

## **NAGY KATALIN**

### **A zenei bevonódás intenzitásának és a hallgatott zene típusának hatása a zenei élményekre**

#### **Kivonat**

Az emberek közt egyéni különbségek vannak abban, hogy mennyire tudnak bevonódni a zenébe. A jelen tanulmány célja az volt, hogy megvizsgáljuk, hogyan befolyásolja a zenei élményeket a zenei bevonódás intenzitása és a hallgatott zene típusa. 125 erős, illetve gyenge zenei bevonódású egyetemi hallgató vett részt a laboratóriumi kísérletekben, melyben három zene egyikét hallgatták (klasszikus zene, könnyűzene, techno). Élményeikről szabad felidézéssel, élményfeltáró kérdőíven és interjúban számoltak be. A szabad beszámolók tartomelemzéséből származó eredményeket és az élményfeltáró kérdőív eredményeit összehasonlítottuk a zenei bevonódás intenzitása és a hallgatott zene típusa szerint. Az eredmények azt mutatják, hogy a zenei élmények között különbség van mind a zenei bevonódás intenzitása, mind a hallgatott zene típusa szerint. Az erős bevonódók a zenehallgatás alatt jelentős transzélményeket éltek át.

Kulcsszavak: zenei élmény, bevonódás, transzállapot.

#### **Elméleti háttér**

Vannak az életünkben olyan élmények, helyzetek, amikor valamiben teljesen elmerülünk. Ilyenkor csak az számít, semmi mással nem foglalkozunk, a figyelmünket teljes mértékben az adott tevékenységnek szenteljük, az idő múlását sem vesszük észre. Az ilyen, úgynevezett „erős” vagy „csúcselmények” sokféle helyzetben előfordulhatnak: például egy könyv olvasása, egy színdarab nézése közben, amikor egy filmet nézünk, vagy amikor percekig csodáljuk a naplementét, ha elábrándozunk, vagy ha zenét hallgatunk; de még akkor is, ha teljesen leköt bennünket az egyetemi előadás. Ilyenkor valami olyasmiről számolunk be, hogy az élmény „lenyűgözött”, „elbűvölt”, „elvarázsolt”.

Számos tanulmány foglalkozik ezzel a jelenséggel, a meditációs irodalomban, a megváltozott tudati állapotokról, vagy csúcselményekről szóló írásokban gyakran találkozhatunk vele. Az emberek különböznek abban, hogy hogyan viszonyulnak élményeikhez, mennyire adják át magukat nekik, mennyire vannak jelen az adott pillanat történéseiben. A kutatók különböző terminusokat alkottak az ilyen élmények intenzitásában fellelhető egyéni különbségek megragadására. Mindenki más-más jellemzőjét emelte ki, és más nevet adott neki, de valószínűnek látszik, hogy nagyon hasonló, talán azonos dolgokról van szó. Csíkszentmihályi (1997) áramlatélménynek (flow) nevezi azt az állapotot, amikor az ember valamilyen tevékenységben elmerül, és határtalan örömet, majdnem extázist él át. Az erre való képesség egyénenként különbözik. Tellegen és Atkinson (1974) a teljes figyelmi elmélyülés állapotára az abszorpció kifejezést használta. Egy másik vonás, amit az élményeinkhez való viszonyulásunk hátterében feltételeztek, a képzeleti bevonódás. Josephin Hilgard (1986) alkotta ezt a fogalmat, hétköznapi élményekben való képzeleti bevonódásokról szóló beszámolók alapján. A fantáziára való hajlamban való egyéni különbségeket Wilson és Barber írta le (1983), ez olyasmit jelent, mint a nappali álmodozás élénksége. Interjúk alapján azonosították a fantáziadús személy jellemzőit.

Ezek a fogalmak erősen összefüggenek egymással. Lynn és Rhue (1989) vizsgálatukban azt találták, hogy a fantáziálásra hajlamos személyek magasabb abszorpcióról is számoltak be. A képzeleti bevonódás szintén magas korrelációt mutat az abszorpcióval. Ez érthető, hiszen hasonló dolgokat jelentenek, a mérési mód is hasonló.

A kísérleti adatok azt mutatják, hogy ezek a jellemzők kapcsolatban állnak a hipnotikus fogékonysággal is. Tellegen és Atkinson (1974) szignifikáns korrelációt talált az abszorpció és a hipnotizálhatóság között. Utánuk több kutató megismételte a vizsgálatot és általában találtak összefüggést (Kihlstrom et al., 1989). A magas képzeleti bevonódású személyek jobban hipnotizálhatók (Hilgard, 1986). A fantáziára való hajlam esetében szintén ezt a tendenciát fedezte fel Wilson és Barber (1983), majd Lynn és Rhue is (1989).

Az élményekbe való bevonódás egy speciális területe a zene. Sokan foglalkoztak már azzal, hogy a zenei élmények lényegét leírják, pszichológusok ugyanúgy, mint zeneesztéták. A zenehallgatás rövid időre megszabadít bennünket attól a fáradságos munkától, hogy önünket a világtól elhatároljuk, összeolvadunk vele (Kovács, 1976). A zenei élmény nehezen képzelhető el transz nélkül. Az ősi és modern rituális, közösségi zenét és táncot tekintve ez egyértelműnek látszik, hiszen az extázisállapotok megtapasztalása ének- és ritmushangszerekkel a gyógyításban központi szerepet játszott. Passzív zenehallgatás esetén azonban ez nem tűnik annyira evidensnek, pedig a

transz jegyei itt is kimutathatók. Fennáll a figyelem fokozatos beszűkülése a zenére, megtörténik az érzelmi ráhangolódás, amely a tudat- és énműködés módosulásához vezet. Megnövekszik a tudattalan folyamatok elérhetősége, a racionalitás háttérbe szorul (Vas, 1998). További hasonlóságok a transz-állapotok és a mély zenei átélés között, hogy az idő pontosabb érzékelése elmosódik, feltörő érzelmeinket intenzívebben éljük át. A zenére fokozatosan beszűkül a hallgató figyelme, ez hasonló a hipnózisban bekövetkező változáshoz, ahol a figyelem a belső testi és pszichológiai események felé irányul, a képzelőerő nő (Tardy, 1996). Csíkszentmihályi (1997) is a zenére irányuló beszűkült figyelemben látja a speciális zenei élmény lényegét. Gabrielsson és munkatársai (2001) közel ezer erős zenei élményről szóló beszámolót vizsgáltak, és részletes leírást adnak az élmények elemeiről.

Néhány kutatás már foglalkozott valamilyen megközelítésben a zenei bevonódásban fellelhető egyéni különbségekkel. Egy ide vonatkozó tanulmányban Snodgrass és Lynn (1989) beszámol arról, hogy Hilgard képzeleti bevonódással kapcsolatos interjúi alapján végeztek egy kísérletet, melyben arra voltak kíváncsiak, hogy a magas hipnabilitású személyek jobban belevonódnak-e a zenébe. A kísérleti személyek klasszikus zenei válogatást hallgattak, a belevonódást nyitott végű mondatokkal mérték. Azt találták, hogy a zene képzeletet serkentő hatásától függetlenül a magas hipnotikus fogékonysággal rendelkező személyek nagyobb abszorpcióról számoltak be. Az eredmények egybevágóan Hilgard képzeleti belevonódással kapcsolatos feltevéseivel. Litle és Zuckerman vizsgálatukban olyan eredményre jutottak, hogy az ingerkeresés pozitív összefüggésben áll a zenei bevonódással (Litle, Zuckerman, 1986). Korábbi vizsgálatunkban (Nagy és Szabó, 2002) elkészítettünk egy kérdőívet, amely a zenei belevonódás mélységét méri, segítségével megjósolható, hogy valakinek az élményei milyen mértékben változnak meg a zenehallgatás során. A kérdőív alapján a zenébe erősen és gyengén bevonódók közti különbséget megvizsgáltuk a zenei preferenciák, zenehallgatási szokások, a zene jelentése, zenei képzettség és a nemek aránya szerint. Szignifikáns különbségeket találtunk: az erősen és gyengén bevonódók más zenét, máshogyan és másért hallgatnak. A nők erősebb bevonódást mutattak, a zenei képzettség viszont nem befolyásolta a bevonódás mértékét. Valószínűnek látszik, hogy konkrét zenehallgatási helyzetben is különböznek a zenei élményeik.

Számos tanulmány utal arra, hogy a különböző típusú zenék különböző élményeket váltanak ki a hallgatókból. Hogy csak néhány példát említsünk, Stratton és Zalanowski (1984) azt találta, hogy az atonális zene relaxáló hatása kisebb, mint más zenéké; többek között Gabrielsson (2001) pedig arról számolt be, hogy a tempó és a hangnem meghatározza a zene érzelmi értékét.

Jelen vizsgálatunk célja az volt, hogy laboratóriumi zenehallgatásos helyzetben tanulmányozzuk a zenei élményeket. Feltételeztük, hogy a zenébe való általános bevonódás mértéke és a hallgatott zene típusa befolyásolni fogja a zenei élményeket.

## **Hipotézisek**

Az irodalmi adatok és korábbi vizsgálatunk (Nagy és Szabó, 2002) adatai alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1. A zenehallgatás lényeges élménybeli változásokat okoz.
  1. a) Éber helyzetben a beszámolók és az élménybeszámoló kérdőív eredményei nem különböznek egymástól jelentősen az erős és gyenge bevonódók között.
  1. b) A zene hatására a személyek élményei az éber helyzethez képest lényegesen megváltoznak.
2. Az élményváltozás személyiségfüggő, függ a zenei bevonódás mértékétől. Az erős és gyenge zenei bevonódású kísérleti személyek zenei beszámolói között lényeges különbségek lesznek. Az erős bevonódók nagyobb élményváltozásokat, transzszzerű élményeket fognak átélni.
3. Az élményváltozás függ a zene típusától is. A különböző zenedarabok alatt átélt élmények között lényeges különbségek lesznek, valamint az egyes zenéket hallgató személyek beszámolói hasonlóak lesznek egymáshoz.

## **Módszerek**

### *Személyek*

A vizsgálati személyek kiválasztása az előzetesen 514 egyetemi hallgató által kitöltött ZBK kérdőív alapján történt. A személyek a Debreceni Egyetem hallgatói voltak, a BTK és a TTK különféle szakjairól, a szokásos létszámviszonyok miatt 316 nő és 198 férfi. A kérdőívet többnyire csoportosan, különböző egyetemi órákon, tanár szakos előadásokon, illetve az egyetem kollégiumaiban vettük fel. A kérdőív alapján erős illetve gyenge zenei bevonódású személyeket hívtunk be a további kísérleti szakaszba. Erős, illetve gyenge bevonódónak tekintettük az összpontszám alapján a minta felső és alsó 25%-át. A kísérletben így végül 125 egyetemi hallgató vett részt. Az egyetem különböző szakjaira jártak, életkoruk 19–27 év között volt. A nemek arányát tekintve 70 nő és 55 férfi. A kísérletben önként, érdeklődésből

vettek részt, és a részvételért semmilyen jutalmat nem adtunk. A kísérleti személyek azt az előzetes információt kapták, hogy egy zenei élményeket vizsgáló kísérletben vesznek részt, zenét kell majd hallgatniuk, és az élményeikről beszámolniuk.

## **Eszközök**

### ***1. A hallgatott zenék***

Nehéz dolgunk volt a megfelelő zeneszámok kiválasztásakor, hiszen nagyon sokfélék a ma létező zenei stílusok. Három irányelvet követtünk a kiválasztáskor: Először is, szöveg nélkülinek kellett lennie a zenének, hogy ne a szöveg váltsa ki az élményeket. Másrészt stílusukban különböző zenéket kellett keresnünk annak érdekében, hogy nagy valószínűséggel különböző élményeket okozzanak. És végül legyenek a zenék ismeretlenek, hogy csökkentsük az esetleges korábbi emlékek hatását.

Három zenedarabot használtunk a kísérletben, mindegyik 15 perces:

- Gustav Holst: Planéták: Venus, Neptun tételek (klasszikus).
- Kitaro: Moon star, Song for pray (könnyűzene).
- Dance-remix különböző előadóktól (dance).

A zenék kiválasztása a kísérleti személyekhez véletlenszerűen történt.

### ***2. A Zenei Bevonódás Kérdőív (ZBK)***

A zenei bevonódás mérésére a ZBK kérdőívet használtuk (Nagy és Szabó, 2003). A ZBK kérdőív egy 29 itemből álló, Likert-típusú skála, melyben a zenehallgatási élménnyel kapcsolatos állítások találhatók. A tételeket részben az ide vonatkozó irodalom (pl. Vas, 1998; Tardy, 1996; Hilgard, 1986) leírásaiból vettük, részben 40 önként vállalkozó személy zenei élményeiről szóló beszámolójából tartalomelemzés segítségével nyertük (ők nem vettek részt a további kísérletekben). Az állításokat 1–7-ig kell a kitöltőnek értékelnie aszerint, hogy mennyire tartja jellemzőnek magára, amikor egy rá nagy hatással lévő zenét hallgat. Faktoranalízissel a kérdőív négy dimenzióját tártuk fel: transzszzerű élmények, relaxáció, zenével való kapcsolat, dinamizmus. A faktorokat azonos súlyúnak találtuk a bevonódás szempontjából, ezért a kérdőív összpontszámát a 29 tételre adott pontok egyszerű összegzésével számítjuk ki.

A kérdőívet 514 egyetemi hallgató töltötte ki, funkciója itt csak a kiválasztás volt, hogy a magas és alacsony zenei bevonódókat egymástól elkülönítsük.

### **3. A PCI kérdőív (Phenomenology of Consciousness Inventory, Pekala, 1984)**

Ez a kérdőív egy 7 fokú Likert típusú skála, amelyben a személyeknek 53 tételt kell értékelniük aszerint, hogy a kérdéses helyzetben mennyire volt rájuk jellemző az az élmény. A kérdőív a megváltozott tudatállapotokra jellemző élmények feltárására készült. Mivel objektív, számszerűsíthető eredményt nyújt, lehetővé teszi különböző állapotokban átélt élmények összehasonlítását. Előnye ez a számszerűsíthetőség, valamint egy megbízhatósági skála, amellyel ellenőrizhető, hogy a személy véletlenszerűen töltötte-e ki. A kérdőív 12 dimenzióban mér, mindegyik dimenziót egy átlagpontoszám jellemez. Egyes dimenzióknak alszkálái is vannak, ilyenkor az egyes alszkálák és a dimenzióátlag pontértékéről is kapunk információt. A dimenziók értékei alapján egy profil rajzolható fel minden egyes emberre. A kérdőívek eredményei ezen dimenziók értékei mentén hasonlíthatók össze a csoportok között. Két változatát használtuk a kérdőívnek (Form I., Form II.), melyek csak a kérdések sorrendjében és megfogalmazásában különböznek egymástól.

#### **A kérdőív dimenziói:**

##### **– Megváltozott élmények**

Ez a dimenzió azt méri, hogy a személy élményei mennyire különböztek a szokásostól. Alskálái: testhatárok megváltozása, időészlelés módosulása, a világ észlelésének megváltozása, a dolgok jelentésének megváltozása.

##### **– Pozitív érzelmek**

A pozitív érzelmek megjelenését méri ez a skála, az öröm, szexuális érzések és szeretet alszkálákkal.

##### **– Negatív érzelmek**

A negatív érzelmek megjelenését méri, alszkálái a düh, szomorúság és félelem.

##### **– Figyelem**

Ez a dimenzió azt jelzi, hogy mennyire volt éber és koncentrált a személy figyelme. Alskálái: figyelem iránya, koncentrálttsága.

##### **– Képzelt**

A dimenzió által képet kapunk a személy képzeleti folyamatainak mennyiségéről és élénkségéről.

##### **– Éntudat**

A személy éntudatának szubjektíven észlelt megtartását hivatott mérni ez a skála.

##### **– Megváltozott tudatállapot**

Azt mutatja meg ez a skála, hogy a személy mennyire érezte a tudatállapotát megváltozottnak, a szokásostól eltérőnek.

### ***Arousal***

Az éberségi szintet jelzi, azt, hogy a személy mennyire volt feszült, vagy ellazult a kérdéses állapotban.

### ***Racionalitás***

Azt tudjuk meg ebből a dimenzióból, hogy a személy mennyire érezte logikusnak, racionálisnak a vele történt dolgokat.

### ***Akarati kontroll***

A személynek azt a véleményét mutatja meg, hogy mennyire érezte, hogy ő befolyásolja azt, amit átél.

### ***Emlékezet***

Azt jelzi, hogy a személy mennyire emlékszik arra, ami történt vele.

### ***Belső beszéd***

Azt fejezi ki, hogy mennyire érezte a személy, hogy magában beszélt.

A nyers kérdőíveket egy (hallgatók által készített) egyszerű számítógépes program segítségével dolgoztuk fel, amely a skálaértékek kiszámítását végezte el. A statisztikai feldolgozást ezekkel az adatokkal végeztük.

## ***4. Az Atlas/ti. software***

Az Atlas/ti. programot (Muhr, 1991) használtuk a személyek beszámolóinak tartalomelemzésére.

### ***A kísérlet menete***

A kísérletekre a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének hangszigetelt, elsötétíthető pszichofiziológiai laboratóriumában került sor. A személyeknek először egy érdekes, izgalmas élményükről kellett beszámolniuk 5 percig, majd kitölteniük a PCI kérdőívet erre a helyzetre vonatkozóan. Ezt tekintettük a kontrollhelyzetnek.

Majd következett a 15 perces zenehallgatás elsötétített szobában, melynek idejére a kísérletvezető elhagyta a kísérleti helyiséget. A személyek ezután beszámoltak élményeikről először egy szabad felidőzésben, majd kitöltötték a PCI kérdőívet a zenehallgatásra vonatkozóan, végül válaszoltak a kísérletvezető néhány kérdésére (félíg zárt interjúban).

## Eredmények

### *A beszámolók tartalomelemzési kategóriái*

A zenei élményekben említett jelenségek kategorizálásában Gabrielsson (2001) módosított osztályozási rendszerét használtuk. Az alkalmazott kódok (néhány példával szemléltetve) a következők voltak:

#### **Testi élmények**

*fiziológiai reakciók* (pl. bizsergés, ellazulás, nehezebb légzés, szívfrekvencia-növekedés, izomfeszülés, hideg/meleg érzése, remegés, szédülés)

pl. „...bizsergést éreztem a nagylábujjamban...”

„...elkezdett dobogni a szívem, a mellkasom nehezebb lett...”

*mozgás* (pl. balett, hullámozás, úszás, futás, repülés, jármű mozgása, lovaglás, zenehallgatás alatti valódi mozgások, forgás, tánc, felfelé/lefelé mozgás)

pl. „...olyan érzésem volt, mintha repülnék, így... így mindennek felett...”

„...balett-táncosok jutottak eszembe, ahogy így pörögtek össze-vissza...”

*mozgásszerű élmények* (pl. kiáradás, kinyílás, könnyűségérzés, zene magával ragadja, testkép megváltozása, lebegés, ringatás)

pl. „...úgy éreztem, mintha nem a fotelben ülnek, hanem lebegnek valahol, nem éreztem a talajt a lábam alatt...”

„...és utána hirtelen, ahogy a zene váltott, elkapott úgy magával...”

#### **Érzelmek**

*pozitív érzelmek* (pl. biztonság, boldogság, büszkeség, harmónia, szeretet, szerelem, nyugalom, kellemesség, önbizalom, szabadság, remény, öröm)

pl. „...ilyen megnyugvást éreztem...”

„...mintha valami be akarna fogadni, ilyen szétáradó szeretet...”

*negatív érzelmek* (pl. agresszió, düh, elválás, félelem, feszültség, gyász, kellemetlenség, magány, szenvedés, szomorúság)

pl. „...kicsit olyan mérges voltam, vagy ilyesmi...”

„...akkor szorongás fogott el, félelem...”

*kevert érzelmek* (pl. ambivalencia, sejtelmesség, zavartság)



pl. „...ilyen édes-bús érzések töltöttek el, ilyen szomorkásabb, mégis pozitív töltetű érzések...”

### **Kogníció**

*mély figyelmi bevonódás* (pl. a figyelem erős koncentrációja, kontroll elvesztése, zene magával ragadja)

pl. „...amikor felhangosodott a zene, azt éreztem, hogy nem tudok másra figyelni...”

„...a zene úgy belémhatol, a gondolataimba, meg mintha belém másznának ezek a ritmusok...”

*zenével való kapcsolat* (hatás, kapcsolat megváltozása)

pl. „...aztán már nem volt rám olyan mély hatással, mint az elején...”

„...úgy át kellene értékelnem, hogy a zene nem jó semmire...”

*zene elemzése* (hangszerek, zene szerkezeti elemzése, technikai berendezés)

pl. „...végig dominált az, hogy a hangszerekre figyeltem, próbáltam beazonosítani...”

„...amikor egy hajlítással váltott egy oktávot, még mindig ez a szólam volt...”

*emlékek* (régebbi élmények emlékei)

pl. „...felvillantak képek, ahogy kicsi koromban ülök a moziban...”

„...sok minden jött, kora gyerekkori emlékek, olyanok is, amiket, azt hittem, hogy elfelejtettem...”

*képzelti képek* (pl. természeti képek – pl. erdő, rét, hegy, tenger; állatok, város, emberek, kastély, színház, űr, film, zenekar stb.)

pl. „...megláttam egy fiút meg egy lányt, mentek a réten...”

„...egy ódon várkastélyban képzeltem el a cselekményt...”

*dolgok jelentése* (belátás, új nézőpont)

pl. „...olyan dolgok jutottak eszembe, hogy milyen az élet, meg ilyenek...”

„...hogy nem biztos, hogy a magunk apró-cseprő dolgaira kell koncentrálni, vannak nagyobb dolgok is az életben...”

*aktuális problémák* (gondolati elkalandozások, személyes problémák)

pl. „...hétköznapi dolgokra is gondoltam, hogy milyen elintéznivalóm van...”

„...erről eszembe jutott, hogy most mi lesz velem a jövőben...”

### **Percepció**

*vizuális percepció* (elemi vizuális észleletek)

pl. „...minden olyan tarka volt, színes...”  
„...olyan volt, mintha látnék egy helyet, ahol villódnak a fények...”

*auditív percepció* (zenével összefüggésbe hozott hangélmények, de nem a zene maga)

pl. „...hallottam a madarakat, talán rigók voltak, de nem biztos...”  
„...akkor ilyen túlvilági hangokat hallottam...”

*taktilis percepció* (tapintás-észleletek)

pl. „...éreztem a szellőt az arcomon...”  
„...élvezem, ahogy az eső az arcomra folyik...”

*szaglás, ízlelés* (szagok, ízek észlelete)

pl. „...még talán a füstnek a szagát is éreztem...”  
„...éreztem a virágok illatát...”

*időészlelés módosulása* (másképp múlik az idő, gyorsított mozgás, lassított mozgás, időtlenség)

pl. „...nagyon úgy tűnt, hogy nem telik az idő...”  
„...a virágok gyorsított felvételben kinyílnak, aztán elhervadnak...”

### ***Transzélmények***

*megváltozott élmény* (pl. csodás képességek, felülnézetből lát, időészlelés módosulása, testkép változása, módosult tudatállapot megélése)

pl. „...mintha így zsugorodnék össze, és ilyen picinek éreztem magam...”  
„...úgy éreztem, mintha a tér és az idő kitágulna, nem voltak korlátok...”

*áramlatélmény* (áramlás, boldogság, harmónia, dinamizmus, önbizalom, kimondhatatlanság, végtelenség, szabadság)

pl. „...nagyon erősnek éreztem magam, úgy éreztem, mindenre képes vagyok...”  
„...olyan érzésem volt, mintha kezdtem volna kiáradni...”

*transzserű mozgásélmények* (forgás, hullámozás, lebegés, emelkedés, zuhanás, repülés, kiáradás)

pl. „...mintha így suhantam volna egy mező felett...”  
„...és akkor éreztem ezt a zuhanásszerű valamit...”

*transzcendencia* (vallásos élmények, transzcendens élmények, világűr, túlvilág)

pl. „...mintha az egész a Mennyországban lett volna...”  
„...akkor megmostam az arcom az élet vizében...”

*regresszió* (elmúlt történelmi kor felidézése, gyerekkori emlék)

pl. „...mintha egy időutazás lett volna, hogy pontosan hanyadik századba, azt meg nem mondom...”

„...láttam magamat, mintha kisgyerekként bolyongtam volna az erdőben...”

*dolgok jelentése (belátás, új nézőpont)*

pl. „...az ember megpróbálja megérteni magát a világban...”

„...rájöttem, mennyire nem lehet szavakkal kifejezni a dolgokat, mennyivel kifejezőbb bármi más, a szavakon túl...”

### ***Az éber beszámolóok különbségei***

A zene elemzésére használt tartalmi kategóriák többsége (ti. a testi élmények, kogníció, percepció, érzelmek, transzélmények) gyakorlatilag nem jelent meg az alaphelyzeti beszámolóokban. Ez azt jelzi, hogy a személyeknek egész más tudati tartalmaik voltak éber illetve zenehallgatásos helyzetben.

Az első hipotézisünknek nem igazolódott be azon része, hogy az erős és gyenge zenei bevonódású csoportok alaphelyzeti élményei nem különböznek lényegesen egymástól, mert az éber élmények között is szignifikáns eltérés mutatkozott a két csoport között az élményfeltáró kérdőívek alapján. A különbség főként abban jelentkezett, hogy az erős bevonódók élményei jobban megváltoztak, a képzeleti működésük élénkebb volt, és a tudatállapotukat jobban megváltozottak érezték, mint a gyengén bevonódók.

### **A gyengén és erősen bevonódók zenei élményének különbségei**

#### ***A beszámolóok tartalomelemzésének összehasonlítása***

A gyenge és erős zenei bevonódók egyes tartalmi kategóriákban adott válasz-gyakoriságait Mann–Whitney-próba segítségével összehasonlítva szignifikáns különbségeket kaptunk. Mind az öt főkategória összesített gyakorisága szignifikánsan nagyobb volt az erős bevonódók esetében a gyengén bevonódókhoz képest. Az alkategóriák szintjére lebontva is találtunk néhány szignifikáns különbséget, valószínűleg főleg ezek okozzák a főkategóriákbeli eltéréseket. A következőkben felsoroljuk azokat a tartalmi kategóriákat és alkategóriákat, melyekben az erősen bevonódó személyek a gyengén bevonódókhoz képest szignifikánsan gyakrabban említettek élményeket a zenei beszámolójukban:

1. *Testi élmények* ( $p < 0,001$ )

Szignifikáns alkategóriabeli különbségek: fiziológiai reakciók ( $p < 0,05$ ), mozgás ( $p < 0,01$ ), mozgásszerű élmények ( $p < 0,001$ ).

2. *Érzelmek* ( $p < 0,001$ )

Szignifikáns alkategóriabeli különbségek: pozitív érzelmek ( $p < 0,001$ ).

3. *Kogníció* ( $p < 0,01$ )

Szignifikáns alkategóriabeli különbségek: zene elemzése ( $p < 0,05$ ), képzeleti képek ( $p < 0,05$ ).

4. *Percepció* ( $p < 0,001$ )

Szignifikáns alkategóriabeli különbségek: vizuális percepció ( $p < 0,01$ ), taktilis percepció ( $p < 0,05$ ).

5. *Transzélmények* ( $p < 0,001$ )

Szignifikáns alkategóriabeli különbségek: megváltozott élmények ( $p < 0,001$ ), áramlatélmény ( $p < 0,001$ ), transzserű mozgás ( $p < 0,001$ ), transzcendencia ( $p < 0,05$ ).

A beszámoló tartalomelemzésének eredményei szerint tehát a zenébe erősen bevonódó személyeknek a gyenge bevonódókhoz képest általában is gazdagabb élményeik vannak zenehallgatás alatt, és a különbségek lényege abban áll, hogy gyakrabban élnek át fiziológiai élményeket, mozgásos élményeket, pozitív érzelmeket, képzeleti képeket, vizuális és taktilis észleleteket és transzállapothoz hasonló élményeket.

#### ***A PCI kérdőívek összehasonlítása***

GLM repeated measures analízist végeztünk a zenehallgatás előtt és után kitöltött kérdőívvel. Itt a kérdőívnek csak azokat a skáláit emeljük ki, melyekben szignifikánsan különböző átlagpontszámmal rendelkeztek az erősen és gyengén bevonódók.

*Az erősen bevonódók átlaga szignifikánsan magasabb volt a következő skálákban:* megváltozott élmények ( $p < 0,001$ ) és ennek minden alskálája, pozitív érzelmek ( $p < 0,01$ ), figyelem ( $p < 0,01$ ), képzelet ( $p < 0,05$ ), Megváltozott tudatállapot ( $p < 0,001$ ).

*Az erősen bevonódók átlaga szignifikánsan alacsonyabb volt a következő skálákban:*

Éntudatosság ( $p < 0,001$ ), éberség ( $p < 0,05$ ), kontroll ( $p < 0,001$ ).

Az erősen és gyengén bevonódók élményei tehát az élményfeltáró kérdőív eredményei szerint is jelentősen eltérő mértékben változtak meg a zenehallgatás során. Az erősen bevonódók a gyengén bevonódókhoz képest nagyobb mértékben érezték megváltozottan a testhatáraikat, az idő múlását, a dolgok észlelését és jelentését, erősebb pozitív érzelmeket éreztek a zenehallgatás alatt. Figyelmüket jobban tudták összpontosítani, élénkebbnek érezték a képzeleti működésüket, és jobban ellazultak. Valamint tudatállapotukat a szokásostól sokkal inkább eltérőnek érezték, kevésbé tartották meg az

éntudatukat, és kevésbé érezték, hogy akaratlagosan kontrollálni próbálják az élményeiket.

### ***A három különböző zenét hallgató csoport zenei élményeinek különbségei***

#### ***A beszámolók tartalomelemzésének összehasonlítása***

A zenetípusok között a tartalomelemzési kategóriák válaszgyakoriságában fellelhető különbségek feltárására Kruskal–Wallis-próbát használtunk. A következőkben a könnyebb áttekinthetőség érdekében az egyes zenék mellett feltüntetjük azokat a fő- és alkategóriákat, melyekben az adott zenét hallgatók szignifikánsan nagyobb gyakorisággal említettek élményeket a másik két zenét hallgatókhoz képest.

1. Holst: Az *érzelmek* főkategóriában összességében ( $p < 0,001$ ), negatív érzelmek ( $p < 0,001$ ), kevert érzelmek alkategóriákban ( $p < 0,001$ ), fiziológiai reakciók alkategóriában ( $p < 0,05$ ), transzcendencia alkategóriában ( $p < 0,01$ ).
2. Kitaro: pozitív érzelmek alkategóriában ( $p < 0,001$ ), *kogníció* főkategóriában ( $p < 0,01$ ).
3. Techno: vizuális percepció alkategóriában ( $p < 0,01$ ), mozgás alkategóriában ( $p < 0,01$ ).

Tehát összességében elmondhatjuk, hogy a Holst-zene alatt átélt élményekben dominálnak a negatív és a kevert érzelmek, a transzcendencia és a fiziológiai reakciók, a Kitaro-zene alatt főleg pozitív érzelmeket és kognitív élményeket élnek át a hallgatók, a technozene alatt átélt élmények lényegét pedig a mozgás- és vizuális percepció élmények adják.

#### ***A PCI kérdőívek összehasonlítása***

Az egyes zenetípusokat hallgatók a PCI kérdőív következő skáláiban adtak a másik két zenéhez képest szignifikánsan nagyobb pontszámot:

Holst: negatív érzelmek ( $p < 0,05$ ), megváltozott élmények ( $p < 0,05$ ).

Kitaro: pozitív érzelmek ( $p < 0,01$ ), megváltozott élmények ( $p < 0,05$ ).

Techno: percepció ( $p < 0,05$ ).

A beszámolók tartalomelemzése és az élményfeltáró kérdőívek elemzése hasonló eredményt hozott. Mindkét módszer alapján szignifikáns különbségek vannak a szubjektív élmények között a hallgatott zene típusától függően. Úgy tűnik, a zenetípus főként az élmény jellegét, valamint az érzelmi és képi élmények minőségét befolyásolja. A három zene alatt megelevenedő történetek nagyon hasonlóak voltak egymáshoz. A könnyebb érthetőség kedvéért a

következőkben összefoglaljuk az egyes zenék alatt átélt élmények főbb jellemzőit:

A Holst-zenét hallgatók a zene hatására jelentősen megváltozottak érzik az élményeiket, a dolgok jelentését. Az átélt élményekben a másik két zenéhez képest jóval többször fordulnak elő negatív érzelmek, kevert érzelmek, képi élmények, transzcendencia és fiziológiai reakciók.

Azok a személyek, akik a Kitaro-zenét hallgatták, szintén erősen megváltoztak érezték az élményeiket az éber állapothoz képest, a dolgok más jelentést nyertek számukra a zenehallgatás alatt. Ők számoltak be a legtöbb és legerősebb pozitív érzeletről, negatív és kevert érzelm alig fordult elő a beszámolóikban.

A technozenét hallgatók nem érezték élményeiket a szokásostól eltérőnek, sőt, a zenehallgatás alatt még kevésbé, mint az éber beszámoló alatt. Az átélt élményekre jellemzők a mozgás- és vizuális percepciók élmények, érzelmek nem nagyon jelentek meg, de ezek közül leggyakrabban az unalom, a feszültség, és a meghatározatlan kellemetlen érzés fordul elő.

## **Megvitatás**

Laboratóriumi zenehallgatási helyzetben hasonlítottuk össze a személyek zenei élményeit tartalomelemzés és élményfeltáró kérdőív segítségével. A kísérlet tanúságai szerint lényeges különbségek vannak az élmények között a hallgatott zene típusa és a zenei bevonódás intenzitása szerint. A két módszer megerősítette egymás eredményeit. Úgy tűnik, hogy míg az erős bevonódók általában is gazdagabb élményeket élnek át a gyenge bevonódóknál zenehallgatás közben, a különbségek főleg abban állnak, hogy nagyobb valószínűséggel élnek át transzélményeket, jobban jellemző a képzeleti működés, és testi szinten is gyakrabban élük meg a zenét – ezek az eltérések arra utalhatnak, hogy a zene nagyobb hatással van rájuk. Az az eredményünk, hogy már éber helyzetben különbség mutatkozott az erős és gyenge zenei bevonódók élményei között, megerősíti azt a feltevésünket, hogy a zenei bevonódás egy vonásként fogható fel, nem pedig csak a zenehallgatás alatt jelentkező élménybeli különbséget jellemzi.

A zenei bevonódás intenzitásának ismerete fontos a zeneterápiában részt vevő személyek kiválasztásában, annak megítélésében, hogy az egyes pácienseknél hatásos lesz-e ez a kezelési mód, képesek-e megfelelő mértékben bevonódni a zenébe. Fontos további kérdés az, hogy a zene által létrehozott megváltozott tudatállapot milyen hasonlóságokat, ill. különbségeket mutat a különböző módosult tudatállapotokban tapasztalt élménymódosulásokhoz képest. Szintén érdekes kérdés, hogy milyen a különböző stílusú zenék élménymódosító hatása, valamint hogy a zenei képzettség milyen szerepet

játszik az élményeink megváltozásában. A zenészek körében ígéretes téma annak vizsgálata, hogy van-e különbség a passzív zenehallgatás élményei és a zenéléskor átélt belevonódás között.

A vizsgálati elrendezés hiányosságaként róható fel, hogy nem ellenőriztünk olyan személyes tényezőket, melyek hatással lehetnek a zenei élményre. Ilyen tényező a személy fizikai állapota, zenehallgatást megelőző hangulati állapota, aktuális problémái. Valóban előfordulhatott például, hogy valakinek rossz napja volt, beteg volt, vagy nem volt kedve a kísérlethez, így nem valószínű, hogy teljesen bele tudott feledkezni a zenehallgatásba, erős bevonódó létére sem. Az eredményekből azonban úgy tűnik, mégis jelentős hasonlóságok voltak a zenei élményben az egyes kísérleti csoportokon belül, és ezek nem tudhatók be véletlen faktorok hatásainak. Talán azért, mert elég sok vizsgálati személy volt ahhoz, hogy ezek a hatások egymást semlegesítsék. Valamint azért is, mert az éber állapottal való összehasonlításban vizsgáltuk a zenei élményt, a zene hatására létrejövő változást vizsgáltuk, nem önmagában a zenei élményt. Bizonyos személyiségvonások szintén közrejátszhatnak a zenei élmény kialakításában, és ezek lehet, hogy a zenei bevonódás általános intenzitásával is összefüggenek. Érdeemesnek látszik egy további kutatásban ezen összefüggések vizsgálata. Nem ellenőriztük azt sem, hogy hogyan befolyásolhatja az átélés mélységét az, hogy kedvelte-e a személy a zenét, érdemes lenne később olyan zenével is elvégezni a vizsgálatokat, melyet a személy saját maga választ. Fontos megemlíteni, hogy a zenei élmények vizsgálata nagyon nehéz. A kérdőívek és a laboratóriumi vizsgálatok nem igazán tudják visszaadni a valós élmény gazdagságát. Senki sem tudja pontosan, hogyan működik az a folyamat, hogy hangok meghatározott sorrendje az észlelérendszerünkön kívül befolyással van a képzeletünkre, hangulatunkra, az egészségünkre, és még sorolhatnánk, mi mindenre. Lehetetlen megválaszolni a zenével kapcsolatban felmerülő valamennyi kérdést. Amit tehetünk, és tettünk most is, az az, hogy egy kis szeletét megvizsgáljuk ennek a kimeríthetetlen területnek, hogy úgy érezzük, valamivel közelebb jutottunk a „megértéshez”.

### **Irodalmi hivatkozások**

- Csikszentmihályi Mihály (1997): Flow. Az áramlat. (A tökéletes élmény pszichológiája), Akadémiai Kiadó. Budapest. 75–111. és 159–165.
- Council, J. R., Kirsch, I. (1992): Situational and Personality Correlates of Hypnotic Responsiveness. Fromm, Erika and Nash, Michael: Contemporary Hypnosis Research, The Guilford Press, New York, London, 267–291.
- Gabrielsson, A. (2001): „Emotions in strong experiences with music”, Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (Eds.): Music and Emotion, Oxford University Press, Oxford, 431–449.

- Hilgard, J. R. (1986): „Imaginative and sensory-affective involvements in everyday life and in hypnosis”, E. Fromm & R. Shor (Eds.): *Hypnosis: Developments in Research and New Perspectives*. Aldine, New York, 483–517.
- Kihlstrom et al. (1989): Daydreaming, Absorption and Hipnotizability. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. Vol. XXXVII, No. 4, 332–342.
- Kovács Sándor (1976): Zeneesztétikai problémák. Balassa Péter (szerk.): Kovács Sándor zenei írásai, Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 85–126.
- Litle, P., Zuckerman, M. (1986): Sensation seeking and music preferences. *Personal and Individual Differences*. Vol. 7, No. 4., 575–578.
- Lynn, S., Rhue, J. (1989): Fantasy Proneness, Hypnotizability, and Absorption – a Re-Examination: A Brief Communication. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 1989, Vol. 37, No. 2, 100–106.
- Muhr, Th. (1991): Atlas/ti – A prototype for the support of text interpretation. *Qualitative Sociology*, 14.
- Nagy Katalin és Szabó Csaba (2002): Individual differences in musical involvement. In: Stevens, C.–Burnham, D.–McPherson, G.–Schubert, E.–Renwick, J. (eds.), *Proceedings of the 7<sup>th</sup> International Conference on Music Perception and Cognition*. Causal Productions, Adelaide, 506–509.
- Pekala, R. J. (1984). A Psychophenomenological Approach to Mapping and Diagramming States of Consciousness. *The Journal of Religion and Psychical Research*, 8, 4.
- Snodgrass, M., Lynn, S.J. (1989): Music Absorption and Hypnotizability. *The International Journal of Clinical-Experimental Hypnosis*, 37. (1), 41–54.
- Stratton, V., Zalanowski, A. (1984): The Relationship Between Music, Degree of Liking, and Self-Reported Relaxation. *Journal of Music Therapy*, 21, 4.
- Tardy József (1996): Zene és imagináció. *Pszichoterápia*, 1996. november, 367–372.
- Tellegen, A., Atkinson, G. (1974): Openness to Absorbing and Self-Altering Experiences („Absorption”), a Trait Related to Hypnotic Susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 83, No.3., 268–277.
- Vas József (1998): A zenei élmény és Stern elmélete a self – érzet fejlődéséről. *Pszichoterápia*, 1998. jan., 17–23. o.
- Wilson, S. C.; Barber, T. X. (1983): The Phantasy-Prone Personality: Implications for Understanding Imagery, Hypnosis and Parapsychological Phenomena. A. A. Sheikh (Ed.): *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, New York, Wiley. 340–387.