

Obrazovno istraživanje: Važnost glazbe za mentalno zdravlje odgojno- obrazovnih djelatnika

Međunarodno obrazovno istraživanje o stavovima i mišljenju odgojno-obrazovnih djelatnika o Važnosti glazbe za mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika provele su učiteljica razredne nastave Vladimira Fumić i učiteljica kemije i tehničke kulture Ankica Veseljić u školskoj godini 2024./ 2025.

UVOD

Glazba je od najdavnijih vremena imala važnu ulogu u čovjekovu životu. U početku su ljudi stvarali glazbu oponašanjem zvukova koje su čuli u prirodi. Već tada se glazba koristila u ljekovite svrhe, kroz mantre, pripjeve i himne. Od tada pa sve do danas glazba nas prati na svakom koraku, pojavljujući se u našim životima čak i prije nego što učinimo prve korake.

Zahvaljujući glazbi pojedinci lakše izražavaju svoje emocije. Općenito, možemo reći da nam glazba pomaže u poboljšanju kvalitete života. Zahvaljujući njenom utjecaju možemo ostvariti svoje želje, poboljšati svoju psihičku dobrobit ili unaprijediti osobni rast. Tome pridonosi i činjenica da se terapija glazbom koristi u tretmanu anksioznosti, depresije i drugih teškoća, a uz to povoljno djeluje i na održavanje mentalno zdravlja. Glazba nas istovremeno i liječi i zabavlja.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati glazbene navike, preferencije i razloge slušanja glazbe te povezanosti glazbe i mentalnog zdravlja odgojno-obrazovnih djelatnika. Ujedno je namjera bila opisati navike i razloge slušanja glazbe, istražiti preferencije prema glazbenim žanrovima, ispitati uvjerenja o utjecaju glazbe na raspoloženje i ponašanje te mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika u vidu psihološke dobrobiti i zadovoljstva poslom.

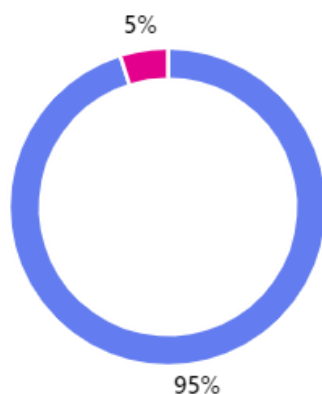
Učitelji su anketna pitanja rješavali koristeći Google Forms obrazac. Učiteljima je bilo postavljeno ukupno 17 pitanja zatvorenog tipa.

Grafikon 1. Spolna zastupljenost ispitanika

1. Odaberite spol:

žensko 98

muško 5

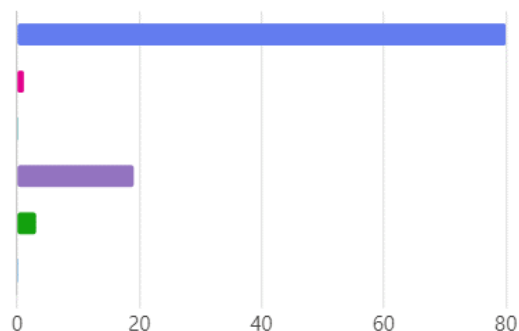


Anketu je ispunilo ukupno 103 odgojno- obrazovna djelatnika, od toga 98 žena i 5 muškaraca.

Grafikon 2. Država iz koje dolaze anketirani odgojno- obrazovni djelatnici

2. Odaberite državu u kojoj radite:

● Hrvatska	80
● Slovenija	1
● Srbija	0
● Bosna i Hercegovina	19
● Makedonija	3
● ostalo	0



Najveći dio odgojno- obrazovnih djelatnika koji su ispunili anketu dolaze iz Republike Hrvatske, njih ukupno 80. Iz Bosne i Hercegovine dolazi njih ukupno 19, iz Makedonije tri i jedan odgojno- obrazovni djelatnik iz Slovenije.

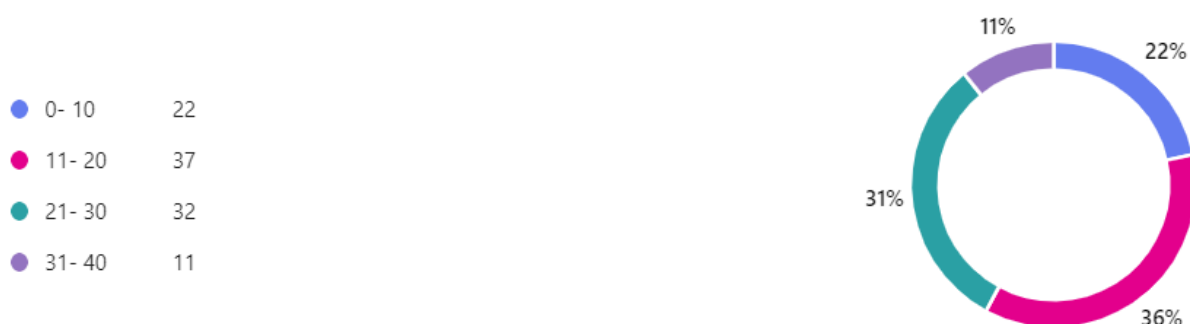
Grafikon 3. Dio sustava obrazovanja u kojem anketirana osoba radi

3. U kojem dijelu sustava obrazovanja radite?



Najveći dio odgojno- obrazovnih djelatnika, njih ukupno 63 (61%), radi u razrednoj nastavi. Ukupno 26% odgojno- obrazovnih djelatnika, odnosno njih 27, rade kao predmetni učitelji u osnovnoj školi. U srednjoj školi rade ukupno 3 ispitanika (3%), a 10% ispitanika, odnosno njih ukupno 10, rade u predškolskom odgoju.

Grafikon 4. Godine iskustva u nastavi



Najveći dio odgojno- obrazovnih djelatnika, njih ukupno 37 (36%), ima između 11 i 20 godina radnog iskustva u obrazovnom sustavu. Ukupno 31%, odnosno njih 32, ima između 21 i 30 godina radnog iskustva u sustavu obrazovanja, njih 22 (22%) do 10 godina radnog iskustva, a tek njih 11 (11%) ima najviše radnog iskustva, odnosno više od 30 godina.

Grafikon 5. Zvanje



Većina ispitanika, njih 61%, nije napredovala u zvanje. Od ukupnog broja ispitanika 19% čine učitelji savjetnici, a 15% čine učitelji mentori, odnosno njih ukupno 15. Tek 5% anketiranih odgojno- obrazovnih djelatnika, njih ukupno pet, su izvrsni savjetnici.

Grafikon 6. Glazbeno obrazovanje van redovitog školovanja

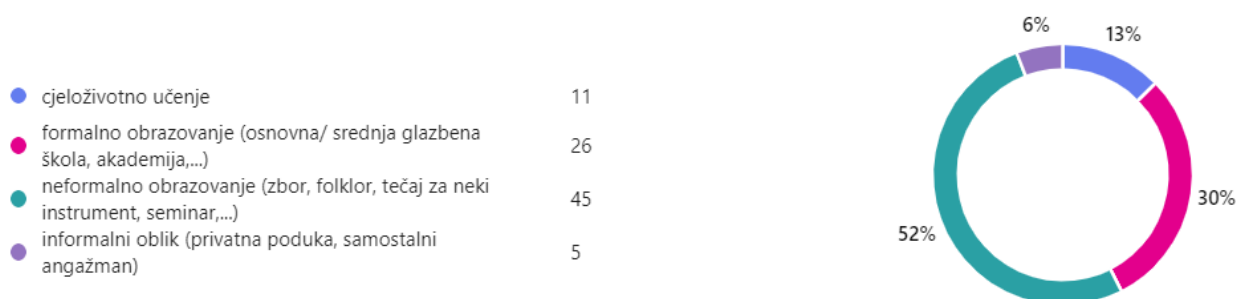
6. Jeste li imali neku vrstu glazbenog obrazovanja ili iskustvo izvan redovitog školovanja?



Podjednak je broj onih koji jesu i nisu imali glazbeno obrazovanje ili iskustvo izvan redovitog školovanja. Ukupno 58 anketiranih (56%) ima neku vrstu glazbenog obrazovanja, dok 45 ispitanih odgojno- obrazovnih djelatnika, njih ukupno 44%, nema glazbeno obrazovanje van redovitog školovanja.

Grafikon 7. Vrsta glazbenog obrazovanja

7. Koji ste oblik glazbenog obrazovanja imali?



Od svih ispitanih odgojno- obrazovnih djelatnika, njih ukupno 45, odnosno 52%, imalo je neki oblik neformalnog glazbenog obrazovanja. 30% anketiranih, njih ukupno 26, imalo je formalno glazbeno obrazovanje u glazbenoj školi, a njih 5 (6%) ima neki neformalni oblik glazbenog obrazovanja poput privatne poduke ili samostalnog angažmana. Cjeloživotno učenje glazbe u svome životu primjenjuje 13%, odnosno njih 11, od ukupnog broja ispitanih.

Grafikon 8. Utjecaj glazbe na trenutno raspoloženje

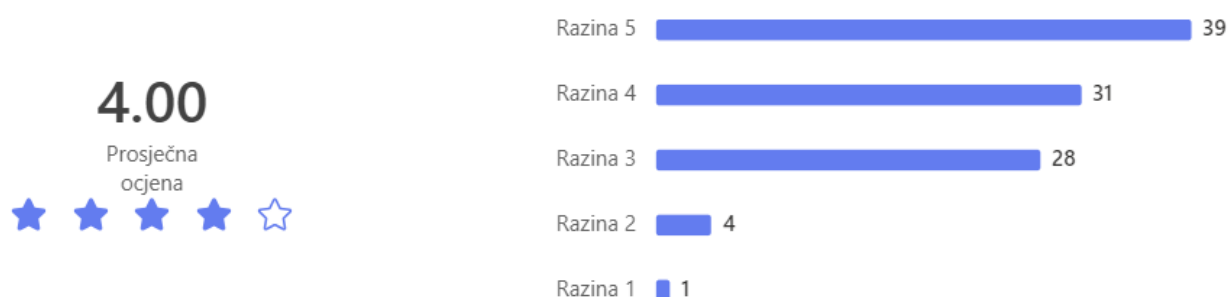
8. Može li glazba utjecati na vaše trenutno raspoloženje? (1- nikad, 2- rijetko, 3- ponekad, 4- često, 5- uvijek)



Prema mišljenju odgojno- obrazovnih djelatnika najveći broj njih (51) smatra da glazba uvijek može utjecati na njihovo trenutno raspoloženje, dok nešto manji broj (34) smatra da glazba često može popraviti njihovo raspoloženje. Ukupno 16 ispitanika smatra da glazba to može učiniti ponekad, a tek 2 ispitanika odgojno- obrazovna djelatnika odgovorila je da se to događa rijetko.

Grafikon 9. Utjecaj glazbe na ponašanja pojedinca

9. Smatram da glazba koju pojedinac sluša može utjecati na njegovo ponašanje. (1- izrazito se ne slažem, 2- ne slažem se, 3- djelomično se slaže, 4- slažem se, 5- izrazito se slažem)



Mišljenja ispitanika o utjecaju glazbe na ponašanje pojedinca urodila su prosječnom ocjenom 4, što znači da se većinom slažu da glazba utječe na ponašanje pojedinca. Samo jedan ispitanik se izrazito ne slaže s tom konstatacijom, dok se ukupno 4 ispitanika ne slažu.

Velika većina ipak je mišljenja da glazba može utjecati na ponašanje pojedinca, od toga se 39 ispitanika izrazito slaže, 31 ispitanik se slaže, a njih ukupno 28 se slaže djelomično.

Grafikon 10. Navika slušanja glazbe

10. Imate li običaj slušati glazbu?



Najveći broj ispitanika, njih ukupno 95%, istaknulo je da ima običaj slušati glazbu, a tek 5% ispitanika nema tu naviku.

Grafikon 11. Tjedna frekventnost slušanja glazbe

11. Koliko često slušate glazbu?



Najveći broj ispitanika, njih čak 70%, glazbu sluša svaki dan. Osamnaest ispitanika, dakle 17%, nekoliko puta tjedno sluša glazbu, a ukupno dvanaest anketiranih sluša ju povremeno. Najmanje ispitanih odgojno- obrazovnih djelatnika (1%) uopće ne sluša glazbu, jer voli mir i tišinu.

Grafikon 12. Vrijeme provedeno u slušanju glazbe tijekom jednog dana

12. Koliko dugo slušate glazbu tijekom jednog dana?

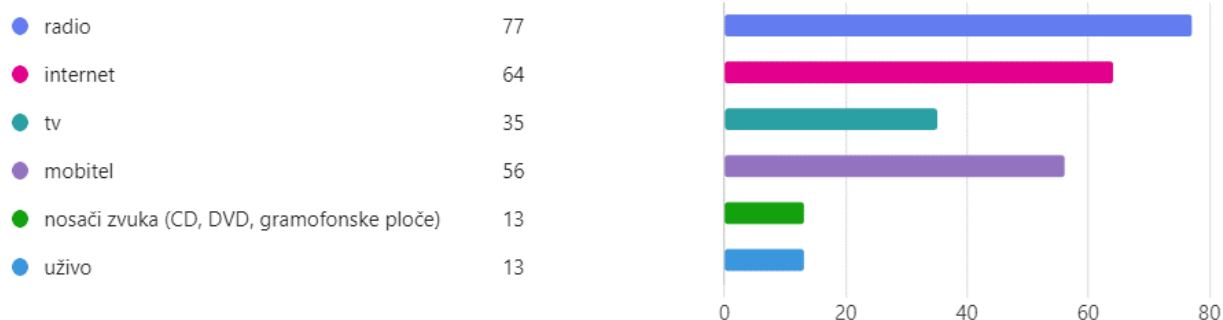


Najveći broj ispitanika, njih ukupno 36%, glazbu sluša između 30 i 60min dnevno. 23% ispitanih sluša ju između 1 i 2h, dok 18% sluša manje od 30min dnevno.

Zanimljivo je da 11% anketiranih sluša glazbu između 2 i 6 sati dnevno, a sličan postotak (12%) izjavilo je da sluša glazbu tijekom cijelog dana.

Grafikon 13. Mediji za slušanje glazbe

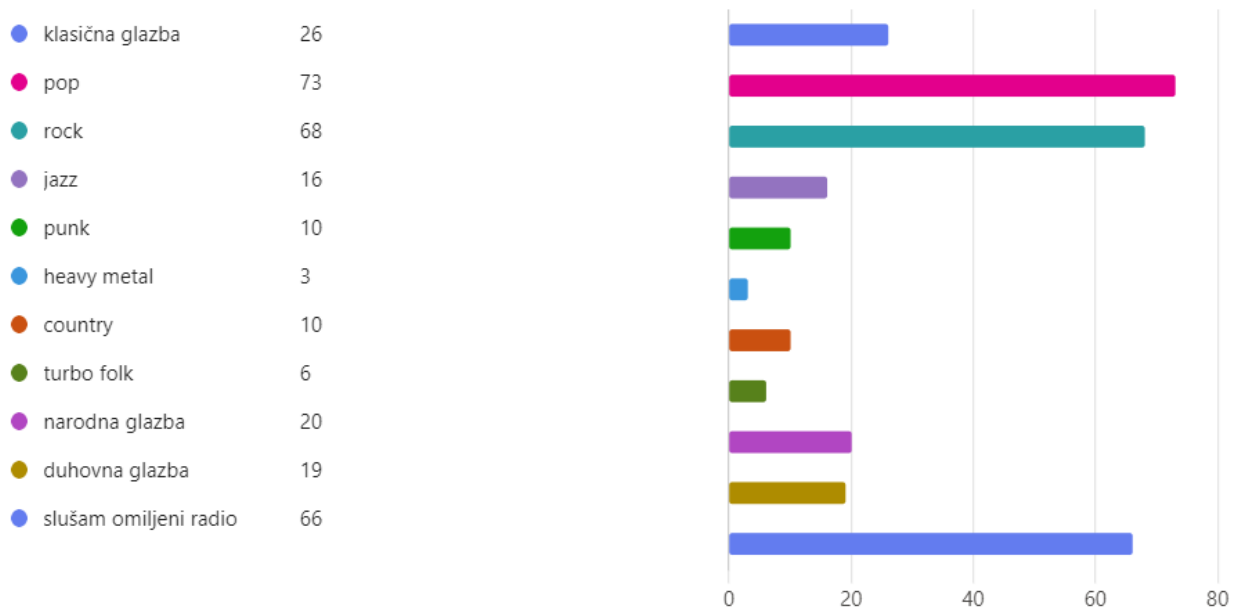
13. Koje medije za slušanje glazbe najčešće koristite? (moguće više odgovora)



Veći dio ispitanika, njih 77%, koristi radio kao medij za slušanje glazbe te su sa visokim postotkom još zastupljeni internet (64%) i mobitel (56%). Nešto manji postotak zastupljenosti zauzela je televizija (35%), dok isti postotak dijele slušanje glazbe uživo i različiti nosači zvuka sa zastupljenošću od 13%.

Grafikon 14. Najslušaniji glazbeni žanrovi

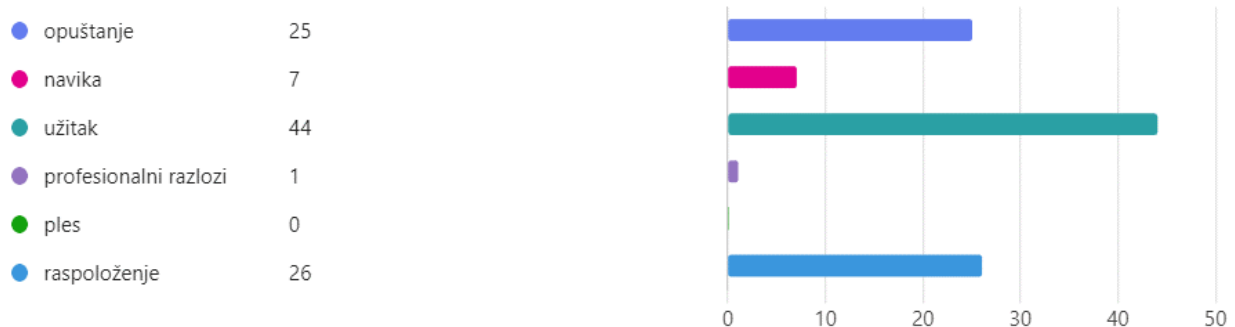
14. Koje glazbene žanrove najčešće slušate? (moguće je više odgovora):



Odgojno- obrazovni djelatnici najčešće slušaju: pop glazbu (23%), zvukove omiljenog radio ritma (21%) i rock glazbu (21%). Nešto manje ispitanih opredijelilo se za: klasičnu glazbu (8%), narodnu glazbu (6%), duhovnu glazbu (6%) i jazz (5%). U najmanjoj mjeri ispitanici slušaju: country (9%), punk (3%), turbo folk (2%) i heavy metal (1%).

Grafikon 15. Razlozi slušanja glazbe

15. Iz kojeg razloga najčešće slušate glazbu?

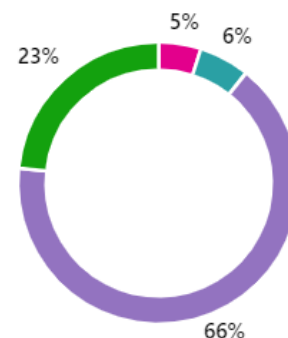


Odgojno- obrazovni djelatnici u najvećoj mjeri glazbu slušaju iz čistog užitka. Podatci pokazuju da se glazba nešto manje sluša radi opuštanja i radi dobrog raspoloženja. Tek 7% ispitanih glazbu sluša iz navike. Zanimljiv je i podatak da nitko od ispitanih glazbu ne sluša radi plesa, a tek mali postotak ispitanih slušaju iz profesionalnih razloga.

Grafikon 16. Zadovoljstvo poslom

16. Koliko ste zadovoljni svojim poslom?

● Potpuno nezadovoljan/ na	0
● Uglavnom nezadovoljan/ na	5
● Ne mogu se odlučiti	6
● Uglavnom zadovoljan/ na	68
● U potpunosti zadovoljan/ na	24

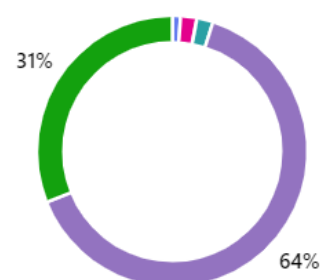


Čak dvije trećine anketiranih odgojno- obrazovnih djelatnika uglavnom je zadovoljno svojim poslom. U potpunosti je zadovoljno njih dvadeset i četiri, odnosno 23%, a podjednak je postotak onih koji su uglavnom nezadovoljni (5%) ili se ne mogu odlučiti (5%). Zanimljivo je za znati da nitko od ispitanika nije potpuno nezadovoljan svojim poslom.

Grafikon 17. Zadovoljstvo osobnim životom

17. Koliko ste zadovoljni svojim životom?

● Potpuno nezadovoljan/ na	1
● Uglavnom nezadovoljan/ na	2
● Ne mogu se odlučiti	2
● Uglavnom zadovoljan/na	66
● U potpunosti zadovoljan/ na	32



Nešto manje od dvije trećine (64%) ukupno ispitanih uglavnom procjenjuje izrazito zadovoljstvo u psihološkom i socijalnom funkcioniranju u svom osobnom životu. Nešto manje od jedne trećine odgojno- obrazovnih djelatnika (31%) u potpunosti je zadovoljno svojim životom. Samo pet ispitanika je potpuno nezadovoljno, uglavnom nezadovoljno ili se nije moglo odlučiti niti za jednu opciju.

ZAKLJUČAK

Analizirajući podatke prikupljene istraživanjem možemo zaključiti kako odgojno- obrazovni djelatnici koji rade u zemljama jugoistočne Europe svakodnevno slušaju glazbu i time pokazuju da je povezanost između čovjeka i glazbe neupitna. Najvećim dijelom slušaju glazbu iz čistog užitka.

Moć glazbe toliko je velika upravo radi njezine sličnosti s čovjekom: ritam, harmonija i melodija imaju veze s tijelom, dušom i duhom. Ljudska je povezanost s glazbom toliko prirodna da od nje ne bismo mogli pobjeći sve i kad bismo htjeli. Gotovo da ne postoji čovjek koji bi bio imun na bilo kakvu vrstu glazbe i kojemu biće neće zatitrati bar na neku melodiju ili ritam.

Dio općeg zdravlja osobe je svakako i mentalno zdravlje, a glazba uvelike djeluje na mentalno zdravlje svih ljudi, a između ostalog i na zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika. Najčešće nismo ni svjesni vlastite potrebe za glazbom, no činjenica je da ta potreba postoji i da čudesno djeluje na nas. Glazba je tu, svuda oko nas, potrebno je samo prepustiti se i uživati u njezinoj čaroliji.

Bez glazbe, život bi bio pogreška. (Friedrich Nietzsche, Sumrak idola)

Istraživanje pripremile i provele:

Vladimira Fumić, učiteljica razredne nastave, mentor iz OŠ Braća Seljan

Ankica Veseljić, učiteljica kemije i tehničke kulture, izvrsna savjetnica iz OŠ Banija