

Zvok kot bivalni prostor z glasbeno-psihološke perspektive

Povzetek

V našem fizičnem okolju je zvok tisti dejavnik, ki najprej začne oskrbovati človekov zaznavni sistem z informacijami iz zunanjega okolja. Na posameznika začne delovati že v zgodnjem prenatalnem obdobju. Ker nas zvok in tudi glasba spremljata na vsakem koraku, se sploh ne da predstavljati življenja v popolni tišini. In ker gre za obliko vibracije, je naše telo zgolj inštrument, na katerega okolje lahko bodisi harmonično bodisi disharmonično igra s pomočjo različnih zvokov. Zvok, prav tako kot različna glasba lahko vzbujajo v posamezniku ugodje ali neugodje. Gre za neposreden vpliv, ne zgolj na naše razpoloženje, temveč na naše fiziološke funkcije, kot so srčni utrip, dihanje, delovanje endokrinih žlez ipd.

Veda, ki se ukvarja z okoljskimi vplivi na človeka, se imenuje atmosferika, in pomemben del te veje predstavljajo tudi učinki zvoka in glasbe na človeka, katerim so velik pomen pripisovale že starodavne civilizacije, sodobna znanost pa to dokazuje.

Ključne besede: atmosferika, zvok, glasba, bivalni prostor, psihologija glasbe

Abstract

In our physical environment sound represents the first stimulus to reach an individual's sensory system with information about the surroundings. Sound already starts affecting us in early pre-natal period. Since sound and also music accompany our everyday activities, we are unable to imagine a life of complete silence. And as sound is a type of vibration, our bodies are mere instruments which the environment plays either harmoniously or disharmoniously with the help of different sounds. Sound, as well as different types of music, can cause either comfort or discomfort in people. The influence is indirect, affecting not only our mood, but also physiological functions such as heart rate, breathing, secretion of endocrine glands etc.

The science dealing with environmental influences on individuals is called atmospheric, and an important part of it is dedicated to effects of sound and music on human beings – this is an aspect that ancient civilizations paid a great deal of attention to, and modern science has validated.

Key words: atmospheric, sound, music, living space, psychology of music

Zvok nas spremlja v slehernem trenutku našega vsakdana; še celo gluhi občutijo vibracije, ki jih prenaša na njihovo telo. Zanimivo je, da se ne zavedamo, kako pomembno glasbeno okolje vpliva na kakovost našega počutja, kar posledično učinkuje na kakovost našega bivanja. Če se nahajamo v okolju, ki nam nudi prijetno glasbeno atmosfero, bo naše počutje precej boljše, kot če smo v okolju, kjer vlada prava »zvočna onesnaženost«. To lahko opazimo na vsakem koraku; če gremo v trgovino, restavracijo, če čakamo na pošti ali v čakalnici pri zdravniku, ipd. Podzavestno nas privlači okolje, v katerem je predvajana glasba, ki na našo osebnost učinkuje pozitivno, in odbija tisto, kjer na telesni ravni začutimo neugodje kot reakcijo na neprijetne zvočne dražljaje. Najboljši pokazatelj ugodnega ali neugodnega zvočnega okolja so dojenčki, ki se instinktivno odzovejo na prijetne ali neprijetne zvočne dražljaje. Je pa res, da se že v najzgodnejših obdobjih otrokovega razvoja kažejo tudi razlike v temperamentu otroka in bo predvsem intenzivnost dojenčkove reakcije odvisna ne zgolj od zvočnega dražljaja temveč tudi od otrokovega temperamenta. Nekateri ljudje, ki imajo primarni način sprejemanja informacij preko slušnega kanala, so bolj pozorni na zvočne dražljaje in bolj subtilno zaznavajo raznovrstnost zvokov v svoji okolici. Zvok je tisti, ki neposredno vpliva na fiziološko stanje našega organizma. Naše telo se sinhronizira z vibracijami, ki jih prenaša. Ti učinki so lahko po eni strani izjemno pozitivni, vendar pa pogostokrat pozabimo, da obstajajo tudi negativni.

Učinki zvoka z vidika atmosfere

Veda, ki se ukvarja z učinkovanjem fizičnega okolja na delovanje posameznika, se imenuje atmosfera. Še posebej je aktualna na področju psihologije potrošnika, kjer se je izkazalo, da se potrošniki ne odzivajo zgolj na produkt, temveč na celotno fizično okolje, kjer se izdelek kupuje ali uporablja (Billings, 1990, v Sotrell, 2011). Fizično okolje predstavljajo in sestavljajo različni segmenti, vse od lokacije, opreme trgovine, razvrstitve izdelkov, temperature in tudi glasbe (Damjan in Možina, 2002, v Sotrell, 2011). Med dimenzije atmosfere uvrščamo vizualne, avditivne, olfaktorne in kinestetične. Pri avditivni dimenziji naj bi ključno vlogo igrala predvsem glasnost in višina tona (Kotler, 1973, v Sotrell, 2011). Atmosfera lahko vpliva na vedenje posameznika na tri načine: (1) kot sredstvo, ki pritegne našo pozornost, (2) kot sredstvo, ki ustvarja sporočilo, in (3) kot sredstvo, ki vpliva na posameznikova čustva (Kotler, 1973, v Sotrell, 2011). Pri glasbi je njen učinek primarno usmerjen na naša čustva. Torej lahko govorimo o glasbi kar se tiče bivalnega okolja kot o sredstvu neposrednega vpliva na naše razpoloženje in počutje.

Spoznanja o učinkih zvočnega okolja od preteklosti do danes

Stare civilizacije so se dobro zavedale pomena zvoka in glasbe. Po nekaterih starodavnih tradicijah naj bi veselje nastalo iz zvoka. Stari hindujski učenjaki so bili prepričani, da je bilo veselje najprej zvok in da je iz njega nastala svetloba in iz svetlobe materija. S pomočjo vibracijskih valov naj bi bil poglobitni oblikovalec našega univerzuma. Zvok pomaga ustvarjati strukture v prostoru in času. Presenetljivo je, da dokler ne usmerimo naše pozornosti, pogostokrat niti ne zaznamo, kako raznovrstni zvoki nas obdajajo v vsakem trenutku. Zato je delovanje zvoka na naše telo in psiho pogostokrat na nezavedni ravni. Navajeni smo vsakodnevnih šumov in bolj čudno se počutimo, če nas obdaja tišina, kot če smo v popolnem zvočnem kaosu.

Kaj je tisto, kar pri zvoku učinkuje na človeka? Osnova delovanja zvoka in glasbe na posameznikovo telo in psiho je resonanca. Ko zvočni valovi vstopijo v telo, sprožijo predvsem na nivoju telesnih tekočin tresljaje z isto frekvenco, kot ga ima zvok oz. glasba. Zato si lahko predstavljamo telo tudi kot inštrument, ki vibrira z zvokom v okolici.

Glasbeni zvok je sestavljen iz štirih osnovnih komponent: barve zvoka, tonske višine, trajanja in dinamike (Miller in Sharhriari, 2009). Vse te štiri prvine vplivajo na kakovost posameznikovega zvočnega bivalnega okolja.

Učinki glasbenega okolja in osebnost

Če nadgradimo zgolj elementarne prvine zvoka in se skušamo še bolj približati celostnemu doživljanju glasbe, pa pomembno vlogo igrata tudi glasbena zvrst in glasbena interpretacija. Na posameznika torej vplivajo vse navedene lastnosti glasbe, poleg tega pa igra pomembno vlogo tudi njegova osebnost. Namreč, čeprav lahko govorimo o nekih splošnih učinkih glasbenega zvoka z vidika vibracij, je treba vzeti v obzir tudi posameznikovo osebnost. Ljudje smo tako kot različni inštrumenti, vsak z nekaterimi sebi lastnimi značilnostmi na svoj način zavibrira z določenim glasbenim zvokom. Poenostavljeno povedano, nek inštrument – človek, bo z določeno frekvenco prišel v resonanco, drug ne. Razlike niso tako očitne, kar se tiče elementarnih prvin zvoka, če pa upoštevamo kompleksnejše vidike glasbe, potem ugotovimo, da se zvokovni učinki čedalje bolj diferencirajo in postajajo bolj individualni. Tako sploh kar se glasbenih zvrsti tiče lahko ugotovimo, da imajo različne glasbene zvrsti zelo različne učinke na osebnost posameznika. Campbell (2000) navaja raziskave, ki poročajo o tem, da imajo različne vrste glasbe različne učinke. Gregorijanski koral – vokalna monofonična glasba, ki uporablja ritme naravnega človeškega dihanja – naj bi ustvarjala občutek sproščenosti. Gre za visokofrekvenč-

ne tenorske napeve, ki uporabljajo organski ritem, ki temelji na naravnem toku in se prilagaja tekstu, dihanju in tonalnim vzorcem podaljšanih samoglasnikov. Počasnejša baročna glasba (Bach, Händel, Vivaldi, Corelli) vzbuja občutek stabilnosti, reda in varnosti ter ustvarja miselno stimulirajoče okolje za študij ali delo. Klasična glasba (Haydn in Mozart) je jasna in enostavna ter izboljšuje koncentracijo, spomin in prostorsko zaznavanje. Glasbeni odlomki Mozartove glasbe spodbujajo navdušenje (Kenealy in Monsef, 1994; Westerman, Spies, Stahl, in Hesse, 1996). Romantična glasba (Schubert, Schumann, Čajkovski, Chopin in Liszt) poudarja izraznost in občutke. Primerna je za spodbujanje čustvene inteligentnosti. Impresionistična glasba (Debussy, Fauré in Ravel) spodbuja ustvarjalnost in omogoča lažji dostop do podzvesti. Ambientalna, new age glasba brez dominantnega ritma vzbuja občutke sproščene budnosti.

Številne raziskave v zvezi z glasbo in osebnostjo so se usmerile v iskanje povezav med glasbenim okusom in osebnostnimi lastnostmi. Motte-Haberjeva (1990) povzema, da so občutljive, plašne in zadržane osebe bolj naklonjene baročni in klasični glasbi, odklanjajo pa jazz. Ta privlači gospodovalne, samozavestne, napadalne, samozadostne osebe in take z močno voljo. Poppevke, jazz in popularne skladbe ugajajo podjetnim in družabnim osebam. Nasploh hitra, harmonsko zanimiva in ritmična glasba pritegne ljudi z bogato domišljijo in brezskrbno ekscentrične osebe. Tem ne ugajajo počasni, lirski toni, naklonjene pa so ji negotove, plašne osebe, ki hitro zapadejo v tesnobo.

Roubertoux (1970) je ugotovil, da samozavestni ljudje pogosto odklanjajo zapletena tonska zaporedja. Pojav razloži s predpostavko, da so odgovorne in praktično misleče osebe tako zelo sprejele norme, da se to kaže tudi v njihovem odnosu do umečnosti. Podobne rezultate je dobil Werbik (1971). In sicer da čustveno stabilne in realistične osebe v primerjavi z nesamozavestnimi odklanjajo informacijsko bogatejša tonska zaporedja.

Eysenck (1968) ter Cattell in Saunders (1954) so v svojih raziskavah prišli do podobnih ugotovitev. Njihovi rezultati so pokazali, da ekstrovertirane osebe občutijo ugodje ob večji stimulaciji, zato jim je vseč vse novo in nenavadno. Ugajanje stimulativnih in pestrih dražljajev sicer ne pomeni ugajanja zapletenih dražljajev. Ti naj bi ustrezali introvertiranim tipom. Meißner (1983) je ugotovil, da sodobna glasba bolj ugaja introvertiranim. Ekstrovertirane osebe se po njegovem držijo bolj ustaljenih miselnih vzorcev in so bolj dovzetne za vpliv splošnih glasbenih smernic. Tudi po Jungu in Rohrschachu se socialno prilagojeni, uslužni in čustveno odzivni tipi mnogo manj nagibajo k zapletenim estetskim oblikam kot introvertni.

Glenn Wilson (1994) navaja raziskave o povezanosti osebnostnih značilnosti in različnih čustvenih odzivov na različno glasbo. Povzema, da imajo konservativni ljudje raje bolj eno-

stavno in poznano glasbo, bolj liberalni pa najdejo večji užitek v kompleksni in nepoznani glasbi. V bolj zapleteni in zahtevni glasbi najdejo večji užitek tudi tisti, ki imajo bolj izražen faktor iskanja dražljajev. Z dobljenimi rezultati si lahko razložimo, zakaj večina ljudi teži k poslušanju enostavne in poznane glasbe. Povprečen posameznik je namreč precej konservativen in v svojem okolju želi poznane stvari, saj mu to vzbuja občutek varnosti. In to se kaže tudi pri izbiranju glasbenih dražljajev.

Sprostilni in aktivacijski učinki zvočnega okolja

Ko pomislimo na učinke glasbe, nam najprej prideta na misel boljše počutje, sprostitve. Ljudje intuitivno uporabljamo glasbo kot sredstvo umiritve. Običajno nam v ta namen prija počasnejše, bolj umirjene skladbe, pogostokrat zgolj zvoki narave ali inštrumentalna glasba. Posebej učinkovita naj bi bila v ta namen klasična glasba (opomba: klasična glasba v tem kontekstu ni mišljena zgolj v smislu klasicizma, temveč vključuje vse od gregorijanskega korala do sodobne klasične glasbe). Pri tem je pomembno tudi, da je glasnost zvoka z namenom doseganja sprostitve tako tiha, da predstavlja zgolj zvočno kuliso. Na nivoju možganske aktivacije tako s pomočjo glasbe dosežemo alfa stanje – stanje sproščene budnosti. To stanje s pridom uporablja sugestopedija.

Drugi pol pa predstavlja glasba, s katero želimo posameznika aktivirati; povečati njegovo budnost, pozornost, spominsko aktivacijo, motivacijo, motorično aktivacijo ipd. V ta namen se običajno uporablja glasba s hitrejšim tempom, z bolj dinamičnimi ritmičnimi vzorci, z bolj razgibano melodiko, lahko tudi z besedilom, ki je lahko predvajana glasneje.

Predvsem tempo je tisti, ki vpliva na aktivacijo organizma, torej na sprostitve ali povečanje aktivnosti, tonski način, torej durove ali molove tonalitete pa vplivajo na razpoloženje posameznika (Husain, Thompson, in Schellenberg, 2002).

Vplivi zvočnega okolja z razvojnega vidika s poudarkom na predšolskem obdobju

Človekov prvi bivalni prostor je »zvočna komora« maternice, ki predstavlja otrokov prvi stik z zunanjim okoljem. Uho je prvo čutilo, ki se razvije pri zarodku že pri štirih mesecih in pol, zato ljudje najprej spoznavamo svet preko zvočnih informacij. Te zvočne informacije so lahko zarodku prijetne, lahko pa tudi neprijetne, na kar se odzove s telesnimi gibi.

Po rojstvu ustvarjajo otroku poznani zvoki in glasba občutek varnosti, saj zvočno okolje dobro pozna že iz svojega prenatalnega obdobja. Starši lahko uporabljajo glasbo ob določenih dnevni rutinah in s tem pozitivno vplivajo na otrokov celostni

razvoj. V številnih raziskavah je namreč bilo dokazano, da ima glasba opazne pozitivne učinke na psihomotorični, čustveni, socialni in spoznavni razvoj otroka (Habe, 2006).

V predšolskem obdobju igra glasba izjemno pomembno vlogo pri celostnem razvoju otroka (Denac, 2002; Pesek, 1997; Sicherl-Kafol, 2001). To je obdobje, ko so otroci visoko dojemljivi za raznolike akustične dražljaje. Zato ni čudno, da pogostokrat slišimo, da je to obdobje »odprtih ušes (open-earness), ko lahko otroku približamo zelo raznoliko glasbo. V tem obdobju lahko z zvokom, z glasbo, v katerem otrok prebije največ časa, vplivamo na oblikovanje glasbenih preferenc, kar dolgoročno vpliva na glasbeni okus, ki je v močni povezavi z vrednotami pri posamezniku. Vrtčevsko okolje z izborom kakovostne glasbe nosi pomembno vlogo pri nudenju ustreznega glasbenega okolja za otroke. Tudi če se doma poslušajo druge zvrsti, ki so lahko tudi manj primerne za predšolskega otroka, otrok v vrtcu dobi »glasbeno popotnico«, ki ga spremlja celo življenje. Zato je zelo pomembno, ne samo, kakšna glasba se posluša ali izvaja pri usmerjenih glasbenih dejavnostih, temveč tudi, kakšna glasba je prisotna kot zvočna kulisa npr. pred spanjem, med hranjenjem, pri različnih ustvarjalnih dejavnostih, kot so likovna, plesna, lutkovna ipd.

Glasba kot zvočno okolje v šolskem kontekstu

Tudi v šolskem okolju je glasba pogosto prisotna, čeprav bolj nenačrtno, nesistematično. V današnjem času jo še najbolj pogosto slišimo med odmori po šolskem radiu. Škoda je, da kljub temu, da številne raziskave poročajo o izjemnih vplivih glasbe na celostni razvoj otroka in na njegovo psihofizično počutje, ti potenciali ostajajo neizkoriščeni. Ustrezno glasbeno okolje omogoča, da naši možganski hemisferi delujeta povezano in usklajeno, da je naša pozornost boljša, da so spominske sposobnosti bolj aktivirane, poleg tega pa se učenci v takšnem okolju počutijo prijetneje, kar vpliva tudi na boljšo učno motivacijo. Vsi navedeni potencialni pozitivni učinki glasbe pa vodijo do večje učne uspešnosti.

V raziskavi, ki je bila opravljena na slovenskih osnovnih šolah, je bilo ugotovljeno, da se v šolskem okolju glasba najpogosteje uporablja za izboljšanje vzdušja, za sprostitve, za prebujanje estetike in za izboljšanje razpoloženja pri učencih. V vseh primerih se glasba uporablja kot zvočna kulisa, kar na nek način predstavlja mikro slušno okolje. Prevladujoče uporabljena glasbena zvrst je sprostitevna glasba z naravnimi zvoki, kmalu za njo pa ljudska in meditativna glasba. Glasbo kot motivacijsko sredstvo najpogosteje uporabijo pri uvodni motivaciji in na začetku učne enote, najredkeje pa pri ponavljanju učne snovi in pri preverjanju znanja. Izkazalo se je tudi, da učitelji razrednega pouka uporabljajo glasbo kot motivacijsko sredstvo pogosteje kot učitelji predmetnega pouka (Habe in Delin, 2010).

Sklep

Če sklenemo navedena dognanja, lahko ugotovimo, da je zvočno glasbeno okolje pomemben del našega življenjskega prostora. S seboj nosi številne učinke, tako pozitivne kot tudi negativne. In tako enih in drugih se ljudje premalo zavedamo. Glasba je od nekdaj bila, je in bo pomemben oblikovalec našega bivalnega prostora, ki celostno vpliva na psihično in fizično stanje posameznika. Naša naloga pa je, da prepoznamo njene učinke, se jih zavedamo in jih znamo izkoristiti sebi v prid.

Viri in literatura

1. Campbell, D. (2000). *The Mozart effect*. New York: Quill.
2. Cattel, R.B. in Saunders, D.R. (1954). Musical preferences and personality diagnosis. *Journal of Social Psychology*, 39, 3-24.
3. Denac, O. (2002). *Glasba pri celostnem razvoju otrokove osebnosti*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
4. Eysenck, H.J. (1968). An experimental study of aesthetic preference for polygonal figures. *Journal of General Psychology*, 79, 3-17.
5. Habe, K. (2005). *Vpliv glasbe na kognitivno funkcioniranje (doktorska disertacija)*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
6. Habe, K. in Delin, A. (2010). Uporabnost glasbe kot motivacijskega sredstva pri poučevanju v osnovni šoli. *Pedagoška obzornica*, 25 (2), str. 35-50.
7. Husain, G., Thompson, W. F. in Schellenberg, E.G. (2002). Effects of musical tempo and mode on arousal, mood and spatial abilities. *Music Perception*, 20, 151-171.
8. Kenealy, P. in Monsef, A. (1994). Music and IQ tests. *The Psychologist*, 7, 346.
9. Meißner, R. (1983). Das musikalische Urteil. *Musikpsychologische Forschung und Musikunterricht*, 5, 63-86.
10. Miller, T. E. in Sharhriari, A. (2009). *World music: A Global Journey (2nd Edition)*. New York: Routledge.
11. Motte-Haber, H. (1990). *Psihologija glasbe*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
12. Pesek, A. (1997). *Otroci v svetu glasbe*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
13. Roubertoux, P. (1970). Personality variables and interest in arts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 665-668.
14. Sicherl-Kafol, B. (2001). *Celostna glasbena vzgoja: srce, um telo*. Ljubljana: Debora.
15. Sotrell, A. (2011). *Vpliv glasbe na potrošniško vedenje (diplomska seminarska naloga)*. Maribor: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
16. Westerman, R., Spies, K., Stahl, G. in Hesse, F.W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26, 557-580.
17. Wilson, G. D. (1994). *Psychology for the performing artist: Butterflies and bouquets*. London: Jessica Kingsley.
18. Werbik, H. (1971). Informationgehalt und emotionale Wirkung von Musik. Mainz: Schott.