

**Małgorzata Kronenberger**

Zakład Fizjoterapii

Instytutu Kształcenia Medycznego Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach

Kierownik: prof. dr hab. n. med. M. Janiszewski

Dyrektor: prof. dr hab. W. Dutkiewicz

**ZNACZENIE SUBIEKTYWNEJ OCENY MUZYKI  
DLA DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH  
(NA PODSTAWIE EKSPERYMENTU)****STRESZCZENIE**

Muzyka nie przekazuje treści jednoznacznych, a jedynie buduje pewne klimaty, nastroje, czy przekazuje bliżej nieokreślone informacje, które mogą być postrzegane indywidualnie. Z tego też powodu opracowano specjalne testy, których celem jest umożliwienie jak najlepszego doboru muzyki do potrzeb terapeutycznych pacjentów. W lutym 2002 r. w Instytucie Kształcenia Medycznego Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach przeprowadzono test dotyczący subiektywnego odbioru muzyki z wykorzystaniem 10 grup nastrojów według K. Hevner. Badano 104 studentów, w tym 80 kobiet i 24 mężczyzn. Uzyskane wyniki wskazują na: 1) czas słuchania muzyki nie przekraczający 45 minut; 2) czas trwania poszczególnych utworów – do 4 minut; 3) utwory dłuższe powinny znaleźć się na początku testu, a krótsze w dalszej jego części; 4) utwory w nastrojach poważnych i melancholijnych powinny być przeplatane utworami bardziej pogodnymi; 5) występują różnice w percepcji poszczególnych utworów w zależności od pory dnia; 6) nie bez znaczenia jest aktualne samopoczucie słuchających. Wyniki eksperymentu potwierdziły potrzebę przeprowadzania tego rodzaju testów wśród kandydatów do zajęć muzykoterapeutycznych ze względu na dobór głównego narzędzia terapeutycznego, jakim jest muzyka.

**Słowa kluczowe:** muzyka, terapia, percepcja.

**SUMMARY**

Music does not express an explicit contents, but it only builds certain moods or gives non specific information which can be interpreted individually. This was the reason of elaborating special tests, which aim at choosing adequate music to certain therapeutic needs for particular patients. In February 2002 in the Institute of Medical Education at Swietokrzyska Academy in Kielce, the Hevner test on subjective perception of music was carried out. The study comprised 104 subjects (80 women and 24 men). The following results were obtained: 1) The time of listening to music cannot be longer than 45 minutes; 2) The time of particular pieces – up to four minutes; 3) Longer pieces should be played at the beginning of the test, while the shorter ones should be played later; 4) The pieces in serious or melancholic moods should alternate with more joyful ones; 5) Dependently on the part of the day, there are differences in perception of the particular pieces; 6) Subjective feeling of the listeners is an important factor. The results of this experiment confirm the need for performing such tests among previous music therapy patients. The tests enable one to select the main therapeutic tool, which in this case is music.

**Key words:** music, therapy, perception.

## WPROWADZENIE

Powiązania między muzyką i medycyną istniały od zawsze. Sięgając do najwcześniejszych okresów rozwoju ludzkości, można przytoczyć wiele przykładów dotyczących leczniczego wpływu muzyki na człowieka. Wierzono, że muzyka jest „boskiego” pochodzenia i stosowano ją do wypędzania złych duchów, a także do walki z chorobą i śmiercią. Terapia muzyką obecnie przeżywa swój renesans. Sformułowano teoretyczne podstawy muzykoterapii, wyodrębniono różne kierunki jej rozwoju, a także przeprowadzono wiele badań potwierdzających pozytywny wpływ muzyki we wspomaganiu, a nawet leczeniu różnorodnych schorzeń.

Obecnie możemy wyodrębnić kilka dziedzin, w jakich muzykoterapia znajduje swoje zastosowanie terapeutyczne i lecznicze. Przede wszystkim znana jest jako forma psychoterapii w szerokim zakresie oddziaływania, lecz coraz większe wykorzystanie muzykoterapii obserwuje się w rehabilitacji, gdzie pełni ona rolę kinetyterapii (oddechowej, ruchowej, korekty wad postawy). Szczególnie podkreślana jest także rola muzykoterapii w pedagogice specjalnej, w pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo, w zaburzeniach zachowania, w pracy z dziećmi autystycznymi oraz z rodzin patologicznych. Coraz powszechniej muzykoterapia wykorzystywana jest również jako forma resocjalizacji więźniów, czy w pracy z osobami uzależnionymi od nalogów (szczególnie w alkoholizmie i narkomanii).

W ostatnim czasie pojawiła się znaczna liczba doniesień o zastosowaniu muzykoterapii w sytuacjach okołoperacyjnych w Polsce przez dra M. Kieryła [1], anestezjologa i muzykoterapeutę. Przygotowuje on pacjentów do operacji poprzez wykorzystanie muzyki, jak również jej słuchanie podczas zabiegów oraz po ich zakończeniu.

Duże znaczenie ma także profilaktyczne stosowanie muzykoterapii w leczeniu schorzeń psychicznych, głównie spowodowanych tempem i sposobem życia, gdzie muzyka pełni rolę odstressującą, wyciszającą. Pomaga oderwać się od codziennych obowiązków, zrelaksować, usposobić pogodnie i optymistycznie [2].

## TERAPEUTYCZNE ODDZIAŁYWANIE MUZYKI

Można wymienić wiele przykładów dotyczących wpływu muzyki na zachowanie człowieka. Muzyka unika barier intelektualnych i dociera w głąb duszy do ukrytych uczuć, emocji. Dzięki niej można zatem nawiązać kontakt z człowiekiem. Muzyka jest środkiem komunikacji pozawerbalnej; przenika samokontrolę człowieka, przyspieszając terapeutyczny proces wyobraźniowy i pobudzając fantazję [3].

Istnieje także silny związek muzyki z emocjami człowieka poprzez dostarczanie różnorodnych przeżyć i modulowanie sposobu przeżywania. Ponieważ charakter wyrazowy i tektonika muzyki jest podobna do dynamiki strukturalnej emocji,

to jakiegokolwiek zmiany w pierwszej mogą wywołać analogiczne zmiany w drugiej. Biorąc pod uwagę fakt, że zaburzenia emocjonalne u człowieka powodują różnego rodzaju lęki, które wpływają deformująco m.in. na procesy poznawcze, muzyka może odgrywać tu wielkie znaczenie terapeutyczne.

Terapeutyczne oddziaływanie muzyki zachodzi także w procesie jej tworzenia. Nie należy rozumieć tej kwestii jedynie w aspektach działalności związanej z komponowaniem, ale warto zwrócić uwagę na istotną rolę muzykowania amatorskiego, czy to za pomocą instrumentów muzycznych, czy głosu ludzkiego. Podczas muzykowania następuje rozwój dyspozycji twórczych jednostki, nowych zainteresowań, a także wrażliwości estetycznej. Celem takiego muzykowania jest ekspresja osobowości.

W procesie tworzenia następuje także urzeczywistnianie potrzeby wewnętrznej, aktu dopełnienia i samorealizacji. Tworzenie muzyki może być dla niektórych ludzi sensem życia, które to dążenie uznawane jest za centralną ludzką siłę motywacyjną. Ma to szczególne znaczenie w przypadku ludzi chorych, którzy poprzez grę na jakimś instrumencie podnoszą poczucie własnej wartości, tzw. wzmocnienie siły własnego ego.

Wśród wielu walorów muzyki szczególnie istotne wydają się być jej wartości estetyczne, które odgrywają znaczącą rolę terapeutyczną. To właśnie wartości estetyczne przypisywane czy to przedmiotom natury, czy dziełom sztuki sprawiają, że dostarczają one rzeczywistej rozrywki, ukojenia lub zaspokojenia marzeń. Człowiek będący w kontakcie z muzyką (np. poprzez percepcję) może stawiać sobie różne cele związane z jej odbiorem. Spośród wielu celów, najczęstszymi wydają się być właśnie dążenia do uchwycenia piękna zawartego w dziele muzycznym, co wydaje się mieć ścisły związek z zaspokojeniem potrzeby estetycznej człowieka. Przede wszystkim istotne wydaje się być doznawanie silnych wzruszeń, oderwanie od codzienności i problemów, jak również zespolenie z nastrojem własnym.

Wszystkie cele w mniejszym lub większym stopniu współtworzą podłoże potrzeby przeżycia estetycznego. Słuchacz pochłonięty dziełem muzycznym przestaje postrzegać gdzie jest, a wszystko, co nie jest muzyką, w sposób bardzo przykry wyprowadza go i wyrywa ze świata, w którym się wówczas znajduje.

Jeszcze innym motywem, dla którego człowiek skłania się do kontaktu z muzyką, jest motyw ewaluacyjny, wiążący się z zaspokojeniem subiektywnych odczuć słuchacza. W tym przypadku ocena utworu muzycznego pod względem jego walorów artystycznych bądź estetycznych wymaga od słuchacza pewnych predyspozycji, jak też wcześniejszych dość bogatych doświadczeń muzycznych. Przeciętny słuchacz rzadko takowe posiada. Jednakże każdy człowiek ma swój gust muzyczny, według którego buduje i wdraża pewne kryteria oceny poszczególnych utworów. Z uwagi na to, że muzyka najłatwiej dociera do podświadomości, następuje poprzez nią proces odblokowania, dopełnienia, uwolnienia oraz oczyszczenia.

Muzyka nie przekazuje treści jednoznacznych, a jedynie buduje pewne klimaty, nastroje, czy przekazuje bliżej nieokreślone informacje, które mogą być postrze-

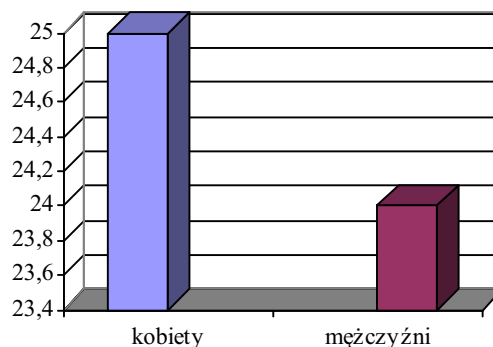
gane indywidualnie. Nie jest możliwe opracowanie ścisłych, dostosowanych do odpowiednich grup terapeutycznych, receptur muzykoterapeutycznych. Każdy człowiek na ten sam rodzaj muzyki może reagować odmiennie, jego odczucia kształtowane są różnymi doświadczeniami. Z tego też powodu opracowano specjalne testy, których celem jest umożliwienie jak najlepszego doboru muzyki do potrzeb terapeutycznych. Są to testy klasyfikujące szereg określeń, jakie pojawiają się najczęściej podczas słuchania utworów muzycznych. Takiej klasyfikacji jako pierwsza dokonała K. Hevner [4] z Niemiec, a na grunt polski wdrożył, z niewielkimi zmianami, T. Natanson [5].

## EKSPERYMENT

W oparciu o dziesięć grup nastrojów według K. Hevner, w lutym 2002 r. w Instytucie Kształcenia Medycznego Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach przeprowadzono test dotyczący subiektywnego odbioru muzyki. Badaniom poddano 104 studentów kierunku fizjoterapii, w tym 80 kobiet i 24 mężczyzn. Średnia wieku grupy przystępującej do testu wynosiła 25 lat (ryc. 1).

Studentom zaproponowano wysłuchanie kilku utworów muzycznych. Zadanie polegało na określeniu nastroju kolejno pojawiających się utworów z wykorzystaniem dziesięciu grup nastrojów według Hevner. Grupy te prezentują się następująco:

- 1) wesoły, jasny, cieszący, rozbawiony, swawolny,
- 2) dziwaczny, fantazyjny, urojony, baśniowy,
- 3) czuły, delikatny, miły, wdzięczny,
- 4) uspokajający, pogodny, zadowolający,
- 5) rozmarzony, sentymentalny, tęskny, żałosny, patetyczny,
- 6) bolesny, mroczny, posępny, tragiczny, dramatyczny,
- 7) święty, bezcielesny, podniosły,



Rycina 1. Średnia wieku uczestników eksperymentu wg płci

- 8) majestatyczny, triumfalny,
- 9) gniewny, dzielny, podniecający, popędliwy,
- 10) udaremniający, beznadziejny (według Natanson'a – M. K. [5]).

Jako pierwsze należało podać określenia indywidualne, a dopiero w dalszej kolejności dostosować określenia ze wskazanych grup nastrojów. W zestawie zaproponowanych do badań utworów znalazły się utwory muzyki poważnej z różnych okresów, tj. od barokowej przez klasyków, aż po romantyzm i impresjonizm. Były także utwory, które reprezentowały muzykę współczesną oraz rozrywkową i New Age.

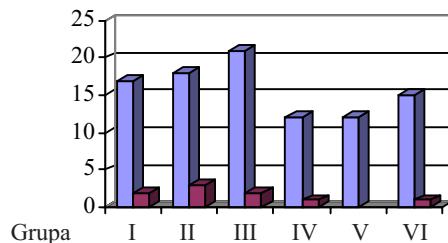
## WYNIKI

Przeprowadzony eksperyment pozwolił zauważyć, iż:

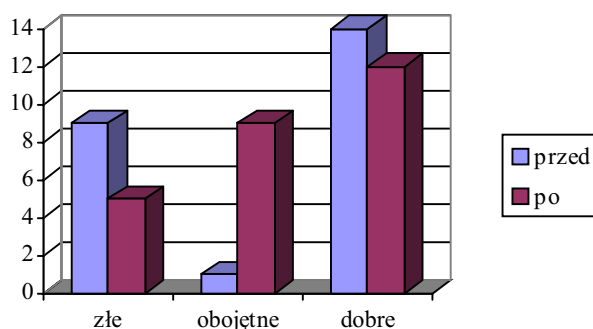
1. Słuchanie muzyki nie powinno przekraczać czasu 45 minut. Po tym czasie przeciętny słuchacz jest już zmęczony i nie potrafi odpowiednio się skoncentrować na dalszym słuchaniu muzyki (czas eksperymentu wynosił 55 minut).
2. Poszczególne utwory zastosowane do eksperymentu nie powinny przekraczać 4 minut. Proponowane utwory zawierały się w czasie pomiędzy 2 minuty 48 sekund a 9 minut 53 sekundy.
3. Tak zaprogramowano kolejność utworów, by utwory dłuższe znalazły się na początku testu, a krótsze w dalszej jego części.
4. Utwory w nastrojach poważnych i melancholijnych powinny być przeplatane utworami bardziej pogodnymi.
5. Odnotowano różnice w percepcji poszczególnych utworów w zależności od pory dnia.
6. Nie bez znaczenia było także aktualne samopoczucie słuchających. Ocena subiektywna samopoczucia słuchających nie była głównym celem testu, lecz została wykorzystana jako informacja dodatkowa (ryc. 2 i 3).
7. Zaobserwowano również pewne tendencje związane z odmiennością płciową. U mężczyzn preferowane są utwory dynamiczne, rytmiczne, o charakterze pobudzającym, w nastrojach pogodnych. Natomiast kobiety zdecydowanie bardziej pozytywnie wypowiadają się o utworach lirycznych, spokojnych, z przewagą nastrojów radosnych i ciepłych, aczkolwiek nie negują one utworów dynamicznych i rytmicznych (ryc. 4 i 5).

## OMÓWIENIE WYNIKÓW EKSPERYMENTU

Wyniki eksperymentu pokazały, że dużo bardziej jednoznaczna w przekazie nastroju jest dla słuchaczy muzyka klasyczna. Określali oni te utwory przy użyciu podobnych, niemal identycznych przymiotników. Dla przykładu, „Łabędź”,



Rycina 2. Ogólne wrażenia studentów w poszczególnych grupach po wysłuchaniu utworów muzycznych



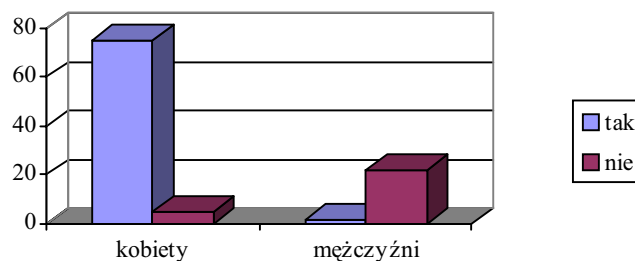
Rycina 3. Samopoczucie studentów przed i po wysłuchaniu utworów muzycznych

C. Saint-Saens`a przez większość określany był jako *delikatny, miły, uspokajający, rozmarzony*... Natomiast „Śmierć Azy” E. Griega opisywano jako *tęskny, żalostny, bolesny, tragiczny*...

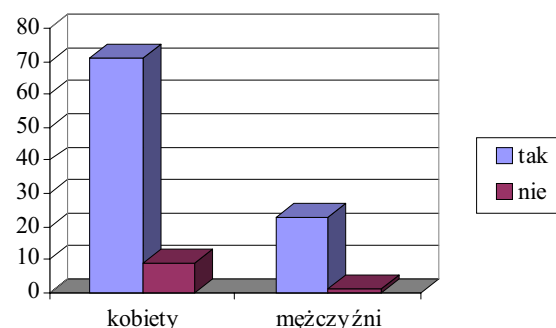
Zdecydowanie największe problemy z określeniem nastroju pojawiały się podczas słuchania muzyki rozrywkowej, gdzie skala określeń niejednokrotnie obejmowała wszystkie możliwe grupy nastrojów. I tak jeden z utworów zespołu Blues Brothers został opisany m.in. jako: *wesoły, rozbawiony*..., ale również jako: *dziwaczny, tragiczny, beznadziejny, gniewny*...

Muzyka współczesna przez większość badanych była odbierana jednoznacznie i określana jako drażniąca i dziwna. W tej kategorii muzycznej zaproponowano jedną z części kwartetu instrumentalnego Astora Piazzolli.

Wśród opisów własnych zaobserwowano kilka tendencji, z których wyodrębnić można wiele różnych grup określeń utworów muzycznych. Jako pierwszą prezentują grupę określeń subiektywnych, związanych z gustem muzycznym słuchacza. Przykładem mogą być takie określenia, jak: *lubię taką muzykę, poezja duszy, podoba mi się*...



Rycina 4. Zainteresowanie studentów muzyką o charakterze lirycznym



Rycina 5. Zainteresowanie studentów muzyką o charakterze dynamicznym

Wiele określeń nastrojów powstałych pod wpływem utworów muzycznych bardzo silnie korespondowało z aktualnym stanem psychofizycznym słuchaczy, np. wywołane utworem reakcje negatywne określano: *rozdrażnił mnie, przygnębił mnie...* Natomiast reakcje pozytywne scharakteryzowano tak: *ten utwór wyciszył mnie, poprawił mi nastrój, wpływa na mnie relaksująco...* Były też określenia wskazujące na wywołanie pobudzenia u słuchacza, np. *utwór pobudził mnie, dodaje energii, jest gwałtowny...*

Kilka z zastosowanych przez studentów określeń dotyczyło nie nastroju, lecz charakteru słuchanego utworu muzycznego, co świadczyć może o wybijających się na plan pierwszy elementach metrycznych muzyki. Należą do tej grupy takie określenia, jak: *skoczny, dynamiczny, pobudzający...*

Niektóre z opisów użytych przez badanych wskazują na powstałe skojarzenia wyobrazeniowe, a także fantazjowanie pod wpływem muzyki, np. *ten utwór kojarzy mi się z jazdą na łyżwach, muzyka jak z filmu grozy, konspiracyjny, anielski, przebudzenie szerszeni, pantera na łowach, wywołuje wspomnienia.* Użycie takich określeń może nasuwać przypuszczenie, iż poszczególni słuchacze zagłębili się w klimat utworu muzycznego na tyle intensywnie, że spowodowało to u nich pobudzenie wyobraźni, wyzwolenie działania kreatywnego i stworzenie czy przywołanie pewnych obrazów.



Wiele z określeń miało charakter bardzo ogólny, np. *interesujący, ciekawy, smętny, może być, fajny klimat*. Takie określenia badanych mogą świadczyć o małym zaangażowaniu się słuchacza w percepcję muzyki lub też o małym stopniu wrażliwości muzycznej.

Jak wspomniano, średnia wieku studentów uczestniczących w eksperymencie wynosiła 25 lat. Wydaje się, że młodzież przejawia szczególne upodobania muzyczne z przewagą w kierunku preferowania utworów o silnie akcentowanych rytmach i dynamice. Może to mieć odzwierciedlenie w nastawieniu do słuchania jakiegokolwiek innego rodzaju muzyki, gdzie z reguły pojawiają się opinie negatywne: *bez sensu, nudny, beznadziejny, usypiający...*

W przypadku, gdy mamy do czynienia z osobami o dużej wrażliwości i doświadczeniach muzycznych, znajdzie to swoje odbicie w odbiorze muzyki, a co się z tym wiąże także i z pozytywnym nastawieniem do poszczególnych utworów, jak np. *fajny utwór, tego chce się słuchać, zabawny...*

#### PODSUMOWANIE

Analizując przedstawione wyniki eksperymentu, należy przede wszystkim podkreślić celowość przeprowadzania tego rodzaju testów jako pomocnych przy doborze muzyki do działań terapeutycznych dla poszczególnych osób. Zastosowanie testów dotyczących subiektywnego odczucia muzyki ma niewątpliwie szczególne znaczenie w przypadkach indywidualnego doboru muzyki do zadań psychoterapii. Dla form muzykoterapii aktywnej dobór materiału muzycznego jest także bardzo istotny. Stanowi bowiem często czynnik stymulujący, motywujący i inspirowający do działań ruchowych. Lęk pacjentów przed jakąkolwiek aktywnością ruchową zostaje w niezauważalny sposób niwelowany pod wpływem zastosowania odpowiedniego podkładu muzycznego do ćwiczeń. Pacjenci angażują się wówczas w wykonywanie zadań znacznie chętniej, co wpływa pozytywnie na efekty terapeutyczne, skracając jednocześnie czas trwania terapii.

Podsumowując rozważania dotyczące subiektywnego odczuwania muzyki, a razem jej wpływu na słuchacza w aspekcie terapeutycznym, można stwierdzić, że wpływ ten dotyczy wielu sfer. Po raz kolejny zauważa się, iż człowiek jest psychosomatyczną całością. Zatem oddziaływanie na jego stronę psychiczną ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego rozwoju nie tylko psychicznego, ale i fizycznego czy emocjonalnego. Dzięki muzyce, która w sposób naturalny zaspokaja wszelkie potrzeby wyższego rzędu, jak również potrzeby emocjonalne, estetyczne, poznawcze i samorealizacji, możliwe jest doświadczanie pełni człowieczeństwa.



### PIŚMIENNICTWO

- [1] Kierył M.: Reakcja chorego – nieprzytomnego na muzykę. Zeszyt Naukowy nr 29. PWSM. Wrocław 1981.
- [2] Janiszewski M., Kuński H.: Profilaktyka muzyczna. Warszawa 1999.
- [3] Galińska E.: Psychoterapeutyczne założenia muzykoterapii i ich realizacja. W: Psychoterapia nr 22. Kraków 1977.
- [4] Wierszyłowski J.: Psychologia muzyki. PWN. Warszawa, 1968.
- [5] Natanson T.: Wstęp do nauki o muzykoterapii. Ossolineum. Wrocław 1978.