

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

NEŽKA ČADEŽ

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

Študijski program: Socialna pedagogika

GLASBA KOT SPROSTITVENI DEJAVNIK
DIPLOMSKO DELO

Mentorica:

dr. Alenka Kobolt

Kandidatka:

Nežka Čadež

Ljubljana, julij 2014

Zahvala

Najprej bi se rada zahvalila mentorici dr. Alenki Kobolt za vso strokovno pomoč, podporo in potrpežljivost.

Hvala dijaškemu domu in dekletom, pripravljenim sodelovati v raziskavi.

Hvala družini za potrpežljivost, podporo in vzpodbudo.

In nenazadnje hvala vsem, ki ste mi kakor koli priskočili na pomoč z nasveti ali vzpodbudnimi besedami, da je diplomsko delo nastalo tako, kot je.

POVZETEK

Namen diplomskega dela je raziskati, ali sodobna glasba učinkuje sprostitveno na mladostnike. V teoretičnem delu je predstavljeno obdobje mladostništva z vidika izzivov, ki se v tem času pojavljajo. Ti izzivi lahko mladostnikom predstavljajo velik stres, ki ga na različne načine sproščajo, med drugim tudi z glasbo. Glasba, poleg tega da predstavlja obliko sprostitve, mladostniku tudi omogoča, da z njo kreira svojo identiteto ter se vključuje v kroge ljudi s podobnim okusom za glasbo. Glasba je tudi pomemben medij pri delu z mladimi v socialno-pedagoških poklicih. V empiričnem delu je predstavljeno kvalitativno raziskovanje z metodo usmerjenega pogovora in delavnic, kjer so raziskani vplivi različnih zvrsti sodobne glasbe ob likovnem ustvarjanju. Rezultati so pokazali, da so rock, pop in rock pop tiste zvrsti, ob katerih so se udeleženke delavnic najbolj počutile. To so zvrsti, ko jih udeleženke tudi sicer veliko poslušajo, za razliko od klasične glasbe, ki ni prijala vsem. Dekleta so izražala navdušenje tudi nad likovnim ustvarjanjem, saj se s pomočjo likovnega ustvarjanja lahko izražajo in s tem sproščajo. Glasba, ki je aktualna, se pri udeleženkah na delavnici spreminja na približno dva tedna, kar kaže na vpliv hitrosti prehajanja informacij, kaj je aktualno in kaj ni, ter na nasičenost trga z izdajanjem novega materiala. Hitrost spreminjanja aktualne glasbe otežuje sledenje trendom socialnim pedagogom, vzgojiteljem in drugim delavcem z mladimi.

Ključne besede: glasba, sodobna glasba, mladostniki, stres, sprostitveni dejavniki

ABSTRACT

The aim of this paper is to find out, whether the modern music has a relaxing effect on today's youngsters. The theoretical part will present the period of adolescence and especially all the challenges they face during this time. These challenges can represent a high amount of stress in a youngster's life, and one of the ways of stress relief is music. In addition to having a relaxing effect, music also enables them to shape their identity and to integrate into groups of people that share the same taste in music. Music is also an important factor when working with youngsters in social education professions. The empirical part shows the qualitative research. During our workshops we used the method of directed conversation where we researched, what kind of an effect various modern music styles have on youngsters while creating. The results show that rock, pop and rock pop have the best effect on female participants. These are also the music styles that the female participants mostly listen, whereas the classical music did not suit them. Girls were also enthusiastic about art activities, because they could express themselves and relax. The female participants change their mind about, which popular music they like, at least every two weeks, which shows how fast the news travels on what is popular and what is not, and how full the market is of new music material. The fast changing modern music styles makes the trend tracking difficult.

Key words: Music, modern music, youngsters, stress, stress relief

KAZALO

Povzetek	ii
Abstract	iii
UVOD	1
1 Mladi in družba	2
1.1 Izzivi v mladostništvu.....	3
1.2 Stres	5
1.3 Sproščanje.....	6
1.4 Sodobna glasba – glasba mladine.....	7
1.4.1 Rock	9
1.4.2 Pop.....	12
1.4.3 Elektronska glasba/Dance	13
1.4.4 Nekaj je na glasbi	15
1.4.5 Povej mi kaj poslušáš in povem ti kdo si	17
2 Glasba	18
2.1 Kaj sestavlja glasbo?	20
2.1.1 Ton	20
2.1.2 Ritem	21
2.2 Glasba in terapija	22
2.2.1 Praktična uporaba glasbe pri socialno pedagoškem delu	27
2.2.2 Kratek povzetek.....	31
3 Empirični del.....	34
3.1 Namen in cilji raziskovanja	34
3.2 Raziskovalna vprašanja	34
3.3 Vzorec.....	35
3.4 Raziskovalni pristop	35

3.5	Postopek zbiranja in obdelava podatkov	35
3.6	Analiza izvedbe ter ocen udeleženk o delavnicah	37
3.6.1	Delavnica z rock glasbo in slikanje s tempera barvami	37
3.6.2	Delavnica dance glasbe in slikanja s prsti	40
3.6.3	Delavnica s pop glasbo in izdelovanjem kolaža.....	44
3.6.4	Delavnica s klasično glasbo in risanjem z mlekom.....	48
3.6.5	Delavnica brez glasbe in z risanjem s tempera barvami	51
3.6.6	Delavnica z glasbo in risanjem po izbiri udeležencev	57
3.7	Interpretativna analiza usmerjenih pogovorov	61
3.7.1	Usmerjen pogovor pred izvajanjem delavnic.....	61
3.7.2	Usmerjen pogovor po zaključku delavnic	64
3.8	Analiza rezultatov samoocenitvenih obrazcev in fokusnih skupin glede na raziskovalna vprašanja.....	67
3.8.1	Kako sodobna glasba učinkuje na mlade?.....	67
3.8.2	Ali mlade glasba na delavnicah sprošča?.....	68
3.8.3	Ali lahko slikanje ob glasbi spremeni počutje?.....	70
3.8.4	Katera glasbena zvrst je mladostnikom, ki se bodo udeležili delavnic najbližja?	71
3.8.5	Katera glasbena zvrst je najbolj pozitivno vplivala na razpoloženje udeležencev delavnic?	72
3.8.6	Druge ugotovitve.....	74
4	Sklepne ugotovitve.....	75
5	Literatura.....	78

KAZALO TABEL

Tabela 1: Današnja delavnica mi je bila (D1)	38
Tabela 2: Ni mi bilo všeč, ko/med (D1)	38
Tabela 3: Všeč mi je bilo (D1)	38
Tabela 4: Najbolje sem se počutil/a (D1)	39
Tabela 5: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D1)	39
Tabela 6: Po delavnici se počutim (D1)	39
Tabela 7: Na delavnici želim spremeniti (D1)	40
Tabela 8: Rad/a bi še sporočil/a (D1)	40
Tabela 9: Današnja delavnica mi je bila (D2)	41
Tabela 10: Ni mi bilo všeč, ko/med (D2)	41
Tabela 11: Všeč mi je bilo (D2)	42
Tabela 12: Najbolje sem se počutil/a (D2)	42
Tabela 13: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D2)	42
Tabela 14: Po delavnici se počutim (D2)	43
Tabela 15: Na delavnici želim spremeniti (D2)	43
Tabela 16: Rad/a bi še sporočil/a (D2)	43
Tabela 17: Današnja delavnica mi je bila (D3)	45
Tabela 18: Ni mi bilo všeč, ko/med (D3)	45
Tabela 19: Všeč mi je bilo (D3)	45
Tabela 20: Najbolje sem se počutil/a (D3)	46
Tabela 21: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D3)	46
Tabela 22: Po delavnici se počutim (D3)	46
Tabela 23: Na delavnici želim spremeniti (D3)	47
Tabela 24: Rad/a bi še spročil/a (D3)	47
Tabela 25: Današnja delavnica mi je bila (D4)	48
Tabela 26: Ni mi bilo všeč, ko/med (D4)	49
Tabela 27: Všeč mi je bilo (D4)	49
Tabela 28: Najbolje sem se počutil/a (D4)	49
Tabela 29: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D4)	50
Tabela 30: Po delavnici se počutim (D4)	50
Tabela 31: Na delavnici želim spremeniti (D4)	50

Tabela 32: Rad/a bi še sporočil/a (D4).....	51
Tabela 33: Današnja delavnica mi je bila (D5)	52
Tabela 34: Ni mi bilo všeč, ko/med (D5).....	52
Tabela 35: Všeč mi je bilo (D5)	52
Tabela 36: Najbolje sem se počutil/a (D5).....	53
Tabela 37: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D5)	53
Tabela 38: Po delavnici se počutim (D5)	53
Tabela 39: Na delavnici želim spremeniti (D5)	54
Tabela 40: Rad/a bi še sporočil/a (D5).....	54
Tabela 41: Moje glasbene želje za naslednjič (D5).....	55
Tabela 42: Predlogi za likovno dejavnost za zadnjo delavnico (D5).....	56
Tabela 43: Današnja delavnica mi je bila (D6)	58
Tabela 44: Ni mi bilo všeč, ko/med (D6).....	58
Tabela 45: Všeč mi je bilo (D6)	58
Tabela 46: Najbolje sem se počutil/a (D6).....	59
Tabela 47: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D6)	59
Tabela 48: Po delavnici se počutim (D6)	59
Tabela 49: Na delavnici želim spremeniti (D6)	60
Tabela 50: Rad/a bi še sporočila (D6)	60

UVOD

Znano je, da mladi zelo radi poslušajo glasbo. V današnjem času je glasba digitalizirana in dostopna preko internetnih ponudnikov, kot je npr. Applov iStore, kar omogoča, da je mladim dostopna glasba z vseh koncev sveta in s tem cela paleta različnih zvrsti glasbe (Scannell, 2001 v McFerran, O'Grady, Grocke, in Sawyer, brez letnice). Mp3-predvajalniki so na voljo po neverjetno ugodnih cenah, konec koncev pa so že naši mobilni telefoni pravi računalniki in nanje lahko malodane naložimo vso glasbeno zbirko z osebnega računalnika. Zaradi dostopnosti predvajalnikov in glasbe vseh zvrsti so mladostniki še toliko bolj povezani z glasbo. Dobesedno jo poslušajo na vsakem koraku, na teden tudi do 21 ur (Pepelnak, 1998). Vendar menim, da je, zaradi že omenjenega tehnološkega napredka, ta številka v zadnjih petnajstih letih še narasla.

Več poslušanja glasbe med mladostniki in opozarjanje na vedno večjo prisotnost stresa v njihovih življenjih, me je spodbudilo k razmišljanju. Ali obstaja povezava med mladostnikovim poslušanjem glasbe in stresom, ki ga doživlja v svojem življenju?

Že nekaj let dajejo znanstveniki poudarek negativnemu vplivu stresa. Na to se odzivajo revije, ki promovirajo raznolike načine življenja brez stresa, kako se le-temu najbolje izogniti ter kako ga obvladovati. Vsak dan slišimo vsaj eno osebo, ki spregovori o prisotnosti stresa v svojem življenju.

Ne predstavljajo vse stresne situacije nekaj negativnega vsem ljudem. Nekateri si stresne situacije vzamejo za izziv, drugi podležejo pritisku in se umaknejo iz obremenilne situacije, spet tretji najdejo drugačne rešitve za svoje krizne trenutke ali situacije. Stres je torej interpretacija situacije, kot neko rušenje že vzpostavljenega ravnotežja (Nastran Ule, 1993.).

1 MLADI IN DRUŽBA

Mlajše generacije so s strani starejših gledane nekoliko »zviška«, češ da je mladina, od približno 11–12 do 22–24 let (Zupančič, 2009), danes razpuščena, da sami v mladosti že niso bili taki ipd. Če pogledamo podrobneje, ugotovimo, da mladostniki danes iščejo prav iste stvari, kot so jih v svoji mladosti iskale danes starejše generacije; identiteto in svoj prostor pod soncem, kjer se bodo dobro počutili. Ule in Mihelj (1995) označujeta mladost kot rizično obdobje prav iz teh razlogov; iskanja identitete ter tveganj, ki so povezana s pridobitvijo socialnega položaja in priznanja v družbi. Havighurst (1972, v Zupančič, 2009, str. 522) je opredelil osem razvojnih nalog mladostnika, ki jih mora mlada oseba osvojiti, če želi dobro pripravljena vstopiti v odraslost: prilagajanje na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, priprava na partnerstvo in družino ter oblikovanje vrednotne usmeritve. S spoprijemanjem s problemi na navedenih področjih začne mladostnik oblikovati »filozofijo svojega življenja, niz prepričanj, standardov in vrednot, ki jim bo sledil v prihodnosti« (Conger, 1991; v Zupančič, 2009, str. 523).

Erikson (1968, v Zupančič, 2009; Nastran Ule, 2000) je obdobje mladostništva opredelil kot krizo identitete, saj mora mladostnik vse, kar se je do takrat naučil in kar je do takrat izkusil, svoje želje ter usmeritve organizirati v celoto, ki ga bo predstavljala in bo odraz njega samega, tj. v svojo identiteto. Identitetna kriza se lahko razreši pozitivno ali negativno. V primeru pozitivne razrešitve se posameznik sprejme v celoti, sprejema ga okolica in od nje prejema priznanja in podporo za svoje delo in dejanja (Nastran Ule, 2000), v primeru negativne identitetne razrešitve pa posameznik ne najde svoje identitete oz. ne zmore zadovoljiti vseh potreb, ki so mu kot mladostniku naložene, in tako pride do »difuzije identitet« (Erikson, 1973, str. 155; prav tam, str. 131).

Zavedati se moramo, da na identitetno krizo vplivajo socialne vloge in socialna okolja, v katerih se mladostnik giblje. Niso krive zgolj telesne in psihološke spremembe mladostnika, da je mladostnik raztresen in se težko spoprijema s spreminjanjem njega samega in sveta okrog njega (Nastran Ule, 2000, str. 132). Waterman (1993; v Zupančič, 2009) ugotavlja, da na položaje mladostnikove identitete, ki jih je Marcia (1980; prav tam) poimenoval kot razpršeni identitetni položaj, privzeti identitetni položaj, odloženi položaj ter doseženi položaj, vplivajo predvsem družina, prijatelji in vrstniki ter to, kako mladostnik doživlja

samega sebe. Pomembna so predvsem pričakovanja mladostniku pomembnih ljudi ter njihova doživljanja in odobravanja tega, kar mladostnik je oz. kar počne.

Taki in drugačni problemi v mladostništvu lahko predstavljajo velik stres. Moramo se zavedati, da vsi mladostniki razvojnih nalog ne dojemajo kot stresnih, ampak jih z lahkoto dosežejo in premoščajo. Ti mladostništva ne doživljajo kot stresnega, ampak kot nekaj naravnega, kot nekaj samoumevnega.

Poleg razrešitve identitetnih nalog pa so v obdobju mladostništva pred mladim človekom tudi drugačni izzivi in naloge, ki terjajo napor, čas in zapolnjujejo mladostnikovo življenje.

1.1 Izzivi v mladostništvu

Šolanje

V obdobju adolescence je zelo pomembna izbira poklica oz. nadaljevanje šolanja (Ule in Kuhar, 2002). Odločitvi tako na koncu osnovne šole kot kasneje ob koncu srednje šole predstavljata pomembni življenjski odločitvi za mladostnike. Moderna družba še posebej poudarja pomen pridobivanja izobrazbe in napredovanja skozi življenje, s čimer naj bi posameznik pridobil moč in bogastvo (Nastran Ule, 1993).

Raziskava Mladina 2000 (Mencin Čeplak, 2002, str. 175) kaže, da strah pred neuspešnostjo v šoli ni velik. Srednješolcem in srednješolkam se zdi uspeh zelo oz. dokaj pomemben (92,8 odstotkov) in nimajo strahu pred neuspehom v šoli oz. jih to ne obremenjuje. Medtem ko je analiza raziskave leta 1998 (Ule, Rener, Mencin Čeplak, in Tivadar, prav tam) z osmošolci in osmošolkami pokazala, da je v zvezi s šolo strah pred neuspehom eden bolj bremenilnih dejavnikov. Med osmošolci in osmošolkami je le 38,2 odstotka učencev, ki so zadovoljni s svojim uspehom v šoli, medtem ko so srednješolke in srednješolci v 46,4 odstotkih odgovorili, da »zanje velja in zelo velja trditev, da so zadovoljni« z učnim uspehom (prav tam).

V srednji šoli se očitno pritisk na učni uspeh zmanjša. Mladostnik je dosegel cilj po željeni srednji šoli in ni več obremenjen z mislijo, koliko točk potrebuje za vpis naprej. Vendar pa to verjetno ne velja za dijake, ki si želijo na fakultete z visoko omejitvijo vpisa. Pritisk je torej odvisen od tega, kakšne cilje si postavlja mladostnik, ali se zaveda svojih zmožnosti in ali potem deluje v skladu z njimi.

Kljub temu da otrok in mladostnik z vzgojo in življenjem doma pridobi določene strategije in kompetence za soočanje s svetom, se mora nabor strategij z naraščajočo starostjo širiti, ki jih nato mladostnik prenaša na širša življenjska področja. Ni pomemben le uspeh, temveč tudi mesto, ki si ga uspe pridobiti med vrstniki, kako realizira svoje interese in kam usmeri svoje življenjske cilje. Poleg tega mladega človeka čaka tudi prenos strategij spoprijemanja z nalogami, ki mu jih je zastavila družina, na širše družbeno okolje, kar pa je lahko stresno, saj ta področja niso tako varna, predvidljiva in podporna, kot je varno okolje družine (Ule in Kuhar, 2002), kjer so napake in padci praviloma dobro blaženi. Posameznik mora znati ločiti, kaj je njegova osebnost in kaj so »ekonomsko vsiljene delovanske strategije« (»ekonomska maska« po K. Ottomeyerju, 1977; v Nastran Ule, 1993, str. 61), mora znati ločiti sebe od zunanjih vplivov. Ločiti mora svoja stališča od stališč in pričakovanj družbe in predvsem pričakovanj prijateljev, kar pa je težko posebej za mladostnike, ki v družini niso dobili potrebnih potrditev in niso razvili trdne drže ali, kot radi rečemo, so brez hrbtenice.

Prijatelji, partnerji in drugi socialni odnosi

V času adolescence se mladostnik prvič spusti v resnejše prijateljske in kasneje tudi partnerske zveze, pridobiva nove prijatelje in različnih krogov, tako socialnih kot geografskih. Poleg prijateljev je v mladostnikovem življenju še eno zelo pomembno področje, in sicer družina. Raziskava Mladina 2000 kaže, da več kot polovica anketiranih (59,9 %) popolnoma zaupa svoji družini (starši, bratje, sestre) (Rener, 2002). Družina je pomembna skupina ljudi, ki mladostniku nudi varnost, sprejetost in toplino, saj si mlad neizkušen človek želi in potrebuje nasvete, ljubezen in zavetje svojih staršev. Vendar pa je mladostništvo tista prelomnica, ko se je potrebno osamosvojiti in tudi zapustiti starše, se odseliti in poiskati druge trdne vezi (Zupančič, 2009).

Zanimivo je, da so v zgoraj omenjeni raziskavi (Mladina 2000) ugotovili, da mladi ne zmorejo več sklepati močnih in zaupljivih prijateljstev. Avtorica (Renner, 2002) pravi, da je videti, »da jim zanje [op. za prijateljstva] zmanjkuje moči, ker so pod pritiskom različnih (šolskih, zaposlitvenih, družinskih) obremenitev prisiljeni vstopati v »odnosne minimalizme« ... in v energetske ter časovno varčevanje«. Kljub temu pa prijateljstvo še vedno opravlja svojo nalogo, in sicer vlogo čustvene opore ter pozornosti, kadar tega mladostnik ni deležen v primarni družini (Zupančič, 2009). In ker v mladostništvu radi delimo mnenja, občutke, želje in interese s prijatelji, se le-ta včasih razhajajo oz. postanejo predmet posmeha in žaljenja. To

sproži negativne občutke v mladostniku, kot so npr. sram, anksioznost, kar lahko vodi v izogibanje interakcijam z vrstniki in v najslabšem primeru v osamljenost (prav tam).

Pričakovanja družbe

V tradicionalnih kulturah poteka vstop v odraslost kontinuirano, v nam bolj poznanih zahodnih družbah pa se je potrebno instantno naučiti odraslega vedenja in njegovih vlog. To povzroča mladostnikom »čustveno napetost« in se zaradi tega ne vedejo povsem po pričakovanjih odraslih (Benedict, 1950; v Zupančič, 2009). Zahteva odraslih, da mora otrok s telesno odraslostjo postati odrasel tudi v svojem obnašanju, je prevelika, saj se mladostnik ne more tako hitro, kot bi si to želeli starši, prenehati brezskrbno igrati in začeti opravljati dela, kot so šola, obiskovanje raznoraznih dejavnosti in biti v njih uspešen, postati samostojen ter se znati postaviti zase (prav tam). Taki pritiski vodijo otroka v težavno ali celo delinkventno vedenje, saj predstavljajo stres, ki ga morajo sprostiti na zanje najboljši način. Lefebvre (1977; v Nastran Ule, 1993, str. 60) opozori, da moderna družba zanemari procese, »ki ohranjajo posameznika kot osebnost in ki mu zagotavljajo razvoj identitete«. Zato se mladostnik težko najde v že tako napornem času adolescence, nima prostora, da bi lahko varno in s svojim tempom odkrival svojo identiteto ter tako razvijal svojo osebnost.

Postindustrijska družba je hitro napredujoča družba in od ljudi zahteva hitro prilagajanje na spremembe ter hitro učenje in privajanje na nove tehnološke iznajdbe. Starejše generacije so v taki družbi s svojim znanjem hitro zastarele, kar pomeni, da se mora mlada generacija sama učiti in posledično se morajo na novo učiti tudi starejše generacije. Mladi nimajo varnosti, da bo njihovo življenje podobno življenju, ki so ga živeli njegovi straši (Zupančič, 2009). Napredek je prehiter, da bi se lahko pripravili na vse spremembe. Za mladostnike, ki nimajo virov, iz katerih bi se poučili o novostih, je nekoliko težje vstopati v vrstniške skupine. Vrstniške skupine gredo v koraku s časom in če kdo »zaostane«, se zna počutiti odrinjeno in osamljeno.

1.2 Stres

Posledica vseh zgoraj omenjenih izzivov, s katerimi se mladi dandanes srečujejo, je stres, ki ga je prvi definiral prof. dr. Hans Selye v 50. letih prejšnjega stoletja, ki je že takrat napovedal, da bo stres postal del vsakdanjika (Derbolowsky in Starringer, brez letnice). Stres

predstavlja neka sprememba v okolju, ki poruši posameznikovo ravnotežje, na kar posameznik reagira na različne načine; se izčrpa, razburi, dobi odpor. Od stroke do stroke pa se definicije stresa razlikujejo; medicina trdi, da je stres predvsem fiziološki, sociologija se obrača na socialno okolje, psihologija pa na razne strategije posameznika, s katerimi se ubrani stresa, ter na psihološke posledice stresa (Nastran Ule, 1993).

Tipične stresne situacije so fizične poškodbe, nenadna smrt bližnjega, ločitev, nesreče, odpust iz dela ipd. (Nastran Ule, 1993). Vsak posameznik različno interpretira dogajanja v življenju, glede na to, kakšen pomen ima zanj in kolikšno vrednost le-temu pripisuje. Tako ne dojemajo vsi enakih situacij kot stresne. Je pa znano, da so situacije na medosebni ravni najmočnejši izvor stresa pri vseh ljudeh (Lazars, 1981, po Buchholz 1984, str. 74; prav tam).

1.3 Sproščanje

Kadar pomislimo na sproščanje, nam najprej pride na misel mir. Dandanes so mediji polni sprostitvenih nasvetov in metod, vendar ni nujno, da bodo na nas učinkovale, zato je potrebno odkriti, kaj našemu telesu in naši psihi najbolj ustreza.

V prvi vrsti je tu dihanje. Dihanje je najosnovnejša naloga živih bitij in nam tudi sporoči, kdaj smo v stresni situaciji in kdaj ne. Če smo izpostavljeni stresu, je to najlažji in najhitrejši način sproščanja; opazujemo dihanje in delamo dihalne vaje, npr. globok, dolg vdih in dolg počasen izdih, ter to ponavljamo do boljšega počutja (Derbolowsky in Starringer, brez letnice). Ker je stres tako vseprisoten, je potrebno sprostitvene vaje opravljati redno in vestno (prav tam); tako kot je potrebno trenirati telo, je potrebno trenirati psiho, da je sposobna prenesti pritiske, za kar pa v sodobnem času zna zmanjkati časa.

Vzeti si čas za sprostitev je težko, tudi za mladostnika. Po šoli mora otrok narediti nalogo in se navadno takoj odpraviti na nešteto krožkov in drugih treningov. Ko se zvečer vrne ves utrujen, se le še umije in zaspi. Kako lahko pričakujemo, da bo otrok hotel »žrtvovati« še tisti prosti čas, ki ga ima, za sprostitvene vaje? Potrebno je videti, v čem otrok uživa in kaj rad počne, saj mu to predstavlja sprostitev. Druženje s prijatelji, šport, sprehodi v naravi, risanje, ustvarjanje skulptur, ples, glasba, so širša področja, s katerimi se mladi radi ukvarjajo. V nadaljevanju naloge se bom osredotočila na glasbo kot na področje, ki mladim prinaša občutke lagodja, ki jih sprošča in jim pomaga skozi težko obdobje najstništva..

1.4 Sodobna glasba – glasba mladine

Glasba je odraz družbe. Če razumeš družbo, razumeš tudi glasbo tistega časa (Blaukopf, 1993). Vsako obdobje prinese drugačne težave in drugačno življenje, drugačne stresne trenutke in ker smo si ljudje različni, vse to tudi različno čutimo. Platon in njegovi nasledniki so menili, da glasba oblikuje družbo in ne služi le za zabavo. Glasba naj bi družbo oblikovala tako, da bi prevzela vlogo nekoga, ki je prevladal zakone. Platon in njegovi nasledniki so si želeli, da bi glasba prevladala tudi državo (Leppert, 2005, str. 96). To misel si je nekoliko težko predstavljati, še posebej zato, ker poznamo današnjo glasbo in njen vpliv na mlade, npr. zloglasen rap, za katerega je znano, da spodbuja k nasilju (Naeem, 2012). Navsezadnje bo glasba vedno odražala notranje dogajanje njenega avtorja. Še bolj kot melodija to pokažejo besedila, predvsem besedila popularne glasbe (Hamm, 1995, str. 2–3).

Sredi 50. let se je rodil rock'n'roll. James Dean in Marlon Brando sta bila najstniška idola, ki sta se upirala takratni miselnosti odraslih, in najstniki niso več sledili vsem zapovedim staršev; poslušali so glasbo, ki so jo sami želeli, in se oblačili po vzoru upornikov s televizije (Dister, 1996). Mladina se je pričela osamosvajati od staršev in rodilo se je obdobje najstništva, kar je videl tudi trg in pograbil priložnost. Industrija je začela proizvajati male plošče in se usmerjati na trende, ki so jih narekovali mladi idoli – usnjeni jopiči, kavbojke, bele majice, frizure z gelom, itd. (prav tam).

Ob koncu 50. let je v Veliki Britaniji nastala skupina z imenom The Beatles. S svojo glasbo sicer niso premikali političnih meja, so pa ustvarili glasbo, ki je dala mladim zagona in mladostniškega brezskrbnega občutka, ki so si ga tako želeli. Odrasli so bili zgroženi, mladina pa je uživala.

Naprej v zgodovini moderne glasbe naletimo na veliko prelomnico v času ameriške vojne v Vietnamu in gibanja povezanega z njo, hipijevstva. *Flower power* in *Make love, not war*, sta slogana, ki marsikje odzvanjata še danes. Glasba v 60-ih je postala ambasadorka za mir. Začeli so se glasbeni festivali (npr. Woodstock) in druga srečanja aktivistov proti vojni, kjer je bila glasba vedno močan spremljevalec. Takrat sta bila med bolj vidnimi bivši član Beatlov John Lennon in njegova žena Joko Ono. Mladina je sledila svojim glasbenim idolom v vsaki besedi in nasprotovala oblasti. Želeli so miru, ljubezni, enakopravnosti. Zaradi svojih načel je bil slavni par velik trn v peti ameriški oblasti, saj sta s svojimi besedili jasno povedala svoje stališče. Lep primer je pesem »Give Peace a Chance«, ki je tudi postala nekakšna himna protestnikov proti vojni v Vietnamu. Še bolj neposredno sporočilo je bilo v pesmi, posvečeni

aktivistu Johnu Sinclairu, z naslovom »John Sinclair«. Ta je bil obsojen na 9,5–10 let zapora zaradi posesti marihuane, kar se je aktivistom zdelo nepravilno, in to so 1971. leta javno izrazili s koncertom v želji, da bi ga oprostili. Moč glasbe, ki jo zgoraj opisujejo Platon in nasledniki, ter njenih izvajalcev je zmagala in Sinclair je bil 3 dni po koncertu oproščen (The U.S. Vs. John Lennon, 2006).

Bolj poznan in domač slovenski glasbeni sceni je punk in njegov razvoj na naših tleh. Sistem, ki je krojil življenja ljudi v poznih 70. in zgodnjih 80. letih, je takratni mladini šel pošteno v nos. Tako so začeli nastajati punk bendi po zgledu angleških Sex Pistols; upor proti režimu, proti politiki, proti vsemu je bil javna kritika takratnega načina življenja, vse tegobe pa so zapisali v zelo neposredna besedila. Prvi slovenski punk bend je nastal v Ljubljani in se je imenoval Pankrti. S »frontmanom« Perom Lovšinom so zganjali trušč in vsem povedali v obraz, kar jim gre. Besedila so se npr. glasila: »Upor, upor, gremo v upor, v samomor ...«, »Ne morem bit' v šol, ne morem bit' doma, povsod me jebeta v glavo dva ...«, »Ustanem zjutri, se pogledam v obraz, neverjet'n še zmeri jest. Noben me še ni kupu, noben prodal, noben pretepu, me še ni ubou. Jest sem anarhist, pankrt, pankrt in ludist ...«. S takimi besedili so si kakopak naprtili grde poglede policistov ter mnogokatera zgražanja. Recenzijo prve »singlice« Pankrtov je napisal dr. Dimitrij Rupel in ni bila nič kaj dobra; svojo rubriko je celo iz »To morate slišati« preimenoval v »To morate preslišati«. Kljub nejevolji recenzorjev in oblasti pa so mladi živeli za punk koncerte in so razgrabili plošče Pankrtov. To je bil njihov prostor in čas brez obvez, brez zapovedi in posiljevanja z režimom, ki jih je le omejeval (povzeto po Žerdin, 2002; Stanković, 2013).

Nekoliko novejši primer razvoja subkulture s pomočjo glasbe je veleznan *grunge* skupina iz 90. let, imenovana Nirvana. Svoje stiske z družbo in krizo, ki je takrat pestila Ameriko, so zapisali v glasbo. Ker je mladina čutila potrebo po tem, kar je ponudila Nirvana, se je skupina hitro povzpela na prva mesta glasbenih lestvic, v trenutku je postala najbolj priljubljena skupina takratnega časa, njihova slava pa traja še danes (povzeto po Sclafani, 2011).

V ozadju so se od začetka 70. let naprej razvijale neodvisne založbe. To so založbe, ki so imele drugačno vizijo kot velike glasbene založbe. Mute, Factory in Rough trade so kljubovale veliki glasbeni industriji in so s »svojimi« glasbeniki izdajale glasbo, ki je predstavljala njihovo domišljijo (King, 2012). Izjemen napredek so naredile v času, ko je punk že usihal; sami so gradili studije, financirali tako snemanje kot prodajo posnetkov, kar pa je pomenilo, da delujejo na principu iz roke v usta. Tovrstne založbe so sodelovale s podobno

mislečimi, ki so predstavljali alternativne medije, in ponudile možnost vzpona skupinam, s katerimi večje založbe niso hotele tvegati. Širšemu krogu poslušalcev so tako predstavljali alternativo, ki je bila naslednica punka. Beseda »indie« je kasneje, konec 90. let, postala ime zvrsti in predpona različnim glasbenim zvrstem, npr. indie pop, indie rock, ipd. Označevala je mladostniške skupine s kitarami, ki so na novo oblikovale zgodovino. V današnjem času pa izraz »indie« označuje tudi filme, kavarne, slog oblačenja, itd.; izraz predstavlja sanjaštvo z ravno pravšnjim odmerkom z dolgočasnosti. To je življenjski stil, ki si ga lahko izbereš (King, 2012). Indie stil je v zadnjih letih pri mladih prerastel v stil hipsterjev, katerega moto je: vse, kar ni mainstream, je kul – nošenje že ponošenih oblačil, iskanje dodatkov in prostorov za druženje, ki jih pozna čim manj ljudi, itd.

Prevladujočega žanra glasbe v današnji družbi skorajda ni. Tisto, kar je popularno, se spreminja iz meseca v mesec, če ne še hitreje, zaradi hitrega pretoka informacij. Od hip-hopa, do funka, R&B, heavy metala ter dance glasbe in elektronike. Mladi poslušajo prav vse zvrsti, hkrati pa poskušajo najti nekaj, kar jih dela različne od drugih. Raziskava Children identity and Citizenship Education (Fülop, 2005, v Kratsborn, 2007) je osvetlila dva trenda. In sicer »trend kulturnih distinkcij ter trend globalizacije in globalne kulture mladih« (prav tam, str. 70). Se pravi, da se poslušanje glasbe znotraj kultur razlikuje, hkrati pa globalizacija prenaša glasbo iz kulture v kulturo. Tako ostanejo zvrsti, ki so značilne za določene kulture, npr. slovenska glasba je narodno zabavna glasba, irska folk glasba, glasba Romov, ipd. Globalizacija prenaša značilne kulturne zvrsti glasbe v druge kulture, s tem pa tudi prenaša sodobno glasbo. Mediji, ki predvajajo sodobno glasbo, nekako favorizirajo nekaj zvrsti, predvsem tiste, ki imajo potencial, da postanejo hit. Kulturne distinkcije se nato kažejo v žanrih, ki jih mediji favorizirajo; Panjabi MC je, na primer, v svojih pesmih (*Mundian To Bach Ke, Jogi*) združil indijsko glasbo in hip-hop, ali pa v zadnjem času popularni Mumford and Sons, ki so rock preželi s folk glasbo, in se njihova zvrst imenuje kar *folk rock*. Četudi se glasbene zvrsti več ali manj prepletajo, so v nadaljevanju opisane tri najbolj slišane zvrsti zadnjih nekaj let.

1.4.1 Rock

Rock ima korenine v črnski glasbi, razvijati pa se je začel v začetku 50. let v Ameriki, ko so vojaki prihajali domov z Japonske. Družba je morala postaviti nove vrednote in ameriške sanje so bile nekaj, kar je potešilo narod. Nemoralno tako ni imelo več prostora v družbi. Črnska rasa je bila v takratnem času zapostavljena, manjvredna, brez državljanskih pravic, zato so našli način, kako se izražati – z glasbo, kakopak (Dister, 1996, str 16). Jazz, boogie-

woogie, blues in črnska duhovna glasba so bili zvoki, ki so odmevali po prostorih, kjer so prevladovali črnici. Ob koncertih tedna so igrali na plesnih večerih in ni bilo potrebno veliko, da so plesalci začeli uživati; razvil se je ples z imenom *rock and roll*. Telesni užitek in spolna slaba sta bili tesni spremljevalki tega plesa. Rodil se je rock'n'roll, glasbena zvrst. Mladi belci so bili opiti od njega, saj med belim prebivalstvom ni bilo glasbe, ki bi tako vplivala na njihova čustva (prav tam, str. 18).

Mediji so sprožili mnenje, da je rock'n'roll vzrok nasilja in da ga vzpodbuja, kar niti ni bilo tako napačno, saj so obstajali izvajalci, kot sta npr. Gene Vincent ter Vince Taylor, katerima je na vseh koncertih sledilo neprimerno, izzivalno vedenje, nasilje in nezmernost (Dister, 1996, str. 30). Besedila so bila pisana mladini na kožo; pelo se je o šoli, odraščanju, avtomobilih, itd., zaradi česar se je rock'n'roll še bolj usidral v mladostnike (prav tam, str. 39). V Angliji je z rock'n'rollom in Beatli zavela želja po spremembi, saj je bila skupina znanilka nečesa novega, sprememb v državi, ki so jih bili mladi tako željni (prav tam, str. 57). Nekaj let kasneje se je oglasila skupina The Rolling Stones, s katero je rock dobil samo še večji zagon, in prvi idoli rocka so bili med poslušalci hitro pozabljeni.

Kaj je storil rock v takratnem času, lepo opiše Dister (1996, str. 44), ko pravi, da je »pustil svoj pečat v podzavesti cele generacije. S svojo silovitostjo, brezskrbnostjo in velikodušnostjo ji je omogočil beg iz velikega hlada povojnega obdobja«.

V obdobju Vietnamske vojne je bila Amerika v nekakšni »moralni krizi« (Dister, 1996, str. 71). Zaradi podkupovanja v politiki in sodstvu so se začela uporniška gibanja, glasbeniki pa so bili nekakšni glasniki upornikov, npr. Bob Dylan, in rock je zašel v pesniške ter etno vode. Tega pa ni bilo čutiti v Kaliforniji, kjer so se rodili The Beach Boys. Z lahkimi, poletnimi ritmi so poskrbeli za kalifornijski sloves o brezskrbnosti, večnem soncu, lepih dekletih in seveda surferjih (prav tam, 71–78).

Nova veja rocka se je ustvarjala tudi v San Franciscu. Strpnost, obrobna gibanja, droge ... so ustvarili psihedelični rock. Po letu 1966 je bilo to gibanje značilno za hipije, višek pa je doseglo v poletju ljubezni leta 1967. Besedila so se iz avtomobilov in odraščanja iz rock'n'rolla spremenila v svobodno ljubezen, kritiziranje družbe in njene angažiranosti za spremembe ter seveda v halucinogene droge (Dister, 1996, str. 81–82).

Po poletju ljubezni je rock začel izgubljati na ideologiji, pridobival pa na t. i. show businessu. Izgubljal je tisto, zaradi česar je nastal (Dister, 1996, str. 90), upreti se nečemu, poiskati

izhod. Prav to je nato dobil progresivni rock v Angliji. Z raziskovanjem vsega v glasbi so glasbeniki naznanjali želje po spremembah in vse je prišlo iz kletnih preigravanj akordov. Alice Cooper, Ramones, David Bowie so bila imena, ki so zaznamovala Anglijo konec 70. let. Pa vendar se s tem razvoj rocka v Angliji ni končal; rock so pripeljali do njegove popolne primitivnosti, do punka in zaščitne skupine punka, Sex Pistols. Ponovno so ustvarili generacijo upornikov (prav tam, 115). Rock je bil torej ves čas pobudnik sprememb, izhod iz težke ureditve družbe. Prostor, kjer je bilo dovoljeno vse in kjer so si bili vsi enaki.

Punk je, kot že omenjeno, segel tudi do Slovenije, vendar je v svetovnem merilu začel izdihovati in prebujati so se začele metal skupine. Rock je prihajal v zadnje izdihljaje, dokler se ni zgodil zgodovinski preobrat s skupino Nirvana, v 90. letih prejšnjega stoletja. Odkrit je bil *grunge* in album *Nevermind*, ki še vedno velja za zadnji vplivnejši rock album (Sclafani, 2011). V devetdesetih letih so z rockom nadaljevale že uveljavljene skupine (R.E.M., Metallica, Aerosmith, Depeche Mode, U2), nekoliko manj uveljavljene skupine (Red Hot Chili Peppers,) in seveda nove, ki so ponovno pretresale ljubitelje žanra. Med njimi Rage Against The Machine in za njihov istoimenski debitantski album je Woodsworth (2008, str. 685) napisal, da je z odlično in učinkovito mešanico metala, rapa in liberalne politike premaknil apatično mladino in jo seznanil z nepravilnostjo kapitalizma. Najbolj znana pesem s tega albuma je *Killing In The Name*. Nekoliko manj »udarni« so bili v Angliji Oasis. Kennedy (2008, str. 732) zanje napiše, da so se pojavili v času, ko je grungu odbila zadnja ura s smrtjo Kurta Cobaina (op. pevca Nirvane) in ko je bil Britpop še v povojih in je svojo podobo dobil s skupino Blur. Oasis so po Kennedyjevih besedah spremenili glasbeno sceno, njihove pesmi pa so še danes obvezen repertoar na zabavah (*Wonderwall*, *Rock'n'Roll Star*, *Don't Look Back in Anger*, idr.).

Razvoj rocka je šel sredi devetdesetih v vse mogoče smeri. Green Day so oživel punk, Foo Fighters so prinesli nekaj grunga, pomešanega s popom, Radiohead pa elektroniko skupaj s prvimi rocka, njihovo glasbo pa označujemo tudi kot eksperimentalni rock.

Piše se leto 2000 in *nu-metal* je dosegel svoj vrhunec s skupino Linkin Park. Novo tisočletje je prineslo tudi mirnejše zvoke s prvencem skupine Coldplay, ki bolj meji na pop kot rock. Močnejše se je razvil tudi *indie rock*, s skupinami The Strokes, Franz Ferdinand in The Killers, Arctic Monkeys, Muse in Arcade Fire, med bolj uspešnimi.

1.4.2 Pop

Beseda »pop« je okrajšava za *popular*, ki označuje nekaj, kar je popularno, kar je všeč večini. Pop se je začel razvijati že v času zgoraj omenjenega Marlona Branda, se pravi v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko se je glasbena industrija zavedela, da je največji zaslužek v stvareh, ki jih ljubi mladina (Middleton, 2001, str. 12–15, v Stanković, 2013, str. 68; Lamb, brez letnice).

Middleton (2001, str. 12–15, v Stanković, 2013, str. 68) in Hamm (1995, str. 1) omenjata še dve pomembni obdobji, v katerih najdemo začetke popa, in sicer meščanska revolucija v 19. stoletju, ko se je v glasbo vmešal trg, ter »množična kultura« z nastankom »množičnih medijev in ameriške kulturne hegemonije«, se pravi v prvi tretjini 20. stoletja z industrijsko revolucijo in poznim kapitalizmom.

Z razvojem glasbenih zvrsti se je spreminjala tudi popularna glasba. Pop je enostaven, v tolikšni meri prežet z vplivi različnih zvrsti, da ustvari presenečenje in ugaja velikemu številu poslušalcev (Ventzislavov, 2012, str. 66). Stanković (2013, str. 68) navaja Shukerjevo (1997, str. 10) definicijo popularne glasbe. Ta pravi, da je popularna glasba »niz glasbenih praks, ki se naslanjajo na različne glasbene tradicije, vplive in stile, imajo poudarjeno ritmično komponento, praviloma vključujejo elektronsko ojačane inštrumente in so proizvedena za množico, zlasti [za] mladinsko tržišče.« Podobno definira popularno glasbo tudi Hamm (1995, str. xii), ki pravi, da popularna glasba ni nikoli obstajala v izolaciji od drugih glasbenih zvrsti in jo je najbolje razumeti v interakciji z drugimi zvrstmi, tudi s klasično glasbo.

Lamb (brez letnice) nekoliko nasprotuje misli različnim vplivom žanrov in meni, da obstaja čisti pop (*pure pop* ali *power pop*). Take pesmi naj ne bi presegle dolžine treh minut in pol, igrane pa so na električno kitaro, bas, bobne ter vokal. Pesem ima melodijo in besedilo, ki »gresta v uho«, na čemer je tudi poudarek. Pomembna je prodaja, užitek poslušalca, ne pa umetnostna vrednost skladbe. Tovrstno glasbo se označuje tudi kot komercialno glasbo, saj je njen namen najprej služiti denar, ne pa ponuditi presežka umetnostne zvrsti.

Lamb (brez letnice) navaja nekaj skupin, ki so najbolj znane kot izvajalke »power popa« oz. čistega popa. To so The Knack s pesmijo *My Sharona*, Jimmy Eat World, in Weezer. Dandanes je takšna izvajalka Carly Rae Jepsen s pesmijo *Call Me Maybe* in pa Justin Bieber z veleznano pesmijo *Baby*. Vendar pa se pri današnjih pop izvajalcih močno čuti vpliv elektronske glasbe.

Pop kot ga poznamo zadnjih nekaj deset let, se je torej pričel razvijati v petdesetih letih prejšnjega stoletja. Če pogledamo v preteklost, lahko še vedno potegnemo vzporednice s takratnimi pop pesmimi in današnjimi. Struktura je namreč ostala nespremenjena; vsebuje kitico in refren, ki se ponavlja, trajajo približno dve minuti in pol do največ pet in pol. Seveda obstajajo tudi izjeme, ki so krajše oz. daljše, vendar le-te v studiih uredijo za radijsko predvajanje (Lamb, brez letnice).

Hiti so sestavni del popa, vendar jih na žalost zelo hitro pozabimo. Ventzislavov (2012, str. 66–67) se muči z vprašanjem, ali pop glasba sploh je umetnost. Meni, da tudi če je v pop glasbi umetnost, se proces, ki ga doživi skladba, odvije tako hitro, da umetnosti sploh ni moč zaznati. Skladba se izstreli na vrh glasbenih lestvic v slabem tednu, ostane tam kakšen teden, mogoče več in potone v pozabo in nadomestijo jo skladbe, ki so napisane za povsem enako zgodbo. Pop se zato spreminja s hitrostjo spreminjanja mladostniške kulture.

1.4.3 *Elektronska glasba/Dance*

Zanimanje za zvok in njegovo proizvodnjo sega daleč v zgodovino. Začetke elektronske glasbe tako lahko iščemo v začetku razvoja tehnologije, kot je npr. izum telefona, snemalnika zvoka ipd. Italijanski skladatelj Ferruccio Busoni je leta 1907 izdal delo z naslovom *Skica nove estetike glasbe*. Zapisal je, da se bo potrebno navaditi novih zvokov, ki jih prinaša razvoj glasbe (Busoni, 1962, str. 95 v *Electronic music*). Bil je tudi mnenja, »da bodo v novi glasbi potrebne naprave in bodo imele svoj delež v njej« (Russcol, 1972, str. 35–36 v *Electronic music*). In kako prav je imel.

Svoj delež v glasbi so elektronske naprave začele kazati v pop oz. rock'n'roll skupinah The Beach Boys in The Beatles, ki so svoj zvok naredili drugačen prav z uporabljanjem električnih inštrumentov, kot je melotron (*Electronic Music*). Le-ta je predhodnik sintetizatorja in z različnimi funkcijami iz njega izvabljamo različne zvoke glasbil; od trobent do godal. Kmalu zatem so se razvili sintetizatorji. Začetek sedemdesetih je zaznamovan z Mini Moogom, ki je bil prvi dosegljiv sintetizator in tako tudi najbolj uporabljen električni instrument takrat. Začele so ga uporabljati znane skupine kot so Pink Floyd in Genesis (Bussy 2004, str. 15–17, v *Electronic music*), nato pa je sredi desetletja elektronska glasba dobila krila z elektronsko art glasbo in skupinami kot so Vangelis ter Jean Michel Jarre (Holmes, 2008, str. 40, v *Electronic music*). Zdi se, da se je elektronska glasba razvijala vzporedno z rockom in drugo popularno glasbo, le da je bila nekakšna elektronska različica popularne glasbe. Tako

se je vzporedno s punkom razvil t. i. synth rock. Klasične instrumente je zamenjala digitalna tehnologija; najbolj prepoznavni v tem žanru so Depeche Mode. Med takratnimi začetniki se je pojavila tudi japonska skupina Yellow Magic Orchestra, ki je utrla pot synthpopu, kateremu je naraščalo število poslušalcev in je skupaj s sintetizatorju zavladal zgodnjim osemdesetim letom. Med skupinami, ki so bile takrat na vrhu lestvic so bili še Duran Duran ter Eurythmics (Scaruffi 2003, str. 234–235 v *Electronic music*).

Od osemdesetih let naprej je elektronska glasba le še pridobivala na svoji raznolikosti in postala neverjetno popularna. Poznamo vrsto različnih zvrsti elektronske glasbe; med širšimi so house, trance, dance in rave, specifične pa so funk, acid house, progressive house, ambient house, techno-pop, jungle, drum'n'bass, dub in druge. Med elektronsko glasbo nekateri prištevajo tudi hip-hop in disco (Bogdanov, Woodstra, Erlewine, Bush, 2001). House glasba se je v času do leta 2000 v Veliki Britaniji zasidrala na radijske postaje (Schawbel, 2012), na porast house in dance glasbe kažejo tudi klubi, kamor zahajajo mladi, saj se redko vrti druga glasba kot house in dance. Ima ritem in nekaj besed besedila, ki si ga ni težko zapomniti in se ponavlja skozi celotno skladbo. Popularni so postali remixi najbolj poslušanih pesmi izvajalcev drugih glasbenih zvrsti, ki dajo pesmim hitrejši ali zgolj bolj udaren ritem, ki ponese mladino na plesišče. V Ameriki je mladina odraščala s hip-hopom, ki ima močno basovsko osnovo in Schawbel (prav tam) meni, da je prehod k house glasbi edinole naraven.

DJ-ji dandanes lažje ustvarjajo svojo glasbo s pomočjo računalniških programov, kjer so že posneti določeni zvoki, ki jih uredijo v skladbo. Sodelovanje DJ-jev z glasbenimi velikani je house glasbo pripeljalo na pop sceno; Calvin Harris je, na primer, sodeloval z Rihanno, Benny Benassi s Chrisom Brownom (Schawbel, 2012) ter Justin Bieber s Far East Movement. Danes je house glasba del *mainstreama* in je tako vpeta v vsakdanje poslušanje, da že skoraj izpodriva pop. Kljub njeni popularnosti pa še vedno ostajajo v ozadju druge zvrsti elektronske glasbe, npr. jungle, drum'n'bass ter druge bolj eksperimentalno obarvane zvrsti, ki so

Obstajajo glasbeni festivali, ki so namenjeni zgolj elektronski glasbi, npr. Adventureland in Ultra Music Festival v Miamiu, ki je bil leta 2012 razprodan 73 dni pred začetkom (200,000 vstopnic) (Schawbel, 2012), posebej znan pa je otok Ibiza, ki vsako poletje privablja tisoče turistov, posebno iz Nemčije, na poslastico elektronske glasbe na vsakem koraku, v vsakem klubu.

1.4.4 Nekaj je na glasbi

MTV je svetovno znan glasbeni program, za katerega Bloom (1987, v Leppert, 2005) meni, da je slab zgled mladim. Da glasbeniki, ki jih predvajajo, niso dobri vzorniki in mladostnikom povzročajo slabo življenje.

Že res, da MTV ni dober zgled oz. da režiserji glasbenih videov in posledično glasbeniki ne postavljajo v ospredje dobrih in spodbudnih vsebin, temveč teme, kot so gangsterji, hedonizem, nasilje itd. Kljub temu prinaša MTV glasbo v neposredno bližino mladostnikov in jim daje na razpolago celotno paleto zvrsti in izvajalcev. Mladostnik s tem lažje najde glasbo, ki mu ustreza v različnih trenutkih. Več glasbe pozna, lažje jo uskladi s svojim počutjem.

Kratsborn (2007) se sprašuje, ali ni za mladostnikovo zanimanje za glasbo odgovoren prav MTV in drugi mediji pred MTV-jem, ki so že v šestdesetih letih dvajsetega stoletja narekovali, kaj se posluša, kaj je novo in kateri je najboljši hit. Leta 2006 je v Veliki Britaniji poslušalo glasbo 91 odstotkov mladih (Youth Music Omnibus Survey, v Kratsborn, 2007). Je za tolikšen odstotek odgovoren MTV?

Tolikšen interes za glasbo, četudi samo za njeno poslušanje, v mladostnikovem življenju, dandanes ne preseneča, tudi zaradi MTV-ja in vseh ostalih medijev za predvajanje glasbe. Vendar, kaj je tisto, kar naredi glasbo zanimivo za mladostnika? Adorno pravi, da je »umetnost kritika brutalne resnosti, ki jo realnost nalaga človeku« (1992c, 248, v Leppert, 2005). Bi to pomenilo, da mladi nočejo živeti v iluzijah, da si želijo resnice, odgovora, kaj se v dogaja (v najširšem pomenu vprašanja)? Si želijo konkretnega odgovora na konkretna vprašanja?

Kratsborn (2007) si sposodi Beckovo poimenovanje današnje družbe – »družba tveganja« – in nadaljuje, kako težko je razumeti današnji svet. Obrne se na zgodovino, od koder je razvidno, kako so nekoč razumeli svet in s čim so si pomagali, da so ga razumeli (religija, razum – znanost). Za prihodnost predlaga gledanje realnosti iz večih zornih kotov, med njimi z vidika perspektivnosti, izbirnosti, človekovih pravic in empatije. Je lahko eden izmed zornih kotov tudi umetnost? Po mnenju Adorna (iz zgornjega citata), je umetnost ena najčistejših in direktnih oblik gledanja na družbo in svet kot tak. Freud (v Kratsborn, 2007, str 73) je večino glasbe imel za »kritično in negativno, kot izraz nelagodja v kulturi«. Od misli Adorna in Freuda ne odstopa niti Kratsbornovo razmišljanje (2007, str. 71), ko je poimenoval glasbo kot »temeljni kanal komuniciranja čustev, namer in pomenov« in rekel, da je glasba »totaliteta različnih pogledov, ki so kulturno konstruirani«.

Je mogoče, da mladostnik posluša glasbo zgolj zaradi kritike družbe? Kljub temu, da glasba na eni strani kritizira in osvetljuje probleme družbe, na drugi vendarle daje upanje. Adorno (1981, str. 156, v Leppert, 2005, str. 97) pravi, da je znotraj protestne glasbe vedno obljava življenja brez strahu. Ostaja upanje, da bo vse dobro. Vendar Leppert (2005) ostaja skeptičen, ali mogoče glasba ne daje lažnega upanja v smislu, da tega upanja ne bo mogoče pretvoriti v dejanja, ki bi pripomogla k boljši družbi. Mogoče res ne more pripomoči k boljši družbi, lahko pa pripomore k dobremu dejanju, poskušanju biti boljši človek ter končno tudi k boljšemu počutju. Stendahl (1972, str. 347, v Leppert, 2005, str. 110) pravi, da ko glasba ponudi delček sreče, hkrati napolni človekovo dušo s sladkim obžalovanjem. In ravno ta delček sreče je pomemben, saj se skozi njega skoraj prebudi upanje. Dandanes se išče ravno ta delček sreče; v hitremu življenju, vsakodnevnih stresnih situacijah mladi iščejo nekaj, kar bi jih razbremenilo, jim dalo novega zagona za izzive, ki so pred njimi.

Juslin et al. (2008, v Rentfrow, 2012, str. 407) so dva tedna večkrat na dan opazovali ljudi med poslušanjem glasbe in njihove čustvene odzive. Rezultati so pokazali, da je glasba udeležencem v 64 odstotkih vzbudila čustva. Udeleženci so najpogosteje občutili umirjenost, zadovoljstvo, srečo in zanimanje. To lahko povežem z zgornjo ugotovitvijo Adorna, da pesmi v ljudeh vzbudijo upanje oz. dajo pozitivno noto vsakdanjiku. Eurich (2003, v Ventzislavov, 2012, str. 60) pa omeni še eno dimenzijo glasbe. Meni namreč, da glasba odpre svet, v katerem posameznik svobodno interpretira svojo identiteto. Za čas nekaj minut se posameznik lahko prelevi v kogar koli. Čas človeškega življenja hitro mine in Eurich pravi, da ravno teh nekaj minut nudi posamezniku moč za spremembo nekaj trenutkov svojega življenja. Ule in Miheljak (1995, str. 34) trdita, da so tovrstni »pobegi« iz resničnosti nujni, saj mladi le tako ostanejo sposobni delovanja v vsakdanjem življenju. Bunt (1994, str. 35) opisuje, da se pobegi iz realnosti dogajajo tudi med skupinsko terapijo, vendar jih raje poimenuje kot pozitiven korak v stran od trenutne prezaposlenosti. Pobegi iz resničnosti oz. pozitivni koraki v stran od prezaposlenosti so potemtakem edina mogoča rešitev ne samo za stresna življenja mladostnikov, marveč tudi za stresna življenja odraslih, da lahko kar najbolj optimalno upravljajo z resničnostjo.

Iskanje upanja in obvladovanja svojega življenja je dandanes tudi nevarno opravilo. Mladi svoj delček sreče iščejo tudi v barih in klubih z glasno glasbo in z uživanjem alkohola, ali pa zabave organizirajo kar sami. To je čas, ko se lahko sprostijo in uživajo življenje. Glasba na takšnih dogodkih poskrbi za veselo vzdušje, polno energije, in občutek brezskrbnosti, mladi pa »odklopijo« vsakdanje skrbi in se prepustijo užitkom, z zavedanjem morebitnih neprijetnih

posledic, npr. hud glavobol naslednji dan, nespominjanje dogodkov prejšnjega večera itd. Če mladostnik preveč intenzivno išče sprostitev na tak način, ga lahko uživaško življenje kaj hitro zasvoji, kar lahko privede tudi do zlorabe alkohola in drugih opojnih substanc.

1.4.5 Povej mi kaj poslušáš in povem ti kdo si

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

Rentfrow (2012, str. 410) navaja vrsto eksperimentov, ki kažejo na to, da mladi sodijo svoje vrstnike po okusu za glasbo. Menijo, da glasba, ki jo nekdo posluša, pove o njem več, kot njegove obleke, okus za filme in knjige ali njegovi hobiji (Lonsdale in North, 2011; Rentfrow in Gosling, 2003, prav tam). Okus za glasbo po njihovem izraža njihova mnenja, vrednote in življenjski slog (North in Hargreaves, 1999; Rentfrow in Gosling, 2003, prav tam), zato se družijo predvsem z vrstniki s podobnim oz. enakim okusom za glasbo in nastanejo skupine različnih zvrsti; rokerji, raperji in hip-hoperji, hipsterji, itd. V teh skupinah lahko mladostnik izraža in razvija svojo osebnost in čustva (Colley, 2008; Delsing, ter Bogt, Engels, in Meeus, 2008; George et al., 2007; Rentfrow in Gosling, 2003; Rentfrow in McDonald, 2010; Schäfer in Sedlmeier, 2009, prav tam, str. 407).

DeNora (2000, v Rentfrow, 2012, str. 409) razlaga, kako mladi kreirajo svojo identiteto s poslušanjem glasbe, kar naj bi služilo kot raziskovanje in potrjevanje samega sebe, in meni, da se mladi v glasbi, ki jo poslušajo, najdejo iz dveh razlogov: ker se prepoznajo v temah in podobah, ki jih glasba v njih vzbudi, ali pa, ker želijo živeti na način, kot ga predstavljajo pesmi. Tarrant in sodelavci (Tarrant, North, in Hargreaves, 2002, v Rentfrow, 2012, str. 409) menijo, da je ravno povezava socialnega življenja z glasbo najbolj privlačna, saj se mladi navdušujejo nad zvrstmi, ki najbolj sovpadajo z njihovim dožemanjem samega sebe. Okus za glasbo pa ne vpliva le na stil oblačenja, temveč tudi na posameznikovo dožemanje sveta, njihov odnos do le-tega ter njegove vrednote in osebne značilnosti (Rentfrow, 2012, str. 409).

Poraja se mi vprašanje, ali je med mladimi vplivna zgolj glasba ali tudi njeni izvajalci. Ventzislavov (2012) namreč govori o pop zvezdnikih in dostopnosti informacij o njihovem osebnem življenju. Zvezdniki so postali vzorniki in idoli po katerih se zgledujejo mladi. Za

primer daje Lady Gago, ki se tako na odru kot v zasbnosti oblači v čudna oblačila in s tem daje vedeti svojim privržencem, da se tudi sami lahko počutijo svobodne v eksperimentiranju z oblačili. S tem se namreč ločijo od drugih in tako iščejo ali le izražajo svojo osebnost, obenem pa z oblačenjem v stilu enega od glasbenih zvezdnikov posameznik pokaže svojo naklonjenost njemu in njegovi glasbi. Če razvijem misel; posamezniku je vseč neka glasba, nakar mu postane vseč mentaliteta izvajalca in ga začne posnemati, s čimer izraža svojo naklonjenost. Ali pa posamezniku najprej postane zanimiv izvajalec in šele nato glasba? V vsakem primeru pride do navdušenja nad glasbo in glede na zgornje misli, to niti ni presenetljivo, saj so osebnostno podobnim posameznikom, s podobnimi vrednotami in pogledom na svet vseč podobne zvrsti in s tem tudi izvajalci. Za vsem vizualnim in fizičnim je v glasbi skrito nekaj, kar seže v človekovo dušo in je indikator za posameznikove vrednote in osebnostne poteze iz česar se razberejo potencialni skupni interesi (Rentfrow, 2012), kar olajšuje sklepanje poznanstev in prijateljstev.

Poleg lajšanja spoznavanja novih ljudi in omogočanja skupnih točk ima glasba še mnogo drugačnih vplivov na ljudi. Med njimi so vplivanja na človekova čustva, njegovo razpoloženje ter tudi dojemanje okolice. Slednje dokazujejo raziskave s področja glasbe v nakupovalnih centrih.

2 GLASBA

Znan je citat nemškega filozofa Nietzscheja, ki pravi, da bi bil svet brez glasbe napaka (spletni vir). Zanimanje za zvok se pojavi že ob rojstvu, ko otroku pokažemo ropotuljico. Če otrok ropotuljico stresa, oddaja zvok, kar mu postane zanimivo (Pepelnak, 1998), s staranjem otroka pa se ta želja oz. zanimanje za zvok le še povečuje.

Suppan (1977A, str. 12; v Blaukopf, 1993, str. 20) piše, kako se je glasba že v začetku zgodovine človeštva pojavljala tesno povezana z vsakodnevnimi opravili. Njen pomen ni bil umetniški temveč organizacijski. S pomočjo glasbe so ljudje dosegali cilj zadovoljevanja življenjsko pomembnih potreb družbe, k čemer spada tudi uravnovešanje fizičnih in duhovnih sil.

Že pred tolíkimi stoletji so vedeli, da glasba vpliva na človeka na nek drugačen način, kot le telesno zaznavanje njenih tonov in melodij. Stari Grki so dodobra poznali vplive glasbe, saj so

ji pravili tudi »treening za dušo« (Irish, 1993, str. 1). V današnjem času pa dobro poznamo vpliv glasbe na človekovo psiho. Blair (1987, 5; v Jones, 2005, str. 33) razlaga, da je med elementi glasbe tudi eden z vplivom na razpoloženje, saj lahko glasba ustvari ali pa sprosti napetost z vplivanjem na emocionalni del našega razuma. Poljski filozof Schaff je glasbo označil kar s terminom čustvena komunikacija (brez letnice, Pepelnak, 1998, str. 12). Tudi Herder je videl glasbo v povezavi s tistim, kar čuti; poimenoval jo je govornica srca in ji pripisoval zmožnost vplivanja na človeka na višji ravni kot govor ali telesna govornica (1781, v Motte-Haber, 1990).

Ravno zaradi vpliva glasbe na človeka se jo uporablja na tolikih različnih področjih. Pepelnakova (1998) daje dva primera: uporaba glasbe kot pripomoček za izboljšanje pomnjenja in za podlago pri filmih in reklamah. Če poznamo glasbo in čutimo njene vplive, potem lahko z njo vplivamo na vzdušje na zabavah ali drugih prireditvah. V glasbenih oddajah lahko zasledimo besede kot so *floor filler* (polnilec plesišč) ali *crowd pleaser* (ugaja množicam). S temi besedami označujejo pesmi, ki so pogosto predvajane v klubih in na zabavah, ker je njihov vpliv optimalen za razvoj dobre zabave. Večinoma so to pesmi, ki imajo enostaven ritem ter enostavno melodijo, ki »gre hitro ušesa«. Na enak način v trgovskih centrih spodbujajo nakupovanje; Maureen Morrin (v Dingfelder, 2005), profesorica psihologije na univerzi Rutgers v New Jerseyju, je naredila raziskavo s predvajanjem mirne popularne glasbe v nakupovalnem središču v povezavi s tem, koliko in kako potrošniki nakupujejo. Raziskovala je tudi vpliv glasbe in vonja v trgovinah ter odsotnost le-teh. Vsak dan so raziskovalci anketirali potrošnike o njihovih nakupih, ali so kupili samo potrebne stvari, ali tudi kaj, česar ne potrebujejo, ter koliko denarja so zapravili. Morrinova pravi, da glasba izboljša počutje v trgovinah, da pa se ljudje za nakup odločajo glede na svoje počutje. Leppert (2005, str. 92) pravi, da nas glasba v trgovinah prepriča, da se bomo dobro počutili, ko bomo za nakupljeno plačali, pa naj bodo to le špageti, nova televizija ali nova tehtnica. Glasba, ki jo poznamo, se namreč poveže s spominom, le-ta potrošnika pomirja, da doseže neko stopnjo umirjenosti, in ga s tem pripravi do nakupa (prav tam, str. 95). Leppert daje primer glasbenega izbora v trgovinah z oblačili: glasba je prilagojena letnemu času, predvajane skladbe pa celo prodajajo kot CD-kompilacije (prav tam). Rentfrow (2012) v zvezi z glasbo v trgovinah predstavi raziskave (North et al., 1999; North in Hargreaves, 1996; Yalch in Spangenberg, 2000), ki so pokazale, da izbor glasbe vpliva tudi na izbiro izdelka, ki ga bo potrošnik kupil, kako hitro se slednji giblje v trgovini ter kako dolgo se v njej zadrži. Kot primer navaja Nothovo (et al. 1999) raziskavo o kupovanju nemških in francoskih vin. Kadar

se je predvajala nemška glasba, se je prodalo več nemških vin, in obratno, predvajanje francoske glasbe je spodbudilo k nakupu francoskih vin.

2.1 Kaj sestavlja glasbo?

Dewhurst-Maddockova (1999) razloži delovanje glasbe z navezovanjem na ugotovitve starodavnih ljudstev o nenehnih razmerjih in odnosih, ki morajo biti usklajeni na ravni duhovnega in telesnega ter na ravni narave in družbe, da sta lahko življenje in zdravje uravnovešena. Se pravi, da je glasba odvisna od skladatelja oz. njenega avtorja, kakšne akorde bo uporabil, kakšno partituro bo napisal za kater instrument, kateri ritem bo izbral za kateri del skladbe, da lahko zveni in deluje tako, kot je zanjo značilno. Ne zvenijo kar vsi toni dobro, kadar jih zaigramo skupaj. Vsaka zvrst glasbe ima svoja pravila (Jarret in Day, 2008), ki narekujejo izbor akordov, predvsem pa, kako jih povezovati ter kateri ritem izbrati. Rock ima enostaven ritem, medtem ko ima bossa nova nekoliko zahtevnejši ritem. Pomoč pri prepoznavanju razlik in pri zapisovanju glasbe nam nudi glasbena teorija. Nudi nam okvire, v katerih lahko ustvarjamo, hkrati pa lahko taisto glasbo izvajajo drugod po svetu zaradi zapisa, ki ga poznajo vsi, ki se kakorkoli ukvarjajo z glasbo. Moramo pa se zavedati, da niti notni sistemi ne morejo »prikazati« vse glasbe. Ravnikar (1999, str. 28) pravi, da »pri beleženju nezahodnih ljudskih kultur obstoječi notni sistem bolj ali manj odpove in te glasbe ni moč točno zabeležiti«.

2.1.1 Ton

Je osnova glasbe. Če ni tona, nekega zvoka, nimamo ničesar, kar bi lahko poslušali. Različne višine tonov so razporejene v raznorazne lestvice. Skozi zgodovino glasbe so se lestvice spreminjale in razvile do današnje durove in molove lestvice. Še iz osnovne šole se spominjamo spoznavanja tonov z lestvicami, ko smo prepevali DO, RE, MI, FA, SO, LA, TI, DO, v srednji šoli pa smo iste tone spoznali pod oznakami C, D, E, F, G, A, H, C. To lestvico imenujemo dur. Prepoznamo po veselih tonih, medtem ko molova zveni žalostno in si toni sledijo A, H, C, D, E, F, G, A (Ravnikar, 1999).

Ton oz. zvok je povsem fizičnega izvora. »Je posledica gibanja. Je valovanje, ki nastane kadar se telesa gibljejo kot nihalo. Je posledica gibanja milijonov molekul in atomov« (Dewhurst-Maddock, 1999, str. 14). To lahko preverimo s preprostim poskusom vrtenja kolebnice, saj ko

kolebnica šviga skozi zrak, se sliši njeno premikanje. Navadno tone izvabljammo z glasbili, ki jih delimo v skupine glede na način pridobivanja zvoka: membranofoni, idiofoni, kordofoni, aerofoni ter elektronska glasbila. Že sama imena skupin nam povejo, na kakšne načine pridobivamo zvok; z udarjanjem po njih ali njihovih opnah (palčke, pavke), z ubiranjem strun (kitara), z dovajanjem zraka v zračni stolpec (flavta, saksofon), z elektronskim vzbujanjem nihanj, ki ga poslušalec sliši preko ojačevalca (električna kitara) (Ravnikar, 1999, str. 48–49).

Kljub temu da glasbila iz različnih skupin igrajo isti ton, lahko razločimo, katera glasbila igrajo. Vsak instrument ima svoj zven ali barvo zvoka (angl. *timbre*), ki je značilen le zanj. S poznavanjem zvena instrumentov lahko v kateri koli skladbi razločimo, kateri instrument igra katero vižo (Ravnikar, 1999, str. 32; Bunt, 1994, str. 47).

Bunt (1994, str. 49) piše, da ima vsak posameznik svoj najljubši zven ali skupino zvenov in se k njim, kljub raziskovanju drugih zvenov, rad vrača. Zato glasbeni terapevti radi raziščejo, kateri zveni so uporabniku ljubi, saj se tako hitreje vzpostavi odnos med terapevtom in uporabnikom. Kljub uporabniku prijetnim zvenom, Ravnikar (1999, str. 32) opozarja na uveljavljene ugotovitve, da »nizke frekvence dajejo zvenu mehak značaj«, visoke pa oster značaj, kar tudi pomaga glasbenim terapevtom, da za čim boljše počutje uporabnika uporabljajo primerne višine frekvenc oz. primerne višine tonov.

Posebnost zvena je tudi človeški glas. Vsak človek ima svojo »barvo glasu«, po kateri je poznan drugim. Človekova barva glasu se lahko spreminja ob različnih čustvenih stanjih ali pa jo posameznik spremeni povsem zavestno (Bunt, 1994, str. 49–50); slednje obvladajo predvsem imitatorji znanih osebnosti na televiziji in radiu.

2.1.2 Ritem

Descartes v *Kompendiju o glasbi* (2001, str. 13) razlaga, da mora biti glasba enostavna. Piše, da morajo biti razlike med deli vedno enaki, da jih zaznamo brez težav. Nenaprežanje pri poslušanju namreč pomeni, da nam je poslušanje naravno in da ne potrebujemo nobene dodatne energije ali pozornosti, da bi zaznali skladbo.

Descartes (prav tam) trdi, da človek najlažje sliši ritmično razmerje 2 : 1 ter 3 : 1. Se pravi dve oz. tri dobe znotraj enega takta. Pri obeh ritmih je prva doba v taktu poudarjena, kar se lepo sliši pri igranju ali plesu valčka (tri četrtinski takt), za kar trdi Descartes (prav tam, str. 19), da spodbuja h gibanju, saj naše živčevje dobi enkrat na takt močnejši impulz.

Da je ritem učinkovit, potrebuje izvajalec informacijo o tempu. Tempo namreč določa trajanje ene četrтинke, kar pomeni, da določa hitrost izvajanja. Tempo se lahko znotraj skladbe spreminja v primeru, da nad notnim črtovjem stojijo besede *Allegro*, *Ritardando* idr., ki narekujejo pohitevanje ali upočasnjevanje tempa (Motte-Haber, 1990). Tempo in ritem drug drugega dopolnjujeta in sestavljata ritmično podlago, na kateri se lahko razvija melodičen del skladbe.

Na človeka lahko vpliva zgolj ritmičen del skladbe; hitra glasba vpliva pozitivno in daje človeku željo po gibanju, občutek veselja, medtem ko počasnejša glasba vzbuja mlahavost, žalost, tudi strah (Descartes, 2001; Hevner, 1936, v Motte-Haber, 1990). Istega mnenja sta Jarrett in Day (2008), ko dajeta nasvete za novince v skladanju pesmi. Slikovit primer pisanja pesmi so pesmi v filmih (angl. *score*). Tam ni primerno pisati počasnih pesmi za zabave ali povorke ali pesmi s hitrim ritmom za pogrebe, kot se ne uporablja hitrih ritmov med počasnimi posnetki in obratno, počasnih ritmov v posnetkih bojov oz. v akcijskih prizorih. Pravita, da tako kot se srčni utrip poveča ob veselih prizorih, tako se mora tudi ritem pospešiti, kajti le to se čuti naravno. Vse drugo bi film naredilo neprepričljivo. Opozarjata tudi, da lahko z več ritmi zaobjamemo eno čustvo. Kot primer navajata strah v situacijah boja za preživetje ali situacijah groze in suspenza. V prvi situaciji bo tempo hiter, v drugi pa počasen. Kot zadnjo zanimivost ritma Jarrett in Day (prav tam) omenita sposobnost pripovedovanja. Zgolj s spreminjanjem ritma lahko poneseemo zgodbo od dirjanja konj do veselega plesa in na koncu do mirnega popoldneva ob vodi.

Pripovedovanje zgodb z glasbo, s pomočjo zvokov in ritmov, je ideja glasbene terapije. Skozi ustvarjanje glasbe se pripoveduje spontana zgodba, v kateri se udeleženci terapije znajdejo kot glavni akterji in se prek pripovedovanja lažje odprejo in razrešujejo svoje težave.

2.2 Glasba in terapija

Dewhurst-Maddockova (1999, str. 11) pravi, da »glasba lahko obide logične in analitične filtre uma ter vzpostavi neposreden stik z močnimi čustvi in strastmi, zasidranimi globoko v spominu in duhu«. Podobno meni tudi Jones (2005), ki glasbo povezuje s pomembnimi dogodki v človekovem življenju, tako z zavednimi kot tudi s tistimi, ki so potlačeni in pozabljeni. Glasba je zanj dražljaj, ki dogodke vrne v zavest, da se jih posameznik spomni. Blair (1987, str. 5; v Jones, 2005, str. 33) pravi, da posameznik lahko glasbo interpretira na povsem svoj način, neodvisno od drugih. Na ta način lahko otroci s pomočjo glasbe in

doživljanj ob glasbi vstopajo v domišljjski svet, kar jim omogoča izhod iz realnosti v nek prostor, ki ga obvladajo.

Zdravljene z glasbo ima svoje začetne korenine v ZDA. V 17. in 18. stoletju je glasba dobila naziv sredstva za uravnavanje dobrega počutja duše in telesa, v 19. stoletju pa se je glasba začela uporabljati v terapevtskih vodah. Terapije so uporabljali kot preventivo pri preprečevanju stresa in njegovem odpravljanju, uporabljali so jo tudi za sprostitvev ter v meditativne namene (Pepelnak, 1998, str. 24). Blair (1964, str. 26, v Bunt, 1994, str. 3) piše o uporabi glasbe tudi v 20. stoletju, ko so v bolnišnicah z njo poskušali dvigniti moralo in poskušali zabavati bolnike, tako da so vabili glasbenike, da bi igrali večjim skupinam bolnikov. Bili so namreč mnenja, da glasba sprošča in pospešuje metabolične procese (Feder B., Feder, E., 1981, v Bunt, 1994, str. 3–4). Vedno več glasbe v bolnišnicah, ugotavljanje njenih pozitivnih učinkov na bolnikih, še posebej pri veteranih druge svetovne vojne, pa je povzročilo razvoj glasbene terapije (Bunt, 1994).

Pepelnakova (1998, str. 25) pravi, da se z aktivnostmi v glasbeni terapiji, kot so petje, gibanje ob glasbi, igranje na instrument ... na posameznika prenašajo socialno sprejemljivi vzorci vedenja. Terapija torej omogoča učenje novih sprejemljivih vzorcev ter opuščanje starih, za družbo nesprejemljivih vzorcev. Enako trdi tudi Jones (2005, str. 33), ko omeni še spodbujanje empatije in višanje samopodobe. Poleg teh dveh primerov pa obstaja še nešteto definicij, ki poskušajo zajeti delovanje glasbene terapije. Med njimi Združenje za glasbeno terapijo na Novi Zelandiji [New Zealand Society for Music Therapy] (v Jones, 2005, str. 33) pravi, da »namenska uporaba glasbe pripomore k zdravljenju in osebni rasti oseb s čustvenimi, intelektualnimi, fizičnimi ali socialnimi potrebami«. Ne zanemarjajo niti potenciala glasbe znotraj terapije, pri pomoči razvijanja komunikacije, intelektualnih sposobnosti in pri nudenju podpore v čustveno napornih trenutkih (prav tam, str. 33–34). Meni ljuba definicija avtorja Bruscia (1989, v Bunt, 1994, str. 8) zaobjame večino glasbene terapije. Pravi namreč, da je glasbena terapija »sistematičen proces intervencije, v kateri terapevt pomaga klientu, da doseže zdravje s pomočjo glasbenih izkušenj in odnosov, ki se ustvarijo tekom terapije, kot dinamične sile sprememb« (prav tam).

Združenje za glasbeno terapijo v Avstraliji (*Australian Music Therapy Association*, spletni vir) poudarja, da glasbena terapija in poklic glasbenega terapevta temeljita na podlagi raziskav, kar prikazuje glasbeno terapijo kot samostojno terapevtsko disciplino, neodvisno od drugih terapevtskih disciplin. Enak vidik poskuša predstaviti tudi Ameriško združenje za

glasbeno terapijo (*American Music Therapy Association*, spletni vir), ki označuje glasbeno terapijo za uveljavljen zdravstven poklic [»*established health profession*«], ki ga opravljajo za to usposobljeni terapevti. V Ameriki so namreč terapevti obrnili pozornost na behavioristično terapijo in raziskovali učinke glasbe skozi oči behavioristov. Raziskave so pokazale pozitivne učinke glasbe in glasbena terapija se je uveljavila kot znanost o vedênju, predvsem med leti 1950 in 1960 (Bunt, 1994, str. 11). Obe zgoraj navedeni združenji, vključno z Britanskim združenjem za glasbeno terapijo (*British Association for Music Therapy*, spletni vir, *American Music Therapy Association*, spletni vir, *Australian Music Therapy Association*, spletni vir), glasbeno terapijo definirajo kot terapijo, ki nudi podporo osebam na področju fizičnega in psihičnega zdravja, na čustvenem, kognitivnem in socialnem področju ter pri splošnem počutju. Vsa naštetá področja se krepijo z različnimi načini izvajanja terapije, tj. s petjem, z izvajanjem glasbe, poslušanjem predvajane glasbe ali s terapevtovim izvajanjem glasbe, z gibanjem z glasbo in improviziranjem z različnimi instrumenti ter tudi zgolj z ležanjem in občutenjem glasbe skozi vibracije, ki jih oddaja zvok (Bunt, 1994; *British Association for Music Therapy*, spletni vir; Jones, 2006, str. 20). Znotraj načinov izvajanja terapije terapevti poznajo tehnike izvajanja terapije, z izbiro katerih poskušajo narediti terapijo kar se da učinkovito. Vsi naštetí načini se izvajajo na individualni ali na skupinski terapiji in se med seboj lahko tudi prepletajo.

Bunt (1994, str. 18–19) opisuje eno od svojih terapij z dečkom po imenu John, starim 3 leta in pol. Starše je skrbelo, ker ni govoril, je bil zaprt vase in je s težavo vstopil v interakcijo z nepoznanimi otroki in odraslimi. Na evalvacijah specialistov so se odločili, da bi bila glasbena terapija najprimernejša, predvsem zaradi Johnovega bobnanja s prsti po mizi. Na terapiji je imel možnost igrati na bobne in činelo, ki je stala ob bobnu. V prostoru je bil tudi klavir, na katerega je terapevtinja pričela igrati takoj, ko je John začel s palčko tolči po bobnu in čineli. Svoje igranje je poskušala približati njegovemu, sčasoma pa je zraven pričela peti in govoriti njegovo ime. Deček je pričel izgovarjati zlog »da«, kar je terapevtinja občutila kot poskus komunikacije. Zatem je poskusila z igranjem nežnejših ritmov in zraven pela dolge vokale. Deček se ji je pridružil pri klavirju in je pel skupaj z njo. Čez nekaj časa se je spet vrnil h bobnu in udaril po njem. Buntova ga je oponašala in na klavir zaigrala kratek in glasen akord. Deček je zaigrano ponovil, Buntova pa je nadaljevala z dvema akordoma, deček s tremi in spet z enim. Naprej sta igrala izmenjaje, kar se je sprevrglo v igro, katero je John raziskoval z nasmehom na obrazu. Buntova opisuje, da je čutila, da sta prišla v glasben odnos, kjer skupaj ustvarjata glasbo, jo oba razumeta in si jo delita. Zadnjih deset minut, od celotnih

55 minut terapije, sta posvetila izmenjavanju obeh izraženih glasbenih razpoloženj v Johnovi uri terapije. Terapevtinja je izmenjaje igrala dolge vokalne dele in kratke ritmične dele, medtem pa je John uporabil prostor za ples in gibanje po glasbi. Pri plesu je uporabil tudi palčke za bobne.

V zgornjem primeru je moč opaziti improvizacijo, glasbeni dialog, petje, raziskovanje instrumentov, ples, razvijanje odnosa med Johnom in Buntovo, ter doživljanje glasbe in izražanje skozi jo. Če potegnemo rdečo nit skozi opisano uro terapije, bi zlahka rekli, da vse temelji na improvizaciji. Otrok igra, kar čuti, terapevt mu poskuša slediti v njegovi glasbi in ga poskuša peljati tudi v kakšno drugo smer, kot v zgornjem primeru naredi s počasnejšim ritmom in dolgimi vokali. Glasba, ki se ustvarja na terapiji, je povsem improvizirana in prihaja iz uporabnikov. Jones (2006, str. 20) nam predstavi Nordoff-Robbinsov (1977) pristop, v katerem lahko vidimo vzporednice z zgornjim primerom. Nordoff-Robbinsov pristop vključuje uporabnika v glasbo tako, da skupaj z njim izvaja glasbo tudi terapevt, ki ga spodbuja k improvizaciji z različnimi glasbili. Jones (2006, str. 17) navaja tudi način dela Juliette Alvin (1975, str. 14), ki pravi, »da navadno začnejo s popolno tišino, preden se zasliši prvi zvok; zatem lahko vsak prične kakor želi«. Pri improvizaciji leži pomen v izražanju, uporabi umetnosti kot medija, preko katerega posameznik komunicira. Pomembna je trenutna kreacija in ne umetnost, kot jo predpisujejo pravila. Ansdell (1995, str. 24 v Pavlicevic, 1997, str. 74) trdi, da je improvizacija več kot le tisto, kar je pravilno in napačno, saj omogoča prostor, da se zgodi nepričakovano. Glasbena terapija deluje na principu 'tukaj in zdaj', kar pomeni, da obravnava tisto, kar se trenutno dogaja na terapiji. Zelo redko se spušča v domišljajska stanja, kjer bi udeleženci prevzeli drugo identiteto. V glasbeni terapiji uporabniki skozi glasbo navadno izražajo le sebe in ne drugih osebnosti (Jones, 2006, str. 21). Mary Priestley (1988, v Pavlicevic, 1997, str. 24) izpostavi še tehniko, s katero opišemo neko drugo osebo. Opisuje primer, ko je uporabnica svetovala, naj zaigra svojega očeta. Opozarja, da v tem primeru ne gre toliko za improvizacijo, niti ne gre za vživljanje v drugo osebo, ampak za predstavitev osebe oz. kako uporabnik čuti do določene osebe.

Enake tehnike se uporabljajo pri skupinskih terapijah, vendar je tam potrebno biti pozoren tako na skupino kot na posameznika v njej. Ena od tehnik, ki jo je Buntova uporabila v svoji skupinski terapiji, opisani v njeni knjigi *Music Therapy: An Art Beyond Words* (1994, str. 25), je tema pri improvizaciji. Eden od udeležencev terapije je v drugem delu improvizacije izrazil željo po temi, da bi vsi imeli pred očmi nek dogodek. Izbral si je »vzpon na goro«, kljub temi pa je vsak igral svoje z zaprtimi očmi. Po končani improvizaciji so udeleženci potarnali, da so

se ali komaj začeli vzpenjati na goro, ali da so nekje obtičali in niso prišli do vrha. Pavlicevic (1997) predstavi tehniko vodene domišljije v glasbi, ki jo je uvedla Hellen Bonny (1978), pri kateri terapevt pripoveduje in usmerja domišljijo, uporabniki pa doživljanja izražajo skozi glasbo.

Kljub temu da so tehnike v glasbeni terapiji poznane vsem usposobljenim glasbenim terapevtom, so v glasbeno terapijo vpete tudi kulturne razlike. Prakse glasbenih terapij oz. elementi, ki jih prakse poudarjajo, variirajo med državami. V Argentini, na primer, zvoka ne proizvajajo le z glasbili, marveč ga izvajajo tudi iz raznoraznih drugih materialov in pripomočkov. Vse zvoke, tudi glas in zvoke ob gibanju telesa, vzamejo v ozir in jih podvržejo analizi (Jones, 2005, str. 34–35). Newham pa največ pozornosti nameni človekovemu glasu; pozoren je na višine in spremembe v glasu glede na posameznikovo doživljanje samega sebe v določenih trenutkih (1997:1999; v Jones, 2005, str. 35). Igranje in ustvarjanje glasbe pripomore tudi k poznavanju samega sebe, trdi Blair (v Jones, 2005, str. 39). Pravi, da s tem ko skupina ustvarja glasbo in proizvede nek zvok, le-tega lahko vodi v različne občutke in čustva. S tem se posameznik izraža in spoznava ter javno priznava izražene dele sebe. Tovrstno izražanje samih sebe smo lahko zasledili v opisu Buntove skupinske terapije zgoraj. Raznoliko igranje posameznikov v skupini in vsakokratna nevednost, kam bodo izvajalci ponesli glasbo oz. kako daleč bo glasbena izkušnja pripeljala udeležence, zahteva izjemno dobro usposobljene terapevte, ki znajo obvladovati situacijo in pripeljati terapijo do zaključka.

Da terapevti razumejo, kaj se dogaja znotraj terapije, morajo dobro poslušati. Pavlicevic (1997, str. 25) meni, da terapevti poslušajo drugače kot glasbeniki ali kot ljudje brez glasbenega znanja. Terapevti po njenem poslušajo »terapevtsko«, saj poslušajo, kaj glasba pove o osebi, ki jo spontano izvaja. Občutke in informacije, ki jih dobijo skozi poslušanje izvajanja glasbe, morajo nato urediti, da razumejo, kaj se z uporabnikom dogaja in da mu lahko na naslednjih srečanjih predlagajo aktivnosti oz. način dela, ki bi na uporabnike in njihove težave vplival kar se da pozitivno (Jones, 2006, str. 17). Tu pride v poštev vse teoretično znanje, ki so ga pridobili tekom izobraževanja (Pavlicevic, 1997, str. 33).

Vse glasbeno znanje in sposobnost terapevtskega poslušanja glasbeni terapevt potrebuje, ko njegov uporabnik ni glasbeno nadarjen, ali pa igra glasbilo na osnovni ravni oz. ne ve, kako zaigrati tisto, kar čuti. Terapevt mora biti dovolj občutljiv, da to zazna, in se mu mora znati prilagoditi, obenem pa mora biti uporabnik tako odprt, da terapevt to lahko zazna (Pavlicevic, 1997, str. 79). Terapevtova zaznava nivoja uporabnikovega igranja ter načina igranja

pripomore k terapevtovi nalogi podpiranja uporabnikove komunikacije skozi glasbo (*British Association for Music Therapy*, spletni vir).

Odprtost uporabnika je odvisna najprej od uporabnikove osebnosti, terapevta samega in na koncu še prostora. V zgornjem primeru dečka Johna je bilo opisano, da je bilo v prostoru dovolj prostora, da se je lahko gibal in plesal. V prostoru tudi ni bilo veliko instrumentov, le klavir, boben in činela (Bunt, 1994). Velik poudarek na prostor v terapiji je dala likovna terapevtka Julie Murphy (1994, str. 20–21), ki opisuje svoje izkušnje likovne terapevtke v strogo varovanem zaporu. Piše, da so udeleženci na terapiji zelo radi imeli kasete in radio, s katerimi so zadušili zvoke, ki so običajni za zapor. Prostor je tako postal oaza sredi puščave, k čemer so pripomogle tudi različne barve, prijetni zvoki, stvari za raziskovanje ter dobra kava. Tudi Woods (2000, v Jones, 2006, str. 18–19) daje velik pomen prostoru, saj meni, da udoben prostor za uporabnika dopušča nered, spontanost, nove priložnosti in s tem prida k ustvarjalnosti.

2.2.1 Praktična uporaba glasbe pri socialno pedagoškem delu

V tem delu naloge bom predstavila uporabnost glasbe tako pri delu socialnega pedagoga kot v vsakdanjiku posameznika. Izhajala bom iz lastnih izkušenj z glasbo in iz izkušenj uporabe glasbe pri socialno pedagoškem delu.

Skupna točka z mladostniki

Kot socialni pedagogi se in se bomo srečevali z mladimi, ki jim je lahko vseč povsem drugačna glasba kot nam. Zato je pomembno, da sprejmemo njihove glasbene okuse in poskušamo spoznati glasbo, ki jo poslušajo, ter to uporabiti pri delu z njimi. Glasba se lahko uporabi predvsem kot začetna točka pogovora, da se mladostnik odpre in začuti neko vez s socialnim pedagogom. Bunt (1994, str. 2) pravi, da je glasba tako fleksibilna, da jo lahko prilagodimo tako, da z njo vzpostavimo stik s komerkoli. Fleksibilnost glasbe se še posebej vidi, če igramo instrument in svoje igranje prilagajamo glede na trenutne poslušalce. Sama pri delu z mladimi rada uporabljam glasbo kot temo pogovora, saj se jim tako približam in pokažem, da mi je vseč podobna glasba, da mi je vseč tudi drugačna glasba in tako raziskujemo glasbene okuse. Pri vsem tem pa se učijo spoštovanja drugih okusov in seveda različne glasbe.

Socialni pedagogi se moramo zavedati, da otrok začne poslušati že v maternici. Odziva se na materin srčni utrip, na mamin govor ter na zvoke, ki jih sliši iz zunanjega sveta. Mannesova (2011) opisuje poskus snemanja zvokov v maternici, da bi ugotovili, kako in kaj sliši otrok, ko je mama še noseča. Ko so poslušali posnetek, so ugotovili, da vse slišijo, kot bi poslušali pod vodo. Še vedno je moč ločiti moške in ženske glasove, ko pa se zasliši glasba, se otrokov srčni utrip nekoliko poviša. Otrokovo navdušenje nad glasbo se torej prične že v maternici, zato je glasba tako enostavna tema za začetek pogovora – ker je nekaj naravnega, nekaj s čimer smo obdani že od vsega začetka.

Ni potrebno, da socialni pedagog vedno prične s pogovorom o glasbi. Ena od metod, ki sem jih preizkusila pri delu z mladimi je, da sem brez opozorila vklopila CD-predvajalnik v katerem je bila zgoščanka z eno od mojih najljubših skupin. Čez nekaj minut so zaslišali njim nepoznano glasbo. Odzivi so bili direktni in odkriti, kar mi je omogočilo odkrit pogovor o njim priljubljenih glasbenikih in naprej o spoštovanju mojega okusa za glasbo in o mojem spoštovanju njihovega okusa. Po pogovoru smo se odločili za sistem glasbenih želja, ki je omogočal bogatenje vseh tako na področju poznavanje glasbe kot tudi na področju razumevanja in spoštovanja drugih.

Raziskovalci (npr., Delsing et al., 2008; Dunn, de Ruyter, in Bouwhuis, forthcoming; Rentfrow, Goldberg, in Zilca, 2011; Rentfrow in Gosling, 2003, 2006; ter Bogt, Engels, Bogers, in Kloosterman, 2010; Zweigenhaft, 2008, v Rentforw, 2012, str. 408) so našli povezave glasbenega okusa z osebnostjo, političnim ideologijami, vrednotami, odnosom do spolnosti ter s kognitivnimi sposobnostmi. Renfrow (prav tam) daje za primer poslušalce klasične glasbe ali jazza. Ti naj bi bili odprti, kreativni, z močno domišljijo, liberalno usmerjeni, naj bi cenili umetnost in se dobro verbalno izražali. Poslušalci intenzivnejših zvrsti, npr. heavy metala in punka, so prav tako odprti, iščejo senzacije, so impulzivni in imajo dobro telesno pripravljenost. Poslušalci pop, rap in dance glasbe pa so ekstravertirani, cenijo družbene potrditve, imajo več stereotipnih predstav o spolih, njihov odnos do spolnosti je liberalen in se počutijo telesno privlačne.

Še ena pomembna raziskava Mulderja in drugih (2007, v Rentfrow, 2012, str. 408) je pokazala, da glasba, ki jo mladostnik poslušja, lahko kaže na potencialne težave v njegovem osebnem življenju. V raziskavo je bilo vključenih 4000 najstnikov, katerih glasbeni okus so primerjali z internaliziranimi ali eksternaliziranimi težavami. Privrženci heavy metal in rock glasbe, so bili bolj nagnjeni k samopoškodbam, npr. rezanju, kot privrženci klasične glasbe, ki

so bili nagnjeni k depresiji. Agresija, zloraba pijače in drog pa sta bili pogosti težavi poslušalcev rock, heavy metal in rap glasbe.

Take raziskave nam pomagajo pri tem, da skozi spoznavanje mladostnikovega okusa spoznavamo tudi njegove osebnostne poteze in odnos do sveta okrog njega (Rentfrow, 2012). Kljub temu da so to rezultati mnogih raziskav, jih ne smemo posploševati. Naj nam služijo pri delu zgolj kot opora, kako posameznemu mladostniku pomagati oz. opomba, na kaj moramo biti pozorni pri delu z njimi.

Glasba kot zvočna kulisa

Samo glasbo je moč uporabljati za zvočne podlage pri delavnicah; to je model Violete Oacklander (1988, v Pepelnak, 1998, str. 53), ki je glasbo uporabljala kot kuliso pri slikanju in kiparjenju, občasno pa so poskušali kakšno skladbo tudi upodobiti. Pri tem modelu je potrebno predvajati glasbo, ki je mladostnikom blizu, da jim prija, saj bo tako učinek pozitiven (Pepelnak, 1998, str. 26).

Pepelnakova je v svojem magistrskem delu (1998, str. 56) zapisala mnenja vzgojiteljev iz vzgojnih zavodov o glasbi in njeni uporabi v zavodih. Večinoma imajo pozitiven odnos do vpliva glasbe, saj menijo, da glasba sprošča, zabava in je neko doživljanje lepega, zato jo tudi uporabljajo ob delavnicah, ki jih izvajajo v zavodih.

Leppert (2005, str. 94) navaja Adorna (1934), ki meni, da glasbe, ki jo predvajajo v kavarnah in barih, sploh ne slišimo. »Glasba v ozadju«, kot jo imenuje Adorno, ni namenjena poslušanju, marveč ima nalogo povezovanja gostov, da le-tem dela družbo v času, ko so v kavarni oz. baru, da jih mogoče celo osrečuje. Poleg učinka glasbe v kavarnah in barih Adorno opazi učinek odsotnosti glasbe v teh prostorih. Tišina med pesmimi ali le tišja glasba, pravi, »zveni, kot bi natakark ugasnil nekaj žarnic« (1934, str. 508, prav tam).

Glasba kot zvočna kulisa je torej pomembna komponenta v preživljanju (prostega) časa. Če je prava izbira glasbe, nas le-ta sprošča, povezuje z drugimi ljudmi in lepša preživljanje vsakodnevnega življenja.

Opolnomočenje

Socialni pedagog lahko z glasbo pomaga pri razvijanju samozavesti in poguma; pomembno je proizvajanje zvoka z mladostniki in se zavedati, da s tem, ko se učijo igranja instrumenta ter ga raziskujejo, napravljajo napake. Te moramo socialni pedagogi negovati, saj so občutki sramu in negotovosti, ki spremljajo napake, pomembni za mladostnike. Tem občutkom moramo dati veljavo, hkrati pa pokazati, da napaka ni nujno napaka, ampak da je lahko to nov način proizvajanja zvoka. Tako se bo mladostnik počutil varnega, da še naprej raziskuje instrument in ga poskuša kar se da najbolje usvojiti, in bo spoznal, kaj je tisto, kar je njemu najbolj pisano na kožo.

S takim spodbujanjem se bo mladostnik bolje počutil tudi kot posameznik. Ko ne bomo obsojali njegovih zmot in podkrepili njegove edinstvene ideje, bo pridobil na samovrednotenju. Mladostniki namreč potrebujejo mnogo potrditev, da se počutijo sprejete, varne in predvsem vredne. K vsemu temu lahko pripomoremo s pomočjo glasbe na povsem vsakodnevni ravni; ob zgolj poslušanju glasbe, ob karaokah ali ob igranju instrumenta na delavnici.

Osebnostna rast

Glasba lahko pripomore k večji oz. hitrejši osebnostni rasti. Če se socialni pedagog zaveda, kakšna glasba k temu pripomore, bo skozi glasbene delavnice ali zgolj skozi pogovore lahko vzbudil interes za zvrsti ali zgolj za izvajalce in avtorje glasbe, ki bi lahko povzročili pozitivne spremembe v mladostnikovem življenju.

Že samo vzbujanje interesa za glasbo in njeno raznolikost povzroča osebno rast. Skozi raziskovanje novih žanrov in zvokov mladostnik odkrije nov svet in če mu je ta zanimiv, ga bo raziskoval naprej, to pa bo bogatilo njegovo izkušnjo sveta in mu širilo obzorja. Z raziskovanjem posameznih pomenov pesmi, biografij avtorjem pesmi, z raziskovanjem zgodovine ... se mladostniku spreminja dojemanje sveta, s tem pa izoblikuje svoj okus ter okus za estetiko. Olga Denac v *Načrtovanju glasbenih dejavnosti v zgodnjem obdobju otroštva* (2012) govori, da bi bilo potrebno otroke že znotraj učnih predmetov v šoli naučiti o estetiki. Estetiko mora nekdo pokazati, da jo otrok razume, kar pa je naloga vzgojiteljev in učiteljev v šoli. Razvoj estetike se pri otroku začne z opažanjem lepega in nato nadaljuje z razumevanjem, zakaj je nekaj lepo. S tem nadaljuje pot k doživljanju lepega, s čimer se med

drugim bogati na čustvenem področju, bogati tudi zaznavne sposobnosti ter sposobnost analize (povzeto po Denac, 2012, str. 19–20).

Izpostavljenost glasbi je močno pomembna tudi v obdobju najstništva, ki je kritično za raziskovanje samega sebe, razvijanje socialnih veščin in uravnavanje čustev, in v katerem glasba postane »psihološko in fiziološko pomembna«. Glasba, ki jo poslušamo v mladostništvu, si namreč zapomnimo in postane močan vir nostalgije (Christenson in Roberts, 1998; Holbrook in Schindler, 1989; Janssen, Chessa, in Murre, 2007, v Rentfrow, 2012, str. 409). Dovolim si trditi, da kakršno koli glasbo poslušamo v mladostništvu, nam bo kasneje v življenju priklicala pozitivne ali negativne spomine, oz. če se literarno izrazim, bo priklicala nehotne spomine, ko jo bomo ponovno slišali..

2.2.2 Kratek povzetek

Obdobje mladostništva je torej zelo zahtevno, saj zahteva, da posameznik v tem obdobju opravi mnogo razvojnih nalog, kot je prilagajanje na telesne in čustvene spremembe itd., zato Ule in Miheljak (1995) to obdobje označita za rizično. Poleg vseh razvojnih nalog, ki jih mora mladostnik opraviti, se v današnjem času pojavlja tudi velika mera stresa, ki mladim še otežuje že tako težek prehod v odraslo obdobje. Za bolj stresne dejavnike veljajo šola, težave v odnosih s prijatelji, partnerji in z družinskimi člani ter pričakovanja družbe. Če je stresa v mladostnikovem življenju preveč, se ga mora naučiti sprostiti. Prvi in najenostavnejši način predstavitava Derbolowsky in Starringer (brez letnice): dihanje in osredotočanje nanj, ostale načine sprostitve pa predstavljajo vse dejavnosti, ki so mladostniku všeč, tj. ustvarjanje, ples, športne aktivnosti in seveda tudi glasba.

Glasba se je skozi zgodovino razvijala, vendar je šele v 50. letih prejšnjega stoletja postala tako pomembna za mlade kot je dandanes. Z razvojem rock'n'rolla se je začela razvijati popularna glasba, struktura katere je do danes, do določene mere, ostala nespremenjena – skladba vsebuje kitico in refren, ki se ponavlja, in traja približno dve minuti in pol do največ pet minut in pol (Lamb, brez letnice). Popularna glasba se hitro spreminja, zato se Ventzislavov (2012, str. 66–67) sprašuje, ali je pop glasba sploh umetnost. Proces, ki ga skladba doživi, se namreč odvije tako hitro, da umetnosti skoraj ni moč zaznati. Skladba pride v nekaj dneh na vrh glasbenih lestvic, tam ostane nekaj tednov in nato je pozabljena, ker so izdane nove skladbe, ki se jim piše enaka zgodba. Ni pa vsa glasba popularna. Nekatere zvrsti

rocka kot tudi elektronske glasbe imajo le nekaj privržencev iz razloga, da so pretežke za poslušanje ali pa so tako nove zvrsti, da jih še ne pozna veliko ljudi.

Adorno razlaga, da vsaka glasba v sebi nosi upanje, da bo vse dobro (Adorno, 1981, str. 156, v Leppert, 2005, str. 97) in mogoče je poslušanje in ukvarjanje z glasbo tako priljubljeno prav zaradi skritega upanja. Juslin et al. (2008, v Rentfrow, 2012, str. 407) so po dvotedenskem opazovanju ljudi med poslušanjem glasbe ugotovili, da so udeleženci občutili umirjenost, zadovoljstvo, srečo in zanimanje, tem podobne občutke pa lahko vzbudi tudi upanje v glasbi, ki ga omenja Adorno. Ugotovitve Juslina et al. lahko primerjamo tudi z mislijo Uletove in Miheljaka (1995, str. 34), ko pravita, da je poslušanje oz. ukvarjanje z glasbo »pobeg« iz resničnosti, v njem se posameznik »odklopi« od vsakdanjih skrbi. Odsotnost skrbi pa pomeni dobro počutje, torej rezultat raziskave Juslina et al.

Vendar ne vpliva vsaka glasba na vsakega človeka enako, saj ima vsak človek svoj glasbeni okus. Z glasbo, ki jo posluša, se posameznik identificira in postane del njegove identitete. Strastni privrženci določene glasbene zvrsti se tudi oblačijo podobno, med najbolj prepoznavnimi so poslušalci metal glasbe. Kljub zunanjemu izgledu, pa mladi menijo (Lonsdale in North, 2011; Rentfrow in Gosling, 2003, North in Hargreaves, 1999, v Rentfrow, 2012, str. 410), da okus za glasbo vseeno pove več o človeku, o njegovem življenjskem slogu, stališčih, vrednotah, kot pa njegovi hobiji ali garderoba. Mladi se namreč v glasbi najdejo, ker se prepoznajo v temah in podobah poslušane glasbe, nekateri pa tudi zato, ker si želijo življenja, kot ga zvrst glasbe opeva oz. prikazuje (DeNora, 2000, v Rentfrow, 2012, str. 409).

Glasba lahko vpliva na različne načine; npr. hiter ritem vzbuja pozitivne občutke in željo po gibanju, medtem ko počasen ritem vzbuja mlahavost in neprijetna čustva (Descartes, 2001; Hevner, 1936, v Motte-Haber, 1990). Jarett in Day (2008) se s tem strinjata in razlagata, kako ni primerno pisati za filme glasbe s hitrim ritmom za pogrebne ali žalostne scene in obratno, da ni primerno pisati počasne glasbe za zabavne in akcijske prizore.

Glasbena terapija se zaveda vseh zgoraj navedenih vplivov glasbe na človeka in jih s pridom uporablja za pomoč uporabnikom. Dewhurst-Maddockova (1999, str. 11) pravi, da je glasba tako uporabna zato, ker zadane v globine spomina, čustvovanja in duha. Glasba nam lahko vzbudi veliko stvari, ki smo jih že potlačili v nezavedno, zato moramo z njo ravnati spoštljivo in previdno. Združenja za glasbeno terapijo definirajo glasbeno terapijo kot terapijo, ki nudi podporo osebam na področju fizičnega in psihičnega zdravja, na čustvenem, kognitivnem in

socialnem področju ter pri splošnem počutju. Metode izvajanja glasbene terapije so: terapija s petjem, z izvajanjem glasbe, poslušanjem predvajane glasbe ali s terapevtovim izvajanjem glasbe, z gibanjem z glasbo in improviziranjem z različnimi instrumenti ter tudi zgolj z ležanjem in občutenjem glasbe skozi vibracije, ki jih oddaja zvok. Večino od teh metod izvajajo mladostniki nevede skozi celoten dan, namreč petje, gibanje z glasbo, ležanje in poslušanje glasbe itd., s katerimi s sproščajo, vendar ne morejo priti do globin, do katerih je moč priti na glasbeni terapiji ob pomoči glasbenega terapevta, niti ni priporočljivo tega početi brez prisotnosti strokovnjaka.

Socialni pedagogi lahko veliko pridamo mladim pri odkrivanju glasbe in spoznavanju njenih pozitivnih učinkov, če smo le malo dojemljivi za njene vplive. Glasbo lahko uporabimo, da z mladostnikom spregovorimo nekaj besed, pogovor o različnih glasbenih okusih lahko obrnemo v pogovor o spoštovanju drugačnosti ter s tem širimo mladostnikova obzorja, saj se spoznava z nečim novim. Najpomembnejše zavedanje socialnega pedagoga pa je, kako glasba kot zvočna kulisa vpliva na prisotne v prostoru. Z glasbo lahko usmerja počutje in vzdušje v prostoru, če je le dovolj občutljiv za zaznavanje sprememb počutja pri ljudeh.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen in cilji raziskovanja

Mladi se iz dneva v dan srečujejo s precejšnjimi količinami raznolike glasbe. Zaradi velike dostopnosti glasbe je tudi izbira med zvrstmi izredna in vemo, da različne zvrsti različno vplivajo na posameznike. Počasne skladbe umirjajo, hitre in energije polne skladbe pa ravno obratno. Vendar v vseh zvrsteh glasbe se najdejo tako hitrih kot počasnih skladb.

Moj namen je raziskati, ali sodobna glasba lahko sprostitveno vpliva na mladostnike, znotraj tega pa ugotoviti, ob poslušanju katere zvrsti se mladostniki najbolj sprostitijo in poslušanje katerih zvrsti ima zanje ravno nasprotni učinek.

Cilji, ki sem si jih zadala, so:

- približati mladostnikom nove zvrsti glasbe ali vsaj vzbuditi zanimanje za njihovo raziskovanje glasbe;
- ugotoviti moč sodobne glasbe in glasbe nasploh;
- ugotoviti, katera zvrst je mladostnikom najbližja, najljubša;
- raziskati, katero glasbeno zvrst mladostniki ocenjujejo kot tisto, ki jih najbolj sprosti.
-

3.2 Raziskovalna vprašanja

- Kako sodobna glasba učinkuje na mlade?
- Ali mlade glasba na delavnicah sprošča?
- Ali lahko slikanje ob glasbi spremeni počutje?
- Katera glasbena zvrst je mladostnikom, ki se bodo udeležili delavnic, najbližja?
- Katera glasbena zvrst je najbolj pozitivno vplivala na razpoloženje udeležencev delavnic?

3.3 Vzorec

Vzorec je obsegal 9 deklet iz enega od dijaških domov in se je tekom raziskovanja spreminjal le po številu udeleženk na delavnico. Dekleta so tako v šoli, kot v prostočasnih dejavnostih zelo aktivna, zato je včasih katera udeleženka na delavnici tudi manjkala. Razpon starosti je bil od 15 do 17 let.

3.4 Raziskovalni pristop

Za osrednji del raziskovanja sem uporabila metodo akcijskega raziskovanja, kjer sem skozi vsebinsko vnaprej pripravljenih delavnic, izvedbe in zbiranja ocen udeleženk raziskovala učinek različnih zvrsti glasbe na doživljanje mladostnic. Podatke sem pridobila s pomočjo samoocenitvenih obrazcev, na katera so dekleta zapisovala občutke, ki so jih doživljala tekom delavnice. Poleg tega sem iskala tudi njihove odgovore na to, katere glasbene zvrsti nanje delujejo sproščujoče.

V sklopu delavnic sem od udeleženk zbirala ocene o tem, kako so doživele posamezne delavnice in ob zaključku delavnic izvedla še metodo usmerjenega pogovora (fokusna skupina), s katerim sem pridobila dodatne ocene o poteku in doživljanju delavnic ter o doživljanju glasbe. Tema usmerjenega pogovora je bila vnaprej znana, vlogo moderatorja sem prevzela sama. Zastavljala sem vprašanja, katerih odgovori bi čim boljše odgovorili na raziskovalna vprašanja. Za potrebe raziskovanja sem metodo usmerjenega pogovora uporabila v začetku in zaključku procesa raziskovanja.

3.5 Postopek zbiranja in obdelava podatkov

Delavnice sem naravnala po dveh raziskavah (Chen, Wang, Shih, in Wu, 2013 in Boothby, Robbins, 2011), ki sta pokazali, da glasba vpliva na človeka že po 10 oz. 15 min predvajanja. Vsaka delavnica je bila posvečena eni zvrsti glasbe, ki jo mladostniki poslušajo, in eni metodi likovnega ustvarjanja. Delavnice naj bi potekale v treh delih: najprej uvodna igra, nato osrednji del, kjer bi likovno ustvarjali, ter zadnji dela izpolnitve samoocenitvenih obrazcev. V vseh delavnicah, razen v prvi, sem v prvem delu predstavila le tehniko ustvarjanja, ne da bi izvajala uvodne igre, saj so dekleta veliko raje ustvarjala, kot se igrala igre. V osrednjem likovnem delu so tako motive kot barve in tehnike nanašanja barve izbirale mladostnice same. Ta del je bil sprva časovno omejen na 30 minut, vendar se je izkazalo, da nekatera dekleta potrebujejo več časa, zato sem čas ustvarjanja podaljšala. V primeru, da je katera od deklet

hitro končala, je izpolnila samoocenitveni obrazec in zaključila z delavnico. Vsaka delavnica se je zaključila z oddajo samoocenitvenih obrazcev, iz katerih sem pridobila podatke o doživljanju delavnice in spremembah počutja tekom delavnice. Odgovore sem zaradi njihove širine strnila v kategorije, ki pa niso nujno zastopane v vprašalnikih vseh delavnic.

Izbor izvajalcev in skladb sem pripravila iz MTV-lestvic, iz objav prijateljev na Facebooku ter iz trenutno aktualnih skladb in izvajalcev na strani Youtube.com. Izbor skladb znotraj zvrsti, razen znotraj klasične glasbe, sem poskušala približati trenutnim trendom, saj tovrstno skladbo mladi največ poslušajo.

Usmerjen pogovor sem izvedla na prvem in na zadnjem srečanju. Na prvem srečanju je bila tema pogovora stres, obvladovanje le-tega, odnos do glasbe ter katera glasba jim je všeč. Na zadnjem srečanju pa je bil pogovor namenjen delavnicam ter izkušnjam iz delavnic, ki sem jih izvajala z dekleti. V obeh usmerjenih pogovorih je moč najti podobne teme in razmišljanja mladostnic o glasbi. Odgovore sem zbrala v kategorije in jih interpretirala.

3.6 Analiza izvedbe ter ocen udeleženk o delavnicah

3.6.1 Delavnica z rock glasbo in slikanje s tempera barvami

Delavnica je potekala v treh delih. Prvi del je sestavljala uvodna igra predstavitve vsake udeleženke z imenom in pridevnikom na njeno začetnico imena, ki jo najbolj opiše. Drugi del je bil sestavljen iz ustvarjanja s tempera barvami, zaključila pa se je z izpolnjevanjem samoocenitvenih vprašalnikov. Tekom celotne delavnice je v ozadju igrala glasba. Dekleta so v delavnici uživala, zapela kakšen verz ob skladbah, ki so jim bile všeč, in bila zatopljena v ustvarjanje. Pogovor je sem in tja stekel, vendar je bilo potrebno nekaj vzpodbude. Za razbitje napetosti sem prinesla nekaj slanih prigrizkov. Delavnice se je udeležilo 9 deklet.

Izbor glasbe:

- Paramore – *Ain't It Fun*
- The 1975 – *Chocolate*
- Bastille – *Pompeii*
- Arctic Monkeys – *Do I Wanna Know?*
- You Me At Six – *Fresh Start Fever*
- Muse – *Uprising*
- Biffy Clyro – *Black Chandelier*
- The 1975 – *Sex*
- Kings Of Leon – *Supersoaker*
- Red Hot Chili Peppers – *Give It Away Now*
- Foo Fighters – *My Hero*

Rezultati samoocenitvenih vprašalnikov

Samoocenitveni vprašalniki so vsebovali trditve, katere so udeleženke dopolnile po svojih občutkih. Pri nekaterih trditvah so posamezna dekleta pisala več odgovorov, na nekatere trditve pa sploh niso odgovorila. Odgovore sem nato strnila v kategorije, za katere pa ni nujno, da se pojavljajo pri vseh delavnicah.

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 1: Današnja delavnica mi je bila (D1)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	7
Srednje zadovoljni	2
Nezadovoljni	0

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 2: Ni mi bilo všeč, ko/med (D1)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	7
Ni tišine med poslušanjem	1
Premalo zgovorne, zatopljene v delo	1

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 3: Všeč mi je bilo (D1)

Kategorije	Frekvenca
Risali, kar smo želeli	4
Glasba	4
Vse	2
Hrana	1
Sproščeno vzdušje	2

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 4: Najbolje sem se počutil/a (D1)

Kategorije	Frekvenca
Njim ljube skladbe	3
Skozi celo delavnico	2
Ustvarjanje in pogovor ob tem	1
Ob končanem izdelku	2

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 5: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D1)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	10
Negativna čustva	2
Napetost	1
Sproščenost	8
Energičnost	1
Kreativnost	1
Zmedenost	1

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 6: Po delavnici se počutim (D1)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	4
Odlično	3
Dobro	2

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 7: Na delavnici želim spremeniti (D1)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	9

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 8: Rad/a bi še sporočil/a (D1)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	6
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	3

Dekleta so bila z delavnico zelo zadovoljna, kar se kaže v številu zelo zadovoljnih z delavnico, bilo je kar sedem deklet, ravno toliko deklet pa ni odgovorilo na vprašanje, kaj jim ni bilo všeč na delavnici. Pomembno je izpostaviti najvišje kotirani kategoriji pri vprašanjih, ki sta spraševala, kaj jim je bilo všeč na delavnici in kdaj so se najboljše počutile. Pri obeh vprašanjih je glasba na prvem mestu ($f = 4$ in $f = 3$), takoj za njo pa je kategorija ustvarjanja (risali, kar smo želeli: $f = 4$; ustvarjanje in pogovor ob tem: $f = 1$; ob končanem izdelku: $f = 2$). Glasba in ustvarjanje sta bili v tej delavnici močno pozitivni aktivnosti, kar kažejo tudi rezultati čustev in občutkov, ki so jih dekleta doživljala skozi delavnico. Kategoriji pozitivna čustva in sproščenost sta kategoriji z največ frekvencami ($f = 10$ in $f = 8$), kar le še potrdi prejšnje ugotovitve. Potrditev, da je imela delavnica dober vpliv na dekleta, kažejo rezultati trditve *Po delavnici se počutim*, kjer ni kategorije, ki bi označevala slabo počutje. Kategoriji sproščeno in odlično si sledita po frekvenčnem številu ($f = 4$; $f = 3$). Na delavnici dekleta ne bi želela ničesar spremeniti ($f = 9$).

3.6.2 Delavnica dance glasbe in slikanja s prsti

Delavnica je potekala ob enakem terminu kot prejšnja, v istem prostoru in je dobro tekla. Nekaj deklet se je odločilo končati izdelke iz prejšnje delavnice, zato niso bile del skupinskega ustvarjanja s slikanjem s prsti. Dekleta so hitro našla skupen motiv, si razdelile naloge in ustvarile sliko. Vzdušje je bilo dobro, vendar ne tako dobro kot na prvi delavnici. Delavnice se je udeležilo 8 deklet.

Izbor glasbe:

- Clean Bandit – *Rather Be*
- Faul & Wad Ad vs. Pnau – *Changes*
- Duke Dumont feat. Jax Jones – *I Got U*
- Wilkinson – *Afterglow*
- Calvin Harris – *Summer*
- Rudimental feat. John Newman – *Feel the Love*
- Zedd feat. Hayley Williams – *Stay The Night*
- Martin Garrix – *Animals*
- Chicane – *Offshore*
- Breach – *Everything You Never Had*
- Chris Brown feat. Benny Benassi – *Beautiful People*
- Parov Stelar – *The Mojo Radio Gang*
- Daft Punk – *One More Time*

Rezultati samoocenitvenih vprašalnikov

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 9: Današnja delavnica mi je bila (D2)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	3
Srednje zadovoljni	4
Nezadovoljni	1

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 10: Ni mi bilo všeč, ko/med (D2)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	7
Skupinsko delo	1

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 11: Všeč mi je bilo (D2)

Kategorije	Frekvenca
Tehnika slikanja	5
Glasba	2
Skupinsko delo	1
Vzdušje	1
Sama s svojimi mislimi	1
Družba	1
Vse	1

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 12: Najbolje sem se počutil/a (D2)

Kategorije	Frekvenca
Ustvarjanje	4
Enako skozi celo delavnico	4
S prijatelji pozabila na šolo	1

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 13: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D2)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	6
Negativna čustva	3
Sproščenost	7
Kreativnost	2
Hvaležnost	1
Unikatnost	1

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 14: Po delavnici se počutim (D2)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	2
Odlično	2
Dobro	4
Izčrpano	1
Bolje kot pred delavnico	1

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 15: Na delavnici želim spremeniti (D2)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	8

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 16: Rad/a bi še sporočil/a (D2)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	5
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	3

Rezultati kažejo, da je bila delavnica uspešna, saj je zelo in srednje zadovoljnih sedem od osmih deklet, kar pomeni, da je bila z delavnico nezadovoljna zgolj ena udeleženka, ki je trditev *Ni mi bilo všeč ko/med* dopolnila, da ji ni bilo všeč skupinsko delo. Delavnica je pokazala, da je bilo dekletom najbližje ustvarjanje (tehnika risanja: $f = 5$), saj je prav ta kategorija najbolje zastopana pri trditvi Najboljše sem se počutil/a ($f = 4$), poleg kategorije enako skozi celo delavnico ($f = 4$). Glasba je bila za dekleta v tej delavnici v drugem planu, saj sta le dve dekleti napisali, da jima je bila všeč glasba ($f = 2$). Ta podatek je zanimiv zaradi dejstva porasta elektronske glasbe v *mainstreamu*. Druga zanimiva podatka pa sta en odgovor, pri trditvi *Všeč mi je bilo*, sama s svojimi mislimi ($f = 1$) ter podatek, da se je najbolje

počutila, ko je s prijateljki pozabila na šolo ($f = 1$). Prvi podatek kaže, da mladi že pri teh letih potrebujejo čas zase, čas za ureditev misli. Drugi podatek pa kaže na to, da je šola obremenitev, na katero mladi težko pozabijo, in prija imeti nekaj trenutkov na dan, ko »odklopiš«. Izmed odgovorov na vprašanje, katere občutke in čustva so udeleženke občutile skozi delavnico, so se največkrat pojavile besede, ki sem jih dala v kategorijo sproščenost ($f = 7$), takoj za tem je kategorija pozitivna čustva ($f = 6$) obe nakazujeta, da so se dekleta med potekom delavnice razbremenila, kar potrjujejo tudi rezultati trditve *Po delavnici se počutim*. Največjo frekvenco ima kategorija dobro ($f = 4$), sledita kategoriji sproščeno in odlično obe s frekvenco 2 ($f = 2$). Vendar pa pozitiven vpliv delavnice najbolje pokaže odgovor bolje kot pred delavnico ($f = 1$), na trditev *Po delavnici se počutim*. Med delavnico je nekaj deklet občutilo tudi negativna čustva oz. občutke ($f = 3$), vendar kažejo odgovori na trditev *Po delavnici se počutim* na dobro razrešitev teh čustev, saj je le ena od udeleženk napisala da se počuti izčrpano ($f = 1$), ostali odgovori so vsi izražali pozitivna občutja.

3.6.3 *Delavnica s pop glasbo in izdelovanjem kolaža*

Delavnica je potekala v enakem terminu kot prejšnji dve, tudi v istem prostoru. Delavnica je potekala sproščeno, dekleta so z zanimanjem ustvarjala. Ustvarilo se je ustvarjalno vzdušje, zatopljenost v delo, a je bilo še vedno čutiti sproščenost deklet. Nekatere so ustvarile tudi več izdelkov. Delavnice se je udeležilo 8 deklet.

Izbor glasbe:

- Pink – *Raise Your Glass*
- Katy Perry – *Teenage Dream*
- Pharell Williams – *Happy*
- Justin Timberlake – *Love Stoned I Think She Knows*
- Haim – *If I Could Change Your Mind*
- Lorde – *Royals*
- One Direction – *Kiss You*
- One Republic – *Something I Need*
- Imagine Dragons – *On Top Of The World*
- Foxes – *Let Go For Tonight*
- The Vamps – *Wild Heart*
- McFly – *Love Is On The Radio*

Rezultati samoocenitvenega vprašalnika

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 17: Današnja delavnica mi je bila (D3)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	5
Srednje zadovoljni	3
Nezadovoljni	0

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 18: Ni mi bilo všeč, ko/med (D3)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	7
Premalo materiala za kolaž	1
Pesem od One Direction	1

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 19: Všeč mi je bilo (D3)

Kategorije	Frekvenca
Glasba	1
Ustvarjanje	4
Vse	3

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 20: Najbolje sem se počutil/a (D3)

Kategorije	Frekvenca
Ob glasbi	4
Ustvarjanje	2
Ves čas	3
Ne vem	1

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 21: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D3)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	11
Negativna čustva	1
Sproščenost	2
Kreativnost	2
Ne vem	1

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 22: Po delavnici se počutim (D3)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	1
Odlično	3
Dobro	2
Bolje kot pred delavnico	1
Žalostno	1

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 23: Na delavnici želim spremeniti (D3)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	8

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 24: Rad/a bi še spročil/a (D3)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	4
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	5

Nobena od udeleženk ni bila nezadovoljna ($f = 0$), bile so zelo zadovoljne ($f = 5$) in srednje zadovoljne ($f = 3$), kar potrjujejo čustva in občutki, ki so jih doživljale skozi delavnico. Prevladala so pozitivna čustva ($f = 11$), za tem pa so največ občutile sproščenost ($f = 2$) in kreativnost ($f = 2$). Najbolje so se počutile ob glasbi ($f = 4$) in ob ustvarjanju ($f = 2$), kar je doseglo najvišjo frekvenco ($f = 4$) pri trditvi *Všeč mi je bilo*. Nekaterim dekletom je bilo všeč vse na delavnici ($f = 3$) in so se tudi počutila dobro skozi celo delavnico (ves čas: $f = 3$), ostala dekleta pa so se po končani delavnici, počutila odlično ($f = 3$), dobro ($f = 2$), bolje kot pred delavnico ($f = 1$) ter sproščeno ($f = 1$) in žalostno ($f = 1$). Frekvenca občutenih negativnih čustev in žalostnega počutja po delavnici sovpada, kar bi lahko kazalo na povezanost teh dveh odgovorov. Ker obrazec ni imel poglobljenih vprašanj o izvoru njihovega počutja, ne moremo zagotovo trditi, da se je vzrok za takšno počutje sploh pojavil na delavnici. Na trditev *Ni mi bilo všeč, ko/med*, sta bila odgovora premalo materiala za kolaž ($f = 1$) in pesem od One Direction ($f = 1$) z enako frekvenco kot kategoriji občutje negativnih čustev skozi delavnico in žalostnega počutja po delavnici. Menim, da bi ta dva vzroka lahko vzbudila občutke žalosti ali jeze kateri od deklet, vendar še vedno menim, da vzrok za žalostno počutje po delavnici tiči nekje drugje. Žalostno počutje po delavnici bi lahko interpretirali tudi s tem, da je dekle žalostno, ker je konec delavnice. Vendar zaradi pomanjkanja podatkov ne moremo potegniti gotovih zaključkov. Na trditev *Na delavnici želim spremeniti*, ni bilo nobenega odgovora ($f = 8$).

3.6.4 Delavnica s klasično glasbo in risanjem z mlekom

Delavnica je potekala ob enakem terminu v istem prostoru kot prejšnje delavnice. Bila je zelo sproščena in energična delavnica. Dekleta so se prvič srečala z ustvarjanjem z mlekom, vendar so pokazala navdušenje in vse so ustvarile po več kot dve sliki. Ker je bilo potrebno slike dolgo sušiti, smo se odločile, da slike dokončamo doma, zato je bilo delavnice konec 15 minut prej kot sicer. Ena od deklet je vidno uživala v glasbi, saj je poleg ustvarjanja na papir tudi dirigirala. Delavnice se je udeležilo 6 deklet.

Izbira glasbe:

- Mozart – *Piano Concerto #21 v C duru, 3. Allegro Vivace Assai*
- Mozart – *Piano Concerto #22 v E molu; 3. Allegro-Andante Cantabile-Allegro*
- Bach – *Brandenburgisches Konzert Nr 3 v G duru – Allegro Moderato*
- Bach – *Branderburgisches Konzert Nr. 3 v G duru – Allegro*
- Mahler – *5. Simfonija v cis molu – 4. Adagietto*
- Offenbach – *Gaite Parisienne – Allegro Brilliante*
- Offenbach – *Gaite Parisienne – Polka*
- Offenbach – *Gaite Parisienne – Galop*
- Offenbach – *Gaite Parisienne – Can-Can #4*
-

Rezultati samoocenitvenega vprašalnika

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 25: Današnja delavnica mi je bila (D4)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	3
Srednje zadovoljni	3
Nezadovoljni	0

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 26: Ni mi bilo všeč, ko/med (D4)

Kategorije	Frekvenca
Bilo je zelo kratko	1
Glasba	1
Brez odgovora	4

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 27: Všeč mi je bilo (D4)

Kategorije	Frekvenca
Drugačna glasba	1
Tehnika risanja z mlekom	4

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 28: Najbolje sem se počutil/a (D4)

Kategorije	Frekvenca
Končala umetnino	1
Med ustvarjanjem	1
Med pogovorom	1
Ves čas	3

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 29: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D4)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	5
Negativna čustva	0
Sproščенost	4
Kreativnost	2
Pozabila na šolo	1

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 30: Po delavnici se počutim (D4)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	1
Odlično	4
Dobro	1
Razpoloženo za ustvarjanje	1
Motivirano za učenje	1

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 31: Na delavnici želim spremeniti (D4)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	6

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 32: Rad/a bi še sporočil/a (D4)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	3
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	3

Delavnica je bila vsem dekletom všeč (zelo zadovoljni: $f = 3$; srednje zadovoljni: $f = 3$), kar potrjujejo rezultati trditve *Všeč mi je bilo* (drugačna glasba: $f = 1$; tehnika risanja z mlekom: $f = 4$) ter rezultati trditve *Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva*, kjer je frekvenca negativnih čustev nič ($f = 0$). Največ so dekleta občutila pozitivnih čustev ($f = 5$) in sproščenosti ($f = 4$), nato kreativnosti ($f = 2$), ter nazadnje odgovor, da je pozabila na šolo ($f = 1$). Po delavnici so se dekleta počutila odlično ($f = 4$), sproščeno ($f = 1$), dobro ($f = 1$), razpoloženo za ustvarjanje ($f = 1$) ter motivirano za učenje ($f = 1$). Ti rezultati kažejo, da je delavnica dobro vplivala na udeleženske, predvsem jih je bolj navdušilo ustvarjanje kot pa glasba. Na glasbo se nanašata zgolj dva odgovora, in sicer v različnih trditvah. Prvi v trditvi, kjer izražajo, kaj jim ni bilo všeč, in drugi v trditvi, kjer dekleta izražajo, kaj jim je bilo všeč. V obeh trditvah je bila frekvenca ena ($f = 1$). Ta podatka kažeta zgolj na okus za glasbo udeleženk na delavnici. V primeru, da bi imela klasična glasba večji vpliv na udeleženske, bi bili frekvenci pri navedenih trditvah veliko večji.

3.6.5 Delavnica brez glasbe in z risanjem s tempera barvami

Delavnica je potekala v enakem terminu kot prejšnje, vendar v drugem prostoru, ker so se v prostoru, ki smo ga prej uporabljale, učili za pomembne teste. Tudi dekleta, ki so prej prišla na delavnice, je bilo potrebno dodatno povabiti, saj so imeli v tistem tednu dijaki veliko testov in izpraševanj v šoli. Sicer je delavnica potekala dobro, dekleta so bila so veliko bolj zgovorna kot pri prejšnjih delavnicah, vzela so si čas za ustvarjanje, klepet in slan prigrizek. Med pogovorom je tema nanese na glasbo in ena izmed udeleženk je hotela pesem predvajati na svojem telefonu. Prosila sem jo, naj telefon pospravi, ker je tokratna delavnica brez glasbe. Upoštevala je mojo prošnjo in pogovor deklet se je nadaljeval z dogovarjanjem pošiljanja internetnih povezav na facebook profile. Delavnice se je udeležilo 7 deklet.

Rezultati samoocenitvenega vprašalnika

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 33: Današnja delavnica mi je bila (D5)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	2
Srednje zadovoljni	5
Nezadovoljni	0

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 34: Ni mi bilo všeč, ko/med (D5)

Kategorije	Frekvenca
Ni bilo glasbe	2
Nisem mogla odpret barve	1
Brez odgovora	4

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 35: Všeč mi je bilo (D5)

Kategorije	Frekvenca
Vse	5
Ker sem pozabila na informatiko	1
Hrana	1
Risanje s temperami	1

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 36: Najbolje sem se počutil/a (D5)

Kategorije	Frekvenca
Ko smo jedli	3
Hitro zaključila z izdelkom	1
Med pogovorom	1
Odkrila novo tehniko risanja	1
Ves čas	1

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 37: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D5)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	6
Negativna čustva	0
Sproščenost	2
Energičnost	2
Lakota	1

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 38: Po delavnici se počutim (D5)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	1
Odlično	3
Dobro	3
Živčno zaradi testa	1
Sito	1

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 39: Na delavnici želim spremeniti (D5)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	6
Tišino	1

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 40: Rad/a bi še sporočil/a (D5)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	1
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	6

Pri tem samoocenitvenem vprašaliku sta bili dodani dve točki. Točka, kjer so udeleženske delavnice zapisale svoje glabene želje za naslednjo delavnico in točka, kjer so za zadnjo delavnico zapisale predloge za likovno ustvarjanje.

9. Moje glasbene želje za naslednjič:

Tabela 41: Moje glasbene želje za naslednjič (D5)

Želje	Frekvenca (F)
Arctic Monkeys	2
Two Door Cinema Club	2
Clean Bandits	1
Mumford & Sons	1
Local Natives	1
Boy and Bear	1
One Republic	2
Hurts	1
Calvin Harris	1
Foxes	1
The Beatles	1
The Kooks	1
Razorlight	1
The 1975	1
One Night Only	1
Coldplay	1
Kings of Leon	1
Radio ARS	1
Kar koli bolj energičnega	1

10. Predlogi za likovno dejavnost za zadnjo delavnico:

Tabela 42: Predlogi za likovno dejavnost za zadnjo delavnico (D5)

Kategorije	Frekvenca
Impresionistično	1
Tempera barve	1
S prsti	1
Voščenke	1
Kolaž	1
S svinčnikom	1
Karkoli	2

Z delavnico so bila dekleta srednje zadovoljna ($f = 5$) in zgolj dve zelo zadovoljni ($f = 2$). Dekletom ni bilo všeč, da ni bilo predvajane glasbe ($f = 2$), je pa bilo večini všeč vse na delavnici ($f = 5$). Pri trditvi *Všeč mi je bilo*, je bil zanimiv odgovor ker sem pozabila na informatiko ($f = 1$). Odgovor je usmerjen v izhod iz težav oz. obremenjujočih stvari v njihovem življenju. Kljub temu da je frekvenca odgovora zgolj ena, se mi zdi zelo pomemben. Enemu dekletu je bilo všeč risanje s temperami ($f = 1$), ena se je najbolje počutila, ker je hitro zaključila z izdelkom ($f = 1$), tretja pa se je najbolje počutila zaradi odkritja nove tehnike risanja ($f = 1$). Negativnih čustev dekleta niso občutila, so pa občutila pozitivna čustva ($f = 6$), sproščenost ($f = 2$) in energičnost ($f = 2$). Po delavnici se je zgolj ena počutila sproščeno ($f = 1$), ostale so se počutile odlično ($f = 3$), dobro ($f = 3$) in živčno zaradi stresa ($f = 1$). Na delavnici smo imele tudi prigrizke, zato je nekaj odgovorov usmerjenih na hrano, da so občutile lakoto ($f = 1$), vendar so bile po delavnici site ($f = 1$), tri so se najbolje počutile med jedjo ($f = 3$). Pokomentirala bi še odgovor med pogovorom ($f = 1$), za trditev *Najbolje sem se počutil/a*. Kljub temu da je frekvenca zgolj ena, odgovor kaže cenjenje pogovora s prijatelji. Na delavnici dekleta ne bi spremenila ničesar ($f = 6$), razen enega, ki želi spremeniti tišino ($f = 1$). S tem odgovorom je pokazala, da je pogrešala glasbo, ostalim šestim, pa verjetno glasba ni manjkala zaradi nenehnega pogovora. Glasbenih želja in predlogov za ustvarjanje je bilo veliko, med glasbenimi željami so prevladovale skupine rock, rock pop in pop zvrsti in želja po bolj energični glasbi ($f = 1$). Med predlogi za ustvarjanje so predlagale tehnike, ki smo jih že uporabljale tekom delavnic, ter predloga risanja s svinčnikom ($f = 1$) in voščenkami ($f = 1$).

Dve dekleti sta bili zadovoljni s čimer koli ($f = 2$), ena pa si je zaželela impresionistične teme ($f = 1$).

3.6.6 Delavnica z glasbo in risanjem po izbiri udeležencev

Delavnica je potekala ob enakem terminu v prostoru, ki smo ga uporabljali v začetku izvajanja delavnic. Vzdušje je bilo zelo sproščeno, čutila se je večja povezanost deklet, tudi večja povezanost med menoj, kot vključene raziskovalke, in njimi. Sem in tja so zapele s pesmimi, spraševale, ali so uganile izvajalce in naslove pesmi. Uživale so tudi v ustvarjanju in pogovoru. Proti koncu delavnice sem jim v zahvalo za sodelovanje razdelila pito. Delavnice se je udeležilo 7 deklet.

Izbira glasbe:

- Arctic Monkeys – *Snap Out of It; Love is a Laserquest*
- The Beatles – *Here Comes The Sun*
- Boy And Bear – *Feeding Line; Blood to Gold*
- Calvin Harris – *Summer*
- Clean Bandit – *Rather Be*
- Foxes – *Let Go For Tonight*
- Hurts – *Wonderful Life; Stay*
- Kings of Leon – *Back Down South; Sex On Fire*
- The Kooks – *Junk of the Heart (Happy); Eskimo Kiss*
- Local Natives – *Wide Eyes; World News*
- Mumford & Sons – *The Cave; Roll Away Your Stone*
- One Night Only – *Start Over; You and Me*
- One Republic – *Feel Again; Burning Bridges; Love Runs Out*
- Razorlight – *Before I Fall to Pieces; I Can't Stop This Feeling I've Got*
- Two Door Cinema Club – *Undercover Martyn; Handshake*
- The 1975 – *Chocolate; Girls*

Rezultati samoocenitvenega vprašalnika

1. Današnja delavnica mi je bila:

Tabela 43: Današnja delavnica mi je bila (D6)

Kategorije	Frekvenca
Zelo zadovoljni	5
Srednje zadovoljni	2
Nezadovoljni	0

2. Ni mi bilo všeč, ko/med:

Tabela 44: Ni mi bilo všeč, ko/med (D6)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	7

3. Všeč mi je bilo:

Tabela 45: Všeč mi je bilo (D6)

Kategorije	Frekvenca
Vse	3
Hrana	4
Pogovor	1
Glasba	3
Ustvarjanje	1
Družba	2

4. Najbolje sem se počutil/a:

Tabela 46: Najbolje sem se počutil/a (D6)

Kategorije	Frekvenca
Med jedjo	2
Ko sem skoraj končala z delom	1
Med ustvarjanjem	2
Ves čas	2
Ob pogovoru	1

5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

Tabela 47: Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva (D6)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna čustva	9
Negativna čustva	0
Sproščenost	4
Kreativnost	1
Prijateljstvo	2

6. Po delavnici se počutim:

Tabela 48: Po delavnici se počutim (D6)

Kategorije	Frekvenca
Sproščeno	2
Odlično	4
Dobro	1

7. Na delavnici želim spremeniti:

Tabela 49: Na delavnici želim spremeniti (D6)

Kategorije	Frekvenca
Brez odgovora	7

8. Rad/a bi še sporočil/a:

Tabela 50: Rad/a bi še sporočila (D6)

Kategorije	Frekvenca
Pozitivna sporočila	7
Negativna sporočila	0
Brez odgovora	0

Dekleta so bila z delavnico zelo zadovoljna ($f = 5$) in srednje zadovoljna ($f = 2$). Na trditev *Ni mi bilo všeč*, ni bilo nobenega odgovora ($f = 7$), jih je pa zato trditev *Všeč mi je bilo* imela toliko več. Dekletom je bilo všeč vse ($f = 3$), hrana ($f = 4$), klepetanje ($f = 1$), ustvarjanje ($f = 1$), družba ($f = 2$) in glasba ($f = 3$). Pri teh odgovorih me preseneča frekvenca pri kategoriji glasba. Glede na dejstvo, da so same izbrale izvajalce, bi bila frekvenca lahko večja. Ta podatek lahko pove dvoje. Prvič, da jim je predvajanje teh izvajalcev samoumevno, saj jih poslušajo večino svojega prostega časa, in drugič, da jim glasba ne pomeni tako veliko kot druge stvari v tistem trenutku, npr. hrana, družba, klepetanje. Na trditev *Najbolje sem se počutil/a* so enako frekvenco dosegle kategorije med jedjo, med ustvarjanjem ter ves čas ($f = 2$), ob pogovoru in ko sem skoraj končala z delom pa le eno manj ($f = 1$). Zanimiv mi je odgovor, ko sem skoraj končala z delom. Nakazuje na ponos ob svojem izdelku, saj z navdušenjem pričakuje zadnje poteze, da bo izdelek končan. Odgovor izraža veselje, ker se je skozi proces pogovora s prijateljicami, poslušanja glasbe in trenutnega navdiha razvilo nekaj lepega. Da so se dekleta dobro počutila na delavnici, dokazujejo odgovori na trditev *Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva*, kjer ni bilo sledu o negativnih čustvih ($f = 0$). Dekleta so občutila pozitivna čustva ($f = 9$), sproščenost ($f = 4$), prijateljstvo ($f = 2$) ter kreativnost ($f = 1$). Te občutke pa lahko le podkrepim z odgovori, kako so se dekleta počutila po delavnici. In sicer sproščeno ($f = 2$), odlično ($f = 4$) ter dobro ($f = 1$). Glede na rezultate si upam trditi, da je bila ta delavnica dekletom najljubša.

3.7 Interpretativna analiza usmerjenih pogovorov

3.7.1 Usmerjen pogovor pred izvajanjem delavnic

Namen pogovora pred delavnicami je bil, da pridobim podatke o preferiranih izvajalcih udeleženk, kako glasba ki jo poslušajo vpliva nanje, ter kaj jim predstavlja stres in kako ga sproščajo. Ker se popularna glasba hitro spreminja, sem s tem pogovorom, predvsem želela pridobiti splošni vtis, o tem, kaj je udeleženkam všeč in splošne podatke o njihovem dožemanju učinkovanja glasbe za lažjo pripravo delavnic.

Usmerjen pogovor se je izvajal 13.3.2014 in je trajal od 19.30 do 19.50. Dekleta so bila rahlo zadržana, vendar so se med potekom pogovora razgovorila. Pogovor sem razdelila v kategorije, ki jih bom v nadaljevanju interpretirala. Imena sem spremenila v oznake U, ki pomeni udeleženka, poleg pa sem dodala za vsako udeleženko svojo številko, da se odgovori med seboj ločijo. Črka M označuje moderatorja.

Stresni dejavniki

Dekleta so na vprašanje M: *Kakšno je zdle vaše trenutno počutje, pa zakaj se tko počutite?* odgovorila, da se počutijo U7: *Živčno. Zato, k pišemo latinščino jutri.* M: *A je to ful pomembna ocena?* U2: *Ma, niti ne.* U7: *Ne, sam pač normaln, test kot test.* U4 in U7: *Če damo to stran ...* U4: *... Pa kul.* U7: *Fajn u redu.* Na vprašanje M: *Česa se pa trenutno najbolj veselite v svojem življenju? Zdele, trenutno, kaj vam najbolj predstavlja, tako veselo stvar?* so odgovarjale z nasprotjem od šole U2: *Misel na poletje.* U7: *Počitnice.* Vse: *Ja, ja (pritrujejo).* Odgovor šola (Vse v en glas: *Šola!*), se je pojavil še ob vprašanju, kaj jih najbolj obremenjuje, in ko sem poskušala dobiti še kakšen stresni dejavnik v njihovih življenjih, je bil spet tu odgovor U7: *Šola (smeh).*

Šola je v njihovem življenju torej dejavnik, ki jih najbolj obremenjuje. Celotna misel na poletje je povezana s šolo, saj jim predstavlja čas odsotnosti šole, čas »svobode«.

Sproščanje

Sproščanje je v tesni povezavi s stresom, saj ga na nek način moramo pregnati. Dekleta to naredijo z U2: *Greš vn.* U3: *Greš vn, na sonce.* U7: *Gres tečt, al pa si pržges mal sproščujoče glasbe.* U4: *Ja, pač glasbo poslušaj.* U7: *Pa plešeš, pa poješ zrav.* U5: *Al pa se pogovoriš s kom.* Vse: *Ja (se strinjajo).*

Dekleta se zavedajo kaj na njih dobro vpliva in kako se dobro sprostiti od stresnih testov ter misli na šolo.

Glasba kot sprostitvev

Glasbo, ki jo poslušajo, si izberejo same, za predvajanje pa uporabljajo *Vse: Telefon največ*. Za sprostitveno glasbo poslušajo predvsem znane skladbe. *U7: Tako znano, k jo lohk poješ, pa tk. U6: Ne, jz pa največkrat kšno umirjeno, kšno klasiko. U3: Jest pa glih obratno. Čim bolj pač tko, divje, ja. U4: Jest čist odvisno. Pač, če se počutim slabo, bom najprej šla bolj pač umirjene, ampak bom hmal pač šla bolj hitrejš in to, bolj žive. Ker itak že une umirjene me u boljš mood spravjo. U4 sem kasneje v pogovoru vprašala, zakaj zamenja glasbo M: ... ti razpoloženje čist spremeni? U4: Ja, pač itak me že prej, pač tista, k najprej začnem poslušat, če se lah poistovetm s tistim in če je, ne vem, grozno žalostna. Pol bom, itak, al še bel zasafrana al pa bom pač bolj. Pa pač bom zmerej bol živahno glasbo in tako pozitivno glasbo začela poslušat, ker me bo pač, še bolj se bom pol počutla. Tk da, pač. Bolš k sm hitrej pol dajam gor.*

Tempo skladb se torej mora ujemati z njihovim razpoloženjem, da se *poistovetijo* z glasbo in si nato s stopnjevanjem tempa skladb spreminjajo razpoloženje na bolj pozitivno, bolj veselo. Zanje sprostitvev z glasbo pomeni prehod iz slabega razpoloženja v boljše, dobro razpoloženje.

Glasba vpliva na razpoloženje

Ni nujno, da glasba vpliva le pozitivno. Lahko tudi negativno vpliva na razpoloženje. Včasih ne moreš vedeti, kako bo glasba vplivala nate *U4: ... al še bel zasafrana al pa bom pač bolj*. Na vprašanje *M: Kaj pa, če si ful dobre volje, pa ti en da, ne vem, recimo heavy metal gor? Vse: Ja to pa pol... (smeh). U3: Ooooooh. U1: Poslabša. U4: Začnes razmišlat o takih stvareh, ko so bolj negativne. In pol rataš negativno nastrojen. U2: Tko, ni ti prijetno, ni pa, da bi mi tko spremenilo cel dan zarad tega, k je dal en to gor. U5: No, če ti ob sedmih zjutri nekdo po glavi skače s tako muziko. Vse: Ja (se strinjajo). Vendar pa se dekleta zavedajo, da *U4: Vesela glasba te itak veselga nardi. Vse so se strinjale z mnenjem U7: Ja ponavad si boljš vole.**

Interes za glasbo

Dekleta so na vprašanje *M: Kaj pa mislite, da je na muski, da vam da neki, da vam je privlačna, da jo poslušate in se zanimate zanjo. Odgovarjala U7: Ne vem. U5: Ne vem. U1: Besedila. U5: Ja besedila so ful. U2: Večinoma ritem, melodija, k ti gre v uho. U3: Da jo lohk poješ. U7: Pa si jo pol poješ še tk dva tedna. M: Kaj pa pol po dveh tednih? U4: Pol pa najdeš neki novga in se ponavla. U7: Najdeš spet kej novga. Iskanje glasbe jim torej ne predstavlja posebnega izziva, saj imajo facebook profile, preko katerih najlažje pridejo do*

nove glasbe. *M: Kje pa najdete ponavad musko? Vse: Na radiu, youtubu, facebook, pr prjatljih. M: Facebook in linki. Vse: Ja.*

Lahko rečem, da ima vsaka od deklet pri glasbi svoje preference. Besedila, melodija, ritem. Vse troje je potrebno, da jim je skladba tako všeč, da jo pojejo *dva tedna* in nato najdejo *neki novga*, ki vsebuje taisto. S hitrostjo menjave skladb, ki jih poslušajo, sovpada hitrost pretoka informacij na spletu, predvsem na Facebooku. Če želiš biti v koraku s popularno glasbo, moraš biti ažuren na spletnih straneh, kar mladi nedvomno so.

Okus za glasbo

Dekleta poslušajo podobno glasbo kot njihovi prijatelji (*M: A vi poslušate bolj podobno glasbo kot vaši prjatlji, prjatlce? Vse: Ja.*), vendar pravijo *U4: Pač, itak ma vsak svojga izvajalca, k ga bolj kot ne posluša, ampak tiste popularne mamu pa itak vsi iste.* Bolj jih zanimajo ljudje, ki imajo podoben okus za glasbo kot one same *U3: Pol mas že neki skupnga. U7: Pač, je plus to. U4: Pozitivno.* Za ljudi z drugačnim okusom za glasbo pa menijo, da je moč presoditi njihov značaj; *U6: Značaj pa to, se že pozna iz tega vn. K en, k ma mirn značaj, zihr nau šou ne vem kva poslušat. U7: Ene lastnosti lohk določiš, ne moreš pa čist. U2: Sam ni pa tko, ta je dobr človk, ta je slab. K so lohk vsi dobri. U6: Rečmo uni k narodno zabavno poslušajo, so bolj taki zabavni. U5: Ja, pa tk simpl. U6: Uni k klasiko, so bel mirni, pa to. U5: Pa bolj picajzlasti, ane, U6?* Na koncu pogovora sem dekleta prosila, naj približno ocenijo z oceno 1 do 5, kako pogosto poslušajo posamezne izvajalce. Ob navajanju izvajalcev so govorila številke in izkazalo se je, da nisem navedla izvajalcev, ki jih največ poslušajo. Med tistimi, ki sem jih navedla, so največja števila prejeli Imagine Dragons, Linkin Park, Taylor Swift, Calvin Harris, Lorde in Avicii. Ko smo se že poslavljalje, so mi povedale še za nekaj izvajalcev, ki so jim blizu: Arctic Monkeys, Hurts, Lana del Ray, Coldplay ter One Republic.

Dekleta se zavedajo, da ljudi ne morejo soditi po njihovem okusu za glasbo, vendar vejo, da lahko glede na okus za glasbo približno pričakujejo, kakšnega značaja je oseba. Družijo se s poslušalci podobnih zvrsti in izvajalcev, največ pop in pop rock izvajalcev, saj jim to predstavlja skupne točke, o katerih se lahko pogovarjajo.

Pridobljene podatke sem upoštevala pri pripravi delavnic, predvsem sem se osredotočila na izvajalce, ki so jih udeleženske označile, da jih največ poslušajo, saj to pomeni, da je tista glasba v tistem trenutku najbolj popularna. Ostali podatki mi bodo služili kot osnova preverjanja podatkov v drugem usmerjenem pogovoru po delavnicah

3.7.2 Usmerjen pogovor po zaključku delavnic

Drugi usmerjen pogovor je potekal po zaključku delavnic z namenom, da preverim kako so udeleženke doživljale delavnice, kaj jim je bilo všeč, kako so doživljale likovno ustvarjanje i in če jim kakšna glasba na delavnicah ni bila preveč všeč, zakaj.

Izvedla sem ga 8. 5. 2014 in je trajal od 20.30 do 20.45. Potekal je takoj po izvedbi zadnje delavnice, zato so bila dekleta nekoliko utrujena, a še vedno pripravljena na pogovor.

Sproščanje

Vprašala sem jih *M: Kaj pa je blo tisto, da vam je spremenilo razpoloženje? Kaj prav specifičnega, recimo, da ste ustvarjal, kar ste hotl, da ste sploh ustvarjal, da je bila muska zravna, da ste se pogovarjal? U7: Pa vse. U3: Vse. U1: Da lohka daš stvari vn prek risanja. Čustva. Ne vem. M: Ok, se pravi celotna kombinacija. Da pridete skupi, da ustvarjate, da se mate fino. Vse: Ja. Mhm.*

Odgovori kažejo na več sprostitvenih dejavnikov skozi delavnice. V prvi vrsti bi omenila likovno ustvarjanje, saj je bila to aktivnost, ki se je odvijala na vseh delavnicah. U1 omeni, *da daš stvari vn prek risanja. Čustva*, kar nakazuje na pozitiven vpliv aktivnosti. Preko aktivnosti je izrazila svoja čustva, jim je dala fizično obliko. Da je bilo mogoče izraziti čustva, je morala biti omogočena dobra klima v skupini, k čemer pridajo tako glasba kot pogovor in same udeleženke delavnice, torej je potrebna *celotna kombinacija*.

Glasba kot sprostitutev

Proti koncu pogovora je ena od deklet vprašala *U3: O čem boš sploh pisala? M: Če je glasba sprostitveni dejavnik. ... M: Se vam zdi, da je sprostitveni dejavnik? Vse (v en glas): Ja. U5: Itak. Zanimalo me je M: V kakšnem smislu je glasba sprostitveni dejavnik? U4: Sj to je že znanstven dokazan, da glasba sprošča. M: Ja ampak, za vas. Za vas sprašujem. U1: Ja, spremeniš počutje na bolj.*

Sprostitutev razumejo v smislu spremembe počutja. In ker jim glasba spremeni počutje, imajo glasbo za sprostitveni dejavnik. U4 je omenila, da je *znanstven dokazan, da glasba sprošča*, iz česar si upam sklepati, da vsakodnevno uporablja glasbo za sprostitutev. S tem ko je v svoj odgovor vpeljala znanost, se zdi, da ji glasba resnično pomaga pri sproščanju in resnično verjame v njen vpliv na razpoloženje.

Glasba vpliva na razpoloženje

Dekleta pravijo, da glasba spreminja razpoloženje, vendar je odvisno, kakšna glasba. U1: *Ja, če kašno depresivno, pol je še slabš.* Zanimalo me je na kakšen način se razvedrijo z glasbo, ko so v slabem razpoloženju. M: *Ko ste npr. v slabem razpoloženju, slišete musko, ki jo rabte tist čas, al upate, da boste slišal neko musko, ki vam bo pasala?* U1: *Jest jo slišm.* U2: *Ja, jst tud.* M: *Pa si jo pol naštimate, da jo poslušate?* Vse: *Ja.* M: *In je pol bolš?* Vse: *Ja.*

Dekleta sama poskrbijo za glasbo, ki ustreza njihovemu počutju in se z njo poskušajo razvedriti, oz. spremeniti razpoloženje. Zavedajo se, da jim *depresivna* glasba pri spreminjanju slabega razpoloženja ne bo nujno pomagala v pozitivno smer, prej je *pol še slabš.*

Okus za glasbo

Med pogovorom je ena od deklet omenila, da ji klasika na delavnici ni bila všeč. Zato me je zanimalo M: *Zakaj mislte, da vam je bla ena muska bolj fajn, kot druga?* Recimo *zakaj vam klasika ni bla všeč, kljub temu, da so bli hitri tempi in hitre melodije.* U3: *Ker smo navajeni, pač.* U5: *Ne poslušamo.* U7: *Ne poslušamo na splošno, tok dost.* U1: *Ni besedila.*

Okus za glasbo je torej odvisen tudi od tega, kaj poslušajo doma in kaj so poslušali njihovi starši, ko so bili mlajši. Menim namreč, da odgovor *Ker smo navajeni, pač* nakazuje na pretekla srečanja s klasično glasbo, katerih očitno ni bilo veliko. Medtem ko, odgovora *Ne poslušamo* in *Ne poslušamo na splošno, tok dost*, nakazujeta zgolj dejstvo, da ne poslušajo klasične glasbe tako veliko, da bi jim bila ali pa postala všeč. Če bi mogoče več časa posvetili poslušanju klasične glasbe, bi jim lahko postala všeč. Vendar pa se za mlade pojavi še ena težava, in sicer ga pokaže odgovor *Ni besedila*. Mladi se, kakor kaže odgovor, poistovetijo z besedilom v skladbah in jim instrumentalna glasba zato enostavno ne prija.

Odzivi na delavnice (negativni in pozitivni)

Pozitivni odzivi na delavnice so bili U1: *Zabavno.* U5: *Lepo.* U4: *Ful dobr.* U7: *Sproščeno.* U2: *Fajn* U3: *Še kdaj.* Zanimalo pa me je še M: *A vam je blo kdaj še posebi fajn, prijetn oziroma a vam je blo kdaj še posebi tk mal čudno, neprijetno?* U3: *Dons je blo najboljš.* Men. U6: *Ja dons je blo najboljš, ker smo lohk sami musko zbiral. Pač, ker je bla taka vredu, dobra.* Negativni odzivi na delavnice so se predvsem nanašali na ustvarjanje z mlekom. U3: *Tisto z mlekom.* U1: *Ja tisto je blo mal čudn.* Nasprotno je menila U7: *Men je blo dobro.*

Pozitivnih odzivov je bilo več kot negativnih, kar kaže, da so bile delavnice dekletom všeč. Ker se je zadnja delavnica zaključila tik preden smo pričele s fokusno skupino, je mogoče, da so bili vtisi še zelo sveži in zato mogoče preveč subjektivni. Kljub temu je odgovor U6: *Ja dons je blo najbolj, ker smo lohk sami musko zbiral* utemeljen z drugim delom povedi. Dejstvo je, da so dekleta sama predlagala glasbo za zadnjo delavnico, kar je pripomoglo k občutku vključenosti v delavnico in upoštevanja glasbenega okusa deklet. Ker so bili negativni odzivi naravnani zgolj na ustvarjanje z mlekom, si upam trditi, da je temu krivo predvsem prvo srečanje z ustvarjanjem z živili. Dekleta mogoče niso bila navajena na ustvarjanje s čim drugim kot barvami in papirjem, zato se jim je ustvarjanje z mlekom zdelo čudn.

Sprememba razpoloženja na delavnicah

Spremembo razpoloženja glede na razpoloženje pred in po delavnici so občutile vse udeleženske (Vse: ja.). U7: *Ja zmer je blo pol bolj, pol k je blo konc.* U3: *Men je blo enkrat ful obratno. Tko ful sm bla vreau in pol sm šla od tle in mi je blo ful zabedirano. Ne, res. Ampak sam enkrat. M: A se mogoče spomneš zarad česa?* U3: *Ne. Ne vem.*

Zgornji navedki nakazujejo, da ustvarjalne delavnice s poslušanjem glasbe pozitivno vplivajo na udeležence delavnic, saj so se udeleženske ob zaključku delavnice večinoma počutile bolje kot pred delavnico. U3 pa dokazuje, da lahko tovrstne delavnice vplivajo tudi negativno iz ne vedno znanega razloga. Slabšemu razpoloženju po delavnici je lahko vzrok nekaj, kar vpliva na posameznika nezavedno, zato so vzroki slabšega razpoloženja neznani.

Vpliv glasbe na delovanje na delavnici

Vsa dekleta se strinjajo (Vse: Ja.), da je zvrst glasbe vplivala na njihovo delovanje na delavnici. U7 je izpostavila: *Ja, takrat k je bla una klasika. Pač nč posebnega, pač je bolj zabavno kadar je (nerazumljivo).* In nadaljuje U6: *Če je muska, k jo mamu radi, pol je vse bolj spontano šlo. Tko k je danes. Vse je tko lažje, razmišljat pa to.* U4: *Ja vrjetn je, lažje rišeš, vsaj jest, če poznaš musko, pa da je besedil zrav. Ko rišeš lohk zravn tud poješ, pa se še dodatn, se mi zdi, sprostiš in lažje rišeš. Vsaj jest.* U6 pritegne: *Pa če musko poznaš, je lahk zgolj zvočna kulisa, kt pa če je nova al pa k je ne slišiš velik, pa se še njej mal posvetiš. Več misliš na tisto k poslušáš. M: Aha, si potem razpet na več delov, kot pa če poznaš, je pa del tebe in se pol vse zlije skupi.* U6: *Mhm.*

Znane skladbe dobro delujejo na dekleta na ustvarjalnih delavnicah, ker jim predstavljajo zgolj zvočno kuliso, ki jim omogoča razmišljanje o drugih stvareh kot o tem, kaj poslušajo, in se tako lažje posvetijo ustvarjanju. Poleg tega se s petjem ob znanih skladbah boljše sprostijo in se tudi s tem lažje posvetijo ustvarjanju. Dovolim, si trditi, da zgoraj napisane trditve dokazujejo, da glasba vpliva na ljudi na svojstven način in da deluje kot ključ, ki odpira vrata sprostitve.

3.8 Analiza rezultatov samooceničnih obrazcev in fokusnih skupin glede na raziskovalna vprašanja

Za lažje sledenje sem v tem poglavju delavnice označila z D, poleg vsake pa zaporedno številko, kot so bile izvajane v raziskavi.

3.8.1 Kako sodobna glasba učinkuje na mlade? (R1)

Dekleta so se skozi delavnice srečevala z različnimi zvrstmi moderne glasbe, njihovi odgovori na vprašanje, kakšna čustva so doživljala skozi delavnice, so večinoma pozitivni. Če primerjamo frekvence kategorije *Pozitivna čustva* skozi vse delavnice s sodobno glasbo, lahko opazimo, da ni pretiranih nihanj: D1: f = 10; D2: f = 6, D3: f = 11, D6: f = 9. Izjema je D2, pri kateri je najvišjo frekvenco dosegla kategorija *Sproščenost* s frekvenco f = 7. Sodobna glasba na mlade učinkuje tudi sprostitveno, kar potrjujejo udeleženske pri obeh usmerjenih pogovorih. Kadar čutijo, da se morajo sprostiti, si predvajajo sprostitveno glasbo, U7: *Tako znano, k jo lohk poješ pa tk ... pa poješ pa plešeš zravn*. Sprostitev z glasbo in plesom zagovarja tudi Bizjakova (1996, str. 28), ki pa trdi, da je tudi ples brez glasbe dovolj sprostitven.

Vendar ni vsa sodobna glasba prijetna za vse mlade. Na D2 je ena od deklet v samooceničnem vprašalniku potožila, da ji ni bila všeč pesem skupine One Direction. Tudi na prvi fokusni skupini so dekleta govorila o tem, da ima lahko glasba tudi negativna učinke. Na moje vprašanje, *Kaj pa če si ful dobre volje, pa ti en da, ne vem, recimo heavy metal gor?* so sledili odgovori, da se *poslabša; začneš razmišlat o takih stvareh, ko so bolj negativne; rataš negativno nastrojen*. Heavy metal je ena močnejših glasbenih zvrsti, ki ne spada v »mainstream«, vendar spada med sodobno glasbo, saj heavy metal in metal skupine še vedno pišejo glasbo in s tem razvijajo ter ustvarjajo nove zvoke. Tudi število privrženecv metala z leti ne upada, ampak ostaja približno enako. Kljub velikemu številu le-teh pa njihova glasba

ni prijetna za vsaka ušesa, odvisno je od glasbenega okusa. Ene od deklet ta zvrst ne gane preveč: *Tko, ni ti prijetno, ni pa, da bi mi tko spremenilo cel dan zaradi tega.*

Sodobna glasba je torej obširen pojem, ki obsega prav vse zvrsti trenutno nastajajoče glasbe. Zato ne moremo govoriti o učinkih sodobne glasbe na mlade, ker je odvisno od njihovega okusa, kako katera zvrst vpliva nanje. Tiste zvrsti, ki jim prija, bodo nanje vplivale pozitivno, tiste, ki jim ne prija, pa negativno.

Tako se mladi družijo z vrstniki, ki jim je všeč podobna glasba. Isto se pojavlja tudi pri dekletih, udeleženi v raziskavi, saj pravijo, da poslušajo podobno glasbo kot njihovi prijatelji. Ima pa *vsak svojga izvajalca, k ga bolj kot ne posluša, ampak tiste popularne mammo pa itak vsi iste*, kar jim daje skupne točke za druženje in pogovor.

V teoretičnem delu sem že omenila Rentfrowa (2012, str. 409) in njegovo mnenje, da glasba, ki jo posameznik posluša, vpliva ne le na njegovo razpoloženje, temveč tudi na njegovo dožemanje sveta, odnosa do sveta, celo na njegove vrednote in osebnostne značilnosti. Dekleta so na prvi fokusni skupini govorila o prav tem. Če spoznajo nekoga in ima podoben okus za glasbo, kot ga imajo same, se z njim hitreje ujamejo, kot če bi imel drugačen okus za glasbo, saj imaš tako *že neki skupnaga (U7: Pač, plus je to. U4: Pozitivno.)*. Zavedajo se namreč, da so privrženci drugačnih zvrsti glasbe nekoliko drugačni od njih samih, tako kot zgoraj meni Rentfrow. Pravijo, da se skozi glasben okus *značaj pa to, se že da potegnt vn* pa vendar *ene lastnosti lohk določiš, ne moreš pa čist*. S takimi sodbami ravnajo previdno *sam ni pa tko, ta je dobr človk, ta je slab. K so lohk vsi dobri*.

Na vprašanje, kakšne učinke ima na mlade sodobna glasba, lahko odgovorim, da na vsakega posameznika različne. Vendar pa posamezne zvrsti podobno vplivajo na svoje privržence, tako kot prav te zvrsti podobno vplivajo na tiste, ki teh zvrsti ne poslušajo. Pesem skupine One Direction eni od deklet ni bila všeč, ker ji taka glasba očitno ni všeč, je pa zato prijala drugim dekletom, ki tako glasbo in tej podobno poslušajo.

3.8.2 Ali mlade glasba na delavnicah sprošča? (R2)

Bizjakova (1996, str. 28) meni, da je sprostitveno vse, s čimer pridobimo izgubljeno energijo za potrebno delovanje v vsakdanu. Tekom pregledovanja samoocenitvenih vprašalnikov sem spoznala, da je bil pomemben sprostitveni dejavnik tudi likovno ustvarjanje. Po vsaki delavnici je bilo namreč nekaj komentarjev, ki so se nanašali na ustvarjanje. Pri D1 je eno

dekle napisalo, da se je najbolje počutila med ustvarjanjem in pogovoru ob tem ($f = 1$); pri D2 so se dekleta navduševala nad *tehniko risanja* ($f = 5$), pri D3 je kategorija ustvarjanja pri trditvi *Všeč mi je bilo* dosegla $f = 4$; pri D4 je bilo eni udeleženci všeč risanje z mlekom ($f = 1$); pri D5 se je ena od deklet najbolje počutila, ko je odkrila novo tehniko risanja ($f = 1$), enemu dekletu pa je bilo všeč risanje s temperami ($f = 1$); pri D6 pa je pri trditvi *Najbolje sem se počutil/a* kategorija ustvarjanja dosegla $f = 2$. V drugem usmerjenem pogovoru je ena od deklet povedala, da ji je razpoloženje spremenilo dejstvo, U1: *da lohk daš stvari vn prek risanja. Čustva. Ne vem.* Njen odgovor sem razumela v smislu, »slabo ven, da se naredi prostor za tisto, kar je lepo, dobro in novo«. Po Bizjakovi bi bil to idealen način sproščanja, saj je dekle s tem dalo odvečno breme z barvami na papir in imela prostor za novo energijo.

V drugem usmerjenem pogovoru so dekleta povedala, da so lažje ustvarjala, če se je predvajala glasba. Najlažje so ustvarjala, ko se je predvajala glasba, ki jo poznajo in jim je všeč. U6: *Če je muska k jo mamu radi, pol je vse bolj spontano šlo... Vse je tko lažje, razmišljat pa to.* U4: *... lažje rišeš, vsaj jest, če poznaš musko, pa da je besedil zravn. Ko rišeš, lohk zravn tud poješ, pa se še dodatn, se mi zdi, sprostiš in lažje rišeš.* Glasba, ki jo poznajo, namreč dopušča, da je zgolj zvočna kulisa, *kt pa če je nova al pa, k je ne slišiš velik, pa se še njej mal posvetiš. Več misliš na tisto, k poslušáš.* S tem ne dobijo občutka sprostitve, ker se ne morejo sprostiti, zaradi osredotočanja na nove zvoke. Nemoč sprostitve ob poslušanju novih skladb razloži Bunt (1994, str. 73), ko pravi, da med poslušanjem glasbe v sebi ustvarjamo abstraktne, simbolične predstave. Bizjakova (1996, str. 28), zato opozarja da je glasbo »treba izbrati z znanjem in občutkom«, saj le skrbna izbira glasbe omogoča sprostitve za vse udeležence delavnice. Za kar pa je potrebno poznati populacijo delavnice in biti občutljiv na njihove odzive na glasbo, tako kot to počnejo DJ-ji v klubih, ko predvajajo tako glasbo, za katero so prepričani, da bo navdušila obiskovalce tistega večera. Leslie Bunt (1994, str. 31), glasbeni terapevt, pripoveduje, kako je ugotovil, da mu predvajanje določene skladbe po dolgem in napornem dnevu odpravi glavobol in občutke napetosti. Že sam pravi, da bi bilo nevarno predvideti, da bo imela skladba enak učinek tudi pri drugih ljudeh. Kljub vsemu je skladbo predvajal skupini študentov v Italiji. Nekaj študentom se je skladba zdela sproščujoča, drugim se je zdela nadležna in celo dolgočasna. Zato tudi sam poudarja, da morajo biti glasbeni terapevti, kot seveda tudi vsi ostali pri delu z glasbo in ljudmi pozorni na pozitivne in negativne vplive skladb in spoštovati tako močen medij, kot je glasba.

Med dejavnike, ki bi pripomogli k sproščanju na delavnici, bi prištela še pogovor na delavnicah, saj so ga dekleta nekajkrat omenjala v samoocenitvenih vprašalnikih, ter njihovo oz. naše druženje skozi celoten proces raziskovanja.

Če potegnem črto pod vse delavnice, je bilo sprostitvenih dejavnikov več; ustvarjanje, glasba, pogovor, druženje. Celotna delavnica ali kot sem rekla na drugem usmerjenem pogovoru, *celotna kombinacija* je delovala sprostitveno, kar so izražala tudi sama dekleta na samoocenitvenih obrazcih, ko so pisala, da jim je všeč vse. Bi pa na tem mestu izpostavila glasbo, saj so dekleta povedala, da so ob glasbi, ki so jo poznale, lažje ustvarjale in se sprostile, da niso razmišljale o tem, kaj se predvaja ampak o tem, kaj rišejo. Glasba jim je torej zgolj omogočila nek prostor, v katerem so se lahko »izgubile« v svojih mislih in risale po navdihu.

3.8.3 Ali lahko slikanje ob glasbi spremeni počutje?(R3)

Delo, ki ga opravljajo raziskave, ki raziskujejo vpliv glasbe s pomočjo telesnih odzivov nanjo, poskuša pomagati ljudem, da bi lahko posameznik sam vplival na stopnjo sproščenosti in tako zmanjšal nivo napetosti zgolj s poslušanjem glasbe, ki jo ima rad (Bunt, 1994, str. 33).

Pri prejšnjem raziskovalnem vprašanju je že obrazloženo, da je bilo slikanje eden od sprostitvenih dejavnikov na delavnicah, ki je pripomogel k spremembi počutja.

Pri D2 in D3 je na trditev *Po delavnici se počutim*, bil eden od odgovorov boljše kot pred delavnico (f = 1) oz. boljše kot prej (f = 1); ta dva odgovora sta znak, da se je tekom delavnic vsaj pri enem dekletu počutje spremenilo na boljše. Med D2, se je predvajala *dance* glasba, ki je bila glasba všeč le dvema dekletoma (f = 2), medtem ko je bilo petim dekletom všeč slikanje (f = 5). Najbolje so se tudi počutile med ustvarjanjem (f = 4), ali pa so se ves čas delavnice počutile zelo dobro (f = 4). Pri tej delavnici ne moremo reči, da je bila glasba tista, ki je spremenila počutje na boljše, saj so bila dekleta na tej delavnici bolj navdušena nad ustvarjanjem, kot nad predvajano glasbo. Pri D3, kjer se je predvajala pop glasba, se je le ena udeleženka odločila napisati, da ji je všeč glasba (f = 1), ustvarjanje pa je bilo všeč štirim udeleženkam (f = 4), vendar so se na delavnici udeleženke najboljše počutile ob glasbi (f = 4), tri so se ves čas počutile dobro (f = 3), le dve pa sta se najboljše počutili med ustvarjanjem (f = 2). Rezultati te delavnice pokažejo, da je imela glasba velik vpliv na počutje udeleženk. Rezultati D3 potrjujejo, da polurno predvajanje glasbe ob slikanju lahko spremeni počutje

udeležencev. Boothby in Robbins (2011) s svojo raziskavo dokazujeta, da poslušanje glasbe izboljša počutje. Njuna raziskava sestoji iz štirih skupin; poslušanje glasbe in risanje, poslušanje glasbe in urejanje slik; brez glasbe in risanje ter brez glasbe in urejanje slik. Rezultati so pokazali, da je deset – minutna izpostavljenost glasbi že dovolj, da posameznik spremeni počutje. Tisti namreč, ki so prišli iz skupine, v kateri so ob delu poslušali glasbo, so pokazali večjo pozitivno spremembo počutja kot tisti iz skupin brez glasbe. Vpliv glasbe na počutje v kratkem času dokazuje tudi raziskava o vplivu nudenja petnajst –minutne glasbene terapije obolelim za rakom, preden gredo na obsevanja (Chen, idr., 2013). Rezultati so pokazali statistično pomembne razlike med skupino, ki je bila deležna glasbene terapije, in kontrolno skupino, ki je petnajst minut pred obsevanjem zgolj počivala. Bolniki, ki so imeli glasbeno terapijo pred obsevanjem, so občutili manj tesnobe, poleg tega pa se jim je znižal tudi krvni tlak.

Glede na rezultate zgoraj omenjenih raziskav si upam trditi, da je glasba v večji meri vplivala na mladostnice, pa naj bo zavedno ali nezavedno. Bunt (1994, str. 72–73) navaja razmišljanje Sessiona (1971, str. 111, prav tam) ki pravi, da glasba animira čustva, da se razvija in giblje na nivoju, ki je navadno pod nivojem zavednih čustev. Pravi, da glasba kraljuje v svetu čustvene energije, ne pa v svetu čustev, v specifičnem smislu. Glasba nam potemtakem v čustveno nezavednem vzbudi določene čustvene energije, ki jih nato začutimo kot specifična čustva, ali pa jih sploh ne prepoznamo prav zaradi kompleksnosti tako glasbe kot tudi samih čustev.

3.8.4 Katera glasbena zvrst je mladostnikom, ki se bodo udeležili delavnic najbližja? (R4)

Glede na prvo fokusno skupino, v kateri so dekleta ocenjevala, kako pogosto poslušajo katerega izvajalca, bi sklepala, da poslušajo pop, dance ter sem in tja rock in pop rock. Največ namreč poslušajo naslednje izvajalce: Imagine Dragons, Linkin Park, Taylor Swift, Calvina Harrisa, Lorde ter Avicii. Po končani fokusni skupini, so mi ob poslavljanju zaupale še nekaj izvajalcev, ki so jim pri srcu; to so Arctic Monkeys, Hurts, Lana del Rey, Coldplay ter One Republic. Iz tega nabora bi rekla, da poslušajo tisto glasbo, ki se predvaja na radiu ali glasbo ki jo objavljajo njihovi facebook prijatelji na svojih profilih. Večina teh izvajalcev je v letošnjem ali preteklem letu izdala nove albume, kar pomeni, da so promovirali svoje albume in so bili močno medijsko izpostavljeni, to pa je pripomoglo k večji popularnosti. Dekleta so na samoocenitvenih vprašalnikih na D5 zapisala svoje glasbene želje za zadnjo skupno

delavnico in med njimi so se našli tudi izvajalci, ki niso tako znani kot npr. skupini Coldplay ali One Republic. Manj znani izvajalci so npr. Local Natives, Boy and Bear, in Razorlight, ki so v tujini sicer precej odmevni, ter One Night Only. Ostali izvajalci med glasbenimi željami so bili še: Arctic Monkeys, Two Door Cinema Club, Clean Bandit, Mumford & Sons, One Republic, Hurts, Calvin Harris, Foxes, The Beatles, The Kooks, The 1975, Coldplay in Kings of Leon. Ta nabor izvajalcev nam kaže, da je zvrst pop rock, se pravi mešanica pop in rock glasbe, udeleženkam raziskovanja najbližje, takoj za tem pop in, seveda, elektronska glasba.

Glede na rezultate samoocenitvenih vprašalnikov sta rock in pop zvrsti, ki sta udeleženkam najbližji. Na vprašalnikih D1 je pri trditvi *Všeč mi je bilo* kategorija glasba s frekvenco 4 ($f = 4$) ter kategorija njim ljube skladbe s frekvenco 3 ($f = 3$) pri trditvi, *Najbolje sem se počutil/a ko/med*. Na vprašalnikih D3 pa je kategorija glasba dosegla frekvenco 1 ($f = 1$) pri trditvi *Všeč mi je bilo*, pri trditvi, *Najbolje sem se počutil/a ko/med*, pa je kategorija glasbe dosegla frekvenco 4 ($f = 4$). S tem lahko na vprašanje katera glasbena zvrst je mladostnikom, ki se bodo udeležili delavnic, najbližja, odgovorim, da prednjačita zvrsti rock in pop, vendar se najde vmes tudi dance glasba, npr. Calvin Harris.

3.8.5 Katera glasbena zvrst je najbolj pozitivno vplivala na razpoloženje udeležencev delavnic? (R5)

Iz zgornjih ugotovitev, lahko sklepamo, da je najbolj učinkovita glasbena zvrst, pri sproščanju udeležencev na delavnicah rock oz. pop glasba, saj sta najbolj priljubljeni zvrsti med udeleženkami delavnic.

Za znak, da so se dekleta na delavnici sprostila, kar je pokazatelj pozitivnega vpliva, lahko razumem tiho petje med delavnicami, ko so dekleta nevede zapela s pesmijo kakšen verz ali dva, kar se je dogajalo med D1. Med D4 se je ena od deklet popolnoma vživela v klasično glasbo in med ustvarjanjem dirigirala po zraku, med D6 pa so dekleta prav tako zapela s pesmimi, poleg tega pa tudi spraševale, ali so uganile, kdo izvaja katero skladbo. Na teh treh delavnicah so bile frekvence počutja po delavnici različne. Po D1 so se udeleženke počutile sproščeno ($f = 4$), odlično ($f = 3$) in dobro ($f = 2$). Rezultati, zelo podobni tem, so iz D6, kjer so se dekleta počutila sproščeno ($f = 2$), odlično ($f = 4$) in dobro ($f = 1$). Po D4 pa se je sproščeno počutila le ena ($f = 1$), štiri odlično ($f = 4$), ena dobro ($f = 1$), ena razpoloženo za ustvarjanje ($f = 1$), ter zadnja motivirano za učenje ($f = 1$). Na preostalih delavnicah je občutek sproščenosti po delavnici segel do frekvence 2 (D2: $f = 2$; D3: $f = 1$; D5: $f = 1$),

odlično počutje pa do frekvence 3 (D2: $f = 2$; D3: $f = 3$; D5: $f = 3$). Rezultati vseh delavnic kažejo, da glasba ni negativno vplivala na udeleženke, niti ni imela negativnega učinka D5, ki je potekala brez predvajanja glasbe.

Udeleženke raziskave so na drugem usmerjenem pogovoru povedale, *da je že znanstven dokazan, da glasba sprošča*. Da glasba sprošča, zanje pomeni, *da spremeniš počutje na bolj*. Po njihovem torej glasba deluje sprostitveno takoj, ko se počutje spremeni na bolje. Ugotovili smo že, da sta rock in pop najljubši zvrsti mladostnic, udeleženih v raziskovanju, in kadar se želijo sprostiti ali razvedriti, poslušajo glasbo, za katero mislijo, da jim bo takrat prijala (M: *Ko ste npr. v slabem razpoloženju, slišite musko, ki jo rabte tist čas, al upate, da boste slišal, neko musko, ki vam bo pasala? U1: Jest jo slišm. U2: Ja, jest tud. M: Pa si jo pol naštimate, da jo poslušate? Vse: Ja. M: in pol je bolj? Vse: Ja.*). Največkrat si v takih trenutkih predvajajo znano glasbo (U7: *Tako znano, k jo lohk poješ, pa tk.*), ali *kšno umirjeno, kšno klasiko*, nekatere pa ravno nasprotno, *čim bolj, pač tko, divje*. U4 predvajano glasbo sprti uravnava s svojim počutjem, in sicer: *če se počutm slabo, bom najprej šla bolj, pač, umirjene, ampak bom hmal pač, šla na bolj hitrejš in to, bolj žive. Ker itak že une umirjene me v boljš mood spravjo. Glasbo si uravnava zato, ker jo že itak prej, pač tista, k najprej začnem poslušat, če se lah poistovetm s tistim in če je, ne vem, grozno žalostna. Pol bom itak al še bel zasafrana al pa bom pač bolj. Pa pač, bom zmerej bol živahno glasbo in tako pozitivno glasbo začela poslušat, ker me bo, pač, še bolj se bom pol počutla ... Bolš k sm, hitrej pol dajam gor*. Razlago uravnavanja glasbe glede na počutje podkrepi ugotovitev Ire Altshuler (v Podolsky, 1962, str 31, v Bunt, 1994, str. 33), ki pravi, da mora biti razpoloženje ali tempo glasbe v začetku v »ISO« relaciji (*»ISO« relation*) z razpoloženjem ali tempom duševnega bolnika. Da sta tempo glasbe in tempo bolnika oz. razpoloženje glasbe in razpoloženje bolnika v ISO relaciji, pomeni, da sta na »isti valovni dolžini«, sovpadata eden z drugim. Zato U4 spreminja glasbo, ker pride v ISO relacijo s prvo skladbo, ki ji nekoliko spremeni razpoloženje, nato pa glede na spremembo, ki jo povzroči prva skladba, izbere naslednjo skladbo, ki je lahko že drugačna, a ponovno v ISO relaciji z razpoloženjem.

Na raziskovalno vprašanje lahko odgovorim, da so vse glasbene zvrsti dobro vplivale na udeleženke. Najbolje je vplivala glasba na D6, ko so dekleta sama izbrala glasbo, v večini rock in rock pop zvrsti.

3.8.6 Druge ugotovitve

Rada bi izpostavila dogodek na D5, ko je ena od deklet želela predvajati glasbo na mobitelu, pa sem jo prosila, naj telefon pospravi, saj se na tokratni delavnici ne predvaja glasbe. Dekleta so se nato dogovorila, da si bodo glasbo izmenjale preko Facebooka, ki jim predstavlja eno izmed strani, na katerih spoznavajo novo glasbo (*M: Kje pa najdete ponavad musko? Vse: Na radiu, Youtubu, Facebook, pr prijatlih.*) Dogodek me je presenetil, ker so dekleta pokazala, v kolikšni meri se vsak dan pogovarjajo o glasbi in kako pomembna je trenutno zanje. Imajo možnost, da si jo predvajajo na vsakem koraku prek mobilnih telefonov, ali pa si spletne povezave pošiljajo s pametnimi telefoni kar neposredno na Facebook profile. Ker tako informacije hitro potujejo, se tudi popularna glasba hitro spreminja, kar je bilo popularno en mesec nazaj, je danes že pozabljeno (*U2: Večinoma ritem, melodija, k ti gre v uho. U3: Da jo lohk poješ. U7: Pa si jo pol poješ še tk dva tedna. M: Kaj pa pol, po dveh tednih? U4: Pol pa najdeš neki novga in se ponavlja.*). Menim, da zaradi hitrega spreminjanja glasbe, kot drugih popularnih stvari (filmi, oblačila, uporabljanje določenih besed, določene znamke nahrbtnikov, ipd.), vzgojitelji težko sledijo trendom zaradi česar težje najdejo skupne teme za pogovor z mladostniki, poleg tem, kot so šola in domače družine. Ravno skozi pogovor pa bolje spoznamo mladostnika in on nas, kar je podlaga za dober odnos vzgojitelj – vzgajanec.

Opazila sem tudi, da so dekleta pogrešala tako aktivnost, kjer bi se neobremenjeno srečale s prijatelji, kjer bi nekaj skupaj ustvarili in si za kratek čas oddahnili od šole in drugih obveznosti. Komentarjev, kot je bil na drugem usmerjenem pogovoru, *še kdaj*, je bilo kar nekaj tudi med pozitivnimi sporočili na koncu samoocenitvenih vprašalnikov. Kljub temu da so dekleta vedela, da raziskovanje poteka v več delih.

4 SKLEPNE UGOTOVITVE

Mladostništvo je čas odkrivanja novih stvari, skozi le-te pa mladi odkrivajo tudi sebe in iščejo svojo identiteto. Odkrivanje identitete, vključevanje v družbo, izdelovanje šole so področja, ki predstavljajo mladostnikom veliko mero stresa. Nekateri mladostniki stres, dobro prenašajo, za tiste druge, ki ga težko prenašajo, pa obstajajo sprostitveni dejavniki. Med slednje v prvi vrsti prištevamo dihanje in zavedanje, kako dihamo (Derbolowsy in Starringer, brez letnice), nato pa vse dejavnosti, ki jih mladostnik rad počne, npr. ribarjenje, ustvarjanje, druženje s prijatelji, ples in, seveda, poslušanje glasbe.

Glasba se je skozi zgodovino močno spreminjala, vendar pa je šele v 50. letih prejšnjega stoletja, postala pomembna za mlade, saj je takrat s pojavom rock'n'rolla in idolov mladih tistega časa Marlona Branda in Jamesa Deana, nastalo obdobje mladostništva (Dister, 1996). Druga pomembna prelomnica za mlade in glasbo je v času skupine The Beatles in naprej v času hipijev in boja proti vojni v Vietnamu. V 60. letih prejšnjega stoletja je glasba postala ambasador miru, pesem *Give Peace A Chance* pa himna vseh protestnikov. V Sloveniji je bilo bolj vidno punk gibanje. Mladina je s punkom dobila medij, preko katerega je kritizirala družbo in družbeno urejenost s popolno surovostjo (Žerdin, 2002, Stanković, 2013). Nov prelom je glasba doživela v 90. letih prejšnjega stoletja s pojavom skupine Nirvana in ostalih neodvisnih skupin, ki so poskušale kritizirati družbo tako, kot so to počeli punkerji, vendar na bolj prefinjen način. Indie ali neodvisne skupine so dandanes nekaj povsem običajnega in jih od velikih odvisnih skupin loči le podpisana pogodba pri neodvisni založbi (King, 2002). Fülöp (2005, v Kartsborn, 2007) govori, da je v današnjem glasbenem svetu moč opaziti dva trenda: trend kulturnih distinkcij ter trend globalizacije. Slednji je viden predvsem v prevzemanju glasbenih oblik in stilov iz drugih delov sveta in njihovem vpeljevanju v lastno glasbo, s čimer se znotraj ene skladbe združujejo in prepletajo različni stili glasbe iz različnih kultur. Kar je sicer zelo dobro za sprejemanje multikulturalnosti, saj se že skozi glasbo privadimo na nov stil in ko sprejmemo glasbo druge kulture, lažje sprejemamo njene pripadnike, saj glasba odraža družbo oz. kulturo iz katere prihaja (Blaukopf, 1993).

Ker glasba odraža družbo, lahko z njeno pomočjo najdemo svojo identiteto. Rentfrow (2012) piše, da mladi menijo, da okus za glasbo pove največ o tem, kakšen je človek. V moji raziskavi so se udeleženske strinjale s tem, da okus za glasbo veliko pove o človeku, vendar ne vsega. Lahko se prepozna značaj človeka, se pa ne more po glasbenem okusu ugotoviti, kdo je dober in kdo slab človek. Se pa, tako kot piše Rentfrow (prav tam), več družijo z vrstniki, ki

poslušajo podobno glasbo kot one same, saj je to že ena skupna točka za pogovor. Rentfrow (prav tam) omenja, da se osebe s podobnim okusom za glasbo družijo, ker glasba vliva na njihovo dožemanje sveta, vrednote in osebnostne značilnosti.

Za temo diplomske naloge sem se odločila zaradi osebnih izkušenj o pozitivnih vplivih glasbe in pozitivnih situacij, povezanih z glasbo, pri delu z mladostniki. Glasbeni terapevti spodbujajo ukvarjanje z glasbo, predvsem igranje instrumentov in improvizacijo, saj tako pridemo v stik s samim seboj in dobimo nov medij izražanja sebe in svojih čustev (Bunt, 1994).

V empiričnem delu sem s šestimi delavnicami in dvema fokusnima skupinama raziskovala učinke glasbe na mladostnike. Izkazalo se je, da so bile delavnice zelo dobro sprejete, saj so dekletom omogočale prostor in čas, kjer so neobremenjeno ustvarjale in se tako skozi pogovor in ustvarjanje razbremenile misli na šolo. Slednja jim namreč predstavlja največji stresni dejavnik, kar so še podkrepili odgovori, da se veselijo počitnic in poletja, torej brezskrbnosti, sproščenosti in odsotnosti šole oz. pouka.

Skozi delavnice se pretirane razlike med samimi delavnicami niso pokazale. Prvič, ker je bilo ustvarjanje tudi sprostitveno, drugič, ker se je kljub različnim zvrstem predvajala popularna glasba, ki so jo dekleta večinoma že poznala. Kar namreč že poznaš, ti ne vzame toliko pozornosti, kot ti vzame nova skladba, ali skladba, ki je ne slišiš velikokrat. Bunt (1994) razlaga, da gre pri poslušanju glasbe za ustvarjanje simbolov. Pri večkrat slišanih skladbah so ti simboli že ustvarjeni, pri manjkrat slišanih pa se morajo še ustvariti. Poleg ustvarjanja je sprostitveno deloval tudi pogovor na delavnicah, ki je bil večinoma živahen in razposajen.

Rezultati samoocenitvenih vprašalnikov, ki so jih udeleženske izpolnjevale po koncu vsake delavnice, so pokazali, da so dekleta navdušena tako nad glasbo kot tudi nad likovnim ustvarjanjem. Na splošno, so jim bile delavnice zelo všeč, kar so izražale z različnimi pozitivnimi sporočili v samoocenitvenih vprašalnikih. Jones (2006, str. 25) si želi, da bi bilo več interdisciplinarnosti med umetniškimi terapijami; meni namreč, da bi s povezovanjem umetniških terapij lahko storili veliko več na področju pomoči uporabnikom terapij, s tem, da bi tudi terapevti imeli veliko večjo paleto metod in načinov dela s pacienti. Delavnice, ki sem jih izvajala, resda niso bile terapevtske, so pa nakazale, da lahko dve disciplini v sožitju vplivata enako, če ne bolj pozitivno, kot pa vsaka posebej.

Glasba na delavnicah je bila udeleženkam všeč. Le dva komentarja sta pokazala, da glasba ni bila v redu. Eden je bil namenjen skladbi skupine One Direction, drugi pa klasični glasbi na četrti delavnici. Sicer pa so rezultati pokazali, da so udeleženske najbolj navdušene nad rock, pop in rock pop glasbo. Zato ni presenetljivo, da so bili rezultati počutja po delavnici najboljši ravno pri teh delavnicah.

Ellis in Brighthouse opozarjata, da so odzivi posameznikov na glasbo tako kompleksni, da je tvegano predvidevati splošne odzive na določeno glasbo (v Podolsky, 1954, str. 158 – 169, v Bunt, 1994, str. 31). Kar je povsem razumljivo, saj ima vsak posameznik svoj okus za glasbo, česar se mora zavedati vsak socialni pedagog, saj se pri svojem delu srečuje z veliko količino različnih ljudi. Zavest, da imajo ljudje različne okuse, nas naredi bolj pozorne na okolico in na odzive ljudi, v mojem primeru tudi, na predvajano glasbo. Poleg zavesti o različnih ljudeh menim, da bi socialni pedagogi morali posvečati več pozornosti glasbi in njenim pozitivnim učinkom in jih vpeljevati v svoje delo. Na fokusni skupini so dekleta povedala, da so lažje risale, ko se je predvajala glasba po njihovem okusu, saj so se posvetile svojim mislim, lažje so risale, ker so se ob prepevanju skladb sprostile in tako svoja čustva »prelevila« v sliko.

Ob koncu moram še opozoriti na majhen vzorec v raziskavi. V dijaškem domu, v katerem je potekala raziskava imajo dijaki veliko obveznosti – od popoldanskih urnikov, popoldanskih krožkov, do večernih aktivnosti v dijaškem domu. Poleg tega je raziskava potekala v času intenzivnega pisanja testov in preverjanj znanj, zato je na nekaj delavnicah bilo več deklet kot na drugih, pa tudi pridobiti večji vzorec je bilo zelo težko prav zaradi zgoraj omenjenih aktivnosti.

ČADEŽ N. (2014). Glasba kot sprostitveni dejavnik

5 LITERATURA

Bartal, L. in Ne'eman L. (1975). *Movement, awareness and creativity*. London: Souvenir Press Ltd. Canada: J.M. Dent & Sons (Canada) Ltd.

Bizjak, H. (1995). *Sprostitev in ustvarjalnost v šoli: pedagogika za tretje tisočletje*. Ljubljana: samozaložba.

Blaukopf, K. (1993). *Glasba v družbenih spremembah*. Ljubljana: Škuc: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Bogdanov, V. in Woodstra, C. in Erlewine, S. T. in Bush, J. (2001). *All Music Guide to Electronica. The definite Guide to Electronic Music*. San Francisco: Backbeat Books.

Boothby, D.M., Robbins, S. J. (2011). The Effects of music listening and art production on negative mood: A randomized controlled trial. *The arts in Psychotherapy*, 38 (3), 204–208.

Bunt, L. (1994). *Music Therapy. An Art Beyond Words*. London: Routledge.

Chen, L.-C., Wang, T.-F., Shih, Y.-N., Wu, L.-J. (2013). Fifteen-minute music intervention reduces pre-radiotherapy anxiety in oncology patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 17 (4), 436–441.

Denac, O. (2012). *Načrtovanje glasbenih dejavnosti v zgodnjem obdobju otroštva: visokošolski učbenik*. Maribor. Pedagoška fakulteta.

Derbolowsky J. in Starringer G. (brez letnice). Ljubljana: Delo Revije.

Descatres, R. (2001). *Kompendij o glasbi*. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.

Dewhurst-Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka*. Ljubljana: Založba Tangram.

Dingfelder, S. (2005). Music motivates impulse buyers, not thoughtful shoppers. Pridobljeno 11. 3. 2014, s <http://www.apa.org/monitor/nov05/music.aspx>.

Dister, A. (1996). *Rock včeraj, danes, jutri*. Ljubljana: DZS.

Electronic Music. Pridobljeno 12. 8. 2013, s http://en.wikipedia.org/wiki/Electronic_music.

George, M. (2001). *Popolna sprostitvev*. Ljubljana: Mladinska Knjiga.

ČADEŽ N. (2014). Glasba kot sprostivni dejavnik

Hamm, O. (1996). *Putting popular music in its place*. New York: Cambridge University Press.

Hegarty, P. (2007). *Noise/Music A History*. New York. The Continuum International Publishing Group Inc.

Moffett-Irish, B. (1993). *Meaning in music: Cognitive and affective response in adults*. Doktorska disertacija, New York: samozaložba.

Jarett, S. in Day, H. (2008). *Music Composition for Dummies*. Hoboken (N.J.): Wiley Publishing.

Jones, P. (2005). *The Arts Therapies. A revolution in healthcare*. East Sussex, New York: Brunner-Routledge.

Jones, P. (2006). Between the Arts Therapies: How different is different? How similar is similar? V S. Scoble (ur.), *European Arts Therapy – Grounding the Vision to Advance Theory and Practice* (str.13–26). Devon UK: University of Plymouth Press.

King, R. (2012). How indie labels changed the world. *The Guardian*. Pridobljeno 1. 2. 2014, s <http://www.theguardian.com/music/2012/mar/22/indie-record-labels-changed-world>.

Kratsborn, W. (2007). Pomen mnogoterih inteligenc in glasbe za oblikovanje identitete mnogoterih izbir v hibridni družbi. *Sodobna pedagogika*, 58 = 124 (3), 66-85.

Lamb, B. (brez letnice). *What Is Pop Music? A Definition*. Pridobljeno 24. 7. 2013, s <http://top40.about.com/od/popmusic101/a/popmusic.htm>.

Leppert, R. (2005). Music »pushed to the edge of existence« (Adorno listening and the question of hope). *Cultural critique*, 60 (Spring), 92–133.

Mannes, E. (2011). *Excerpt: 'The Power Of Music'*. Pridobljeno 11. 10. 2013, s. <http://www.npr.org/2011/06/01/136859090/the-power-of-music-to-affect-the-brain>.

McFerran, K., in O'Grady, L., in Grocke, D., in Sawyer, S. M. (brez letnice). *How teenagers use music to manage their mood: An initial investigation*. Pridobljeno 13. 12. 2013, s http://www.metalinsider.net/site/wp-content/uploads/2011/10/McFerran_et_al_adol_mood.pdf.

ČADEŽ N. (2014). Glasba kot sprostitveni dejavnik

Mencin Čeplak, M. (2002). Šola služba in tiha nezadovoljstva. V V. Mihelj (ur.), *Mladina 2000. Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje* (str. 165–184). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Maribor: Aristej.

Motte-Haber, H. de la. (1990). *Psihologija glasbe*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Naeem, H. (12.12.2012). *RAP MUSIC... A new vision of youngsters*. Pridobljeno 7. 1. 2013, s <http://www.lhrtimes.com/2012/12/12/rap-music-a-new-vision-of-youngsters/>.

Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Nastran Ule, M. (2000). *Sodobne identitete. V vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Pavlicevic, M. (1997). *Music Therapy in Context. Music, Meaning and Relationship*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Pepelnak, M. (1998). *Spodbujanje ustvarjalnosti z glasbo pri otrocih in mladostnikih v vzgojnih zavodih*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Ravnikar, B. (1999). *Osnove glasbene akustike in informatike*. Ljubljana: DZS.

Rener, T. (2002). Novi trendi v zasebnih razmerjih. V V. Mihelj (ur.), *Mladina 2000. Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje* (str. 79–104). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Maribor: Aristej.

Rentfrow, P.J. (2012). The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social psychology of Music. V *Social and Personality Psychology Compass*, 6 (5), 402–416. Blackwell Publishing Ltd.

Sclafani, T. (2011). *Why Nirvana's 'Nevermind' spoke to a generation*. Pridobljeno 24. 7. 2013, s http://www.today.com/id/44524115/ns/today-today_entertainment/t/why-nirvanas-nevermind-spoke-generation/#.Ue_gW6x54xI.

Stanković, P. (2013). Kaj pa pop? Zgodovina in zgodovine slovenske popularne glasbe. V: *Družboslovne razprave*, 29 (72), 65-84.

ČADEŽ N. (2014). Glasba kot sprostitveni dejavnik

Schawbel, D. (9.3.2012). *House Music Has Become a Global Phenomenon*. Pridobljeno 12. 8. 2013, s <http://www.forbes.com/sites/danschawbel/2012/03/09/house-music-has-become-a-global-phenomenon/>.

Ule, M. in Kuhar, M. (2002). Sodobna mladina: Izziv sprememb. V V. Miheljak (ur.), *Mladina 2000. Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje* (str. 39–78). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Maribor: Aristej.

Ule, M., in Miheljak, V. (1995). *Pri(e)hodnost mladine*. Ljubljana: Tiskarna Kurir.

Ventzislavov, R. (2012). The time is now: Acceptance and conquest in pop music. *Journal of Popular Music Studies*, 24 (1), 57-70.

Zupančič, M. (2009). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V: Marjanovič Umek, L. Zupančič, M. *Razvojna Psihologija* (str. 511–524). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Rokus Klett.

Zupančič, M. (2009). Razvoj identitete in poklicno odločanje v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek (ur.), in M. Zupančič (ur.) *Razvojna Psihologija* (str. 571–588). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Rokus Klett.

Žerdin, H. A. (2002). Pankrti, tovariši in drugi. V P. Lovšin (ur.), in P. Mlakar (ur.), in I. Vidmar (ur.), *Punk je bil prej: 25 let punka pod Slovenci* (str. 8-53). Ljubljana: Cankarjeva Založba.

Video vir:

The U.S. Vs. John Lennon. (2006). Pridobljeno 14. 1. 2014 s <http://topdocumentaryfilms.com/the-us-vs-john-lennon/>.

PRILOGE

Priloga 1: Samoocenitveni vprašalnik

1. Današnja delavnica mi je bila _____
2. Ni mi bilo všeč, ko/med _____
3. Všeč mi je bilo _____
4. Najbolje sem se počutil/a _____
5. Skozi delavnico sem občutil/a naslednje občutke/čustva:

6. Po delavnici (trenutno) se počutim _____
7. Na delavnici želim spremeniti _____
8. Rad/a bi še sporočil/a

Na vprašalniku pri delavnici 5, sta bili dodani še dve točki:

9. Moje glasbene želje za naslednjič

10. Predlog za likovna dejavnost za zadnjo delavnico:

Priloga 2: Primer prepisa usmerjenega pogovora

Usmerjen pogovor 2; (8.5.2014) od 20.30 do 20.45

M: Bomo začele? Prosila bi vas, da ne govorite ena čez drugo, ker pol se nč ne razloč. Najprej me zanima, kako ste se kej počutile skozi cel potek delavnic, kako vam je blo?

U1: Zabavno.

U5: Lepo.

U4: Ful dobr.

U7: Sproščeno.

U2: Fajn.

U3: Še kdaj.

M: A vam je blo kdaj še posebi fajn, prijetn, oziroma a vam je blo kdaj se posebi tk mal čudno, neprijetno?

U3: Dons je blo najboljš. Men.

U6: Ja dons je blo najboljš, ker smo lohk sami musko zbiral. Pač, ker je bla taka v redu, dobra.

M: Še kej?

U7: Še hrana je bla dobra. (smeh)

M: A vam kaj ni blo všeč, da vam je blo kdaj zoprno?

U3: Tisto z mlekom.

U1 Ja tisto je blo mal čudn.

U7: Men je blo dobro.

U5: Kako mleko?

U7: Ne vem... z mlekom smo risale. Ni te blo.

U5: Šit.

M: A pa ste poskusle pol polikat?

U7: Ne. Sploh ne vem kje je. Bi probala, če bi vedla, kje je.

U3: Jest mam v sobi.

M: No boste vidle, mogoče se vam bo kej poznal, meni se je po dveh dneh poznalo. Dobro. Se vam je skozi delavnice zdel, da ste kdaj zlo spremenile razpoloženje, glede na to kako ste se počutile pred delavnico in po delavnici.

Vse: Ja.

U7: Ja zmer je blo pol bolš, pol k je blo konc.

U3: Men je blo enkrat ful obratno. Tko ful sm bla v redu in pol sm šla od tle in mi je blo ful zabedirano. Ne, res. Ampak sam enkrat.

M: A se mogoče spomneš zarad česa?

U3: Ne. Ne vem.

M: Ok. Kaj pa je blo tist, da vam je spremenlo razpoloženje? Kaj prav specifičnga, recimo, da ste ustvarjal kar ste hotl, da ste sploh ustvarjal, da je bla muska zrav, da ste se pogovarjal.

U7: Pa vse.

U3: Vse.

U1: Da lohk daš stvari vn prek risanja. Čustva. Ne vem.

M: Ok, se prav celotna kombinacija. Da pridete skupi, da ustvarjate, da se mate fino.

Vse: Ja. Mhm.

M: A ste skoz delavnice odkrile kšne nove skupine, al pa nove načine risanja?

U2: Ja to z mlekom.

Vse: Ja.

M: Ok. Kr reč.

U4: Ne, je že vredu.

M: Kaj pa kšno musko, ste kej na novo odkril, slišal?

Vse: Ja sm. Mhm.

U7: Ne.

M: Vas je to spodbudilo, da ste šle poiskat še kej od teh izvajalcev, al ste tko ok?

U7: Tko no...

U3: Pač tko.. to.

(Smeh).

M: Kako mislite, da je vplivala glasba, na vaše ustvarjanje, kako ste deloval v skupini, mislite da je bla zvrst glasbe kej pomembna glede na to, kakšno je bilo potem razpoloženje?

Vse: Ja.

U7: Ja, takrat k je bla una klasika. Pac nč posebnega, pač je bolj zabavno kadar je (nerazumljivo).

U6: Če je muska k jo mamu radi, pol je vse bolj spontano šlo. Tko k je danes. Vse je tko lažje, razmišljat pa to.

M: Ok. A je na vaše počutje ... no sj to ste odgovorle, da je na vaše počutje vplivalo risanje, da ste z risanjem dale vn.

Vse: Ja.

M: Zakaj mislte, da vam je bla ena muska bolj fajn, kot druga? Recimo zakaj vam klasika ni bla všeč, kljub temu, da so bli hitri tempi, in hitre melodije?

U3: Ker smo navajeni, pač.

U5: Ne poslušamo.

U7: Ne poslušamo na splošno, tok dost.

U1: Ni besedila.

U4: Ja vrjetn, je lažje rišeš, vsaj jest, če poznaš musko, pa d je besedil zravn, ko rišeš lohk zravn tud poješ, pa se še dodatn, se mi zdi sprostiš, in lažje riseš. Vsaj jest.

U6: Pa če musko poznaš, je lahk zgolj zvočna kulisa, kt pa če je nova al pa k je ne slišiš velik, pa se še njej mal posvetiš. Več misliš na tisto k poslušáš.

M: Aha, si potem razpet na več delov. Kot pa če poznaš, je pa del tebe in se pol vse zlije skupi.

U2: Mhm.

M: A boste tak način ustvarjanja, način sproščanja uporabljale še naprej?

Vse: Ja.

M: Kul. Dobr, maste se kakšne pripombe kej tazga za povedat?

U3: O čem boš sploh pisala?

M: Če je glasba sprostitveni dejavnik.

U3: Aha.

Vse: Je ja.

M: Se vam zdi, da je sprostitveni dejavnik?

Vse v en glas: Ja.

U5: Itak.

M: V kakšnem smislu je glasba sprostitveni dejavnik?

U4: Sj to je že znanstven dokazan, da je glasba sprošča.

M: Ja ampak, za vas. Za vas sprašujem.

U1: Ja, spremeniš počutje na boljš.

M: Sam to je verjetno odvisno kakšno glasbo?

U1: Ja če kašno depresivno pol je še slabš.

M: Ko ste npr. v slabem razpoloženju, slišite musko, ki jo rabte tist čas, al upate, da boste slišal, neko musko ki vam bo pasala?

U1: Jest jo slišm.

U2: Ja, jst tud.

M: Pa si jo pol naštimate da jo poslušate?

Vse: Ja.

M: In je pol boljš?

Vse: Ja.

M: Punce, me zelo veseli.

U6: In nas.

U7: Nas tudi.

M: Men je blo ful dobr delat z vami, res ful, in mi je kr mal škoda, da se bo nehal in to je to. S tem smo zaključle.

Vse: Ooo.

U7: Kje so robčki? (smeh)