

# Dimensiunile psihologice ale muzicii

*=Doar muzica cu farmecul ei spontan, poate potoli sufletul rătăcitor și poate domoli mintea zbuciumată=*

(William Congreve)

Din multitudinea genurilor de artă existente, muzica este una dintre cele mai apropiate sufletului omenesc, ea însoțindu-ne pe bună dreptate, pe parcursul întregii vieți. De la momentul apariției, și pînă astăzi, cale de milenii, muzica se include ca element inerent în viața societății, în conștiința și natura omului. Alături de alte descoperiri ea a devenit un mare fenomen al lumii, acompaniind istoria civilizației umane în perioadele de mari avînturi, precum și în cele de declin.

Prin urmare, ar fi greu să ne imaginăm pe cineva, că s-ar putea lipsi totalmente de muzică în viața sa. Afîndu-se în fiecare din noi ea acționează ca unul din remediile cele mai importante în serviciul corpului și sufletului nostru.

Fără îndoială, muzica are influență asupra individului, ritmul și armonia, ocolind filtrele logice și analitice ale minții, își croiesc drum spre comorile ascunse ale sufletului, stabilind contact direct cu sentimentele profunde din adîncul memoriei și imaginației. Pe de altă parte pragmatismul exagerat și tendințele tehnocratice ale lumii moderne duc, într-o oarecare măsură la diminuarea importanței, dezvoltării personalității prin intermediul artelor frumoase, una dintre care este și muzica. În prezent se observă o creștere preponderentă a elementului rațional pur, dominația materialului asupra spiritualului, a cunoștințelor asupra sentimentelor. Aceste metamorfoze pot avea consecințe ușor de imaginat – dezechilibrarea psihicului uman, ponderea armoniei între Ratio și Emotiv, între calcul și sentiment, între agerimea minții și bunătatea sufletului.

Actualmente există numeroase cercetări consacrate studierii influenței muzicii asupra personalității, care constată efectele pozitive ale acestora asupra diferitor funcții și stări ale organismului, ca de exemplu: influența muzicii asupra funcțiilor aparatului circulator; efectele de diminuare a oboselei fizice și psihice; acțiunea muzicii ca medicament la bolnavii psihici; ca mijloc de optimizare a procesului de muncă în diferite ramuri ale sferei de producție; efectul stimulator asupra tuturor elementelor pozitive ale individului: inițiativă, imaginație, creativitate, voință, perseverență, memorie, inteligență, încredere în sine, relații comunicative etc.

Dar, energia sunetului, fiind neutră din punct de vedere moral, poate fi folosită pentru a influența nu numai în bine ci și nociv. Aici avem în vedere mare diversitate a genurilor de muzică contemporană: rock, hard-rock, pop, răp, techno etc – industria muzicii devenind astăzi o afacere cu profit de miliarde – cercetările demonstrînd, însă efectele negative ale acestora asupra moralei, afectivității și spiritualității, fapt ce determină comportamentul violent antisocial, dar și asupra sănătății fizice - a analizatorilor (în primul rînd cel auditiv) și organelor interne.

Iată de ce este foarte important să avem un punct de vedere echilibrat cu privire la muzica ascultată și să acordăm o mare atenție selectării acestora .

În lucrarea dată ne-am propus să studiem, în special, influența pe care o are muzica asupra sferei afectiv-cognitive a copiilor de vîrstă școlară mică. Astfel, în primul

capitol vom încerca să facem o analiză a fenomenului muzicii și a dimensiunilor psihologice ale acestuia; să determinăm care este impactul psihologic al diferitor genuri de muzică; să evidențiem mecanismele influenței muzicii asupra individului supus audițiilor muzicale.

În capitolul al doilea ne propunem să efectuăm un studiu experimental pentru a determina cum și în ce mod audierea sistematică a muzicii influențează viața psihică a școlarului de vîrstă mică. Deci, factorul experimental presupune audierea unor programe muzicale, special selectate, în mod sistematic, în condițiile unei clase de elevi.

Ipotezele, ce urmează a fi confirmate sau infirmate prin acest studiu sunt următoarele:

1. Muzica influențează pozitiv sfera afectiv-cognitivă a școlarii mici;
2. Modificările din sfera afectivă, determinate de audițiile muzicale produc modificări în sfera cognitivă a elevilor de vîrstă mică.

Pentru aceasta trebuie de determinat mai întîi care sunt efectele muzicii asupra sferei afective a elevului mic; de determinat dacă modificările din domeniul afectiv cauzate de audițiile muzicale produc modificări în sfera cognitivă; de stabilit semnificația din punct de vedere statistic a schimbărilor eventual produse.

Realizarea obiectivelor înaintate, și prin urmare confirmarea ipotezelor cercetării, ne vor permite să demonstrăm, că audierea sistematică a muzicii “calitative”, în condițiile școlii, dar nu numai, poate contribui la sporirea capacității de învățare a elevilor și respectiv, la optimizarea întregului proces instructiv-educativ.

### **Interpretarea datelor experimentale**

În urma prelucrării datelor experimentale, constatăm că, la etapa pretestării, comparînd grupul experimental și cel de control, în baza rezultatelor obținute prin administrarea probei culorilor, diferențele în plan afectiv sînt nesemnificative. Culorile predominante, în cadrul ambelor grupe sunt aproximativ aceleași, adică violet, cafeniu, roșu și negru, ce semnifică prezența unor stări emoționale negative și anume: anxietate, stress, iritație, tendințe agresive și frica. (pag. 56)

În plan cognitiv diferențele de asemenea sunt nesemnificative în cazul memoriei (mediile pentru grupul experimental și de control fiind de 5.56 – nivel scăzut de dezvoltare a capacității de memorare auditivă de cuvinte – și respectiv 6.24 – nivel mediu. Indicatorii diferențelor calculați cu testul Mann – Whitney U sunt: pentru  $z = 1.45$ ,  $p = 0.15$ ), și în cazul probei pentru determinarea nivelului de concentrare a atenției (mediile fiind de 35.08 (nivel scăzut) pentru grupul experimental și 39.64 (nivel scăzut) pentru grupul de control. Indicatorii diferențelor: pentru  $z = 1.90$ ,  $p = 0.05$ ).

Rezultatele obținute la proba pentru determinarea nivelului de dezvoltare a operațiilor mintale (Testul Amthauer) evidențiază, însă, diferențe statistic semnificative între grupuri, mediile fiind de 21.28 (nivel mai jos de mediu) pentru grupul experimental și 26.6 (nivel mediu) pentru grupul de control. Indicatorii diferențelor calculați cu testul Mann – Whitney U sunt: pentru  $z = 3.93$ ,  $p = 0.01$ . (pag.57)

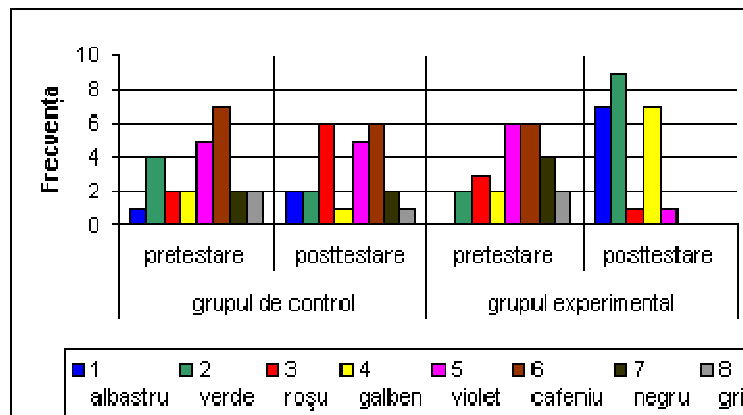
După acțiunea cu factorul experimental, adică la etapa posttestare, observăm că între grupuri, în plan afectiv, apar diferențe semnificative astfel, dacă în cadrul grupului de control distribuția de frecvență a culorilor este asemănătoare celei din pretestare,

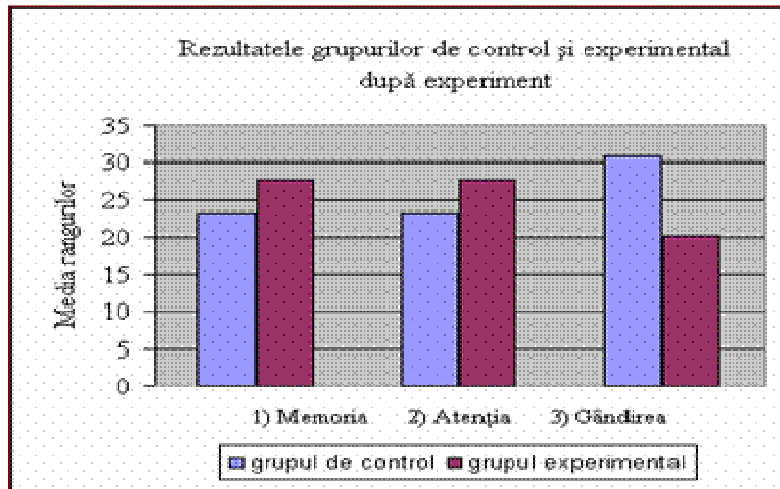
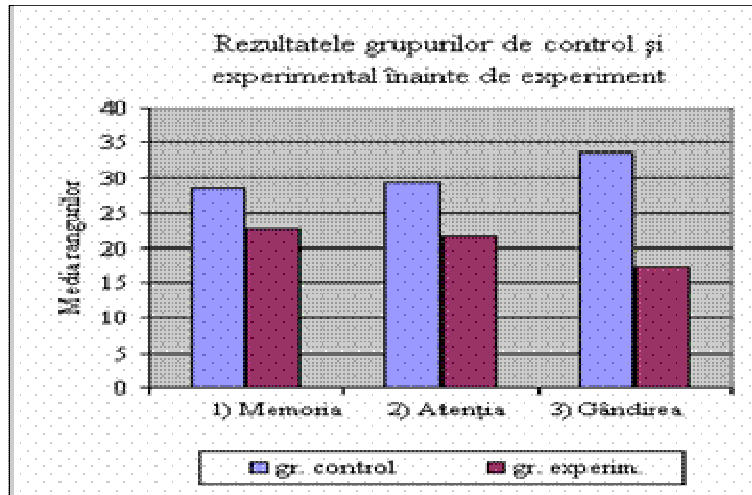
atunci în cadrul grupului experimental situația se schimbă radical. Se observă o diminuare a prezenței culorilor roșie (iritație, tendințe agresive), violet (anxietate), și chiar dispariția totală a culorilor: cafeniu (stress), gri (supărare), negru (frică) și o tendință către culorile: albastru, ce semnifică starea de calm, satisfacția; verde – siguranță, insistență; galben – activism, buna dispoziție, tendință spre comunicare. (pag.56)

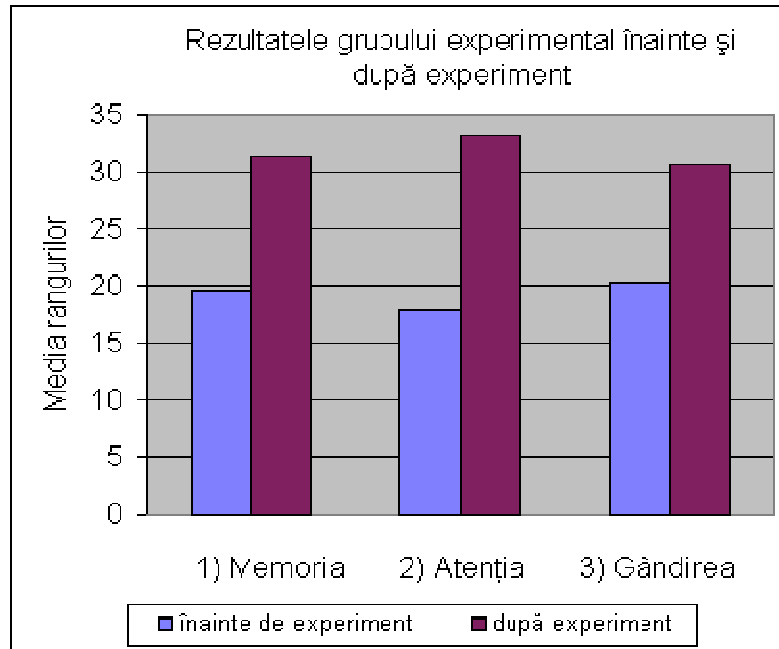
De asemenea se produc modificări și în sfera cognitivă. Comparând experimental și cel de control în baza rezultatelor obținute în urma administrării probelor pentru determinarea nivelului de dezvoltare a memoriei auditive de cuvinte, a operațiilor gândirii și concentrării atenției, după experiment constatăm că diferența între acestea scade. Modificările ce s-au produs în sfera cognitivă a subiecților grupului de control după experiment sînt statistic nesemnificative, în timp ce grupul experimental se caracterizează printr-un salt cantitativ-calitativ către grup de control. (pag.58)

Astfel, în rezultatul comparării datelor grupului experimental înainte și după experiment se evidențiază diferențe semnificative la toate trei probe: la memorie media grupului fiind de 6,88 - nivel mediu); la atenție (media 43,08 – nivel mediu) și la gândire (media 24,28 – nivel mai jos de mediu). Indicatorii diferențelor calculați cu testul Mann – Whitney U sînt:  $z=2,91$ ,  $p=0,01$ ;  $z=3,71$ ,  $p=0,01$ ;  $z=2,51$ ,  $p=0,012$ . (pag.60)

Prin urmare probabilitatea că diferențele obținute s-ar datora legilor întâmplării este foarte mică și putem afirma că modificările produse în sfera afectiv-cognitivă a subiecților grupului experimental sînt determinate de intervenția factorului experimental, adică de audițiile muzicale. Deci ipotezele lansate la începutul cercetării s-au confirmat. Adică faptul că muzica are o influență maximă în domeniul afectivității ascultătorului prin crearea efectului relaxant și inducerea stărilor emoționale pozitive, fără îndoială se răsfrînge și asupra celorlalte procese psihice, în cazul nostru memoriei, atenției și gândirii, acestea începînd să decurgă la un nivel mai înalt.







### Concluzii.

Rezultatele obținute în urma desfășurării studiului experimental, privind efectele muzicii asupra sferei afectiv – cognitive a copiilor de vârstă școlară mică, ne permit să conchidem, că într-adevăr muzica are o mare influență asupra afectivității celor supuși audițiilor, în sensul deminuirii sau chiar înlăturării stărilor emoționale negative, precum stresul, anxietatea, frica etc, provocând – prin capacitatea sa de realizare a stării de relaxare sau stimulare a activismului, de diminuare a oboselei fizice și psihice – reacții emoționale pozitive. Acestea din urmă, evident, își lasă amprenta și asupra celorlalte funcții și procese psihice, în cazul de față asupra proceselor cognitive și reglatoare, adică a memoriei, gândirii și atenției, în direcția îmbunătățirii nivelului de funcționare a acestora, fapt ce va contribui, ulterior, la sporirea eficienței activității școlare și respectiv, la realizarea cu succes a demersului didactic.

Astfel, rezultatele cercetării noastre vin să confirme încă odată ideia potrivit căreia audierea sistematică a muzicii “calitative” contribuie în mare măsură la purificarea de emoții negative și oboseala acumulată și la stimularea tuturor elementelor pozitive (ce pot fi valorificate) ale individului cum ar fi memoria, atenția, inteligența – dar și imaginația, creativitatea inițiativa, perseverența, relații de comunicare – de data aceasta printr-un studiu efectuat de noi pe populația și în condițiile țării noastre.

### ÎNCHEIERE

Făcând o generalizare privind tema reflectată în cele două capitole ale lucrării date, se impune ca necesar evidențierea unor momente importante în acest sens.

Astfel, vom spune că muzica este un fenomen artistic deosebit de complex apărut odată cu omenirea, ea fiind indisolubil legată de personalitatea umană, de starea sa de spirit sau sănătate, de mediu social în care individul își desfășoară activitatea.

Indiferent de capacitatea de înțelegere, muzica vorbește fiecărui din noi, ea fiind în stare să trezească puternice emoții din adâncul ființei noastre. Totodată, muzica stabilind nenumărate relații între ea și ascultători, dar și între obiecte și fenomene, constituie drept singurul mijloc autentic și potent de comunicare între diferite popoare. Nu întâmplător marele compozitor J. Haydn afirma: “Muzica mea este înțeleasă de toată lumea”.

Interesul pentru această artă miraculoasă sporește, cu atât mai mult în situația când cercetările de ultima oră constată că pe lângă capacitatea de a surprinde plăcut auzul, există și alte numeroase avantaje ce pot fi atribuite muzicii. Acestea realizându-se datorită acțiunii sale asupra diferitor aparate și funcții biologice, dar și psihice ale organismului, prin intermediul scoarței cerebrale (acțiune indirectă) cât și prin acțiunea directă a vibrațiilor sonore. Astfel, muzica poate avea un efect catharsic (purificator față de emoțiile negative acumulate) și relaxant (în ceea ce privește acumularea oboselei); poate servi drept mijloc de stimulare psihică multiplă: senzorială, intelectuală, volițională (efect mobilizator în diferite activități); de potențare a unor procese psihice (intelectuale și mai ales afective); de favorizare a comunicării interumane etc. De asemenea, muzica – de ale cărei sunete sântem profund pătrunși – deșteaptă în noi un ecou, ne face accesibilă cunoașterea farmecului lumii înconjurătoare; mobilizându-ne estetic, ea dă o semnificație existenței noastre. La fel, sunt cunoscute și efectele terapeutice pe care le poate avea muzica asupra celor ce acuză diverse tulburări: de comunicare, motorii, stări depresive, nevroze, psihoze, boli neurologice, psihosomatice, chirurgicale etc.

Pe de altă parte, dată fiind neutralitatea, din punct de vedere moral, a sunetului muzical, există pericolul ca oamenii lacomi și corupți să folosească energia acestuia în scopuri distructive. Vom reaminti aici că în mod experimental sau stabilit efectele negative, pe care le pot avea genurile de muzică modernă – pop, rock, tehno, etc. – asupra sănătății fizice și psihice a personalității.

Iată de ce este foarte important, mai cu seamă astăzi, când suntem, practic, invadați de interpreți mai mult sau mai puțin profesioniști și muzică mai mult sau mai puțin calitativă, să dăm dovadă de moderație, judecată sănătoasă și selectivitate. Vom da prioritate, în acest sens, celor două genuri principale de muzică – cea populară și cea religioasă (care a generat pe parcursul evoluției sale, muzica simfonică, cea corală, genul operei și muzica de cameră), despre impactul psihologic al cărora am vorbit în prima parte a acestei lucrări.

În sprijinul celor relatate mai sus vin și rezultatele cercetării noastre experimentale, a cărei scop a fost de a determina cum și în ce măsură muzica influențează sfera afectiv – cognitivă a copiilor de vârstă școlară mică. Astfel, după o lună de zile, perioadă în care sa influențat cu factorul experimental, ce presupunea audierea sistematică a unor programe muzicale special selectate, s-au evidențiat modificări esențiale (statistic semnificative) atât în plan afectiv, observându-se o diminuare sau chiar dispariția stărilor emoționale negative (stress, anxietate, frică, iritație etc.), cât și în plan cognitiv, în direcția sporirii nivelului de funcționare a proceselor psihice regulatorii și cognitive (a atenției, memoriei și gândirii).

Prin urmare, dat fiind faptul, că audierea sistematică a muzicii “calitative“ are o mare influență în domeniul afectivității, și prin aceasta și asupra celorlalte structuri psihice ale ascultatorului, putem afirma, că implementarea acestui procedeu în condițiile școlii contemporane va contribui, fără îndoială la optimizarea procesului instructiv – educativ, la sporirea performanțelor elevilor, realizându-se astfel obiectivul educațional major al școlii, care constă în formarea personalității armonioase a copilului și dezvoltarea capacităților și aptitudinilor lui spirituale și intelectuale la nivelul potențialului său maxim.