

KAKO VPLIVA GLASBA NA NAŠE RAZPOLOŽENJE V ŠOLSKEM OKOLJU?

PSIHOLOGIJA ali PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

Avtorici: Ivančič Zoja
Vindiš Alja

Mentorica: Krajnc Mateja

OŠ Kidričevo, 2025



Kadar poslušam glasbo,
ugotavljam analogijo in intimno povezanost barv,
zvokov in vonjav.

(Ernst Hoffmann)

Zahvala

Zahvaljujema se vsem, ki ste nama pomagali pri ustvarjanju raziskovalne naloge.

Najprej bi se radi zahvalili svoji mentorici, gospe Mateji Krajnc, ki je bila najin vodnik skozi celoten postopek. Njena strokovnost in spodbuda sta nama dali moč, da sva se soočili z izzivi in jih tudi premagali.

Hvaležni sva tudi svojim staršem, ki so naju podpirali in verjeli v naju. Njihova podpora in ljubezen sta nama bili v veliko pomoč v vseh trenutkih, ko sva potrebovali motivacijo.

Zahvala gre tudi gospodu Tomažu Klajdariču za angleški prevod povzetka ter gospe Jasni Medved za lektoriranje naloge ter vsem anketirancem in intervjuvancem, ki so si vzeli čas in delili svoje misli. Vaši odgovori so bili ključni za uspešnost najine raziskave in so dodali veliko vrednost najinemu delu.

Vsem vam se iskreno zahvaljujema za vašo pomoč in podporo, saj ste nama omogočili, da sva lahko uspešno zaključili nalogo.



KAZALO VSEBINE

POVZETEK	7
ABSTRACT	8
1 UVOD	9
1.1 Opredelitev področja in opis problema	9
1.2 Cilji naloge in namen	9
1.3 Raziskovalne hipoteze	10
2 TEORETIČNI DEL	12
2.1 Uvod v raziskovanje vpliva glasbe na razpoloženje	12
2.1.1 Kaj je glasba?.....	12
2.1.2 Vloga glasbe v vsakdanjem življenju	12
2.2 Vpliv glasbe na razpoloženje v šolskem okolju	12
2.2.1 Kako glasba vpliva na učence v šoli?	12
2.2.2 Različne vrste glasbe in njihovi vplivi.....	13
2.3 Glasba in učni uspeh	13
2.3.1 Glasba in kognitivni razvoj.....	13
2.3.2 Povezava med razpoloženjem in učenim uspehom	13
2.4 Psihološki učinki glasbe na učence in šolsko okolje	14
2.4.1 Vpliv glasbe na učence	14
2.4.2 Glasba kot orodje za gradnjo pozitivnega učnega okolja	14
2.5 Raziskave o glasbi in razpoloženju v šolskem okolju	14
2.5.1 Empirične študije o vplivu glasbe.....	14
2.5.2 Primeri iz prakse.....	15
2.6 Glasba kot strategija za obvladovanje stresa	15
2.6.1 Vloga glasbe pri obvladovanju stresa pri učencih	15
2.6.2 Učinkovite tehnike glasbene terapije.....	16
2.7 Razlike v vplivu glasbe glede na individualne dejavnike	16
2.7.1 Vpliv osebnih preferenc.....	16



2.7.2	Starostne in razvojne razlike.....	17
2.7.3	Kulturni vplivi	17
2.8	Praktična uporaba glasbe v šolskem okolju	17
2.8.1	Vključevanje glasbe v šolski vsakdan	17
2.8.2	Izbira glasbe za specifične dejavnosti.....	18
2.8.3	Raziskovalne aktivnosti in intervencije	18
3	RAZISKOVALNI DEL	19
3.1	Anketiranje.....	19
3.2	Intervju z učitelji razredne in predmetne stopnje	24
3.3	Delavnice.....	26
3.4	Opazovanje vpliva glasbe na učence med poukom	28
3.4.1	Delovni list za opazovanje vpliva glasbe med poukom.....	30
3.4.2	Anketa za učence o vplivu glasbe med poukom.....	32
3.4.3	Povzetek z ugotovitvami in priporočili.....	36
3.5	Srčni utrip in nivo stresa	37
3.5.1	Srčni utrip	37
3.5.2	Nivo stresa	38
3.5.3	Ugotovitve	39
4	RAZPRAVA.....	40
5	ZAKLJUČEK	42
6	LITERATURA IN VIRI	43



KAZALO SLIK

Slika 1: Glasba v šolah bogati učne izkušnje.....	11
--	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali rad/-a poslušáš glasbo med učenjem?	19
Graf 2: Kako pogosto poslušáš glasbo med odmori ali prostim časom v šoli?	19
Graf 3: Ali meniš, da glasba pomaga izboljšati tvoje razpoloženje v šoli?	20
Graf 4: Ali misliš, da glasba izboljša tvojo zbranost med učenjem?	20
Graf 5: Katera vrsta glasbe ti najbolj pomaga pri sprostitvi v šolskem okolju?	21
Graf 6: Ali se ti zdi, da bi glasba med poukom motila tvojo pozornost?	21
Graf 7: Ali bi rad/-a imel/-a več glasbenih dejavnosti v šoli, kot so glasbene delavnice ali koncerti?	22
Graf 8: Kako pomembna se ti zdi glasba pri sproščanju stresa v šoli?.....	22
Graf 9: Ali glasba med odmori ali šolskimi dogodki vpliva na tvoje počutje?	23
Graf 10: Bi želel/-a, da je glasba pogosteje prisotna pri različnih šolskih dejavnostih (npr. šport, umetnost, odmor ...)?.....	23
Graf 11: Ali ti je bila glasba, ki se je predvajala, všeč?.....	32
Graf 12: Kako si se počutil/-a med poslušanjem glasbe?	33
Graf 13: Ali meniš, da ti je glasba pomagala pri reševanju nalog?	33
Graf 14: Kakšno glasbo bi se želel/-a poslušati med poukom?	34
Graf 15: Med katerimi aktivnostmi ti glasba najbolj ustreza?.....	34
Graf 16: Kako pogosto bi želel/-a, da se glasba predvaja med poukom?.....	35
Graf 17: Ali meniš, da glasba izboljša vzdušje v razredu?.....	35
Graf 18: Kakšen je bil tvoj splošni vtis o uporabi glasbe pri pouku?	36



POVZETEK

Raziskovalna naloga preučuje učinke glasbe na čustveno stanje in vedenje učencev ter učiteljev v šolskem okolju. Cilj naloge je analizirati, kako različne glasbene zvrsti in načini uporabe glasbe vplivajo na razpoloženje, motivacijo in koncentracijo učencev. Namen raziskave je izboljšati razumevanje glasbe kot pedagoškega orodja ter raziskati njen vpliv na učni proces.

Teoretični del raziskave se osredotoča na psihološke učinke glasbe, vključno z regulacijo čustev, vplivom na kognitivne procese ter teorijo "učinka Mozart", ki predvideva izboljšanje kognicije ob poslušanju klasične glasbe. Glasba se obravnava kot sredstvo za zmanjševanje stresa, povečanje koncentracije in izboljšanje socialne dinamike v razredu.

Empirični del vključuje anketiranje učencev in učiteljev ter eksperiment, kjer so učenci poslušali različne glasbene zvrsti med poukom. Ugotavljal se je vpliv glasbe na njihovo razpoloženje, zbranost in šolsko uspešnost.

Ugotovitve kažejo, da umirjena glasba, kot je klasična ali ambientalna, pozitivno vpliva na koncentracijo in zmanjšuje stres. Učenci, ki so poslušali takšno glasbo, so dosegli boljše rezultate pri nalogah, ki zahtevajo globoko zbranost. Energična glasba lahko izboljša razpoloženje in motivacijo, a včasih moti koncentracijo.

Učitelji so izrazili pozitiven odnos do uporabe glasbe v učnem procesu, če je ta uporabljena premišljeno.

Zaključek raziskave je, da ima glasba velik potencial za izboljšanje učnega okolja, vendar jo je treba prilagoditi glede na specifične učne naloge.

Ključne besede: glasba, razpoloženje, učni proces, koncentracija, motivacija, šolsko okolje, psihologija glasbe, učenci, učitelji



ABSTRACT

The research paper examines the effects of music on the emotional state and behavior of students and teachers in a school environment. The aim is to analyze how different music genres and methods of using music influence students' mood, motivation, and concentration. The purpose of the study is to enhance the understanding of music as a pedagogical tool and explore its impact on the learning process.

The theoretical part of the study focuses on the psychological effects of music, including emotional regulation, its influence on cognitive processes, and the "Mozart effect" theory, which posits improved cognition when listening to classical music. Music is considered a means to reduce stress, enhance concentration, and improve social dynamics in the classroom.

The empirical section involves surveys of students and teachers and an experiment in which students listened to different music genres during lessons. The study assessed the impact of music on students' moods, focus, and academic performance.

Findings reveal that calm music, such as classical or ambient, positively affects concentration and reduces stress. Students who listened to such music performed better on tasks requiring deep focus. Energetic music can improve mood and motivation but may sometimes disrupt concentration. Teachers expressed a positive attitude toward using music in the educational process when applied thoughtfully.

The study concludes that music has significant potential to enhance the learning environment, but must be tailored to specific educational tasks.

Keywords: music, mood, learning process, concentration, motivation, school environment, psychology of music, students, teachers



1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Glasba je univerzalna oblika izražanja, ki že od nekdaj igra pomembno vlogo v življenju človeka. Njeni učinki segajo onkraj užitka in zabave, saj ima glasba moč, da vpliva na čustva, razpoloženje ter celo na kognitivne procese. V šolskem okolju, kjer so učenci pogosto izpostavljeni stresu zaradi šolskih obveznosti, medsebojnih odnosov in pričakovanj, lahko glasba predstavlja pomemben dejavnik pri ustvarjanju pozitivnega učnega okolja.

Raziskovalno vprašanje, kako glasba vpliva na razpoloženje učencev v šolskem okolju, odpira številna področja raziskovanja. Nekateri učitelji uporabljajo glasbo za sprostitev med poukom, drugi pa opažajo, da lahko glasba izboljša koncentracijo in motivacijo za delo. Hkrati se postavlja vprašanje, ali različni glasbeni žanri različno vplivajo na razpoloženje učencev in njihovo vedenje v šolskem okolju.

V tej raziskovalni nalogi smo se osredotočili na to, kako glasba vpliva na čustveno stanje in vedenje učencev ter ali lahko prispeva k izboljšanju šolske klime in boljšemu sodelovanju med učenci. Problem pomanjkanja raziskav o vplivu glasbe na učence v specifičnem šolskem okolju smo obravnavali s pomočjo empiričnih metod, vključno z anketami, opazovanjem in pogovori z učenci.

S to raziskavo želimo prispevati k razumevanju vloge glasbe v šolskem okolju in ponuditi smernice za njeno učinkovito uporabo pri izboljševanju razpoloženja, ustvarjalnosti in medsebojnega sodelovanja učencev.

1.2 Cilji naloge in namen

Cilji raziskovalne naloge so bili naslednji:

- 🎵 ugotoviti vpliv različnih vrst glasbe na razpoloženje učencev v šolskem okolju;
- 🎵 raziskati, kako glasba vpliva na učenčevu motivacijo in osredotočenost med poukom ter učnimi aktivnostmi;
- 🎵 analizirati povezavo med glasbo in učnimi rezultati učencev, da bi ugotovili, ali glasba lahko izboljša akademsko uspešnost;
- 🎵 preučiti učinke glasbe na čustvene odzive učencev, kot so stres, anksioznost in sreča, ter kako ti vplivi variirajo med različnimi starostnimi skupinami;



- 🎵 raziskati kulturne razlike v dojemanju glasbe in njenem vplivu na razpoloženje učencev ter kako to oblikuje njihov učni proces;
- 🎵 ponuditi priporočila učiteljem in šolam o učinkoviti uporabi glasbe v učnem procesu za izboljšanje učnega okolja in dobrega počutja učencev.

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati in razumeti, kako glasba vpliva na razpoloženje učencev v šolskem okolju. S tem želiva prispevati k boljšemu razumevanju vloge glasbe v izobraževalnem procesu ter ponuditi smernice za njeno učinkovito vključevanje v šolske aktivnosti, zato sva si zastavili naslednje raziskovalno vprašanje: "**Kako različne vrste glasbe vplivajo na razpoloženje in učne rezultate učencev v šolskem okolju?**"

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljava, da:

- 🎵 **Hipoteza 1:** Glasba pozitivno vpliva na razpoloženje učencev in prispeva k zmanjšanju stresa v šolskem okolju.
- 🎵 **Hipoteza 2:** Poslušanje sproščujoče glasbe med odmori izboljšuje koncentracijo in učinkovitost učencev pri nadaljnjem učenju.
- 🎵 **Hipoteza 3:** Učenci se ob poslušanju glasbe, ki jim je všeč, bolje povezujejo in sodelujejo pri skupinskih nalogah.
- 🎵 **Hipoteza 4:** Različni glasbeni žanri imajo različen vpliv na razpoloženje učencev, pri čemer sproščujoča glasba pomirja, hitrejši ritmi pa povečujejo energijo.
- 🎵 **Hipoteza 5:** Uporaba glasbe med poukom izboljša kreativnost in motivacijo učencev za delo pri ustvarjalnih nalogah.

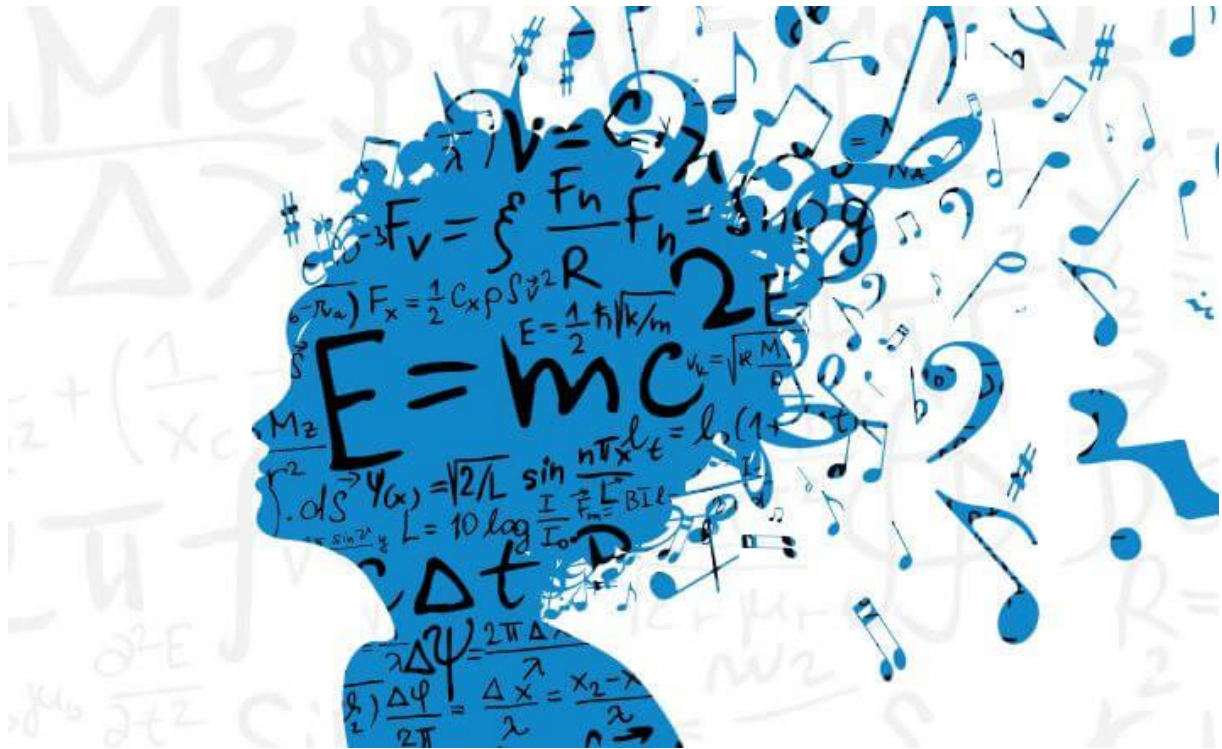
1.4 Raziskovalne metode

V **teoretičnem delu** raziskave sva preučili literaturo in znanstvene vire o vplivu glasbe na razpoloženje, osredotočene na šolsko okolje. Analizirali sva različne študije in teorije s področij psihologije, pedagogike ter glasbene terapije.

V **empiričnem delu** sva si raziskavo zastavili večplastno, da bi pridobili celovite podatke o vplivu glasbe. Izvedli sva anketiranje med učenci, s katero sva želeli ugotoviti njihove navade poslušanja glasbe in njen vpliv na razpoloženje. Poleg tega sva opazovali učence med glasbenimi dejavnostmi v razredu ter analizirali njihove odzive in spremembe razpoloženja.



Opravili sva tudi opazovanja v učilnicah, kjer sva beležili njihove reakcije na glasbo ter njen vpliv na angažiranost in sodelovanje. Z učitelji sva izvedli intervjuje, da bi pridobili njihov pogled na uporabo glasbe pri pouku in njen učinek na učence. Dodatno sva zbrali podatke, kot so srčni utrip in nivo stresa pred in po izpostavitvi različnim vrstam glasbe, da bi preverili objektivne učinke glasbe.



Slika 1: Glasba v šolah bogati učne izkušnje. (Rishma, 2021)



2 TEORETIČNI DEL

2.1 Uvod v raziskovanje vpliva glasbe na razpoloženje

2.1.1 Kaj je glasba?

Glasba je umetniška oblika, ki združuje organizirane zvoke, ritem, melodijo in harmonijo, kar vse skupaj vpliva na človeška čustva in kognicijo (Mdlbeast, 2023).

Skozi čas je glasba igrala ključno vlogo v oblikovanju čustvenih stanj in interakciji med ljudmi. Od praznovanj in ritualov do vsakodnevnih dejavnosti je bila glasba prisotna v vseh kulturah. Ta opazovanja skupaj s sodobnimi raziskavami dokazujejo, da ima glasba moč oblikovati razpoloženje posameznika. Razumevanje teh vplivov je zelo pomembno za obravnavo načinov, kako glasba oblikuje naše vsakodnevne izkušnje in čustveno stanje (Mdlbeast, 2023).

2.1.2 Vloga glasbe v vsakdanjem življenju

Glasba ima pomembno vlogo v vsakdanjem življenju. Ljudje pogosto vključujejo glasbo kot ozadje med opravljanjem različnih dejavnosti, kot so gospodinjska dela, šport ali vožnja. Učenje je še en primer, kjer glasba igra ključno vlogo. Mnogi študenti jo poslušajo, da izboljšajo svojo koncentracijo in fokus (Jelen, 2014).

Z raziskavami so ugotovili, da določene vrste glasbe, kot so klasične ali instrumentalne skladbe, spodbujajo boljšo kognitivno funkcijo in ustvarjalnost. Glasba je tudi pomemben del družbe, ker krepi medsebojne odnose (Mdlbeast, 2023).

2.2 Vpliv glasbe na razpoloženje v šolskem okolju

2.2.1 Kako glasba vpliva na učence v šoli?

Glasba v šolskem okolju lahko pomembno vpliva na učence in njihovo učenje. Raziskave so pokazale, da lahko določene vrste glasbe povečajo motivacijo, osredotočenost in kreativnost učencev. Poslušanje glasbe pred testi ali zahtevnimi nalogami lahko pomaga učencem pri sproščanju in izboljša njihovo miselnost. Prav tako lahko sproščujoča glasba pomaga umiriti učence, kar zmanjša stresne hormone, kot je kortizol, in izboljša njihovo kognitivno funkcijo. Številne šole zato uporabljajo glasbo kot del strategij za ustvarjanje prijetnejšega učnega okolja (Zavod Izriis, 2023).



2.2.2 Različne vrste glasbe in njihovi vplivi

Različne vrste glasbe imajo različne vplive na razpoloženje in kognitivne sposobnosti. Klasična glasba, kot je na primer "Mozartov učinek", se pogosto povezuje s pozitivnim vplivom na koncentracijo. Instrumentalna glasba, ki ne vsebuje besedil, se pogosto uporablja kot učinkovito orodje za zmanjšanje stresa in izboljšanje zbranosti (Lenko, 2009).

Po drugi strani pa lahko popularna glasba ali glasba z besedilom moti pozornost pri opravljanju nalog. Besedila lahko preusmerijo osredotočenost, saj tekmujejo z informacijami, ki jih možgani poskušajo obdelati. Zato je pomembno izbrati pravo vrsto glasbe glede na naravo naloge (Lenko, 2009).

2.3 Glasba in učni uspeh

2.3.1 Glasba in kognitivni razvoj

Glasba ima pomemben vpliv na kognitivni razvoj mlajših posameznikov. Učenci, ki so vključeni v glasbene aktivnosti, pogosto izkazujejo boljšo sposobnost osredotočanja in boljše rezultate pri testih, ki zahtevajo analitično mišljenje (Schellenberg, 2004).

Igranje glasbenega instrumenta ali učenje glasbe lahko znatno izboljša kognitivne sposobnosti, kar vodi do boljših učnih rezultatov. Otroci pridobivajo sposobnosti, ki jih lahko uporabijo tudi v drugih akademskih disciplinah, kot so matematika in jeziki. Zaradi tega ima glasba pozitiven vpliv na učni uspeh in celostni razvoj posameznika (Davies, 2011).

2.3.2 Povezava med razpoloženjem in učenim uspehom

Razpoloženje ima ključno vlogo pri učenju in akademskem uspehu, pri čemer pozitivno razpoloženje, ki ga lahko spodbuja glasba, pozitivno vpliva na sposobnost sprejemanja novih informacij in reševanja zahtevnejših nalog. Ko so učenci dobro razpoloženi, so bolj odprti za učenje, kar vodi do boljše koncentracije, večje motivacije in izboljšane spomina. Glasba, ki dviguje razpoloženje, lahko poveča tudi kreativnost (Davies, 2011).

Poleg tega igra glasba pomembno vlogo pri zmanjševanju testne anksioznosti in izboljšanju samozavesti učencev. Učenci, ki poslušajo pomirjujočo glasbo pred pisnimi ocenjevanji znanja, pogosto doživljajo manj stresa in tesnobe, kar jim omogoča, da se bolje osredotočijo na naloge. Tako je jasno, da glasba ne le pozitivno vpliva na razpoloženje, temveč tudi igra ključno vlogo pri doseganju učnih ciljev (Elliott, 2005).



2.4 Psihološki učinki glasbe na učence in šolsko okolje

2.4.1 Vpliv glasbe na učence

Glasba ima močan vpliv na učenčevo razpoloženje, motivacijo in obvladovanje stresa. Ko učenci poslušajo glasbo, ki jim je všeč, lahko to poveča občutek sreče in zadovoljstva. Pozitivno razpoloženje je ključno za učenje, saj pomaga učencem, da se bolj osredotočijo in so bolj odprti za sprejemanje novih informacij. Glasba lahko tudi poveča motivacijo, saj učenci pogosto doživljajo večje zanimanje za učenje, ko so v sproščenem okolju (Hallam, 2010).

Poleg tega lahko glasba med odmori ali pred začetkom pouka igra ključno vlogo pri ustvarjanju sproščenega in pozitivnega vzdušja v šoli. Igranje pomirjujoče glasbe lahko zmanjša stres. Takšna praksa spodbuja socializacijo in medsebojno sodelovanje med učenci ter prispeva k boljšemu razumevanju in povezovanju med sovrstniki v razredu (Hallam, 2010).

2.4.2 Glasba kot orodje za gradnjo pozitivnega učnega okolja

Glasba lahko pripomore k ustvarjanju prijetnega in motivacijskega okolja v učilnici. Ko učitelji uporabljajo glasbo kot del svojega poučevanja, lahko sprožijo pozitivna čustva pri učencih, kar izboljša njihovo osredotočenost. Igranje pomirjujoče ali energične glasbe pred začetkom pouka ali med odmori lahko sprosti učence in ustvari prijetno vzdušje. Glasba ima tudi sposobnost zmanjšanja stresa, kar omogoča učencem, da se počutijo varne in sprejete (Moller, 2010; Vaughn, 2000).

Primeri uspešnih praks vključujejo uporabo glasbe v projektih, ki spodbujajo sodelovanje in ustvarjalnost. Tudi vključitev glasbe v različne učne predmete, kot so umetnost, znanost ali zgodovina, omogoča učencem, da izrazijo svojo kreativnost in razvijajo kritično mišljenje (Rogers, 2016).

2.5 Raziskave o glasbi in razpoloženju v šolskem okolju

2.5.1 Empirične študije o vplivu glasbe

Raziskave o vplivu glasbe na razpoloženje v šolskem okolju so pokazale, da lahko glasba pomembno vpliva na počutje učencev. Empirične študije so potrdile pozitiven vpliv glasbe na zmanjšanje stresa, kar je še posebej pomembno v šolskem okolju, kjer so učenci pogosto izpostavljeni visokim pritiskom (Schellenberg, 2005).



Poleg tega raziskave nakazujejo, da glasba lahko izboljša osredotočenost in produktivnost. Učenci, ki poslušajo instrumentalno ali ambientalno glasbo med učenjem, poročajo o boljši koncentraciji in večji motivaciji (Schellenberg, 2005).

Druge raziskave so pokazale, kako različne vrste glasbe vplivajo na različne vidike šolskega življenja. Te ugotovitve podpirajo idejo, da se lahko učitelji in šole odločijo za uporabo glasbe kot orodja za ustvarjanje pozitivnega učnega okolja (Schellenberg, 2005).

2.5.2 Primeri iz prakse

V zadnjih letih se je vedno več šol odločilo za vključitev glasbe v učni proces, kar se je izkazalo za koristno pri izboljšanju učnega okolja (Zdravić Mihailović, 2020).

Poleg tega nekatere šole predpisujejo predvajanje glasbe v ozadju med učenjem. Raziskave so pokazale, da instrumentalna glasba lahko izboljša koncentracijo in spodbudi kreativnost, kar je koristno pri pisanju nalog ali reševanju matematičnih problemov. Učitelji pogosto izbirajo umirjeno klasično ali ambientalno glasbo, da ustvarijo prijetno učno okolje (Zdravić Mihailović, 2020).

Nekatere šole so v svoj učni načrt vključile glasbene programe, ki učencem omogočajo, da se ukvarjajo z različnimi glasbenimi zvrstmi; od klasične glasbe do sodobnih stilov. Ti programi pogosto vključujejo nastope, kjer lahko učenci predstavijo svoje talente (Zdravić Mihailović, 2020).

Takšni primeri inkluzije dokazujejo, da vključitev glasbe v učni proces lahko prinese številne koristi, vključno z boljšim razpoloženjem, večjo motivacijo ter izboljšavo učne uspešnosti (Zdravić Mihailović, 2020).

2.6 Glasba kot strategija za obvladovanje stresa

2.6.1 Vloga glasbe pri obvladovanju stresa pri učencih

Glasba ima pomembno vlogo pri obvladovanju stresa, še posebej v šolskem okolju. Poslušanje glasbe lahko učencem pomaga zmanjšati stresno raven, saj ugodno vpliva na njihove čustvene in fiziološke odzive (Kearney, 2016).

Poleg tega lahko šole vključijo glasbene dejavnosti v učni načrt, kot so glasbene delavnice ali skupinske seanse, ki učencem nudijo priložnost, da se izražajo in sprostijo. Učitelji lahko tudi



predlagajo, da učenci med pisanjem nalog poslušajo instrumentalno glasbo, kar lahko pomaga izboljšati njihovo osredotočenost na delo (Kearney, 2016).

Z vključitvijo glasbe v vsakodnevno rutino šole lahko učenci razvijejo pozitivne navade za obvladovanje stresa, kar ima dolgoročne koristi za njihovo duševno zdravje in uspeh pri učenju. Tako postane glasba ne le sredstvo za zabavo, ampak tudi orodje za obvladovanje čustvenih izzivov, s katerimi se učenci srečujejo v šolskem okolju (Kearney, 2016).

2.6.2 Učinkovite tehnike glasbene terapije

Glasbena terapija se pogosto povezuje z različnimi tehnikami sproščanja, kar je še posebej koristno za mladostnike, ki se soočajo z naraščajočimi čustvenimi in psihološkimi izzivi. Tehnike, kot so aktivno poslušanje, igranje instrumentov in ustvarjanje glasbe, pomagajo mladostnikom, da se povežejo s svojimi čustvi in se naučijo tehnik obvladovanja stresa (Robb, 2000).

Vpliv glasbe na samoregulacijo čustev pri učencih je lahko izjemno močan. Glasba lahko deluje kot orodje za izražanje in razumevanje čustvenih stanj, kar učencem omogoča, da bolje upravljajo svoje odzive na stresne situacije (Robb, 2000).

Poleg tega lahko aktivno sodelovanje v glasbenih dejavnostih, kot so petje ali igranje v skupini, spodbuja občutek pripadnosti in skupnosti, kar še dodatno pomaga pri razvoju socialnih veščin in čustvene inteligence. Z uporabo glasbene terapije lahko učenci izboljšajo svoje sposobnosti samoregulacije (Nater, 2013).

Integracija glasbene terapije in tehnik sproščanja v izobraževalno okolje ponuja učencem učinkovite strategije za obvladovanje čustev ter izboljšanje njihovega psihološkega in čustvenega zdravja.

2.7 Razlike v vplivu glasbe glede na individualne dejavnike

2.7.1 Vpliv osebnih preferenc

Osebne preference za določene glasbene zvrsti igrajo ključno vlogo pri tem, kako glasba vpliva na razpoloženje posameznika. Različne vrste glasbe lahko pri ljudeh vzbudijo različna čustva. To je pogosto odvisno od njihovega preteklega doživetja, kulturnega ozadja in osebnih asociacij (Saarikallio, 2007).



Zato je pomembno razumeti, da je vpliv glasbe na razpoloženje zelo subjektiven in da se lahko močno razlikuje med posamezniki.

2.7.2 Starostne in razvojne razlike

Starostne in razvojne razlike igrajo pomembno vlogo pri odzivanju na glasbo med mlajšimi in starejšimi učenci. Mlajši učenci, ki se še vedno razvijajo, pogosto doživljajo glasbo kot sredstvo za igro in socialno interakcijo. Njihovo dožemanje glasbe je pogosto povezano z naravno radovednostjo in emocionalnim izražanjem, kar lahko vodi do intenzivnih pozitivnih čustev (Hargreaves, 1999).

Po drugi strani pa starejši učenci pogosto doživljajo glasbo na globlji in bolj kompleksni ravni. Njihova izkušnja z glasbo je pogosto povezana z identiteto in socialnimi normami. Starejši učenci lahko izberejo glasbo, ki odraža njihove osebne vrednote, čustva in izkušnje, kar vpliva na to, kako doživljajo in interpretirajo glasbo. Razvojni vidiki, kot so emocionalna zrelost in kognitivne sposobnosti, omogočajo starejšim učencem, da razumejo bolj subtilne elemente glasbe (Hargreaves, 1999).

Razlike v dožemanju glasbe med starostnimi skupinami so tudi posledica različnih življenjskih izkušenj in kulturnega konteksta. Starejši učenci imajo pogosto več izkušenj z različnimi glasbenimi zvrstmi, kar vpliva na njihovo sposobnost analize in kritične ocene. Ta proces lahko vodi do raznolikih čustvenih odzivov, ki se razlikujejo od odzivov mlajših učencev, ki morda še ne razumejo globljih pomenov in kontekstov, povezanih z glasbo (Hargreaves, 1999).

2.7.3 Kulturni vplivi

Kulturno ozadje posameznika vpliva na to, katere vrste glasbe sprožijo specifične čustvene odzive. Občutek pripadnosti in identitete, ki ga glasba lahko prinese, je močno povezan s kulturnim ozadjem in izkušnjami posameznika. Poleg tega lahko kulturne norme in vrednote oblikujejo načine, kako ljudje izražajo svoja čustva ob poslušanju glasbe (Hargreaves, 1999; Timmers, 2005).

2.8 Praktična uporaba glasbe v šolskem okolju

2.8.1 Vključevanje glasbe v šolski vsakdan

Vključevanje glasbe v šolski vsakdan lahko obogati učni proces in prispeva k pozitivnemu učnemu okolju. Šole lahko glasbo vključijo v različne aktivnosti, kar pomeni, da učitelji



vključijo poslušanje glasbe med poukom, kar lahko izboljša razpoloženje učencev. Organizacija glasbenih dogodkov, kot so koncerti, omogoča učencem, da se izrazijo in razvijajo svoje glasbene sposobnosti (Davies, 2008).

Pomembno se je zavedati ravnovesja, ko gre za uporabo glasbe v šoli. Glasba lahko postane koristna, kadar podpira učne cilje in krepi pozitivno atmosfero. Vendar pa lahko postane moteča, če je predolga ali če je izbrana neprimerna zvrst za trenutne dejavnosti (Davies, 2008).

2.8.2 Izbira glasbe za specifične dejavnosti

Izbira primerne glasbe za specifične šolske dejavnosti je ključna za doseg želenih učnih in čustvenih rezultatov. Pri umirjenih aktivnostih, kot so pisanje, branje ali ustvarjalno delo, je priporočljivo izbrati instrumentalno glasbo ali ambientne zvrsti. Takšna glasba lahko pripomore k zmanjšanju stresa in omogoči učencem, da se lažje osredotočijo na delo (Zentner, 2010).

Nasprotno pa je pri aktivnostih, kot so športne igre ali skupinske dejavnosti. Tukaj je koristno izbrati bolj energično in ritmično glasbo, ki spodbuja gibanje in motivacijo. Glasbene zvrsti, kot so pop, rock ali hip-hop, lahko povečajo energijo in ustvarijo vzdušje tekmovalnosti. Učitelji lahko tudi upoštevajo trenutne glasbene trende, da bi povečali angažiranost učencev (Zentner, 2010).

Poleg tega je pomembno prilagoditi izbiro glasbe tudi starosti in kulturnemu ozadju učencev. Na ta način se lahko zagotovi, da glasba odraža interese in preference učencev, kar dodatno povečuje njeno učinkovitost.

2.8.3 Raziskovalne aktivnosti in intervencije

Raziskovalne aktivnosti in intervencije v zvezi z uporabo glasbe v šolskem okolju ponujajo obsežen potencial za izboljšanje učnih dosežkov in splošnega vzdušja. Pri nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno preučiti učinke specifičnih glasbenih žanrov na osredotočenost in motivacijo učencev v različnih učnih okoljih. Poleg tega bi bilo koristno spregovoriti o tem, kako skupinske glasbene aktivnosti, kot sta petje ali igranje inštrumentov, vplivajo na socialne veščine in medsebojne odnose med učenci (Hargreaves, 1999).

Intervencije, ki vključujejo vključitev glasbe v dnevni učni načrt, bi lahko testirali z eksperimentalnimi študijami, ki primerjajo učne dosežke učencev v razredih, kjer se glasba redno uporablja, s tistimi, kjer glasba ni vključena. Rezultati teh raziskav bi lahko pripomogli k razvoju najboljših praks za vključevanje glasbe v učne načrte ter nudili vpogled v učinke glasbe na različne vrste učenja, kot sta vizualno in slušno učenje (Hargreaves, 1999).



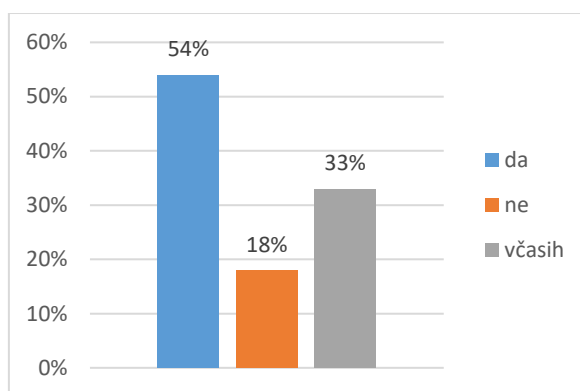
3 RAZISKOVALNI DEL

V **empiričnem delu** sva si delo zastavili večplastno. Tako sva izvedli **anketiranje** med učenci, organizirali **delavnice**, opravili **opazovanja pouka**, izvedli **intervjuje** z učitelji, **zbrali podatke**, kot so srčni utrip in nivo stresa.

3.1 Anketiranje

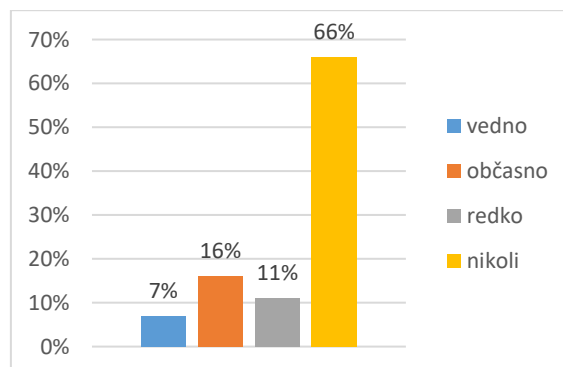
Izvedli sva anketiranje med učenci 7.–9. razreda naše šole, da bi raziskali vpliv glasbe na njihovo razpoloženje med poukom. Na anketo je odgovorilo 91 učencev.

Graf 1: Ali rad/-a poslušáš glasbo med učenjem?



Večina učencev (54 %) raje poslušá glasbo med učenjem, kar nakazuje, da jim ta pomaga pri koncentraciji ali ustvarjanju prijetnejšega vzdušja. Manjši delež (18 %) glasbe ne poslušá, saj morda potrebujejo tišino za boljšo osredotočenost, medtem ko 33 % učencev glasbo poslušá le občasno, odvisno od vrste naloge ali razpoloženja. Glasba lahko pozitivno vpliva na motivacijo in razpoloženje, vendar ni primerna za vse ali za vse vrste učnih dejavnosti. Ključno je, da učenci prepoznajo, kaj najbolje podpira njihovo osredotočenost in produktivnost, učitelji pa lahko pri tem upoštevajo njihove različne preference.

Graf 2: Kako pogosto poslušáš glasbo med odmori ali prostim časom v šoli?

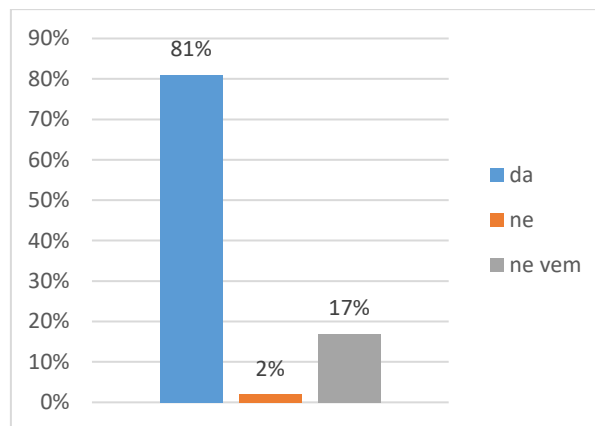




Podatki kažejo, da večina učencev (66 %) med odmori ali prostim časom v šoli ne posluša glasbe, medtem ko jo manjši delež posluša občasno (16 %), redko (11 %) ali vedno (7 %). To kaže, da glasba med odmori ni prednostna dejavnost, verjetno zaradi druženja ali šolskih omejitev.

Glasba lahko sprošča, a je prav tako pomembno spodbujati druženje in gibanje. Šola bi lahko preučila, ali bi prilagoditve na tem področju povečale zadovoljstvo učencev.

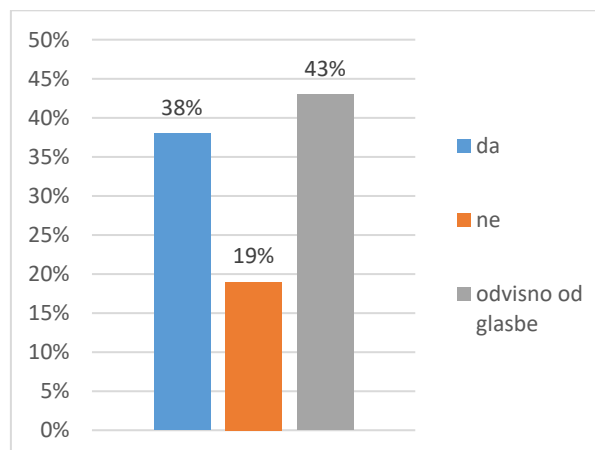
Graf 3: Ali meniš, da glasba pomaga izboljšati tvoje razpoloženje v šoli?



Podatki kažejo, da večina učencev (81 %) meni, da glasba pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje v šoli, medtem ko le 2 % tega ne opaža. 17 % učencev ni prepričan o vplivu glasbe na razpoloženje, kar nakazuje, da je njihov odnos do glasbe bolj nevtralen ali situacijsko pogojen.

Glasba ima izrazit pozitiven vpliv na razpoloženje večine učencev, zato bi lahko razmislili o njihovi vključitvi v šolsko okolje, na primer med odmori ali pri določenih dejavnostih, kjer bi dodatno pripomogla k ustvarjanju sproščenega vzdušja.

Graf 4: Ali misliš, da glasba izboljša tvojo zbranost med učenjem?

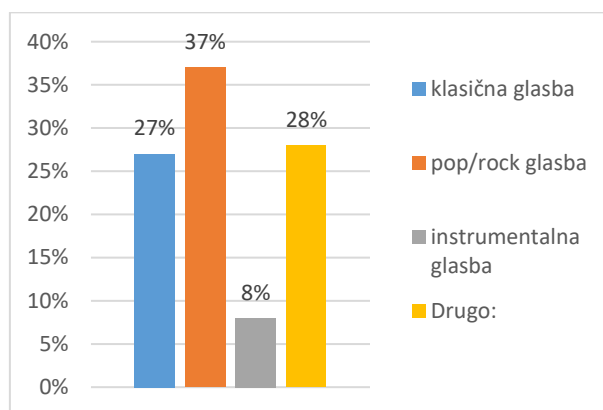




Podatki kažejo, da 38 % učencev meni, da glasba izboljšuje njihovo zbranost pri učenju, medtem ko 19 % tega ne opaža. Največji delež (43 %) pa meni, da je vpliv glasbe na zbranost odvisen od vrste glasbe, kar kaže na individualne razlike in vpliv specifičnih glasbenih zvrsti.

Glasba lahko pri nekaterih učencih izboljša zbranost, pri drugih pa ne, odvisno od osebnih preferenc in vrste glasbe. Učencem bi lahko svetovali, naj eksperimentirajo z različnimi glasbenimi slogi, da ugotovijo, kaj najbolj ustreza njihovemu načinu učenja. Šola bi lahko to upoštevala pri ustvarjanju bolj prilagodljivih učnih okolij.

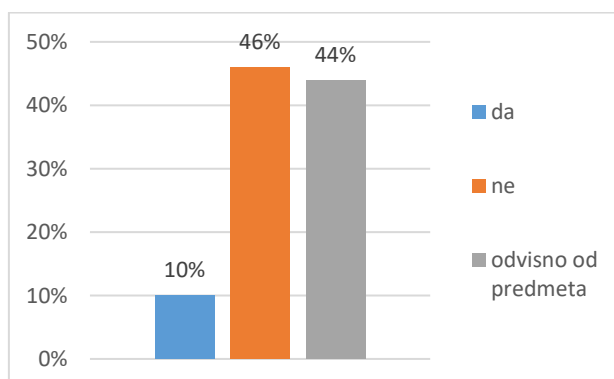
Graf 5: Katera vrsta glasbe ti najbolj pomaga pri sprostitvi v šolskem okolju?



Anketa o glasbenih preferencah razkriva, da glasba pomembno vpliva na sprostitev. Pop/rock glasba z 37 % glasov vodi zaradi energičnosti in priljubljenosti, klasična glasba (27 %) pa se povezuje z umirjenostjo in zmanjšanjem stresa. Instrumentalna glasba (8 %) podpira osredotočenost, a je manj priljubljena, medtem ko kategorija "drugo" (28 %) odraža raznolikost okusov, vključno z EDM, jazzom, hip hopom in narodno-zabavno glasbo.

Rezultati poudarjajo pomen prilagajanja šolskega okolja raznolikim glasbenim okusom za ustvarjanje sproščujoče atmosfere.

Graf 6: Ali se ti zdi, da bi glasba med poukom motila tvojo pozornost?

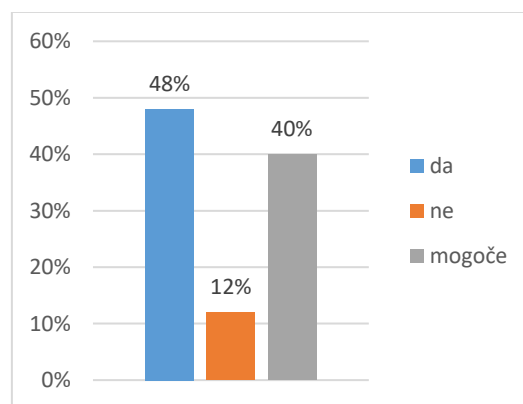




Le 10 % anketirancev meni, da glasba moti njihovo pozornost, medtem ko 46 % meni, da jih ne moti, kar nakazuje na njen nevtralen ali pozitiven vpliv. Kar 44 % pa meni, da je vpliv glasbe odvisen od predmeta – moti pri koncentraciji pri matematičnih ali znanstvenih predmetih, medtem ko spodbuja produktivnost pri ustvarjalnih ali praktičnih dejavnostih.

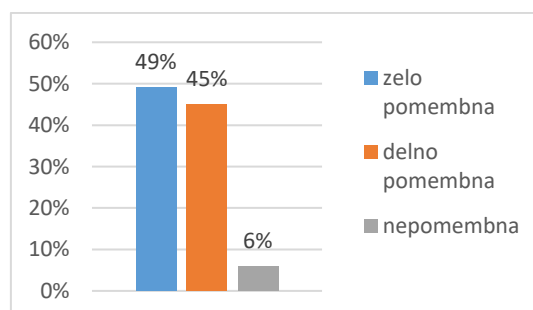
Rezultati kažejo, da glasba ni univerzalna ovira, njen vpliv pa je odvisen od naloge, preferenc in okolja. Premišljena vključitev glasbe glede na predmet in potrebe učencev bi lahko izboljšala učne izkušnje.

Graf 7: Ali bi rad/-a imel/-a več glasbenih dejavnosti v šoli, kot so glasbene delavnice ali koncerti?



Rezultati kažejo, da si 48 % anketirancev želi več glasbenih dejavnosti v šoli, kar nakazuje veliko zanimanje za glasbene delavnice ali koncerte. Le 12 % jih nasprotuje, medtem ko 40 % ni prepričan, kar kaže na odprtost za tovrstne aktivnosti, vendar z nekaj neodločnosti. Mnenje je, da bi bilo smiselno povečati število glasbenih dejavnosti, saj so priljubljene med učenci, vendar bi bilo pomembno vključiti tudi tiste, ki so nekoliko bolj zadržani, z več informacijami in primernimi aktivnostmi.

Graf 8: Kako pomembna se ti zdi glasba pri sproščanju stresa v šoli?

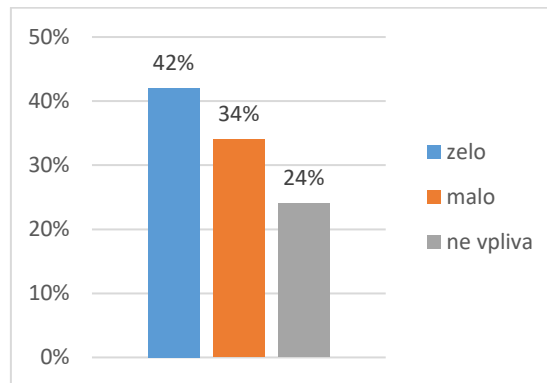


Rezultati kažejo, da večina anketirancev (49 %) meni, da je glasba zelo pomembna pri sproščanju stresa v šoli, medtem ko 45 % meni, da je delno pomembna. Le 6 % jo ocenjuje kot nepomembno, kar kaže na zelo pozitiven odnos do vpliva glasbe na sprostitev.



Mnenje je, da glasba predstavlja pomemben dejavnik pri zmanjševanju stresa, saj jo mnogi dojemajo kot učinkovit način za izboljšanje počutja v šolskem okolju. Glede na visoke odstotke, ki menijo, da je glasba vsaj delno pomembna, bi bilo smiselno vključiti glasbene aktivnosti ali poslušanje glasbe v šolsko rutino, da bi prispevali k bolj sproščenemu učnemu okolju.

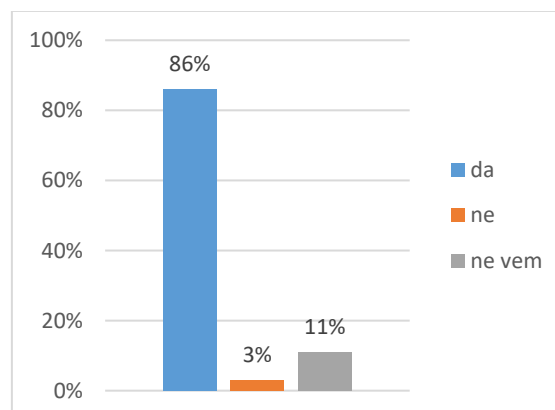
Graf 9: Ali glasba med odmori ali šolskimi dogodki vpliva na tvoje počutje?



Rezultati kažejo, da 42 % anketirancev meni, da glasba med odmori ali šolskimi dogodki močno vpliva na njihovo počutje, medtem ko 34 % pravi, da vpliva le malo. 24 % pa meni, da glasba ne vpliva na njihovo počutje.

To nakazuje, da je glasba za mnoge učence pomemben dejavnik, ki pozitivno vpliva na njihovo razpoloženje in sprostitev med šolskimi dogodki ali odmori. Tisti, ki menijo, da glasba le malo vpliva, verjetno doživljajo manjšo povezavo z glasbo ali pa so bolj osredotočeni na druge dejavnosti. Mnenje je, da bi lahko uporaba glasbe v šolskem okolju še dodatno izboljšala počutje učencev, predvsem s skrbno izbiro glasbenih vrst, ki ustrezajo različnim potrebam in preferencam.

Graf 10: Bi želel/-a, da je glasba pogosteje prisotna pri različnih šolskih dejavnostih (npr. šport, umetnost, odmor ...)?





Rezultati kažejo, da 86 % anketirancev želi, da bi bila glasba pogosteje prisotna pri različnih šolskih dejavnostih, kot so šport, umetnost ali odmori. Le 3 % jih ne želi glasbe, medtem ko 11 % ni prepričanih.

To nakazuje, da večina učencev prepoznava koristi glasbe pri različnih dejavnostih, saj lahko prispeva k večjemu užitku, motivaciji in sprostitvi. Mnenje je, da bi bilo smiselno povečati uporabo glasbe v šolskih dejavnostih, saj so učenci očitno odprti za njen pozitiven vpliv na njihovo izkušnjo v šoli.

3.2 Intervju z učitelji razredne in predmetne stopnje

Intervjuvale sva učitelje, ker imajo ključno vlogo pri oblikovanju in izvajanju učnega procesa, tudi glasbenih dejavnosti. Zanimalo naju je, kako razumejo pomen glasbe v šoli, kakšne pristope uporabljajo pri njenem poučevanju ter kako ocenjujejo njen vpliv na učence. Prav tako sva želeli izvedeti, s kakšnimi izzivi in priložnostmi se srečujejo pri vključevanju glasbe v pouk. Njihove izkušnje in mnenja so nama dale dragocen vpogled v prakso glasbene vzgoje.

- ♪ Kako pogosto vključujete glasbo v učni proces (npr. med poukom, odmori, šolskimi dogodki)?

Učiteljice razredne stopnje glasbo pogosto vključujejo med odmori in ustvarjalnimi dejavnostmi, kot so umetnost, telovadba in projektno delo, saj ustvarja sproščeno vzdušje in spodbuja sodelovanje. Učitelji predmetne stopnje jo uporabljajo predvsem pri predmetih, kot sta umetnost in glasba, ter včasih med odmori za sprostitev in motivacijo, med poukom drugih predmetov pa manj pogosto.

- ♪ Kako menite, da glasba vpliva na razpoloženje učencev med poukom? Ali opazate spremembe v njihovem vedenju?

Učiteljice razredne stopnje opazajo, da glasba pozitivno vpliva na razpoloženje učencev, saj jih pomirja, osredotoči in spodbuja k sodelovanju. Učitelji predmetne stopnje ugotavljajo, da glasba vpliva na razpoloženje učencev pri ustvarjalnih nalogah, medtem ko pri zahtevnejših predmetih, kot sta matematika in fizika, nima večjega učinka.

- ♪ Ali ste opazili, da poslušanje glasbe med odmori pripomore k večji osredotočenosti učencev po odmoru?

Razredne učiteljice opazajo, da glasba med odmori izboljša osredotočenost učencev, saj se sprostijo in lažje preidejo v naslednji del pouka. Predmetni učitelji ugotavljajo, da glasba pomaga nekaterim učencem pri koncentraciji, medtem ko drugim deluje kot motnja.



🎵 Kako glasba vpliva na motivacijo učencev za delo pri ustvarjalnih nalogah ali projektih?

Razredne učiteljice opažajo, da glasba pozitivno vpliva na motivacijo učencev pri ustvarjalnih nalogah, saj jim pomaga sprostiti ustvarjalnost in povečuje njihovo angažiranost pri delu. Medtem ko so učitelji predmetne stopnje povedali, da pri ustvarjalnih nalogah glasba pogosto povečuje motivacijo učencev, saj ustvarja sproščeno vzdušje, ki spodbuja njihovo kreativnost.

🎵 Ali menite, da določeni glasbeni žanri (npr. klasična, pop, instrumentalna) bolj vplivajo na učence pri različnih predmetih? Kako?

Razredne učiteljice menijo, da klasična in instrumentalna glasba spodbujata osredotočenost pri nalogah, kot so branje ali pisanje, medtem ko pop glasba povečuje energijo pri dinamičnih dejavnostih. Predmetni učitelji pa ugotavljajo, da klasična in instrumentalna glasba pomagata pri koncentraciji pri predmetih, kot je npr. matematika, medtem ko pop glasba spodbuja kreativnost pri umetnostnih predmetih.

🎵 Kako glasba vpliva na čustvene odzive učencev, kot so stres, anksioznost ali sreča, predvsem med bolj zahtevnimi nalogami?

Razredne učiteljice so povedale, da glasba zmanjša stres in anksioznost učencev, še posebej pri zahtevnejših nalogah, saj sprošča in povečuje osredotočenost. Predmetne učiteljice pa menijo, da glasba pomaga zmanjšati stres pri težjih nalogah, sproščujoča izboljša razpoloženje, energična pa povečuje srečo in motivacijo pri ustvarjalnih nalogah.

🎵 Ste opazili, da glasba pomaga učencem pri izboljšanju akademskih rezultatov? Kakšne spremembe ste opazili?

Razredne učiteljice so opazile, da glasba izboljša osredotočenost in povečuje produktivnost učencev, kar pripomore k boljšim akademskim rezultatom. Predmetne učiteljice pa ugotavljajo, da glasba pri nekaterih učencih izboljša koncentracijo, vendar so učinki odvisni od posameznika in vrste naloge.

🎵 Kako učenci reagirajo na glasbene dejavnosti (npr. glasbeni nastopi, delavnice) v šoli? Ali menite, da pozitivno vplivajo na njihov učni proces?

Razredne učiteljice so povedale, da učenci pozitivno reagirajo na glasbene dejavnosti, saj spodbujajo sprostitev, ustvarjalnost in izboljšujejo motivacijo, kar vpliva na njihov učni proces. Predmetni učitelji pa menijo, da glasbene dejavnosti spodbujajo timsko delo in kreativno mišljenje, kar pozitivno vpliva na učni proces.



- 🎵 Ali opazate kulturne razlike v tem, kako učenci dojemajo glasbo in njen vpliv na njihovo razpoloženje? Kako se to kaže v učnem procesu?

Razredne učiteljice opazajo, da učenci različnih kulturnih ozadij glasbo dojemajo različno, kar vpliva na njihovo razpoloženje in motivacijo pri nalogah. Predmetni učitelji ugotavljajo, da kulturne razlike vplivajo na učni proces, saj učenci bolje sodelujejo in so bolj motivirani, ko poslušajo glasbo, ki odraža njihovo kulturo.

- 🎵 Ali bi priporočili večjo vključitev glasbe v učni proces? Kakšne koristi bi to prineslo učencem?

Razredne učiteljice priporočajo večjo vključitev glasbe v učni proces, saj izboljša motivacijo, osredotočenost in splošno počutje učencev. Predmetni učitelji se strinjajo, da bi glasba povečala angažiranost, spodbudila ustvarjalnost in izboljšala timsko delo, kar bi pripomoglo k boljšemu učenju.

- 🎵 Kateri tipi glasbe se vam zdijo najbolj primerni za uporabo med poukom in zakaj?

Razredne učiteljice menijo, da sta klasična in instrumentalna glasba primerni za osredotočenost pri nalogah, kot so branje in pisanje. Predmetne učiteljice dodajajo, da sta ti glasbi primerni za koncentracijo, medtem ko hitrejši ritmi, kot je pop glasba, spodbujajo energijo pri ustvarjalnih nalogah.

3.3 Delavnice

Delavnico o vplivu glasbe sva organizirali, da bi učencem približali razumevanje, kako lahko glasba vpliva na njihovo razpoloženje, koncentracijo in splošno počutje med učnim procesom. Namen je bil ozavestiti učence o pozitivnih in negativnih učinkih različnih vrst glasbe ter jih spodbuditi k premišljeni uporabi glasbe med učenjem in prostim časom. S tem sva želeli pokazati, da lahko glasba postane koristno orodje za izboljšanje učne učinkovitosti, zmanjševanje stresa in ustvarjanje bolj prijetnega učnega okolja.

Razred:	8. razred
Datum:	8. 10. 2024
Cilj:	<ul style="list-style-type: none"> • Učenci spoznajo, kako glasba vpliva na čustveno stanje, koncentracijo in motivacijo. • Učenci se naučijo prepoznati glasbene zvrsti, ki pozitivno vplivajo na različne aktivnosti, kot so učenje, sprostitev ali motivacija.



	<ul style="list-style-type: none"> • Spodbujanje zavedanja o moči glasbe kot orodja za izboljšanje počutja in uspešnosti. • Krepitev sposobnosti kritičnega razmišljanja o vplivih okolja na njihovo učno izkušnjo.
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> • Ozaveščanje učencev o pozitivnih in negativnih vplivih glasbe na vsakodnevno življenje, še posebej v šolskem okolju. • Raziskovanje, kako lahko glasbo vključimo kot orodje za boljši učni proces in čustveno ravnovesje. • Učenje preko interaktivnih in zabavnih aktivnosti.
Potek delavnice:	<p>UVOD</p> <p>Vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ »Ali med učenjem ali počitkom poslušate glasbo? Kakšna glasba vam pomaga in zakaj?« <p>Sošolci na kratko izrazijo svoje izkušnje.</p> <p>Predstavitev ciljev delavnice:</p> <p>Poudariva, da bodo raziskovali vpliv glasbe na čustva, razpoloženje in učenje.</p> <p>GLAVNI DEL</p> <p>Eksperiment: Poslušanje različnih zvrsti glasbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pripraviva tri različne glasbene odlomke (1–2 minuti vsak): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klasična glasba (npr. Mozart, Bach): za sprostitev in koncentracijo. ▪ Energična glasba (npr. pop ali rock): za motivacijo. ▪ Ambientalna glasba (npr. naravni zvoki ali meditativna glasba): za umiritev. ○ Naloga učencev: Med poslušanjem zapisujejo svoje občutke na delovne liste (ali jih ocenijo na lestvici od 1 do 5 glede na sprostitev, motivacijo in zbranost). <p>Diskusija in refleksija:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vodiva razpravo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ »Kako ste se počutili ob posamezni zvrsti glasbe?« ▪ »Katera glasba vas je najbolj sprostita ali motivirala?« ○ Učenci primerjajo rezultate in razmišljajo, zakaj glasba različno vpliva na posameznike. <p>Izdelava osebne glasbenega seznama:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Učenci v parih sestavijo "glasbeni seznam za šolski uspeh":



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ izberejo tri pesmi za sprostitev, ▪ izberejo tri pesmi za motivacijo. ○ Par predstavi svojo izbiro in argumentira, zakaj so izbrane pesmi ustrezne. <p>ZAKLJUČEK</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Glasba lahko pozitivno vpliva na učenje, motivacijo in sprostitev, če jo prilagodimo trenutni aktivnosti. <p>Izziv:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Učenci si zastavijo osebni cilj, kako bodo glasbo vključili v svojo dnevno rutino za boljše počutje ali šolski uspeh (npr. poslušanje sproščujoče glasbe pred učenjem).
Poročilo/opombe	<p>Delavnica je bila izjemno dinamična in zanimiva za učence, saj so uživali v poslušanju glasbe in izražanju svojih občutkov. Največji odziv je bil pri refleksiji različnih glasbenih zvrsti, kjer so učenci delili osebne izkušnje in se zavedali, kako glasba vpliva na njihovo razpoloženje. Aktivnost z izdelavo osebnega glasbenega seznama je spodbudila njihovo kreativnost in jim omogočila, da so povezali glasbo z učnim procesom. Ključna ugotovitev je bila, da ima glasba pomembno vlogo pri koncentraciji in sprostitvi, vendar je njen učinek individualen, zato je pomembno, da učenci sami ugotovijo, kaj deluje nanje. Plakati z glasbenimi sezname so bili razstavljeni v učilnici kot navdih za vse.</p>

3.4 Opazovanje vpliva glasbe na učence med poukom

Opazovanje vpliva glasbe na pouk sva spremljali tri različne šolske ure, pri čemer sva se osredotočili na razpoloženje, koncentracijo in sodelovanje učencev v različnih fazah pouka (uvod, osrednji del in zaključek). Najbolj podrobno sva analizirali uro zgodovine, kjer so učenci poslušali priredbo ABBINE pesmi *Money, money, money* z naslovom *Henry, Henry, Henry*.

Ura zgodovine je bila razdeljena na tri faze. V uvodnem delu je umirjena glasba ustvarila sproščeno vzdušje, kar je učencem pomagalo lažje preiti v učno okolje. Med osrednjim delom pouka, ko so usvajali snov in sodelovali v razpravi, sva opazili, da je glasba večini učencev pomagala pri motivaciji, medtem ko je nekaterim odvracala pozornost. V zaključnem delu je glasba spodbudila sproščeno razpravo, kjer so učenci izrazili svoja mnenja o tem, kako so se ob glasbi počutili in ali je vplivala na njihovo delo.



Opazovanja so pokazala, da ima lahko glasba različen vpliv na posameznike. Večina učencev je poročala o pozitivnih učinkih, kot sta večja sproščenost in boljša osredotočenost, nekateri pa so menili, da jih glasba lahko zmoti pri nalogah, ki zahtevajo intenzivno razmišljanje. Skupna ugotovitev je, da je izbira glasbe ključna za njen učinek na učni proces.

Razred:	8. razred
Datum:	13. 11. 2024
Predmet	zgodovina
Cilj:	<ul style="list-style-type: none"> • Pridobiti vpogled v praktično uporabo glasbe v učnem procesu. • Ugotoviti, katere glasbene zvrsti in trenutki med poukom so najbolj koristni za izboljšanje koncentracije in motivacije. • Razviti kritično razumevanje učinkov glasbe na različne vidike poučevanja in učenja.
Namen:	<ul style="list-style-type: none"> • Raziskati, kako glasba vpliva na vedenje, koncentracijo in razpoloženje učencev v različnih fazah pouka.
Potek dejavnosti:	<p>PRIPRAVA NA OPAZOVANJE (PRED POUKOM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pogovor z učiteljem: 3 šolske ure pri različnih predmetih (npr. angleščina, zgodovina, likovna umetnost). Ure vključujejo različne faze pouka: uvod, glavni del, zaključek. • Raziskovalno vprašanje: Osredotočili sva se na vprašanje: »Kako glasba vpliva na vedenje, motivacijo in zbranost učencev med poukom?« • Priprava opazovalnih pripomočkov: <ul style="list-style-type: none"> ○ Delovni listi za zapisovanje opažanj (kategorije: razpoloženje, koncentracija, sodelovanje, motenje). ○ Priprava kratke ankete za učence (2–3 vprašanja o njihovem občutku glede glasbe med poukom). <p>OPAZOVANJE MED POUKOM</p> <p>Opazovali sva tri faze vsake ure (uvod, glavni del, zaključek) in beležili učinke glasbe.</p> <p>Uvod v uro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glasba: Umirjena instrumentalna glasba (npr. klasična ali ambientalna) za sprostitvev in prehod v učenje. • Opazovanje:



	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kako glasba vpliva na vstop učencev v učilnico (so mirnejši, bolj zbrani)? ○ Ali so učenci bolj pripravljeni poslušati in slediti navodilom učitelja? <p>Glavni del</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glasba: Tišina ali tiha glasba med samostojnim delom. • Opazovanje: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ali glasba vpliva na koncentracijo pri reševanju nalog? ○ Ali učenci motijo drug drugega manj kot običajno? ○ Ali je več sodelovanja pri skupinskih dejavnostih? <p>Zaključek ure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glasba: Energična ali bolj sproščujoča glasba (odvisno od vrste predmeta). • Opazovanje: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kako glasba vpliva na razpoloženje ob koncu ure? ○ Ali se učenci zdijo bolj sproščeni ali motivirani za naslednjo aktivnost? <p>PO POUKU: ANALIZA IN REFLEKSIJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kratka anketa za učence (3–5 minut) • Pogovor z učiteljem: <ul style="list-style-type: none"> ○ Učiteljico sva prosili za povratno informacijo: »<i>Ali je glasba pomagala izboljšati dinamiko ure?</i>«
Sestavljanje in pisanje poročila	<ul style="list-style-type: none"> • Analizirali sva svoja opažanja in odgovore učencev ter učiteljice. • Ugotovitve sva predstavili v obliki: <ul style="list-style-type: none"> ○ tabele z opažanji za vsako fazo pouka, ○ zaključnega povzetka z ugotovitvami in priporočili za uporabo glasbe v razredu.

3.4.1 Delovni list za opazovanje vpliva glasbe med poukom

Opazovalni list sva uporabili za sistematično beleženje opažanj med uro zgodovine. Zasnovan je bil tako, da sva lahko spremljali razpoloženje, koncentracijo in sodelovanje učencev v različnih fazah pouka (uvod, osrednji del, zaključek). Vsaka faza je vključevala ocene razpoloženja in aktivnosti učencev ter opombe o njihovih odzivih na glasbo.



Opazovalni list je omogočal strukturirano analizo, saj je zajemal ključne kazalnike, kot so število aktivnih sodelujočih, pogostost motenj in splošno vzdušje v razredu. Zbrani podatki so prispevali k bolj objektivni oceni vpliva glasbe na učni proces.

Ime opazovalca/opazovalke:	Zoja Ivančič in Alja Vindiš					
Predmet in učitelj:	Zgodovina (Jana Jerenec)					
Razred:	8. a					
Datum:	13. 11. 2024					
Glasbena zvrst, ki se predvaja (npr. klasična, ambientalna, tišina, pop glasba ...):	klasična in pop glasba					
Dejavnosti učencev (npr. poslušanje razlage, samostojno delo, skupinsko delo):	poslušanje razlage in samostojno delo					
Faza ure (obkroži ustrezno):	<input type="radio"/> uvod <input checked="" type="radio"/> glavni del <input type="radio"/> zaključek					
Moja opažanja:						
So mirni, nemirni, pogovarjajo se, sodelujejo, poslušajo učitelja?	Kategorija	1	2	3	4	5
Ali so učenci osredotočeni na naloge? Ali gledajo stran, motijo druge?	(zelo slabo)			(v redu)	(dobro)	(odlično)
Ali so učenci sproščeni, motivirani, naveličani, zaskrbljeni?	Vedenje učencev	1	2	<u>3</u>	4	5
Ali učenci sodelujejo? Kako hitro in uspešno rešujejo naloge? Kako aktivno sodelujejo?	Koncentracija	1	2	<u>3</u>	4	5
Ali motijo drug drugega, se igrajo, šepetajo, se pritožujejo glede glasbe?	Razpoloženje	1	2	3	<u>4</u>	5
	Sodelovanje	1	2	3	<u>4</u>	5
	Motenje	1	2	3	4	<u>5</u>
Povzetek opažanj:						
Kako je glasba vplivala na splošno dinamiko ure?	Glasba je izboljšala dinamiko ure, umirila razpoloženje učencev in povečala koncentracijo. Energijska glasba je spodbudila motivacijo in povečala sodelovanje v razredu.					

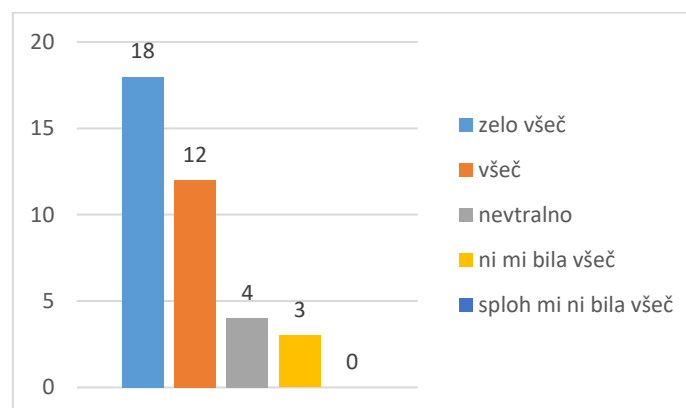


Ali je glasba pozitivno vplivala na učence (koncentracija, razpoloženje, vedenje)? Zakaj?	Da, glasba je pozitivno vplivala na učence, saj je izboljšala koncentracijo, razpoloženje in sodelovanje. Umirjena glasba je povečala zbranost, energična pa motivacijo in angažiranost.
Ali so se pojavile težave zaradi glasbe (npr. motnje, nezadovoljstvo)?	Med opazovanjem ni bilo večjih težav zaradi glasbe. Vendar so se pri bolj energični glasbi pojavile manjše motnje v koncentraciji pri določenih učencih, nekateri pa so izrazili nezadovoljstvo, ker jim je glasba motila osredotočenost na naloge.
Pripombe in predlogi:	
Kaj bi spremenili pri uporabi glasbe v tej fazi pouka?	Pri uporabi glasbe v tej fazi pouka bi morda v prihodnje izbrali umirjene glasbene zvrsti za naloge, ki zahtevajo večjo koncentracijo, da bi zmanjšali motnje. Prav tako bi prilagodili glasnost glasbe, da ne bi preglasila pogovorov in nalog, ki zahtevajo tišino.

3.4.2 Anketiranje za učence o vplivu glasbe med poukom

Ker sva opazovali pouk 8. a- in b-razreda, sva na koncu izvedli anketiranje med sošolci, da bi raziskali, kako glasba vpliva na sovrstnike med poukom, vključno z njenim učinkom na njihovo razpoloženje, koncentracijo in sodelovanje. S pomočjo ankete sva želeli pridobiti vpogled v to, katera glasba najbolj ustreza sovrstnikom in kako lahko glasba izboljša učni proces ter dinamiko razreda. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 37 učencev.

Graf 11: Ali ti je bila glasba, ki se je predvajala, všeč?

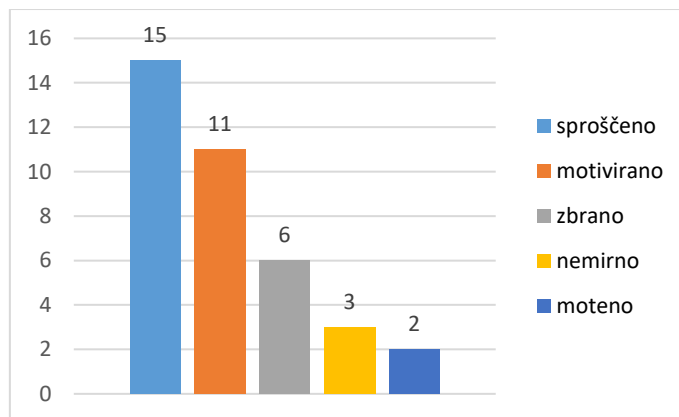


Učenci so v večini pozitivno reagirali na glasbo, ki je bila predvajana med poukom. 18 učencev je glasbo ocenilo kot "zelo všeč", 12 jih je odgovorilo, da jim je bila "všeč", medtem ko so 4 učenci izrazili nevtralnost glede glasbe, le 3 pa so omenili, da jim ni bila všeč. Zanimivo je, da



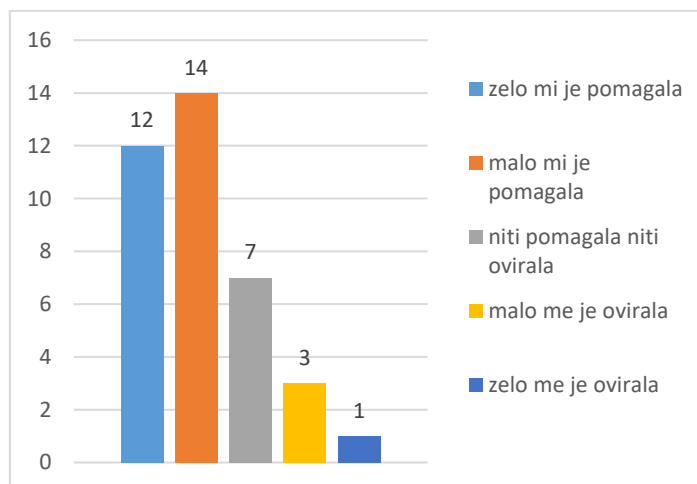
so učenci v glavnem delu ure poslušali priredbo pesmi "Henry Henry Henry", kar kaže, da glasba, kljub različnim okusom, ni povzročila večjih težav in je večini učencev ustrezala. Ta rezultat nakazuje, da je glasba imela pozitiven vpliv na dinamiko razreda, kar je pripomoglo k boljši angažiranosti in sodelovanju učencev.

Graf 12: Kako si se počutil/-a med poslušanjem glasbe?



Večina učencev se je med poslušanjem glasbe počutila sproščeno, saj je 15 učencev izjavilo, da so se počutili tako. 11 jih je bilo motiviranih, kar kaže na pozitiven učinek glasbe na njihovo angažiranost, medtem ko je 6 učencev odgovorilo, da so se počutili zbrano, kar nakazuje, da jim je glasba pomagala pri osredotočanju. Kljub temu so nekateri učenci občutili negativne učinke – 3 so se počutili nemirno, 2 pa moteno, kar lahko kaže na to, da glasba ni bila primerna za vse ali da je določena vrsta glasbe vplivala na njihove občutke med učenjem.

Graf 13: Ali meniš, da ti je glasba pomagala pri reševanju nalog?

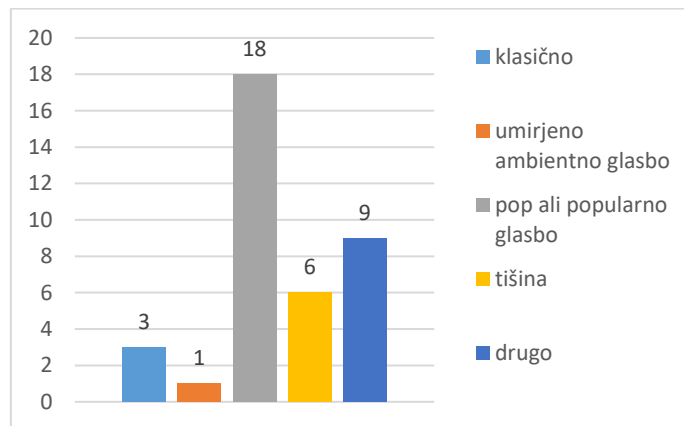


Večina učencev je mnenja, da jim je glasba pri reševanju nalog pomagala, saj je 12 učencev odgovorilo, da jim je zelo pomagala, 14 pa jih je menilo, da jim je malo pomagala. 7 učencev je menilo, da glasba ni vplivala na njihovo delo, medtem ko je 3 učencem glasba nekoliko



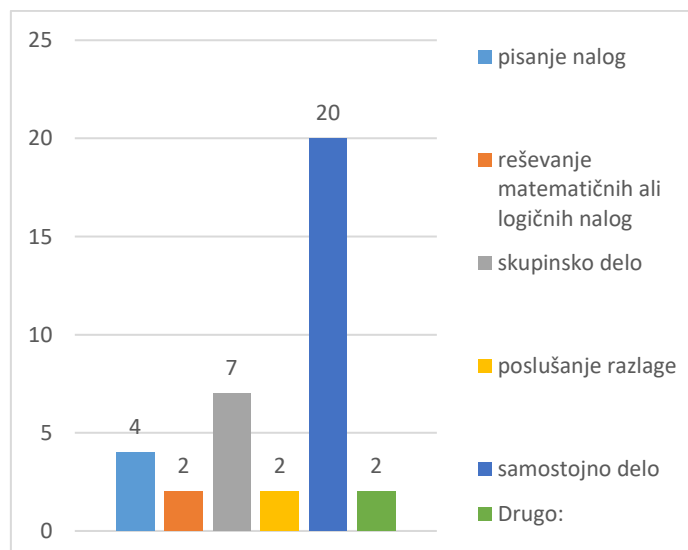
ovirala reševanje nalog, en učenec pa je menil, da mu je glasba zelo ovirala delo. To kaže, da je vpliv glasbe na učence različen, odvisno od posameznika in vrste glasbe.

Graf 14: Kakšno glasbo bi se želel/-a poslušati med poukom?



Večina učencev je izrazila željo po poslušanju pop ali popularne glasbe med poukom, saj menijo, da to ustreza njihovemu okusu in pomaga pri ustvarjanju bolj sproščenega vzdušja. Šest učencev je raje izbralo tišino, saj menijo, da so takrat bolj osredotočeni in manj moteni pri reševanju nalog. Trije učenci so izbrali klasično glasbo, kot so skladbe Mozarta in Beethovna, saj menijo, da takšna glasba spodbuja koncentracijo in umirja. En učenec bi si želel umirjeno ambientalno glasbo, medtem ko je devet učencev izrazilo željo po drugi vrsti glasbe, kot so na primer instrumentalna glasba, rock ali jazz, kar kaže na različne glasbene preference, ki bi lahko bile primerne za različne faze pouka.

Graf 15: Med katerimi aktivnostmi ti glasba najbolj ustreza?

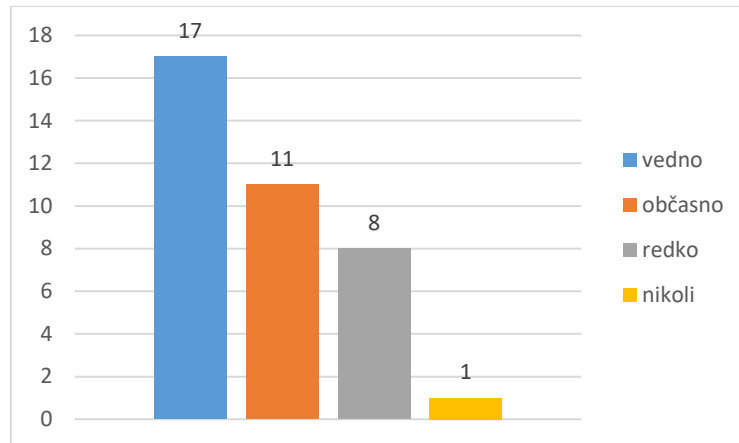


Glasba učencem najbolj ustreza med samostojnim branjem, saj je to označilo kar 20 učencev. Sedem učencev je izbralo skupinsko delo, kar kaže, da glasba včasih pomaga pri ustvarjanju



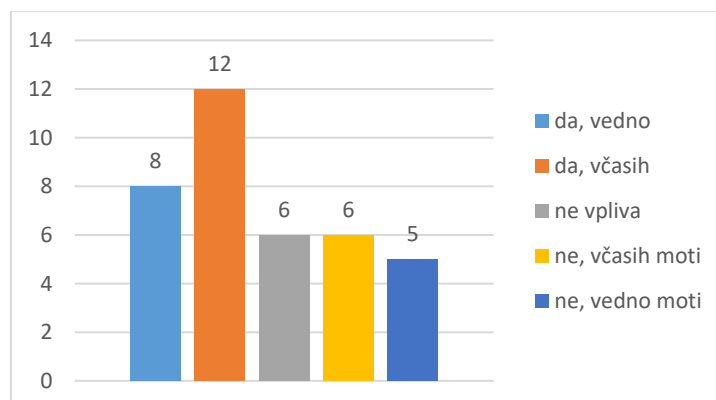
sproščenega vzdušja med sodelovanjem. Le štirje učenci menijo, da jim glasba ustreza pri pisanju nalog, medtem ko sta le dva učenca označila reševanje matematičnih ali logičnih nalog in poslušanje razlage učitelja. Nekateri učenci so navedli še druge aktivnosti, kjer bi jim glasba ustrezala, vendar niso podali specifičnih primerov.

Graf 16: Kako pogosto bi želel/-a, da se glasba predvaja med poukom?



Večina učencev si želi, da bi se glasba predvajala vedno med poukom, kar kaže na to, da imajo raje glasbeno spremljavo skozi različne aktivnosti. 11 učencev bi raje slišalo glasbo občasno, le pri določenih dejavnostih, medtem ko 8 učencev meni, da bi jo želeli slišati redko. Le en učenec je izrazil željo, da glasbe med poukom ne bi predvajali. To nakazuje, da večina učencev v glasbi vidi pozitiven vpliv, vendar bi raje imeli nadzor nad njeno pogostostjo in časom uporabe.

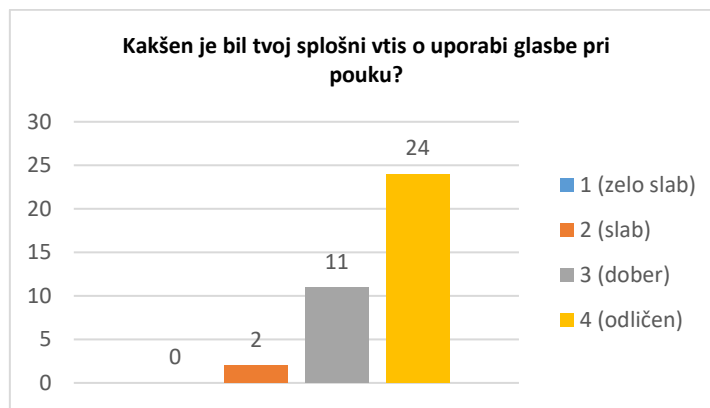
Graf 17: Ali meniš, da glasba izboljša vzdušje v razredu?



Večina učencev meni, da glasba prispeva k izboljšanju vzdušja v razredu, pri čemer jih 8 verjame, da to velja vedno, in 12, da le včasih. 6 učencev meni, da glasba ne vpliva na vzdušje, medtem ko jih enako število meni, da jih občasno moti. Le 5 učencev je izrazilo, da jih glasba vedno moti. Rezultati kažejo, da ima glasba pri nekaterih učencih pozitiven učinek na vzdušje, vendar ni univerzalno sprejeta kot koristna, saj nekaj učencev zaznava tudi moteče vplive.



Graf 18: Kakšen je bil tvoj splošni vtis o uporabi glasbe pri pouku?



Splošni vtis učencev o uporabi glasbe pri pouku je bil izrazito pozitiven. Kar 24 učencev je ocenilo izkušnjo kot odlično, 11 kot dobro, medtem ko sta le 2 učenca izrazila slab vtis. Noben učenec ni označil glasbe kot zelo slabo izkušnjo, kar kaže na to, da je glasba za večino prispevala k prijetnejšemu učnemu okolju.

V zadnjem vprašanju sva jih povprašali še po dodatnih komentarjih ter jih prosili za predloge in mnenja. Tako so učenci zapisali:

- "Rad bi poslušal več sodobne pop glasbe med poukom."
- "Klasična glasba je sproščujoča, ampak bi jo raje slišal samo med samostojnim delom."
- "Glasba je super, ampak včasih je lahko preglasna in potem moti."
- "Morda bi lahko sami izbrali pesmi, ki jih želimo poslušati."
- "Predlagam, da je glasba samo med pisanjem nalog, ne pa med razlago učitelja."
- "Glasba me motivira, ampak potrebujem tišino pri reševanju težkih nalog."

Ti komentarji kažejo na različne preference učencev in poudarjajo pomen prilagajanja glasbe glede na vrsto dejavnosti in potrebe razreda.

3.4.3 Povzetek z ugotovitvami in priporočili

V uvodni fazi je energična glasba povečala energijo v razredu, vendar je pri nekaterih učencih povzročila nemir. Umirjena glasba pa je ustvarila bolj sproščeno vzdušje. V fazi razlage je umirjena glasba izboljšala pozornost učencev in zmanjšala motnje, medtem ko je energična glasba učence oddaljila od poslušanja. Med samostojnim delom je umirjena glasba pripomogla k večji koncentraciji in hitrejšemu reševanju nalog. Energična glasba je povečala energijo v razredu, vendar je sodelovanje učencev nekoliko upadlo, medtem ko je umirjena glasba spodbudila bolj poglobljeno razpravo.



Priporoča uporabo umirjene glasbe med samostojnim delom in razlago snovi, saj izboljšuje koncentracijo učencev. Energično glasbo je najbolje uporabiti med uvodnimi ali zaključnimi dejavnostmi, saj pomaga dvigniti energijo in razpoloženje v razredu. Tišina je priporočljiva pri nalogah, ki zahtevajo izredno zbranost, ali kadar učenci izrazijo potrebo po mirnem okolju. Poleg tega je pomembno, da se učitelj odloči glede glasbe glede na razred in njihove posebnosti, da učitelj zagotovi čim večjo učinkovitost glasbe v razredu.

3.5 Srčni utrip in nivo stresa

Glasba je že od nekdaj veljala za močno orodje, ki vpliva na človekova čustva, razpoloženje in fiziološke odzive. V zadnjih letih je postala tudi predmet raziskav, ki preučujejo njen vpliv na telesne funkcije, kot sta srčni utrip in nivo stresa. Ti fiziološki kazalniki omogočajo objektivno merjenje učinkov glasbe na človekovo telo in um. V najinem delu sva se osredotočili na ugotavljanje, kako različne vrste glasbe vplivajo na srčni utrip in stres pri učencih. Z merjenjem teh parametrov pred in po izpostavitvi glasbi sva želeli preveriti, ali glasba lahko deluje sproščujoče ali spodbujevalno ter kako se ti učinki razlikujejo glede na glasbeni slog. Cilj raziskave je bil prispevati k razumevanju glasbe kot orodja, ki ne le bogati učni proces, temveč lahko pozitivno vpliva na počutje in zdravje učencev.

3.5.1 Srčni utrip

Merjenje srčnega utripa sva izvedli pred in po ocenjevanju, da bi preučili vpliv glasbe na fiziološki odziv učencev v stresnih situacijah. Pred ocenjevanjem so učenci poslušali sproščujočo glasbo, medtem ko so sedeli pri miru. Takoj po tem sva izmerili njihov srčni utrip, kar je predstavljalo izhodiščno stanje. Po ocenjevanju, ki je povzročilo stres, sva ponovno merili srčni utrip in učencem predvajali različne vrste glasbe (sproščujočo, spodbujevalno ali nevtralno), da bi preverili vpliv glasbe na okrevanje srčnega utripa. Merjenje sva izvedli s pametnimi urami, ki so omogočile zelo pregledne podatke o spremembah v srčnem utripu in omogočile vpogled v vpliv glasbe na uravnavanje stresa pri učencih.





Iz slike je lepo razviden primer srčnega utripa učenca – levo vidimo nevtralen srčni utrip (83 udarcev na minuto), na sredini je viden srčni utrip po poslušanju umirjene glasbe (71 udarcev na minuto) in na desni vidimo srčni utrip po poslušanju živahne glasbe (92 udarcev na minuto).

3.5.2 Nivo stresa

Merjenje nivoja stresa sva izvedli pred in po ocenjevanju, da bi ugotovili vpliv glasbe na zaznani stres učencev. Pred ocenjevanjem so učenci poslušali sproščujočo glasbo, nato pa izpolnili vprašalnik za subjektivno oceno stresa (lestvica od 1 do 10). Hkrati sva s pametnimi urami spremljali objektivne kazalnike, kot sta srčni utrip in variabilnost srčnega utripa (HRV).

Po ocenjevanju, ki je povzročilo določeno raven stresa, so učenci ponovno izpolnili vprašalnik. Nato so poslušali različne vrste glasbe (sproščujočo, spodbujevalno ali nevtralno), medtem pa sva spremljali spremembe v njihovih fizioloških kazalnikih. Tako sva pridobili vpogled v vpliv glasbe na zaznavanje in fiziološko zmanjšanje stresa v stresnih situacijah.

<p>Vprašalnik</p> <p>Spoštovani, prosimo te, da odgovoriš na spodnja vprašanja in s tem pomagaš pri raziskavi o vplivu glasbe na zmanjšanje stresa. Tvoji odgovori so anonimni.</p> <p>Navodila:</p> <p>Vsako trditev ocenite na lestvici od 1 do 10, kjer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomeni, da se s trditvijo povsem ne strinjate ali je občutek minimalen, • 10 pomeni, da se s trditvijo povsem strinjate ali je občutek zelo močan. 	
<p>1. Trenutno se počutim mirno in sproščeno.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>2. Počutim se pod stresom.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>3. Počutim se živčno ali zaskrbljeno.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>4. Moje misli so mirne in urejene.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>5. Počutim se napeto in pod pritiskom.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>6. Čutim fizične znake stresa (npr. pospešen srčni utrip, potenje, nemir).</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>7. Počutim se obremenjeno zaradi ocenjevanja, ki me čaka.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	



3.5.3 Ugotovitve

Ugotovitve so pokazale, da glasba vpliva na fiziološke in čustvene odzive učencev v stresnih situacijah. Srčni utrip učencev je bil nižji po poslušanju sproščujoče glasbe, kar kaže, da glasba lahko pomaga pri zmanjšanju fiziološkega stresa. Po ocenjevanju, ki je pri učencih povzročilo naravno povečanje stresa, je poslušanje spodbujevalne glasbe povečalo srčni utrip, kar kaže, da glasba lahko vpliva na stopnjo aktivacije telesa.

Poleg tega so učenci poročali o zmanjšanju zaznanega stresa po poslušanju sproščujoče glasbe, kar potrjuje, da glasba pozitivno vpliva na njihove čustvene odzive. Ugotovitve so pokazale, da so učenci zaznali večjo sproščenost po glasbi, medtem ko so po ocenjevanju poročali o višjem stresu.

Povezava med fiziološkimi in subjektivnimi podatki je razkrila, da učenci dobro zaznavajo svoj stres, vendar se fiziološki odzivi, kot je srčni utrip, pogosto ne ujamejo vedno z njihovimi subjektivnimi občutki. Različni glasbeni slogi so imeli različne učinke; sproščujoča glasba je bila najbolj učinkovita pri zmanjševanju stresa, medtem ko so spodbujevalni slogi povzročili večjo aktivacijo.

Skupno so ugotovitve pokazale, da glasba lahko služi kot učinkovito orodje za obvladovanje stresa, kar nakazuje, da bi bilo njeno vključevanje v šolske aktivnosti koristno za zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja učencev.



4 RAZPRAVA

Glasba v šoli ima ključno vlogo pri ustvarjanju pozitivnega učnega okolja. Poleg tega, da je pomemben del umetniškega izobraževanja, lahko glasba vpliva tudi na čustveno in fiziološko počutje učencev. Sposobnost glasbe, da sprošča, povečuje motivacijo ter spodbuja koncentracijo, je lahko zelo koristna v šolskem procesu. Učenci, izpostavljeni različnim glasbenim žanrom, pogosto poročajo o izboljššanem razpoloženju in večji angažiranosti pri učenju, kar pripomore k boljši učni uspešnosti. Glasba lahko zmanjša stres, poveča ustvarjalnost in celo izboljša medsebojne odnose med učenci, saj spodbuja sodelovanje in timsko delo. Vključevanje glasbe v šolske aktivnosti ni le obogatitev izobraževalnega procesa, ampak tudi pomemben element pri spodbujanju celostnega razvoja učencev.

Tako sva si zastavili pet hipotez, ki jih bova v nadaljevanju potrdili oz. ovrgli.

- √ **Hipoteza 1:** Glasba pozitivno vpliva na razpoloženje učencev in prispeva k zmanjšanju stresa v šolskem okolju.

Hipoteza 1, da glasba pozitivno vpliva na razpoloženje učencev in prispeva k zmanjšanju stresa v šolskem okolju, je bila potrjena. Ugotovitve raziskave so pokazale, da poslušanje sproščujoče glasbe zmanjšuje stres in izboljša čustveno stanje učencev, kar pripomore k bolj pozitivnemu učnemu okolju.

- ½ **Hipoteza 2:** Poslušanje sproščujoče glasbe med odmori izboljšuje koncentracijo in učinkovitost učencev pri nadaljnjem učenju.

Hipoteza 2, da poslušanje sproščujoče glasbe med odmori izboljšuje koncentracijo in učinkovitost učencev pri nadaljnjem učenju, je bila delno potrjena. Raziskava je pokazala, da so učenci po poslušanju sproščujoče glasbe poročali o večji sproščenosti, vendar je bil učinek na koncentracijo in učinkovitost pri učenju manj izrazit. To nakazuje, da glasba pripomore k zmanjšanju stresa, vendar njeni učinki na dolgoročno izboljšanje koncentracije potrebujejo nadaljnje raziskovanje.

- ½ **Hipoteza 3:** Učenci se ob poslušanju glasbe, ki jim je všeč, bolje povezujejo in sodelujejo pri skupinskih nalogah.

Hipoteza 3, da se učenci ob poslušanju glasbe, ki jim je všeč, bolje povezujejo in sodelujejo pri skupinskih nalogah, je bila delno potrjena. Raziskava je pokazala, da so učitelji razredne stopnje v večji meri poročali o boljšem sodelovanju in povezanosti med poslušanjem glasbe, ki jim je všeč, medtem ko na predmetni stopnji ti učinki niso bili tako izraziti. To nakazuje, da glasba



lahko spodbuja timsko delo, vendar so učinki lahko odvisni od starostne skupine in dinamike razreda.

- √ **Hipoteza 4:** Različni glasbeni žanri imajo različen vpliv na razpoloženje učencev, pri čemer sproščujoča glasba pomirja, hitrejši ritmi pa povečujejo energijo.

Hipoteza 4, da imajo različni glasbeni žanri različen vpliv na razpoloženje učencev, pri čemer sproščujoča glasba pomirja, hitrejši ritmi pa povečujejo energijo, je bila potrjena. Raziskava je pokazala, da so učenci pri poslušanju sproščujoče glasbe poročali o občutku pomirjenosti in sprostitve, medtem ko so hitrejši ritmi povzročili povečano energijo in aktivnost. To potrjuje, da glasbeni žanri lahko ciljno vplivajo na čustveno stanje in energijo učencev v šolskem okolju.

- √ **Hipoteza 5:** Uporaba glasbe med poukom izboljša kreativnost in motivacijo učencev za delo pri ustvarjalnih nalogah.

Hipoteza 5, da uporaba glasbe med poukom izboljša kreativnost in motivacijo učencev za delo pri ustvarjalnih nalogah, je bila potrjena. Raziskava je pokazala, da so učenci, ko so poslušali glasbo med ustvarjalnimi nalogami, poročali o večji motivaciji in izboljšani kreativnosti. Glasba je spodbudila njihovo ustvarjalno mišljenje, kar je pripomoglo k boljši izvedbi nalog in večji angažiranosti pri delu.



5 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sva preučevali vpliv glasbe na razpoloženje, stres, motivacijo in kreativnost učencev v šolskem okolju. Teoretični del naloge naju je usmeril v spoznavanje številnih študij, ki potrjujejo, da ima glasba lahko pomemben vpliv na čustvene in kognitivne procese. Dokazano je, da glasba pomaga pri zmanjševanju stresa, izboljšanju koncentracije ter spodbujanju ustvarjalnosti.

V empiričnem delu sva izvedli različne raziskovalne metode, kot so ankete, opazovanja in merjenje fizioloških kazalcev, da bi preverili, kako glasba vpliva na učence v šolskem okolju. Ugotovili sva, da glasba dejansko vpliva na razpoloženje učencev – predvsem sproščujoča glasba pripomore k zmanjšanju stresa in izboljšanju čustvenega stanja. Glasba je prav tako izboljšala sodelovanje med učenci pri skupinskih nalogah in povečala angažiranost. Različni glasbeni žanri so imeli različen vpliv, saj je sproščujoča glasba pomirjala, medtem ko so hitrejši ritmi povečali energijo učencev. Glasba med poukom je tudi pripomogla k večji kreativnosti in motivaciji pri ustvarjalnih nalogah.

Na podlagi teh ugotovitev meniva, da ima glasba velik potencial za izboljšanje šolskega okolja. Pomaga učencem pri sproščanju, zmanjšanju stresa in večji angažiranosti pri učenju. Možnosti za nadaljnje raziskave vključujejo preučevanje dolgotrajnih učinkov glasbe na učno uspešnost, raziskovanje vpliva glasbe na različne starostne skupine ter analizo kulturnih razlik v dojetanju glasbe. Zanimivo bi bilo tudi raziskati, kako različni učitelji uporabljajo glasbo v svojih učnih metodah in kako to vpliva na dinamiko razreda.

Prepričani sva, da lahko glasba, kot orodje, pozitivno vpliva na učni proces in pomaga pri izboljšanju učnih rezultatov ter dobrega počutja učencev. Učitelji bi morali glasbo vključiti v svoje pedagoške pristope, da bi ustvarili bolj sproščeno in ustvarjalno vzdušje.



6 LITERATURA IN VIRI

- Davies, K., Christodoulou, J. in Seider, S. (januar 2011). *The Theory of Multiple Intelligences*. Pridobljeno 10. oktobra 2024 s file:///C:/Users/Ucitelj/Downloads/2011_MICchapter24CambridgeHandbookofIntelligence.pdf.
- Davies, W. J., & Rickson, D. J. (2008). "The Effect of Group Music-Making on Student Engagement in the Classroom." *Journal of Music Therapy*, 45(4), 325–339.
- Elliott, D. J. (2005). "Music and emotion: A biological perspective." *Journal of Research in Music Education*, 53(4), 294–307.
- Hallam, S. (2010). "The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people." *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). "The Social and Applied Psychology of Music." *Applied Psychology: An International Review*, 48(1), 167–182.
- Jelen, L. Revija Jana. (14. avgust 2018). *Čudežni vplivi glasbe*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://svet24.si/revija/jana/clanek/alter/5b71a2d2ce059/cudezni-vplivi-glasbe>.
- Kearney, P. J., & Kane, D. (2016). The impact of music on students' stress levels in a classroom environment. *International Journal of Educational Research*, 76, 42–52.
- Lenko, M. (2009). *Pomen glasbe v očeh mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_lenko-mira.pdf.
- Mdlbeast. (9. oktober 2023). *The Psychology of Music: How Melodies Affect Our Mood and Well-Being*. Pridobljeno 27. oktobra 2024 s <https://mdlbeast.com/xp-feed/music-industry/the-psychology-of-music-how-melodies-affect-our-mood-and-well-being>.
- Moller, A. C., & Pahl, K. (2010). "The effect of background music on performance: A review of the literature." *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 401–414.
- Nater, U. M., & La Marca, R. (2013). The influence of music on stress and emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(2), 127–135.
- Rishma. (28. maj 2021). *The importance of music education in the modern world*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 15. oktobra 2024 s <https://www.iamhiphopmagazine.com/the-importance-of-music-education-in-the-modern-world/>.
- Robb, S. L. (2000). Music therapy in the treatment of children with emotional and behavioral problems. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 9(3), 713–725.
- Rogers, K. (2016). "The role of music in creating a positive classroom environment." *Educational Research Journal*, 31(4), 456–474.



- Saarikallio, S., & Erkkilä, T. (2007). "The Role of Music in Adolescents' Mood Regulation." *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Schellenberg, E. G. (2004). "Music lessons enhance IQ." *Psychological Science*, 15(8), 511–514.
- Schellenberg, E. G. (2005). "Music and cognitive abilities." *Psychological Science*, 16(2), 108–113.
- Timmers, R., & Janata, P. (2005). "The Role of Music in the Emotional Responses of Listeners: A Cultural Perspective." *Journal of Music Research*, 42(3), 33–52.
- Vaughn, K. (2000). "Music and learning: Integrating music in the classroom." *Teaching Music*, 8(2), 36–40.
- Zavod Izriis. (13. januar 2023). *Umetnost in otroci – vpliv glasbe na otroke*. Pridobljeno 3. oktobra 2024 s <https://izriis.org/2023/01/13/umetnost-in-otroci-vpliv-glasbe-na-otroke/>.
- Zdravić Mihailović, D. (2020). "The role of a teacher in music education of young professional musicians." *Teaching, Learning and Teacher Education*, 4(1), 57–66.
- Zentner, M., & Eerola, T. (2010). "Rhythm and Emotion: A Music-Cognitive Perspective." *Emotion*, 10(5), 704–713.