

**»Mladi za napredek Maribora 2017«  
34. srečanje**

**Učinki živahne glasbe na človeka**

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: SANI SMAJIĆ, PRIMOŽ LOVRENČIČ  
Mentor: ROBERT NOVAK  
Šola: SREDNJA ELEKTRO-RAČUNALNIŠKA ŠOLA MARIBOR

**Maribor, februar 2017**

**»Mladi za napredek Maribora 2017«  
34. srečanje**

**Učinki živahne glasbe na človeka**

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

**Maribor, februar 2017**

## 1. KAZALO

1.	KAZALO .....	3
2.	KAZALO SLIK.....	5
3.	KAZALO TABEL.....	6
4.	KAZALO GRAFIKONOV .....	6
5.	POVZETEK .....	7
6.	ZAHVALA.....	8
7.	UVOD .....	9
8.	CILJI IN PROBLEMI .....	9
9.	OSNOVE GLASBE .....	10
9.1	Začetki glasbe .....	11
9.2	Glasba skozi čas.....	12
9.3	Ustvarjanje glasbe.....	12
9.4	Inštrumenti.....	13
10.	ZVOK.....	14
10.1	Kako nastane zvok .....	14
10.2	Kako zaznamo glasbo oziroma zvok?.....	15
10.3	Zvok in naše uho .....	15
11.	FILOZOFIJA GLASBE .....	17
11.1	Kako takšno glasbo razumeti? .....	18
11.2	Kognitivna psihologija glasbe.....	18
12.	MOŽGANI.....	19
13.	VPLIV GLASBE.....	21
13.1	Glasba vpliva na dihanje .....	21
13.2	Glasba vpliva na možgane .....	21
14.	DOŽIVLJANJE ZVOKOV/GLASBE .....	22
14.1	Odražanje posameznikov na določen tip glasbe .....	22
14.2	Veselje, žalost, sreča... vedno je prisotna glasba .....	23
14.3	Odziv na glasbo.....	24
15.	VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE .....	25
15.1	Sprostitev .....	26
15.2	Depresija .....	28
15.3	Ali glasba izboljšuje delovanje imunskega sistema? .....	28
15.4	Zdravljenje z glasbo .....	28
16.	GLASBA PRI DELU, UČENJU IN ŠPORTU .....	31

16.1	Učenje ob glasbe .....	31
16.2	Poslušanje Mozarta lahko vpliva blagodejno .....	31
16.3	Povezava med športom in glasbo .....	32
17.	ZANIMIVOSTI.....	33
17.1	Izreki o glasbi.....	33
17.2	Glasba v trgovskih centrih .....	36
18.	EMPIRIČNI DEL.....	38
18.1	Hipoteze .....	38
18.2	METODOLOGIJA DELA.....	38
18.2.1	Raziskovalne metode.....	38
18.2.2	Raziskovalni vzorec .....	38
18.3	Anketa .....	39
18.4	Raziskovalna vprašanja in obdelava podatkov .....	40
18.4.1	Kako pomembna se vam zdi glasba? .....	41
18.4.2	Kakšno zvrst glasbe poslušate? .....	42
18.4.3	Ali vsak dan poslušate glasbo?.....	43
18.4.4	Ali vam glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih? .....	44
18.4.5	Ali ste bili z glasbo povezani že ob rojstvu? .....	45
18.4.6	Ali se sami ukvarjate s glasbo? .....	46
18.4.7	Ali menite, da glasba vpliva na vaše počutje? .....	47
18.4.8	Ali poslušate glasbo kadar ste bolni? .....	48
18.4.9	Ali med druženjem s prijatelji poslušate glasbo? .....	49
18.4.10	Ali poslušate glasbo med učenjem?.....	50
18.5	PREVERJANJE HIPOTEZ .....	51
19.	ZAKLJUČEK.....	53
20.	PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK .....	54
21.	VIRI IN LITERATURA .....	56
21.1	SPLETNI VIRI .....	56
21.2	LITERATURA .....	58

## 2. KAZALO SLIK

Slika 1 Glasba.....	10
Slika 2 Ples in petje .....	10
Slika 3 Neandertalska piščal .....	11
Slika 4 Ludvig van Beethoven .....	12
Slika 5 Freddie Mercury.....	12
Slika 6 Primeri inštrumentov.....	13
Slika 7 Frekvence različnih zvokov .....	14
Slika 8 Uho.....	15
Slika 9 Sestava ušesa.....	16
Slika 10 Možgani .....	19
Slika 11 Prikaz velikih in malih možganov ter možganskega debla.....	20
Slika 12 Heriot-Watt univerza.....	22
Slika 13 Poslušanje glasbe .....	23
Slika 14 Tonski studio.....	25
Slika 15 Sproščanje z glasbo .....	27
Slika 16 Zdravljenje z glasbo .....	29
Slika 17 Šport v povezavi z glasbo .....	32
Slika 18 Marilyn Manson.....	33
Slika 19 Ludwig van Beethoven .....	34
Slika 20 William Shakespeare.....	34
Slika 21 Tao Tzu .....	34
Slika 22 Hans Christian Andersen .....	35

### 3. KAZALO TABEL

Tabela 1 Spol anketirancev .....	40
Tabela 2 Pomembnost glasbe .....	41
Tabela 3 Zvrst poslušane glasbe.....	42
Tabela 4 Delež poslušanja glasbe.....	43
Tabela 5 Pomoč glasbe ob različnih čustvenih stanjih.....	44
Tabela 6 Poslušanje glasbe v otroštvu.....	45
Tabela 7 Ukvarjanje vprašanih z glasbo .....	46
Tabela 8 Vpliv glasbe na počutje .....	47
Tabela 9 Poslušanje glasbe ob bolezenskem stanju .....	48
Tabela 10 Poslušanje glasbe med druženjem prijatelji .....	49
Tabela 11 Poslušanje glasbe med učenjem .....	50

### 4. KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1 Število anketirancev po spolu .....	40
Grafikon 2 Pomembnost glasbe .....	41
Grafikon 3 Zvrst poslušane glasbe .....	42
Grafikon 4 Delež poslušanja glasbe .....	43
Grafikon 5 Pomoč glasbe ob različnih čustvenih stanjih .....	44
Grafikon 6 Poslušanje glasbe v otroštvu .....	45
Grafikon 7 Ukvarjanje vprašanih z glasbo .....	46
Grafikon 8 Vpliv glasbe na počutje.....	47
Grafikon 9 Poslušanje glasbe ob bolezenskem stanju.....	48
Grafikon 10 Poslušanje glasbe med druženjem s prijatelji .....	49
Grafikon 11 Poslušanje glasbe med učenjem.....	50

## 5. POVZETEK

Pojem glasba je mogoče razlagati na več različnih načinov. Poznamo jo kot predmet umetnosti, zabave ali hrupa, predstavlja pa tudi odmik od vsakdanjih skrbi. Glasbo delimo na tri definicije: ton, šum in zven. Glasba je praviloma sestavljena s petja, inštrumenta, oponašanja zvokov ali ritma.

Ljudje so se že v prazgodovini ukvarjali z glasbo, prav tako pa so zelo hitro začeli izdelovati tudi prve instrumente (neandertalčeva piščal).

Glasbo ustvarjajo skladatelji, glasbeniki pa jo poustvarjajo. Ustvarjanje poteka s pomočjo glasbil, z lastnim glasom ali pa v sodobnem času preko elektronskih glasbil.

Zvok zaznamo preko čutila za sluh, torej ušesa. Zanimivo pa je, da lahko nekatere frekvence zaznamo tudi preko drugih delov telesa - s čutili za tip.

Zvok zaznamo najprej v ušesu, nato gre do možganov, kasneje pa ga mi začutimo. A vse ni tako preprosto, je veliko bolj zapleteno, zato pa marsikdo poimenuje potovanje zvoka, do tega da ga zaznamo, potovanje skozi labirint.

Za sprejemanje katerekoli umetnine in njeno ustvarjanje je bistvenega pomena proces doživljanja. Sem so vpletena človekova čustva, ki so sprožena zaradi pravega zvoka. Zato doživljamo tisto, kar slišimo.

Glasba na telo deluje stimulativno. Mirna glasba nas pomiri, hitra/živahna glasba pa pospešuje produktivnost. Če bi se zavzeli kakšno glasbo poslušamo med sproščanjem bi ugotovili, da v večini primerov ne poslušamo vedno isto. Odvisno od tega, kaj tisti trenutek potrebujemo – pomiritev ali produktivnost.

Vsakdo, ki je izpostavljen zvoku, ki presega dovoljeno glasnost, kar pomeni, da je izpostavljen hrupu, je v nevarnosti, da si poškoduje sluh. Višja raven hrupa in daljša izpostavljenost hrupu pomeni večje tveganje za poškodbe sluha.

Tudi če mislimo, da je v našem okolju zelo tiho, je dejansko precej glasno.

Glasba je za vsakega posameznika zelo pomembna. Vpliva pa tudi na inteligenco in vedenje otrok. Glasba je priporočena tako nosečnicam kot tudi majhnim otrokom, saj lahko z njeno pomočjo razvijejo večjo sposobnost in potrpežljivost. Zvok na človeka deluje s posebno močjo. Ker ne deluje le na naša ušesa, ampak tudi na naše celotno telo.

Ker živahna glasba dviguje nivo energije, nam pomaga pri fizični aktivnosti, hkrati pa vpliva tudi na naše psihično stanje.

Raziskave ameriških znanstvenikov so pokazale, da glasba izboljšuje delovanje imunskega sistema. Glasba pozitivno vpliva na notranje organe, delovanje žlez, kar pa potem posledično pomeni boljše in enakomernejše pretakanje telesnih tekočin. Vpliva pa tudi na spomin in učenje.

Poznamo pa še eno preprosto delitev – žalostna in vesela glasba. V teh primerih pa lahko govorimo o naših čustvih. Vesela glasba te lahko spravi v dobro voljo, ponovno ti da moči za življenje, ti lahko zakrije kakšne žalostne trenutke, oziroma na njih pozabiš... Žalostna glasba pa je čisto nasprotje. Nas pomiri, spomni česa slabega, ob njej se težko smejimo...

Iz tega vsega lahko rečemo, da se ob glasbi spreminjamo, oziroma glasba vlada nad nami vsemi. Zaradi tega se je odprla možnost zdravljenja z glasbo.

Pri zdravljenju z glasbo, ne moremo določiti prave zvrsti glasbe. O tem določa naše človeško telo in vsako telo je drugačno, zato je nekemu ob nekem trenutku všeč takšna glasba, v drugem trenutku pa drugačna.

Zdravljenje z glasbo velja za eno izmed alternativnih oblik zdravljenja. In je vedno bolj popularno, tako pri nas kot tudi drugod.

## 6. ZAHVALA

Posebej bi se rada zahvalila mentorju za napotke, mnenja in pomoč, saj brez njega raziskovalna naloga ne bi bila tako uspešno končana.



## 7. UVOD

V raziskovalni nalogi bo najino zanimanje obsegalo predvsem področje glasbe (živahne) in njenega vpliva na posameznike v družbi. Zanima naju, kako velik vpliv ima glasba v resnici. V samem začetku bova predstavila glasbo in način dojemanja glasbe, predstavila kako naši možgani sprejemajo zvoke, kasneje pa bova vse skupaj tudi malo povezala.

Da bodo vsi podatki čim bolj natančni in realni, si bova pomagala z anketami, torej z metodo spraševanja in seveda analizirala podatke, tako da bova dobila odgovore na zastavljena vprašanja oziroma na hipoteze. Predstavila bova tudi samo metodo dela in proces analiziranja podatkov.

Za raziskovalno nalogo sva se odločila predvsem zaradi zanimanja vpliva glasbe na ljudi. Tema nama je zelo blizu, saj se tudi midva ukvarjava z živahno glasbo. Zanimivo pa je tudi to, da lahko sama ugotavljava in raziskujeva vpliv glasbe na posameznika.

S samo raziskovalno nalogo sva pridobila veliko novih podatkov o tem, kako glasba nasploh vpliva na posameznika.

Prav tako pa naju je zanimal vpliv glasbe glede na spol, saj so odzivi glasbe na ljudi glede različnega spola drugačni. In prav zaradi tega je delo tudi veliko bolj zanimivo.

Prav zaradi teh in številnih drugih razlogov sva se odločila raziskati to glasbeno področje in se s tem tudi kaj naučiti.

## 8. CILJI IN PROBLEMI

Cilj raziskovalne naloge je predstaviti omenjene povezave in vplive glasbe in ugotoviti, kakšen vpliv ima ta na družbo. Cilj je tudi analizirati rezultate ankete in na podlagi tega potrditi ali ovreči zastavljene hipoteze. Od anketirancev želiva izvedeti predvsem, kakšno je njihovo mnenje glede vpliva živahne glasbe na posameznika.

## 9. OSNOVE GLASBE

Pojem glasba je mogoče razlagati na več različnih načinov. Označena je kot predmet umetnosti, zabave, lahko pa je tudi predstavnik hrupa. Poznamo tri definicije glasbe: ton, šum in zven. Vsak pojem je odvisen od družbe in njenega doživetja te definicije posameznega elementa. Glasba je praviloma sestavljena s petja, instrumenta, oponašanja zvokov ali ritma.



*Slika 1 Glasba*

Slika 1:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#imgsrc=JjntrygFUMGyUM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#imgsrc=JjntrygFUMGyUM):

Glasba pa pomeni tudi odmik od vsakdanjih dejavnosti, v svet začasnega stanja brez obveznosti in skrbi, seveda pa se to razlikuje od posameznika do posameznika, ki glasbo različno sprejema, doživlja, občuti, se nanjo odziva in jo drugače interpretira.

Na samem začetku je glasba pesnikom in pripovedovalcem lajšala ohranjanje tradicij, s tem pa so se ohranila ljudska izročila – skozi ples in tudi petje.



*Slika 2 Ples in petje*

Slika 2:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=ples+in+petje&imgsrc=MqVQaFf8bh5aLM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=ples+in+petje&imgsrc=MqVQaFf8bh5aLM):

Kot vsaka umetnost tudi glasba do človeka prihaja sama po sebi in se k njemu tudi vrača. Vsakega posameznika se na poseben način dotakne v raznih poučevalnih in učnih okoliščinah, seveda na področju glasbe (Borota, 2013, str. 11).

## 9.1 Začetki glasbe

Glasba je nekaj, kar spremlja ljudi že veliko let. Že v prazgodovini so si ljudje peli, oziroma oponašali zvoke živali, rastlin, predmetov in jih uporabljali za takšne in drugačne obrede. Zelo hitro, pa so se razvili tudi instrumenti. Za najstarejše glasbilo na svetu štejemo Neandertalčevo (neandertalsko) piščal – piščal iz Divjih bab. Kot že ime pove jo je izdelal neandertalec (oblika človečnjaka). Našli so jo v jami Divje babe in naj bi bila stara več kot 60.000 let. S tole najdbo so potrdili 2. teoriji. Prva je ta, da je bil neandertalec tako kot mi, popolnoma razvito bitje, ki se je zavzemal tudi za kulturo. Druga teorija pa je ta, da glasba obstaja že več kot 60.000 let. To bi lahko pomenilo tudi, da brez glasbe je življenje težko, oziroma nekateri bi celo rekli, da ne obstaja.



*Slika 3 Neandertalska piščal*

Slika 3:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=neansertal%C4%8Deva+pi%C5%A1%C4%8Dal&imgsrc=hLi3j9eAiFlt7M](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=neansertal%C4%8Deva+pi%C5%A1%C4%8Dal&imgsrc=hLi3j9eAiFlt7M):

## 9.2 Glasba skozi čas

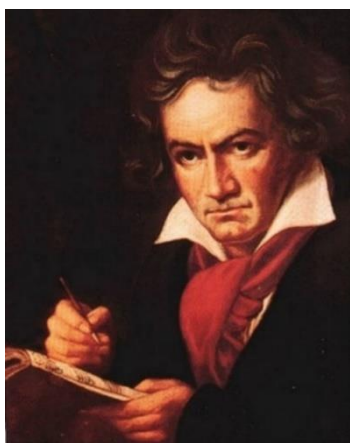
Za mladostnike je glasba v šestdesetih letih predstavljala nekakšen upor, preko katerega se je izražalo nezadovoljstvo z obstoječimi družbenimi razmerami. Dandanes pa tako pri mladostnikih kot odraslih služi kot vir zabave, sreče in predvsem zapolnjevanja prostega časa. Vse več ljudi posluša glasbo vsak dan in se z njo tudi ukvarja. Vendar vsak človek dojema in uporablja glasbo na drugačen način. Nekateri lažje vzdržujejo možgansko kondicijo s poslušanjem mirnejše glasbe brez besedila, druge pa navdušuje živahna glasba.

Že skozi zgodovino se na vsakem koraku potrjuje, da je glasba del časa in prostora, v katerem človek deluje in živi. Da obstajajo določeni vplivi na družbo, ni nihče nikoli podvomil (Stefanija, 2010, str. 28).

Obstajajo študije v današnjem času, ki so potrdile prisotnost vse večjega pretoka glasbe v primerjavi s prejšnjimi desetletji. Pomembno je poudariti, da ne smemo dvomiti v moč učinkovanja glasbe na posameznike in celotno družbo (Stefanija, 2010, str. 135).

## 9.3 Ustvarjanje glasbe

Skladatelji se izražajo in ustvarjajo glasbo, poustvarjajo pa jo glasbeniki. Ustvarjanje poteka s pomočjo glasbil, z lastnim glasom ali pa v sodobnem času preko elektronskih glasbil. Proizvajanje poteka po že določenih oz. zasnovanih pravilih. Obstoje glasbe pa poznamo tudi kot mešanje že obstoječe glasbe, kot to na primer delajo DJ-ji in umetniki, ki se ukvarjajo z elektronsko glasbo.



*Slika 4 Ludvig van Beethoven*



*Slika 5 Freddie Mercury*

Slika 4:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=freddie+mercury](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=freddie+mercury)

Slika 5:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=skladatelj&imgsrc=D87mvJbMn9DhbM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=skladatelj&imgsrc=D87mvJbMn9DhbM)

## 9.4 Inštrumenti

Inštrument je glasbilo, z njim glasbenik upravlja s pomočjo notnih zapisov ali pa jo interpretira po skladateljevih označbah, delno lahko tudi po navodilih dirigenta ali pa po svoji lastni presoji in volji. Glasba izvedena na takšen način se ocenjuje, podoživlja, ušesom poslušalca pa je namenjena kot nek presežek, natančneje umetniški presežek.



*Slika 6 Primeri inštrumentov*

Slika 6:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=instrument&imgsrc=b7R7GWGu6u-e7M](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=instrument&imgsrc=b7R7GWGu6u-e7M)

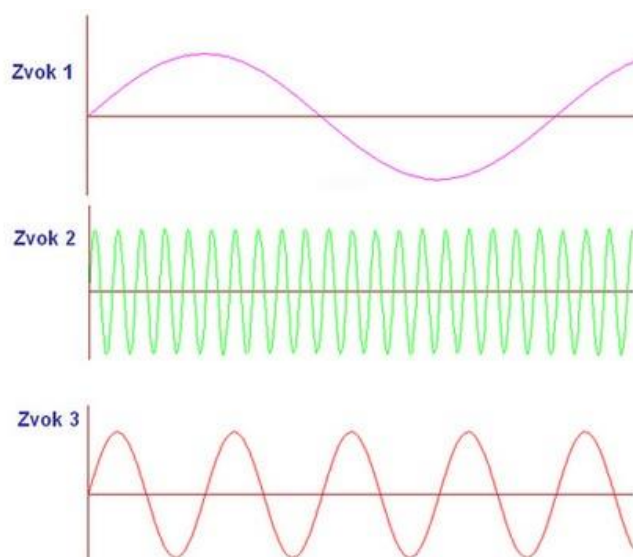
## 10. ZVOK

Najbolj preprosto je, če rečemo, da je zvok nekaj kar slišimo. A moramo biti bolj natančni. Torej zvok je mehansko valovanje. Širi se v dani snovi – trdni, kapljevini ali plini. Poznamo vzdolžno valovanje (najdemo ga v kapljevinah in plinih), ter prečno valovanje (na primer v trdninah).

Zvok lahko opredelimo na več načinov. Eden od možnih načinov je: s frekvenco (povezava z višino tonov) in amplitudo zvočnega tlaka (povezana z glasnostjo).

### 10.1 Kako nastane zvok

Zvok nastane ob tresenju prožnega telesa. Če so tresljaji enakomerni, nastanejo zvoki z določljivo višino, to so toni. Če so tresljaji neenakomerni, pa nastanejo zvoki z nedoločljivo tonsko višino, to so šumi.



Slika 7 Frekvence različnih zvokov

Slika 7:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=zvok&imgsrc=X7iqubx8GtRSqM:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=zvok&imgsrc=X7iqubx8GtRSqM:)



## 10.2 Kako zaznamo glasbo oziroma zvok?

Vsak občuti zvoke drugače, nekateri zvoki lahko nekomu pomenijo veliko, nekomu pa praktično nič. Vsi pa jih zaznavamo po istem postopku.

Zvok zaznamo preko čutila za sluh, torej ušesa. Zanimivo je, da lahko nekatere frekvence (nizke frekvence) zaznamo tudi preko drugih delov telesa - s čutili za tip. Različne zvoke uporabljamo na različne načine: komunikacija s pomočjo govora, glasba, zbiranje informacij o okolju. Človek zazna informacije o prostoru (preko zvoka), iz katere strani prihaja. Tako se lahko tudi lažje orientiramo v naravi. Vsa živa bitja na zemlji, uporabljajo za komunikacijo različne frekvence. Na primer: sloni in krokodili uporabljajo nižje frekvence, miši in netopirji pa višje. Vsi ti zvoki, ki pri njih nastajajo, so sestavljeni iz takšnih frekvenc, ki jih človeško telo ne sliši, oziroma ne zaznava.



*Slika 8 Uho*

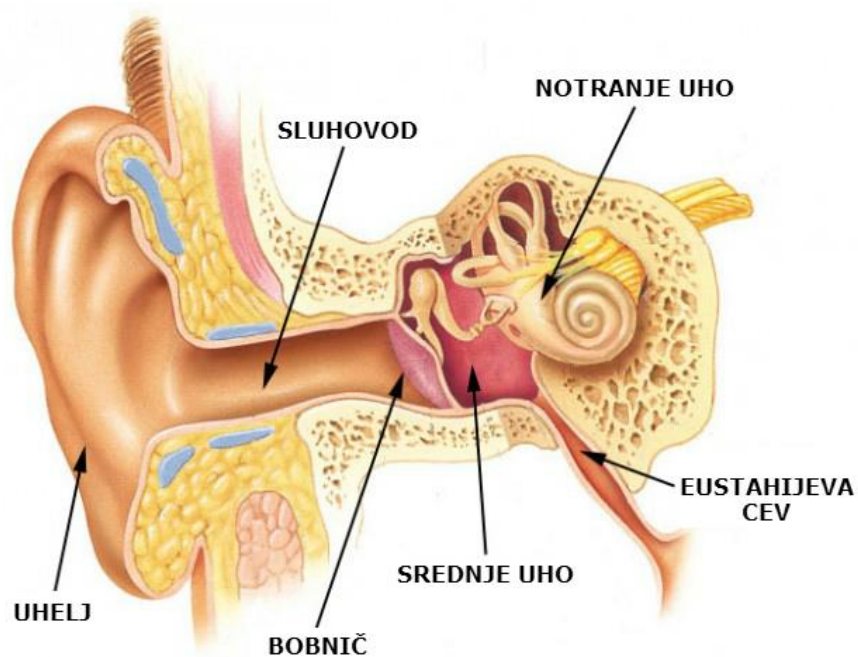
Slika 8:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=uho&imgsrc=cedMXtz4BXLIMM:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=uho&imgsrc=cedMXtz4BXLIMM:)

Naše čutilo za zvok – uho, zaznava zvoke s frekvencami med 12Hz in 20kHz. Vse kar je nad slušnim območjem imenujemo ultrazvok, vse kar pa je pod slušnim območjem, pa imenujemo infrazvok

## 10.3 Zvok in naše uho

Zvok je za nas neviden, zato si včasih težko predstavljamo, kako sploh mi neko glasbo slišimo. Zvok so valovi nihanja pritiska. Ko valovi pridejo do ušesa, zanihajo bobnič. Tako se valovanje prenese na slušne koščice in preko teh do polža. V polžu je veliko slušnih čutnic, ki so sestavljene iz mnogih dlačic. Te se s pomočjo pretakanja tekočine v polžu vzburiijo, nato pa se to prenese na čutilna živčna vlakna. To se kasneje prenese po osmem možganskem živcu, vse do središča za sluh v možganih.



*Slika 9 Sestava ušesa*

Slika 9:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=zvok+uho&imgcr=TtmGa25oDZeqTM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=zvok+uho&imgcr=TtmGa25oDZeqTM):

Čeprav se sliši, kot zelo dolgotrajen postopek, se vse to zgodi v zelo hitrem času. Tako praktično ob nastanku zvoka, mi že zvok zaznamo.



## 11. FILOZOFIJA GLASBE

Filozofijo glasbe lahko dandanes razumevamo in jo gledamo kot zelo široko zastavljeno. Moramo pa vedeti, da filozofija glasbe nikakor ni hermetična veda, saj se poleg etike, estetike, fenomenologije, politične in socialne filozofije..., povezuje tudi z drugimi viri in predmeti. To pa zaradi tega, da bi dobila podroben oziroma celovit vpogled v obravnavan predmet: ekonomijo, jezikoslovje, zgodovino, psihologijo...

Pojavljajo se velike podobnosti med filozofijo glasbe in muzikologijo. A vseeno ju loči bistvena razlika – filozofija glasbe pristopa na filozofski način, muzikologija pa z zgodovinskega in teoretičnega vidika.

Štiri oznake obravnavane glasbe:

- zahodna
- umetniška
- instrumentalna
- klasična

Vsaka od zgoraj navedenih oznak glasbe, pove nekaj svojega o tovrstni filozofiji. Kažejo na: estetsko vzvišenost, absolutnost in tradicionalnost.

Dokazano je, da je v zadnjih nekaj letih vedno več filozofov, muzikologov, glasbenikov..., ki tudi rock in jazz (torej iz različnih kulturnih in geografskih okoljih, ne samo evropskega in ameriškega), sprejemajo v filozofsko obravnavo. Torej sprejemajo tudi popularno glasbo, kar je dandanes zelo pomembno.

Vedenje o glasbi se potencialno širi, poleg tega pa se ne zdi, da bi filozofija izgubljala vrednost.

### 11.1 Kako takšno glasbo razumeti?

Tukaj je vpleteno tudi študijsko področij, ki se ukvarja z razumevanje besedil – hermenevtika. Ta se osredotoča na izjave glasbenikov in filozofov o estetskih idejah in na interpretacijo glasbenih del. Dokazuje, da o vsebini glasbe lahko spregovorimo.

O razumevanju glasbe je pisal tudi Dilthey (Diltheyev spis). Glasbo oz. Glasbena dela je takrat dojemal malo drugače. dojemal jih je kot izraz doživljanja. Želel je dopolniti zgodovino glasbe, zato je tudi druge pozival glede tega. Pozival jih je z naukom: »*kraj prave skrivnosti glasbene domišljije*«. Menil je, da se glasbeni pomen razvija v dveh smereh: kakor v vokalni in drugi programski glasbi, kjer je njegov predmet določen največkrat z besedilom, ali pa tako kot v instrumentalni glasbi, ki je nedoločen oziroma neskončen.

Veliko ljudi skozi zgodovino, je imelo takšne in drugačne vpogleda na razumevanje glasbe. Niso se pa vedno vsi strinjali. Vsak je imel nek svoj »svet« oziroma pogled na glasbo, zato se tudi vse misli niso mogle vedno poenotiti in povezati.

### 11.2 Kognitivna psihologija glasbe

Ta opisuje človekove zmožnosti ponotranjega zvočnega materiala glasbe s karakteriziranjem narave internih procesov in predstav. Najlažje je takšne stvari raziskovati preko preizkusov. Zato tudi kognitivna psihologija glasbe to počne s pomočjo eksperimentov. Pri tem pa prihaja do velikih problemov:

- Prihaja do raznolikih odzivov, ki jih je v takšnih primerih težko raziskati, opredeliti oziroma jih analizirati.
- Prenatančne analize, zaradi katerih lahko preide v grobo posploševanje.
- Nemogoče je, da bi bil interni sistem glasbene zaznave poslušalca neposredno opazovan.
- Govorni interesi in glasbeno izkustvo se ne ujemata.
- Vsi izvajalci nimajo razvitih veščin glasbene analize, itd.

## 12. MOŽGANI



*Slika 10 Možgani*

Slika 10:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=mo%C5%BEGani&imgc=mWsRXYTJ-fyGM:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=mo%C5%BEGani&imgc=mWsRXYTJ-fyGM:)

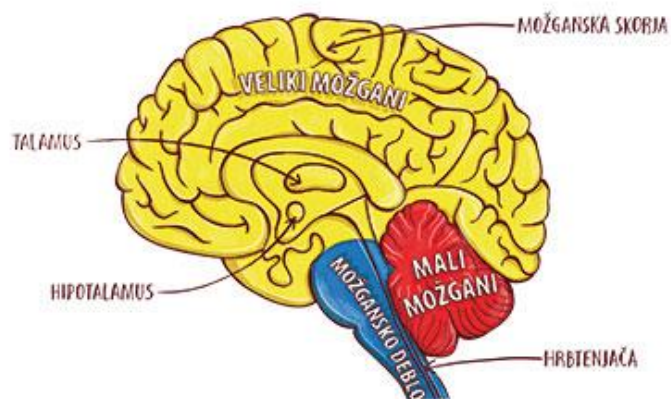
Da mi nek zvok zaznamo, mora zvok skozi velik »labirint« (uho, možgani...). Vseeno pa se to zgodi v zelo hitrem času, praktično takoj. Osnovno povedano, to potuje tako: zvok zaznamo v ušesu, gre do možganov, nato ga pa mi začutimo. A vse ni tako preprosto, je veliko bolj zapleteno, zato pa marsikdo poimenuje potovanje zvoka, do tega da ga zaznamo, potovanje skozi labirint.

Da bi razumeli potovanje zvoka, moramo poznati tudi osnove možganov.

Možgani so del osrednjega živčnega sistema. Iz njih in v njih, gredo vsi signali, valovi, povezave... zato bi jim lahko tudi rekli, voditelji človeškega sistema. Nahajajo se v zgornjem delu telesa, natančneje v lobanji (blizu čutilnih organov) in tehtajo 1200 do 1400 gramov.

Osnovno možgane delimo na:

- velike možgane
- male možgane
- možgansko deblo



*Slika 11 Prikaz velikih in malih možganov ter možganskega debla*

Slika 11:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=mo%C5%BEGani&imgsrc=wRgZvVly5FLRM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=mo%C5%BEGani&imgsrc=wRgZvVly5FLRM):

Fiziološka funkcija naših možganov, je centralni nadzor telesa. S tega stališča je razlika med možgani in drugimi organi, da so možgani fizična struktura, ki tvori um.

Možgane gradijo približno 100 milijard živčnih celic oziroma nevtronov. Največji del možganov – možgansko skorjo, sestavlja kar 30 milijard nevtronov. Vsak od njih se povezuje z drugimi nevtroni. Vsi ti nevtroni, pa morajo za usklajeno delovanje dobro komunicirati. Komunicirajo pa preko nevritov. Torej kot smo povedali, možgani povezujejo druge organe, jim pošiljajo potrebne signale za usklajeno delovanje... Na druge dele telesa, pa delujejo s tvorjenjem vzorcev mišične aktivnosti in z izločanjem hormonov. Centralni del možganov omogoča hiter in usklajen odziv na spremembe v okolju. Odzive, kot so refleksi, pa posreduje hrbtenjača, a dokončno dovršen nadzor vedenje, pa zahteva sposobnosti centralnih možganov.

Iz čutilnih živčnih vlaken v ušesu, se prenese zvok do možganov preko VIII možganskega živca. Ta živec imenujemo senzorični živec (lat. Nervus vestibulocohlearis). To je živec, ki skrbi za naše ravnotežje in sluh. Torej, kot vidimo sta živca za ravnotežje in sluh združena. Na začetku sta sicer ločena – vsak zase, nato pa se združita in skupaj vstopita v možgansko deblo. Ampak to ne pomeni, da je naše ravnotežje popolnoma odvisno od sluha in obratno. Za oba živca velja, da izvirata iz notranjega dela piramidne kosti. Iz slušnega receptorja gredo niti in tako se tudi slušni živec začne – iz več niti.

Nato pa se to združi v en enoten živec. Živca se združita pred izhodom iz piramidne kosti. Slušni živec se na koncu zaključi v slušnih jedrih.

### **13. VPLIV GLASBE**

Fiziološki odziv poslušanja glasbe je v dveh oblikah: v obliki vznemirjanja in v obliki sproščenosti.

Glasbo lahko prepoznamo tudi kot prijeten dražljaj. V tem primer je temu ustrezen fiziološki odziv. Glasbeni dražljaj pa ni vedno dober. Lahko je tudi kot nelagodje, takrat so tudi odzivi neprijetni oziroma nelagodni.

Glasba lahko vpliva na:

- Možgane
- Dihanje

#### **13.1 Glasba vpliva na dihanje**

V tem primeru, glasba deluje na avtonomni živčni sistem. Ko na njega deluje, ga spodbuja k upočasnjemu ali pohitrenemu dihanju.

#### **13.2 Glasba vpliva na možgane**

Ob vklopu glasbe, glasba spodbuja možganske valove. Hitrejša glasba (živahna) prebudi um in ga pripravi za popolno delovanje. Mirna glasba pa možgane pomirja. V tem primeru tudi dosežemo sproščanje ob glasbi.

## 14. DOŽIVLJANJE ZVOKOV/GLASBE

Za sprejemanje katerekoli umetnine in njeno ustvarjanje je bistvenega pomena proces doživljanja. Sem so vpletena človekova čustva, ki so sprožena zaradi pravega zvoka. Doživljamo tisto, kar slišimo. Sem pa spadajo vse vrste zvoka (prijeten in neprijeten zvok). Tako na primer občutimo strah ob močnih zvokih nevihte, nelagodje zaradi hrupa v mestih, nenadni in glasni zvoki pa nas plašijo. Kot ugodje pa čutimo žuborenje potoka, poslušanje ptičjega petja, poezije, itd. Da ima glasba na nas vpliv, prepoznamo na treh ravneh učinkovanja glasbe. Po fizičnem, emocionalnem in intelektualnem učinku (Borota, 2013, str. 117).

### 14.1 Odražanje posameznikov na določen tip glasbe

Ameriška študija univerze Heriot-Watt je raziskovala kako se različne karakteristike posameznikov odražajo v njihovem okusu glasbe. Na področju kreativnosti in samozavesti se najbolje izkažejo poslušalci bluesa, jazza, klasične, reggae in plesne glasbe, operne oboževalce odlikuje tudi nežnost. Zanimivo pa ne samozavest pripisujejo poslušalcem indie in rock heavy metal glasbe, ki so si prislužili celo oznake nedelavnosti in nedružabnosti. Samozavestni in družabni so oboževalci hip hopa, plesalcev dance glasbe pa ob obilici kreativnosti primanjkuje nežnosti. Popularna glasba pozitivno vpliva na družabnost vendar škoduje originalnosti in izražanju kreativnosti posameznika.



*Slika 12 Heriot-Watt univerza*

Slika 12:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=Heriot-Watt+&imgsrc=ldyeG3IxIRvt7M](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=Heriot-Watt+&imgsrc=ldyeG3IxIRvt7M):

## 14.2 Veselje, žalost, sreča... vedno je prisotna glasba

Kdaj kdo posluša glasbo? In zakaj obstaja toliko različne vrste glasb?

Odgovori so zelo preprosti. Videli smo da potrebujemo več vrst glasbe zaradi našega počutja. Vsak se kdaj počuti slabo, zateženo, grozno, žalostno ali pa srečno, veselo, zabavno, razigrano... in pri vsem tem je možno poslušati glasbo.

Ko smo veseli si kaj zapojemo, ali pa si predvajamo glasbo na zvočnikih ter kaj zplešemo. S tem ni nič narobe, saj lahko glasba veselje še vzpodbudi. Marsikdo postane vesel, kadar zasliši svojo najljubšo glasbo na radiju, kar je čisto normalno. Podobno kot pri partnerju. Ko ga boš videl, boš postal vesel.

Ker pa za vsakega ni vsaka vrsta glasbe, pa lahko nekoga tudi kakšna glasba razžalosti oziroma razjezi. To ne velja le pri glasbi. Če ti kjerkoli, karkoli ni všeč, ne boš skakal od veselja, ampak se boš mogoče zaprl vase, postal žalosten, ali pa celo jezen.

Glasba pa lahko deluje tudi kot prva pomoč. V žalostnih trenutkih veliko ljudi začne poslušati glasbo. Najpogosteje glasbo, ki jim je všeč, saj s tem dobijo »dozo veselja« v telo. Zelo pogosti primer glasbe kot prve pomoči, je kadar se razideš s partnerjem. Če je osebi za to zelo hudo, posluša kakšno veselo glasbo. V teh primerih najbolj pomaga živahna glasba. S tem poskrbiš, da ne misliš na osebo, ki jo pogrešaš, ampak misliš na nekaj lepega.



*Slika 13 Poslušanje glasbe*

Slika 13:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espy=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=poslu%C5%A1anje+glasbe&imgsrc=tS\\_VIIZtDUT82eM](https://www.google.si/search?q=glasba&espy=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbn=isch&q=poslu%C5%A1anje+glasbe&imgsrc=tS_VIIZtDUT82eM):

### 14.3 Odziv na glasbo

Tako kot smo si drugačni po obliki, govoru, razmišljanju, imamo tudi drugačne odzive na glasbo. Praviloma pa se vsak posameznik, na glasbo odzove čustveno. Bodisi klasična glasba ali popularna glasba, vsak bo v glasbi našel samega sebe, ter tako dobil nekakšno samozavest in umirjenost.

Vsaka glasba, da na posameznika drugačen vpliv in vsak posameznik, se na drugačne glasbe odzove drugače. Med najbolj izrazite odzive štejejo odzive obiskovalcev metala in reva. Pri teh zvrsteh je vsak posameznik v svojem svetu. Ta svet si ustvari sam po teh merilih, da bo njemu udobno oziroma prijetno.

Močne odzive na glasbo imajo tudi nerojeni otroci, ki se v veliki večini na glasbo odzovejo v zadnjem trimestru nosečnosti. To so potrdili tudi znanstveniki, ki so to opazovali preko utripa srca in premikanja. Pri novorojenčkih pa so odzivi že drugačni. Zaznavajo tonske višine in ritmične vzorce, njihovo preferenco konsonančnih pred disonančnimi intervali, premikov pri določenih zvokih...

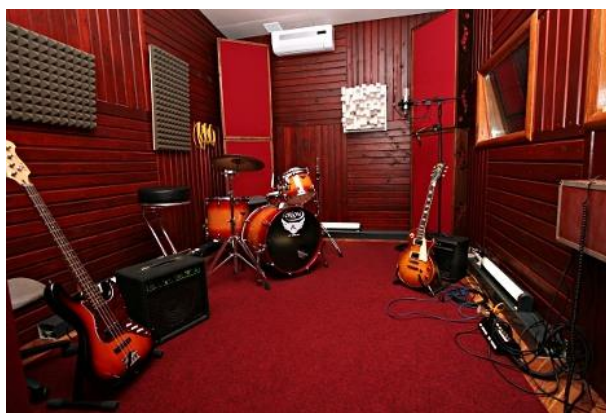
Iz tega lahko povzamemo, da se vsak človek odziva na glasbo, sicer vsak na drugačen način, a pri vseh je mogoče opaziti podobnost v odzivih.



## 15. VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE

Vsakdo, ki je izpostavljen zvoku, ki presega dovoljeno glasnost, kar pomeni, da je izpostavljen hrupu, je v nevarnosti, da si poškoduje sluh. Višja raven hrupa in daljša izpostavljenost hrupu pomeni večje tveganje za poškodbe sluha.

Hrup je skoraj vedno škodljiv. Moti nas pri delu, škoduje našemu zdravju ali počutju, vzbuja nemir, vpliva celo na povišan krvni pritisk kot tudi na delovanje žlez z notranjim izločanjem. Tudi če mislimo, da je v našem okolju zelo tiho, je dejansko precej glasno. Popolno tišino zagotavljajo samo pogoji, kakršni so v tonskih študijih.



*Slika 14 Tonski studio*

Slika 14:

<https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy Gvze RAhXjAcAKHVnCDdMQ AUIBigB#tbm=isch&q=tonski+studio&imgc=Kz2J6op6P-0WQM>:

Glasba je del našega življenja. V naša ušesa vstopa iz radijskih sprejemnikov na delovnem mestu, med vožnjo v avtomobilu, iz zvočnikov v nakupovalnih centrih itd. Vsi jo več ali manj poslušamo, aktivno ali nezavedno. Ne glede na to ali se, in v kolikšni meri, zavedamo glasbe okoli sebe in v sebi, ves čas vpliva na nas.

Ob poslušanju glasbe lahko trpimo in uživamo, lahko nas uspava ali zbudi... Glasba ima torej pomemben vpliv na naše telo, psihično stanje in možgane.

Veliki glasbeni ustvarjalci vedno pravijo, da glasbe niso ustvarili zavestno. Ustvarjanje glasbe je seveda težko delo, vendar se kot drugod ustvarjalci izgubijo in prepustijo toku. In očitno ima glasba nek globlji pomen, ki presega le užitek ob popevanju in poplesavanju na njene ritme.

Glasba izzove podobne občutke pri ljudeh, ne glede na narodnost, jezik in način življenja. Pomaga nam pri kreativnosti in komunikaciji z našim telesom. Hitrejši ritmi pa nam velikokrat poženejo kri po žilah in nas spodbudijo k živahnemu gibanju.

Glasba pa vpliva tudi na inteligenco in vedenje otrok. Glasba je priporočena tako nosečnicam kot tudi majhnim otrokom, saj lahko z njeno pomočjo razvijejo večjo sposobnost in potrpežljivost. Zvok na človeka deluje s posebno močjo. Ker ne deluje le na naša ušesa, ampak tudi na naše celotno telo.

Ker živahna glasba dviguje nivo energije, nam pomaga pri fizični aktivnosti, hkrati pa vpliva tudi na naše psihično stanje. Zaradi tega večina ljudi raje telovadi ob poslušanju glasbe. Ob tem pa pozabimo na bolečine in utrujenost, hkrati pa nas spravi v dobro voljo in nam pričara zabavne trenutke. Vse v telesu bije v ritmu. Celotno telo ima svoj ritem, ki predstavlja utelešeno glasbo.

## 15.1 Sprostitev

Torej glasba je lahko tudi sredstvo za sprostitev. Ker pa smo vsi ljudi različni, se različno vedemo, mislimo, delamo..., se tudi vsak sprošča na svoj način. Sprostitev že od začetka človeštva velja za pomembno stvar. Če razmislimo kako so živeli ljudje na primer pred 20.000 leti in kako živimo sedaj, zagotovo takoj opazimo, da smo sedaj veliko bolj pod stresom in potrebujemo veliko sprostitev. A prav tako, so se sproščali tudi 20.000 let nazaj. Nobeden od njih ni lovil ves dan, nabiral sadeže, skakal po travnikih in podobno. Vedno so imeli med delom »pavzo«, torej nekakšno sprostitev. Lahko so na primer odšli do morja, ter poslušali njegove glasove, ležali pod drevjem ali podobno. Poleg vsega tega so se že več let sproščali tako, da so skupaj kaj zapeli in kasneje tudi zaigrali.

Sedaj pa se še ozrimo na današnji svet. Danes se vsakemu nekam mudi, je pod pritiskom – stresom, nervozen..., torej ni veliko časa za to kar bi zares potrebovali - sprostitev. A se vseeno vmes sprostimo na različne načine. Na primer: ležanje, gledanje televizije, gledanje skozi okno, druženje s prijatelji, meditiranje... poleg tega, pa je tudi eden od nasvetov za sprostitev: poslušanje glasbe.



*Slika 15 Sproščanje z glasbo*

Slika 15:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=spro%C5%A1%C4%8Danje+z+glasbo&imgsrc=rIE3vNIE14GQ-M](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=spro%C5%A1%C4%8Danje+z+glasbo&imgsrc=rIE3vNIE14GQ-M):

Glasba na telo deluje stimulativno. Mirna glasba nas pomiri, hitra/živahna glasba pa pospešuje produktivnost. Če se bi zavzeli kakšno glasbo poslušamo med sproščanjem bi ugotovili, da v večini primerov ne poslušamo vedno isto. Odvisno od tega, kaj tisti trenutek potrebujemo – pomiritev ali produktivnost.

Seveda pa ni sproščanje s glasbo le pri nas. En dober primer prihaja iz Anglije. V zgodovini, oziroma tudi še sedaj, je bila tam popularna čajanka. To je bil vsakodnevni dogodek, kjer se je zbrala vsa družina, prijatelji... ter so skupaj popili čaj. Veljala je za nekakšno malico oziroma pavzo v dnevu. Tudi tukaj so zmeraj poslušali glasbo. V veliki večini bolj mirno glasbo.

Dandanes, ko je tehnologija že tako napredovala, je možno glasbo predvajati povsod in kadarkoli. Tako se tudi dandanes sprošča mladina - se posedejo na kakšno mirno mesto, kot je park, v mestu na kakšni klopci... ter si na slušalkah predvajajo glasbo.

Torej ugotovili smo, da je od vsakega človeka odvisno, kakšno glasbo bo pri sproščanju poslušal. Navadno je za to bolj »popularna« mirna glasba, a zmeraj ni tako.

## 15.2 Depresija

Glasba, ki nam je všeč, omili znake depresije. Pomembno pa je, da se zavedamo, da glasba ne zdravi bolezni, le popelje nas na lepše misli in na to, da pozabimo skrbi. S tem tudi umiri depresivne simptome.

## 15.3 Ali glasba izboljšuje delovanje imunskega sistema?

Raziskave ameriških znanstvenikov so pokazale, da glasba izboljšuje delovanje imunskega sistema. Če že samo 15 minut poslušamo zborovsko ali klasično glasbo, ta pozitivno vpliva na notranje organe, delovanje žlez, kar pa potem posledično pomeni boljše in enakomernejše pretakanje telesnih tekočin. Spodbujen je tudi razvoj ljubezenskega hormona in protiteles. Vpliva na spomin in učenje. Ko predelujemo dolge in zapletene informacije, je za hitrejšo premlevalje informacij najboljša mirnejša in nežnejša glasba.

## 15.4 Zdravljenje z glasbo

"Glasba je najmočnejša oblika čarovnije.", znan stavek glasbenika Marilynna Mansona. Verjetno bi se z njim strinjal vsak glasbenik. Po tem bi lahko rekli, da čarovniki in čarovnice zares obstajajo. Poimenujemo jih lahko glasbeniki, saj nam čarajo takšne in drugačne napoje – glasbo.

Glasba je zares nekaj mogočnega, že če pogledamo, kako lahko na nas vpliva. Imamo več vrst glasbe. Najlažje, če jo delimo na mirno in živahno glasbo. Pri živahni glasbi nam dvigne energijo, nas razveseli, nam da moč za nadaljnjo življenje in podobno. Mirna glasba pa nas pomiri, nas spomni kakšnih trenutkov, ob njej ne delamo nič hitrega, nam lahko da za razmišljati, ali pa poskrbi, da odmislimo vse stresne situacije in pozabimo na realni svet.



*Slika 16 Zdravljenje z glasbo*

Slika 16:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=glasbena+terapija&imgc=dQmof7d\\_BCRvLM:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=glasbena+terapija&imgc=dQmof7d_BCRvLM:)

Potem pa imamo še eno preprosto delitev – žalostna in vesela glasba. V teh primerih pa lahko govorimo o naših čustvih (duševni proces). Vesela glasba te lahko spravi v dobro voljo, ponovno ti da moči za življenje, ti lahko zakrije kakšne žalostne trenutke, oziroma na njih pozabiš... Žalostna glasba pa je čisto nasprotje. Nas pomiri, spomni česa slabega, ob njej se težko smejimo... v glavnem v nas vzbudi žalost.

Iz tega vsega lahko rečemo, da se ob glasbi spreminjamo, oziroma glasba vlada nad nami vsemi. Zaradi tega se je odprla možnost zdravljenja z glasbo.

Pri zdravljenju z glasbo, ne moremo določiti prave zvrsti glasbe. O tem določa naše človeško telo in vsako telo je drugačno, zato je nekomu ob nekem trenutku všeč takšna glasba, v drugem trenutku pa drugačna.

Zdravljenje z glasbo velja za eno izmed alternativnih oblik zdravljenja. Je vedno bolj popularno, tako pri nas kot tudi drugje. Dokazano je, da so tisti, ki se odločijo za takšno obliko zdravljenja, po tem veseli in so si olajšali svoje probleme/bolečine.

Pri zdravljenju s glasbo, gre predvsem za človekov osebni napredek. Z njo v sebi poiščemo nove možnosti, ki so bile prej za nas nevidne, oziroma nismo vedeli da obstajajo. Po zdravljenju z glasbo, je dokazano, imajo ljudje večjo samozavest, samozaupanje, samospoštovanje...

S takšnim načinom zdravljenja, bi si lahko pozdravili slab spanec, glavobol, poškodbe, depresijo...

Na primer: če ima kdo problem s spanjem, se mu svetuje, da pred spanjem prisluhne nekaj nežnim melodijam, ki ga bodo sprostile in umirile. Za zdravljenje depresije, pa bi naj prisluhnili zvokom, ki so nam všeč. Na primer naša najljubša pesem.

Terapija z glasbo, bi naj trajala 20 do 25 minut. A vse je odvisno od nas. Če nam to ne ustreza, končamo prej, ali pa zavlečemo.

## **16. GLASBA PRI DELU, UČENJU IN ŠPORTU**

Glasba je nekaj, kar je lahko povezano praktično z vsem. Tako lahko glasbo povežemo tudi v delo, učenje ali celo šport. Dokazano je, da nam lahko glasba zares pomaga. Odvisno pa je od tega, ali je glasba živahna ali mirna. Živahna glasba nam da nekako mož, nas poživlji. Mirnejša pa umiri, ob njej se lažje zberemo... Zato sva se tudi obrnila na tole stran, torej učenje, delo in šport v povezavi s glasbo.

### **16.1 Učenje ob glasbi**

Vsak se uči na svoj način. Nekateri potrebujejo pospravljeno okolje, nekatere ne moti razmetana soba, nekateri se radi učijo na glas, drugi po tiho, nekateri se radi učijo v družbi (skupinsko učenje), drugi sami... Tako je tudi glede glasbe/zvokov. Nekateri moti kakršen koli zvok, drugim pa je lažje, če ob učenju slišijo glasbo. Tudi glede stila glasbe je različno. Nekateri raje poslušajo ob učenju rock, drugi metal, tretji klasično glasbo...

Glasba ob učenju v bistvu prekriva druge zvoke, ki so nam lahko mamljivi in pozabljamo o čem se sploh učimo, ali pa nadležne zvoke. Po raziskavah je ugotovljeno, da je ob učenju najboljša instrumentalna glasba. Ta našim možganom pomaga, da prej vpijejo informacij.

### **16.2 Poslušanje Mozarta lahko vpliva blagodejno**

Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791), velja za enega največjih glasbenih umetnikov v zgodovini. Bil je skladatelj, ki je s svojimi napisanimi skladbami osupnil publiko.

Znanstvene raziskave so pokazale, pozitivne vplive na študente. Pri poslušanju Mozartovih skladb, se je pri študentih povečala njihova prostorska inteligenca. To pomeni, da so se pri orientaciji v prostoru, branju načrtov, reševanju geometrijskih problemov... veliko bolje znašli. Primeren je tudi, kadar se nekdo najde v situaciji, kjer potrebuje visoko zbranost in koncentracijo.

## 16.3 Povezava med športom in glasbo

Šport in glasba sta navzven popolnoma drugi zadevi. Eno je nekakšno gibanje, drugo pa kultura. A vseeno je med njima velika povezava. Znanstveniki priporočajo, da si športniki, med športom, predvajajo glasno in živahno glasbo. Ta glasba vzpodbuja naše telo pri gibalnih aktivnostih, hkrati pa prikrije misli o bolečinah in naporu, zato nam omogoča, da zmoremo več.

Glasba nas pri športu zamoti in nam prežene čas. Paziti pa moramo, da kljub zanimivi glasbi ne pozabimo na pravilno izvajanje gibov.



*Slika 17 Šport v povezavi z glasbo*

Slika 17:

[illegible]



## 17. ZANIMIVOSTI

- Dokazano je da je enourno poslušanje dnevno zdravilno, tako pri kroničnih bolečinah, kot pri depresiji. Depresija bi se po tem takem zmanjšala za 25%
- Glasba v naših možganih povzroči izločanje endorfinov – kemikalij, ki nam pričarajo občutek ljubezni.
- Če smo pod stresom in se želimo pomiriti, moramo poslušati glasbo, ki nam je všeč oziroma jo poznamo. Nepoznano glasbo začnejo možgani takoj analizirati, zato je sprostitiv/pomiritev onemogočena.
- V eni izmed prodajaln z vini so predvajali francosko glasbo, kar je dvignilo prodajo francoskih vin za neverjetnih 80 %.

### 17.1 Izreki o glasbi

Vsak za glasbo pravi drugače. Nekateri sicer pravijo, da je nepotrebna, nekateri pa, da so od glasbe odvisni. Mislim, da je tale druga možnost bolj popularna.

Meniva, da je za glasbenike glasba nekakšne vrste hrana. Tako kot brez hrane ne živimo dlje kot 3 dni, velja enako za glasbo. Če pogledamo kakšne izreke od glasbenikov, vidimo kaj pomeni glasba in po tem bi zagotovo rekli, da je življenje brez glasbe nemogoče.

"Glasba je najmočnejša oblika čarovnije.", to je izrek: Marilyn Mansona. Tole je primer kaj glasbeniki povedo o glasbi. Torej, da je glasba čarovnija, nekaj mogočnega, močnega, doživetega... Iz tega bi lahko razbrali tudi, da glasba pozdravi vse. Vedno več se uporablja zdravljenje s glasbo, saj so ugotovili, da to zares pomaga in deluje.



*Slika 18 Marilyn Manson*

Slika 18:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=Marilyn+Mansona&imgsrc=YJRw922fyJO0bM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbn=isch&q=Marilyn+Mansona&imgsrc=YJRw922fyJO0bM):

Se pravi glasba je res nekaj velika, nekaj najvišjega. Tako je rekel tudi Ludwig van Beethoven, ki je rekel: "Glasba je višje razodetje kot vsa modrost in filozofija."



*Slika 19 Ludwig van Beethoven*

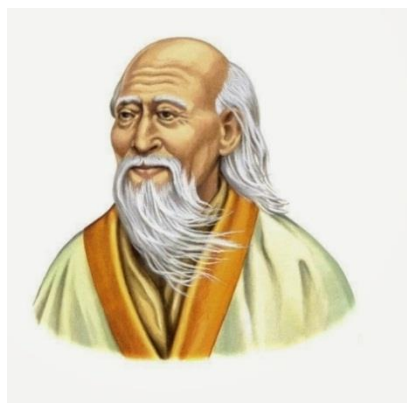
Slika 19:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=ludwig+van+beethoven&imgsrc=FwYq\\_GfF2aCCnM](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbn=isch&q=ludwig+van+beethoven&imgsrc=FwYq_GfF2aCCnM):

Velikokrat slišimo, da je glasba hrana. O tem je podobno rekel tudi William Shakespeare: "Če je glasba hrana ljubezni, potem igray dalje." Zato pa se je glasba ohranila vse od začetka in nikoli ne bo izumrla. Kar pomeni, da je glasba zares nekakšna oblika hrane. To je hrana za dušo. Dušo pa napolni le prava glasba, kar pa je lahko pri vsakem nekaj drugega. »Ta prava« glasba je na koncu zares nekaj posebnega in velikega "Glasba v duši se lahko zasliši v veselju." - Lao Tzu.



*Slika 20 William Shakespeare*



*Slika 21 Tao Tzu*

Slika 20:

[https://www.google.si/search?q=william+shakespeare&espv=2&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi52r7K4fHRAhXD7BQKHXI1AwsQ\\_AUICCGb&biw=1680&bih=989#imgsrc=i1pvfTwe52k-UM:](https://www.google.si/search?q=william+shakespeare&espv=2&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi52r7K4fHRAhXD7BQKHXI1AwsQ_AUICCGb&biw=1680&bih=989#imgsrc=i1pvfTwe52k-UM:)

Slika 21:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=tao+tzu&imgsrc=wWIPq5cwq2zzlM:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=tao+tzu&imgsrc=wWIPq5cwq2zzlM:)

Velikokrat pa je že kdo rekel, da instrument spregovorijo. Posledično spregovori tudi glasba: "Kjer besedam spodleti, glasba govori." - Hans Christian Andersen. To nam pove, da nas glasba vedno lahko reši, iz takšnih in drugačnih problemov.



*Slika 22 Hans Christian Andersen*

Slika 22:

[https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy\\_Gvze\\_RAhXjAcAKHVnCDdMQ\\_AUIBigB#tbm=isch&q=Hans+Christian+Andersen&imgsrc=6qkLD\\_hr-xjj1M:](https://www.google.si/search?q=glasba&espv=2&biw=1366&bih=707&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjmy_Gvze_RAhXjAcAKHVnCDdMQ_AUIBigB#tbm=isch&q=Hans+Christian+Andersen&imgsrc=6qkLD_hr-xjj1M:)

To je bilo par primerov izrekov znanih glasbenikov, skladateljev... o glasbi. Če vse povzamemo, vidimo, da vsi glasbeniki, skladatelji, vsi ki se ukvarjajo z glasbo, mislijo zelo podobno. Vsi mislijo o tem, da je glasba zares nekaj posebnega, čarobnega... V nas prebudi občutke, katere drugače ne moremo prebuditi. Včasih bi lahko celo rekli, da je glasba Bog. Torej nekdo, ki nas »vodi«, nas podpira ali kaj podobnega. Meniva, da je življenje brez glasbe nekaj, kar ne moremo opisati in si predstavljati. Nekateri pravijo, da je najhujša bolečina tišina. Če dobro pomislimo, ugotovimo, da nikoli nismo v popolni tišini, kar je za nas dobro. Če smo zunaj slišimo oglašanje narave, na primer: ptice, potok, veter skozi listje... Če smo v službi, pa slišimo na primer: tipkanje na računalnik, zlaganje papirjev... V glavnem popolne tišine si ne znamo predstavljati ravno zaradi tega, ker je vedno prisoten nek zvok.

## 17.2 Glasba v trgovskih centrih

Glasba je lahko v prodajalni tako nadležna, da kupec začuti željo, da bi čim prej zapustil prostor. Lahko pa je seveda obratno. Hui in Dube sta na primer v svoji raziskavi o uporabi glasbe v trgovini ugotovila, da le-ta ustvarja bolj pozitivna čustva in da pozitivno zaznavanje glasbe vodi k bolj naravnemu vedenju do prodajalne.

Tudi druge študije so potrdile, da občutki ugodja, ki jih zbuja razpoloženska glasba, lahko izboljšajo nakupovalčevo vrednotenje prodajalne. Vendar pa nekateri avtorji tudi opozarjajo, da je glasba učinkovita le, če je skladna z drugimi dejavniki v okolju, kot so barve, vonjave, prostorska razporeditev, pohištvo.

Herrington (1996) je to raziskoval v supermarketih in ugotovil, da nakupovalni čas in izdatki naraščajo z vsečnostjo glasbe, da pa tempo ali glasnost nimata značilnega vpliva.

A drugače trdita Caldwell in Hibbert (2002), ki sta ugotovila, da so tempo glasbe in preference (prednosti) do glasbe značilno povezani s časom, ki ga človek prebije v restavraciji. Zanimiva pa je tudi obsežna analiza, ki sta jo opravila Garlin in Owen (2006). Pregledala sta 150 člankov, v katerih so avtorji raziskovali učinke glasbe v prodajnem prostoru, in slednje razvrstila v pet skupin:

1. čustveni učinki (razpoloženje, vznemirjenje, užitek, nostalgija...),
2. finančni učinki (vrednost prodaje in dobiček, ponovni nakupi, število kupljenih izdelkov ipd.),
3. učinki na stališča in zaznave (zvestoba blagovni znamki, zaznana kakovost, vrednotenje izdelkov, pričakovanja, splošno zadovoljstvo, zaznavanje statusa, zadovoljstvo z nakupnim doživetjem ipd.),
4. učinki časovne narave (dejanski in zaznani čas, porabljen v prodajalni, nenačrtovani čas, čas čakanja na postrežbo, čas sprejemanja nakupne odločitve ipd.),
5. vedenjski učinki (pogosta obiskovanja prodajalne, izbira prodajalne, priporočila drugim, število izdelkov, ki jih nakupovalec pregleda/vzame v roke, število nakupovalcev, ki odidejo, preden so postreženi, ipd.).

Omenjeni učinki seveda niso bili v vseh primerih enako močno izraženi, a, kot pravita Garlin in Owen, že sama prisotnost glasbe pozitivno vpliva na stalnost obiskovanja prodajalne in na občutenje zadovoljstva. Ob počasnejši, tišji in poznani glasbi ostanejo nakupovalci le malenkost dlje v prostoru kot pa ob živahni, glasni in manj poznani glasbi. Čim glasnejša,

hitrejša in čim manj všečna je glasba, tem bolj se nakupovalcem dozdeva, da jim čas počasi mineva (kar je posebej pomembno imeti v mislih pri čakanju v vrsti). Tempo glasbe ima največji učinek na občutenje vznemirljivosti.

V neki raziskavi so ugotovili, da ima nakupovalčevo zaznavanje glasbe v prodajalni pozitiven vpliv na njegovo doživljanje nakupa in da zato tudi bolje ovrednoti prodajni asortiment (zalogo, izbiro) prodajalne, končni izid pa je, da v tem primeru v prodajalni prebije več časa in porabi več denarja.

Le glasba, ki je po okusu kupcev in ne kakršnakoli glasba, lahko proži ugodno razpoloženje. Seveda pa ni le glasba tista, ki ponuja prijetne zvočne učinke, ampak je treba pomisliti tudi na druge vrste zvokov, npr. ptičje petje, šumenje vode ipd. (Soars, 2009). Herrington in Capella (1996) na primer pravita, da se zaposleni v prodajalni bolje počutijo in tudi bolje delajo, če jim je glasba všeč; težava pa je v tem, da glasba, ki je všeč zaposlenim, ni nujno všeč tudi kupcem.

Potrjeno pa je tudi to, da poznana in všečna glasba pozitivno vpliva na zvestobo kupcev v prodajalni.

## 18. EMPIRIČNI DEL

### 18.1 Hipoteze

Za potrebe empiričnega dela, sva si zastavila 4 hipoteze.

**Hipoteza 1.** Meniva, da ima živahna glasba pomemben vpliv na posameznika, predvsem v obdobju mladosti (vključevanje v družbo).

**Hipoteza 2.** Predpostavlja, da je živahna glasba zelo pomemben dejavnik pri preživljanju prostega časa.

**Hipoteza 3.** Meniva, da je vpliv živahne glasbe zelo pomemben pri različnih čustvenih in bolezenskih stanjih in da ima močan vpliv na naše počutje.

### 18.2 METODOLOGIJA DELA

#### 18.2.1 Raziskovalne metode

V teoretičnem delu bova uporabila metodo povzemanja avtorjev iz strokovne literature in spletnih virov, tako imenovanih sekundarnih virov.

V empiričnem delu pa bova na podlagi sestavljene ankete, torej z metodo spraševanja, zbirala podatke o vplivu živahne glasbe na posameznika. Zbrane podatke iz anketnih vprašalnikov bova analizirala in obdelala ter jih prikazala v tortnih grafikonih.

#### 18.2.2 Raziskovalni vzorec

Pri pisanju raziskovalne naloge sva uporabila metodo spraševanja, ki sva jo izvedla s pomočjo ankete. Za analizo sva izdala 50 anket. Vprašanja so večinoma temeljila na obkroževanju, anketiranci pa so pod točko "Drugo" lahko napisali tudi svoj odgovor. Raziskavo sva izvedla na različnih družbenih področjih v različnih okoliščinah, med ljudmi različnih starosti. Anketa nama je omogočila kvantitativno obdelavo podatkov.

### 18.3 Anketa

Da bi ugotovila, kaj si tudi drugi mislijo o glasbi, sva sestavila anketo. Anketa je bila anonimna, tako da je lahko vsak povedal po pravici kaj razmišlja, kaj si želi, kako občuti... Anketo je sestavljalo 10 vprašanj. Pri vseh sva že podala možne odgovore, tako da so lahko le obkrožili, po njihovem mnenju, pravilno trditev. Pri vsakem vprašanju pa sva ponudila še odgovor: drugo, kjer pa so lahko vpisali kakšne druge (še možne) odgovore.

Vprašanja, ki so se nahajala v anketi:

1. Kako pomembna se vam zdi glasba?
2. Kakšno zvrst glasbe poslušate?
3. Ali vsak dan poslušate glasbo?
4. Ali vam glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih?
5. Ali ste bili z glasbo povezani že ob rojstvu, kako?
6. Ali se sami ukvarjate z glasbo?
7. Ali menite, da glasba vpliva na vaše počutje?
8. Ali poslušate glasbo kadar ste bolni?
9. Ali med druženjem s prijatelji poslušate glasbo?
10. Ali poslušate glasbo med učenjem?

V prilogi se nahaja primer ankete, ki sva jo razdelila sošolcem oziroma prijateljem.

Anketo sva razdelila sošolcem in še nekaterim drugim prijateljem, saj sva menila, da je bolje dobiti več odgovorov, ker bo v tem primeru analiza podatkov bolj natančna. Tako, da sva zbrala vse skupaj 50 anket, saj se pri petdesetih ljudeh, že pozna glavno mnenje o glasbi. Skozi anketo, sva želela spoznati druga mnenja o glasbi, kdaj kdo posluša glasbo, kakšno glasbo poslušajo in podobno.

Na naslednjih desetih straneh, je analiza podatkov iz ankete. Analizo sva opremila s grafi in razpredelnicami, za lažji pregled vseh podatkov.

## 18.4 Raziskovalna vprašanja in obdelava podatkov

Tabela 1 Spol anketirancev

spol	moški	ženske
št. anketirancev	32	18
odstotek	64%	36%

Grafikon 1 Število anketirancev po spolu



Anketni vprašalnik je obsegal 50 posameznikov. Pri anketi je sodelovalo 36% žensk in 64% moških. Največ anketirancev obiskuje izobraževalni program, nekaj pa jih je zaposlenih.



### 18.4.1 Kako pomembna se vam zdi glasba?

Tabela 2 Pomembnost glasbe

odgovor	zelo pomembna	pomembna	nepomembna	drugo
št. odgovorov	33	15	0	2
odstotek	66%	30%	0%	4%

Grafikon 2 Pomembnost glasbe



Pri zastavljanju prvega vprašanja naju je zanimala pomembnost glasbe v življenju ljudi. Dobila sva odgovor, da je večini ljudem (66%) glasba zelo pomembna, nekaterim se zdi pomembna (30%), dva človeka (4%) pa sta odgovorila z možnim odgovorom drugo.

### 18.4.2 Kakšno zvrst glasbe poslušate?

Tabela 3 Zvrst poslušane glasbe

odgovor	rock	pop	metal	balkan	narodno-zabavna	različne zvrsti	drugo
št. odgovorov	3	4	1	1	4	33	4
odstotek	6%	8%	2%	2%	8%	66%	8%

Grafikon 3 Zvrst poslušane glasbe



Na področju glasbe poznamo zelo veliko različnih zvrsti. Vsaka izmed teh pa ima drugačen vpliv na posameznika. In prav zaradi teh razlik sva se želela prepričati o vplivu glasbe na posameznika glede na zvrst poslušane glasbe.

Največ anketirancev (66%) posluša različne zvrsti glasbe, 6% odgovorov sva dobila za rock, 8% za pop, 2% za metal, prav tako 2% za balkan, 8% za narodno-zabavno, preostalih 8% pa se je odločilo za možnost odgovora drugo.

### 18.4.3 Ali vsak dan poslušate glasbo?

Tabela 4 Delež poslušanja glasbe

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	40	10	0
odstotek	80%	20%	0%

Grafikon 4 Delež poslušanja glasbe



Pri tretjem vprašanju naju je zanimalo, če ljudje poslušajo glasbo vsakdan ali ne. Ugotovila sva, da kar 80% vseh anketirancev posluša glasbo vsakdan, preostalih 20% pa glasbe ne posluša vsakdan. Za možen odgovor drugo pa se ni odločil nobeden.

#### 18.4.4 Ali vam glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih?

Tabela 5 Pomoč glasbe ob različnih čustvenih stanjih

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	38	5	7
odstotki	76%	10%	14%

Grafikon 5 Pomoč glasbe ob različnih čustvenih stanjih



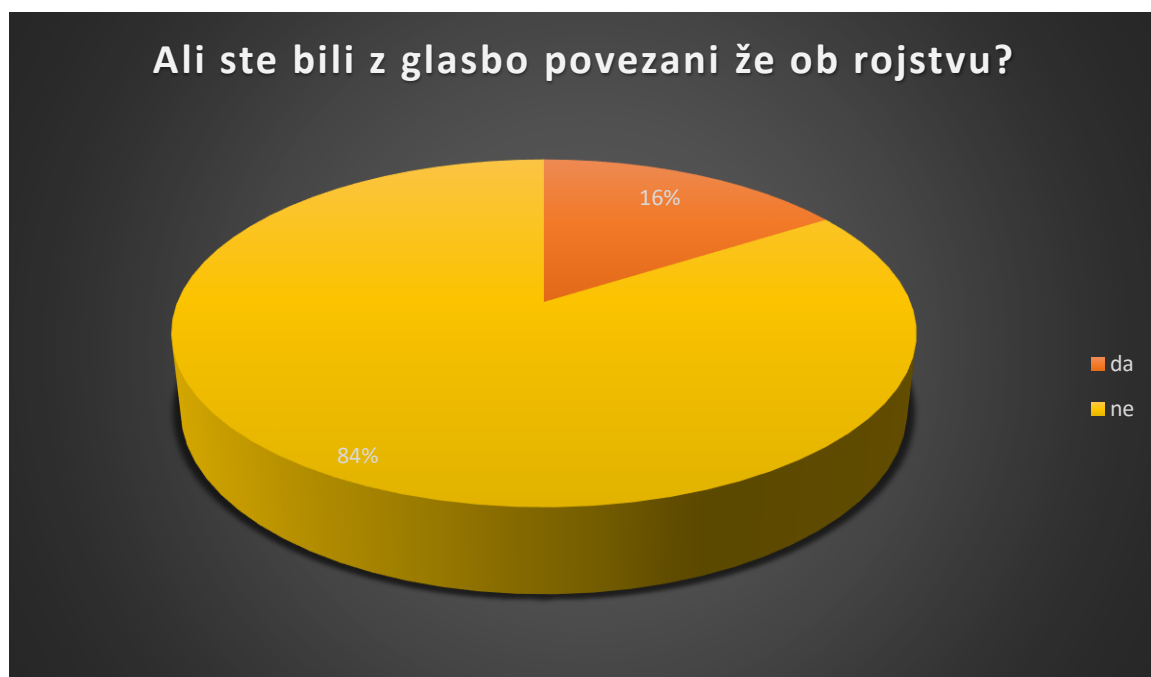
Pri tem vprašanju naju je zanimalo, če glasba ljudem pomaga ob čustvenih stanjih. Odgovori oz. rezultati so bili pričakovani. Kar 76% ljudem glasba pomaga ob čustvenih stanjih, 10% ne pomaga, 14% ljudi pa se je odločilo za zadnjo možnost drugo.

#### 18.4.5 Ali ste bili z glasbo povezani že ob rojstvu?

Tabela 6 Poslušanje glasbe v otroštvu

odgovor	da	ne
št. odgovorov	8	42
odstotki	16%	84%

Grafikon 6 Poslušanje glasbe v otroštvu



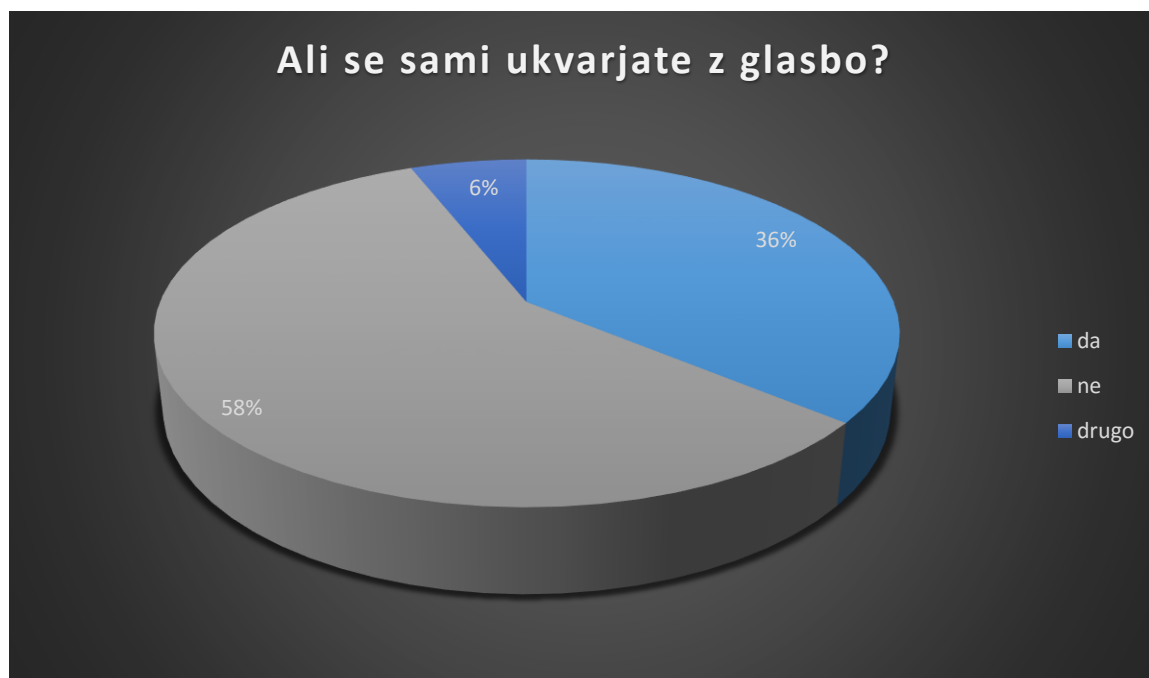
Pri tem vprašanju naju je zanimalo, če so ljudje poslušali glasbo že ob rojstvu oz. kasneje v svojem otroštvu. Pri rezultatih sva ugotovila, da je samo 16% poslušalo glasbo že v otroštvu, kar 84% ljudi pa ne. Kar pa pomeni, da so se z glasbo začeli srečevati kasneje.

#### 18.4.6 Ali se sami ukvarjate s glasbo?

Tabela 7 Ukvarjanje vprašanih z glasbo

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	18	29	3
odstotki	36%	58%	6%

Grafikon 7 Ukvarjanje vprašanih z glasbo



Pri tem vprašanju sva ugotovila, da se z glasbo ukvarja le 36% ljudi, 58% ljudi se z glasbo ni nikoli ukvarjalo, 6% ljudi pa se je z glasbo ukvarjalo v preteklosti, sedaj pa so to opustili oz. so se prenehali ukvarjati z glasbo.

#### 18.4.7 Ali menite, da glasba vpliva na vaše počutje?

Tabela 8 Vpliv glasbe na počutje

odgovor	da, ima močan vpliv	da, ima vpliv	ne, name nima vpliva	drugo
št. odgovorov	21	25	4	0
odstotki	42%	50%	8%	0%

Grafikon 8 Vpliv glasbe na počutje



Pri vplivu glasbe na ljudi sva postavila vprašanje, kako glasba vpliva na počutje vseh sodelujočih pri anketi. Rezultati so pokazali, da ima glasba kar v 50% odgovorov vpliv na počutje, pri 42% je ta vpliv močan, 8% ljudi pa meni, da glasba ne vpliva na njihovo počutje.

#### 18.4.8 Ali poslušate glasbo kadar ste bolni?

Tabela 9 Poslušanje glasbe ob bolezenskem stanju

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	25	18	7
odstotek	50%	36%	14%

Grafikon 9 Poslušanje glasbe ob bolezenskem stanju



Pri tem vprašanju sva pridobivala odgovore o poslušanju glasbe ob bolezenskem stanju. Večina sodelujočih je potrdila poslušanje glasbe ob bolezenskem stanju, torej kar 50%, 36% jih je odgovorilo, da glasbe takrat ne poslušajo, 14% sodelujočih pa je izbralo možnost drugo, in sicer, da je to odvisno od situacije v kateri se znajdejo.



#### 18.4.9 Ali med druženjem s prijatelji poslušate glasbo?

Tabela 10 Poslušanje glasbe med druženjem prijatelji

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	31	18	1
odstotek	62%	36%	2%

Grafikon 10 Poslušanje glasbe med druženjem s prijatelji



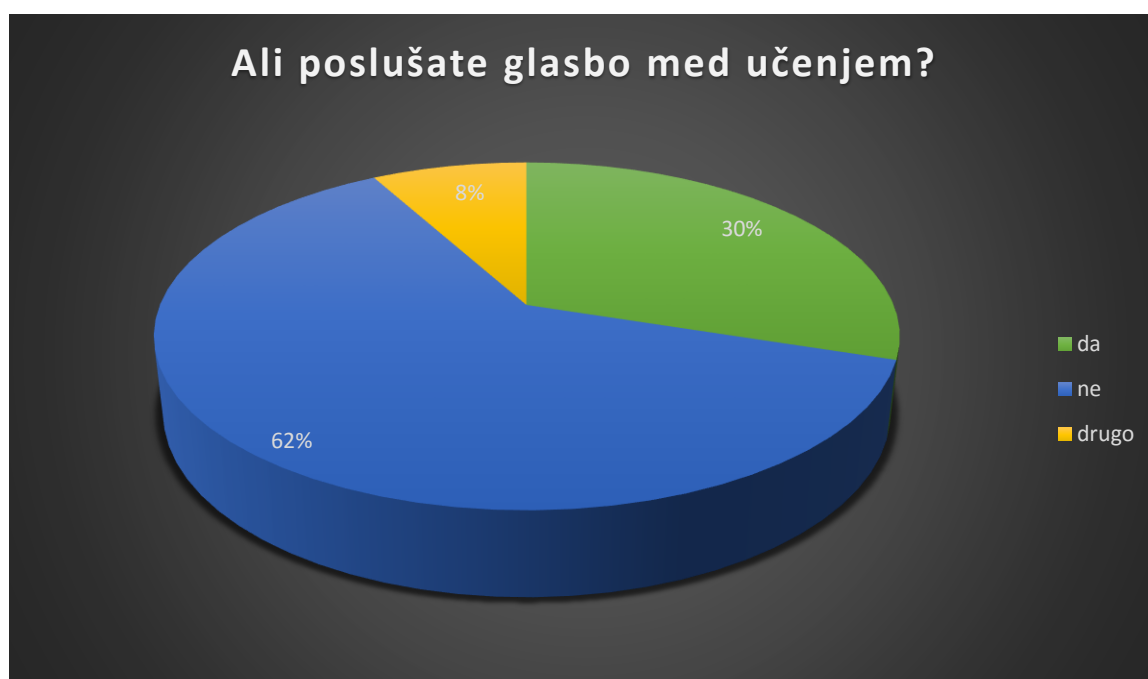
Pri devetem zaporednem vprašanju sva anketirance vprašala o prisotnosti glasbe med druženjem s prijatelji. Večina jih je odgovorilo, da med druženjem poslušajo glasbo (62%), 36% ljudi pravi, da med druženjem ni prisotna glasba, 2% ljudi pa predstavljata odgovor drugo.

#### 18.4.10 Ali poslušate glasbo med učenjem?

Tabela 11 Poslušanje glasbe med učenjem

odgovor	da	ne	drugo
št. odgovorov	15	31	4
odstotki	30%	62%	8%

Grafikon 11 Poslušanje glasbe med učenjem



Pri zadnjem vprašanju pa sva anketirance povprašala, če poslušajo glasbo tudi med učenjem. Res je, da glasba (predvsem mirna) sprošča večino ljudi, vendar je lahko pri določenih posameznikih tudi moteča. Ugotovila sva, da glasbo med učenjem posluša samo 30% sodelujočih, 62% pa ne. 8% ljudi pa se je odločilo za odgovor drugo. S tem pa so mislili na to, da glasbo med učenjem poslušajo, vendar zelo redko.

## 18.5 PREVERJANJE HIPOTEZ

**Hipoteza 1.** Meniva, da ima živahna glasba pomemben vpliv na posameznika, predvsem v obdobju mladosti (vključevanje v družbo).

Prvo hipotezo lahko ovrednotiva na podlagi zastavljenih vprašanj Kako pomembna se vam zdi glasba? in Ali med druženjem s prijatelji poslušate glasbo? Pri prvem zastavljenem vprašanju sva dobila pričakovan odgovor. Kar 66% anketirancev je odgovorilo, da je zanje glasba zelo pomembna, 30% anketirancev je odgovorilo, da je zanje glasba pomembna, 4% anketirancev pa je odgovorila z možnim odgovorom drugo. Zelo podobno pa je bilo tudi pri devetem zaporednem vprašanju. 62% anketirancev je odgovorilo, da med druženjem s prijatelji posluša glasbo, 36% anketirancev je odgovorilo, da med druženjem glasba ni prisotna, le 2% anketirancev pa se je določilo za odgovor drugo. Ker je večina ljudi odgovorilo, da je glasba zanje zelo pomembna in da jo poslušajo tudi med druženjem s prijatelji, lahko to hipotezo potrdiva.

**Hipoteza 2.** Predpostavljava, da je živahna glasba zelo pomemben dejavnik pri preživljanju prostega časa.

To hipotezo bova ovrednotila na podlagi zastavljenega vprašanja Kakšno zvrst glasbe poslušate? in Ali vsak dan poslušate glasbo? Pri prvem vprašanju je 66% anketirancev odgovorilo, da poslušajo različne zvrsti glasbe, kamor spada tudi živahna glasba. 6% odgovorov sva dobila za rock, 8% za pop, 2% za metal, prav tako 2% za balkan, 8% za narodno-zabavno, preostalih 8% pa se je odločilo za možnost odgovora drugo. Pri drugem vprašanju pa je večina anketirancev (80%) odgovorilo, da poslušajo glasbo vsak dan, le 20% pa je odgovorilo, da glasbo ne poslušajo redno. Ker je torej večina anketirancev odgovorilo, da poslušajo živahno glasbo in da je le-ta prisotna vsak dan, lahko to hipotezo potrdiva.

**Hipoteza 3.** Meniva, da je vpliv živahne glasbe zelo pomemben pri različnih čustvenih in bolezenskih stanjih in da ima močan vpliv na naše počutje.

To hipotezo lahko ovrednotiva na podlagi treh zastavljenih vprašanj Ali vam glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih? Ali menite, da glasba vpliva na vaše počutje? in Ali poslušate glasbo kadar ste bolni? Pri prvem vprašanju je 76% anketirancev odgovorilo, da jim glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih, 10% anketirancev je odgovorilo, da jim glasba ne pomaga, 14% pa se jih je odločilo za odgovor drugo. Pri naslednjem vprašanju je 42% anketirancev odgovorilo, da ima glasba močan vpliv na njihovo počutje, večina (50%) jih je odgovorila, da ima vpliv, vendar ta ni tako močan, 8% pa jih je odgovorilo, da glasba ne vpliva na njihovo počutje. Pri zadnjem vprašanju je večina (50%) anketirancev odgovorilo, da poslušajo glasbo kadar so bolni, 36% jih je odgovorilo, da med bolezenskim stanjem ne poslušajo glasbe, 14% pa se jih je odločilo za odgovor drugo. Večina anketirancev je odgovorilo, da jim glasba pomaga ob različnih čustvenih stanjih in da poslušajo glasbo tudi takrat, kadar so bolni. Ker pa je na vprašanje Ali menite, da glasba vpliva na vaše počutje? samo 42% ljudi odgovorilo, da ima glasba močan vpliv, lahko to hipotezo delno potrdiva.

## 19. ZAKLJUČEK

Pri izdelavi celotne raziskovalne naloge sva pogosto prihajala do raznih vprašanj, ki so se navezovala na samo glasbo. Največje zanimanje pa sva seveda namenila samemu vplivu glasbe na posameznika v družbi. Ugotovila sva, da glasba resnično vpliva na nas.

V teoretičnem delu sva se najprej poglobila v same osnove. Raziskala sva področje glasbe na sploh, predstavila nekatere osnovne pojme in seveda opisala tudi dojemanja in vplive glasbe na posameznika in posameznico. Že pri samem teoretičnem delu sva skozi prebiranja člankov spoznala veliko novih dejstev o vplivih glasbe.

V empiričnem delu pa sva lahko podana dejstva iz teoretičnega dela samo potrdila in interpretirala. Sestavila sva anketo, ki je obsegala 10 vprašanj. S pomočjo anketirancev pa sva prejela različne odgovore in s tem ugotovila, da je glasba v našem življenju zelo pomembna, tako kot pri doživljanju, kot tudi pri preživljanju prostega časa.

Z izdelavo raziskovalne naloge sva poglobila svoje razmišljanje o glasbi in njenem vplivu. Glasba je pomembna v našem življenju, tako na stopnji razvoja in razuma, kot tudi na osebnem nivoju za lastno zabavo, sprostitev in odmik od vsakdanjega stresa, ki pa je v današnji družbi vedno bolj prisoten. Seveda pa je od vsakega posameznika posebej odvisno kakšno glasbo posluša, kdaj in seveda kako jo posluša.

## 20. PRILOGA: ANKETNI VPRAŠALNIK

Več o anketi v poglavju 18.3 Anketa (stran 39)

### ANKETA-GLASBA

**M   Ž**

#### 1. KAKO POMEMBNA SE VAM ZDI GLASBA?

- a) zelo pomembna
- b) pomembna
- c) nepomembna
- d) drugo: \_\_\_\_\_

#### 2. KAKŠNO ZVRST GLASBE POSLUŠATE?

- a) rock
- b) pop
- c) metal
- d) balkan
- e) narodno-zabavna
- f) poslušam različne zvrsti glasbe
- g) drugo: \_\_\_\_\_

#### 3. ALI VSAK DAN POSLUŠATE GLASBO?

- a) da
- b) ne
- c) drugo: \_\_\_\_\_

#### 4. ALI VAM GLASBA POMAGA OB RAZLIČNIH ČUSTVENIH STANJIH?

- a) da
- b) ne
- c) drugo: \_\_\_\_\_

#### 5. ALI STE BILI Z GLASBO POVEZANI ŽE OB ROJSTVU? ČE DA, KAKO?

- a) da: \_\_\_\_\_
- b) ne

#### 6. ALI SE SAMI UKVARJATE Z GLASBO?

- a) da
- b) ne
- c) drugo: \_\_\_\_\_

#### 7. ALI MENITE, DA GLASBA VPLIVA NA VAŠE POČUTJE?

- a) da, ima močan vpliv
- b) da, ima vpliv
- c) ne, name nima vpliva
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**8. ALI POSLUŠATE GLASBO KADAR STE BOLNI?**

- a) da
- b) ne
- c) drugo:\_\_\_\_\_

**9. ALI MED DRUŽENJEM S PRIJATELJI POSLUŠATE GLASBO?**

- a) da
- b) ne
- c) drugo:\_\_\_\_\_

**10. ALI POSLUŠATE GLASBO MED UČENJEM?**

- a) da
- b) ne
- c) drugo:\_\_\_\_\_

Hvala za sodelovanje.

## 21. VIRI IN LITERATURA

### 21.1 Spletni viri

15 nasvetov za sprostitev pri delu, (4.7.2017). Bodi eko. Pridobljeno februar 2017, s  
<https://www.bodieko.si/sprostitev-pri-delu>

Adamič H. Kako glasba vpliva na otroke. Bibaleze.si. Pridobljeno januar 2017, s  
<http://www.bibaleze.si/clanek/malcek/kako-glasba-vpliva-na-otroke.html>

Bjelica M. Razgledi po filozofiji glasbe ii: pomen, razumevanje in vpliv glasbe. Pridobljeno januar 2017, s  
[http://www2.arnes.si/~anthropos/anthropos/2011/3\\_4/11\\_bjelica.pdf](http://www2.arnes.si/~anthropos/anthropos/2011/3_4/11_bjelica.pdf)

Bostonska čajanka, (16.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s  
[https://sl.wikipedia.org/wiki/Bostonska\\_%C4%8Dajanka](https://sl.wikipedia.org/wiki/Bostonska_%C4%8Dajanka)

Božič A., Habe K. Jerman J., (16.1.2007). Povezanost glasbenih sposobnosti in fonološkega zavedanja pri predšolskih otrocih. Pridobljeno februar 2017, s  
[http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2007\\_1/bozic.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2007_1/bozic.pdf)

Denac, Olga. Glasbene preference vzgojiteljev in predšolskih otrok. EBSCO. Pridobljeno februar 2017, s  
<http://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=18554431&AN=84606444&h=1KhCi9eu42efcq97h0dz0IW5Kz%2bwwwvXQvJiwW14Ei0o7S2kuGcGI935VOfe5AnVzV1dNqxBSMOaMncpMz88lOw%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d18554431%26AN%3d84606444>

Glasba, (1.10.2013). Wikipedija. Pridobljeno december 2016, s  
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Glasba>

Glasba za lažje, hitrejše in učinkovitejše učenje!, (27.9.2014). Točnoto. Pridobljeno februar 2017, s  
<http://www.tocnoto.si/teens/glasba-za-lazje-hitrejse-in-ucinkovitejse-ucenje>

Glasbilo, (16.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s  
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Glasbilo>

Kako se otrok v trebuhu odziva na glasbo, (7.12.2014). Ringaraja.net. Pridobljeno januar 2017, s  
[http://www.ringaraja.net/clanek/video-kako-se-otrok-v-trebuhu-odziva-na-glasbo\\_6106.html](http://www.ringaraja.net/clanek/video-kako-se-otrok-v-trebuhu-odziva-na-glasbo_6106.html)

Koški K. (14.4.2015). Glasba in njen vpliv. Pridobljeno december 2016, s  
<http://www.preberite.si/vpliv-glasbe-na-zivljenje/>



Krmilite možgane z močno glasbo. Mesto mladih. Pridobljeno januar 2017, s <http://www.mestomladih.si/splosno/clanki/krmilite-mozgane-z-mocno-glasbo/>

Kuzma M. (3.1.2014). Spodbujanje kongnitivnega, čustvenega in socialnega razvoja s pomočjo glasbe: Študija primera učenca s posebnimi potrebami. Pridobljeno februar 2017, s [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2004\\_1/kuzma.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2004_1/kuzma.pdf)

Milovanovič T., (14.3.2017). Spolna vloga in otrokovo zaznavanje ter presojanje različnih tipov televizijskih oglasov za otroke. Pridobljeno februar 2017, s [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2005\\_3/milovanovic.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2005_3/milovanovic.pdf)

Misli o glasbi, (30.10.2015). Kresnik. Pridobljeno december 2016, s <http://www.kresnik.eu/index.php?stran=clanek&sef=misli-o-glasbi&id=1543>

Mozart, Wolfgang Amadeus, (4.8.2009). Dijaški.net. Pridobljeno januar 2017, s [http://www.dijaski.net/gradivo/gla\\_ref\\_mozart\\_wolfgang\\_amadeus\\_04?r=1](http://www.dijaski.net/gradivo/gla_ref_mozart_wolfgang_amadeus_04?r=1)

Neandertalčeva piščal – piščal iz Divjih bab. Narodni muzej Slovenije. Pridobljeno januar 2017, s  
[http://www.nms.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2089%3Aneandertalčeva-piŕal-piŕal-iz-divjih-bab&catid=18%3Aznameniti-predmeti&Itemid=33&lang=sl](http://www.nms.si/index.php?option=com_content&view=article&id=2089%3Aneandertalčeva-piŕal-piŕal-iz-divjih-bab&catid=18%3Aznameniti-predmeti&Itemid=33&lang=sl)

Odziv otročička na glasno glasbo, (14.11.2007). Med.Over.Net. Pridobljeno februar 2017, s <https://med.over.net/forum5/viewtopic.php?t=4396181>

Pesek, Matevz, Strle, Gregor, Marolt, Matija. Uporabniški vmesniki in metodologija pridobivanja večmodalnih podatkov o glasbi. Pridobljeno februar 2017, s [https://scholar.google.si/scholar?hl=en&q=odzivi+na+glasbo&btnG=&as\\_sdt=1%2C5&as\\_sdtp=](https://scholar.google.si/scholar?hl=en&q=odzivi+na+glasbo&btnG=&as_sdt=1%2C5&as_sdtp=)

Stanjko L., (2014). Odnos učiteljic do poslušanja glasbe v 1. starostnem obdobju. Pridobljeno januar 2017, s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2041/1/izvod\\_diplome.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2041/1/izvod_diplome.pdf)

Uho, (16.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s

Zdravljenje z glasbo, (27.10.2009). Bodi eko. Pridobljeno februar 2017, s <https://www.bodiekeo.si/zdravljenje-z-glasbo#>

Zgodovina glasbe, ljudsko glasbeno izročilo, (4.8.2009). Dijaški.net. Pridobljeno februar 2017, s [http://www.dijaski.net/gradivo/glasno\\_zgodovina\\_glasbe\\_ljudsko\\_glasbeno\\_izrocolo\\_01?r=1](http://www.dijaski.net/gradivo/glasno_zgodovina_glasbe_ljudsko_glasbeno_izrocolo_01?r=1)

Zvočila in detektorji zvoka, (4.8.2009). Dijaški.net. Pridobljeno 2017, s [http://www.dijaski.net/gradivo/fiz\\_ref\\_zvocila\\_in\\_detektorji\\_zvoka\\_01?r=1](http://www.dijaski.net/gradivo/fiz_ref_zvocila_in_detektorji_zvoka_01?r=1)

Zvok, (16.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zvok>

Zupančič Grašič J., (21.12.2014). Z glasbo odpirajo vrata v podzavest. Delo. Pridobljeno januar 2017, s

<http://www.delo.si/nedelo/glasbena-terapija-z-glasbo-odpirajo-vrata-v-podzavest.html>

Žalost, (24.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s

<https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDalost>

Želj T. (26.7.2009). Sproščanje. Pridobljeno februar 2017, s

<http://www.cenim.se/wellness/sproscanje/>

Wolfgang Amadeus Mozart, (10.1.2017). Wikipedija. Pridobljeno januar 2017, s

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Wolfgang\\_Amadeus\\_Mozart](https://sl.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Amadeus_Mozart)

## 21.2 Literatura

Borota B., 2003, Glasbene vsebine kot vzpodbuda za otrokov glasbeni razvoj. Koper: Pedagoška fakulteta Koper; oddelek v Kopru.

Borota B., 2013, Glasbene dejavnosti in vsebine. Koper: Pedagoška fakulteta Koper; oddelek v Kopru.

Reichenberg M., 2006, Mali glasbeni kaŹipot. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za Źolstvo.

RoŹanc E., 2004, Mediativna glasba- glasba kot spiritualna praksa: na primeru Skupnosti za zavest. Źentjur: Eva RoŹanc.

Stefanija L., 2010, Sociologija glasbe- zgodovina, teorija in metodologija. Ljubljana: Znanstvena zaloŹba Filozofske fakultete.