

GIMNAZIJA NOVO MESTO

SEMINARSKA NALOGA

POZITIVNI UČINKI GLASBE NA ČLOVEŠKO
DUŠEVNOST

Novo mesto, junij 2012

POVZETEK:

V seminarski nalogi sem opisala pozitivne učinke na človeško duševnost.

KLJUČNE BESEDE:

Glasba, Psihologija, duševnost, Mozartov efekt

KAZALO

1 UVOD.....	5
2 zdravilni učinki glasbe.....	6
2.1 Z glasbo do dobrega razpoloženja.....	6
2.2 Zdravljenje srca in ožilja.....	6
2.3 S glasbo proti bolečinam.....	6
2.4 Glasba krepi imunski sistem.....	7
2.5 Vpliv glasbe na možgane.....	7
3 Glasbena terapija.....	7
3.1 Kaj je to?.....	7
3.2 Širjenje glasbene terapije.....	7
3.3 Vrste.....	7
3.4 Uporabnost.....	8
4 Vpliv glasbe glede na žanr.....	8
4.1 Klasična glasba.....	8
4.2 Ljudske pesmi	9
4.3 Rock in rap.....	9
4.4 Ambientalna glasba.....	9
4.5 Jazz.....	9
4.6 Metal.....	9
5 VPLIVI GLASBE SKOZI ŽIVLJENJE.....	9
6 STRANSKI UČINKI GLASBE.....	10
7 MOZARTOV UČINEK.....	11
7.1 Nekaj o Mozartu.....	11
7.2 Kratka zgodovina Mozartovega učinka.....	12
7.3 Mozartov učinek.....	12

8 Viri:.....	14
--------------	----

KAZALO SLIK:

Slika 1: Porodne bolečine.....	6
--------------------------------	---

Slika 2: Primer glasbene terapije.....	8
--	---

Slika 3: Primer notnega zapisa Mozartove maše Requiem.....	8
--	---

Slika 4: Wolfgang Amadeus Mozart.....	11
---------------------------------------	----

Slika 5: Razlika med reševanjem IQ testa s poslušanjem Mozarta, Bacha ali v tišini.....	13
---	----

1 UVOD

Ljudje smo že od nekdaj občudovali moč glasbe in njene vplive na človeka, tako s psihičnega vidika, kot iz fizičnega. Namen moje seminarske naloge pa je bralce seznaniti s temi učinki in njihovo praktično uporabnostjo

2 ZDRAVILNI UČINKI GLASBE

2.1 Z glasbo do dobrega razpoloženja

Glasba pomembno vpliva na naše razpoloženje. Tista, ki je ne maramo, nas spravi v slabo voljo, tista, ki nam je všeč, pa nas sprosti in nam na obraz priključuje nasmeh.

Raziskave so potrdile, da ima glasba zdravilni učinek. Hitrejši ritmi spodbujajo možganske valove; tako je naš um prebujen in v pripravljenosti. Počasni ritmi pomirjajo možgane in nas sproščajo. Glasba spodbudi avtonomni živčni sistem k upočasnjemu dihanju in bitju srca. S tem ko umirimo telo in duha, omilimo tudi tesnobo in živčnost, pa tudi znake depresije.

Moramo si le zavrteti glasbo, ki nam je všeč, in se ji prepustiti. Za jutro je primernejša živahna glasba, ki prebudi telo in nas pripravi za nov dan, zvečer pa lažje zaspimo, če si zavrtimo nežno glasbo, ki nam bo umirila misli in sprostila telo.

2.2 Zdravljenje srca in ožilja

Zdravilna glasna varuje srce. Študija 10 zdravih ljudi v tridesetem letu starosti je pokazala, da se je njihova kri pretakala kar za 26% bolj aktivno, ko so poslušali svojo najljubšo glasbo, podobno kot se to zgodi pri aerobni dejavnosti. Poslušanje glasbe sicer ne more nadomestiti rekreacije, še vseeno pa ima pozitiven vpliv na srce. In če vas skrbi zaradi visokega pritiska, poskusite trikrat na teden po vsaj 12 minut poslušati Mozarta. Neka študija je pokazala, da omenjena dejavnost pomaga vzdrževati nižji pritisk.

2.3 S glasbo proti bolečinam

Igranje raznih glasbil in ustvarjanje ritma na bi blažilo bolečine, kar je bilo dokazano med bolniki z rakovimi obolenji, prav tako pa lajša menstrualne krče, porodne bolečine, bolečine med operacijo...



Slika 1: Porodne bolečine

2.4 Glasba krepi imunski sistem

Solo petje ali petje v zboru, v avtu ali na karaokah ima pozitiven učinek na imunski sistem, saj se poveča koncentracija beljakovine imunoglobulin A v slini. Ta snov zatira povzročitelje bolezni na zgornjih dihalnih poteh. Dihalna tehnika pri petju krepi bronhije in pljuča.

2.5 Vpliv glasbe na možgane

Ideja, da glasba naredi ljudi pametnejše, je veliko pozornosti prejela tako od znanstvenikov, kot od medijev. Poslušanje glasbe in igranje instrumenta lahko dejansko pomaga pri lažjem učenju, kar potrjujejo razne raziskave. Glasba pa ima tudi moč za povečanje nekaterih višjih možganskih funkciji:

- Branje in pismenost
- Prostorsko-časovna orientacija
- Sposobnost reševanja matematičnih problemov
- Povečanje pozornosti
- čustvena inteligenca

3 GLASBENA TERAPIJA

3.1 Kaj je to?

Glasbena terapija je strokovna praksa, v kateri ima osrednjo vlogo dvosmerni proces med terapevtom in klientom, ki z uporabo glasbe nudi klientom varen prostor, kjer se lahko srečajo s svojo stisko, jo izrazijo, preoblikujejo in ozdravijo.

3.2 Širjenje glasbene terapije

Glasbena terapija je sodobna terapevtska praksa, ki se vse bolj uveljavlja po vsem svetu. Korenine profesije so najmočnejše v severno-zahodni Evropi (Velika Britanija, Nemčija, Skandinavija), Severni Ameriki in Avstraliji. Vendar se njena razpoznavnost hitro širi na vse celine. Tako se vse bolj uveljavlja tudi v Sloveniji, s pomočjo SZUT - Slovenskega združenja umetnostnih terapevtov.

3.3 Vrste

Obstaja več smeri glasbene terapije, najbolj uveljavljene so improvizirana, psihoanalitična, Nordoff-Robbinsov pristop, rekreativna, GIM (predstave v glasbi), socialno-družbeno usmerjena glasbena terapija idr.

3.4 Uporabnost

Glasbena terapija je uporabna za delo s čustveno, fizično, duševno ali mentalno prizadetimi posamezniki ali skupinami. Lahko je prisotna v zavodih in šolah za otroke in odrasle z motnjami v duševnem razvoju, za otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, v bolnicah- razne vrste bolnikov z rakastimi obolenji, možganskimi, nevrološkimi okvarami..., psihiatričnih bolnicah, domovih za ostarele ter druge. Pripomore lahko k hitrejšemu zdravljenju resnih kroničnih bolezni in pri odvijanju od odvisnosti.



Slika 2: Primer glasbene terapije

4 VPLIV GLASBE GLEDE NA ŽANR

Ritem, melodija, besedilo in druge lastnosti glasbe se od žanra do žanra lahko popolnoma razlikujejo, zato se popolnoma razlikujejo tudi učinki le-teh žanrov na ljudi. V nadaljevanju so opisani običajni efekti, seveda pa je velik del teh efektov odvisen tudi od poslušalca. Na primer, naj ima klasična glasba še toliko dobrih vplivov nekemu, ki na tako glasbo ni navajen, ne bo všeč, pomirjale pa ga bodo trše zvrsti – in obratno.

4.1 Klasična glasba

Klasična glasba spodbudno vpliva na boljšo prostorsko in časovno predstavo, na večjo ustvarjalnost, izboljša znanje matematike, estetski čut, poveča zmožnost izražanja

[Pozitivni učinki glasbe]

REQUIEM
Nº 1, REQUIEM
W. A. Mozart

Adagio Basses Hrs.

PIANO

Soprano A
Alto
Tenor Tutti
Bass Tutti
Tutti
Tutti

an 8

imajo skladnost med možganskima poloblama boljše kot tisti, ki ga niso in imajo boljši spomin za besede.

6 STRANSKI UČINKI GLASBE

Dnevno iz okolice nezavedno prejmemo veliko količino informacij, ki jih večinoma pozabimo. V resnici pa jih ne. Po raziskavah psihoanalize naši možgani te informacije predelajo, iz zavesti se prepisujejo v podzavest in tam ostanejo, mi pa to dojemamo kot pozabljanje. Področja podzavesti sicer še niso dokončno raziskana, vendar trenutni kazalci kažejo na to, da lahko tisti podatki, ki so shranjeni v naši podzavesti, vplivajo na naše ravnanje v določenih situacijah. Čeprav ne moremo vplivati na to, kaj se vpiše v našo podzavest, pa je prav, da se zavedamo, da se to dogaja tudi med poslušanjem glasbe. Glasba je namreč odlično orodje za posredovanje različnih idej. Glede na to, da skladbe naših priljubljenih izvajalcev verjetno poslušamo vsak dan (mogoče tudi po več ur), vpliv njihove glasbe na nas oz. našo podzavest nikakor ni zanemarljiv. Prav tako kot znamo po večkratnem poslušanju besedilo neke pesmi na pamet, lahko tudi prevzamemo idejo, ki je glavno sporočilo iste pesmi. Zato je treba dobro presoditi, ali je glasba, ki jo poslušamo, resnično primerna.

7 MOZARTOV UČINEK

7.1 Nekaj o Mozartu

Wolfgang Amadeus Mozart velja za največjega glasbenega umetnika v zadnji polovici 18. stoletja. Nabrit, otročji in večno veder je v svojem kratkem življenju ustvaril osupljivo veliko navdihnjenih skladb.

Mozart se je rodil 27. januarja 1756 v Salzburgu. Bil je sedmi, zadnji in drugi preživeli otrok Leopolda in Anne Marie Mozart.

Že leta 1760, torej s štirimi leti, se je Wolfgang učil pisati, brati, računati in igrati na klavir pri svojem očetu. Pri petih letih je napisal prvi dve skladbi : Allegra in Dva menueta za klavir.

Leta 1762 je oče njega in njegovo sestro predstavil knezu Maksimiljanu III. kot čudežna otroka. 1. oktobra istega leta sta imela čudežna otroka že prvi javni koncert v Linzu. Dva tedna kasneje sta nastopila na cesarskem dvoru pred cesarjem Francom I. in cesarico Marijo Terezijo.

Po vrnitvi so v Salzburgu izvedli leta 1767 prvi Mozartov oratorij Dolžnost prve zapovedi. Že dve leti zatem je Wolfgang postal tretji koncertni mojster dvorne kapele. Istega leta je z očetom odšel na prvo italijansko popotovanje. V Rimu mu je papež Klemen XIV. podelil viteški red Zlate ostroge. V Veroni pa so ga imenovali za častnega kapelnika Filharmonične akademije.

4. avgusta leta 1782 se je brez privolitve staršev poročil z devetnajst letno Constanzo Weber v Štefanovi stolnici na Dunaju. Izmed šestih otrok, ki so se jima rodili v njunem devetletnem zakonu, sta zgodnje otroštvo preživela le dva: Karl Thomas in Franz Xaver.

Wolfgangov oče je preminil v letu 1787 v Salzburgu, čez štiri leta pa je umrl tudi sam. Pokopan je v skupnem grobu na pokopališču st. Marxa v predmestju Dunaja.



Slika 4: Wolfgang Amadeus Mozart

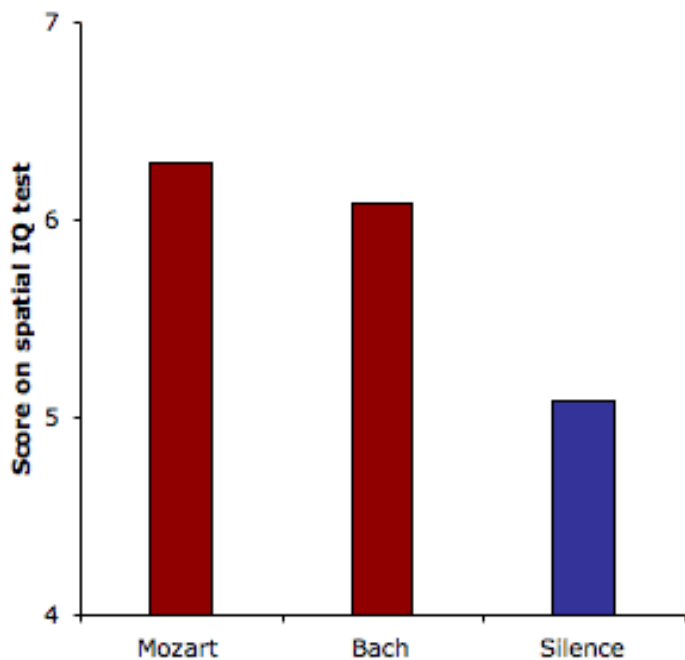
7.2 Kratka zgodovina Mozartovega učinka

V zgodnjih 90-tih prejšnjega stoletja je skupina psihologov prišla do presenetljive ugotovitve. Ugotovili so, da posebni toni lahko izboljšajo možganske amplitude za mišljenje, učenje, kreativnost in reševanje problemov.

Psihologi so temu fenomenu rekli »Mozartov Efekt«, saj so moški in ženske v tej raziskavi poslušali Mozartovo Sonato, preden so reševali IQ teste. Rezultati IQ testov so pokazali 8 do 9 točk več, v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni poslušala Mozartove glasbe. Neverjetna ugotovitev je bila, da preprosto poslušanje Mozarta lahko dejansko izboljša rezultate IQ testov.

7.3 Mozartov učinek

V Mozartovi glasbi naj bi prevladovala svetloba, sklad, vedrina in življenjska radost. V njegovih delih se glasnost tona najpogosteje izmenjuje v razmiku tridesetih sekund, kar ustreza osnovnemu vzorcu naših možganskih valov in zato uskladi obe možganski polovici. Notranja popolnost Mozartove glasbe, ki se odlikava v jasnosti in enostavnosti, pozitivno deluje na čustveno in fizično stanje. Poleg tega pa naj bi njegova glasba dobro vplivala tudi na živali in rastline. Skrivnost je morda razkril že sam Mozart, ko je dejal: "Skupaj zbiram eno za drugo note, ki se ljubijo."



ZAKLJUČEK

Slika 5: Razlika med reševanjem IQ testa s poslušanjem Mozarta, Bacha ali v tišini.

S

pomočjo moje seminarske naloge sem prišla do ugotovitve, da ima glasba resnično velik vpliv, ne samo na človekovo zavest temveč tudi na njegovo podzavest. S poslušanjem različnih žanrov glasbe lahko dosežemo različne reakcije in rezultate, znanstveniki pa so ugotovili, da ima največ pozitivnih lastnosti ravno klasična glasba, ki pa jo predvsem mladi poslušajo čedalje manj.

8 VIRI:

- Buhl, Beate. 2006. Spoznanja in odkritja človeštva. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- De la Motte-haber, Helga. 1990. Psihologija glasbe. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- <http://babybook.si/otrok/razvoj-otroka/vpliv-glasbe-na-otrokov-razvoj/vpliv-glasbe-na-otrokov-razvoj.html>
- <http://www.times.si/zanimivosti/pozitivni-ucinki-glasbe--NONE-9a0c2cf7ab.html>
- <http://www.dailycampus.com/2.7437/positive-effects-of-music-1.1061018#.T1OEMfEaOPc>
- <http://www.delo.si/clanek/74247>