

Jak muzyka wpływa na człowieka?

Streszczenie: Muzyka od wieków towarzyszy człowiekowi. Słuchamy jej, aby poprawić sobie nastrój bądź dostarczyć wrażeń estetycznych. Odgrywa ona istotną rolę w życiu codziennym. Różne badania udowadniają szeroki wpływ słuchania muzyki na procesy fizjologiczne, np. na pracę serca czy częstość oddechów. Muzyka wywiera również duży wpływ na stan emocjonalny. Widać to w takich reakcjach jak: dreszcze, uśmiech czy łzy. W niniejszym artykule zostaną przedstawione wyniki badań empirycznych, dotyczących wpływu muzyki na człowieka, przeprowadzonych w kwietniu 2019 roku na grupie 410 respondentów.

Wstęp

Muzyka od tysięcy lat towarzyszy człowiekowi. Ten czas obejmuje nie tylko czasy współczesne, ale również słabiej udokumentowany – przede wszystkim przez brak samych utworów muzycznych – bardzo długi czas przed naszą erą¹. Muzyka wpływa na człowieka zarówno na płaszczyźnie psychologicznej, jak i fizjologicznej. Pomaga w procesie relaksacji, poprawia nastrój, przywołuje wyobrażenia i wspomnienia, a także dostarcza wrażeń estetycznych². Rola, jaką spełniała muzyka i twórcy muzyki, zmieniała się na przestrzeni wieków. Różnorodnie wykonywano same utwory muzyczne. W tym wszystkim jedno pozostaje niezmiennie – człowiek potrzebował i potrzebuje kontaktu z muzyką. Potrzeba ta sprawia, że tak samo muzyka współczesna, jak i ta sprzed kilkuset lat, jest wciąż żywo odbierana przez kolejne pokolenia słuchaczy³.

Muzyka a życie codzienne – badania empiryczne

Badania zostały przeprowadzone w kwietniu 2019 roku. Wzięło w nich udział 410 respondentów. Większość, bo 81,5% stanowiły kobiety, mężczyźni zaś – 18,5%. Najlicniejszą grupę wiekową tworzyli ludzie młodzi w wieku 18-26 lat, których było 86,3%. Następnymi grupami wiekowymi w kolejności były: 27-35 (8,5%); 36-60 (3,9%) i poniżej 18. roku życia (1,2%).

¹ M. Kowalska, *ABC historii muzyki*, wyd. Musica Iagellonica, Kraków 2001, s. 12-13.

² A. Ryczkowska, *Mechanizmy oddziaływania muzyki na procesy fizjologiczne i emocjonalne słuchacza*, „Kwartalnik Młodych Muzykologów UJ” 2016, nr 29, s. 139.

³ M. Kowalska, *ABC historii...*, dz. cyt., s. 343-344.

Jednym z pytań było „Jak często słucha Pan/Pani muzyki?”. Na 410 osób aż 375, czyli aż 91,5% odpowiedziało „bardzo często” (266) lub „często” (109). Taki wynik udowadnia, że słuchanie muzyki ma swoje miejsce w codzienności. Odpowiedzi „czasami” (28), „okazyjnie” (5) i „rzadko” (2) było łącznie 35.

Aby uzupełnić obraz, ankietowani zostali zapytani o okoliczności w których słuchają muzyki (zob. Tabelę 1). Z badań wynika, iż najczęściej respondenci słuchają muzyki podczas różnych zajęć dnia codziennego – stanowi ona dla nich tło. Spełnia wtedy różne funkcje. Przykładowo, uprzyjemnia wykonywanie poszczególnych czynności, np. jazdę środkami komunikacji, odpoczynek. Może też mobilizować i pobudzać, jak ma to miejsce podczas uprawiania sportu. Również pomaga skupić się na wykonywanej czynności, np. na nauce.

Tabela 1. Sytuacje życia codziennego, w których respondenci słuchają muzyki

„W jakich sytuacjach życia codziennego słucha Pan/Pani muzyki?”		
Stwierdzenia:	Liczba udzielonych odpowiedzi	% udzielonych odpowiedzi
Podczas jazdy samochodem/autobusem/tramwajem	368	89,8
Podczas sprzątanía	333	81,2
Podczas odpoczywania	296	72,2
Podczas uprawiania sportu	218	53,2
Podczas spotkań towarzyskich	177	43,2
Podczas spacerowania	165	40,2
Podczas jedzenia	131	32
Podczas czytania/nauki	120	29,3
Inne (najczęściej „w pracy”)	27	6,6

Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani zostali poproszeni o zaznaczenie stwierdzeń dotyczących muzyki, z którymi się identyfikują (Tabela 2). Najwięcej osób stwierdziło, że niektóre piosenki kojarzą się im z konkretnymi momentami, osobami bądź miejscami. Powiązane jest to z tym, że muzyka aktywizuje procesy pamięci epizodycznej, w której przechowywane są wspomnienia, a te mogą być związane z okolicznościami, w których dana osoba słuchała utworu⁴.

Istotnym faktem dla potwierdzenia tezy będzie to, że aż 72,4% ankietowanych nie potrafi wyobrazić sobie życia bez muzyki oraz to, że ponad połowa z nich odpowiedziała, że muzyka pomaga im w trudnych chwilach.

⁴ A. Ryczkowska, *Mechanizmy oddziaływania...*, dz. cyt., s. 147.

Tabela 2. Rola muzyki w życiu codziennym respondentów

„Proszę o zaznaczenie stwierdzeń, z którymi Pan/Pani się identyfikuje”		
Stwierdzenia:	Liczba udzielonych odpowiedzi	% udzielonych odpowiedzi
Niektóre piosenki kojarzą mi się z konkretnymi momentami/osobami/miejscami	343	83,7
Nie umiem wyobrazić sobie życia bez muzyki	297	72,4
Muzyka pomaga mi w trudnych chwilach	231	56,3
O tym, czy impreza jest udana, w dużym stopniu decyduje muzyka	225	54,9
Łatwiej mi się dogadać z kimś, kto ma podobny gust muzyczny	91	22,2
Żadne z powyższych	4	1,0

Źródło: opracowanie własne.

Muzyka a reakcje fizjologiczne organizmu

Mimo iż reakcje człowieka na muzykę są uzależnione od wielu uwarunkowań indywidualnych, takich jak preferencje muzyczne czy obecny nastrój, to istnieją mechanizmy percepcji muzyki, które są ogólne⁵.

W sferze fizjologicznej bardzo często mówi się o zjawisku nazywanym wodzeniem akustycznym (ang. *acoustic driving*), które polega na dopasowywaniu się rytmu procesów biologicznych zachodzących w organizmie słuchacza do rytmu odbieranej muzyki. Synchronizacji ulegają chociażby praca serca, oddech czy przewodnictwo impulsów nerwowych. Zjawisko wodzenia akustycznego wpływa na stan fizjologiczny, a pośrednio również na stan emocjonalny przy odpowiednio dostosowanej muzyce⁶. Różne badania wykazują wpływ muzyki na procesy fizjologiczne takie jak: zwężenie naczyń, napięcie mięśni, funkcjonowanie układu odpornościowego, częstość oddechów, zmienność rytmu serca czy temperatura ciała⁷.

Reakcje organizmu są zróżnicowane także w odniesieniu do rodzaju słuchanej muzyki. Badanie na grupie szwedzkich studentów wykazało, że muzyka wyrażająca radość, w porównaniu do muzyki wyrażającej smutek, wywołała

⁵ Tamże, s. 139.

⁶ L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, wyd. ENETEIA, Warszawa 2005, s. 534.

⁷ R. McCraty i in., *The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity*, „Alternative Therapies” 1995, nr 1, s. 75.

u badanych m.in. więcej reakcji mięśni twarzy (np. drganie policzków) czy też większe przewodnictwo skórne⁸.

Również wykazano, że słuchanie różnych rodzajów muzyki może redukować niepokój i obniżać poziom hormonów stresu – kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny, a także zwiększyć poziom przedsionkowego peptydu natriuretycznego – silnego hormonu przeciwnadciśnieniowego, wytwarzanego przez przedsionki serca⁹.

Zdarza się również, że muzykę stosuje się w celu redukcji napięcia, a nawet zmniejszania bólu w związku z zabiegami medycznymi. Warto dodać, że w medycynie istnieje osobna dziedzina, która posługuje się muzyką w celu poprawy stanu zdrowotnego. Jest to muzykoterapia.

Wpływ muzyki na emocje człowieka

Emocje występują bardzo często w związku z odbiorem muzyki. Jednym z efektów silnych emocji podczas słuchania utworów będzie przyjemne doznanie fizyczne, w postaci dreszczów czy mrowienia¹⁰. Muzyka może wzbudzać także inne łatwo obserwowalne reakcje emocjonalne, takie jak płacz, uśmiech czy marszczenie brwi. W badaniu przeprowadzonym przez Johna Slobodę respondenci wskazywali, że ich najczęstszymi reakcjami na słuchaną muzykę są: dreszcze przebiegające wzdłuż kręgosłupa, śmiech, ściskanie gardła oraz silne wzruszenie i łzy¹¹.

Nie bez znaczenia w kontekście emocji pozostaje fakt, jakiej muzyki akurat słuchamy. Badanie przeprowadzone na dorosłych Amerykanach pokazało, że przy słuchaniu muzyki klasycznej następował spadek zmęczenia, smutku i napięcia, natomiast przy słuchaniu muzyki z gatunku grunge odwrotnie – nastąpił wzrost wrogości, zmęczenia, smutku i napięcia¹².

Muzykę stosuje się także w regulowaniu stanu emocjonalnego. Różne badania wskazują na to że, jest to jeden z najczęstszych motywów słuchania muzyki. W muzykoterapii stosuje się w tym celu zasadę ISO. Polega ona na dostosowywaniu muzyki najpierw do obecnego stanu słuchacza, po czym stopniowo wprowadza się utwory nakierowane na osiągnięcie zakładanego stanu. W momencie, gdy czujemy się zdenerwowani, początkowe utwory powinny oddawać ten stan.

⁸ L.O. Lundqvist i in., *Emotional Responses to Music: Experience, Expression, and Physiology*, „Psychology of Music” 2009, nr 37, s. 4-7.

⁹ R. McCraty i in., *The effects of...*, dz. cyt., s. 75.

¹⁰ J.A. Sloboda, *Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings*, „Psychology of Music” 1991, nr 19, s. 110.

¹¹ Tamże, s. 112.

¹² R. McCraty i in., *The effects of...*, dz. cyt., s. 76-79.

Powinny to być utwory szybkie, o różnej dynamice. Jeżeli celem jest uspokojenie, kolejne utwory powinny posiadać spokojniejszy wyraz¹³.

Powyższe tezy potwierdzają również przeprowadzone badania empiryczne. Aż 86% respondentów uznało, że istnieje zależność między słuchaną muzyką a obecnym nastrojem. Tylko 10% odpowiedziało przecząco, a niecałe 4% zaznaczyło odpowiedź „nie wiem”.

Patrik Juslin i Daniel Västfjäll wymieniają główne mechanizmy wywołania emocji przez muzykę. Znajdują się wśród nich m.in. procesy związane z: mechanizmem „zarażania emocjami”, stymulacją wyobraźni wizualnej, czy też aktywacją pamięci epizodycznej¹⁴. Zjawisko „zarażania emocjami” polega na wywoływaniu u słuchacza podobnych emocji do tych, które ta muzyka wyraża. Odbiorca przypisuje muzyce wyraz emocjonalny, a następnie „naśladuje” go wewnątrznie za pomocą sprzężenia zwrotnego mięśni lub bezpośredniej aktywacji odpowiednich części mózgu, doprowadzając do odczuwania tych emocji, które posiada utwór. Kolejnym źródłem reakcji emocjonalnych są wyobrażenia wizualne słuchacza powstałe pod wpływem muzyki. Obrazy te mogą wpływać na wywoływanie lub wzmacnianie emocji związanych z danym utworem. Treści wyobrażeń mogą mieć związek także z konkretnymi wspomnieniami, wydarzeniami. Muzyka wpływa na procesy pamięci epizodycznej, w której są przechowywane wspomnienia wydarzeń życiowych. Mogą być one związane z uwarunkowaniami, w których słuchano danego utworu, i często wywołuje to silne reakcje emocjonalne.

Podsumowanie

Muzyka jest nieodłączną częścią codzienności. Słuchamy jej w różnych sytuacjach, bardzo często stanowi tło do wykonywania innych czynności. W życiu niemal każdego człowieka muzyka odgrywa istotną rolę, czego dowodem może być fakt, że ciężko nam wyobrazić życie bez muzyki.

Wiele badań przeprowadzonych przez ekspertów potwierdza pozytywny wpływ słuchania muzyki w odniesieniu do reakcji fizjologicznych organizmu, w szczególności obniżenia poziomu niepokoju i stresu. Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ muzyki na emocje. Muzyka, poprzez wywoływanie silnych emocji i określonego nastroju sprawia, że chętnie jej słuchamy.

¹³ A. Ryczkowska, *Mechanizmy oddziaływania...*, dz. cyt., s. 149-150.

¹⁴ P. Juslin, D. Västfjäll, *Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms*, „Behavioral and Brain Sciences” 2008, nr 5, s. 564-568.

Literatura

- Grzesiuk L. (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, Wyd. ENETEIA, Warszawa 2005.
- Juslin P., Västfjäll D., *Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms*, „Behavioral and Brain Sciences” 2008, nr 5.
- Kowalska M., *ABC historii muzyki*, wyd. Musica Iagellonica, Kraków 2001.
- Lundqvist L.O. i in., *Emotional Responses to Music: Experience, Expression, and Physiology*, „Psychology of Music” 2009, nr 37.
- McCraty R. i in., *The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity*, „Alternative Therapies” 1998, nr 1.
- Ryczkowska A., *Mechanizmy oddziaływania muzyki na procesy fizjologiczne i emocjonalne słuchacza*, „Kwartalnik Młodych Muzykologów UJ” 2016, nr 29.
- Sloboda J.A., *Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings*, „Psychology of Music” 1991, nr 19.

How music impacts on human?

Summary: For centuries, music has been accompanying people. We listen to music to improve the mood or give aesthetic impressions. Music plays an important role in daily life. Different studies proves huge impact of listening to music on physiological processes, such as heart rate or respiration rate. There is an equally big influence of music on the emotional state. It's seen in such reactions as: shivers, smile or tears. This article will present the results of empirical research carried out in April 2019 on a group of 410 respondents.

Keywords: music, physiological processes, emotional reactions