Važnost glazbe za dobrobit odgojno-obrazovnih djelatnika

Karla Terze[1], Jelena Blašković[2], Lana Jurčec[2]

[1] *Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Zagreb*
[2] *Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet*

Glazbene, likovne i vizualne umjetnosti u odgoju i obrazovanju	Broj rada: 45	**Izvorni znanstveni rad**

Sažetak

Dosadašnja istraživanja utvrdila su značajnu ulogu glazbe u fizičkoj i psihološkoj dobrobiti pojedinca, bilo koje starosne dobi. Osim za dobrobit odgojno-obrazovnih djelatnika, njeno djelovanje bi se moglo pozitivno odraziti i na obrazovne ishode i dobrobit učenika. Cilj ovog istraživanja je utvrditi koliko često učitelji i nastavnici slušaju glazbu, iz kojih razloga te kako su navedene glazbene navike povezane sa dobrobiti. U online istraživanju sudjelovalo je 360 obrazovnih djelatnika koji rade kao učitelji i nastavnici u osnovnoj ili srednjoj školi, u prosjeku sa šesnaest godina radnog staža (raspon godina 0 – 41), većinom ženskog roda (93 %). Primijenjene su sljedeće skale: prilagođena *Skala motiva za slušanje glazbe, Ukupna procjena zadovoljstva poslom i Skala psihološkog procvata* kao mjere dobrobiti.
Svi sudionici svakodnevno slušaju glazbu, prosječno od jedan do dva sata dnevno i to najčešće iz emocionalnih razloga, kako bi se opustili ili popravili raspoloženje. Hijerarhijske regresijske analize pokazale su da je za psihološki procvat važnije iz kojih razloga se sluša glazbu nego koliko često se sluša, dok je za zadovoljstvo poslom važnije koliko često se sluša glazba. Psihološkom procvatu značajno doprinose emocionalni i društveni motivi slušanja glazbe dok ga umanjuje slušanje glazbe zbog bijega iz svakodnevnice. Zadovoljstvu poslom doprinosi slušanje glazbe iz društvenih razloga. Teorijske i praktične implikacije ovog rada naglašavaju ulogu glazbe u obrazovanju te dobrobiti odgojno-obrazovnih djelatnika.

Ključne riječi

glazba; motivi za slušanje glazbe; odgojno – obrazovni djelatnici; psihološka dobrobit; zadovoljstvo poslom

Uvod

Učiteljski posao se prema nekim istraživanjima svrstava među najstresnije (Hakanen, Bakker i Schaufeli, 2006). Učitelji su gotovo svakodnevno izloženi stresnim situacijama poput neprimjerenog ponašanja učenika, agresije, loših radnih uvjeta i negativnog stava učenika prema učenju (Ljubin Golub, Olčar i Bezak, 2016; Slavić i Rijavec, 2014). Unatoč tome, većina učitelja navodi kako su zadovoljni svojim poslom i životom (Baluyos, River i Baluyos, 2019; Hakanen i dr., 2006; Rijavec i dr., 2016). Istraživanja pokazuju da dobrobit učitelja djeluje na njihovu posvećenost poslu, kvalitetu rada (Baluyos i dr., 2019), odnos prema učenicima (Ihtiyaroğlu, 2018) te na motivaciju za učenje, akademsko postignuće i dobrobit njihovih učenika (Duckworth, Quinn i Seligman, 2009; Sutton i Wheatley, 2003).

Psihološka dobrobit i glazba –

Dobrobit se definira kao optimalno psihološko funkcioniranje i doživljavanje (Diener, Eunkook, Lucas i Smith, 1999), a suvremena koncepcija dobrobiti navodi pojam psihološkog procvata kao psihosocijalnog konstrukta koji uključuje pozitivne odnose, osjećaj kompetentnosti i samopouzdanja te vjerovanje da je život smislen i da ima neku svrhu (Diener i sur., 2009). U istraživanjima često ga se navodi kao indikatora mentalnog zdravlja (Keyes, 2002). Zadovoljstvo poslom izravno je povezano s mentalnim zdravljem (Turner, Barling i Zacharatos, 2002), a razina zadovoljstva proizlazi iz vlastite procjene izaziva li posao ugodna emocionalna stanja ili ne (Kumari i Pandey, 2011). Ukoliko ih izaziva, ona obogaćuju dobrobit izgradnjom psiholoških resursa i povećanjem psihološke otpornosti (Cohn i sur., 2009).

Različite umjetničke forme, posebice glazba, mogu utjecati na psihološku dobrobit i poboljšati mentalno zdravlje. Seligman (2011) je identificirao pet glavnih čimbenika psihološkog procvata: pozitivne emocije, odnosi, angažiranost, postignuće i smisao. Croom (2012) navodi kako se svaki od navedenih čimbenika može ostvariti kroz glazbu. Prethodna istraživanja, koristeći kvalitativne, kvantitativne i eksperimentalne metode, utvrdila su da slušanje glazbe može izazvati pozitivne emocije i smanjiti negativne (Hallam i Creech, 2016; Juslin i sur., 2008; Salimpoor i sur., 2009). No, osim hedoničke dobrobiti ispitanici često navode iskustva rasta i razvoja, apsorpcije i transcendencijetijekom slušanja glazbe (Schafer, Smukalla i Oelker, 2014). Groarke i Hogan (2018) navode tri eudemoničke funkcije glazbe koje se održavaju kao vrhunsko iskustvo, zanesenost i transcendencija. Csikszentmihalyi (2008) navodi da je slušanje glazbe najpouzdaniji način za izazivanje ovih transformativnih iskustava te da se od svih slobodnih aktivnosti prakticiranjem glazbe (pjevanje, sviranje individualno ili grupno) najbrže dolazi do stanja zanesenosti.

Motivi slušanja glazbe

Glazba se u svakodnevnom životu koristi iz različitih razloga kao što su regulacija emocija i rapoloženja, zabava, opuštanje, potreba za odmakom od stvarnosti, briga i problema, potreba za interakcijom, društvom, itd. Kako je glazba prisutna u svim sferama ljudskog života, North, Hargreaves i Hargreaves (2004) smatraju da je glazba postala resurs jer ljudi mogu kontrolirati njenu upotrebu u svom životu. Istraživanja su pokazala da se glazba bira u skladu s emocionalnom situacijom u kojoj se osoba nalazi kako bi u njoj pronašla potporu, utjehu, kontrolu nad emocionalnim stanjem (Miloš i Vuger, 2019; Thoma i sur., 2012). Slušanjem glazbe može se smanjiti doživljaj neugodnih emocija poput straha i napetosti (Thayer, Newman i McClain, 1994), pobuditi ugodne emocije (Juslin i dr., 2008; Salimpoor i sur., 2009), pozitivno raspoloženje, skrenuti pažnju s izvora stresa ili različitih negativnih stanja (Thoma i sur., 2012) te smanjiti strah i napetost (Thayer i sur., 1994). Ono omogućava jačanje i izražavanje identiteta (Rice, 2007) što daje smisao životima ljudi, a to onda vodi do zadovoljstva i veće dobrobiti (Hays i Minichiello, 2005).

Chamorro-Premuzic i Furnham (2007) utvrdili su tri glavna motiva korištenja glazbe: emocionalni (regulacija emocija kroz emociju sadržanu u glazbi), racionalno-kognitivni (intelektualni angažman u glazbi) i pozadinski (glazba svira dok nešto radimo). Boer i suradnici (2012) navode 10 funkcija glazbe: društveno povezivanje s prijateljima; društveno povezivanje s obitelji; izbacivanje i smjenjivanje stresa; pobuđivanje emocija; ples; pozadinska, atmosferska; povećavanje fokusa i koncentracije; izraz političkih stavova; kulturni identitet; oblikovanje i izražavanje osobnih vrijednosti/osobnog razvoja. Dobrota, Reić Ercegovac i Habe (2018) utvrdile su spolne razlike u

navedenim funkcijama. Muškarci više slušaju glazbu za izražavanje političkih stavova, a iz gotovo svih navedenih razloga. Jedino za slušanje glazbe zbog identiteta i atmosfere nisu utvrđene spolne razlike.

Mnoga istraživanja upućuju na pozitivnu povezanost prakticiranja glazbe i psihološke dobrobiti pojedinca u svim životnim razdobljima, od adolescencije do starosti (Hallam i dr., 2014; Saarikallio, 2011). Groarke i Hogan (2015) navode da i mlađi i stariji odrasli vjeruju kako glazba utječe na njihovu dobrobit no razlozi zbog koje je slušaju se razlikuju. Mlađi odrasli slušaju glazbu jer ih oslobađa stresa, opušta, zabavlja, poboljšava raspoloženje, olakšava im radnu atmosferu te bolje povezuje s ljudima prilikom socijalizacije, dok stariji odrasli ljudi slušanje glazbe povezuju s eudemoničkom funkcijom koja se odnosi na osobni rast i iskustva transcendencije te smanjenim osjećajem usamljenosti. U istraživanju Hallam i Creech (2016) osobe starije od 50 godina su imale zdravstvene koristi od slušanja glazbe poput vitalnosti, poboljšanja mentalnog zdravlja i osjećaja pomlađivanja; emocionalne koristi poput pozitivnih osjećaja, zaštite od stresa i depresije, podrške pri teškim životnim situacijama, samopouzdanja i povećanja kreativnosti; kognitivne koristi poput bolje koncentracije i pamćenja te stjecanja novih vještina što im je izazvalo veći osjećaj postignuća. Weinberg i Joseph (2017) istraživali su povezanost psihološke dobrobiti s prakticiranjem glazbe na 1000 odraslih ispitanika. Oni koji su doticaj s glazbom imali preko plesa i odlazaka na glazbena događanja, pokazuju značajno viši osjećaj subjektivne dobrobiti u usporedbi s onim ispitanicima kojima glazba nije prisutna kao aktivnost u životu.

Cilj istraživanja

Prethodna istraživanja utvrdila su da je zadovoljstvo učitelja i nastavnika važno za kvalitetu njihovog rada. Ovim istraživanjem ispitalo se koliko često učitelji i nastavnici slušaju glazbu, iz kojih razloga te njihovo zadovoljstvo poslom i psihološki procvat. Pretpostavilo se da svakodnevno slušanje glazbe zadovoljava različite potrebe učitelja i nastavnika koje su povezane sa njihovom dobrobiti. Za slušanje glazbe iz emocionalnih razloga očekivalo se da najviše doprinosi objašnjenju zadovoljstva poslom i psihološke dobrobiti učitelja i nastavnika.

Metoda

Sudionici

U online istraživanju je sudjelovalo ukupno 360 obrazovnih djelatnika od kojih je 93% ženskog roda. Njih 36% poučava u razrednoj nastavi, 40% u predmetnoj nastavi u osnovnoj školi, a 24% u srednjoj školi. Obzirom na starosnu dob oko 18% učitelja i nastavnika su 20 do 30 godina stari, 32% od 31 do 40 godina, 27% od 41 do 50 godina, a preostalih 23% stariji od 51 godine. Raspon radnog staža u obrazovanju je od 0 do 41 godine, a u prosjeku 16 godina. Odaziv ispitanika bio je iz 21 županije s time da oko 29% njih radi u Gradu Zagrebu.

Instrumenti

Upitnik je sadržavao je pitanja o sociodemografskim obilježjima ispitanika (spol, vrste obrazovnog posla, godine radnog staža i mjesta rada), o navikama slušanja glazbe (prosječna dnevna izloženost glazbi) te mjere za ispitivanje motiva za slušanje glazbe, zadovoljstva poslom i psihološke dobrobiti.

Skala motiva za slušanje glazbe prilagođena je verzija Skale motiva za gledanje televizije (Haridakis i Rubin, 2003; Rubin, 1983) koja je u nekoliko istraživanja modificirana za ispitivanje koristi i zadovoljenja pri uporabi različitih medija ili izloženosti različitim sadržajima, primjerice motiva za čitanje knjiga (Gerlich, Drumheller i Sollosy, 2012), gledanje sporta (Chung, 2015) i nasilja na televiziji (Haridakis i Rubin, 2003). Tvrdnje prilagođene za slušanje glazbe ispituju motive uzbuđenja/zabave, opuštanja, navike, bijega i društva, a izostavljen je motiv informacija tj. učenja koji se inače nalazi u Rubinovim inicijalnim faktorima (Rubin, 2002). Sudionici su slaganje sa svakom tvrdnjom o razlozima za slušanje glazbe procjenjivali na skali s pet stupnjeva, od (1) u potpunosti se ne slažem do (5) u potpunosti se slažem te viši rezultati ukazuju na veću prisutnost navedenih motiva. Provedena je faktorska analiza s varimax rotacijom koja kroz četiri faktora s karakterističnim korijenom iznad jedan objašnjava 58,8% varijance motivacije za slušanje glazbe. Motivi uzbuđenja/zabave i opuštanja su se saturirali u isti faktor koji sadrži devet tvrdnji, nazvan je *motivom raspoloženja* a odnosi se na slušanje glazbe zbog opuštanja, odmaranja i podizanja raspoloženja. *Motiv navike* čine četiri tvrdnje koje upućuju na pasivno slušanje glazbe za vrijeme obavljanja nekih drugih aktivnosti ili iz dosade. *Motiv slušanja glazbe kao bijega* od misli o svakodnevnom životu, problema i usamljenosti također sadrži četiri tvrdnje. *Motiv društva* s tri tvrdnje ispituje slušanje glazbe kako bi se uklopilo u društvo, zbog bavljenja glazbom i kao doprinos boljoj atmosferi u društvu. Koeficijenti pouzdanosti za motiv raspoloženja, motiv navike i motiv bijega iznose $\alpha = 0,78$; $\alpha = 0,66$; $\alpha = 0,75$, dok je za motiv društva, faktor od tri tvrdnje, prosječna korelacija $r = 0,31$.

Zadovoljstvo poslom mjereno je jednom tvrdnjom koja se odnosila na općenito zadovoljstvo poslom (Scarpello i Campbell, 1983) procjenjivano na skali sa sedam stupnjeva, od (1) potpuno nezadovoljstvo do (7) potpuno zadovoljstvo.

Skala psihološkog procvata (Diener i sur., 2009) integrirana je mjera hedoničke i eudemoničke dobrobiti. Sadrži osam tvrdnji koje ispituju dobrobit u psihološkom i socijalnom funkcioniranju. Ispitanici su procjenjivali u kojoj mjeri je pojedina tvrdnja primjenjiva za njihov život na skali od sedam stupnjeva, od (1) potpuno netočno do (7) potpuno točno. Viši rezultat ukazuje na višu razinu psihološkog procvata. Pouzdanost skale je $\alpha = 0,87$.

Rezultati

Učestalost i motivi za slušanje glazbe, zadovoljstvo poslom i psihološki procvati

U ispitivanom uzorku 14,7% učitelja i nastavnika sluša glazbu do pola sata dnevno, 29,9% do jedan sat dnevno, 19,5% do dva sata dnevno, 14,7% do šest sati dnevno, a preostalih 21,1% više od šest sati dnevno. Učitelji i nastavnici se značajno ne razlikuju u učestalosti slušanja glazbe ($\chi^2 = 1,30$; $p > 0,05$), u prosjeku slušaju glazbu jedan do dva sata dnevno. U Tablici 1 prikazani su rezultati deskriptivne statistike i koeficijenata korelacije.

Tablica 1. Deskriptivna statistika i koeficijenti korelacije

	Dob	Izlož.	Raspoloženje	Navika	Bijeg	Društvo	Zad. posl.	Psih. procvat
Dob		,05	-,12*	-,09	,08	-,01	,03	-,15**

Izloženost glazbi			,35**	-,10	,10*	,12*	,13*	,17**
Raspoloženje				,04	,31**	,21**	,09	,32**
Navika					,40**	,23**	,04	,05
Bijeg						,24**	,04	-,10*
Društvo							,16**	,19**
Zadovoljstvo poslom								,44**
Psihološki procvat								
M		2,59	2,97	4,42	3,06	3,00	2,61	5,75	6,04
SD		1,03	1,37	0,56	0,82	0,91	0,92	0,98	0,63

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Razlog zbog kojeg najviše slušaju glazbu je opuštanje i popravljanje raspoloženja, a najmanje zbog društva. Slušanje glazbe zbog bijega od problema i iz navike je podjednako umjereno prisutno. Pomoću skale od sedam stupnjeva učitelji i nastavnici visoko su procijenili svoje zadovoljstvo poslom kao i psihološki procvat. Rezultati korelacija pokazuju da je dob značajno negativno povezana sa slušanjem glazbe zbog opuštanja i podizanja raspoloženja te s psihološkim procvatom. Zadovoljstvo poslom je pozitivno povezano s prosječnim dnevnim slušanjem glazbe i slušanjem glazbe tijekom socijalnih interakcija. Psihološki procvat je pozitivno povezan s dnevnom izloženosti glazbi, slušanjem glazbe zbog raspoloženja i prilikom socijalnih interakcija te negativno sa slušanjem glazbe zbog bijega od svakodnevnih misli i problema.

Razlike u motivima za slušanje glazbe i dobrobiti učitelja i nastavnika

Inferencijalnom analizom utvrđene su značajne razlike u motivima za slušanje glazbe i dobrobiti učitelja i nastavnika (Tablica 2).

Tablica 2. Razlike u motivima slušanja glazbe obzirom na vrstu posla

Varijable	Učitelj/nastavnik	*M*	*SD*	$F_{(2,357)}$	*p*	η^2
Motiv raspoloženja	Razredna nastava	4,51	0,47	4,73	,009	,026
	Predmetna nastava OŠ	4,41	0,54			

Predmetna nastava SŠ	4,28	0,66				
Motiv navike	Razredna nastava	3,22	0,83	4,10	,017	,022
	Predmetna nastava OŠ	2,95	0,83			
	Predmetna nastava SŠ	2,99	0,78			
Motiv bijega	Razredna nastava	3,22	0,89	6,09	,003	,033
	Predmetna nastava OŠ	2,86	0,92			
	Predmetna nastava SŠ	2,91	0,87			
Motiv društva	Razredna nastava	2,87	0,96	9,06	,000	,048
	Predmetna nastava OŠ	2,52	0,90			
	Predmetna nastava SŠ	2,38	0,81			
Zadovoljstvo poslom	Razredna nastava	5,97	1,00	5,43	,005	,030
	Predmetna nastava OŠ	5,66	0,92			
	Predmetna nastava SŠ	5,57	1,02			
Psihološki procvat	Razredna nastava	6,09	0,64	1,25	,287	,007

Predmetna nastava OŠ	6,05	0,63								
Predmetna nastava SŠ	5,95	0,61								

Učitelji razredne nastave značajno više slušaju glazbu iz različitih razloga u usporedbi s nastavnicima u predmetnoj nastavi osnovne i srednje škole. Motiviraniji su slušati glazbu kako bi se opustili i/ili popravili raspoloženje ($CI^{[1]}_{PSŠ}$ = 0,470 – 0,424), kako bi maknuli misli od problema i/ili samoće ($CI_{POŠ}$ = ,094 - ,630, $CI_{PSŠ}$ = ,002 - ,618), u društvenim interakcijama učitelja razredne nastave ($CI_{POŠ}$ = ,085 - ,623, $CI_{PSŠ}$ = ,186 - ,803). Češće ju slušaju i iz ritualnih motiva poput navike ili samo zato što je u tom trenutku prisutna ($CI_{POŠ}$ = ,028 – 0,514). Zadovoljniji su poslom ($CI_{POŠ}$ = ,02 - ,60, $CI_{PSŠ}$ = ,07 - ,73) dok dobrobit mjerenu psihološkim procvatom procjenjuju podjednako visoko i kao predmetni učitelji i nastavnici.

Ispitane su i dobne razlike kao i interakcija dobi i vrste posla no efekti se nisu pokazali značajnima za prosječno slušanje glazbe (F_{dob} = 2,37, p > ,05; F_{int} = 1,06, p > ,05), motiv raspoloženja (F_{dob} = 2,42, p > ,05; F_{int} = 0,39, p > ,05), motiv navike (F_{dob} = 1,14, p > ,05; F_{int} = 1,49, p > ,05), motiv druženja (F_{dob} = 0,08, p > ,05; F_{int} = 0,70, p > ,05) i zadovoljstvo poslom (F_{dob} = 1,05, p > ,05; F_{int} = 1,99, p > ,05). Efekt dobi značajan je za motiv bijega (F_{dob} = 3,03, p < ,05, η^2 = ,025 *; F_{int}* = 0,41, p > ,05) i psihološki procvat (F_{dob} = 2,82, p < ,05, η^2 = ,024; F_{int} = 0,41, p > ,05. Učitelji i nastavnici u dobi od 30 do 40 godina značajno rjeđe slušaju glazbu kako bi pobjegli od svakodnevnice u usporedbi s kolegama u dobi od 20 do 30 godina i od 50 godina na više *(CI* = -,64 - -,09, *CI* = -,71 - - ,20). Niži psihološki procvat doživljavaju učitelji i nastavnici stariji od 50 godina u usporedbi s kolegama od 20 do 40 godina ($CI_{20\text{-}30}$ = -,44 - -,03, $CI_{30\text{-}40}$ = -,39 - - ,04).

Povezanost navika slušanja glazbe i dobrobiti učitelja i nastavnika

Hijerarhijskim regresijskim analizama (Tablica 3) provjeravani su doprinosi navika slušanja glazbe na zadovoljstvo poslom i psihološku dobrobit odgojno-obrazovnih djelatnika. U prvom koraku kontrolirana je dob i vrsta posla (učitelj razredne nastave, predmetni nastavnik u srednjoj školi). U drugom koraku uvedeno je prosječno vrijeme slušanja glazbe, a u trećem koraku motivi za slušanje glazbe.

Tablica 3. Hijerarhijska regresijska analiza za zadovoljstvo poslom i psihološki procvat

	Zadovoljstvo poslom					Psihološki procvat				
Predi ktori	ΔR^2	*F*	*B*	*SE B*	β	ΔR^2	*F*	*B*	*SE B*	β

Korak 1: Demografske var,	,03	3,68*				,03	3,47*			
Dob			,02	,05	,02			-,14	,05	-,15**
Razredna nastava			,31	,12	,15*			,10	,12	,05
Predmetna nastava SŠ			-,10	,14	-,04			-,10	,14	-,05
Korak 2: Učestalost slušanja glazbe	,02	5,81*				,03	10,94**			
Dob			,02	,05	,02			-,15	,05	-,16**
Razredna nastava			,32	,12	,15**			,11	,12	,05
Predmetna nastava SŠ			-,07	,14	-,03			-,08	,14	-,03
Izloženost glazbi			,13	,05	,13*			,17	,05	,17**
Korak 3: Motivi za slušanje glazbe	,01	1,30				,10	10,05***			
Dob			,03	,05	,03			-,09	,05	-,10
Razredna nastava			,28	,12	,13*			,02	,12	,01

Predmetna nastava SŠ			-,06	,14	-,02			-,02	,13	-,01
Prosječno dnevno			,11	,06	,11			,07	,05	,07
Motiv raspoloženja			,03	,06	,03			,30	,06	,30***
Motiv navike			,02	,06	,02			,07	,06	,07
Motiv bijega			-,04	,06	-,04			-,16	,06	-,16**
Motiv druženja			,12	,06	,12*			,14	,05	,14*
Ukupan model	,06	2,78**				,15	8,00***			

Napomena. Referentna skupina su učitelji/nastavnici predmetne nastave osnovne škole.

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Rezultati regresijskih analiza pokazuju kako je količina slušanja glazbe uvedena u drugom koraku značajan prediktor zadovoljstva poslom i psihološke dobrobiti. U završnom koraku regresijske analize za zadovoljstvo poslom, motivi slušanja glazbe nisu značajno povećali postotak objašnjene varijance a jedini značajni prediktori zadovoljstva poslom su vrsta posla i slušanje glazbe u društvenim interakcijama. Učitelji razredne nastave i svi oni koji češće slušaju glazbu u društevnim interakcijama, zadovoljniji su poslom. Cijeli model objašnjava tek 4–6% varijance zadovoljstva poslom. S druge strane, gotovo svi motivi za slušanje glazbe, osim slušanja glazbe iz navike, značajni su prediktori psihološkog procvata. Njihov doprinos je 10% dok cijeli model objašnjava 14–15% varijance psihološkog procvata. Slušanje glazbe zbog podizanja dobrog raspoloženja i u društvenim interakcijama doprinose psihološkom procvatu. Međutim, slušanje glazbe zbog bijega od problema, svakodnevnog života i samoće, negativan je prediktor psihološkog procvata. Obzirom na prediktivnu snagu motiva, slušanje glazbe kako bi se opustili, podigli energiju i popravili raspoloženje, najviše doprinosi psihološkom procvatu učitelja i nastavnika.

Rasprava

Učitelji i nastavnici nerijetko su izloženi stresu u radnom okruženju (Slavić i Rijavec, 2014), a slušanje glazbe bi mogao biti biti dobar način, ne samo za nošenje sa stresnim situacijama na

poslu, već i u ostvarivanju psihološkog procvata što je pretpostavljeno ovim istraživanjem. Rezultati pokazuju da učitelji i nastavnici, svoju profesionalnu i osobnu dobrobit procjenjuju iznadprosječnom. To je vjerojatno povezano s percepcijom posla kao životnog poziva. Rijavec i suradnice (2016) utvrdile su kako učitelji u Hrvatskoj i Sloveniji svoje zanimanje učitelja više doživljavaju kao životni poziv, nego kao posao ili karijeru. Utvrđene razlike u zadovoljstvu poslom, između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u osnovnim i srednjim školama, u skladu su s rezultatima prethodnih istraživanja koja su pokazala da su učitelji na nižim razinama obrazovanja, posebice razredne nastave, zadovoljniji poslom od učitelja predmetne nastave na višim razinama obrazovanja (Jurčec i Rijavec, 2015; Koludrović, Jukić i Reić Ercegovac, 2009).

Razlozi za slušanje glazbe donekle se podudaraju s četiri glavne funkcije koje navode Schäfer i suradnici (2013): emocionalne, kognitivne kao što je bijeg, društvene i fiziološke poput smanjivanja stresa. Učitelji i nastavnici u ovom istraživanju najčešće slušaju glazbu zbog regulacije emocija i raspoloženja što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Juslin i Laukka, 2004; Thoma i sur., 2012). Glazbi su, podjednako tijekom dana, izloženi i učitelji i nastavnici, u prosjeku jedan do dva sata, no razlozi zbog kojih slušaju glazbu značajno se razlikuju. Učitelji razredne nastave češće od ostalih slušaju glazbu iz različitih razloga, primjerice kako bi popravili raspoloženje, pobjegli od problema, iz navike i zbog socijalnih interakcija u kojima se nalaze. Pretpostavlja se da je jedan od mogućih razloga navedenih razlika u tome što su osviješteniji o ulozi glazbe u njihovim životima budući da su imali obavezno glazbeno obrazovanje tijekom studija, za razliku od predmetnih učitelja i nastavnika. Istraživanje koje je provela Blašković (2015) s budućim odgojno-obrazovnim djelaticima, studentima odgojiteljskog studija u Hrvatskoj i Sloveniji, utvrdilo se da većina njih najčešće sluša glazbu radi užitka, opuštanja i zabave, uglavnom do tri sata dnevno. Bolje razumijevanje glazbe i podrijetla glazbe može pridonijeti boljem razumijevanju motiva, želja, strahova, sjećanja, ali i komunikacije u najširem smislu (Levitin, 2016). Utvrđena je niska ali značajna negativna korelacija dobi i slušanja glazbe zbog popravljanja rasploženja. Groarke i Hogan (2015) također navode kako mlađe osobe u većoj mjeri slušaju glazbu kako bi regulirali emocije. Suprotno očekivanjima, u testiranju razlika nije utvrđen efekt dobi kao ni interakcija vrste posla i dobi na motive za slušanje glazbe osim za motiv bijega kod učitelja i nastavnika u dobi od 30 do 40 godina, uz pretpostavku da su u tom periodu najviše angažirani obiteljskim obavezama, a time i onemogućeni u bijegu od svakodnevnih problema.

Suprotno očekivanju, rezultati pokazuju da navike slušanja glazbe predviđaju tek 3% zadovoljstva poslom uz kontrolu dobi i vrste učiteljskog posla. Količina slušanja glazbe u privatno vrijeme te slušanje glazbe prilikom druženja jedini su značajni prediktori zadovoljstva poslom učitelja i nastavnika u ovom istraživanju. Glazba povezuje ljude, stvara ugodnu atmosferu i olakšava radnu atmosferu (Groarke i Hogan, 2015) no razlozi povezanosti slušanja glazbe zbog druženja i zadovoljstva poslom mogu se pripisati ekstraverziji i potrebi za socijalnom podrškom. Metaanalizom Judge, Heller i Mount (2002) utvrdili su konzistentnu povezanost ekstraverzije i zadovoljstva poslom na široj populaciji. Chan (2002) je identificirao socijalnu podršku kao zaštitni čimbenik od stresa kod učitelja, a Marzbani i Bostan (2016) kao značajan prediktor psihološke dobrobiti učiteljica. Rezultati istraživanja pokazali su da grupno prakticiranje glazbe i muzikoterapija može smanjiti simptome narušene psihološke dobrobiti poput profesionalnog sagorijevanja, anksioznosti i depresije (Cheek i sur., 2003; Lally, 2009) što sugerira da bi druženje uz glazbu moglo djelovati povoljno na dobrobit učitelja i nastavnika.

Rezultati su pokazali da je psihološki procvat učitelja i nastavnika značajno povezan s time koliko dnevno slušaju glazbu i iz kojih razloga. Pritom su važniji razlozi zbog kojih se sluša glazba nego koliko često se sluša. Od četiri ispitana razloga samo slušanje glazbe iz navike ne doprinosi dobrobiti. Afektivni i društveni motivi slušanja glazbe pozitivno su povezani sa psihološkim procvatom što je u skladu s prethodnim istraživanjima (pr. Cohn i sur., 2009; Hallam, 2015; Groarke i Hogan, 2015). Slušanje glazbe kako bi se pobjeglo od svakodnevnih misli, problema i samoće u ovom istraživanju pokazalo se negativno povezano s psihološkim procvatom. Za očekivati je da osobe koje se osjećaju zadovoljno i ispunjeno vlastitim životom nemaju potrebu bježati od problema već se na konstruktivne načine suočavaju s njima i nastoje ih riješiti. Bijeg u glazbu je pasivna strategija koja osobu odvraća od problema te njeno često korištenje s tom namjerom dugoročno može narušiti dobrobit (Miranda i Claes, 2009).

Provedeno istraživanje ima nekoliko metodoloških ograničenja. Uzorak uglavnom čine žene (93%). Istraživanje je korelacijsko te ne omogućava kauzalne zaključke. Moguće je da slušanje glazbe dovodi do veće dobrobiti, no moguće je i da su zadovoljni i sretni učitelji i nastavnici skloniji slušati glazbu. Longitudinalnim istraživanjem te uz korištenje različitih metoda prikupljanja podataka poput dnevnika i uzorkovanja iskustva (engl. *Experience Sampling Metho*d, ESM) mogao bi se dublje i jasnije objasniti odnos slušanja glazbe i dobrobiti. Mjere motiva za slušanje glazbe trebale bi diferencirati različite emocionalne, kognitivne i socijalne razloge slušanja glazbe te osim mjera dobrobiti uključiti i indikatore stresa i profesionalne iscrpljenosti.

Zaključak

Rezultati ovog istraživanja ukazuju da je slušanje glazbe svakodnevno iskustvo u slobodno vrijeme učitelja i nastavnika. Učestalost i socijalni razlozi slušanja glazbe doprinose objašnjenju njihovog zadovoljstva poslom.Emocionalni i socijalni razlozi slušanja glazbe doprinose objašnjenju njihove psihološke dobrobiti što ide u prilog ranijim nalazima da se ona može se povećati kroz prisustvo pozitivnih emotivnih stanja potaknutih prilikom slušanja glazbe (Cohn i sur., 2009; Hallam, 2015). Ljudi svjesno ili nesvjesno koriste glazbu kako bi regulirali svoja emocionalna stanja i raspoloženja (Juslin i Västfjäll, 2008; Salimpoor i sur., 2009) što se pokazalo i u ovom istraživanju. Najčešći motiv slušanja glazbe je regulacija emocija i raspoloženja što je ujedno i najsnažniji prediktor njihovog psihološkog procvata. Ako je dobrobit učitelja važna za obrazovne ishode i dobrobit učenika, a glazba tomu doprinosi, onda bi trebala biti prisutnija u odgojno-obrazovnim institucijama.

[1] *CI*: 95% interval sigurnosti; POŠ – predmetna nastava osnovne škole, PSŠ – predmetna nastava srednje škole

Literatura

Baluyos, G., Rivera, H. i Baluyos, E. (2019). Teachers' Job Satisfaction and Work Performance. *Open Journal of Social Sciences*, *7*, 206–221.

Blašković, J. (2015). *Pevsko izobraževanje študentov predšolske vzgoje na pedagoških fakultetah v Sloveniji in na Hrvaškem*. (*Doktorska disertacija*). Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Akademija za glasbo. Oddelek za glasbeno pedagogiko.

Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A., Njenga, J. i Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: Personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *International Journal of Psychology, 47*(5), 355–369. doi: 10.1080/00207594.2012.656128

Chamorro-Premuzic, T. i Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology, 98*, 175–185.

Chan, D. (2002). Stress, Self-Efficacy, Social Support and Psychological Distress among Prospective Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 22*, 557–570.

Cheek, J. R., Bradley, L. J., Parr, G. i Lan, W. (2003). Using Music Therapy Techniques to Treat Teacher Burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, *25*(3), 204–217.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. i Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*,*9*(3), 361–368.

Chung, Y. N. (2015). The Effects of Fans' Motives on Televised Sports Viewing in South Korea. *International Journal of Humanities and Social Science*, *5*(1), 20–28.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1st ed.). New York, NY: HarperCollins.

Croom A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: a précis. *Frontiers in psychology*, *2*, 393. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00393

Diener, E., Eunkook, M. S., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. i Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators.*

Dobrota, S., Reić Ercegovac, I. i Habe, K. (2019). Gender Differences in Musical Taste: The Mediating Role of Functions of Music. *Društvena istraživanja*, *28*(4), 567–586. doi: 10.5559/di.28.4.01

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 540–547.

Gerlich, R. N., Drumheller, K. i Sollosy, M. (2012). The Reading Motives Scale: A Uses and Gratifications Study of What Drives People to Read. *Academy of Marketing Studies Journal, 16*, 95–106.

Groarke, J. M. i Hogan, M. J. (2018). Development and psychometric evaluation of the Adaptive Functions of Music Listening Scale. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 516. doi:

10.3389/fpsyg.2018.00516

Groarke, J. M. i Hogan, M. J. (2015). Enhancing wellbeing: An emerging model of the adaptive functions of music listening. *Psychology of Music*, *44*(4), 769–791. doi: 10.1177/0305735615591844

Hakanen, J. J., Bakker, A. B. i Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology, 43*, 495–513.

Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., McQueen, H. i Gaunt, H. (2014). Does active engagement in community music support the wellbeing of older people? *Arts and Health*, *6*(2), 101–116. doi: 10.1080/17533015.2013.809369

Hallam, S. (2015). *The power of music: a research synthesis of the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people*. London: iMERC.

Hallam, S. i Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project, *London Journal of Primary Care*, *8*(2), 21–25, doi: 10.1080/17571472.2016.1152099

Hanser, S. B. (2010). Music, health and well-being. U: P. N. Juslin i J. A. Sloboda (ur.) *Handbook of music and emotion: Theory, research and applications*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Haridakis, P. M. i Rubin, A. M. (2003). Motivation for watching television violence and viewer aggression. *Mass Communication & Society, 6*(1), 29–56.

Hays, T. i Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study, *Psychology of Music*, *33*(4), 437–451.

Ihtiyaroğlu, N. (2018). Analyzing the Relationship between Happiness, Teachers' Level of Satisfaction with Life and Classroom Management Profiles. *Universal Journal of Educational Research, 6*(10), 2227–2237. doi: 10.13189/ujer.2018.061021

Judge, T. A., Heller, D., Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 87*(3), 530–541.

Jurčec, L. i Rijavec, M. (2015). Work orientations and well/ill-being of elementary school teachers. U M. Matijević i S. Opić (ur.) *Nastava i škola za net generacije: unutarnja reforma nastave u osnovnoj i srednjoj školi* (str. 100–110). Zagreb: Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.

Juslin, P. N. i Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research, 33*(3), 217–238.

Juslin, P. N. i Västfjäll, D. (2008). Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences, 31*(5), 559–621.

Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G. i Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion, 8*(5), 668–683.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222.

Koludrović, M., Jukić, T. i Reić Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja razredne i predmetne nastave te srednjoškolskih nastavnika. *Život i škola, 22*(2), 235–249.

Kumari, G. i Pandey, K. M. (2011). Job satisfaction in public sector and private sector: a comparison. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, *2*(3), 222–228.

Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song: Senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence, *Journal of Arts and Communities*, *1*(1), 25–44.

Levitin, D. J. (2016). *Mozak i muzika: znanost o jednoj ljudskoj opsesiji*. Zagreb: Vuković i Runjić.

Ljubin Golub, T., Olčar, D. i Bezak, S. (2016). Agresija prema učiteljima, *Napredak, 157*(4) 437–458.

Marzbani, F. i Bostan, N. (2016). The role of perceived social support in prediction of psychological wellbeing in female teachers. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *18*, 537–541. doi: 10.22038/jfmh.2016.8387

Miloš, D. i Vuger, R. (2019). Glazba je zvonka radost. Povezanost glazbe i raspoloženja. U: I. P. Gortan-Carlin i B. Radić (ur.) *Zbornik radova s 8. međunarodnog muzikološkog skupa Iz istarske glazbene riznice*, (str. 229–240).

Miranda, D. i Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychol. Music 37*, 215–233.

North, A. C., Hargreaves, D. J. i Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, *22*(1), 41–77.

Rice, T. (2007). Reflection Music and Identity in Ethnomusicology. *Musicology*, *7*, 17–38.

Rijavec, M., Pečjak, S., Jurčec, L. i Gradišek, P. (2016). Money and career or calling? Intrinsic vs. extrinsic work orientations and job satisfaction of Croatian and Slovenian teachers. *Croatian Journal of Education*, *18*(1), 201–223. doi: 10.15516/cje.v18i1.1163

Rubin, A. M. (1983). Television uses and gratifications: The interactions of viewing patterns and motivations. *Journal of Broadcasting*, *27*, 37–51.

Rubin, A. M. (2002). The Uses-and-Gratifications perspective of media effects. U: J. Bryant i D. Zillmann (ur.), *Media effects. Advances in theory and research* (str. 525–548). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood, *Psychology of Music* , *39*(3), 307–327. doi: 10.1177/0305735610374894

Salimpoor, V. N., Benovoy M., Longo G., Cooperstock J. R. i Zatorre R. J. (2009). The rewarding aspects of music listening are related to degree of emotional arousal. *PLoS One*. *4*(10), 1–14.

Scarpello, V. i Campbell, J.P. (1983). Job satisfaction: Are all the parts there? *Personnel Psychology*, *36*, 577–600.

Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C. i Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in psychology*, *4*, 511. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00511

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

Slavić, A. i Rijavec, M. (2014). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. *Napredak*, *156*(1–2), 93–113.

Sutton, R. E. i Wheatley, K. F. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Educational Psychology Review, 15*(4), 327–358.

Thayer, R. E., Newman, J. R. i McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(5), 910–925.

Thoma M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U. i Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, *26*(3), 550–560.

Turner, N., Barling, J., i Zacharatos, A. (2002). Positive psychology at work. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 715–728). Oxford: Oxford University Press.

Weinberg. K. M. i Joseph, D. (2017). If you’re happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, *42*(2), 257–267. doi: 10.1177/0305735616659552

2nd International Scientific and Art Faculty of Teacher Education University of Zagreb Conference
Contemporary Themes in Education – CTE2 - in memoriam prof. emer. dr. sc. Milan Matijević, Zagreb, Croatia

The importance of music for the well-being of the educational workers

Abstract

Music as a universal way of expression and communication is a part of the daily life of everyone. Previous research established the important role of music on physical and psychological well-being of a person regardless the age. Its effects, except for teachers' emotional and social welfare, could have significance on the educational outcomes and well-being of students. The aim of this research is to determine frequency of music listening among teachers and educators, for what reasons and whether music listening is positively related to their well-being. During online research total of 360 educators participated, whether they were teachers or educators in primary or secondary school, and with average 16 years length of service (range of years 0 – 41), mostly female (93%). The following scales were applied: adjusted *Scale of motives for listening to music, Global Job Satisfaction* and *Flourishing Scale* as a well-being measure.
All surveyed educators listen to music every day, on average up to two hours a day, most often for emotional reasons. Professional and personal wellbeing they estimate as above average. The difference in motives were identified for listening to music (emotional, habit, escape, social reasons) and satisfaction with work depending on the working position. Hierarchical regression analyses have shown that for psychological flourishing are more important the reasons for listening to music than how often it is listened to, while for job satisfaction it was more important how often it is listened to. Emotional and social motives for listening to music were positively related to the psychological flourishing, while listening to music due to the escape from everyday life was negatively related to it. Listening to music for social reasons was positively related to job satisfaction. Theoretical and practical implications of this work emphasize the role of music in the education and well-being of the educational workers.

Key words

educational workers; motives for listening to music; music; psychological wellbeing; work satisfaction

Revizija #11
Stvoreno 15 studenoga 2022 14:35:56 od Admin
Ažurirano 13 siječnja 2023 11:20:05 od Valentina Gučec