

Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana

Psihologija glasbe

Ljubljana, Maj 2012

... glasbena ustvarjalnost, glasbeni genij, trema, Mozartov efekt,

zdravljenje z glasbo...

Kazalo

Uvod.....	3
Razvoj glasbenih sposobnosti.....	4
Glasbene preference.....	4
Glasbena ustvarjalnost.....	4
Glasbeni talent.....	5
Sugestopedija	5
Glasba kot motivacijsko sredstvo.....	6
Zanos pri glasbenikih.....	6
Mozartov efekt.....	7
Glasbena terapija.....	7
Trema in izvajalska anksioznost.....	7
Zaključek	9
Viri	10

Uvod

Psihologija glasbe je veja v psihologiji, ki se ukvarja z raziskovanjem vpliva glasbe na delovanje človeka ter vedenjskih odgovorov na glasbo. Glasba vpliva na veliko vidikov današnjega sveta, kot so terapevtski, klinični, izobraževalni, marketinški, medijski ter produktivnostni nameni. Glasba doseže in aktivira dele možganov, ki jih jezik kot pogovorno sredstvo ne. Ugotovili so, da se pri glasbi aktivirajo deli možganov, ki so odgovorni za ugodje, prijetnost. Raziskave so pokazale da se tako leva kot desna polovica možganov aktivira zato, da se prepozna ritem. V psihologiji glasbe so raziskovali tudi kako je osebnost povezana z preferenco za glasbo in ugotovili številke skupne značilnosti, ki povezujejo ljudi, ki poslušajo enako zvrst glasbe.

Glasba ima pomembno vlogo v vsakdanjem življenju ljudi, pri nekaterih pa je celo bistvenega pomena za tvorjenje njihove družbene identitete. Ima zelo dolgo zgodovino in raziskave kažejo, da je prisotna tako pri ljudeh kot tudi pri živalih. Psihologija glasbe je nekoliko drugačna veja psihologije od ostalih vej, saj ne nastopa v klasični obliki, kot so psihoanalitična ali behavioristična. Psihologija glasbe je bolj abstraktne in umetniške narave, vendar ima tudi teoretično podlago, ki je znanstveno preverljiva. Psihologija glasbe je najbolj prepoznavna v tem, kako glasba vpliva in uravnava razpoloženje in čustva.

V pričujoči nalogi sem se ustavil le pri nekaterih vidikih te zelo obsežne znanosti, ki so se mi zdeli najbolj zanimivi in so me tudi pripeljali do novih zanimivih dejstev o katerih se glasbeniki mnogokrat sprašujemo in poskušamo svoje doživljanje in delo tudi iz druge strani doumeti in razumeti.

Razvoj glasbenih sposobnosti

Glasbene sposobnosti se razvijajo skozi interakcijo s glasbenim okoljem. Pridobitev teh sposobnosti pa temelji na izvedbi določenih kulturno-specifičnih dejanj v povezavi s glasbenimi zvoki. Glasbene sposobnosti naj bi bile v osnovi razvite na bazi prirojenih zmožnosti in tendenc. Pri glasbenih sposobnosti obravnavamo razvoj in prisotnost različnih komponent, kot so ritem, dojetje melodije in višine, harmonije... Glasbeni razvoj vključuje razvoj elementarnih glasbenih sposobnosti, kot sta melodični in ritmični posluš ter sposobnosti višjega reda, kot so harmonični posluš, analitično poslušanje in sposobnosti estetskega oblikovanja in vrednotenja. Raziskave so pokazale, da otrok pri starosti do enega leta reagira na zvok. Med prvim in četrtem letom zaznava fraze vendar še ne točnih višin. Med četrtem in petim letom otrok razlikuje med tonskimi višinami in odmevi preprostih ritmičnih vzorcev s ploskanjem. Med šestim in sedmim letom se kaže napredek petja v intonaciji, in sicer v smeri boljšega dojetja tonalne glasbe. Do dvanajstega leta razvije občutek za harmonijo in ritem. Med dvanajstim in sedemnajstim letom pa pride do napredka v presojanju ter kognitivnem in emocionalnem reagiranju (po Shuter-Dyson in Gabriel 1981).

Glasbene preference

Pri glasbenih preferencah je pomembna dvojnih parametrov, in sicer imamo notranje in zunanje. Pod notranje sodi tempo, tonski način ali kompleksnost medtem, pod zunanje pa sodijo variable, ki so fiksne, kot starost, spol, osebnost in izobrazba poslušalcev in pa tiste, ki variirajo skozi različno glasbo. Do razlik v glasbenih preferencah glede na spol prihaja, saj načeloma dekleta raje poslušajo čustveno obarvano glasbo medtem, ko fanti imajo raje trdo, napadalno glasbo. Glasbene preference glede na starost obstajajo in se razvrstijo v tri starostne skupine, vendar pri tej kategoriji prihaja do variacij glede tega, katera spremenljivka je bilo pomembna, in sicer starost, življenske razmere in način življenja v določeni starosti. Ločimo štiri glasbene dimenzije glede na teorijo velikih pet osebnostnih lastnosti, in sicer odsevna in zapletena glasba, intenzivna in uporniška glasba, optimistična in konvencionalna glasba ter energična in ritmična glasba.

Glasbena ustvarjalnost

Ustvarjalnost je sposobnost narediti delo, ki je hkrati novo, izvirno in uporabno glede na izbrano nalogo. Helmholtz in Wallas sta ustvarjalnostni proces razdelila na štiri stopnje, in

sicer priprava, inkubacija, iluminacija ter potrditev. Psihologi so raziskovali koleracijo med inteligentnostjo in ustvarjalnostjo ter ugotovili, da sicer povezava obstaja, vendar pa ni pogoj. Glasbeni nastop dovoljuje dve vrsti ustvarjalnosti, in sicer ena se nanaša na ekspresivno izvajanje glasbenih struktur, drugi del pa vključuje uporabo glasbenih struktur, ki niso vnaprej določene in so del glasbenega nastopa – improvizacija. Razvoj glasbenih sposobnosti, spretnosti in znanj vključuje razvoj posluha, tehnik izvajanja, elemente interpretacije ter glasbene pojme in informacije. Glasbena ustvarjalnost v glasbi se kaže kot izmišljanje in oblikovanje glasbene vsebine, in sicer tako, da posamezniki razpolagajo z melodijo, ritmom, obliko in ekspresivnimi kvalitetami, kot so zvočne barve, tempo ter dinamika.

Glasbeni talent

Glasbena nadarjenost je pogojena s telesnimi in psihičnimi danostmi, ki so pri posameznikih lahko zelo različne. Tudi muzikalnost nam ni prirojena, temveč je zelo odvisna od okolice, ki posameznika spodbuja. V raziskavi so ugotovili, da so značilnosti talentiranih učencev na področju glasbenih sposobnosti naslednje, in sicer glasbeni talent je bil zgodaj opažen (drugi umetniški talenti se pokažejo šele med dvanajstim in trinajstim letom starosti. To bi lahko pomenilo, da je glasbena nadarjenost samostojen talent, ki je povsem neodvisen od jezikovnih in miselnih funkcij). Talentirani učenci živijo v spodbudnem okolju, imajo dobro razvite glasbene sposobnosti, so glasbeno ustvarjalni, so uspešni pri glasbeni izvedbi, imajo veliko glasbeno teoretičnega znanja, so vključeni v številne različne glasbene aktivnosti in veliko vadijo ter izražajo nekatere druge pozitivne lastnosti in značilnosti. Zelo pomembno je, da starši, ki opazijo, da je njihov otrok nadarjen, pokažejo zanimanje za njegovo nadarjenost, se z njim o tem pogovarjajo, se vključujejo tudi v sodelovanje z mladostnikovim mentorjem, da spremljajo napredek svojega otroka. Verbalno spodbujanje je najpogostejši način pozitivne povratne informacije in ima pomemben vpliv na samopodobo vsakega mladostnika.

Sugestopedija

Sugestopedija ali super učenje je namerna uporaba sugestije v pedagoške namene in združuje tako klasično učenje kot kreativnost. Glasba pomaga pri sproščanju, aktivira desno možgansko polovico in jo pripravi za sprejemanje novih informacij ter pomaga pri sidranju informacij v dolgotrajnem spominu. Lozanov je ugotovil, da ima vsak človek svoje optimalno stanje učenja, in sicer to je stanje, pri katerem je srčni utrip, dihanje in možgansko valovanje

usklajeno, telo pa sproščeno. V tem stanju je um osredotočen in pripravljen na sprejemanje novih informacij. Prišel je do spoznanja, da se baročna glasba zelo dobro sklada s stanjem alfa, saj umiri telo in možgane ter hkrati odpre poti do možganskega limbičnega sistema, kateri je tudi povezava med zavednim in nezavednim. Prepričan je, da se najpomembnejši del posameznikovega učenja odvija v podzavesti, zato bi naj dober učitelj odstranil pregrade med obema deloma.

Glasba kot motivacijsko sredstvo

Glasba kot motivacijsko sredstvo na izobraževalnih skupinskih srečanjih uporabimo za odprtost uma, pozitivno naravnost v iskanju rešitev ter vztrajnost pri uresničevanju ciljev. Glasbo v razredu lahko uporabimo na več načinov, in sicer kot uvodna glasbena motivacija, kot splošna glasbena podlaga med poukom, kot sproščujoče se sredstvo pred vsako pomembnejšo nalogo, med preverjanjem znanja, kot sklep učne enote ali pa med odmori. Opravljene so bile tudi raziskave o vplivu glasbe na učinkovitost pri introvertiranih in ekstravertiranih posameznikih. Pozitivni vplivi poslušanja glasbe se kažejo pri ekstravertiranih, ki konstantno iščejo dodatne dražljaje iz okolja in so hiperaktivni. Glasba je zanje dražljaj, ki jim omogoča bolj učinkovito učenje. Glasba služi tudi kot idealen spremljevalec za športno vadbo. Znanstvene raziskave so pokazale 5 ključnih načinov, kako lahko glasba vpliva na športne treninge: disociacija, regulacija vzburjenja, sinhronizacija, pridobivanje gibalnih spretnosti ter zanos.

Zanos pri glasbenikih

Posamezniki, ki doživljajo zanos, so tako zelo zatopljeni v prijetno aktivnost, da v tistem trenutku ni pomembno nič drugega, ob aktivnosti izjemno uživajo in so izjemno motivirani. Sama izkušnja zanosa prinaša posamezniku toliko zadovoljstva, da ljudje aktivnosti, ki to prinašajo, počnejo tudi kljub številnim oviram. Merjenje zanosa pri glasbenikih lahko poteka na dva načina, in sicer s psihološkimi in fiziološkimi meritvami. Pri psiholoških meritvah poznamo samo ocenjevalne vprašalnike – FSS lestvica in WOLF lestvica. Fiziološko merjenje občutkov in emocij temelji na predpostavki, da se čustva izražajo preko avtomatičnih fizioloških reakcij, ki jih v telesu povzročajo. Doživljanje zanosa je pomemben indikator subjektivnega blagostanja, še posebno njegovega emocionalnega aspekta.

Mozartov efekt

Odkritelj Mozartovega efekta je bil Alfred Tomatis, in sicer ugotovil je, da poslušanje Mozartovih skladb izboljša slušne in govorne sposobnosti, čustveno zdravje ter miselno prožnost. Rauscher je naredil prvi eksperiment (1993) s pomočjo Mozartove sonate K448 za dva klavirja. Pokazalo se je, da poslušanje glasbe pred reševanje IQ testa, izboljša signifikantno rezultat – pri nalogah, kjer je potreba prostorska predstavljalivost. Vpliv je bil sicer kratkoročen – traja od 10 do 15 minut. Mozartov efekt je učinkovit pri zmanjševanju stresa, depresije in anksioznosti, saj vzbuja v ljudeh občutek sproščenosti in zaspanosti. Hkrati pa pozivno aktivira spomin in zavedanje. Raziskave so pokazale veliko veljavnost pri izboljšanju disleksije, ADHD, avtizma in pri nekaterih drugih mentalnih ali fizičnih obolenjih.

Glasbena terapija

Glasbena terapija deluje tako, da uporabimo glasbo in glasbene prvine, torej zvok, ritem, melodije in harmonije. Izvaja jo glasbeni terapevt s klientom ali skupino. Njen namen je, da se olajša in spodbuja komunikacija, odnosi, učenje, mobilizacija, izražanje in druge pomembne terapevtske cilje, da zadostimo fizičnim, čustvenim, mentalnim, socialnim in kognitivnim potrebam. Poznamo tri kategorije, uporabljene v glasbeni terapiji, ki predstavljajo učinkovite načine razvijanja socialnih spretnosti in ustvarjalnosti. Te tri kategorije so glasbena improvizacija, komponirana glasba ter adaptacija glasbe vseh zvrsti in stilov. Poznamo tri oblike glasbeno terapevtskih aktivnosti, ki se sicer lahko med seboj povezujejo. To so petje, igranje instrumentov in glasba – gib. Strategije, ki se uporabljajo pri glasbeni terapiji z osebami s posebnimi potrebami so refleksija, identifikacija ter kontaktna pesem. Glasbena terapija izboljša pozornost, izražanje čustev, kognitivne funkcije, razvija komunikacijske veščine, verbalne sposobnosti...

Trema in izvajalska anksioznost

Anksioznost je razmeroma trajen občutek tesnobe, zaskrbljenosti, nelagodja in napetosti, ki ga človek nosi s seboj, četudi ni neposredno ogrožen. Trema je vrsta strahu, ki ga občutimo v zvezi z neko določeno bodočo situacijo, za katero smo precenili, da presega naše sposobnosti. Le-ta izgine ali se skoraj popolnoma omili, ko je oseba v dejanski situaciji. Trema lahko občutimo na miselnem, vedenjskem ter telesnem področju. Trema vpliva na uspešnost javnega nastopanja, saj je povezana s kognitivnim vznurjenjem, in sicer če je prisotna na

nekakšni optimalni ravni, bomo nastop tudi bolje izvedli. Če pa bo nivo treme presegel optimalno raven, tedaj bomo nastop slabše izvedli ali ga sploh ne bomo. Obstajajo tehnike kako obvladovati tremo, in sicer tako, da ozavestimo tremo, razvijemo določene tehnike učinkovitega spoprijemanja s tremo ter to tudi preizkušamo v praksi.

Zaključek

Psihologija glasbe je predvsem razlagalna disciplina, ki nudi odgovore na vprašanje zakaj glasbo razumemo in ljubimo, zakaj jo uporabljamo in kako sploh nastane. Menim, da je psihologija glasbe preveč obsežna in razdrobljena veda, da bi lahko eno bistvo izpeljali iz nje, lahko pa samo rečemo, da nam je vsem (ne samo glasbenikom) v veliko pomoč, ki hočemo glasbo razumeti.

Viri

Knjige: Anton Terstenjak:(1981) Psihologija ustvarjalnosti,Ljubljana: Slovenska matica

Helga de la Motte-Haber(1990) Psihologija glasbe, Ljubljana: DSZ

Internet: http://en.wikipedia.org/wiki/Music_psychology

<http://www.willems.si/Psihologija.html>