

VPLIV GLASBE NA MLADOSTNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

PSIHOLOGIJA

ANIKA KRANJČEVIĆ

8. razred

Mentorica: Jerneja Vivod Ušen, prof. glasbe

Šolsko leto: 2023/2024

OŠ Riharda Jakopiča

Ljubljana

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA.....	6
POVZETEK	7
UVOD.....	8
NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	8
METODE DELA	8
HIPOTEZE	9
1. TEORETIČNI DEL	10
1.1. VPLIV GLASBE NA SPLOŠNO.....	10
1.1.1. ZDRAVILNI UČINKI GLASBE.....	10
1.1.2. GLASBA NAS POVEZUJE.....	12
1.1.3. VPLIV GLASBE NA MISLI.....	13
1.1.4. VPLIV GLASBE NA RAZPOLOŽENJE	15
1.1.5. MOZARTOV UČINEK	16
1.1.6. ČUSTVENI ODZIVI NA GLASBO	17
1.1.7. VPLIVI GLASBE SKOZI ŽIVLJENJE	18
1.1.8. STRANSKI UČINKI GLASBE.....	19
1.2. VLOGA GLASBE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU MLADOSTNIKOV	20
1.2.1. OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA	20
1.2.1.1. KAKO GA DELIMO	20
1.2.1.2. IZZIVI, KI SE V TEM ČASU POJAVLJAJO	21
1.2.1.3. POKAŽIMO IN IZRAZIMO ČUSTVA	22
1.2.1.4. SOOČIMO SE S PROBLEMI	22
1.2.2. GLASBA V ŽIVLJENJU MLADOSTNIKOV	23
1.2.2.1. VPLIV GLASBE NA MLADOSTNIKE.....	23

1.2.2.2.	KOT IZRAZ ČUSTEV IN IDENTITETE.....	24
1.2.2.3.	POMEMBNOST POSLUŠANJA GLASBE ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA..	24
1.2.2.4.	RAZVOJ OKUSA ZA GLASBO	24
1.2.2.5.	GLASBA NAS POVEZUJE.....	24
1.2.2.6.	POMIRJAJOČA GLASBA IN ZVOKI	25
1.2.3.	GLASBA V DANAŠNJEM ČASU	26
1.2.3.1.	POVEJ MI, KAJ POSLUŠAŠ, IN POVEM TI, KDO SI	26
1.2.3.2.	KAJ POVE GLASBA O OSEBNOSTI	26
1.2.3.3.	VPLIV GLASBE GLEDE NA ŽANR	28
2.	RAZISKOVALNI DEL.....	29
2.1.	ŠPORTNI POLIGON	30
2.2.	MATEMATIČNI TEST S PODROČJA POTENC IN KORENOV	34
2.3.	ANALIZA HIPOTEZ	38
3.	ZAKLJUČEK.....	39
4.	LITERATURA.....	40

KAZALO SLIK

Slika 1: Zdravilni učinek glasbe.....	11
Slika 2: Glasba nas povezuje	12
Slika 3: Glasba nas povezuje	12
Slika 4: Glasba vpliva na misli	14
Slika 5: Glasba vpliva na misli	14
Slika 6: Vpliv glasbe na razpoloženje	15
Slika 7: Vpliv glasbe na razpoloženje	15
Slika 8: Mozartov učinek	16
Slika 9: Čustveni odzivi na glasbo	17
Slika 10: Vpliv glasbe skozi življenje	18
Slika 11: Vpliv glasbe skozi življenje	19
Slika 12: Obdobje mladostništva	20
Slika 13: Izzivi, ki se v tem času pojavijo	21
Slika 14: Pokažimo in izrazimo čustva	22
Slika 15: Vpliv glasbe na mladostnike	23
Slika 16: Pomirjajoča glasba in zvoki	25
Slika 17: Pomirjajoča glasba in zvoki	25
Slika 18: Kaj pove glasba o osebnosti.....	27
Slika 19: Kaj pove glasba o osebnosti.....	27
Slika 20: Športni poligon	31
Slika 21: Športni poligon	31
Slika 22: Športni poligon	32
Slika 23: Športni poligon	32

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Športni poligon	33
Graf 2: Matematične naloge vseh učencev	35
Graf 3: Matematične naloge, dekleta	36
Graf 4: Matematične naloge, fantje	36
Graf 5: Število doseženih točk pri matematičnih nalogah	37

ZAHVALA

Zahvalila bi se rada svoji mentorici, da mi je pokazala pravo pot in mi vseskozi pomagala in dajala nasvete. Prav tako bi se za pomoč zahvalila učitelju Klemnu, ki mi je vestno pomagal, ko sem imela težave z računalnikom, učitelju Mihi, ki mi je pomagal pri športnem poligonu ter učiteljem matematike, ki so mi pomagali pri izvedbi matematičnega poskusa. Prav tako bi se rada zahvalila svojim staršem za vzpodbudo in pomoč ter vsem osmim razredom, ki so sodelovali pri mojih poskusih.

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala vpliv glasbe na človekovo zdravje, mišljenje, razpoloženje, čustvene odzive ... Spoznala sem, da nas glasba skozi celotno življenje povezuje in ustvarja našo identiteto, vendar pa ima lahko prekomerno poslušanje glasbe tudi negativne posledice. Pri raziskovanju sem se osredotočila na vpliv glasbe na mladostnike, saj me je to najbolj zanimalo, hkrati pa je bilo izvajanje poskusov lažje, ker sem v raziskovalno delo vključila svoje vrstnike.

V prvem delu naloge sem predstavila teorijo glede učinkov glasbe ter njen vpliv na mladostnike, in sicer sem podrobno opisala, kako glasba na splošno učinkuje na ljudi, definirala sem obdobje mladostništva ter prikazala, kakšno vlogo ima glasba v življenju mladostnikov. Teoretični del sem zaključila s predstavitevijo različnih zvrsti glasbe v današnjem času, njihovem vplivu na poslušalca ter povezavo določenih zvrsti z osebnostjo.

V drugem, raziskovalnem delu sem izvedla dva poskusa, s katerima sem želela preveriti, ali glasba vpliva pozitivno ali negativno na izvajanje dveh izbranih aktivnosti. Za prvi poskus sem izbrala izvajanje športnega poligona, s čimer sem želela preveriti, kako glasba vpliva na mladostnike pri telesni aktivnosti. Pri drugem poskusu pa sem želela preveriti vpliv glasbe na mladostnike pri mentalni aktivnosti, zato sem izbrala reševanje matematičnih nalog. Pri športnem poligonu so bili rezultati, kljub številnim omejitvam, precej boljši, saj so fantje poligon z glasbo opravili z večminutno izboljšavo, kar kaže na pozitiven vpliv glasbe pri telesni aktivnosti. Drugače je bilo pri reševanju matematičnih nalog, saj ni bilo večjih razlik med reševanjem v tišini ali ob glasbi, kar kaže na to, da glasba nima pomembnega vpliva na mladostnike pri mentalnih aktivnostih.

KLJUČNE BESEDE: učinek glasbe, mladostniki, športni poligon, matematične naloge

UVOD

Sem učenka 8. razreda Osnovne šole Riharda Jakopiča. V prostem času rada poslušam glasbo, zato sem se tudi odločila za to raziskovalno nalogo. Zanimalo me je, kakšen vpliv ima glasba na mladostnika ter kako se z njo srečujemo v vsakdanjem življenju. Poglobila sem se v njene prednosti in slabosti.

Danes je vsakodnevno poslušanje glasbe samoumevno, saj nas glasba pomiri in vpliva na naše zdravje, poleg tega pa glasba predstavlja oporo v težkih situacijah, zaradi česar pride do prekomernega poslušanja glasbe, kar lahko pripelje tudi do negativnih posledic.

NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšen učinek ima glasba na opravljanje športnega poligona in kakšen na reševanje matematičnih nalog, poleg tega pa sem upoštevala tudi omejitve, ki so se ob poskusih pojavljale in jih poskušala povezati z rezultati izvedenih poskusov. Eden od vidikov bo tudi analiza vpliva različnih zvrsti glasbe na razmišljanje in pomnjenje ter analiza razlik med ljudmi, ki poslušajo glasbo in ljudmi, ki je ne.

METODE DELA

V raziskovalni nalogi sem uporabila naslednje metode dela:

- pregled literature (spletni viri, knjige),
- postavitev hipotez glede na moja predvidevanja,
- izvedba poskusov za učence,
- analiza rezultatov.

HIPOTEZE

Ob pričetku raziskovanja sem postavila hipoteze, ki jih bom v raziskovalni nalogi poskušala potrditi ali ovreči. Hipoteze, ki sem jih postavila so:

1. hipoteza

UČENCI BODO ŠPORTNI POLIGON OB GLASBI OPRAVILI BOLJŠE.

2. hipoteza

MATEMATIČNI TEST BODO UČENCI OB GLASBI OPRAVILI SLABŠE.

3. hipoteza

**REZULTATI MATEMATIČNIH TESTOV BODO PRI FANTIH IN DEKLETIH
BREZ GLASBE IN OB GLASBI ZELO PODOBNI.**

1. TEORETIČNI DEL

1.1. VPLIV GLASBE NA SPLOŠNO

1.1.1. ZDRAVILNI UČINKI GLASBE

Glasba pomembno vpliva na razpoloženje. Ima tudi zdravilni učinek na naše telo. Spodbudi avtonomni živčni sistem k upočasnjnemu bitju srca, s tem zmanjšujemo tesnobo in nervozo ter slabo razpoloženje.

Prav tako je študija ljudi okoli tridesetega leta starosti pokazala, da se je njihova kri pretakala za 26 % bolj aktivno ob poslušanju svoje najljubše glasbe – tako so ugotovili, da ima pozitiven vpliv na srce.

Dokazano pa je bilo, da se pri poslušanju najljubše glasbe dogaja podobno kot pri aerobni aktivnosti. Dokazan je pozitiven vpliv na srce.

Ljudje, ki so 3-krat po vsaj 12 minut poslušali Mozarta, so imeli nižji krvni tlak.

Petje ima pozitiven vpliv na imunski sistem, povišala naj bi se koncentracija, beljakovine, imuno globulina A v slini, ki zavira povzročitelje bolezni na zgornjih dihalnih poteh.

Ideja, da glasba naredi ljudi pametnejše, je veliko pozornosti prejela tako od znanstvenikov kot od medijev. Poslušanje glasbe in igranje instrumenta lahko dejansko pomaga pri lažjem učenju, kar potrjujejo razne raziskave. Glasba pa ima tudi moč za povečanje nekaterih višjih možganskih funkcij:

- branje in pismenost,
- prostorsko-časovna orientacija,
- sposobnost reševanja matematičnih problemov,
- povečanje pozornosti,
- čustvena inteligenca.

Za zdravljenje duševno prizadetih ali bolnih posameznikov, pa tudi za ljudi z vedenjskimi motnjami, rakavimi obolenji, nevrološkimi okvarami, odvisnostmi in drugimi podobnimi problemi se včasih uporablja metoda, ki ji rečemo glasbena terapija. Poznamo več smeri, od katerih so najbolj znane rekreativna, psihoanalitična ter improvizirana. Večinoma delujejo tako, da bolnik sam izbere instrument, na katerega poskusi igrati in se s tem na drugačen način izraža, terapevt pa se poskuša vživeti v njegova čustva in razumeti, kaj mu z različnimi načini igranja, izbiro glasbila in glasbo želi sporočiti. Za to mora imeti znanje glasbe, komunikativnosti ter razvojne in klinične psihologije, psihologije glasbe, psihoterapije in drugih podobnih ved.



Slika 1: Zdravilni učinek glasbe

1.1.2. GLASBA NAS POVEZUJE

Raziskovalci menijo, da je najpomembnejša funkcija glasbe občutek socialne povezanosti.



Slika 2: Glasba nas povezuje



Slika 3: Glasba nas povezuje

Glasba ostaja močan način, ki združuje ljudi:

- državne himne povezujejo množice na športnih dogodkih;
- protestne pesmi;
- himne gradijo skupinsko identiteto;
- ljubezenske pesmi povezuje partnerja;
- uspavanke omogočajo otrokom občutek varnosti.

1.1.3. VPLIV GLASBE NA MISLI

- Glasba vodi k uspešnemu učenju, glasba stimulira možgane. Leta 2019 so dokazali, da so ljudje bolj motivirani za učenje, če pričakujejo, da bojo za nagrado poslušali pesem.
- Glasba ima pozitiven vpliv na pomnjenje. Dokazano je bilo, da so ljudje, ki so poslušali klasično glasbo, bolje pomnili kot ljudje, ki so delali v tišini/hrupu. Dokazano je bilo tudi, da glasba upočasni kognitivni upad pri ljudeh z blago, zmerno demenco.
- Glasba spodbudno učinkuje pri vožnji na nezahtevnih cestah. Voznik, ki na lahko obvladljivi cesti, naleti na nepredvideno situacijo, ukrepa hitreje, če vozi ob glasbi. Reakcijski čas je bil pri vožnji ob glasbi boljši za desetinko sekunde. Ta ugodni učinek uplahne, če se vozi po ovinkasti, zahtevni cesti.
- Nevrološki raziskovalci so ugotovili, da poslušanje glasbe sproži izpust večjih nevrottransmitorjev, ki imajo vpliv na možganske funkcije in na mentalno zdravje:
 - dopamin (povezan z ugodjem in centri za nagrajevanje),
 - stresni hormoni, npr. kortizol,
 - serotonin,
 - oksitocin.



Slika 4: Glasba vpliva na misli



Slika 5: Glasba vpliva na misli

1.1.4. VPLIV GLASBE NA RAZPOLOŽENJE

Glasba ima zelo velik vpliv na naše življenje in nam lahko pomaga pri uravnavanju razpoloženja in čustev. Glasba je nekaj, k čemur se lahko zatečemo prav vsak dan, ne glede na to, ali je naše razpoloženje veselo, žalostno ali slabo.



Slika 6: Vpliv glasbe na razpoloženje



Slika 7: Vpliv glasbe na razpoloženje

V vsakem primeru obstaja glasba za vsa ta občutja. Ko smo veseli, se odločimo za bolj živahno glasbo, ob kateri lahko plešemo, ko smo žalostni raje poslušamo počasne, bolj žalostne skladbe, lahko pa tudi bolj vesele, če vemo, da nas bodo te spravile v boljšo voljo. Glasba je prav zares terapija, ki nam pomaga, da se lažje spopadamo s svojimi čustvi. Dokazano je bilo, da glasba zmanjšuje animoznost. Dokazano pa je bilo tudi, da telo izloča manj stresnega hormona kortizola med poslušanjem glasbe. Po stresnem dogodku ima poslušanje glasbe ugoden vpliv.

Raziskava iz leta 2017 je zaključila, da poslušanje glasbe, predvsem klasične v kombinaciji z jazzom, pozitivno vpliva na simptome depresije.

1.1.5. MOZARTOV UČINEK

Kratka zgodovina Mozartovega učinka

V zgodnjih 90. letih prejšnjega stoletja je skupina psihologov prišla do presenetljive ugotovitve. Ugotovili so, da lahko posebni toni izboljšajo možganske amplitude za mišljenje, učenje, kreativnost in reševanje problemov. Psihologi so temu fenomenu rekli »Mozartov Efekt«, saj so moški in ženske v tej raziskavi poslušali Mozartovo Sonato, preden so reševali IQ teste. Rezultati IQ testov so pokazali 8 do 9 točk več v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni poslušala Mozartove glasbe. Neverjetna ugotovitev je bila, da lahko zgolj poslušanje Mozarta dokazano izboljša rezultate IQ testov.



Slika 8: Mozartov učinek

Mozartov učinek

V Mozartovi glasbi naj bi prevladovala svetloba, skladnost, vedrina in življenjska radost. V njegovih delih se glasnost tona najpogosteje izmenjuje v razmiku tridesetih sekund, kar ustreza osnovnemu vzorcu naših možganskih valov in zato uskladi obe možganski polovici. Notranja popolnost Mozartove glasbe, ki se odlikava v jasnosti in enostavnosti, pozitivno deluje na čustveno in fizično stanje. Poleg tega pa naj bi njegova glasba dobro vplivala tudi na živali in rastline. Skrivnost je morda razkril že sam Mozart, ko je dejal: »Skupaj zbiram eno za drugo note, ki se ljubijo.«

1.1.6. ČUSTVENI ODZIVI NA GLASBO

Razlika odziva na glasbo temelji na povezanosti stimulansa (dražljaja ali glasbenega dela) in osebe, ki ga doživlja. (Meyer, 1986, str. 31) Odzivi na isto glasbo lahko pri različnih ljudeh sprožijo različne načine in oblike čustvovanja. Nasproti temu pa si lahko zastavimo vprašanje, ali lahko ista glasba na različne posameznike vpliva enako? Jih lahko usmerja, navaja na različna dejanja in navade, kot so recimo droge, preklinjanje in podobno. Moje mnenje se nagiba k prepričanju, da glasba lahko le delno vpliva na poslušalca, vendar predvsem na vsakega drugače, saj ima vsak posameznik svoja stališča, izkušnje, želje in pričakovanja.



Slika 9: Čustveni odzivi na glasbo

1.1.7. VPLIVI GLASBE SKOZI ŽIVLJENJE

Čeprav se večina ljudi tega ne zaveda, ima glasba velik vpliv na človeka skozi celo življenje.

Nedonošenčki, ki v inkubatorjih poslušajo klasično glasbo, hitreje pridobivajo težo in se jim povprečno za 5 dni skrajša bivanje v porodnišnici in imajo boljše možnosti za preživetje (zmanjšajo se težave z dihanjem in uporaba pomirjeval). Glasba vpliva na razvoj nevronske strukture pri otroku, dokazano naj bi bilo celo, da so otroci tistih mater, ki so v času nosečnosti namensko poslušale klasično glasbo, motorično intelektualno naprednejši in socialno bolj odzivni. Majhni otroci, ki imajo redno glasbeni pouk, kažejo večje motorične spretnosti, matematične sposobnosti in berejo bolje od tistih, ki ga nimajo, odrasli, ki so kot otroci obiskovali glasbeni pouk, pa imajo skladnost med možganskima poloblama boljšo kot tisti, ki ga niso in imajo boljši spomin za besede.



Slika 10: Vpliv glasbe skozi življenje



Slika 11: Vpliv glasbe skozi življenje

1.1.8. STRANSKI UČINKI GLASBE

Dnevno iz okolice nezavedno prejmemo veliko količino informacij, ki jih večinoma pozabimo. V resnici pa jih ne. Po raziskavah psihoanalize naši možgani te informacije predelajo, iz zavesti se prepisujejo v podzavest in tam ostanejo, mi pa to dojemamo kot pozabljanje. Področja podzvesti sicer še niso dokončno raziskana, vendar trenutni kazalci kažejo na to, da lahko tisti podatki, ki so shranjeni v naši podzvesti, vplivajo na naše ravnanje v določenih situacijah. Čeprav ne moremo vplivati na to, kaj se vpiše v našo podzavest, pa je prav, da se zavedamo, da se to dogaja tudi med poslušanjem glasbe. Glasba je namreč odlično orodje za posredovanje različnih idej. Glede na to, da skladbe naših priljubljenih izvajalcev verjetno poslušamo vsak dan (mogoče tudi po več ur), vpliv njihove glasbe na nas oz. našo podzavest nikakor ni zanemarljiv. Prav tako kot znamo po večkratnem poslušanju besedilo neke pesmi na pamet, lahko tudi prevzamemo idejo, ki je glavno sporočilo iste pesmi. Zato je treba dobro presoditi, ali je glasba, ki jo poslušamo, resnično primerna.

1.2. VLOGA GLASBE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU MLADOSTNIKOV

1.2.1. OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA

1.2.1.1. KAKO GA DELIMO

V človekovem razvoju nastopi otroštvo pri starosti dveh let. Delimo ga na zgodnje (do 6,5 let) ter srednje in pozno otroštvo (do 11,5 let). Srednje in pozno otroštvo poimenujemo tudi z izrazom »obdobje mlajšega šolskega otroka«. Sledi mu mladostništvo (adolescenca), ki traja od 11,5 let do približno 22. ali 24. leta. Delimo ga na zgodnje (do 14. leta), srednje (do 17. leta) in pozno (do 22. oziroma 24. leta). Sam izraz je vezan na duševni razvoj posameznika, torej na spreminjanje njegove osebnosti in spreminjanje njegovih odnosov z drugimi. Pogosto govorimo o tem obdobju kot o puberteti, vendar to nista sopomenki. Izraz puberteta pomeni biološki razvoj posameznika, ki je vezan na razvoj telesa ter pojav večjih razlik med telesi fantov in deklet. Sama puberteta se običajno začne že nekaj let pred nastopom mladostništva.

Velikokrat srečamo tudi izraz adolescenca. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) adolescenco delimo na tri obdobja:

1. zgodnja: od 10. do 14. leta,
2. srednja: od 15. do 19. leta,
3. pozna: od 20. do 24. leta.



Slika 12: Obdobje mladostništva

1.2.1.2. IZZIVI, KI SE V TEM ČASU POJAVLJAJO

Adolescenca je razvojno obdobje, ko posameznik razvija svojo miselnost in sam opredeljuje svoj položaj v svetu. Mladostniki pogosto zavračajo vrednote staršev, medtem ko se večja pomen vrstnikov. Pred adolescenco se otrok zanima predvsem za svoj spol, s prehodom v obdobje adolescence pa kaže več zanimanja za nasprotni spol. Zelo pomembno vlogo v mladostnikovem življenju imajo tudi starejši ljudje izven družine. To so predvsem učitelji, junaki, športniki in glasbeniki. To so vzorniki, ki jih mladostniki radi posnemajo in se tako učijo, kako biti odrasel.

Z navezanostjo na vrstnike in z izkušnjami z nasprotnim spolom si mladostniki širijo svoje socialne izkušnje. Pogosto spremenijo način oblačenja in vedenja.

Mladostnik največkrat postane sramežljiv in zadržan. Možno je tudi, da postane agresiven, vzbuja pozornost z oblačenjem in s pričesko.

Adolescent neprenehoma išče svojo identiteto in si zastavlja vprašanje »Kdo sem jaz?«. Za adolescenta značilno iskanje se kaže tudi v prenatrženih poskusih reševanja konfliktov. Pri vsem tem je pomembno, da imajo starši veliko razumevanja. Prav tako morajo biti starši razumevajoči glede mladostnikove zasebnosti, do katere ima vso pravico, kot vsak posameznik, ne glede na starost.



Slika 13: Izzivi, ki se v tem času pojavijo

1.2.1.3. *POKAŽIMO IN IZRAZIMO ČUSTVA*

V času mladostništva je zelo pomembno, da se zavedamo svojih čustev in jih tudi izrazimo. O njih se običajno lažje pogovarjamo s prijatelji kot s starši. Kadar ne moremo nikomur zaupati tega, kako se počutimo, s seboj nosimo veliko breme. Pomembno je, da to breme na nek način odložimo (npr. pišemo dnevnik, se izrazimo preko risbe, ustvarjanja, **pesmi**...). Kadar izrazimo čustva, vidimo problem z drugega zornega kota. To nam omogoča razbremenitev in olajšanje, pri sebi tako tudi lažje prepoznamo misli, ki so pripeljale do teh čustev. Na tak način bolje razumemo sebe in tudi druge, posledično pa se lažje soočamo z vsakdanjimi izzivi.



Slika 14: Pokažimo in izrazimo čustva

1.2.1.4. *SOOČIMO SE S PROBLEMI*

Včasih se zdi, da je pred problemom najlažje pobegniti. Kadar zbežimo, se trenutna tesnoba sicer zmanjša, vendar je čez čas in ob pojavi dodatnega, novega problema veliko večja, težje obvladljiva in nas lahko zagrabi panika. Za zdrav razvoj je pomembno, da se s težavami soočimo. Namesto da se prepustimo negativnim čustvom, se raje usmerimo v iskanje možnih rešitev. Soočenje s problemom je pomembno, četudi nam kdaj spodleti. Ovire so del življenja, z njihovim premagovanjem se učimo prevzemanja odgovornosti, gradimo odpornost na stres, vztrajnost in zaupanje vase.

1.2.2. GLASBA V ŽIVLJENJU MLADOSTNIKOV

1.2.2.1. VPLIV GLASBE NA MLADOSTNIKE

Glasba in mladost sta pojma, ki sta si zelo različna, vendar pa imata veliko skupnih točk. Glasba mlade povezuje, jih druži in nekaterim nudi sprostitev, drugim užitek, veselje, nekaterim pa ne pomeni velike. Mladi v svojem obdobju pridobivajo znanje in izkušnje za kasnejše življenje. Na poti odraščanja in dozorevanja so deležni velikih sprememb. Spreminja se njihovo obnašanje, vedenje, razmišljanje in način življenja. Prav tako pa se spreminja tudi glasba. Sedaj je na glasbeni sceni veliko različnih zvrsti glasbe in glasbenikov ter mladih, ki se v glasbi udeležujejo že v mladosti.



Slika 15: Vpliv glasbe na mladostnike

1.2.2.2. KOT IZRAZ ČUSTEV IN IDENTITETE

Mladi se pogosto srečujejo z obilico izzivov in negotovostjo, ki jih prinaša prehod v odraslost. Glasba jim omogoča izražanje svojih čustev, saj se v njej pogosto najdejo besede, ki opišejo to, česar ne znajo ali ne morejo izraziti sami. Tako lahko najdejo tolažbo in razumevanje v glasbi, ki jo poslušajo. Poleg tega ima glasba moč, da poveže mlade z ljudmi s podobnimi izkušnjami in čustvi. S tem se krepi občutek pripadnosti in sprejetosti, kar je za mlade izjemno pomembno pri oblikovanju njihove identitete.

1.2.2.3. POMEMBOST POSLUŠANJA GLASBE ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA

Poleg tega da mladi skozi glasbo izražajo svoja čustva in oblikujejo svojo identiteto, ima poslušanje glasbe tudi številne druge pozitivne učinke na njihov razvoj. Glasba pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti in spodbuja razvoj možganov. Številne raziskave so pokazale, da poslušanje glasbe izboljšuje koncentracijo, spomin in ustvarjalnost mladih. Prav tako jim glasba pomaga pri razvijanju empatije in razumevanju različnih kultur, saj lahko skozi glasbo spoznavajo različne glasbene žanre in njihovo zgodovino.

1.2.2.4. RAZVOJ OKUSA ZA GLASBO

Mladi se za glasbo pogosto začnejo zanimati že v zgodnjem otroštvu. Otroci so običajno izpostavljeni glasbi prek staršev, vzgojiteljev ter medijev, kar vpliva na razvoj njihovega glasbenega okusa. Kasneje, v najstniških letih, se začnejo bolj intenzivno ukvarjati z glasbo in raziskovati različne glasbene žanre. Glasba postane del njihove vsakodnevne rutine, saj jim pomaga sprostiti se, najti navdih za ustvarjalnost ter se povezati z vrstniki prek skupnih glasbenih interesov.

1.2.2.5. GLASBA NAS POVEZUJE

Glasba ima tudi družbeni vidik, saj se mladi pogosto zbirajo na koncertih, glasbenih festivalih ali pa enostavno doma poslušajo glasbo skupaj s prijatelji. Skupno doživljanje glasbe povezuje mlade in jim omogoča, da ustvarijo nepozabne spomine. Poleg tega so glasbeni dogodki tudi priložnost za razširjanje socialnega kroga in spoznavanje novih ljudi z istimi glasbenimi interesi.

1.2.2.6. POMIRJAJOČA GLASBA IN ZVOKI

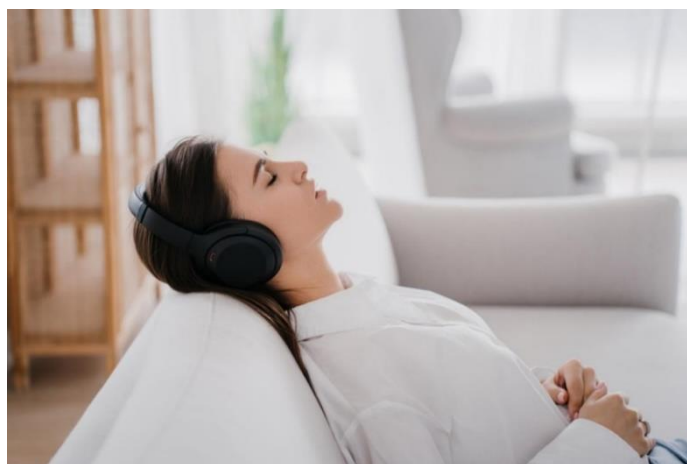
Mnogi ljudje menijo, da je glasba odličen način za sprostitev pred spanjem. Glasba lahko pomaga umiriti um in zmanjša stres, zaradi česar lahko lažje zaspimo. Poleg tega lahko nekateri zvoki, kot je zvok dežja ali oceana, pomagajo ustvariti bolj sproščujoče okolje.

Da bi kar najbolje izkoristili glasbo kot sprostitevno tehniko, je pomembno izbrati pravo glasbo. Počasna, pomirjujoča glasba, na primer klasična ali jazz, je lahko še posebej učinkovita za sprostitev. Pomembno je tudi, da se izogibate glasbi z besedili, ki vas lahko vznemirjajo.



Slika 16: Pomirjajoča glasba in zvoki

Poleg glasbe obstajajo številni pomirjujoči zvoki, ki lahko pomagajo spodbuditi sprostitev pred spanjem. Zvoki, kot so zvok dežja, vetra ali oceana, lahko pomagajo ustvariti bolj mirno in sproščujoče okolje. Obstajajo celo aplikacije, ki ponujajo različne sproščujoče zvoke, med katerimi lahko izbirate.



Slika 17: Pomirjajoča glasba in zvoki

1.2.3. GLASBA V DANAŠNJEM ČASU

1.2.3.1. *POVEJ MI, KAJ POSLUŠAŠ, IN POVEM TI, KDO SI*

Glasba ni le sprostitev oziroma razbremenitev od vsakdanjika, temveč je tudi identiteta. Si kul, če poslušaš rap? Ali si mogoče nezanimiv, ker poslušaš narodno zabavno glasbo? Vsekakor je zvrst glasbe, ki jo poslušaš, vstopnica v družbo in hkrati tudi ne.

Rentfrow navaja vrsto eksperimentov, ki kažejo na to, da mladi sodijo svoje vrstnike po okusu za glasbo. Glasba, ki jo človek posluša, naj bi o njem povedala več kot njegove obleke, filmi, knjige, ki jih prebira in njegovi hobiji. Okus za glasbo pri človeku izraža njegovo mnenje, vrednote in življenjski slog, zato se družijo predvsem z vrstniki s podobnim oziroma enakim okusom za glasbo. Tako se oblikujejo skupine različnih vrst; rokerji, raperji, hip-hoperji, hipsterji, itd. V teh skupinah lahko mladostnik izraža in razvija svojo osebnost in čustva.

DeNora razlaga, kako mladi kreirajo svojo identiteto s poslušanjem glasbe, kar naj bi služilo kot potrjevanje in raziskovanje samega sebe. Meni, da se mladi v glasbi, ki jo poslušajo, najdejo iz dveh razlogov: ker se prepoznajo v temah in podobah, ki jih glasba v njih vzbudi, ali pa ker želijo živeti na način, kot ga predstavljajo pesmi. Tarrant in sodelovalci menijo, da je ravno povezava socialnega življenja z glasbo najbolj privlačna, saj se mladi navdušujejo nad zvrstmi, ki najbolj sovpadajo z njihovim dojemanjem samega sebe. Okus za glasbo pa ne vpliva le na stil oblačenja, temveč tudi na posameznikovo dojemanje sveta, njihov odnos do tega ter njegove vrednote in osebnostne značilnosti.

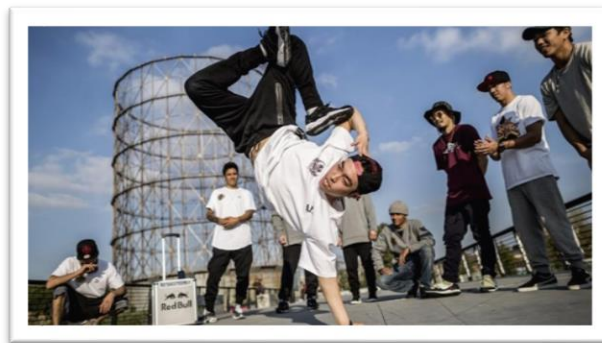
1.2.3.2. *KAJ POVE GLASBA O OSEBNOSTI*

Na mednarodni univerzi Heriot Watt so statistično dokazali, da obstaja korelacija med posameznikovim okusom za glasbo in njegovo osebnostjo. Če torej vemo, kaj nekdo rad posluša, iz tega lahko približno razberemo tudi to, kakšna oseba je. Profesor Adrian North je z ekipo strokovnjakov na več kot 30.000 sodelujočih različnih starosti in z vsega sveta

izvedel poskus, pri katerem so ugotavljali njihove lastnosti in najljubšo glasbeno zvrst. Izbirali so lahko med 104 zvrstmi. Rezultati so bili presenetljivi, saj je bila podobnost v osebnostih med poslušalci skorajda neverjetna, z njimi pa bi lahko ovrgli tudi stereotip, da nimajo 'klasiki' in 'metalci' čisto nič skupnega.

V nadaljevanju je navedenih nekaj njihovih ugotovitev glede na to, kakšni naj bi najpogosteje bili poslušalci različnih glasbenih žanrov.

- **jazz** – kreativni, družabni, samozavestni
- **country** – introvertirani, delovni
- **dance** – kreativni, družabni, neprijazni
- **rap** – agresivni, samozavestni, družabni
- **blues** – kreativni, nežni, samozavestni, sproščeni, nedružabni
- **opera** – samozavestni, nežni, kreativni
- **pop** – ne preveč kreativni, delovni, družabni, nesproščeni, nežni, samozavestni
- **rock 'n' roll** – samozavestni, kreativni, neprijazni, sproščeni, delovni
- **klasična glasba** – kreativni, nežni, sproščeni, samozavestni, nedružabni, introvertirani



Slika 18: Kaj pove glasba o osebnosti



Slika 19: Kaj pove glasba o osebnosti

1.2.3.3. VPLIV GLASBE GLEDE NA ŽANR

Ritem, melodija, besedilo in druge lastnosti glasbe se od žanra do žanra lahko popolnoma razlikujejo, zato se popolnoma razlikujejo tudi učinki žanrov na ljudi. V nadaljevanju so opisani običajni efekti, seveda pa je velik del teh efektov odvisen tudi od poslušalca.

Na primer, klasična glasba ne bo všeč nekomu, ki ni navajen nanjo, četudi ima veliko pozitivnih učinkov, pomirjale pa ga bodo trše zvrsti – in obratno.

Klasična glasba

Klasična glasba spodbudno vpliva na boljšo prostorsko in časovno predstavo, na večjo ustvarjalnost, izboljša znanje matematike, estetski čut, poveča zmožnost izražanja čustev, izboljša verbalne in intelektualne sposobnosti, vpliva na socialne stike in celo na povečanje sposobnosti za učenje tujih jezikov. Razumljivo je, da mnogim klasična glasba ne ustreza, saj je niso vajeni in zahteva popolno intelektualno in čustveno udeležbo posameznika.

Ljudske pesmi

Ljudske pesmi in preproste melodije spodbujajo razločno govorjenje, širijo besedišče in krepijo občutek ugodja in samozavesti.

Rock in rap

Rock in rap lahko zaradi svoje strukture in ritma pri starejših otrocih pomagata ohraniti zbranost v kaotičnem, nepredvidljivem okolju.

Ambientalna glasba

Ambientalna glasba pomaga zelo discipliniranim, preobremenjenim otrokom, da se sprostijo.

Jazz

Jazz je primeren takrat, ko se poslušalec loti ustvarjalnega projekta ali rešuje vprašanja, ki nimajo preprostih, linearnih rešitev, saj spodbuja nove ideje.

Metal

Metal predvsem spodbuja agresijo.

2. RAZISKOVALNI DEL

V raziskovalnem delu sem pri svojih vrstnikih izvedla dva poskusa, enega na področju športa in drugega na matematičnem področju. Zanimalo me je, kakšni bodo rezultati športnega poligona, ki ga bodo učenci izvajali brez glasbe, v primerjavi z rezultati, ki ga bodo učenci izvajali ob glasbi. V zvezi s tem sem postavila naslednjo hipotezo:

1. hipoteza

UČENCI BODO ŠPORTNI POLIGON OB GLASBI OPRAVILI BOLJŠE.

Zanimalo me je tudi, kako bo glasba vplivala na reševanje matematičnih testov s področja potenc in korenov. Postavila sem dve hipotezi:

2. hipoteza

MATEMATIČNI TEST BODO UČENCI OB GLASBI OPRAVILI SLABŠE.

3. hipoteza

**REZULTATI MATEMATIČNIH TESTOV BODO PRI FANTIH IN DEKLETIH
BREZ GLASBE IN OB GLASBI ZELO PODOBNI.**

2.1. ŠPORTNI POLIGON

Poskus s športnim poligonom je potekal 21. 12. 2023 in 15. 2. 2024 pri fantih vseh osmih razredov (8. a, 8. b, 8. c, 8. d), na osnovni šoli Riharda Jakopiča. Sodelovalo je 56 učencev.

Z učiteljem športne vzgoje Miho Juvanom in mentorico Jernejo Vivod Ušen sem pripravila športni poligon, kjer so sodelovali fantje osmih razredov. Poligon je vseboval različne elemente (ravnotežje, tek, plazenje, plezanje, preskakovanje ovir, plezanje po vrvi...).

Učitelj je učencem sprva razložil, kako bo potekal poligon, vendar jim pri tem ni povedal namena poskusa, da to ne bi vplivalo na njihovo opravljanje poligona. Učenci so sprva poligon opravili za vajo, nato pa še brez glasbe in z glasbo, medtem pa sva si z mentorico zapisovali njihove čase v preglednico. Učitelj Miha Juvan, ki se zaveda vpliva glasbe na športnike, je med opravljanjem poligona predvajal Euromix 90-Yeni Preston, ki naj bi bila predvsem dance glasba in naj bi dvignila razpoloženje, trud in pozitivno energijo, ki je med učenci krožila v obliki navijanja, ploskanja ter celo plesanja.

Časovni interval je bil pri prvih dveh skupinah fantov (8. a in 8. d) trideset sekund, ker pa je zaradi tega prišlo do prehitevanja, smo pri drugih dveh skupinah (8. c in 8. b) uvedli petinštiridesetsekundni interval.

Rezultati so bili tudi pogojeni:

- ❖ Rezultati so bili pri poslušanju glasbe lahko boljši, ker so učenci poligon pretekli že dvakrat in so si ovire že zapomnili.
- ❖ Presenetilo me je to, da kljub temu da so poligon pretekli že trikrat, se pri njihovem zadnjemu poskusu ni videlo, da bi bili utrujeni in bi jim kondicija upadla.
- ❖ K boljšemu opravljanju poligona pa je lahko pripomogla tudi motivacija s strani učencev, ki so sošolce spodbujali in jim ploskali.



Slika 20: Športni poligon



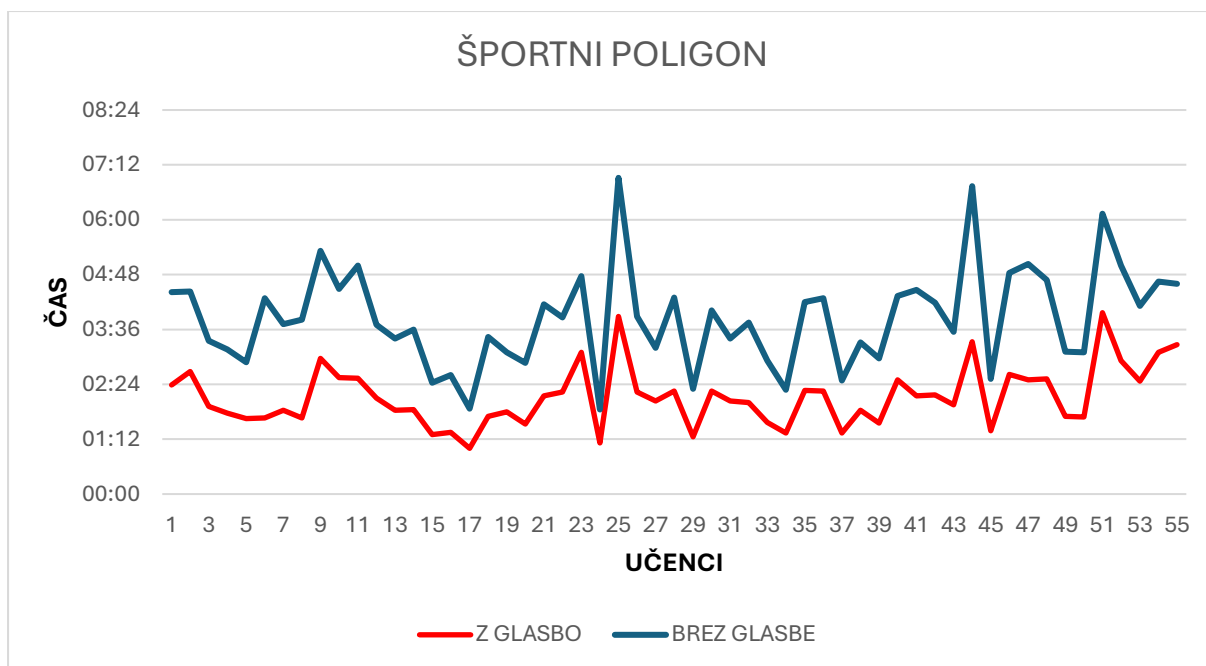
Slika 21: Športni poligon



Slika 22: Športni poligon



Slika 23: Športni poligon



Graf 1: Športni poligon

Rezultati so bili presenetljivi, saj so poligon bolje opravljali ob poslušanju glasbe skoraj vsi učenci in so bile njihove izboljšave zelo opazne. Ugotovila sem, da so učenci z izjemnimi rezultati ob ponovnem opravljanju poligona svoj rezultat izboljšali, vendar v manjši meri kot počasnejši učenci. Po mojem mnenju so učenci z zelo dobrimi rezultati že prvič dali vse od sebe in so ob srečanju z glasbo rezultate le dopolnili, medtem ko so počasnejši učenci rezultate v veliki meri izboljšali, na kar bi lahko vplivala motivacija, boljše poznavanje poligona ali pa je le glasba naredila svoje.

Po opravljenem poligonu sem se z učenci tudi pogovarjala. Vsem je bilo izvajanje poligona bolj všeč ob glasbi, ker jim je dala glasba še dodatno motivacijo, da se maksimalno potrudijo. Že na videz je bilo pri izvajanju poligona z glasbo pri učencih opaziti večjo zbranost, zagnanost in motivacijo. Pri poskusu ob glasbi je bilo tudi več navijanja s strani sošolcev.

2.2. MATEMATIČNI TEST S PODROČJA POTENC IN KORENOV

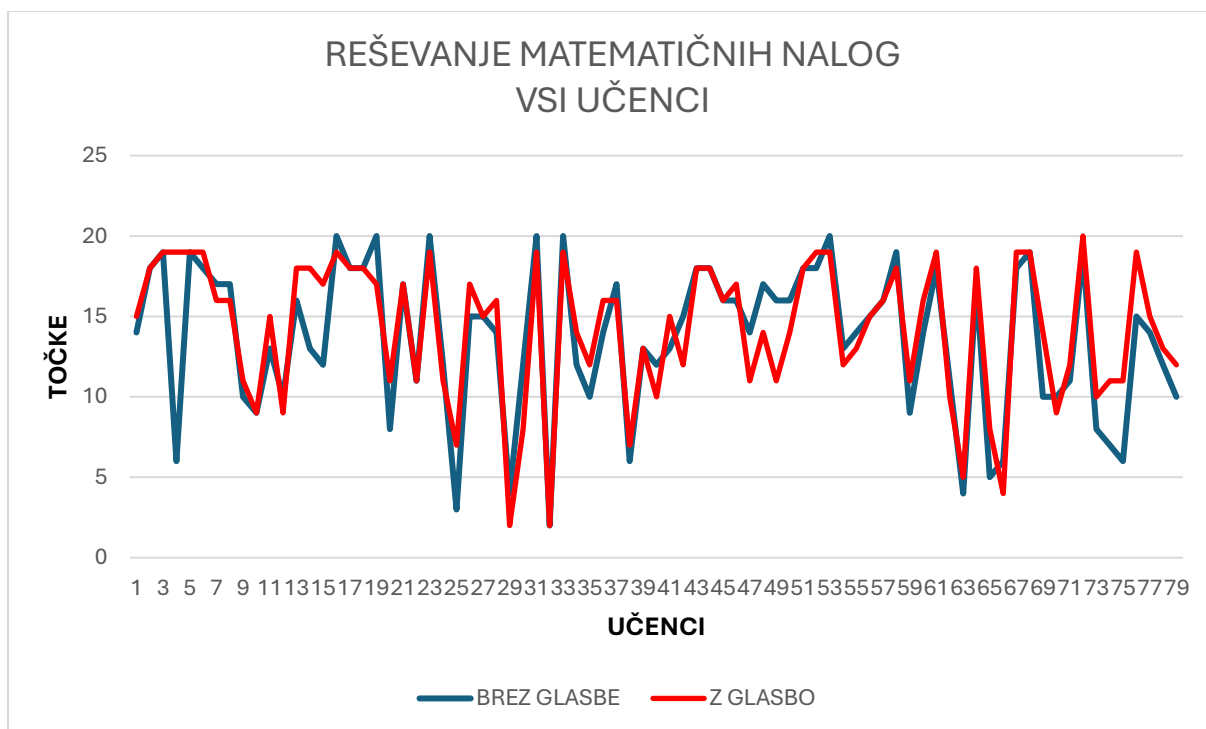
Reševanje matematičnih testov je potekalo 2. 2. 2024 pri vseh osmošolcih osnovne šole Riharda Jakopiča. V poskusu je sodelovalo 80 učencev.

Test je bil dvostranski. Na prvi strani so bile naloge, ki so jih učenci reševali brez glasbe, na drugi strani pa naloge, ki so jih učenci reševali z glasbo. Naloge so se nanašale na potence in korene, snov, ki so jo učenci osmega razreda obravnavali to leto.

Ura je potekala tako, da so učenci najprej rešili prvo stran testa (brez glasbe). Po petnajstih minutah so začeli z reševanjem druge strani testa, ob tem pa jim je učiteljica matematike zavrtela pet pesmi, ki sem jih že pred tem izbrala z nekaj nasveti sošolcev. Osredotočila sem se predvsem na pop, saj naj bi bila ta zvrst glasbe med mladino najbolj priljubljena, vendar pa se zavedam, da je glasba na marsikaterega učenca vplivala drugače in da marsikateremu učencu zvrst glasbe, ki sem jo izbrala, ni bila všeč in je nanj negativno vplivala.

Učenci so drugo stran testa reševali ob naslednjih pesmih:

- The Weeknd – Popular
- The Weeknd – Blinding Lights
- Eminem – Superman
- Eminem and Rihhana – Love the Way You Lie
- Adelle – Skyfall

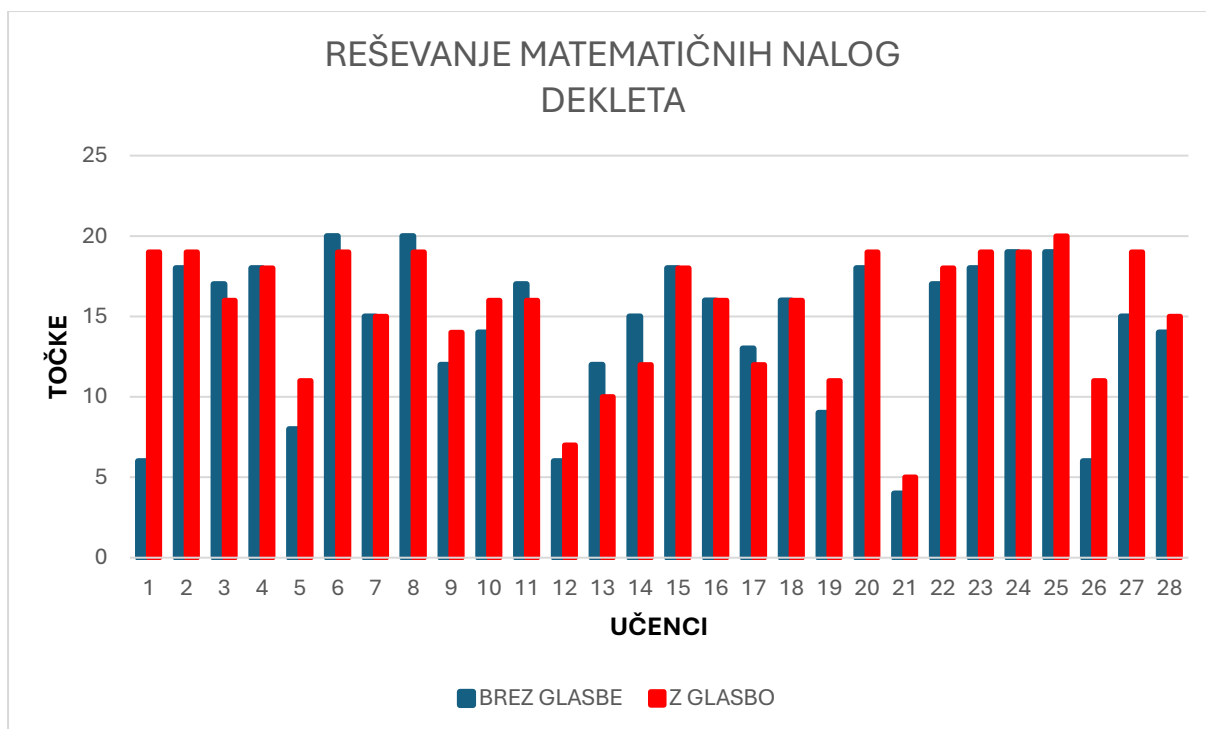


Graf 2: Matematične naloge vseh učencev

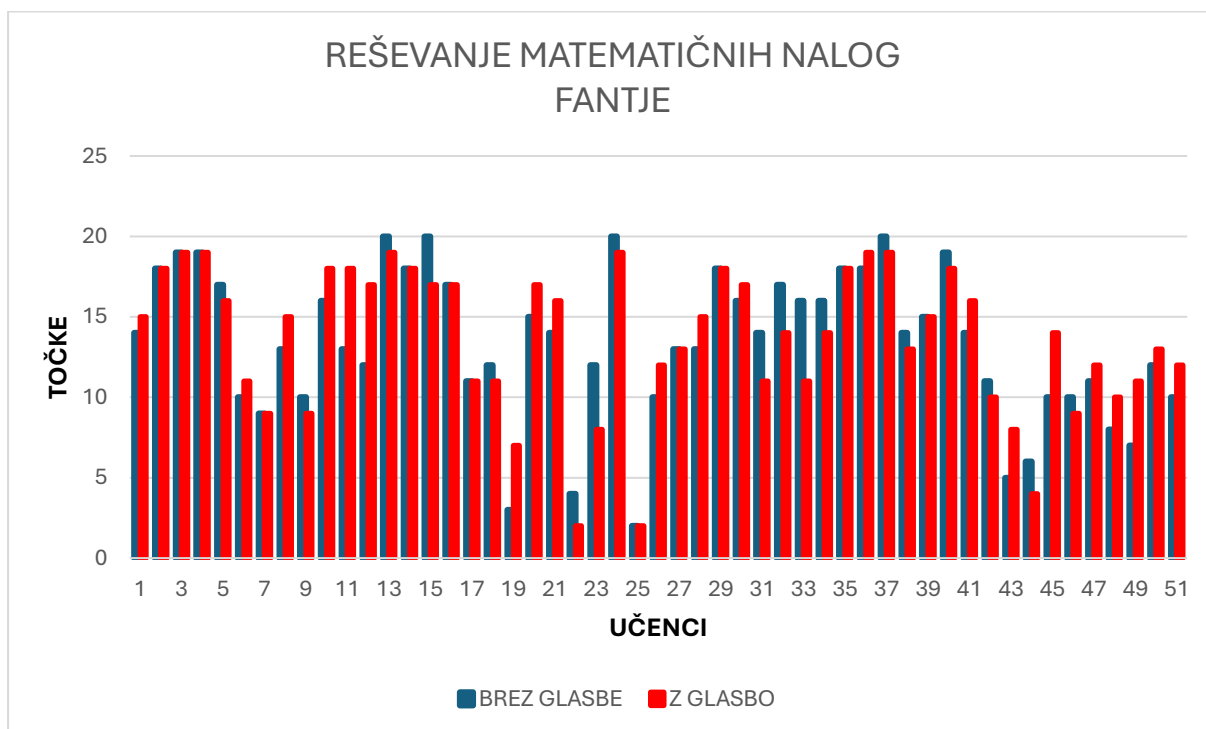
Če primerjamo rezultate testov, ki so jih učenci reševali brez glasbe, z rezultati testov, ki so jih reševali ob glasbi, ugotovimo, da pri večini ni večjih razlik.

Tudi če naredimo primerjavo med spoloma je zelo podobno. Dekleta so brez glasbe dosegla v povprečju 14,29 točk, z glasbo pa 15,32 točk. Fantje pa so ob poslušanju glasbe dosegli v povprečju 13,61 točk, brez glasbe pa 13,31 točk.

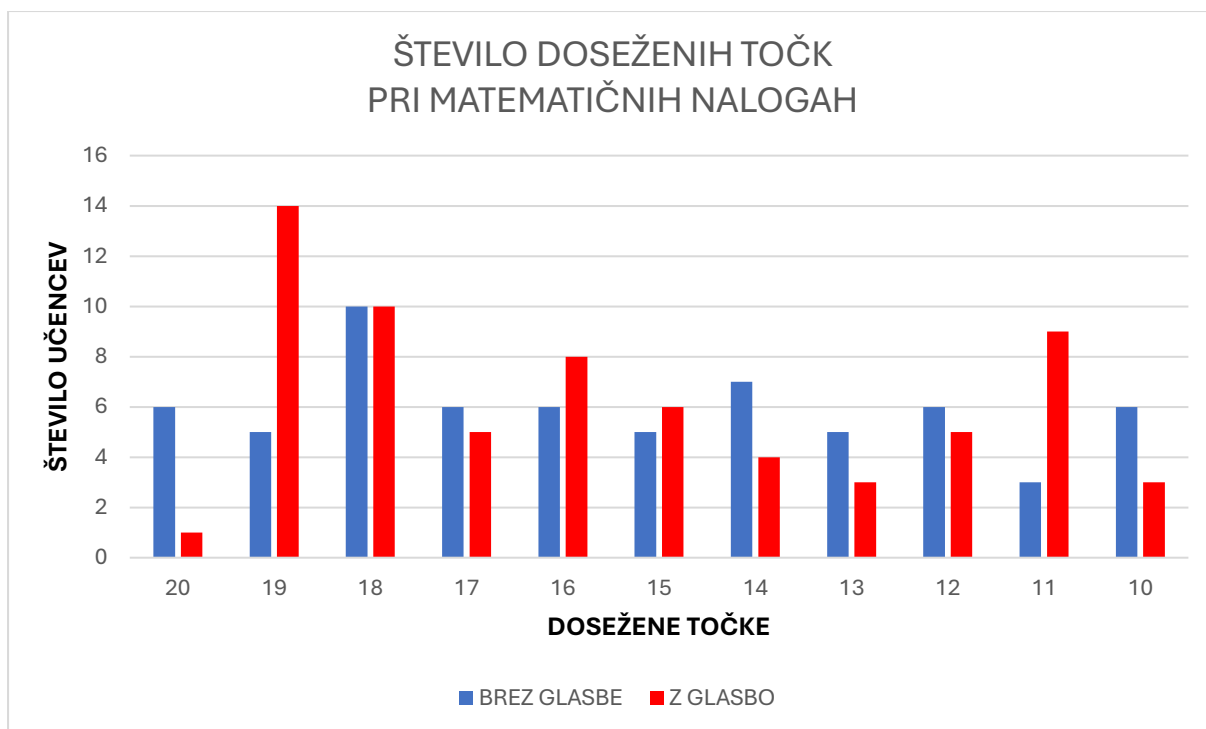
Opazila sem tudi, da so se pri fantih rezultati kar nekajkrat spustili pod pet točk, kar pa se je pri dekletih pojavilo samo enkrat. Polno število točk (20 točk), so pri dekletih dosegle tri učenke in sicer dve, ki sta vse točke dosegli brez glasbe in ena, ki je vse točke dosegla z glasbo, ki pa je bila tudi edina, ki je dosegla vse točke ob poslušanju glasbe. Pri fantih pa so vse točke dosegli štirje učenci, ki pa so vse točke dosegli brez glasbe.



Graf 3: Matematične naloge, dekleta



Graf 4: Matematične naloge, fantje



Graf 5: Število doseženih točk pri matematičnih nalogah

Zadnji graf prikazuje število doseženih točk ob glasbi in brez nje ter število učencev, ki so te točke dosegli.

Podatki v grafu so me zelo presenetili, saj si nisem mislila, da bo nastala takšna razlika v številu učencev, ki so dosegli 20 in 19 točk. Po mojem mnenju naj bi večina učencev z dvajsetimi točkami pisala boljše brez glasbe, saj so se v tišini lažje zbrali in bili manj površni. To pa se pokaže že pri tem, da je 14 učencev doseglo devetnajst točk z glasbo, saj jim je do popolnosti zmanjkal kanček miru in tišine.

V ostalih primerih je število doseženih točk ob glasbi in brez nje po številu učencev precej podobno.

Ob popravljanju testov sem opazila, da se iste napačne rešitve ponavljajo pri mnogih učencih, kar je znak, da so najverjetneje učenci med seboj prepisovali. Na same rezultate drugega dela matematičnega testa, ki so ga učenci reševali ob glasbi, pa je verjetno vplivalo tudi klepetanje. Ko so učenci zaslišali znano pesem, so se začeli o njej pogovarjati in tako niso bili več osredotočeni na matematične naloge.

2.3. ANALIZA HIPOTEZ

Hipoteza 1: Učenci bodo športni poligon ob glasbi opravljali boljše.

To hipotezo lahko potrdim, saj so fantje poligon opravili z večminutno razliko v času. Na boljši rezultat pa je verjetno vplivalo tudi poznavanje poligona, saj so ob glasbi poligon izvedli že tretjič.

Hipoteza 2: Matematični test bodo učenci ob glasbi opravili slabše.

To hipotezo lahko delno potrdim, saj se na grafu, ki prikazuje število doseženih točk in število učencev, ki so te točke dosegli, jasno opazi, da je večina učencev dosegla vse točke brez glasbe, devetnajst točk pa so dosegli predvsem učenci, ki so poslušali glasbo. Tem učencem je do vseh točk zmanjkal le kanček miru in tišine. Kljub temu pa so bili rezultati testov, ki so jih učenci reševali ob glasbi in brez nje, zelo podobni in med njimi ni bilo velike razlike.

Hipoteza 3: Rezultati matematičnih testov bodo pri fantih in dekletih brez glasbe in z glasbo zelo podobni.

To hipotezo lahko potrdim, saj so bili rezultati z glasbo in brez nje zelo podobni, kar kaže na to, da glasba ne vpliva na tvoje znanje oziroma pomeni, da ne boš testa reševal z bistvenimi razlikami v točkah. Ta hipotezo potrjuje tudi izračun povprečja točk posebej za fante (brez glasbe: 13,31 točk, z glasbo 13,61 točk) in posebej za dekleta (brez glasbe: 14,29 točk, z glasbo: 15,32 točk).

3. ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga je potekala na dveh nivojih. Sprva sem pridobila teoretično znanje o glasbi in mladostnikih ter vplivu glasbe na posameznika. V drugem delu pa sem izvajala poskuse in poskušala ugotoviti, kakšen vpliv ima glasba pri izvajanju športnega poligona in pri reševanju matematičnih nalog.

Ugotovila sem, da je glasba prisotna skoraj povsod in ima številne pozitivne učinke. Prav tako vpliva tudi na razpoloženje in pomnjenje. Spoznala sem tudi, da je bistvenega pomena v življenju mladostnikov, saj glasba mlade povezuje, jih druži, jim nudi sprostitve, užitek in veselje. Pomembna je tudi za izražanje čustev, saj v njej najdejo tolažbo in razumevanje, hkrati pa ima moč povezovanja mladostnikov, s čimer se krepi občutek pripadnosti in sprejetosti, kar je pomembno pri oblikovanju njihove identitete. Poleg tega glasba pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti, spodbuja razvoj možganov, izboljšuje koncentracijo, spomin in ustvarjalnost mladostnikov, pomaga pa jim tudi pri razvijanju empatije in razumevanju različnih kultur. Nenazadnje pa ima glasba tudi pomemben družbeni vidik, saj se mladi pogosto družijo na koncertih, glasbenih festivalih ali pa poslušajo glasbo skupaj s prijatelji. To skupno doživljanje glasbe mladostnike povezuje, posledično si lahko razširijo svoj socialni krog s spoznavanjem novih ljudi ter jim omogoča, da ustvarijo nepozabne spomine.

Pri izvajanju poskusov sem tako prišla do zaključka, da učenci ob glasbeni spremljavi hitreje opravijo športni poligon. Ne smem pa zanemariti dejstva, da je k boljšemu rezultatu verjetno pripomoglo tudi dobro poznavanje poligona, saj so ob glasbi poligon izvedli že tretjič. Za razliko od rezultatov športnega poligona pa vpliv glasbe pri reševanju matematičnih nalog ni bil tako velik. V tem primeru se je predvajanje znane glasbe izkazalo za moteč dejavnik, saj so se učenci začeli o posamezni pesmi pogovarjati, namesto da bi reševali matematične primere. Mogoče bi bili rezultati drugačni, če bi učencem predvajali drugo zvrst glasbe ali če bi vsak preko svojih slušalk poslušal glasbo, ki je njemu najljubša. Ampak to je že tema za naslednjo raziskovalno nalogo.

4. LITERATURA

SPLETNI VIRI:

- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Mladostni%C5%A1tvo> (pridobljeno 1. 2. 2024)
- <https://e-tom.si/o-mladostnistvu/> (pridobljeno 1. 2. 2024)
- https://kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf (pridobljeno 15. 12. 2023)
- http://pefprints.pef.uni-lj.si/4974/1/Magistrsko_delo_-_Me%C5%BEnar%C5%A1i%C4%8D_-_pdf.pdf (pridobljeno 27. 11. 2023)
- [SŠ_Psihologija_Vpliv_moderne_glasbe_na.pdf](#) (pridobljeno 27. 11. 2023)
- http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_lenko-mira.pdf (pridobljeno 11. 12. 2023)
- http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_sircelj-anica.pdf (pridobljeno 17. 1. 2024)
- <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4202306086.pdf> (pridobljeno 17. 1. 2024)
- <https://www.teof.uni-lj.si/uploads/File/BV/BV2019/01/Erzar2.pdf> (pridobljeno 17. 1. 2024)
- <https://www.minicity.si/si/novice/glasba-in-mladi-neprecenljiva-povezava> (pridobljeno 17. 1. 2024)
- <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866> (pridobljeno 2. 2. 2024)
- <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits> (pridobljeno 2. 2. 2024)
- https://zpmmb.si/wpcontent/uploads/2015/06/SŠ_Psihologija_Vpliv_moderne_glasbe_na.pdf (pridobljeno 14. 2. 2024)
- https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_pozitivni_ucinki_glasbe_na_clovesko_dusevno_st_01 (pridobljeno 7. 11. 2023)
- <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866> (pridobljeno 9. 11. 2023)

- <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits>
(pridobljeno 16. 11. 2023)
- https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_pozitivni_ucinki_glasbe_na_clovesko_dusevno_st_01 (pridobljeno 16. 11. 2023)
- <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits>
(pridobljeno 1. 12. 2023)
- <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866> (pridobljeno 15. 2. 2024)
- <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits>
(pridobljeno 15. 2. 2024)
- <https://www.citylife.si/lifestyle/kako-glasba-vpliva-na-nase-razpolozenje>
(pridobljeno 26. 2. 2024)
- https://zpmmb.si/wpcontent/uploads/2015/06/SŠ_Psihologija_Vpliv_moderne_glasbe_na.pdf (pridobljeno 7. 11. 2023)
- https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_pozitivni_ucinki_glasbe_na_clovesko_dusevno_st_01 (pridobljeno 7. 11. 2023)

KNJIŽNI VIRI:

- Motte-Haber, H., 1985: *Psihologija glasbe*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.