

Istraživanje utjecaja glazbe na kreativno izvršavanje zadataka

Čuturić, Niko

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Graphic Arts / Sveučilište u Zagrebu, Grafički fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:216:931422>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-03**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Graphic Arts Repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
GRAFIČKI FAKULTET ZAGREB

ZAVRŠNI RAD

Niko Čturić

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
GRAFIČKI FAKULTET ZAGREB

ZAVRŠNI RAD

**ISTRAŽIVANJE UTJECAJA GLAZBE NA
KREATIVNO IZVRŠAVANJE ZADATAKA**

Mentor:
Daria Mustić

Student:
Niko Čuturić

Zagreb, 2021.

SAŽETAK

Glazba je dio svakog čovjeka i ona govori o karakteristikama osobe koja ju sluša zbog uske poveznice s ponašanjem pojedinca, događanjem ili aktivnosti u nekom trenutku. Ona ima veliku važnost u terapijskom liječenju ljudi, poznatije pod terminom glazboterapija. Neke od metoda koje se koriste su Nordoff-Robbins i Orffova metoda koje najbolje rezultate imaju na djeci s autizmom. Isto kako se koristi u terapiji, koristi se i za poboljšanje prodaje raznih proizvoda putem oglašavanja. Kreativnost je usko povezana s glazbom, a ona je stvaralaštvo, odnosno upotreba mašte ili originalnih ideja kako bi se stvorilo nešto potpuno novo i originalno. U istraživanju je dokazano kako glazba iznimno pozitivno utječe na kreativno razmišljanje. Ono je „alat“ za buđenje analitičkog i kreativnog razmišljanja u pojedincu. Najčešće glazba koja ima pozitivan učinak na izvršavanje kreativnih zadataka je mirna, pop i glazba s veselim tekstom koji podiže raspoloženje.

Ključne riječi: glazba, kreativnost, glazboterapija, kreativno razmišljanje

ABSTRACT

Music is a part of every human being and it tells a certain story about characteristics of the person listening to it because of the close connection with an individual's behaviour or activity in a certain moment. It is of great importance in the therapeutic treatment of people, also known as music therapy. Some of the methods that are used to treat people are called Nordoff-Robbins and Orff's method which have the best results on children with autism. Just as it is used in therapy, it is also used to improve sales of various products through advertising. Creativity is closely related to music, and it is described as the use of imagination or original ideas to create something completely new and original. In this research it is shown that music has an extremely positive effect on creative thinking. Creative thinking is a „tool“ that stimulates analytical and creative thinking in individual. Most often, music that has a positive effect on the execution of creative tasks is calm music, pop music and music with cheerful lyrics that lifts the mood.

Key Words: music, creativity, music therapy, creative thinking

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKI DIO.....	2
2.1 Glazba.....	2
2.1.1 Što je glazba.....	2
2.1.2 Povezanost glazbe i ljudskog uma.....	2
2.1.3 Utjecaj glazbe u terapijskom smislu - Glazboterapija.....	3
2.1.4 Nordoff-Robbins glazboterapija.....	3
2.1.5 Orffova metoda glazboterapije.....	4
2.1.6 Utjecaj glazbe na naše svakodnevne živote.....	5
2.1.7 Učinci glazbe.....	5
2.1.8 Utjecaj glazbe na ljudsko pamćenje.....	6
2.1.9 Utjecaj glazbe na liječenje mentalnih bolesti.....	6
2.1.10 Utjecaj glazbe na liječenje depresije i anksioznosti.....	6
2.1.11 Glazba u oglašavanju.....	7
2.2 Kreativnost.....	7
2.2.1 Što je to kreativnost?.....	7
2.2.2 Što sve utječe na kreativnost.....	8
2.2.3 Kreativnost pojedinca u svakodnevnom životu.....	9
2.2.4 Kreativnost u nastavi.....	10
2.3 Kreativno razmišljanje.....	11
2.3.1 Proces razmišljanja.....	11
2.3.2 Kako se opisuje?.....	11
2.3.3 Kako definirati proces kreativnog razmišljanja u 5 koraka?.....	12
2.3.4 Divergentno i konvergentno razmišljanje.....	12
3. PRAKTIČNI DIO.....	14
3.1 Metodologija istraživanja.....	14
3.2 Istraživanje.....	15
3.3 Rasprava.....	30
4. ZAKLJUČAK.....	32
5. LITERATURA.....	33
6. PRILOZI.....	35

1. UVOD

U današnje doba glazba je sve više prisutna kod svih ljudi. Danas je glazba još dostupnija nego što je bila u prošlosti, zbog pojave Spotifya, Apple Musica, Deezer, Youtube-a i drugih. Upravo zbog te dostupnosti više ju ljudi i koristi za razne prigode. Ona ima veliku sposobnost izazivanja osjećaja sreće, tuge i ljutnje. Odabir glazbe ovisi o ljudskom raspoloženju i suočavanju s osjećajima koje proživljavamo u tom trenutku.

Mnogi studenti tijekom učenja slušaju mirniju glazbu koja nije glasna, ali ih potiče na rad i pozitivno utječe na koncentraciju. Pojedinci tijekom kreativnog rada slušaju razne žanrove glazbe koja im pomaže u boljem i kvalitetnijem izvršavanju zadataka. Upravo zbog toga slijedi teza da glazba pomaže drugima u tome da budu kreativniji i fokusiraniji na izvršavanje zadatka.

Kreativnost je karakteristična osobina svakog pojedinca, te može biti prisutna u većoj i manjoj količini. Pojedinci kojima nedostaje kreativnost mogu je potaknuti s određenim podražajima, primjerice glazbom.

Ovaj završni rad bavit će se glazbom, kreativnošću i njihovom zajedničkom primjenom i učinku na poticanje ljudske kreativnosti. U radu će biti detaljno obrađena metoda istraživanja pod nazivom fokus grupa, koja će se bazirati na pet ispitanika različitog spola, dobi i zanimanja kako bi se ustanovila povezanost i utjecaj glazbe na kreativnost. Cilj ovog rada je utvrditi važnost glazbe za kreativno razmišljanje, kakve točno osjećaje ona izaziva kod drugih ljudi i jesu li ti osjećaji pozitivni ili negativni.

2. TEORIJSKI DIO

2.1 Glazba

2.1.1 Što je glazba

Glazba je dio svakog čovjeka. Sve kulture koje znamo imaju u sebi glazbu što govori da ljudi već dugi niz stoljeća uživa u glazbi i stvara novu istovremeno. Neki od najstarijih instrumenata na kojima se sviralo stari su oko 40 000 godina. [1]

Glazba nam govori o tome kakva je osoba koja ju sluša jer je glazba usko povezana sa ljudskim ponašanjem, događanjem ili aktivnosti u nekom trenutku. [2] Glazbena komunikacija u najranijoj dobi djeteta igra iznimno važnu ulogu u emotivnom, kognitivnom i socijalnom razvoju. [1]

Slušanje glazbe i stvaranje glazbe potiče širok spektar psiholoških procesa, koji uključuju percepciju, multisenzornu integraciju, pozornost, sposobnost učenja i pamćenja, procesuiranje informacija, razne emocije i socijalna adaptacija. Sve navedene radnje koje se događaju u ljudskom mozgu čine glazbu idealnim alatom za mnoga istraživanja ljudske psihologije i radnje koje se zbivaju u ljudskom mozgu. Psihologija glazbe obuhvaća i spaja razne discipline psihologije kao što su: percepcija, pozornost, pamćenje, jezik, emocije itd. Psihologija glazbe je posebna po tome navedene discipline spaja i koristi ih za mnoga istraživanja. [1]

Mozak organizira sve osnovne perceptivne attribute na koncept više razine, a to uključuje melodiju, metar i harmoniju. [2]

2.1.2 Povezanost glazbe i ljudskog uma

Od najmanje dobi ljudi posjeduju razne glazbene sposobnosti, neki osnovne, a neki napredne. U prosjeku oko 68% djece rodi se sa prosječnim glazbenim sposobnostima, dok nekolicina njih (oko 16%) se rodi sa iznadprosječnim ili ispodprosječnim sposobnostima koja se očituju kasnije u raznim životnim aktivnostima. [3]

Glazba ima razne utjecaje na čovjeka i njegova razmišljanja, odnosno na razna emotivna stanja kao što su ugodne i neugodne emocije. Utjecaj glazbe na ljudski um usko je povezan sa pojedinčevim godinama, spolom, kulturom te umjetničkim obrazovanjem. Glazba je poznata po terapijskom djelovanju – poznato pod imenom glazboterapija.

2.1.3 Utjecaj glazbe u terapijskom smislu - Glazboterapija

U suvremenom dobu glazboterapija predstavlja psihoterapijsku metodu gdje kombinacija receptivne i aktivne (sviranje instrumenata, pokreti i pjevanje) glazboterapije predstavlja medij za funkcionalnu uporabu glazbe. [4] Povijest terapijskih svojstava glazbe doseže u najraniju povijest čovječanstva, a primjeri se mogu pronaći u Bibliji, šamanskim ritualima i drugim religijskim obredima.

Smatra se da glazboterapija može učiniti mnoge promjene na čovjeku i da ga može izliječiti od mnogih mentalnih bolesti ili se može bolje ponašati. [5]

Prema udruzi za glazbenu terapiju WFMT (engl. *World Federation of Music Therapy – WFMT*): "Glazbena terapija je korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi u procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge bitne terapeutske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba." [6]

2.1.4 Nordoff-Robbins glazboterapija

Skladatelj i pijanist Paul Nordoff i Clive Robbins koji je cijeli svoj život proveo učeći djecu sa posebnim potrebama razvili su poseban oblik glazboterapije. Ovaj oblik glazboterapije razvili su krajem 50ih godina i početkom 60ih godina. Njihova terapija je pomagala djeci sa posebnim potrebama da se oslobode (najčešće djeca s autizmom), da stvore vlastiti način izražavanja samih sebe, razvijanje komunikacije sa drugim ljudima i drugih međuljudskih odnosa te poticanje kreativnosti. Iako je u početku bilo zamišljeno da kreativnom glazboterapijom se radi samo sa djecom s posebnim potrebama kasnije je bila primjenjiva u radu sa svom djecom bez obzira na njihovo stanje. Tijekom terapije dijete svira na raznim glazbenim instrumentima bez ikakvog prethodnog znanja o tim instrumentima i kako dijete svira, a psiholog se prilagođava njegovim sposobnostima i pokušava se prilagoditi tome što dijete pruža sa svojim glazbenim sposobnostima. Psiholog upotrebljava muzičke, kreativne, intuitivne i kliničke sposobnosti djeteta kako bi improvizirao sa raznim oblicima glazbe da potakne djetetovu kreativnost, volju i strast. Kroz ovo iskustvo dijete može spoznati sebe na potpuno novi način i možda se osloboditi svojih navika. [7]

U terapiji je iznimno važna velika upotreba glazbene improvizacije gdje se poboljšava odnos terapeuta i pacijenta. Upravo tijekom takvog pristupa pacijent aktivno sudjeluje u

komuniciranju putem glazbe. Napredak se evaluira tako da se sakupljaju radovi sa svake terapije i nakon nekoliko termina se analizira napredak pacijenta. [8]

Kreativnu glazboterapiju moguće je izvoditi u grupama sa nekoliko djece ili individualno. Kada se terapija izvodi u grupama prednost je da se djeca socijaliziraju no njihov napredak je mnogo značajniji kada se izvodi individualno.

Zbog mnogih uspješnih rezultata ove terapije počela se provoditi i na odrasloj populaciji.

2.1.5 Orffova metoda glazboterapije

Začetnik Orffove metode glazboterapije bio je Theodor Hellbrugge koji se bavio proučavanjem razvojnih odstupanja i dijagnostički instrumenata kako bi se ustanovile složene poteškoće i zaostaci u razvoju male djece.

Orffova metoda bavi se uvođenjem i učenjem djece o glazbi na način koji je njima najjednostavniji za shvatiti. Koncept glazbe nauče kroz pjevanje, plesanje, pokret, ritam i sviranje instrumenata.

Ne postoji točan način izvođenja ove terapije, već terapeuti svoje terapije prilagode veličini i dobi grupe učenika. Kao primjer toga, terapeut može pročitati pjesmu pred svojim učenicima, a zatim učenici moraju prikazati nekog lika ili tekst iz pjesme u obliku instrumenta i nekog zvuka. Nakon toga, terapeut ponovno čita pjesmu i učenici dodaju zvučne efekte tako da sviraju odabrane instrumente, a terapeut istovremeno svira Orff instrumente. Nakon toga svi zajedno izvode predstavu na temelju zvukova i priče koju su čuli (engl. *Orff approach*).

Carl Orff smatrao je da učenici tijekom ove terapije koriste cijelo svoje tijelo, raspon emocija i dijelove uma kako bi stvorili jedinstveno iskustvo. Njegova idealna terapija izgleda tako da učenici ne zapisuju nikakve bilješke, nego da aktivno sudjeluju u terapiji.

Ciljevi Orffove terapije mogu biti specifični i opći. Specifični se temelje na pojedinim potrebama i ciljevima za određeno dijete, a opći su za svu djecu bez obzira na njihove poteškoće i preddispozicije. Specifične ciljeve nije moguće postaviti sve dok se dijagnoza djeteta ne postavi detaljno i odredi koje su točno njegove potrebe. Opći ciljevi su primjenjivi na svu djecu, a fokus je na razvijanje dječje zaigranosti, kreativnosti, slobode izražavanja i prihvaćanja raznih ideja koje iznose sama djeca. [5]

Ova metoda glazboterapije namijenjena je djeci različitih dobnih skupina sa razvojnim poteškoćama koje podrazumijevaju oštećenje vida ili sluha, mucanje ili brzopletost u govoru,

mentalnu retardaciju i autizam. Ovom liječenju mogu se priključiti i djeca do godine dana starosti s razvojnim poremećajima kako bi se glazboterapijom izliječili. [9]

2.1.6 Utjecaj glazbe na naše svakodnevne živote

Glazba ima moć utjecaja na raspoloženje, rutine i prigode u našim životima. Ona je jako bitan element svakodnevnog života. Glazba se koristi u razne svrhe, primjerice na grupnim treninzima, glazboterapiji, kao pozadina u raznim dućanima kako bi se potaklo ljude na kupovanje itd. Važnost glazbe u životu pojedinca ovisi o tome na koji način ju slušaju i koliko pozornosti pridaju glazbi.

Mnoga istraživanja su dokazala da ljudi kada su sami su izloženi učestalom puštanju glazbe i većinom *pop* žanra. Naklonost prema glazbi ovisila je o tome s kime je sudionik bio u tom trenutku, gdje je bio i jesu li htjeli čuti tu pjesmu ili ne. Glazbu najčešće ne percipiramo niti ju iskusimo kada se nečime bavimo. Samostalno se najviše izložimo glazbi svaki dan u periodu između 22 i 23 sata navečer i vikendima.[10].

Ne postoji točno objašnjenje kada su ljudi počeli slušati glazbu, no znanstvenici mogu objasniti zašto ju slušaju. Slušanje glazbe ima prednosti na osobnoj i kolektivnoj razini.

Glavna funkcija glazbe je stvoriti osjećaj skladnosti ili socijalne osviještenosti. Znanstvenici tvrde da su se ljudi počeli oslanjati na glazbu kao alat za poticanje komunikacije sa drugima. Ona je iznimno moćna za spajanje različitih tipova ljudi. Primjerice nacionalne himne povezuju navijače na raznim sportskim događajima, pjesme koje se protive određenim stavovima stvaraju osjećaj da mnogi drugi ljudi dijele isti stav, ljubavne pjesme pomažu ljudima da se nose sa problemima u ljubavnim vezama, a uspavanke pomažu roditeljima kako bi uspavali djecu i dali im osjećaj sigurnosti. [11]

2.1.7 Učinci glazbe

Mnogi doktori i terapeuti preporučuju slušanje glazbe kako bi se mozak umirio. Također, glazba potiče čovjeka na rad i motivira ga da uči više. U jednom istraživanju iz 2019. ljudi su bili motivirani da uče jer im je kao nagrada bilo obećano da će im pustiti pjesmu po njihovom odabiru. [12]

Mnoga istraživanja su provela razgovore sa ljudima i pitali ih zašto slušaju glazbu. Odgovori su bili donekle drugačiji ovisno o spolu i dobi, a njihovi odgovori su bili iznimno

slični. Najčešći odgovor je bio da im pomaže u reguliranju njihovih emocija. Glazba ima moć promjene raspoloženja, suočavanja s emocijama i životnim situacijama. [14].

2.1.8 Utjecaj glazbe na ljudsko pamćenje

Ima iznimno pozitivan učinak na našu sposobnost pamćenja. U jednom istraživanju, ispitanicima koji su sudjelovali su bili dani tekstovi koje su morali pročitati na glas i nakon toga su se morali prisjetiti kratak popis određenih riječi. Jedna grupa je radila u potpunoj tišini, dok je druga slušala klasičnu glazbu. Rezultati su pokazali da oni koji su slušali klasičnu glazbu su imali iznadprosječne rezultate u usporedbi sa onima koji su radili u tišini. To isto istraživanje je pratilo kojom brzinom ljudi mogu izvoditi jednostavne zadatke, kao npr. spajanje geometrijskih oblika i njima pripadajućih brojki. Rezultat tog istraživanja bio je jednak kao i prethodni, oni koji su slušali Mozartove skladbe u pozadini su bili u mogućnosti izvoditi brže i točnije zadatke. [13]

2.1.9 Utjecaj glazbe na liječenje mentalnih bolesti

Glazba u potpunosti mijenja ljudski mozak. Neurolozi su došli do zaključka da slušanje glazbe potiče oslobađanje raznih komponenti u mozgu koje igraju vrlo bitnu ulogu u funkcioniranju mozga i mentalnog zdravlja.

Postoji vrsta glazboterapije koja poboljšava kvalitetu života čovjeka i socijalnu osviještenost prema drugima, a također se bavi i djecom sa raznim mentalnim bolestima.

2.1.10 Utjecaj glazbe na liječenje depresije i anksioznosti

Glazba može pomoći čovjeku da se smiri u situacijama gdje se osjeća anksiozno ili napeto. Mnogo ljudi koji su na liječenju od raznih ovisnosti su rekli da su puno opušteniji nakon što bi slušali glazbu sat vremena dnevno. Bolnice na svojim onkološkim odjelima puštaju glazbu pacijentima tijekom njihovih terapija kako bi se osjećali manje nervozno.

Istraživanje je dokazalo kako ljudsko tijelo ispušta manju količinu hormona stresa tijekom slušanja glazbe. [15] Slušanje glazbe, posebice klasične glazbe u kombinaciji sa jazz glazbom ima iznimno pozitivan učinak na ljude kojima je dijagnosticirana depresija. Najveći napredak bi se vidio kada bi se glazba slušala u prisutnosti certificiranih glazbenih terapeuta. Također, za ljude kojima klasična glazba i jazz nije najdraža, postoji opcija bubnjeva. Bubnjevi

imaju pozitivan učinak na ljude koji se bore sa depresijom jer potiču osjećaje sreće i ritma koje nisu osjećali.

2.1.11 Glazba u oglašavanju

Glazba je glavni dio oglašavanja. Iako postoje razni žanrovi i stilovi, glazba ima sposobnost spajanja ljudi i ima moć poticanja na razmišljanje i širok spektar emocija. Slično kao i mirisi, zvukovi također mogu potaknuti mozak da se prisjeti nečeg. Primjerice, mnogo ljudi kada čuju pjesmu I Love It od Charli XCX odmah se sjete reklame za Coca-Colu i automatski se sjete tog pića. To govori jako puno o tome kako glazba ima veliki utjecaj na ljude iako oni toga nisu ni svjesni. [16] [17]

Odabir prave pjesme ili zvuka je iznimno važno. Sve ovisi o ciljanoj publici i poruci koja se želi poslati. Primjerice pjesma o ljubavnim problemima ne bi bila prikladna za reklamu dućana sa odjećom jer bi zbunila gledatelje i poruka ne bi bila jasna. Ritam pjesme i reklame bi trebali biti sinkronizirani. Odabir pjesme koja trenutno nije poznata će poboljšati isticanje reklame ili oglasa. [17]

Glazba u pozadini nije glavni element reklame, već se glasnoća, tekst i ton pjesme prilagode tako da utječu na bihevioralne i emotivne reakcije kod ljudi kao npr. zainteresiranost, ležernost i fokus. Tu glazbu u pozadini nije moguće smanjiti jer bi onda ugasili cijelu reklamu tako da su na taj način privrženi slušati cijelu reklamu i nesvjesno pamte glazbu koju su čuli.

Kada se koristi glazba u oglasima, (za TV reklame, Facebook oglase, Instagram oglase...) ona odvede potrošača na posebno mjesto gdje ga tišina ne može dovesti. Glazba sadrži dinamiku koja uspijeva izgraditi i održati „odnos“ između oglasa i potrošača na način da potrošač o tom proizvodu često razmišlja i želi ga kupiti samo zbog određene glazbe koja je bila puštena u oglasu.

2.2 Kreativnost

2.2.1 Što je to kreativnost?

Pojam kreativnosti kod običnog čovjeka i stručne osobe ne dovodi do istog zaključka i definicije. Definicija kreativnosti je stvaralaštvo, odnosno upotreba mašte ili originalnih ideja kako bi se stvorilo nešto potpuno novo i originalno. Kod kreativnosti se za inspiraciju može

upotrijebiti tradicionalni način razmišljanja ili ponašanja kako bi došlo do novih i originalnih ideja. Prije se kreativnost smatrala prednošću i kvalitetom samo kod određenih ljudi, no danas se u svakoj osobi vidi potencijal, ali sve zavisi o pojedincu kako će i hoće li iskoristiti potencijal. Iako definicija kreativnosti ima veliki broj, velik broj ljudi koji se bave u području kreativnosti i psihologije smatra da je svaka ideja odlična i vrijedna. Kreativnost je jako često povezana sa pojmom umjetnost ili prirodni talent, no ona se može primijeniti u raznim oblicima u životu. Može biti povezana sa nasljedstvom iz obitelji pa upravo zbog toga u početku netko posjeduje veći stupanj kreativnosti, a netko manji.

Kreativnost je sposobnost i vještina individualca. Nekima dolazi prirodno, ali ako se netko bori sa kreativnosti i smatra da ju ima, ali ne zna kako iskoristiti ona se može uvježbavati i nakon nekog vremena i puno uloženog truda će rezultati biti vidljivi. Uz kreativnost, ljudi prelaze granice razmišljanja. Ona se može podijeliti na dvije kategorije, prva je kreativnost kao proces izmišljanja novih i neviđenih rješenja u raznim područjima, a druga da je kreativnost dio karaktera koja će probuditi u čovjeku kreativni proces razmišljanja. [18]

Da bi se ideja smatrala „kreativnom“ ne mora biti originalna, već mora biti interesantna. Hoće li biti interesantna ovisi o ciljanoj publici, odnosno kako će tu ideju prihvatiti i procesuirati. Ta prosudba se temelji na povijesnim i socijalnim čimbenicima. Mnogo psihologa definiraju kreativnost kao kombinaciju već viđenih ili poznatih ideja.

2.2.2 Što sve utječe na kreativnost

Potrebne su intelektualne vještine, točnije tri vještine. Jedna od njih je vještina uočavanja problema na novi način kako bi se izbjeglo tradicionalno razmišljanje. Druga je vještina prepoznavanja potencijala u idejama, odnosno u koje ideje vrijedi ulagati dodatni napor i trud, a u koje ne. I treća je sposobnost „prodavanja“ ideje drugima, odnosno uvjeravanje drugih kako je baš ta ideja dobra i kreativna. [23]

Znanje je bitan segment koji ima utjecaj na kreativnost. Osoba koja nešto stvara treba imati dovoljno znanja o tom području kako bi mogla izraditi ideju koju će drugi prihvatiti i razumjeti. Kada osoba već ima stečeno znanje o temi kojom se u tom trenutku bavi, to može rezultirati zatvorenim načinu razmišljanja i ne može se maknuti sa točke „komfora“ i pomicati granice kreativnosti. Znanje može biti od iznimno velike pomoći samo ako nam ono ne stvori barijeru u razmišljanju van okvira.

Osobnost čovjeka je veliki atribut za kreativno razmišljanje. Neki od najbitnijih dijelova osobnosti su volja da čovjek prevlada razne prepreke, hrabrost za preuzimanje

odgovornosti raznih rizika, otvorenost prema više ideja odjednom i kritikama. Iako se možda ne slaže, čovjek treba biti spreman svoje ideje prilagoditi tuđem razmišljanju kako bi zadovoljio tuđe stavove. Ako čovjek neke od ovih vještina u sebi nema, uvijek može odlučiti prijeći preko raznih prepreka koje ga snađu u procesu kreativnog stvaranja.

Motivacija je esencijalna za kreativnost. Istraživanje iz 1983 [24] je pokazalo kako je motivacija bitna za kreativne radove i dokazalo je da ljudi rijetko kada naprave prave autentične i kreativne radove, već samo kada ih na kraju čeka vrijedna nagrada za njihov trud i rad ili ako je taj projekt na kojem rade njihovo usko područje interesa. Ljudi koji rade u određenim područjima za koje nemaju prevelike interese sebi pokušaju naći određeni dio tog posla koji ih privlači i ne dosađuje.

Okolina u kojoj čovjek radi treba nagrađivati razne kreativne ideje i podržavati. Čovjek može imati sve resurse za kreativno razmišljanje, no ako nema podršku okoline u kojoj radi ta ideja ili općenito kreativnost može biti potisnuta i nikada izaći na vidjelo. U pravilu okolina najčešće ne razumije ideje koje izlaze van okvira i ljude koji na taj način razmišlja ne podržava. Ako se to čovjeku često događa i dobiva učestale negativne povratne informacije na svoje ideje, trebao bi naučiti da se ne obazire na tuđe negativne komentare kako oni ne bi utjecali na njegove buduće radove i projekte. Kako bi okolina prihvatila tuđe ideje i razmišljanje, dobne skupine koje se nalaze moraju biti šarolike. Često kada se u okolini nalazi starija populacija sa tradicionalnim načinom razmišljanja ona neće razumjeti ideje koje su drugačije od dosadašnjih i koje su van okvira. Upravo zato trebaju se uključiti mladi u proces odlučivanja koje ideje su dobre i kreativne, a koje ne.

2.2.3 Kreativnost pojedinca u svakodnevnom životu

U jednom istraživanju iz 2014. studentima na kampusu fakulteta je bilo postavljeno pitanje „Radite li trenutno išta kreativno?“ više puta dnevno kroz dan na bazi jednog tjedna. Prosječno studenti su se bavili nečime kreativnim 22% svoga vremena, dok su stariji ispitanici (25-45 godina) proveli 33% svoga vremena radeći nešto kreativno. Postoji pitanje jesu li ti ljudi kreativni zato što moraju biti kreativni ili zato što se u tom trenutku osjećaju inspirirano. Istraživanje je dokazalo da studenti koji studiraju nešto vezano za umjetnost proveli 39% svoga vremena stvarajući nešto ili poticali svoju kreativnost, dok studenti koji nemaju dodira sa umjetnošću su proveli samo 19% svoga vremena u procesu kreativnog stvaranja ili razmišljanja. [19]

Svatko ima svoje emocije, raspoloženja, drugačiji tijek misli i svi ti čimbenici utječu na kreativnost. Postoje negativna i pozitivna razmišljanja kod čovjeka, i pitanje je, je li čovjek kreativniji kada je ispunjen pozitivnim razmišljanjima ili negativnim. Odgovor na to pitanje da pozitivne emocije i razmišljanja potiču čovjeka na rad, razmišljanje i automatski njegovu kreativnost. Zbog pozitivnih emocija čovjek se osjeća entuzijastično, veselo, uzbuđeno i pun energije, a upravo ga to potiče na stvaranje nečeg kreativnog i do sada neviđenog. Dok negativne emocije na čovjeka utječu tako da se ne može potaknuti na rad, a ako se potakne stvori nešto sa čime nikako kasnije ne bi bio zadovoljan. [19]

Ljudi često tijekom dana znaju sanjariti i misli ih odvedu na mjesta koja su im u tom trenutku idilična upravo zato kako bi se osjećali ispunjeni pozitivnom energijom. Takva sanjarenja mogu proizvesti interesantne spoznaje i kreacije. Jedan jako bitan primjer je „unutarnja glazba“, a to je da čovjek ima sposobnost u svojoj glavi zamisliti i čuti glazbu koja ne svira u pozadini. Koristeći ovu mentalnu simulaciju (vizualiaciju) mnogi umjetnici mogu prvo se u svojoj glavi „igrati“ sa raznim idejama prije nego što ih prenesu u fizički oblik.

2.2.4 Kreativnost u nastavi

Kreativnost kod djece bi se trebala poticati od vrlo rane dobi kako bi se razvio potpuni kreativni potencijal. Ljudi vrlo često znaju biti kreativni u određenim segmentima i zanimanjima. Upravo zbog toga kako bi otkrili svoj skriveni talent bi ih se trebalo od malih nogu poticati njihovu kreativnost u svim predmetima u školi.

Danas se u školi najviše potiče učenje na pamet i pamćenja raznih informacija koje učenik ne razumije, a jako se malo cijeni kreativno razmišljanje i kreativno stvaralaštvo. Najviše se potiče u predmetima koji su vezani za umjetnost, kao što su likovna i glazbena kultura, ali ne u drugim predmetima. Zbog toga mnogo djece ne spozna da su skloni kreativnošću jer nisu imali priliku tijekom svojeg školovanja poticati i razvijati svoju kreativnost i nisu shvatili njenu važnu ulogu u životu svakoga. Studenti Učiteljskog fakulteta nisu upoznati sa kreativnom nastavom, što je loše jer ako nisu nikada iskusili takav tip nastave neće moći ni u svom predavanju moći primijeniti kreativnost niti potaknuti u drugim učenicima istu.

Veliki problem kod poticanja kreativnosti u nastavi predstavlja okolina. Većina okruženja zna biti iznimno negativna jer djeca koja su kreativna budu iznimno slobodna, autonomna, hrabra i znatiželjna dok mnogi to ne razumiju pa često znaju ismijavati i ne shvaćati. [18]

Mnogo znanstvenika i umjetnika koji su danas iznimno uspješni u svojim školama nisu razvili osjećaj da su kreativni niti su bili prepoznati kao kreativna djeca od strane profesora, zapravo su bili smatrani lošim učenicima. Primjerice Isac Newton je imao iznimno slabe ocjene, a za opernog pjevača Enrica Carua je njegov profesor izjavio da ne zna pjevati i da nema ugodan glas.

Zbog svega navedenog u školama bi se trebalo početi poticati djecu na postavljanje neobičnih pitanja, prihvaćanje kreativnih i neobičnih ideja, poticati djecu na razvoj i razmišljanje i dokazati im da su njihove ideje vrijedne. [20]

2.3 Kreativno razmišljanje

2.3.1 Proces razmišljanja

Kreativno razmišljanje je vještina koju je teško steći, no u potpunosti ju je moguće naučiti. Kada se stekne, svi problemi s kojima se pojedinac suočava, počinju imati kreativna rješenja. Ne postoji točna definicija kreativnog razmišljanja već varijacije ovisno o kojem području umjetnosti se radi. Primjerice, kreativno razmišljanje u arhitekturi je posve drugačije od onog u kontekstu upravljanja nekom tvrtkom ili određenim poslom. Proces razmišljanja je kreativan, dinamičan, nekada može biti kompliciran ili zamršen u funkciji određenog područja i struke. Kreativnost u sebi sadrži određeni stupanj zagonetnosti i upravo to pojedincu stvara određeni cilj kako bi definirao problem i možda ga riješio. [21]

2.3.2 Kako se opisuje?

Može se opisati kao proces koji rezultira planom ili određenom radnjom koja služi kako bi se popravila već postojeća situacija. Takav način razmišljanja je vještina koja u sebi mora sadržavati socijalnu osviještenost i osjećaj empatije prema ideji za generaciju koja je ciljana. Može se smatrati „alatom“ koji pobudi u pojedincu analitičko i kreativno razmišljanje. To je stanje uma u kojem ideje mogu biti potaknute iz jedne obične svakidašnje, ali i nesvakidašnje radnje i onda iz toga dolazi ideja. Za svakoga je taj proces individualan i specifičan i teško ga je definirati „formulu“ po kojoj svi razmišljaju.

2.3.3 Kako definirati proces kreativnog razmišljanja u 5 koraka?

Kako bi nekoga naučili kreativno razmišljati, pojedinac bi se trebao držati ovih 5 koraka, a kada nauči kroz vrijeme što ga inspirira i kakav način rada mu najbolje funkcionira ove korake onda nije nužno slijediti: [21]

1. Prikupljanje informacije – kako bi se moglo pristupiti problemu potrebno je prikupiti dovoljno informacija za razumijevanje o čemu se radi i što se traži od pojedinca. Potrebno je konzultirati se sa ljudima koji se tom temom/problematikom bave dulji period. Nakon što je prikupljeno dovoljno detalja i pozadinskih priča pojedincu mogu već dolaziti razne ideje ili inspiracija.

2. Analiza informacija i njihovo definiranje - potrebna je detaljna analiza svih sakupljenih informacija kako bi pojedinac koji se bavi tim problemom mogao imati širu sliku projekta na kojem radi. Također, analiza odlično služi u funkciji brainstorminga jer rezultira jasnom vizijom problematike iz različitih perspektiva.

3. Generiranje ideja – uz pomoć brainstorminga potrebno je napraviti mnogo skica i ideja koje će kasnije služiti kao ideje koje će se dijeliti na dobre i loše. O tome koje su loše, a koje dobre odlučuje analiza informacija koja je prethodno napravljena.

4. Modeliranje ideja – odabrati najbolje ideje za koje se smatra da će imati pozitivan rezultat i dovesti ih na višu razinu i one će rezultirati sa par alternativnih modela projekta ili skoro pa dovršenih skica. Čak i da na kraju bude sve krivo odrađeno, proces će biti zapamćen i primijenjen na iduću ideju/zadatak.

5. Krićka samoevaluacija – najbitniji korak u procesu kreativnog razmišljanja je da sami procijenimo kakva je naša ideja. To je odlična prilika pojedincu da svoje rješenje napravi boljim. Ako postoje poteškoće u prepoznavanju negativnih strana rješenja potrebno je obratiti se osobi koja nema skoro pa nikakva saznanja o projektu kako bi ona mogla dati što objektivnije mišljenje. Potrebno je prihvatiti sve konstruktivne kritike i pokušati nadograditi svoju ideju i napraviti ju još boljom.

2.3.4 Divergentno i konvergentno razmišljanje

U bilo kojem procesu razmišljanja naše se razmišljanje dijeli na dva modela: divergentno i konvergentno. Konvergentno razmišljanje fokusira se na um, dok divergentno otvara um. [22]

Konvergentnost znači sakupljanje podataka i prelazak na drugu fazu. Kada razmišljamo konvergentno kaže se da „razmišljamo u jednom pravcu“ ili da razmišljamo „školski“ jer se fokusiramo na samo jedan element i ne obaziremo se na cjelinu. Divergentno razmišljanje znači da vidimo širi spektar i to se jako često povezuje sa riječju kreativnost, a definicija bi bila da čovjek „razmišlja u više pravaca“. U tom načinu razmišljanja sve prikupljene informacije više se proučava, sakuplja dodatne nove informacije i generalno razmišlja van okvira.

Divergentno razmišljanje otvara um novim i drugačijim idejama i razmišljanjima, a konvergentno razmišljanje zatvara um tako da se usredotočimo na problem što je jasnije moguće sve dok ne dođemo do rješenja. Za efektivno rješavanje problema potrebna su oba načina razmišljanja. Bez divergentnog razmišljanja problem se ne bi mogao analizirati na kreativan način, a bez konvergentnog razmišljanja ne bi prestali analizirati i nikada ne bi došli do zadovoljavajućeg zaključka. Upravo zato su oba načina razmišljanja iznimno bitna, ali je nekada problem prestati razmišljati konvergentno i početi divergentno ili obrnuto. [22]

Kada se govori o kreativnom razmišljanju poželjno je da pojedinac razmišlja divergentno jer uz takav način razmišljanja će doći do još neviđenih radova i ideja s kojima će biti iznimno zadovoljan i tako će se istaknuti u velikom broju ljudi.

3. PRAKTIČNI DIO

3.1 Metodologija istraživanja

Kako bismo realizirali pitanje utječe li zaista glazba na kreativno razmišljanje, korištena je metoda istraživanja zvana fokus grupa. Postoje razne definicije za fokus grupu, ali mogla bi se zapravo opisati terminima kao što su „zajednička aktivnost“, „društveni događaj“ ili „interakcije među sudionicima“.

Cilj ovog istraživanja je potvrditi tezu da slušanje glazbe zaista utječe na kreativno razmišljanje ljudi. Istraživanje je provedeno na bazi od pet sudionika od kojih će svatko imati poseban zadatak, u potpunosti drugačije teme od ostalih kako bi istraživanje bilo što točnije provedeno. Glazba koja će se koristiti će sadržavati razne žanrove kao što su: pop, rock, EDM, country, folk, jazz, R&B, rap, hip-hop i klasične kako bi ispitanici mogli doživjeti različite tipove glazbe da bi se utvrdilo je li određeni žanr ima poseban utjecaj. Nakon svake faze istraživanja sudionici će odraditi kratki intervju.

Pjesme koje će biti korištene u istraživanju su:

1. Mozart – Lacrimosa
2. Ariana Grande – Breathin
3. Daft Punk – Around The World
4. Drake – Hotline Bling
5. Dua Lipa – New Rules
6. Severina – Uno Momento
7. Duke Ellington – Take The A Train
8. Avicii – Levels
9. Taylor Swift – Love Story
10. The Beatles – Let It Be
11. Lady Gaga – Bad Romance
12. Beethoven – Fur Elise
13. Beyonce – Love On Top
13. Luis Fonsi – Despacito

3.2 Istraživanje

Ispitanik 1

Podaci o ispitaniku

Dob: 18 godina

Spol: Žensko

Zanimanje: Učenica

Škola: Škola primjenjene umjetnosti i dizajna

Ime: M.V.

I. Faza istraživanja: Provođenje zadatka u tišini

Ispitanica M.V. je dobila zadatak da nacrtá žensku figuru sa njene prednje strane bez predloška kojeg može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju s ispitanicom o njenom izvršenom zadatku.

Intervju

1. Kako ste se osjećali raditi u tišini?

Ispitanica je objasnila kako do sada uvijek kada nešto stvara ili crta ima upaljenu muziku na zvučnicima ili barem slušalice u ušima i kako joj je ovo bilo jako neobično. „Osjećala sam se jako čudno i kako da to objasnim... kao da sam zatvorena i prisiljena raditi nešto što mi ne paše?“. Također je napomenula da se nije osjećala ugodno jer s nikim u prostoriji nije razgovarala i da je jedva čekala da prođe pola sata kako bi nastavili na drugu fazu istraživanja koja će joj zasigurno biti interesantnija.

2. Jeste li zadovoljni svojim radom?

„Pa ja zapravo nikada nisam zadovoljna svojim radom jer sam iznimno kritična prema samoj sebi, ali kada ga ovako pogledam ne bi ga izdvojila u svoje „bolje“ radove.“ Ispitanica je također napomenula da će pričekati drugu fazu kako bi mogla točnije procijenit je li uopće zadovoljna svojim radovima ili ne.

3. Što Vam se svidjelo u ovom načinu rada ili što Vam se nije svidjelo?

Ispitanica je rekla kako joj se u ovom istraživanju skoro pa ništa nije svidjelo. Objasnila je kako ju tišina ne motivira i ne osjeća se ugodno u njoj. Jedino što joj se svidjelo je to što je dobila interesantan zadatak za izvršiti.

4. Možete li opisati svoj proces razmišljanja dok ste izvršavali zadatak?

„Kada sam sjela i dobila temu za rad bila sam uzbuđena jer jako volim crtati ženske figure i to mi je uvijek zabavno, no kada je zadatak započeo i nisam čula ništa osim cvrkuta ptica izvana nisam uopće znala kako bi i što bi napravila na praznom papiru. Dok sam crtala vidjela sam da mi je dobro započelo, ali sam cijelo vrijeme u glavi pjevala jednu pjesmu koju sam slušala večer prije i više sam bila fokusirana na to nego na svoj crtež koji se rekla bi crtao sam od sebe.“

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano?

Ispitanica je rekla kako joj je zadatak bio zanimljiv i vrlo jednostavan pa ju tišina nije spriječila u izvršavanju zadatka, ali je sigurna kako bi puno bolje izvela zadatak kada bi u pozadini bila puštena muzika.

II. Faza istraživanja: Provođenje zadatka sa glazbom u pozadini

Ispitanica M.V. je dobila zadatak da nacrtá žensku figuru sa njene stražnje strane bez predloška kojeg može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanicom o njenom izvršenom zadatku i usporedbi prošlog i trenutnog zadatka.

Intervju

1. Je li Vas glazba ometala u razmišljanju?

Ispitanica je rekla kako ju glazba nije nimalo ometala, nego da joj je ovo bilo odlično. „Općenito slušam glazbu 24/7, pogotovo kada nešto crtam, tako da me ona baš digla i motivirala na rad.“

2. Kako ste se osjećali dok ste radili sa glazbom u pozadini?

„Na mene glazba utječe iznimno pozitivno i čim sam čula prvu pjesmu iako je bila Mozartova skladba znala sam da je ovo bolje od tišine u kojoj smo prethodno radili.“ Također ističe da je bila jako sretna jer se osjećala puno slobodnije, manje napeto i da je ruka sama od sebe crtala. „U prošlom sam zadatku jedva čekala da završi jer mi nije bilo ugodno, a u ovom mi je jako bilo ugodno i zabavno i osjećala sam da ću biti puno zadovoljnija ovim radom. Ja kada crtam ne razmišljam previše, moja ruka sama od sebe crta, a ovdje sam bila više fokusirana na pjesme i kako sam se osjećala uz njih i one su me motivirale na rad jer je većina njih bila meni poznato“. Napomenula je kako ne zna kako bi točno opisala proces razmišljanja, ali da joj je bilo puno lakše crtati i razmišljati kada nije bila u potpunoj tišini.

3. Kakva Vam je bila playlista koju ste slušali?

Ispitanica je rekla kako su je jako iznenadili različiti žanrovi pjesama koji su se pojavili i da većinu njih sluša. Napomenula je kako je bila iznimno sretna kada je čula pjesmu izvođačice Taylor Swift i da je njena velika obožavateljica pa joj je to bilo ugodno iznenađenje i da joj je u tom trenutku bilo još lakše crtati. Jedino su joj bile dosadne pjesme Mozarta i Beethovena jer napominje kako „To nisu pjesme koje bi si ikada pustila sama od sebe.“

4. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano u drugom pokušaju?

Ispitanica je izjavila kako je u ovoj fazi istraživanja bila motiviranija i kreativnija i kako joj je bilo lakše crtati nego u prethodnoj fazi.

5. Gledajući zadatak koji ste radili u tišini i ovaj sa glazbom u pozadini, za koji bi ste rekli da je bolje izveden i možete li argumentirati?

„Definitivno crtež napravljen dok je glazba svirala u pozadini. Čak je razlika vrlo uočljiva, u prvom se nisam sjetila raditi mrežu kako bi mi bilo lakše pratiti oblik žene i da ju lakše smjestim u prostor, također u crtežu nema nisam nikakve sjene radila. Dok u drugom sam napravila već spomenutu mrežu i odmah mi je bilo lakše crtati. Ne mogu reći zašto se nisam sjetila odmah raditi tu mrežu, jednostavno sam zaboravila. U drugom crtežu sam još dodala sjene i općenito sam zadovoljnija tim crtežom jer mi je puno bolje ispao i mislim da je to crtež na kojem bi nastavila rad, dok bi ovaj drugi bacila u smeće.“

Ispitanik 2

Podaci o ispitaniku

Dob: 22 godina

Spol: Žensko

Zanimanje: Studentica

Fakultet: Pravni fakultet

Ime: A.R.

I. Faza istraživanja: Provođenje zadatka u tišini

Ispitanica A.R. je dobila zadatak da nacrtá stolac ali i predložak koji može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanicom o njenom izvršenom zadatku.

Intervju

1. Kako ste se osjećali raditi u tišini?

„Nisam se osjećala neproduktivno, već sasvim drugačije. U svakom slučaju zadatak koji radim, bio kreativan ili ne, gledam ga puno racionalnije što po meni nije dobra stvar jer ulazim u previše detalja i previše sam fokusirana na završni rezultat.“

2. Jeste li zadovoljni svojim radom?

Jesam, ali mi je drugačiji nego inače, izgleda mi dosta mehanički izveden, no to je sigurno vidljivo samo meni, a ne drugima.“

3. Što Vam se svidjelo u ovom načinu rada ili što Vam se nije svidjelo?

„Rad u tišini je sigurno bolji ako je u pitanju zadatak koji iziskuje više pažnje, bolju koncentraciju i gdje je završni rezultat najbitniji. Definitivno preferiram raditi u tišini dok uči, čitam, razmišljam o nekom problemu na koji moram dati odgovor, upravo zato mi se sviđa rad u tišini jer imam osjećaj da bolje surađujem sama sa sobom, dok kod slušanja glazbe se jako često ugodno „iznenadim“ sa time što stvorim na kraju.“

4. Možete li opisati svoj proces razmišljanja dok ste izvršavali zadatak?

„Teško mi je opisati proces ako se na njega ne koncentriram. Bila sam više fokusirana, ali me je više smetalo to što se sve događalo oko mene. Svakodnevnne brige, misli gdje ću i šta nakon što ovo završim su bile konstantne i to mi se uvijek događa ako sam previše fokusirana na zadatak i nemam neku distrakciju pored sebe.“

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano?

„Manje nego kada slušam glazbu, ometale su me moje misli koje sam slušala cijelo vrijeme i došla do trenutka kada sam zaboravila što je moj glavni cilj u ovom zadatku.“

II. Faza istraživanja: Provođenje zadatka sa glazbom u pozadini

Ispitanica A.R. je dobila zadatak da nacrtta stolac ali i predložak kojeg može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanicom o njenom izvršenom zadatku i usporedbi prošlog i trenutnog zadatka.

Intervju

1. Je li Vas glazba ometala u razmišljanju?

„Nije, upravo suprotno, u procesu neke vrste stvaranja teško mi je opisati ali čini mi se da uopće ne mislim na jednak način kao u drugim svakodnevnim situacijama, bas zbog toga iako bi me glazba možda ometala u takvim okolnostima, dok crtam mislim na druge stvari, a glazba mi samo pomaže biti još kreativnija“.

2. Kako ste se osjećali dok ste radili sa glazbom u pozadini?

„Glazba me potiče i pomaže mi stvarati zapravo još brže. Dok sam u nekoj vrsti kreativnog stvaralaštva ili bilo kakvom zadatku koji iziskuje kreativnost misli mi funkcioniraju kao u nekakvom meditacija-modu bas zato mi ih je teško opisati jer nisu kao svakodnevnne dok procesuiram stvari koje se događaju ili će se tek dogoditi. Kada slušam glazbu i radim nešto, razmišljam kako bi ta glazba izgledala na papiru ili se potpuno odvojim od vanjskog svijeta i razmišljam samo o onome što trenutno radim.“

3. Kakva Vam je bila playlista koju ste slušali?

Napomenula je da je glazba bila po njenom ukusu i da joj je upravo zbog poznatih pjesama bilo još lakše nacrtati zadani zadatak.

4. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano u drugom pokušaju?

„Najkraće rečeno, da. Općenito kada crtam doma se ni ne sjećam kada sam zadnji put radila nešto u tišini, kod mene uvijek mora biti nekakva pozadinska muzika koja mi pomaže da se koncentriram i radim brže i bolje.

5. Gledajući zadatak koji ste radili u tišini i ovaj sa glazbom u pozadini, za koji bi ste rekli da je bolje izveden i možete li argumentirati?

„Drugi rad svakako. Od principa rada do krajnjeg rezultata puno sam zadovoljnija. Cijeli proces crtanja mi je bolji, a samim time i finalni crtež.“

Ispitanik 3

Podaci o ispitaniku

Dob: 23 godine

Spol: Muško

Zanimanje: Student

Fakultet: Grafički fakultet

Ime: R.B.

I. Faza istraživanja: Provođenje zadatka u tišini

Ispitanik R.B. je dobio zadatak da nacrtá stolac, ali i predložak koji može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku.

Intervju

1. Kako ste se osjećali raditi u tišini?

„Ja bi rekao da kada sam radio u tišini mi je falio dodatni motiv za kreativnost i nisam bio u raspoloženju za crtanje kada je okruženje bilo takvo.“

2. Jeste li zadovoljni svojim radom?

Ispitanik je zadovoljan svojim radom, ali sa bodovnom skalom od 1 do 5 dao bi si visoku trojku jer napominje kako uvijek crta sa glazbom u pozadini pa je siguran da bi nacrtao za puno višu ocjenu.

3. Što Vam se svidjelo u ovom načinu rada ili što Vam se nije svidjelo?

„Pozitivna je stvar što sam mogao se u potpunosti fokusirati na zadatak, ali mi se nije svidjelo to što nakon nekog vremena mi je pala zainteresiranost zbog toga što je bilo monotono i jednolično. Smatram kako bi ovaj zadatak odradio puno bolje sa muzikom u pozadini, ali ne bilo kakvom nego mirnim i laganim pjesmama.“

4. Možete li opisati svoj proces razmišljanja dok ste izvršavali zadatak?

„Na početku crtanja sam bio fokusiran kako prenijeti ideju iz glave na papir, a pred kraj mi je postalo iznimno dosadno i samo sam čekao da prođe prvi dio istraživanja.“ Ističe kako je jako često gledao oko sebe kako bi pronašao inspiraciju u predmetima oko sebe.

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano?

„Osjećao sam se kreativno, ali nisam maksimum svoje kreativnosti iskoristio, nedostajao mi je dodatni poticaj.“

II. Faza istraživanja: Provođenje zadatka sa glazbom u pozadini

Ispitanik R.B. je dobio zadatak da nacrtta stolac ali i predložak koji može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku i usporedbi prošlog i trenutnog zadatka.

Intervju

1. Je li Vas glazba ometala u razmišljanju?

„Konkretno kod ovog zadatka me nije ometala, ali se pojavila jedna pjesma Hotline Bling koja me jako ometala u razmišljanju i to je baš žanr glazbe koji nikada ne slušam pa me sigurno zato omelo.“

2. Kako ste se osjećali dok ste radili sa glazbom u pozadini?

„Osjećao sam se bolje dok sam slušao muziku i osjećao sam da je poticala moje kreativno razmišljanje i motivaciju za izvršavanje zadatka. Razina kreativnosti i motiviranosti je bila puno veća jer je glazba koju smo slušali barem meni napravila proces puno zanimljivijim i čak nisam previše razmišljao o tome što crtam nego me glazba koju smo slušali vodila kroz cijeli proces.“

3. Kakva Vam je bila playlista koju ste slušali?

„Glazba mi je bila genijalna, samo što bi izbacio pjesma koje uključuju rappanje u sebi i R&B pjesme koje nisu po mojem ukusu i stekao sam dojam da su mi omele koncentraciju, ali sve ostalo mi je jako pasalo, posebice mirnije pop pjesme.“

4. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano u drugom pokušaju?

„Osjećao sam se puno kreativnije i ugodnije u ovom pokušaju jer mislim da se glazba kao jedna umjetnost odlično spaja sa drugom umjetnosti kao što je crtanje.“

5. Gledajući zadatak koji ste radili u tišini i ovaj sa glazbom u pozadini, za koji bi ste rekli da je bolje izveden i možete li argumentirati?

Ispitanik je zadovoljan sa oba crteža, i ističe da tijekom procesa crtanja je mislio da će mu radovi biti jednako dobri. Nakon što je usporedio crteže uočava bolju kompoziciju i detalje i manje grešaka u crtežu koji je crtao pod utjecajem glazbe i općenito je zadovoljniji drugim crtežom.

Ispitanik 4

Podaci o ispitaniku

Dob: 22 godine

Spol: Muško

Zanimanje: Student

Fakultet: Grafički fakultet

Ime: L.K.

I. Faza istraživanja: Provođenje zadatka u tišini

Ispitanik L.K. je dobio zadatak da nacрта desno ljudsko oko ali i predložak koji može gledati za inspiraciju i usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku.

Intervju

1. Kako ste se osjećali raditi u tišini?

„Blago anksiozno jer općenito ne mogu ništa raditi u tišini, ja čak ne mogu ni spavati u tišini, već uvijek mora biti pozadinski zvuk.“

2. Jeste li zadovoljni svojim radom?

„Da, ali uvijek može bolje.“ Smatra kako bi bio puno bolji rad da je bilo glazbe u pozadini, ne čak one koju preferira nego bilo koji žanr.

3. Što Vam se svidjelo u ovom načinu rada ili što Vam se nije svidjelo?

„Pa nije mi se zapravo ništa svidjelo jer mi tišina stvara anksioznost i muku i sve mi je lakše raditi uz glazbu.“

4. Možete li opisati svoj proces razmišljanja dok ste izvršavali zadatak?

„U tišini puno više razmišljam o tome što radim i kako radim i jako puno analiziram svaki svoj potez rukom. Jer kada sam u tišini previše čujem svoje misli i to me jako optereti i mislim da bi sve puno bolje bilo sa glazbom u pozadini i zapravo mi je to cijelo vrijeme

prolazilo kroz glavu. Takvo pretjerano razmišljanje kao produkt najčešće mi da osjećaj nezadovoljstva.

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano?

„Uvijek se osjećam kreativno i inspirirano, ali to uvijek dođe do izražaja kada je neki zvuk u pozadini, a pogotovo glazba i kada je crtanje u pitanju.“

II. Faza istraživanja: Provođenje zadatka sa glazbom u pozadini

Ispitanik M.M. je dobio zadatak da nacrtava lijevo ljudsko oko, ali i predložak koji može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku i usporedbi prošlog i trenutnog zadatka.

Intervju

1. Je li Vas glazba ometala u razmišljanju?

„Ne, čak štoviše poticala me da bolje nacrtam.“

2. Kako ste se osjećali dok ste radili sa glazbom u pozadini?

„Odlično, opušteno, kreativno, inspirativno. Odmah mi je onaj osjećaj anksioznosti i muke koji sam prethodno spomenuo nestao i slobodnije sam crtao. Sve mi je nekako dolazilo spontano, bez nekog prevelikog razmišljanja o tome što radim, kako radim i je li dobro i na kraju sam zadatak puno brže i kvalitetnije odradio uz pomoć glazbe.“

3. Kakva Vam je bila playlista koju ste slušali?

„Obožavam muziku, nije mi čak ni bitno koji je žanr jer sve slušam, ali je playlista bila puna mirnih i poznatih pjesama koje volim tako da mi je to bila dodatna motivacija.“

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano u drugom pokušaju?

„Jesam, prije svega osjećao sam se ugodnije i naravno kreativnije.“

6. Gledajući zadatak koji ste radili u tišini i ovaj sa glazbom u pozadini, za koji bi ste rekli da je bolje izveden i možete li argumentirati?

„Definitivno i 100% sam siguran da je bolji rad koji sam crtao sa glazbom u pozadini. Jednostavno se vidi da je u prvom radu mi ruka bila ukočena, linije mi nisu konstantne, češće sam morao koristiti gumicu za brisanje. Dok u drugom sam sve puno lagodnije odradio i na radu se općenito vidi viša razina kreativnosti.“

Ispitanik 5

Podaci o ispitaniku

Dob: 22 godine

Spol: Žensko

Zanimanje: Student

Fakultet: Grafički fakultet

Ime: M.R.

I. Faza istraživanja: Provođenje zadatka u tišini

Ispitanik M.R. je dobila zadatak da nacрта jedan primjer ženske glave, ali i predložak koji može gledati za inspiraciju i usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku.

Intervju

1. Kako ste se osjećali raditi u tišini?

„Mislim da imam veću koncentraciju dok radim u tišini, mogu veći fokus pridati uočavanju detalja i napraviti bolju tehničku izvedbu. Osjećala sam se čudno jer tišina nije atmosfera u kojoj sam produktivna.“

2. Jeste li zadovoljni svojim radom?

„Smatram da mi rad nije loš, ali nisam zadovoljna u potpunosti s njime i uvijek bi mogla bolje napraviti.“

3. Što Vam se sviđelo u ovom načinu rada ili što Vam se nije sviđelo?

„Sviđelo mi se potencijalna koncentracija koja se može dobiti u radu u tišini, ali zapravo to bi mogla navesti kao jedinu prednost rada u tišini. Nedostaje mi nekakvo događanje oko mene točnije nekakav zvuk ili nešto što bi me „zabavljalo“.“

4. Možete li opisati svoj proces razmišljanja dok ste izvršavali zadatak?

„Iskreno ne, jer kada nešto stvaram proces je uglavnom intuitivan bez obzira na okolinu.“

5. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano?

„Pa zapravo i ne bas, jer u tišini jako često znam „overthinkat“ tako da previše uđem sama sebi u glavu i detaljnu analizu svake crte koju napravim.“

II. Faza istraživanja: Provođenje zadatka sa glazbom u pozadini

Ispitanik M.R. je dobila zadatak da nacрта drugi primjer ženske glave, ali i predložak koji može gledati kao inspiraciju ili usporedbu.

Zadatak je trajao 30 minuta i odmah nakon je bio proveden kratki intervju sa ispitanikom o njegovom izvršenom zadatku i usporedbi prošlog i trenutnog zadatka.

Intervju

1. Je li Vas glazba ometala u razmišljanju?

„Je, ali samo pjesme koje sam znala od početka do kraja pa sam u tim trenucima znala stat sa svojim crtežom i samo pjevušiti pjesmu dok ne završi. Ali mi je omogućila da se manje koncentriram na nebitne detalje.“

2. Kako ste se osjećali dok ste radili sa glazbom u pozadini?

„Odmah sam se bolje osjećala, bila sam raspoložena za rad i jako inspirirano za novi kreativni zadatak koji mi je bio zadan. Mislim da su mi u usporedbi sa radom u tišini ideje brže dolazile na pamet i primjećivanje grešaka. Nemam definiran tok misli dok ilustriram, sve ide od oka u ruke, no kada slušam glazbu ona može puno utjecati na krajnji rezultat pa ju upravo zato često slušam jer smatram da paše atmosferi željenog krajnjeg rezultata rada.“

3. Kakva Vam je bila playlista koju ste slušali?

„Obožavam pop i dosta pjesama koje su bile bi svrstala u tu kategoriju tako da čim sam čula Arianu Grande i Lady Gagu raspoloženje mi je bilo 50% bolje.“

4. Jeste li se osjećali kreativno i inspirirano u drugom pokušaju?

„Jesam, bolje raspoloženje sam imao, čim je došla na red vesela glazba mi je moj rad prestao izgledati monotono.“

5. Gledajući zadatak koji ste radili u tišini i ovaj sa glazbom u pozadini, za koji bi ste rekli da je bolje izveden i možete li argumentirati?

„Rekao bih da je drugi rad sa sigurnošću bolji od prvog, upravo zbog toga što mi je glazba podigla raspoloženje, i automatski je moja motiviranost za rad bila veća, a kreativnost bolja.“

3.3 Rasprava

U fokus grupi je bilo 5 sudionika, troje sa Grafičkog fakulteta, jedna ispitanica sa Pravnog fakulteta i jedna iz Škola primjenjene umjetnosti i dizajna.

Kod rada u tišini svi sudionici su zapravo imali iznimno slične odgovore i stavove, no nitko od njih nije bio naviknut na takve uvjete rada.

Svih 5 sudionika se složilo da im rad u tišini nije nikako bio drag i da se nisu osjećali motivirano na rad. Većina ih je izjavila kako im je tišina izrazito neugodna i kako se nikada ne izlažu takvim uvjetima stvaranja dok su u svoja četiri zida. Nitko nije bio u potpunosti zadovoljan svojim radom u tišini, ali dvoje ispitanika ocijenilo svoj ran prosječnom ocjenom. Istaknulo ih je nekolicina kako nikada nisu u potpunosti zadovoljni svojim radovima iako su imali savršene uvjete za rad, smatraju kako uvijek ima prostora za napredak. Skoro pa svi su istaknuli kako je jedna velika prednost rada u tišini koncentracija koja se može dobiti u takvim uvjetima. Takvu koncentraciju najčešće traže kada moraju raditi nešto njima puno kompleksnije i složenije. Kada se govori o kreativnosti i radu u tišini ispitanici su bili izrazito negativnog stava. Istaknuli su kako su se osjećali iznimno ne motivirano na rad i da su osjećali kako ih tišina navodi da previše razmišljaju o svojim potezima i da nisu više sigurni jesu li dobro odradili zadatak ili bi trebali ponoviti neki potez. Nitko nije naveo pozitivan ishod crtanja i razmišljanja u tišini. Većina ispitanika se nije osjećalo kreativno dok su izvršavali u tišini, ali su napomenuli kako bi neki pozadinski zvuk, pjesma ili nešto pridonijelo njihovom radu.

Kod izvršavanja zadatka sa pozadinskom glazbom svi su se sudionici osjećali iznimno ugodno i imali pozitivna mišljenja i stavove. Kada su govorili o tome je li ih glazba ometala svi su se izjasnili kako ih nije ometala. Većina ih je naglasila kako im je zbog glazbe bilo puno ugodnije crtati i da su se osjećali puno kreativnije i da su neki potezi i odluke dolazile same od sebe i da su time iznimno zadovoljni. Također uz pomoć glazbe neki su prestali uočavati detalje koje bi inače smatrali nebitnima i fokusirali su se na rad kao cjelinu i nisu previše promišljali svoj svaki potez rukom. U prošlom zadatku rekli su kako im je bilo nelagodno zbog tišine i da ih nije previše motivirala na rad, dok su sada sa glazbom se osjećali slobodnije i prije svega puni inspiracije. Sudionici su velike pohvale dali glazbi koja im je bila puštena, napomenuli su kako su mirne i sretne pjesme, posebice pop žanra, izrazito pozitivno utjecale na njih i da im takve pjesme uvijek dignu raspoloženje što se može i očitovati u njihovim radovima. Za žanrovi Hip-Hopa i R&B-a rekli su kako ih smatraju jako bučnim pjesmama koje ometaju rad i razmišljanje i kako su ih upravo te pjesme izbacile iz kreativnog raspoloženja u kojem su prethodno bili.

Kao krajnji rezultat usporedili smo zadatak koji se radio u tišini i pod utjecajem glazbe. Ispitanik 1 je izjavio kako je rad koji se crtao pod utjecajem glazbe na prvi pogled bolji, da je struktura rada općenito bolja, kako se detalji bolje uočavaju i da su općenito sa svojim drugim radom zadovoljniji nego sa prvim. Ispitanik 2 je izjavio kako je cijeli proces sa glazbom bio puno lakši i kreativniji, a samim time i rezultat. Ispitanik 3 je isprva mislio kako će crteži biti jednako dobri, no u drugom koji je crtan pod utjecajem glazbe uočava bolju kompoziciju i detalje koji nisu uočljivi u prvom. Ispitanik 4 sa velikom sigurnošću izjavljuje kako je rad koji je crtan pod utjecajem glazbe bolji, upravo zbog toga što mu je u prvom radu ruka bila ukočena, linije nisu bile konstantne i češće je pravio greške tokom crtanja, dok je u drugom sve to nestalo i rad je općenito kreativniji. Ispitanik 5 je izjavio kako je zadovoljniji drugim radom zbog utjecaja muzike koja mu je podigla raspoloženje i upravo zbog toga je drugi crtež ispao puno profesionalnije.

4. ZAKLJUČAK

Glazba ima mnoge utjecaje na čovjeka, a najviše na razmišljanja i radnje koje čovjek obavlja u svakodnevnom životu. Pomoću glazbe čovjek iskusi ugodne i neugodne emocije. Upravo zbog takvog učinka glazbe, ona se koristi u terapijskom smislu i tako liječi mnoge ljude od njihove najmanje pa sve do najstarije dobi. Isto tako ona utječe na ljudsko pamćenje, pa se vrlo često koristi u i nastavi kako bi učenici bolje shvaćali gradivo koje im se prezentira. Vrlo su razne primjene glazbe, no ona čini svakodnevicu svakog života jer ona neprestano okružuje ljude i pojavljuje se u raznim oblicima.

Kreativnost se danas definira kao vrsta stvaralaštva za koju se koristi vlastita mašta ili originalne ideje kako bi se stvorilo djelo koje je potpuno novo i originalno. Kreativnost se može primijeniti u bilo kojoj grani zanimanja, jer su njene mogućnosti iznimno velike. Najbitnije je da se kreativnost odlično slaže s glazbom i da je kreativnost upravo zbog glazbe naglašenija i dolazi do većeg izražaja.

Istraživanje koje je provedeno uzima mišljenje i stavove sveukupno pet sudionika i taj broj ispitanika čini ovo istraživanje ograničenim.

Nakon provedenog istraživanja, intervju a i analize svih pet sudionika, može se zaključiti da glazba iznimno pozitivno utječe na kreativno razmišljanje. Glazba koja pozitivno utječe tijekom izvršavanja kreativnih zadataka je mirna glazba, pop glazba i veselija glazba. Prije svega dokazala se kao ključni faktor u podizanju raspoloženja tijekom izvršavanja zadatka, odličan zvuk u pozadini koji omogućava da se tijekom kreativnog izvršavanja zadatka ne stane na jednom detalju, nego da se gleda rad kao cjelina i popravlja na taj način. Prije svega je iznimno utjecala na kreativno razmišljanje, tj. poticala na kreativnije razmišljanje s puno više inspiracije.

5. LITERATURA

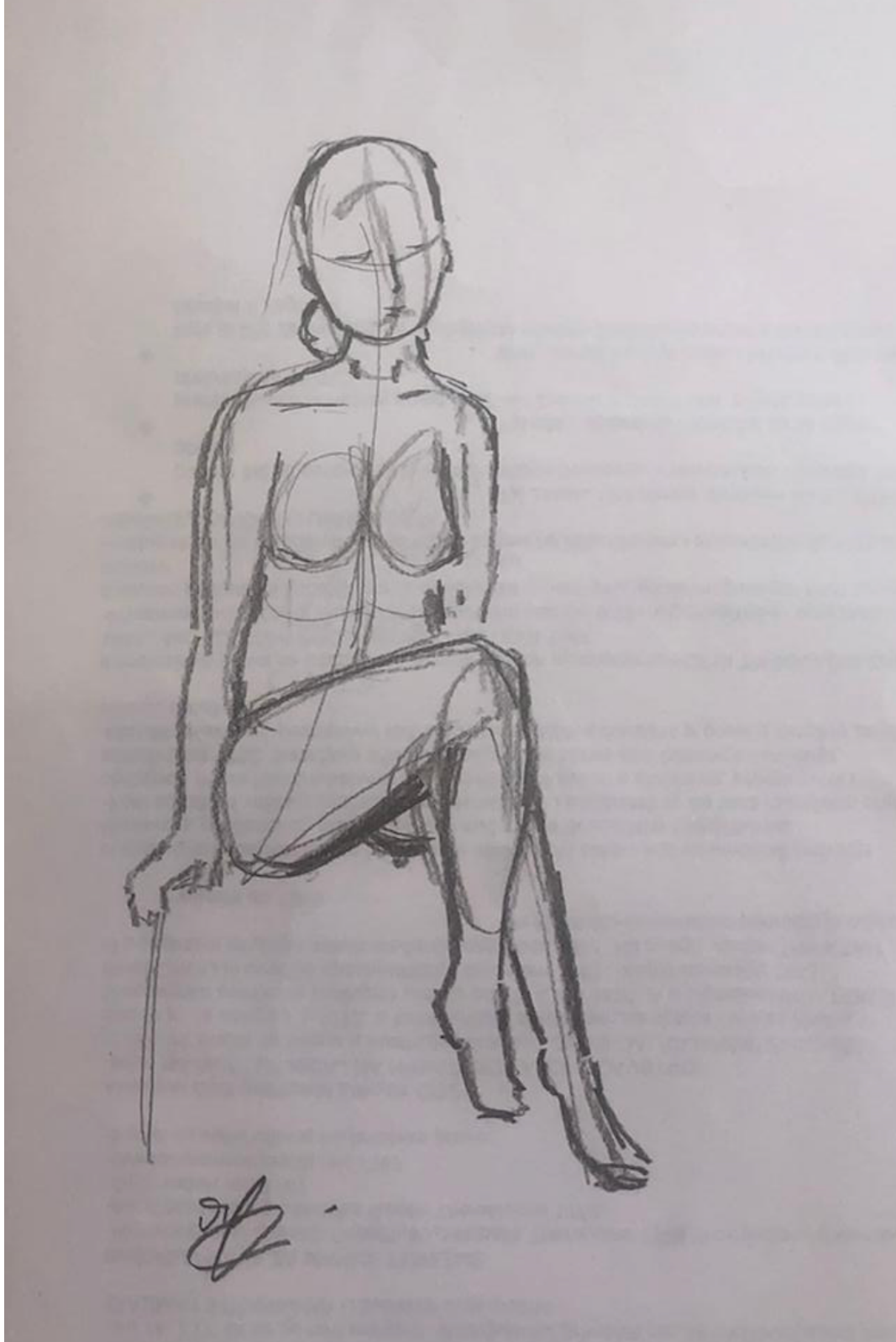
1. S. Koelsch, Brain and Music, India, 2013. 17-21
1. I. Godt, „Music: A Practical Definition. The Musical Times“ 146(1890), 83-88
3. E. Jensen, Super-nastava: Nastavne strategije za kvalitetnu školu i uspješno učenje. Zagreb, 2003. 1-6
4. D. Škrbina, Art terapija i kreativnost, Zagreb, 2013. 40-44
5. V. Svalina, Tonovi, 53 (2009), 122-153
6. D. Breitenfeld, V. Majsec Vrbanić, Muzikoterapija: pomozimo si glazbom, Zagreb, 2011. 32-38
7. J. A. Carpeno, Contributions of Nordoff-Robbins music therapy within a developmental, individual-differences, relationship-based to the treatment of children with autism: four case studies, doktorska disertacija, The Temple University, 2009
8. R. Howat, (2006). Nordoff and Robbins: Introduction, Terminology, Context, Philosophy, Key Concepts, History, Contemporary Developments and a Personal View, 2006, 6-7
9. M. Voigt, Orff Music Therapy - An Overview. Voices: A World Forum for Music Therapy, 2003.
10. A. C. North, D. J. Hargreaves, J. J. Hargreaves, Uses of Music in Everyday Life, The University of California, California, 2004.
11. <https://www.healthline.com/health/benefits-of-music> , The Benefits of Listening to Music, R. J. Stanborough, 19.6.2021.
12. <https://www.pnas.org/content/116/8/3310> , Musical reward prediction errors engage the nucleus accumbens and motivate learning, B.P Gold, E. Mas-Herrero, Y. Zeigami, M. Benovoy, A. Dagher, R. J. Zatorre, 19.6.2021.
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4197792/> , The cognitive effects of listening to background music on older adults: processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music, S. Bottiroli, A. Rossi, R. Russo, T. Vecchi, E. Cavallini, 19.6.2021.
14. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1348/000712610X506831> Why do we listen to music? A. J. Lonsdale, 20.6.2021.
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3734071/> The Effect of Music on the Human Stress Response, M.V. Thoma, R. LaMarca, R. Bronnimann, L. Finkel, U. Ehlert, U.M. Nater, 20.6.2021.
16. S. Hecker, Psychology & Marketing, 1 (1994) 3-5.

17. <https://thegossagency.com/2017/01/31/the-importance-of-music-in-advertising-and-branding/> The Importance of Music in Advertising and Branding, L. Suggs, 20.6.2021.
18. S. Kunac, Kreativnost i pedagogija, Split, 2015. 423-446
19. K. N. Cotter, A. P. Christensen, P. J. Silvia, Creativity's role in everyday life, Cambridge. 2019. 640-652.
20. L. Bognar, Kreativnost u nastavi, 2011. 9-20.
[file:///Users/nikocuturic/Downloads/Napredak_2012_1_02_L_Bognar_Kreativnost_u_nastavi_napredak_153_1_9_20_2012%20\(1\).pdf](file:///Users/nikocuturic/Downloads/Napredak_2012_1_02_L_Bognar_Kreativnost_u_nastavi_napredak_153_1_9_20_2012%20(1).pdf) 21.6.2021.
21. A. Pressman, Design Thinking: A guide to creative problem solving for everyone, New York, 2019. 3-39.
22. B. Royal, The Little Blue Reasoning Book: 50 powerful principles for clear and effective thinking, Canada , 2010. 27-55.
23. R. J Sternberg, Creativity Research Journal, 18 (2006), 87-98.
24. T.M. Amabile, The social psychology of creativit, New York, 1983. 2-15.

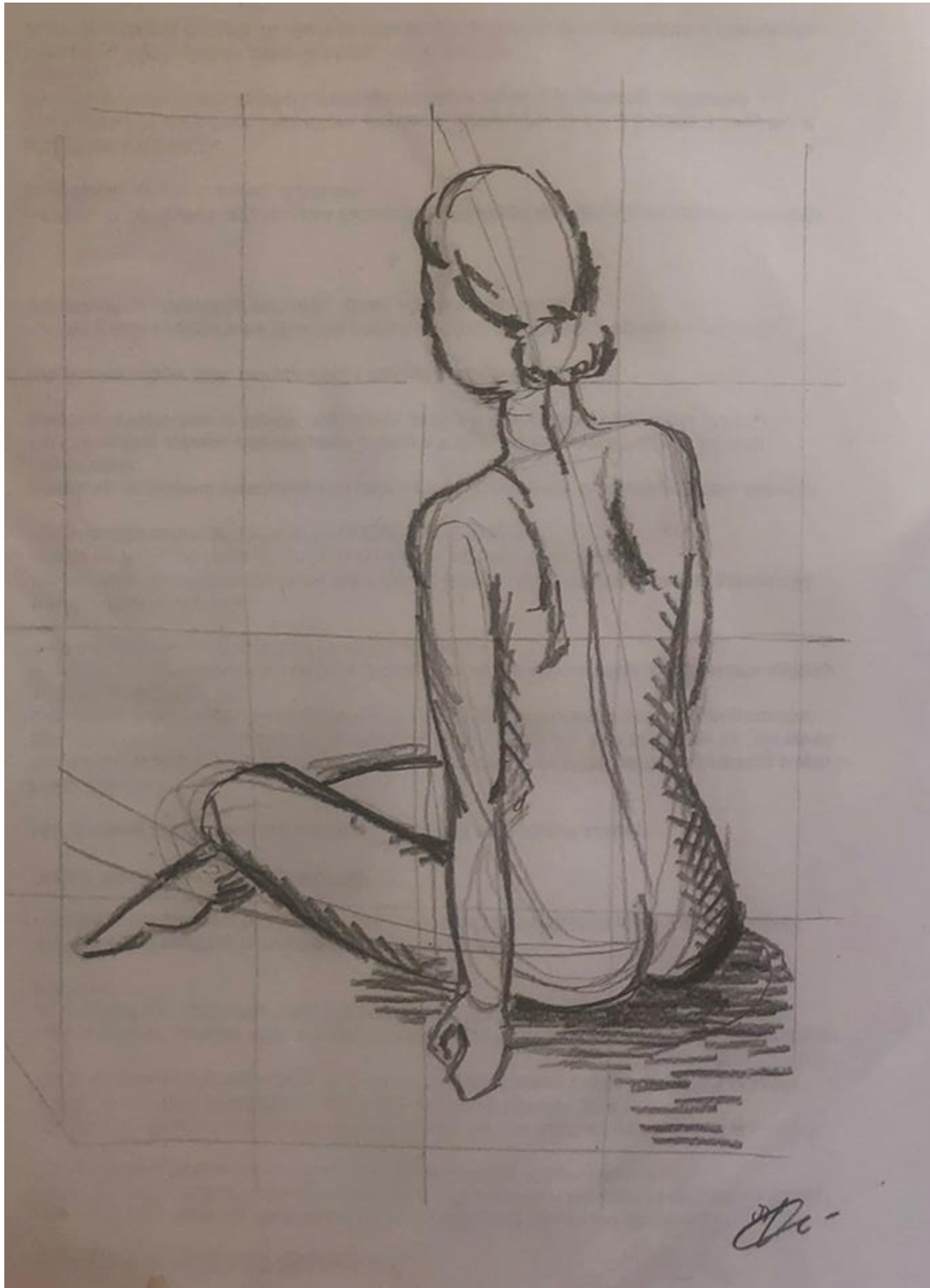
6. PRILOZI

Ispitanik 1

Prije



Poslije

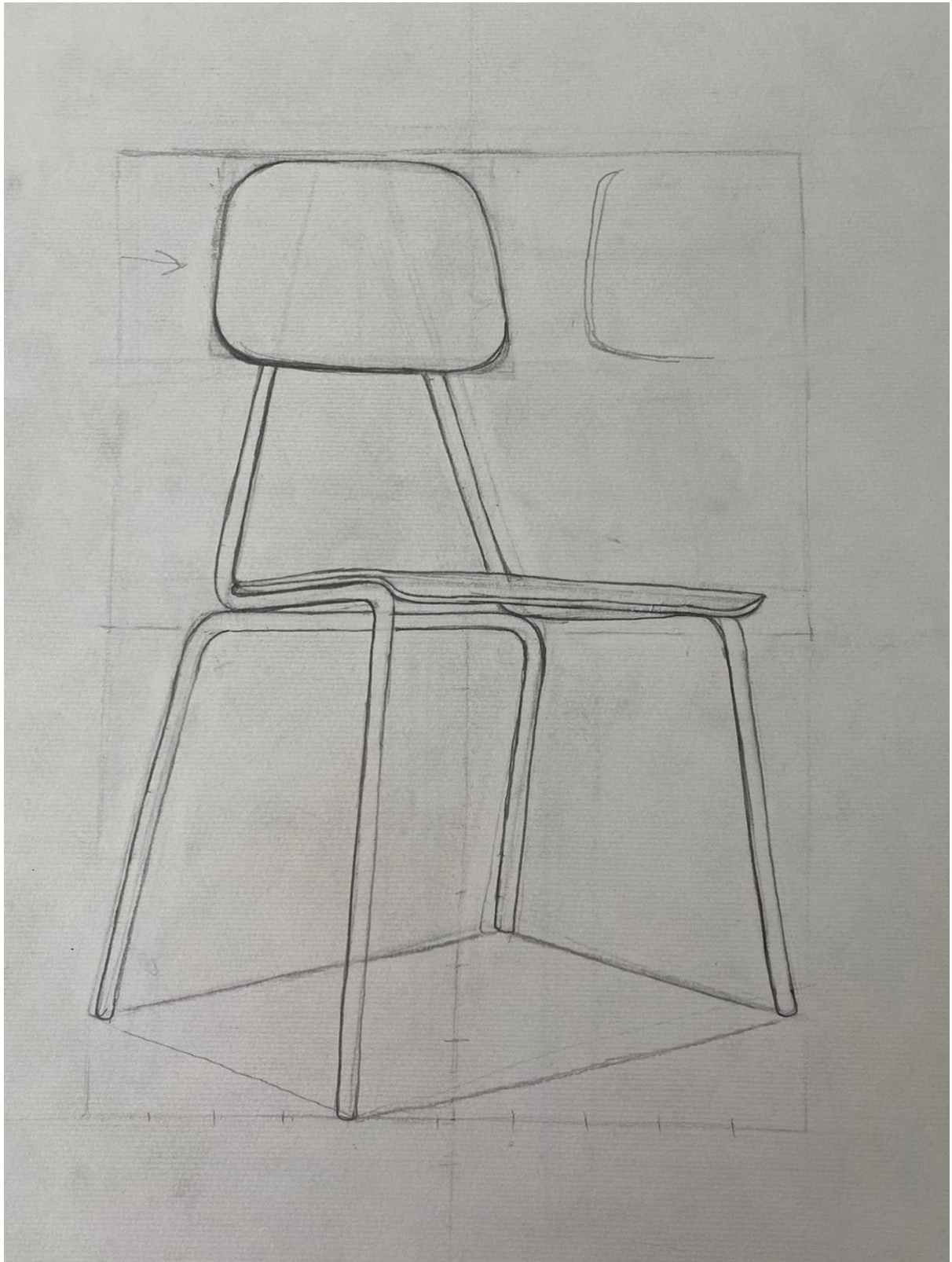


Ispitanik 2

Prije



Poslije



Ispitanik 3

Prije

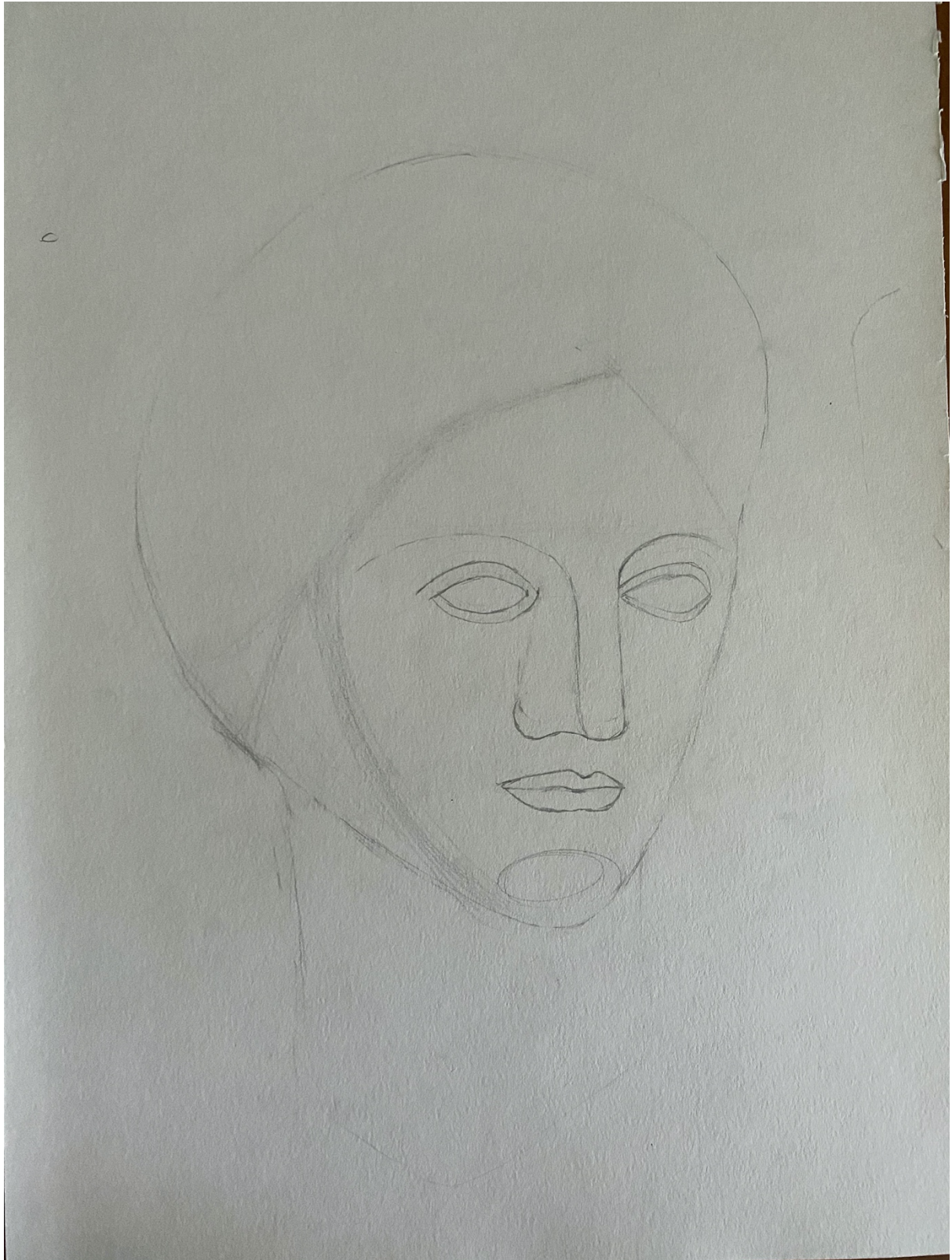


Poslije

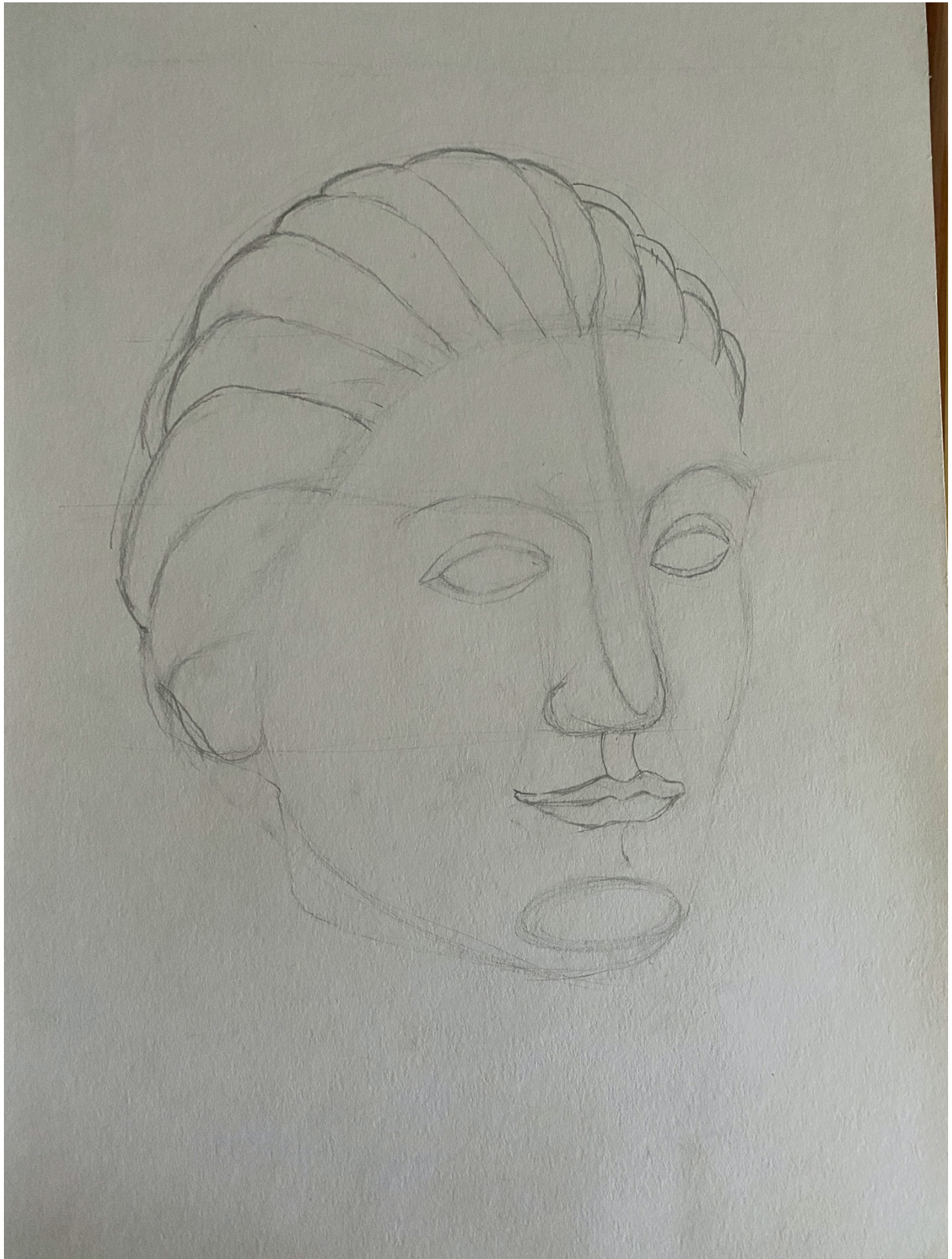


Ispitanik 4

Prije

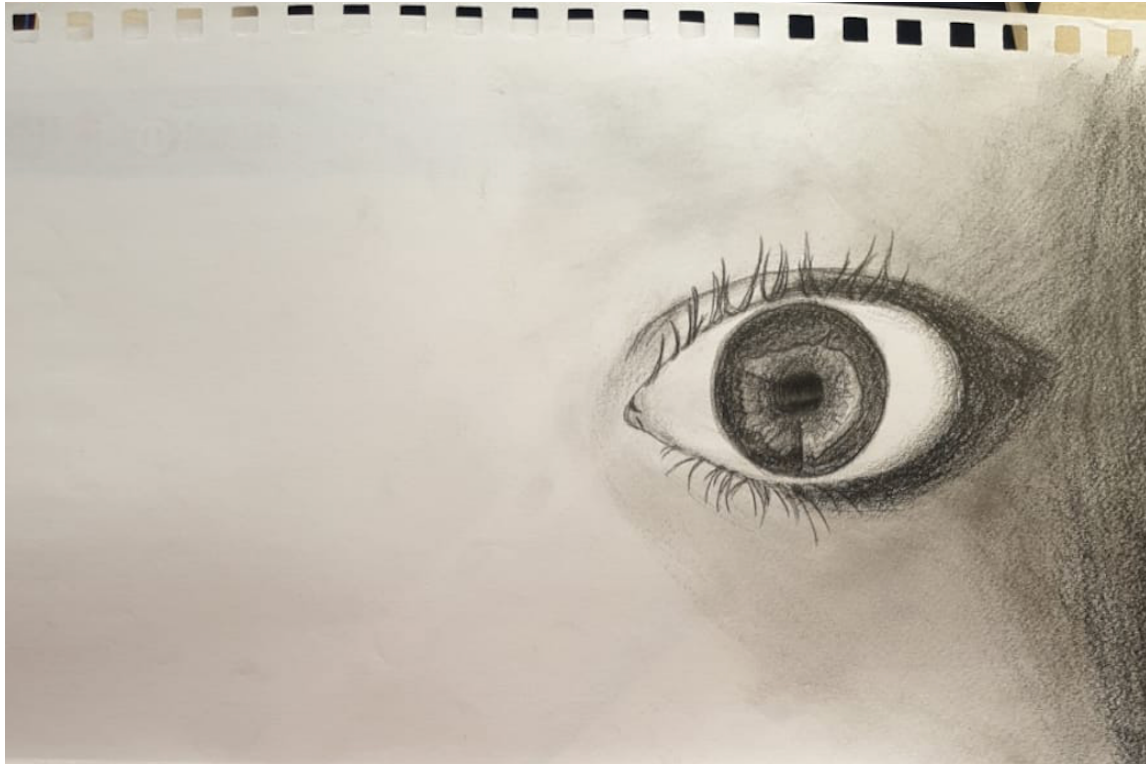


Poslije



Ispitanik 5

Prije



Poslije

