati. 18% ispitanika navodi kako im je slušanje glazbe navika i kako svakodnevne aktivnosti poput vožnje autom ili obavljanje kućanskih aktivnosti upotpunjuju slušanjem glazbe. 13% sluša glazbu iz profesionalnih razloga jer se bave glazbom i dio je njihovog svakodnevnog rada. Tek 2% navelo je kako slušaju glazbu zbog pripadnosti određenoj subkulturalnoj skupini ili kako bi pripadali određenom društvu.

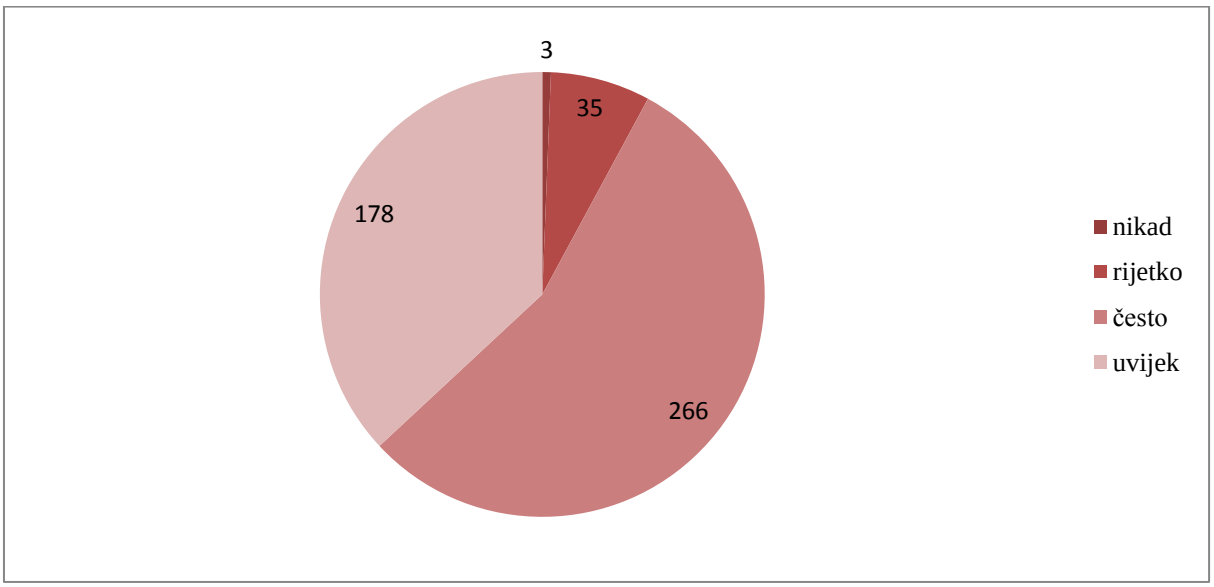
Miloš i Vuger (2019) navode kako još uvijek nije jasno iz kojeg razloga čovjek koristi glazbu (koju sluša tijekom svakodnevnih aktivnosti) kao sredstvo za reguliranje emocija. North i Hargreaves (1996; navedeno u Cerovac, 2005) proveli su istraživanje kojim su htjeli saznati koje su karakteristike bitne ovisno o situaciji u kojoj se glazba sluša te postoji li razlika u preferenciji određenih karakteristika. Rezultati istraživanja pokazali su kako su

„ispitanici zaista u različitoj mjeri procjenjivali važnost različitih karakteristika glazbe“ s obzirom na glazbeni žanr i tekst pjesme te kakve ona ima veze sa situacijom u kojoj su je slušali (Miloš i Vuger, 2019, str. 234). Na temelju dobivenih rezultata i ranijih istraživanja zaključili su kako ispitanici biraju glazbu kako bi je uskladili sa svojim trenutnim raspoloženjem (Miloš i Vuger, 2019). Thom i suradnici (2012) proveli su istraživanje u kojem su sudionici na različite načine birali glazbu ovisno o njihovom emocionalnom stanju. Rezultati su pokazali kako osoba dok sluša glazbu traži potporu, utjehu i kontrolu nad emocionalnim stanjem (navedeno u Miloš i Vuger, 2019).

5.4. Uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje i ponašanje

Ispitanici su pitani kojoj mjeri glazba može utjecati na trenutno raspoloženje odgojno-obrazovnih djelatnika. *Grafikon 7* prikazuje frekvencije odgovora.

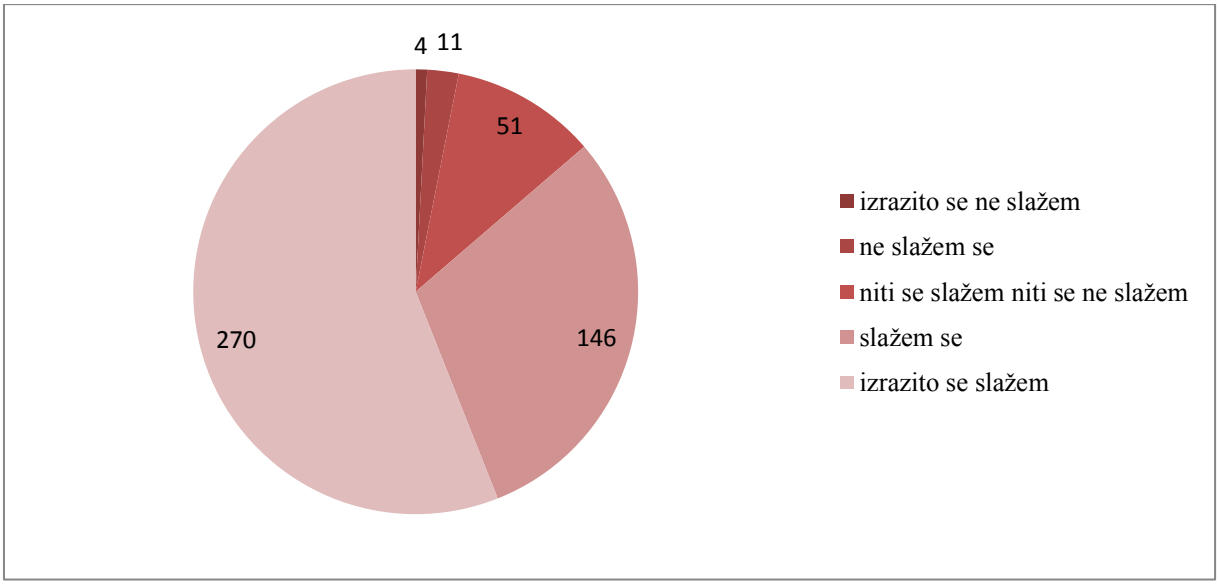
Grafikon 7 Frekvencije uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje



Kod 37% ispitanika glazba uvijek utječe na njihovo trenutno raspoloženje, kod 55% njih glazba često utječe na raspoloženje. Samo 7% ispitanika navodi kako glazba rijetko utječe na njihovo raspoloženje, dok tek kod 1% glazba nikada nema utjecaj na njihovo trenutno raspoloženje. U prosjeku, odgojno-obrazovni djelatnici vjeruju kako glazba često utječe na njihovo raspoloženje (M = 3.28; SD = 0.62). U istraživanju koje su proveli Thayer i suradnici (1994, navedeno u Miloš i Vuger, 2019) čak 51% ispitanika navelo je kako „koristi slušanje glazbe kao strategiju samoregulacije raspoloženja, a naveli su također kako je to jedna od najuspješnijih strategija„ (str. 234).

Na pitanje u kojoj mjeri glazba može oslobađati napetosti, većina ispitanika se potpuno slaže (56%) i uglavnom slaže (30%) s tvrdnjom kako ih glazba može osloboditi napetosti. Tek 2 % se uglavnom ne slaže, odnosno 1% se potpuno ne slažu da glazba može utjecati na oslobađanje od napetosti. Frekvencije odgovora prikazani su na *Grafikonu 8*.

Grafikon 8 Frekvencije uvjerenja o utjecaju glazbe na oslobađanje napetosti

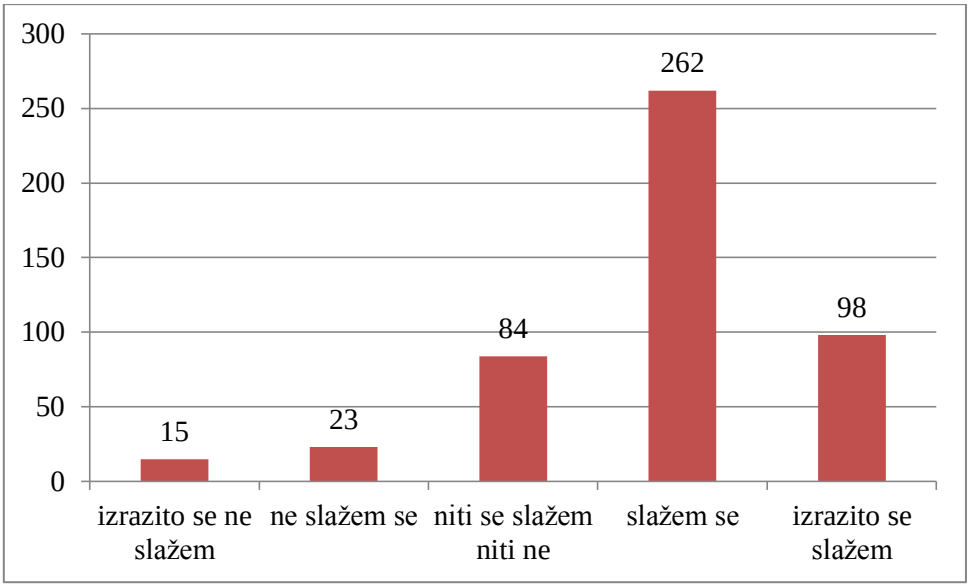


U prosjeku ispitanici se slažu da ih slušanje glazbe oslobađa napetosti (M= 4.38; SD = 0.83). Bokulić (2015) u svom radu navodi kako su dosadašnja istraživanja pokazala kako glazba:

> „djelovanjem na limbički sustav, odnosno hipotalamus, može smanjiti aktivnost osi hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda čime se smanjuje otpuštanje hormona stresa-kortizola. Informacije koje dobivamo iz slušnih i kortikalnih puteva tijekom slušanja glazbe utječu i na autonomni živčani sustav te aktiviraju parasimpatikus koji usporavanjem rada srca, snižavanjem krvnog tlaka i frekvencije disanja olakšava opuštanje.“ (str. 11)

Ispitanici se u prosjeku uglavnom slažu da muzika može utjecati na ponašanje (M = 3.84; SD = 0.91). Na *Grafikonu 9* prikazane su frekvencije odgovora.

Grafikon 9 Frekvencije odgovora o utjecaju glazbe na ponašanje

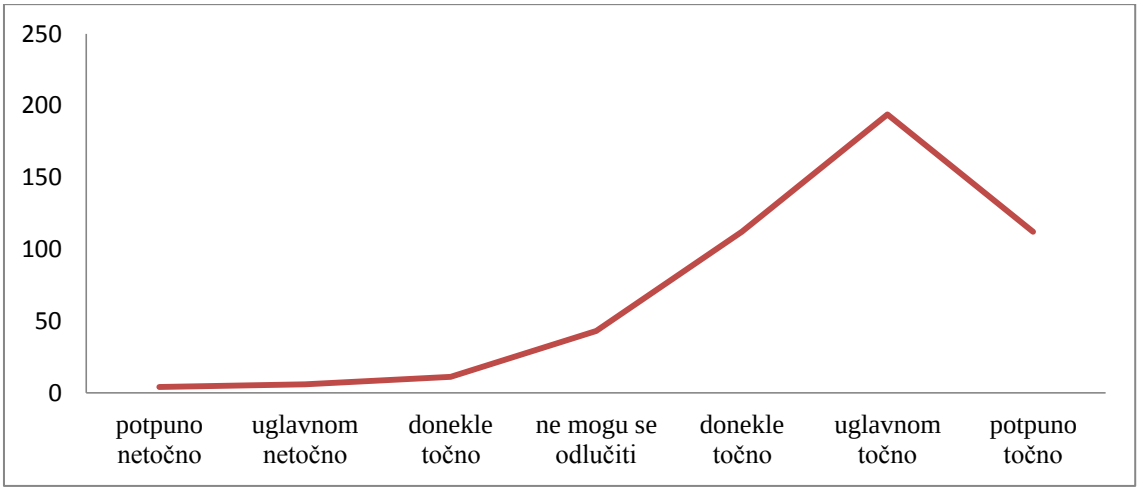


Najveći postotak ispitanika (54%) slaže se a 20% se izrazito slaže da glazba može utjecati na ponašanje. Oko 17% nema stav oko navedene tvrdnje. Ne slaže se 5%, a izrazito ne slaže 3% ispitanika o utjecaju glazbe na ponašanje.

5.5. Psihološka dobrobit

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su odgojno-obrazovni djelatnici općenito zadovoljni svojim poslom (M = 5.66; SD = 1.15). Na *Grafikonu 10* prikazana je distribucija odgovora o općenitom zadovoljstvu poslom.

Grafikon 10 Frekvencije odgovora o zadovoljstvu poslom

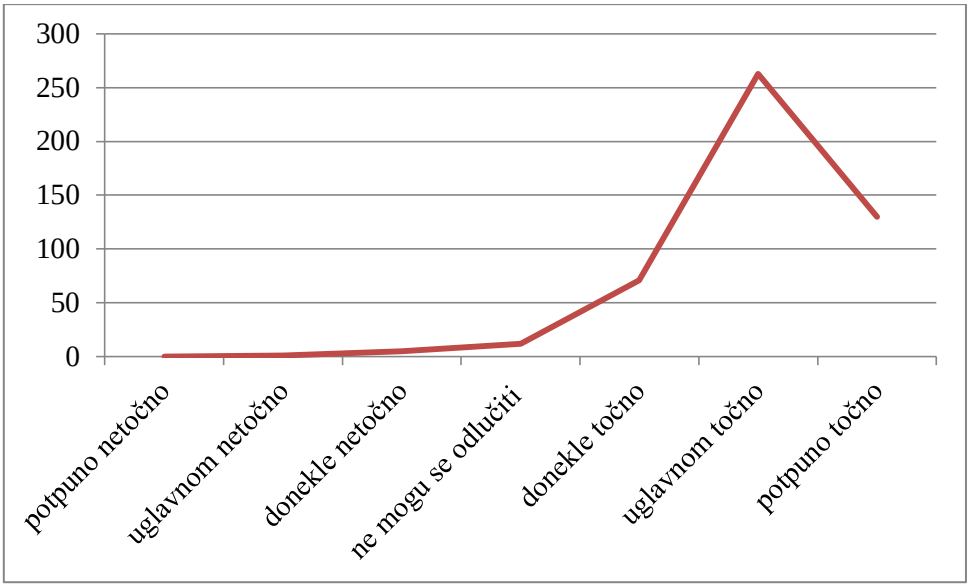


Tek 4% navodi kako uglavnom ili u potpunosti nisu zadovoljni sa svojim poslom, dok je 87% ispitanika uglavnom ili u potpunosti zadovoljno sa svojim poslom. Nekoliko istraživanja na hrvatskim učiteljima potvrdilo je njihovo zadovoljstvo poslom (Rijavec, Pečjak, Jurčec i Gradišek, 2016; Vidić 2009; Vidić i Miljković, 2019). Vidić (2009) je utvrdila kako su učitelji najzadovoljniji odnosima sa suradnicima, ravnateljem i samim poslom, a nešto manje sa mogućnostima napredovanja u struci, a najmanje su zadovoljni plaćom. Rijavec i Slavić (2014) navode kako su učitelji zadovoljniji poslom i životom ako uspiju uspostaviti i održavati suradničke odnose s ravnateljem, roditeljima i učenicima.

Jedna od komponenti zadovoljstva životom je zadovoljstvo poslom (Andrews i Withey, 1976, prema Miljković i Rijavec, 2007). Lyubomirsky, King i Diener (2005) navode kako su sretniji ljudi spremniji preuzeti rizik, da su uspješniji u različitim sferama života, da su otvorenijeg i kreativnijeg uma te da zadovoljstvo životom i pozitivan stav utječu na njihovu efikasnost (prema Miljković i Rijavec, 2007). Duckworth, Quinn i Seligman (2009, prema Miljković i Rijavec, 2007), istražujući zadovoljstvo životom učitelja, zaključuju kako je zadovoljstvo životom najbolji čimbenik za efikasnost učitelja jer ih vlastito zadovoljstvo životom čini vještijima u radu s učenicima, a entuzijazam i energičnost uvelike utječu na učenike.

Ispitani odgojno-obrazovni djelatnici imaju visoku psihološku dobrobit što je u ovom istraživanju mjera mentalnog zdravlja (M = 5.97; SD = 0.75). Na *Grafikonu 11* prikazana je distribucija odgovora o psihološkoj dobrobiti, odnosno psihološkom procvatu.

Grafikon 11 Frekvencije odgovora o psihološkoj dobrobiti



Samo 1% ispitanika nije zadovoljno svojim životom, dok najveći postotak ispitanika (55%) procjenjuje relativno visoku, a njih 27% izrazitu dobrobit u psihološkom i socijalnom funkcioniranju.

Turner, Barling i Zacharatos (2002, prema Miljković i Vidić, 2019) navode kako je zadovoljstvo poslom izravno povezano s mentalnim zdravljem i zadovoljstvom života. Isen (2001; 2002, prema Miljković i Vidić, 2019) zaključuje kako su osobe, koje su zadovoljne poslom, kreativnije, imaju bolje odnose s drugima te bolje donose odluke i rješavaju probleme i zato je važno utvrditi kako se zadovoljstvo poslom može povećati.

U Tablici 1 prikazani su koeficijenti korelacije sociodemografskih čimbenika, navika i razloga za slušanje glazbe te psihološke dobrobiti.

Tablica 1

Korelacijska matrica sociodemografskih čimbenika, navika i razloga za slušanje glazbe te psihološke dobrobiti

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. spol	1																
2. dob	-,01	1															
3. broj djece	,07	,44**	1														
4. glazbeno obrazovanje	,02	-,10*	,01	1													
5. količina slušanja glazbe	,01	,02	-,12**	,20**	1												
6. količina medija	,09	-,12**	-,03	,08	,25**	1											
7. užitak	,03	-,10*	-,04	,06	,22**	,19**	1										
8. navika	-,08	-,07	,00	-,02	-,01	,03	-,16**	1									
9. profesionalni razlozi	-,06	-,01	,04	,37**	,19**	,11*	,07	,04	1								
10. raspoloženje	,11*	-,14**	-,06	,06	,09	,26**	,10*	-,05	,03	1							
11. zabava	-,01	-,18**	-,11*	,04	,16**	,20**	,12*	,10*	,02	,23**	1						

12. ples	,14**	-,14**	,01	,06	,10*	,13**	,12*	,03	,06	,19**	,29**	1					
13. opuštanje	,14**	-,06	-,03	,05	,20**	,19**	,15**	-,09	,05	,29**	,22**	,16**	1				
14. društvo	-,10*	-,01	-,04	-,01	,03	,04	,03	,05	,04	-,07	,00	-,03	,01	1			
15. broj razloga	,08	-,22**	-,07	,16**	,28**	,34**	,40**	,24**	,32**	,58**	,63**	,55**	,56**	,10*	1		
16. zadovoljstvo poslom	,16**	,08	,16**	,07	,06	,03	-,06	,06	,10*	-,01	-,01	,05	,03	-,07	,03	1	
17. psihološki procvat	,19**	-,05	,06	,15**	,10*	,11*	,14**	,02	,05	,00	,07	,08	,04	-,04	,11*	,49**	1

*p < .05; **p < .01

Napomena: dihotomne varijable (spol 0 = muško, 1 = žensko; razlozi slušanja glazbe 0 = ne, 1 = da); ordinalne (glazbeno obrazovanje 0 = bez glazbenog obrazovanja, 1 = informalno glazbeno obrazovanje, 2 = neformalno glazbeno obrazovanje, 3 = formalno glazbeno obrazovanje; količina slušanja glazbe 0 = nikad, 1 = manje od 30 minuta dnevno, 2 = između 30 minuta i 1h dnevno, 3 = 1 i 2 sata dnevno, 4 = između 2 i 6 sati dnevno, 5 = tijekom cijelog dana.

5.6. Povezanost sociodemografskih čimbenika sa slušanjem glazbe i psihološke dobrobiti

U Tablici 1 vidljiva je statistički značajna povezanost pojedinih sociodemografskih čimbenika sa navikama slušanja glazbe i psihološke dobrobiti. Utvrđeno je da ženski odgojno-obrazovni djelatnici više slušaju glazbu zbog podizanja raspoloženja, plesa, opuštanja, a manje zbog društvene pripadnosti u odnosu na svoje muške kolege. One su također zadovoljnije poslom i procjenjuju višu razinu psihološke dobrobiti. Stariji ispitanici imaju nižu razinu glazbenog iskustva ili obrazovanja i koriste manji broj medija za slušanje glazbe. Dob je značajno negativno povezana i sa količinom i vrstom razloga za slušanje glazbe. Što su ispitanici stariji to imaju manje razloga za slušanje glazbe, manje ju slušaju zbog užitka, podizanja raspoloženja, zabave i plesa. Broj djece je negativno povezan sa količinom slušanja glazbe na dnevnoj razini i sa slušanjem glazbe zbog zabave. No, oni ispitanici koji imaju veći broj djece su zadovoljniji svojim poslom.

5.7. Povezanost navika, preferencija i razloga slušanja glazbe i psihološke dobrobiti

Ispitanici koji imaju višu razinu glazbenog obrazovanja ujedno i više vremena tijekom dana provode u slušanju glazbe, iz višestrukih razloga ali ponajviše iz onih profesionalnih. Viša razina glazbenog obrazovanja pozitivno je povezana sa psihološkom dobrobiti. Količina slušanja glazbe tijekom dana pozitivno je povezana sa količinom korištenih medija za slušanje glazbe, količinom i vrstom razloga za slušanje glazbe te psihološkom dobrobiti. Oni ispitanici koji češće slušaju glazbu tijekom dana ujedno to čine pomoću većeg broja različitih medija te zbog većeg broja razloga. Češće slušaju glazbu zbog užitka, zabave, plesa, opuštanja, iz profesionalnih razloga. Učestalo slušanje glazbe povezano je sa višom razinom psihološke dobrobiti. Broj korištenih medija za slušanje glazbe pozitivno je povezan sa višestrukim razlozima za slušanje glazbe poput zabave, plesa, opuštanja, za podizanje raspoloženja i iz profesionalnih razloga. Oni ispitanici koji koriste više medija za slušanje glazbe ujedno imaju i višu razinu psihološke dobrobiti. Od razloga za slušanje glazbe jedino je slušanje iz profesionalnih razloga pozitivno povezano sa zadovoljstvom poslom, a slušanje zbog užitka i iz višestrukih razloga sa psihološkim procvatom.

Daykin i suradnici (2017) podupiru uporabu glazbe i pjevanja u svrhu poboljšanja dobrobiti i smanjenja ili sprječavanja depresije kod odraslih osoba. Navode kako postoje dokazi kako redovitim sudjelovanjem u glazbenim i pjevačkim aktivnostima, starije osobe mogu poboljšati i održavati dobrobit te spriječiti izolaciju, depresiju i duševno loše zdravlje. Također, autori navode kako postoje neki dokazi kako bi ciljana glazba i pjevanje mogli

pridonijeti boljem raspoloženju i smanjenju anksioznosti u specifičnom području ispitanika uključujući i mlade, odrasle, trudnice i zatvorenike. Pjevanje grupnih pjesama mogu dovesti do poboljšanja u dobrobiti i kvalitete života za odrasle osobe s nizom kroničnih stanja i u osjetljivim područjima kao što je palijativna skrb.

6. Zaključak

Povezanost između čovjeka i glazbe je neupitna. Mentalno zdravlje sastavni je dio općeg zdravlja svake osobe, a glazba uvelike djeluje na mentalno zdravlje svih ljudi, a između ostalog i na odgojno-obrazovne djelatnike. Glazba ima veliki utjecaj na podsvijest čovjeka jer utječe na osjećaje, raspoloženje i mnoge fiziološke, imunološke i druge procese (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Slušanjem glazbe, pojedinac/čovjek može se razveseliti, rastužiti, prisjetiti nekih događaja, uzbuditi se ili smiriti (Bokulić, 2015).

Iz mnoštva provedenih istraživanja može se zaključiti kako glazba ne služi isključivo za zabavu, već ima i svoju „dublju“ svrhu (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011).

Meixner (2018) u svojoj knjizi zaključuje kako nam je Bog dao glazbu da bi se preko nje mogli izdignuti. Galzab je posebna jer u sebi odlikuje sve odlike te nas ona može ushititi, razvedritit, zabaviti i smekšati i najsuroviju ćud. Autor navodi kako je njen osnovni zadatak da nas ushiti, potrese i uzdigne naše misli.

„Kad ništa ne pomaže, samo glazba obriše suze i ohrabri srce.“

(Njemačka narodna poslovica)[12]

[12] Dostuuno na: http://orpheus.hr/sl/izreke-i-citati-o-pjevanju-i-glazbi/ (20.08.2020).

7. Literatura

Adrenokortikotropni hormon. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=554 (15.09.2020).

Bekavac, D., Dilber, S. i Babić, R. (2018). Glazbom protiv stresa. *Zdravstveni glasnik*, *4*(1), 98-103.

Bokulić, L. (2015). Utjecaj slušanja glazbe na raspoloženje - novi pristup liječenju depresije. *Gyrus*, *3*(1), 11-13.

Breitenfeld, D., Majsec Vrbanić, V. (2011). *Muzikoterapija: pomozimo si glazbom*. Zagreb: Music play.

Campbell, D.G. (2005). *Mozart efekt: primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha*. Čakovec: Dvostruka Duga.

Crnković, D. (2020). *Muzikoterapija: umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja*. Jastrebarsko: Slap.

Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Alan Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S. i Victor, C. (2017). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, *20*(1l), 1-8. Dostupno na: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29130840/ (15.09.2020).

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *39*, 247-266.

Endorfini i enkefalini. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=45255 (15.09.2020).

Glazba. Dostupno na: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/music?q=music (9.9.2020).

Glazba. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.* Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020. Dostupno na: http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=22246 (10.8.2020.).

Glazbeni elemetni. Dostupno na: https://sites.google.com/view/glazba-popularnost-svakog-doba/naslovnica/elementi-glazbe (10.8.2020).

Guyton, A.C., Hall, J.E. (2006). *Medicinska fiziologija*. Zagreb: Medicinska naklada.

Hipofiza. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=25659 (15.09.2020).

Hipotalamus. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=25691 (15.09.2020).

Hole. J., Hirsch, M., Ball, E. i Meads, C. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, *386*(24–30), 1659-1671.

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža (2020). Dostupno na: http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=22246 (7.8.2020).

Imunoglobulini. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=27241 (15.09.2020).

Interleukini. (Gyton i Hall, str. 905).

Juslin, P.N. i Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, *33*(3), 217–238.

Juslin, P.N. i Västfjäll, D. (2008). Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, *31*(5), 559-621.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207-222. http://dx.doi.org/10.2307/3090197

Kortizol. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=33266 (15.09.2020).

Levitin, D.J. (2016). *Mozak i muzika: znanost o jednoj ljudskoj opsesiji*. Zagreb: Vuković & Runjić.

Meixner, J. (2018). Glazba kao lijek : samoterapija zvucima koji liječe : [piano medicina]. Sisak, vlastita naklada.

Miloš, D., Vuger, R. (2019). Glazba je zvonka radost. Povezanost glazbe i raspoloženja. *Zbornik radova s 8. međunarodnog muzikološkog skupa Iz istarske glazbene riznice*. Urednici: Ivana Paula Gortan-Carlin i Branko Radić. 229-240.

Miljković, D. i Rijavec, M. (2007). What makes teachers happy? Quantitative and qualitative aspects of job satisfaction and psychological well-being of teachers. Pedagogija u kontekstu društva znanja, .41-47

Nadbubrežna žlijezda. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=42728 (15.09.2020).

Neurotransmiteri. Dostupno na: https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=43565 (15.09.2020).

Palanović, A. (2019). *Muzikoterapija i mentalno zdravlje*. Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija. Diplomski rad

Pastuović, N. (2008). Cjeloživotno učenje i promjene u školovanju. *Odgojne znanosti*, Vol. 10, br. 2, str. 253-267.

Popović, A. (2006). *Ličnost i glazbene preferencije*. Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju. Diplomski rad.

Rauscher, F.H., Shaw, G.L. i Ky, K.N. (1994). Music and spatial task performance, Scientific correspondence. *Nature*, Vol. 365, 1-26. Dostupno na: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED390733.pdf (15.09.2020).

Rijavec, M., Pečjak, S., Jurčec, L. i Gradišek, P. (2016). Money and Career or Calling? Intrinsic vs. Extrinsic Work Orientations and Job Satisfaction of Croatian and Slovenian Teachers. *Croatian Journal of Education, 18*(1), 201-223.

Scarpello, V. i Campbell, J.P. (1983). Job satisfaction: Are all the parts there? *Personnel Psychology*, 36, 577-600.

Slavić, A. i Rijavec, M. (2014). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. *Napredak, 156*(1-2), 93-113. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/166159 (20.08.2020).

Thayer, R.E., Newman, J.R. i McClain, T.M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(5), 910-925.

Thoma M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. i Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, *26*(3), 550-60.

Tokić, M. (2016). Platon i Plotin o glazbi. *Filozofska istraživanja, 36*(2), 193-202. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/173350 (20.08.2020).

Tomašić, Đ. (2003). *Osnove glazbene teorije*. Zagreb: Erudit Zagreb.

Vidić, T i Miljković, D. (2019). Povezanost pristupa poučavanju s percipiranom samoefikasnosti, zadovoljstvom poslom i životom te emocijama učitelja u osnovnoj školi. *Psihologijske teme*, *28*(2), 291-312.

Vidić, T. (2009). Zadovoljstvo poslom učitelja u osnovnoj školi. *Napredak*, *150*(1), 7-20.

8. Prilozi i dodatci

Prilog 1 Popis županija

1) Bjelovarsko-bilogorska županija
2) Brodsko-posavska županija
3) Dubrovačko-neretvanska županija
4) Grad Zagreb
5) Istarska županija
6) Karlovačka županija
7) Koprivničko-križevačka županija
8) Krapinsko-zagorska županija
9) Ličko-senjska županija
10) Međimurska županija
11) Osječko-baranjska županija
12) Požeško-slavonska županija
13) Primorsko-goranska županija
14) Sisačko-moslovačka županija
15) Splitsko-dalmatinska županija
16) Šibensko-kninska županija
17) Varaždinska županija
18) Virovitičko-podravska županija
19) Vukovarsko-srijemska županija
20) Zadarska županija
21) Zagrebačka županija

Popis tablica

Tablica 1 Korelacijska matrica sociodemografskih čimbenika, navika i razloga za slušanje glazbe te psihološke dobrobiti

Popis grafikona

Grafikon 1. Mjesto rada ispitanih odgojno-obrazovnih djelatnika (N=482)

Grafikon 2 Učestalost slušanja glazbe izražena u postocima (N=482)

Grafikon 3 Prosječna količina slušanja glazbe tijekom jednog dana izražena u frekvencijama

Grafikon 4 Frekvencije najčešće korištenih medija za slušanje glazbe

Grafikon 5 Frekvencije višestrukog izbora najčešće slušanih glazbenih žanrova

Grafikon 6 Frekvencije razloga slušanja glazbe

Grafikon 7 Frekvencije uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje

Grafikon 8 Frekvencije uvjerenja o utjecaju glazbe na oslobađanje napetosti

Grafikon 9 Frekvencije odgovora o utjecaju glazbe na ponašanje

Grafikon 10 Frekvencije odgovora o zadovoljstvu poslom

Grafikon 11 Frekvencije odgovora o psihološkoj dobrobiti

9. Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

_____