

REZUMAT

EFECTUL DIFERITELOR TIPURI DE MUZICĂ ASUPRA
STĂRILOR EMOȚIONALE ALE ADOLESCENȚILOR

de

Petru Diaconu

Coordonator principal: Dr. Jaime Rodriguez

REZUMATUL TEZEI DE MASTER

Universitatea Montemorelos

Facultatea de Educație

Titlul: EFECTUL DIFERITELOR TIPURI DE MUZICĂ ASUPRA STĂRILOR EMOȚIONALE ALE ADOLESCENȚILOR

Numele cercetătorului: Petru Diaconu

Numele și titlul profesorului principal: Jaime Rodríguez Gómez, Doctor en Educación

Data finalizării: Mai 2013

Problema

Această lucrare de cercetare și-a propus să investigheze impactul audițiilor muzicale asupra stărilor emoționale ale adolescenților. Ipotezele de cercetare pornesc de la premisa că există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive și negative ale adolescenților, din situația pretest și posttest pentru muzica modernă, clasică și cea creștină sacră. Problema din această cercetare este: În ce fel influențează diferitele tipuri de muzică (modernă, clasică și creștină sacră), emoțiile pozitive și negative ale adolescenților?

Metodologia

Pentru măsurarea stărilor afective ale adolescenților s-a aplicat instrumentul cu denumirea „Profilul Distresului Afectiv” (PDA). Populația a fost reprezentată de către

adolescenți ai Colegiului Național de Artă Octav Băncilă din Iași, cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani. Eșantionul a fost constituit din 70 de subiecți, alcătuind un singur grup experimental și care au completat un chestionar înainte și după audiția muzicală. Proba statistică utilizată pentru testarea ipotezelor a fost testul t pentru eșantioane perechi.

Rezultatele

Ipotezele de cercetare din această lucrare s-au confirmat în cea mai mare parte, deoarece, în urma datelor statistice obținute, s-a constatat că există diferențe semnificative între emoțiile pozitive și negative ale adolescenților, din situația pretest și posttest pentru muzica modernă, clasică și creștină sacră.

Astfel, aceste diferențe au fost evidențiate în mod explicit între condițiile pretest și posttest pentru toate tipurile de muzică, în sensul că emoțiile pozitive se diminuează după audiție, (cel mai mult în cazul muzicii moderne).

De asemenea, rezultatele cercetării au mai evidențiat faptul că muzica modernă și cea clasică cultă au diminuat emoțiile negative de anxietate. Totodată, în timp ce muzica modernă a diminuat emoțiile negative de deprimare, cea creștină sacră a cauzat o creștere a emoțiilor negative de deprimare. De asemenea, rezultatele au mai scos în evidență faptul că muzica clasică cultă, determină o diminuare a emoțiilor negative de anxietate. În același timp, s-a constatat că audierea muzicii clasice culte diminuează emoțiile negative (scoruri totale) ale adolescenților.

Concluzii

Stările emoționale pozitive și negative (de deprimare și anxietate) ale adolescenților, din situația pretest și posttest au fost influențate în mod evident, de audierea diferitelor tipuri

de muzică, respectiv muzica modernă, clasică și creștină sacră. Tipurile de muzică folosite pot avea o influență binefăcătoare asupra stărilor emoționale ale adolescenților sau una distructivă, dacă se ține cont de puterea muzicii audiate. Astfel, cele două variabile se condiționează reciproc.

.

Universitatea Montemorelos

Facultatea de Educație

EFECTUL DIFERITELOR TIPURI DE MUZICĂ ASUPRA
STĂRILOR EMOȚIONALE ALE ADOLESCENȚILOR

Teză
prezentată ca o cerință parțială
pentru obținerea titlului de
Master în Educație

de

Petru Diaconu


Mai 2013

EFFECTUL DIFERITELOR TIPURI DE MUZICĂ ASUPRA
STĂRILOR EMOTIONALE ALE ADOLESCENȚILOR

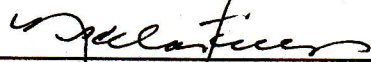
Tesis
presentada en cumplimiento parcial
de los requisitos para el grado de
Maestría en Educación

por
Petru Diaconu

APROBADA POR LA COMISIÓN:


Asesor principal: Dr. Jaime Rodríguez
Gómez


Directora de Estudios Graduados:
Dra. Raquel B. de Korniejczuk


Miembro: Mtra. Norka Harper de
Castillo


Miembro: Dra. Zenobia Niculita


Examinador externo: Mtro. Daniel Nae

13/05/2013
Fecha de aprobación

CUPRINS

LISTĂ DE TABELE	v
Capitolul	
I. NATURA ȘI AMPLOAREA PROBLEMEI	1
Fundamente	1
Definirea problemei	2
Obiectivul cercetării	2
Ipotezele de cercetare	3
Argument	3
Limitări și delimitări ale cercetării	4
Premise	5
II. ANALIZA BIBLIOGRAFICĂ	7
Efectele muzicii. Analize comparative	7
Muzica modernă	10
Muzica pop	11
Muzica hip-hop	11
Muzica house	11
Muzica jazz	12
Muzica rock	13
Muzica clasică cultă	14
Muzica creștină sacră	16
Starea emoțională a adolescenților	18
Relația dintre muzică și starea emoțională a adolescenților	26
III. METODOLOGIE ȘI PROCEDURI	27
Tipul cercetării	27
Populația și eșantionul	27
Variabilele cercetării	28
Operaționalizarea conceptelor	29
Instrumentul	33
Descrierea itemilor	34
Colectarea datelor	35
Operaționalizarea ipotezelor și a variabilelor	37
IV. ANALIZA DATELOR	39

Prezentarea și interpretarea rezultatelor	39
Descrierea eșantionului	39
Descrierea variabilelor	39
Testarea ipotezelor	40
V. CONCLUZII	45
Rezumat	45
Discutarea rezultatelor	47
Implicații	56
Recomandări	57
Anexa	
A. ACORD SCRIS DE UTILIZARE A INSTRUMENTULUI (PDA)	59
B. CHESTIONAR PDA	61
C. DATE STATISTICE OBȚINUTE	63
REFERINȚE	66

LISTĂ DE TABELE

1. Distribuția itemilor care denumesc stări emoționale	36
2. Operaționalizarea ipotezelor și a variabilelor	37
3. Statisticile emoțiilor după tipul de muzică și momentul de testare	40
4. Testul t pentru eșantioane perechi pentru emoțiile pozitive	42
5. Testul t pentru eșantioane perechi pentru emoțiile negative	43

CAPITOLUL I

NATURA ȘI AMPLOAREA PROBLEMEI

Fundamente

Dintotdeauna, ființa umană a simțit nevoia de exprimare a sentimentelor, a emoțiilor și a trăirilor sale interioare. Calea cea mai bună pentru exprimarea lor a constituit-o muzica, aceasta fiind una dintre formele cele mai sensibile de manifestare a trăirilor noastre interioare. În funcție de cultură, de nivelul de pregătire intelectuală și spirituală, de zona geografică și de perioada de timp în care au trăit, oamenii și-au exprimat diferite trăiri, emoții, astfel că muzica reprezintă un barometru al psihologiei unei civilizații, a unei culturi. Efectele muzicii asupra ascultătorului au la bază, în mare parte, intențiile compozitorului de a-și transmite ideile și, mai ales, sentimentele lui celor ce îi ascultă muzica (Luban-Plozza și Iamandescu, 1997).

Manfred Clynes (neurolog, cercetător, inventator și pianist recunoscut) face o afirmație interesantă cu privire la intențiile compozitorului, care prin creațiile sale își transmite ideile proprii: compozitorul este un dictator neînduplecat și noi alegem să i ne supunem când îi ascultăm muzica (Clynes, 1985, citat în Stefani, 2006). Muzica reprezintă exprimarea emoțiilor, o imagine auditivă despre cum trăiesc sentimentele și cum acționează. O melodie are acces direct pentru a genera o reacție emoțională în auditoriu fără a fi nevoie de o simbolistică auxiliară. Nu este neapărat nevoie de cuvinte pentru ca muzica să genereze un înțeles. Chiar fără versuri, muzica poate să comunice un mesaj. Fără a exista diferențe semnificative în ceea ce privește efectele, se poate afirma că muzica are efect asemănător

asupra tuturor oamenilor. Dincolo de barierele culturale, muzica de fundal va comunica același mesaj tuturor ascultătorilor. Astfel, emoții precum: dragostea, mânia, durerea, bucuria, ura, reverența, dorința sexuală, sunt transmise prin muzică (Stefani, 2006).

Sunetele muzicale nu sunt ființe vii; ele nu pot avea sentimente, însă mulți oameni din întreaga lume sunt convingși că fragmentele muzicale transmit o varietate de emoții. Auditorii pot chiar „să audă”, într-o formă simbolic exprimată, sentimente, emoții în fragmentele muzicale. De aceea, elevii ar trebui să fie educați ca, atunci când ascultă o piesă muzicală, să descopere cum anume se produce exprimarea sentimentelor și a emoțiilor prin muzica respectivă. Muzica are o putere unică de a genera emoții și de a fi atât de universală pentru noi (Elliott, 2005; Weinberger, 2004).

Este esențial să fie păstrată cu claritate în minte puterea uriașă a muzicii. Ea are puterea să înalțe sau să corupă; ea poate fi folosită în slujba binelui sau a răului; ea are puterea de a supune firile aspre și necultivate; are puterea de a înviora gândirea și a trezi simpatia, de a promova armonia, de a alunga întristarea și acele prevestiri care distrug curajul și slăbesc puterile. (White, 2001, p. 167)

Definirea problemei

Întrebarea fundamentală din această lucrare de cercetare este următoarea: În ce fel influențează diferitele tipuri de muzică emoțiile pozitive și negative ale adolescenților? Studiul și-a propus să investigheze impactul audițiilor muzicale asupra stărilor emoționale ale adolescenților.

Obiectivul cercetării

Obiectivul de bază în cercetarea de față constă în identificarea și descrierea efectelor diferitelor tipuri de muzică (modernă, clasică și creștină sacră) asupra stărilor emoționale ale adolescenților.

Ipotezele de cercetare

Ipotezele de cercetare din studiul întreprins au fost formulate astfel:

Ipoteza 1: Există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și situația posttest pentru muzica modernă.

Ipoteza 2: Există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și situația posttest pentru muzica clasică cultă.

Ipoteza 3: Există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și situația posttest pentru muzica creștină sacră.

Ipoteza 4: Există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și situația posttest pentru muzica modernă.

Ipoteza 5: Există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și situația posttest pentru muzica clasică cultă.

Ipoteza 6: Există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și situația posttest pentru muzica creștină sacră

Argument

Cercetarea acestui subiect a oferit posibilitatea unei dezvoltări personale, dat fiind faptul că elaborarea/alegerea lui a fost cauzată de existența unei motivații interioare profunde. Realizând această cercetare, sper să descopăr lucruri noi în favoarea celor interesați, privind efectele și puterea muzicii asupra ființei umane, în special asupra adolescenților. Această preocupare a fost susținută și de faptul că, în societatea contemporană, adolescentul este tentat să asculte și să promoveze o muzică ce nu corespunde întotdeauna criteriilor estetice și morale de valoare, ajungându-se la efecte comportamentale nepotrivite. Sper ca mediatizarea rezultatelor acestei lucrări de cercetare să determine pe tineri - elevi și studenți - să facă alegeri

pertinente în ceea ce privește audierea și folosirea muzicii, aceea care poate influența pozitiv starea lor emoțională.

Limitări și delimitări ale cercetării

Etapele aplicative ale cercetării s-au desfășurat într-o școală vocațională din municipiul Iași, iar experiența de profesor de specialitate (armonie și forme muzicale) a reprezentat pentru mine o resursă pentru validarea rezultatelor cercetării. M-am limitat la această școală deoarece am considerat că populația din care am ales eșantioanele de studiu este suficientă din punct de vedere numeric, având mai multe specializări corespunzătoare artei (muzică, arte plastice și decorative, arhitectură și design, arta actorului, coregrafie).

O limită a cercetării ar putea să o constituie lipsa mijloacelor tehnologice de măsurare obiectivă a efectelor muzicii asupra stărilor emoționale ale adolescenților și, respectiv, a varietății instrumentelor utilizate în măsurarea efectelor tipurilor diferite de muzică asupra acestora. De aceea, trebuie avute în vedere posibilitățile de studiu și cercetare atât din punct de vedere financiar, cât și metodologic/ tehnologic.

De asemenea, s-au mai identificat și alte limitări. Repertoriul muzical folosit pentru audiție: alegerea pieselor muzicale utilizate în cadrul experimentului a putut determina anumite stări emoționale, care sunt activate de ascultarea lor în orice context, nu numai în cel experimental. Piese de factură clasică cultă, din literatura muzicală universală de specialitate, gândite și scrise de mari muzicieni ai timpului, solicită un anumit efort intelectual și o anumită pregătire muzicală pentru înțelegerea mesajului transmis prin muzică, datorită elementelor de limbaj muzical folosite, precum: tonalitatea, ritmul, armonia, orchestrația, care transmit în general sentimente de optimism, bucurie, speranță, curaj, înălțare spirituală etc., în timp ce piesele din muzica modernă seculară, folosind un limbaj muzical mai accesibil, mai puțin

elevat sau cultivat, nepretențios, amator, nu solicită un efort intelectual deosebit, transmițând stări afective de moment, precum: veselie, divertisment, distracție sau nostalgie, tristețe.

Piese din muzica sacră, inspirate și scrise de muzicieni consacrați și profesioniști sau de muzicieni „amatori” serioși, transmit stări și simțăminte nobile, curate, de înălțare sufletească, precum: încântare, închinare, bucurie, devotament, credincioșie, fiind uneori dificil a face o distincție clară între muzica clasică cultă și muzica sacră, deoarece folosesc aceleași elemente de limbaj muzical nealterate de amatorism și incompetență.

Subiecții testați prin audiția muzicală: o parte dintre subiecții din lotul experimental (cei de la specializarea muzică) sunt obișnuiți cu toate tipurile de muzică, deoarece le studiază din perspectiva unor criterii specifice. Această categorie de subiecți percepe muzica nu doar din perspectiva stărilor emoționale pe care audițiile le determină în context experimental, ci și din perspectiva tipurilor de stări emoționale pe care elementele de limbaj muzical specifice pieselor le transmit.

Cercetarea a parcurs următoarele etape: (a) studiul literaturii de specialitate, (b) alegerea instrumentului utilizat în cercetare, (c) identificarea grupului țintă care ar putea să corespundă obiectivelor cercetării, (d) realizarea audițiilor muzicale, (e) aplicarea propriu-zisă a instrumentului la grupele experimentale formate și (f) analiza datelor și interpretarea lor.

Premise

În funcție de tipul de muzică audiat, putem spune că muzica transmite efecte diferite ascultătorilor. Muzica modernă (seculară), deși poate avea o influență negativă asupra stărilor emoționale ale adolescenților, determinând astfel comportamente negative, reflectate în vocabular, vestimentație și comportament, reprezintă și un mod de exprimare mai ușor acceptat de aceștia. Adolescenții au tendința de a considera că acest tip de muzică le poate

induce stări emoționale pozitive. Precizez însă că acest lucru este doar o reflectare a unei tendințe, tendință mai mult acceptată de către adolescenți, fiind caracteristică acestei vârste.

Muzica clasică cultă, înțelegând prin aceasta o muzică echilibrată, simetrică, poate avea efecte pozitive asupra stărilor emoționale ale adolescenților, deoarece aceasta transmite valori emoționale pozitive precum: bucuria, dragostea, speranța, optimismul, înălțarea sufletească, starea de bine etc. De asemenea, muzica creștină sacră poate avea o influență pozitivă asupra ascultătorilor, înălțând și conducând mintea acestora către Dumnezeu, pregătind sufletele pentru primirea Cuvântului divin, înnobilând și inspirând mintea către teme înalte.

Adolescenții au o înclinație naturală pentru muzica modernă seculară, desacralizată și ei nu pot înțelege pe deplin care sunt efectele acestui tip de muzică. Acest lucru poate fi determinat și de faptul că în școală există o limitare a predării muzicii din partea profesorilor de specialitate. Mă refer la faptul că aceștia nu iau în considerare faptul că educația muzicală înseamnă educația sentimentelor și a emoțiilor, reducând în acest fel reflecțiile tinerilor la o perspectivă unilaterală. De asemenea, există o discrepanță între gusturile și preferințele pentru muzică ale adolescenților și cele ale adulților, datorită trăirilor specifice, precum și a climatului socio-cultural și politic.

CAPITOLUL II

ANALIZA BIBLIOGRAFICĂ

În ultimii ani, s-a realizat o înțelegere mai complexă a modului în care muzica este procesată în creierul uman. Cercetătorii au descoperit că nu există un centru anume în creier specializat pentru înțelegerea muzicii, ci mai multe arii/zone ale creierului implicate în procesarea unor elemente de limbaj muzical. În experiența muzicală, creierul realizează două procese fundamentale: primul este răspunsul nonverbal la sunetele muzicale, iar al doilea, legat de primul, dar nu identic, este dependent de contribuțiile sistemelor simbolice precum: notație, cuvinte, diagrame analitice. Ambele procese creează acțiunea voită, conștientă, pe care o numim experiență muzicală. Răspunsul creierului depinde de experiența și antrenamentul ascultătorului. Totuși, și unui ascultător puțin antrenat îi pot fi modificate reacțiile creierului (Weinberger, 2004; Reimer, 2004).

Efectele muzicii. Analize comparative

Structurile tonale pe care le numim muzică au o asemănare logică apropiată de formele sentimentelor umane. Muzica este o analogie tonală a vieții afective. Ea are o putere unică de a declanșa emoții și de a reflecta universalul în noi (Weinberger, 2004). Muzica este exprimarea emoțiilor, o imagine auditivă despre cum se cristalizează sentimentele, cum se dezvoltă și cum iau forme de manifestare în comportament. O melodie are acces direct pentru a genera o valoare emoțională în auditoriu, fără a fi nevoie de o simbolistică auxiliară. Muzica este o organizare menită să dicteze sentimente ascultătorului. Nu este nevoie neapărat de cuvinte

pentru ca muzica să aibă înțeles. Chiar fără versuri, muzica are rolul de a comunica un mesaj. De asemenea, muzica are efecte asemănătoare asupra tuturor oamenilor. Dincolo de barierele culturale, muzica de fundal va comunica același mesaj tuturor ascultătorilor. Astfel, emoții precum: dragostea, mânia, durerea, bucuria, ura, reverența, dorința sexuală, sunt transmise prin muzică (Stefani, 2006).

Se pune adeseori întrebarea: În ce fel sunetele muzicale pure pot să exprime emoții sau sentimente, așa cum ar fi: bucuria, tristețea, tulburarea, neliniștea, optimismul sau chiar furia? Sunetele muzicale nu sunt ființe vii; ele nu pot avea sentimente; însă mulți oameni din întreaga lume sunt convingși de faptul că fragmentele muzicale transmit o varietate de emoții. Auditorii pot și chiar aud sentimente, emoții, sau reflectă vibrațiile acestora așa cum sunt ele exprimate în fragmentele muzicale. De aceea, elevii ar trebui să fie educați ca, atunci când ascultă o piesă muzicală, să descopere modul cum se exprimă sentimentele și emoțiile prin muzica respectivă (Elliott, 2005).

De asemenea, sunt semnificative conexiunile dintre diferitele niveluri ale gândirii creative, talent și muzicalitate. Profesorul și familia joacă un rol foarte important în dezvoltarea gândirii creative și a muzicalității elevilor (Ruokonen și Vikat, 2005). Profesorii au nevoie să se asigure că posedă o calificare adecvată pentru predarea muzicii la clasă (Ballantyne și Packer, 2004; Moran, 2007). Atitudinea pozitivă față de muzică aduce rezultate deosebite atât în relaționare, cât și în învățare (Bourke și Francis, 2000).

Muzica poate să indice diferite imagini, întâmplări sau evenimente. De aceea, educația muzicală înseamnă educația sentimentelor; iar această educație este de fapt o exprimare a emoțiilor umane (Reimer, 2004). În ceea ce privește efectele muzicii asupra psihicului uman, cercetările au arătat că muzica are un efect puternic asupra atitudinilor și asupra motivației

învățării. De asemenea, educația muzicală poate influența stima de sine a elevilor (Brand, 2004). Răspunsurile emoționale la muzică sunt foarte stabile la participanți și sunt foarte puțin influențate de experiența muzicală. Însă cert este faptul că muzica poate induce emoții evidente (Bigand, Vieillard, Madurell, Marozeau și Dacquet, 2005). Efectele interactive ale elementelor muzicale precum: modul (major-minor), melodia-tema (armonizată-nearmonizată) și tempoul (lent, moderat, rapid), luate în bloc, generează răspunsuri emoționale interesante. De exemplu, modul major, melodia nearmonizată și tempoul rapid produc răspunsuri emoționale de fericire, în timp ce modul minor, melodia armonizată și tempoul lent produc răspunsuri emoționale de tristețe. O creștere a tempoului înseamnă și o creștere a emoției de fericire (Webster și Weir, 2005). Muzica corală produce efecte asupra secreției imunoglobulinei, cortizolului și a stării emoționale a membrilor amatori dintr-un cor. Cântatul în cor determină mărirea afectului pozitiv și a secreției de imunoglobulină, în timp ce afectul negativ este redus. Ascultarea activă a muzicii corale determină mărirea afectului negativ și scade nivelul de cortizol. Atunci când se cântă într-un cor, sunt influențate pozitiv afectul emoțional, cât și imunitatea (Kreutz, Bongard, Rohrman, Hodapp și Grebe, 2003). Indivizii deschiși, cei intelectuali și cei cu un coeficient de inteligență ridicat, tind să folosească muzica într-un mod rațional cognitiv, în contrast cu indivizii neurotici, introvertiți și neconștiincioși, care folosesc muzica pentru regularizarea emoțiilor. Oamenii ascultă muzica pentru o apreciere cognitivă, o regularizare emoțională sau ca fundal pentru alte activități (Chamorro-Premuzic și Furnham, 2007).

În continuare, voi prezenta într-o manieră atât descriptivă, cât și analitică, acele tipuri de muzică din care am realizat selecția pieselor muzicale utilizate în această lucrare de cercetare.

Muzica modernă

Muzica modernă (desacralizată) sau „malefică”, după cum o numește profesorul Geantă în lucrarea sa intitulată „Estetica muzicii sacre”, este un anumit gen sau stil de muzică dintr-o anumită perioadă de timp și spațiu geografic, practică de un anumit grup de indivizi, care nu țin cont de standarde, de norme și principii, ci de gusturile și preferințele lor, exprimând astfel limbajul și modul de gândire a generației respective (Geantă, 2009). Acest tip de muzică a fost introdus în această lume de o inteligență ostilă lui Dumnezeu și omului, sub masca deconectării și a divertismentului, dar are ca efect decadența spirituală și fizică. Este vorba aici de acele producții lipsite de melodicitate, unde se repetă cu obstinație anumite formule ritmice agresive, printr-o amplificare exacerbată, și unde loviturile instrumentelor de percuție agresează timpanul până la rănire. Ritmul nenatural, care amintește de agregate mecanice, devine suveran și ia sub control toate ritmurile biologice ale ascultătorilor, manipulându-le apoi și comportamentul. Rezultatul este surditate parțială sau totală (în funcție de timpul de expunere), nevroză, nebunie, sinucidere, vandalism. De fapt, acest gen de muzică, pe care am numit-o „malefică”, proclamă prin cuvintele și gestică interpreților, următoarele „idealuri”: nesupunere față de ordinea socială, drogul și sexualitatea sub toate formele ei cele mai aberante. (pp. 28-29)

Stilurile muzicale folosite în mod frecvent pentru acest gen de muzică pot fi: rock, hard-rock, jazz, hip-hop, pop, rap, heavy-metal, house, manele etc. Această muzică este preferată în general de tineri, fiind o muzică ce exprimă un anumit mod de gândire, o anumită mentalitate și filozofie de viață, manifestată printr-un anumit comportament.

În continuare, voi prezenta câteva dintre genurile muzicii moderne și caracteristicile acestora:

Muzica pop

Spre deosebire de muzica clasică, care este accesibilă mai mult celor inițiați, muzica pop (o abreviere de la *popular music*) este un gen muzical accesibil publicului larg, specific anilor '60. Fiind o muzică comercială de dans, cu versuri despre dragoste sau sex, cu elemente din muzica rock, hip-hop, reggae, dance, R&B, soul, funk sau country, având structuri repetitive pentru a fi memorată mai ușor, se caracterizează prin ritmică pregnantă, în defavoarea melodiei și armoniei (Chelaru, 2007).

Muzica hip-hop

Această muzică, fiind cunoscută și ca muzică rap, s-a dezvoltat începând de pe la mijlocul anilor 1970 în Statele Unite ale Americii. Genul hip-hop folosește instrumente muzicale care sunt specifice acestui stil: sintetizatoare, platane, sampler și beatboxing umane. De asemenea, poate fi asociată cu o anumită vestimentație, cu un anumit limbaj caracteristic, versuri cu referire la promiscuitate, folosirea drogurilor și misoginism, percepute ca instigatoare la violență, și cu anumite simboluri: îmbrăcăminte, bijuterii, bani și mașini (Wikipedia, Hip-hop music, 2013).

Muzica house

Fiind un gen electronic al muzicii dance, s-a dezvoltat la începutul anilor 1980 în cluburile din Chicago, Statele Unite ale Americii. Denumirea noului stil, „house music”, este o prescurtare a numelui clubului As Heard At The Warehouse, unde mixa Frankie Knuckles.

Muzica house se caracterizează printr-un tempo ridicat, fiind destinată dansului, prin beatul 4/4, la care se adaugă sunete și ritmuri din diverse genuri muzicale precum: synthpop, blues sau jazz.

Există o varietate de subgenuri ale genului house, precum: acid house, un derivat al genului „Chicago”; house-ul ambientat, caracterizat prin mixarea muzicii ambientale, subliniind ritmurile house; electro house, care a fost influențată de muzica electro a anilor 1980; pop house; progressive house, muzică ce trece de la sumbru la o atmosferă veselă și plină de viață (Wikipedia, House music, 2013).

Muzica jazz

Acest gen de muzică a fost creat de negrii din sudul SUA, spre sfârșitul secolului al XIX-lea, dar apare ca un fenomen muzical caracteristic secolului XX, bazat pe un mod specific de exprimare a gândirii muzicale (Chelaru, 2007). Muzica de jazz folosește teme din folclorul propriu (blues, negro-spirituals, cake-walks și coon songs), ca și ragtimes, și din muzica europeană (marșuri, cadriluri, polci, menuete), păstrând din tradiția strămoșilor lor africani sistemul ritmic, maniera de frazare și împrumutând din muzica europeană sistemul melodic, armonic și instrumentația (Vancea, 1984, p. 253)

Jazzul este un gen de muzică pentru pian, compusă și nu improvizată, abordând un stil caracteristic de interpretare pianistică: tempo moderat sau rapid, acompaniament ritmico-armonic la mâna stângă, melodie sincopată și ornamentată la mâna dreaptă. Iată câteva trăsături caracteristice ale jazzului: o tratare specifică a discursului muzical numit *swing*, ceea ce produce auditoriului o continuă tentativă de conciliere a dualității existente între timpii melodiei (în permanență o oarecare libertate ritmică) și timpii riguros egali ai ritmului de bază, interpretul lăsând impresia că pe alocuri rămâne ușor în urmă față de pulsația ritmului; improvizație, manieră specifică de frazare, atac, vibrato, inflexiuni, glissando (Chelaru, 2007).

Jazzul cuprinde o varietate de stiluri: New Orleans (1900), swing-middle jazz (1930), be-hop (1945), cool jazz (1948), hard-hop (1955), etc. (Vancea, 1984)

Muzica rock

Rockul este un mod de gândire și manifestare a unor idei și mai ales un mod de protest împotriva conformismului, a convențiilor, prejudecăților și șabloanelor. Este un gen de muzică populară interpretată de grupuri restrânse, având în componență voci (chiar grup vocal), chitare electrice și grup de percuție (baterie), care creează pulsația ritmică binară deosebit de puternică. Apare în jurul anilor 1940, în Statele Unite, având ca origini genurile *rock and roll*, *blues*, *country music* și *rhythm and blues*, și se răspândește vertiginos în următorul deceniu în întreaga lume. Între trăsăturile distinctive ale muzicii rock se află mesajul. Un personaj celebru, recunoscut în lumea rockului ca fiind imaginea vie a acestui gen, a fost Elvis Presley. Lucrările sale, prestația scenică i-au adus lui Elvis onorantul titlu de „Regele Rockului”. Personajul Elvis Presley a fost mai mult decât un exponent al acestui gen. Deși nu a fost compozitor, a creat o epocă, un anumit stil, conturându-se ca personalitate interpretativă. Atunci când interpreta o anumită piesă, el re-crea muzica printr-o manieră specială, dându-i astfel viață. Genurile în care a excelat Presley au fost: rock, gospel, blues, country, baladă. Prin îngemănarea stilurilor country (muzica albă) și *rhythm and blues* (muzica neagră), el a schimbat aspectul culturii populare americane, fiind astfel cel mai popular interpret al Statelor Unite. Necunoscut fiind de generația tânără, Presley produce asupra ei impresia pe care debutul său îl exercitase cu ani în urmă (1960-1970). Astfel, ulterior rockul s-a dezvoltat în diverse subgenuri precum: soft rock, blues rock, folk rock, heavy metal, progressive rock, punk rock etc. Iată câteva grupuri care s-au remarcat pe plan internațional îmbrățișând acest gen și subgenurile sale: Grupul *The Beatles*, fondat la Liverpool (Anglia), având o perioadă de prestație artistică de aproximativ 10 ani (1960-1970); Grupul *Rolling Stones*, din 1962 (Anglia), ca fiind cel mai longeviv grup rock; genurile practicate de acest grup în prima

perioadă au fost: rock, blues, country, rock'n'roll, iar ulterior: reggae, funk, disco/dance, country, folk, soul; Grupul *The Doors* din 1965 (Los Angeles, California, SUA) a practicat genurile: hard rock, heavy metal, folk rock, blues rock (Chelaru, 2007).

Un muzician creștin caracterizează muzica rock (metalica, hard rock) ca fiind forma cea mai agresivă și cea mai distructivă dintre toate genurile muzicii moderne (Geantă, 2009).

Invitat la un concert al formației de rock celebre „Rolling Stones”, Yehudi Menuhin relatează un tablou oferit de această manifestare ciudată astfel:

Deși eram la o oarecare distanță de sală, am auzit ceva care mi se părea o premoniție a iadului. Ne-am suit pe scările înguste în arena unde sunetele erau asemenea unor tunete. Doream să ascult conținutul muzical, dar volumul distrugea orice posibilitate. Era pentru prima dată când încercam o adevărată durere fizică ascultând muzică. Notele, înălțimea sunetelor, structura muzicală, nu se putea distinge nimic. Un adevărat zid de sunete. În asemenea împrejurări copleșitoare, am înțeles cum este construită în mod deliberat întreaga nebunie. Urmărește să anihileze simțurile, să nu lase nici o posibilitate de alegere; auditoriul trebuie să capituleze și să participe. N-am făcut nici una, nici alta. Am plecat după zece minute. Rolling Stones încearcă cu disperare să genereze și să descătușeze emoțiile dar, cum ei știu prea puțin despre aceste discipline și structuri prin care emoțiile sunt transformate în artă, nu pot decât să genereze isteria. Muzica lor este mai mult un fel de eliminare a structurii, aducând totul la starea de lut brut. (Luban-Plozza și Iamandescu, 1997, p. 69)

Muzica clasică cultă

Folosite în limbajul muzicologic, noțiunile de clasic și clasicism au mai multe variante de înțelegere. În mod frecvent, termenul clasic se referă la apartenența stilistică a unei epoci din istoria muzicii, respectiv cea clasică. Astfel, perioada clasică include o perioadă istorică încadrată de anul morții lui Bach (1750) și anul morții lui Beethoven (1827), numită „Clasicism” (Pascu și Boțocan, 2003).

Reprezentanți de seamă ai Clasicismului muzical au fost compozitorii: Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart și Ludwig van Beethoven, care au trăit și creat muzică la Viena,

cel mai important centru muzical european al acelei epoci. De aceea, termenului „clasicism” i se mai adaugă și epitetul de „vienez”, fiind astfel denumit și cunoscut prin „clasicism vienez”. Într-o accepțiune mai largă, clasicul se caracterizează prin: sobrietate, echilibru, simetrie, simplitate, conciziune. Ca terminologie, noțiunea de clasic va căpăta de-a lungul timpului semnificații precum: exemplar de prim rang, care este vrednic de luat model și care a atins excelența din punct de vedere valoric, manifestând tendința spre ordine și rigoare, prin afirmarea sensului moral și estetic al artei. În privința temporizării, clasicul presupune tot ceea ce este vechi, care a rezistat eroziunii timpului. Din punct de vedere estetic, clasicismul se ocupă ca forma și conținutul operelor de artă să aibă un canon armonios și echilibrat ca simetrie, ca rezultat al unui proces de sinteză a particularităților regionale. Cultura clasică este prin excelență o cultură de tip geometric, definită prin ordine, claritate, precizie și exactitate (Chelaru, 2007).

În privința muzicii, muzicologul George Pascu remarcă următoarele caracteristici:

Există un echilibru între melodie, ritm și armonie, între construcția sobră și claritatea expresiei, există o logică și o ordine a structurilor sintactice și cultul perfecțiunii formale, astfel că astăzi, prin termenul clasic înțelegem un atribut desemnând un autor sau o lucrare care aparține epocii clasice a veacului al XVIII-lea sau chiar școlii vieneze. (Pascu și Boțocan, 2003, pp. 182-183)

De asemenea, scriitoarea Chelaru, profesor de istoria muzicii la Universitatea de Arte „George Enescu” din Iași, subliniază impactul pe care îl are muzica clasică asupra ființei umane, afirmând următoarele: „Este știut că spiritul uman, în toate căutările, rătăcirile, excesele sale, nu-și pierde niciodată punctul de sprijin. Legea gravitației și-a pus amprenta și asupra minții și sufletului omenesc. În muzică, cel mai stabil limbaj este cel clasic” (Chelaru, 2007, p. 133).

Totodată, o distinsă creștină, care a scris mii de pagini, oferind sfaturi și învățături spirituale, având posibilitatea să asculte ocazional concerte de muzică clasică, ne destăinuie următoarele: „De fiecare dată am fost cucerită de aceste frumuseți sonore și am recomandat în mod expres ca acest gen de muzică să fie cultivat în școlile și în Biserica Adventistă” (Geantă, 2009, p. 115).

Muzica creștină sacră

Acest gen de muzică poate avea și sensul de muzică sfântă, care duce la sfințire; este o muzică conservatoare, bazată pe principii stabile, reflectând valorile morale. O definiție pentru muzica sacră sună astfel: „Arta producerii și combinării sunetelor muzicale prin intermediul căreia se revarsă iubirea lui Dumnezeu în ființele create de El, în vederea regenerării lor din stricăciunea produsă de păcat” (Geantă, 2009, p. 17).

Muzica sacră nu depinde de o anumită perioadă de timp, ci ea are anumite trăsături sau caracteristici, anumite jaloane sau principii care sunt valabile de-a lungul timpului. La început, Dumnezeu i-a dat omului muzica, pentru ca prin ea să-L laude pe Creatorul său și odată cu aceasta, să-l ajute la propria înălțare în spirit (Geantă, 2009).

Același autor menționat mai sus afirmă, legat de acest gen de muzică, următoarele:

Muzica naturii, a valurilor, a frunzelor, a lanurilor de grâu, ne sugerează întrucâtva caracterul acelei muzici date omului odată cu stăpânirea asupra Edenului. Satana a știut însă cum să anihileze puterea muzicii edenice, prin pervertirea acesteia. Războiul milenar dintre Dumnezeu și Satana, se duce și pe tărâmul muzicii. Prințul răului a creat o muzică a sa, cu ajutorul căreia ține milioane de oameni în slujba instinctelor și prin care urmărește decăderea, poluarea adevăratei muzici, care știe că este binefăcătoare relațiilor omului cu Divinitatea. (Geantă, 2009, pp. 63-64)

Reformatorul Martin Luther afirma faptul că: „după teologie, locul următor și cea mai mare cinste îi se cuvine muzicii. Ea este un mare și minunat dar al lui Dumnezeu” (Manole, 1998, p. 20).

Această muzică, „muzica sacră”, prezintă o relație strânsă între muzică și credință.

Astfel, despre compozitorul german Johann Sebastian Bach se spune următoarele:

Legătura dintre muzica și credința sa a fost atât de strânsă, încât nu numai că a limitat distribuția formală a acestei muzici în teme fragmentate și alte construcții muzicale, ci l-a împiedicat, spre deosebire de Haendel și de toți cei ce l-au urmat, să transpună în muzică bogăția relațiilor lumești. În același timp, această legătură cu supremul în sine a fost la Bach o sursă de înnoire și sporire a forțelor. (Luban-Plozza și Iamandescu, 1997, p. 48)

Tot despre Bach aflăm de la soția sa, Anna Magdalena, că se inspira zilnic din Biblie și din scrierile lui Martin Luther (Geantă, 2009).

Astfel, muzica spirituală de factură sacră este de rangul cel mai înalt și se adresează în primul rând spiritului. Spiritul este centrul intelectului, unde își au sediul gândirea (logica, abstractizarea, imaginația, anticipația, deducția, rațiunea) și revelația creatoare. O persoană spiritualizată va prefera o muzică spirituală, distilată de sentimentalism, senzualism, romantism. De aceea, un suflet luminat pe calea rațiunii se va converti pentru totdeauna la plăcerile spiritului, care sunt infinit mai mari și mai curate decât cele comune ființelor neinițiate în adevăratul frumos (Geantă, 2009).

White (2001), inspirată fiind, scrie următoarele:

Este esențial să fie păstrată cu claritate în minte puterea uriașă a muzicii. Ea, („muzica sacră”) generează emoții profunde, liniștește și produce bucurie atât interpretului cât și ascultătorilor. Ea stă la originea bucuriei de a trăi și determină un dinamism care-L onorează pe Dumnezeu. O astfel de muzică înalță gândurile la teme înalte și nobile, inspiră și înobilează sufletul, supune firile necioplite, are puterea de a stimula gândirea și de a trezi simpatia, de a promova armonia și de a îndepărta întunecimea și presimțirile rele care distrug curajul și slăbesc efortul... Ceea ce constituie un dar al lui Dumnezeu pentru înălțarea sufletelor nu trebuie să fie pervertit pentru a servi scopurilor lui Satana. (pp. 167-168)

Starea emoțională a adolescenților

Pentru definirea sintagmei „stare emoțională” este necesară o reflecție și o analiză asupra a ceea ce se înțelege prin emoție. În conformitate cu Dicționarul de psihologie,

termenul emoție înseamnă o stare deosebită a unui organism care survine în condiții bine definite (o situație numită emoțională), însoțită de o experiență subiectivă și de manifestări somatice și viscerale. Emoțiile de bază cuprind bucuria, tristețea, mânia, frica, surpriza și dezgustul. Reacțiile fiziologice și hormonale ce însoțesc emoțiile sunt în schimb mult mai puțin discriminate și sunt deci puse în relație mai degrabă cu activarea care însoțește emoția, decât cu natura emoției resimțite. (Doron și Parot, 1991, p. 283)

Starea emoțională este o reacție care survine în viața unui individ ca urmare a unui eveniment și se manifestă fie prin reacții pozitive (exemplu: bucurie, admirație etc.), fie prin reacții negative (exemplu: tristețe, mânie, frică, etc.).

În ceea ce privește muzica, Dimitrie Cuclin, compozitor român, reduce toate afectele la doar două categorii de bază: bucuria și tristețea. Acestea formează doi poli afectivi, în jurul cărora gravitează o multitudine de sentimente și stări sufletești. Primul pol, bucuria, cuprinde sentimente expansive cum ar fi: voioșia, jocul, optimismul, împăcarea, exuberanța, curajul echilibrul, la care profesorul Geantă adaugă și altele precum: lauda, preamărirea Creatorului, închinarea, adorarea, măreția, plăcerea spirituală, pacea sufletească, mărinimia, iertarea semenilor. Cel de-al doilea pol, tristețea, cuprinde sentimente ca: durerea sufletească, teama, anxietatea, întristarea, la care profesorul Geantă, mai adaugă și altele cu caracter spiritual, precum: pocăința, autocercetarea, reculegerea, meditația religioasă, purificarea cugetelor, măreția divină (Cuclin, citat în Geantă, 2009).

În contextul acestei lucrări, m-a interesat modul în care conceptul de „stare emoțională” și implicațiile sale semantice sunt integrate pentru a caracteriza vârsta adolescenței.

Granville Stanley Hall este autorul care a studiat adolescența în mod științific, descriind-o ca pe o perioadă de agitație psihologică (Conger, 1993, citat în Birch, 2000), chiar dacă unele studii asupra adolescenților tipici sugerează că această agitație a adolescentului este exagerată. După finalizarea pubertății are loc ieșirea din societatea de tip tutelar, familial, școlar și intrarea în viața cultural-socială. De aceea, se poate spune că acum adolescentul este capabil să reflecteze mai intens asupra motivelor care determină anumite stări emoționale și să găsească modalități de a le înlătura pe cele negative (funcționale sau disfuncționale).

În studiul realizat în capitolul dedicat cercetării, m-am referit în mod special la adolescența propriu-zisă sau marea adolescență (de la 16-18 ani la 20 ani) (Șchiopu și Verza, 1995; Verza și Verza, 2000). Motivația alegerii acestui grup experimental a fost determinată de faptul că în acest interval de vârstă există o intelectualizare intensă (dezvoltarea gândirii abstracte), o îmbogățire a experienței afective și o apropiere de valorile culturale.

Comportamentul nepotrivit poate fi un lucru frecvent întâlnit în rândul adolescenților, care se caracterizează prin schimbări semnificative la nivelul minții și al corpului. Ei își testează limitele sociale și își stabilesc identitatea și independența. Activitățile folosite pentru exprimarea simțămintelor și pentru clădirea imaginii de sine pot fi: muzica și relaxarea, instrumentele muzicale cu ritm, scrierea de cântece, improvizația muzicală, audiția și colaborările muzicale de grup. Terapia muzicală de grup facilitează un proces de exprimare de sine și oferă un canal pentru a transforma frustrarea, mânia și agresiunea într-o experiență a creativității (Boussicaut, 2003). Educația muzicală a adolescenților, dobândită într-o școală

vocațională, influențează alegerea și selectarea strategiilor de creație a unei lucrări muzicale în raport cu cei care nu au o pregătire muzicală (Seddon și O'Neill, 2003). Emoțiile sunt experimentate atât în mediile reale, cât și în cele virtuale. Un mediu virtual poate influența reacțiile emoționale. Dimensiunile emoției, reflectate în modul ei de producere și în gradul de plăcere exprimat, au fost afectate în aceeași piesă muzicală în funcție de reverberație; reverberația mare a produs afecte de neplăcere, iar reverberația artificială înaltă a indus reacții semnificativ mai neplăcute (Västfjäll, Larsson și Kleiner, 2002). Ședințele de psihoterapie muzicală influențează sănătatea mentală a adolescenților, muzica fiind un mijloc care promovează relațiile interpersonale (Kim et al., 2006).

Multe dintre teoriile emoțiilor pun accentul pe rolul cogniției și al atribuirii în identificarea simțămintelor personale.

Amintesc în acest context două teorii importante care argumentează afirmația făcută:

1. Teoria celor doi factori (Schachter și Singer, 1962), potrivit căreia experimentarea unei stări emoționale determină semnale la nivelul corpului, iar acesta produce un răspuns general. Apoi, persoana încearcă să realizeze motivele pentru care trece prin această experiență și generează senzația subiectivă. Este numită și „juke-box theory” (tonomat). Tonomatul trebuie deschis, merge, dar până nu apeși butonul, nici o melodie nu se aude;

2. Teoria atribuțională (Weiner, 1985) propune explicații legate de faptul că orice persoană poate avea tendința de a atribui cauze pentru toate evenimentele care s-au întâmplat, indiferent dacă are sau nu informația adecvată pentru a face acest lucru. Autorul consideră că emoțiile provin din aceste atribuiri. Inițial, emoțiile pot fi considerate doar „bune” sau „rele”, apoi trec printr-un proces de rafinare, putând fi identificate odată ce cauza a fost atribuită situației.

Raportate la aceste teorii, rezultatele cercetării prezentate în această lucrare se explică. Intensitatea stărilor emoționale ale subiecților implicați este determinată de modul în care aceștia își construiesc interpretările în legătură cu experiențele trăite în condiția de testare (realizarea audițiilor pe tipuri diferite de muzică). De aceea, luarea în considerare a diferențelor care există între răspunsurile subiecților la condițiile pretest și posttest este deosebit de importantă. În aceste condiții, subiectul construiește realele interpretări, care sunt asociate emoțiilor trăite.

La nivelul acestei vârste, se poate vorbi despre o preocupare constantă pentru dezvoltarea unor competențe emoționale. Aceste competențe devin active în mediul socio-cultural în care adolescentul este integrat. Tocmai de aceea, definind inteligența în sens piagetian, ca adaptare, se poate spune că adolescentul învață să se adapteze realizând transformări asupra mediului, dar în același timp devine atent la transformările pe care mediul le produce asupra sa. Muzica și mediul socio-cultural în care ea este audiată, produce schimbări legate de mediul intern al adolescentului, transformându-i reprezentările pe care le are în legătură cu lumea sa interioară/emoțională.

Americanul Rutter (1980) subliniază ideea că fetele au o tendință mai accentuată de a-și exprima problemele emoționale prin stări depresive, dat fiind că ele anticipează statutul pe care îl au în societate, și dețin astfel un control mai slab asupra aspectelor esențiale ale vieții. De aceea, reacțiile emoționale la diferite situații din viața de zi cu zi sau la diferite situații experimentale pot fi o expresie a neajutorării învățate. În consecință, pentru modificările caracteristicilor stărilor emoționale (în sens pozitiv), fetele trebuie să fie stimulate și să valorifice diferite contexte care le încurajează exprimarea acestor stări. În acest context, muzica poate fi un factor potențator pentru stimularea la fete a emoțiilor pozitive.

Într-un cunoscut studiu asupra diferențelor de emoții între sexe, s-a arătat că fetele își dezvoltă mai rapid și mai ușor limbajul decât băieții, ceea ce le face să aibă sentimente care presupun valorificarea experiențelor și o mai bună exprimare, precum și o capacitate superioară față de a băieților în ceea ce privește folosirea cuvintelor pentru a explora și a înlocui reacțiile emoționale determinate de conflictele fizice; în schimb, „băieții pentru care exprimarea în cuvinte a sentimentelor nu este subliniată, pot în mare măsură să nu conștientizeze starea emoțională atât în cazul lor, cât și în cazul celorlalți” (Goleman, 2008).

Potrivit aceluiași autor, fetele devin „apte să interpreteze atât semnele emoționale verbale, cât și pe cele nonverbale, să-și exprime și să-și comunice sentimentele”, iar băieții sunt apti să „minimalizeze emoțiile care duc la vulnerabilitate, sentimente de vinovăție, teamă sau durere”. Dovada acestor stări diferite este una de netăgăduit în literatura de specialitate. În urma a sute de studii, s-a constatat, de exemplu, că, în medie, femeile sunt mai empaticе decât bărbații, cel puțin în ceea ce privește măsurarea capacității de a interpreta sentimentele negrăite după expresia feței, după tonul vocii sau după alte aluzii nonverbale. În privința expresivității băieților și fetelor de vârste foarte mici, nu există diferențe, dar după ce trec de școala primară, băieții devin mai puțin expresivi decât fetele. Acest lucru poate reflecta în parte o altă diferență cheie: în medie, femeile trăiesc întreaga gamă de emoții cu o mai mare intensitate și variabilitate decât bărbații, în sensul că femeile sunt mai „emotive” decât bărbații.

Oricum, pentru ambele sexe, cea mai comună tulburare emoțională este depresia. Simptomele ei sunt autodeprecierea, crizele de plâns, gândurile și tentativele de suicid. Rata mare a acestor tentative (0,35% în rândul tinerilor, față de 0,18% în populația generală), dar și valoarea ridicată a recidivelor (între 30 și 50% dintre cazuri), indică faptul că în anumite

condiții, formele de depresie severă duc către actul disperat. Cercetările au arătat că utilizarea unor tehnici diferite (chiar și a celor specifice meloterapiei) poate să diminueze destul de mult stările emoționale negative, care predispun spre depresie, mai ales emoțiile negative disfuncționale sau de neadaptare (Walen, DiGiuseppe și Dryden, 1992, citat în Trip, 2007).

În acest context devine deosebit de relevant conceptul de „inteligență emoțională”, care determină restructurările spectrului emoțional al acestei vârste. Primii autori care au utilizat conceptul i-au atribuit semnificația de „capacitate de a percepe emoțiile, de a accesa și genera emoții, astfel încât să vină în sprijinul gândirii” (Salovey și Mayer, 1989, citat în Stein și Book, 2003, p. 14).

Conceptul de inteligență emoțională devine semnificativ atunci când urmărim modul în care este aplicat în domeniul social. Conceptul a fost adoptat și definit în mod formal în anul 1990, fiind inițial raportat la cel de „inteligență socială” (Thorndike, 1920). Sensul său este unul complex, mai ales dacă este raportat la implicațiile pe care le are la vârsta adolescenței. O descriere a conceptului presupune raportarea implicită la componentele inteligenței emoționale. Acestea sunt grupate pe domenii: (a) domeniul intrapersonal (conștiința emoțională de sine, caracterul asertiv, independența, respectul de sine, împlinirea de sine); (b) domeniul interpersonal (empatia, responsabilitatea socială, relațiile interpersonale); (c) domeniul adaptabilității (soluționarea problemelor, testarea realității, flexibilitatea); (d) domeniul administrării stresului (toleranța la stres, controlul impulsurilor) și (e) domeniul stării generale (fericirea, optimismul) (Stein și Book, 2003).

Domeniile inteligenței emoționale sunt cele care sunt luate în considerare atunci când se realizează o inventariere și o analiză a reacțiilor emoționale ale adolescenților. La această vârstă există o preocupare predominantă pentru gestionarea comportamentelor care permit o

adaptare mai bună la mediul social. Se poate spune că muzica este o sursă pentru evidențierea unui comportament care devine activ și în mediul social. Din punct de vedere didactic, este importantă gestionarea stărilor emoționale ale adolescenților și raportarea acestora la mediile care le fac să devină active. De asemenea, este necesară utilizarea în mediul școlar a acelor tipuri de muzică care îi ajută pe adolescenți să se adapteze la medii diferite, dar în același timp, le permite să stabilească pe baza unor criterii clare ce tip de muzică poate fi considerată calitativă și generează dezvoltarea unor caracteristici ale proceselor psihice; de exemplu, muzica clasică (Mozart în special) activează supermemoria; de aceea s-a vorbit, din punct de vedere neurofiziologic, despre Efectul Mozart (Iamandescu, 2004).

Utilizarea muzicii în sens didactic presupune o bună pregătire psihopedagogică, deoarece muzica poate determina efectele anticipate doar în condițiile în care cel care o utilizează cunoaște valențele pe care aceasta le are în calitate de resursă educațională, informațională sau parte a contextului/cadrului socio-afectiv școlar. Practicile muzicale determină o activare a comportamentului de ascultare. De aceea, așa cum în orice proces de comunicare există posibilitatea de a stabili sau nu o interacțiune eficientă între emițător și receptor, la fel și în procesul de comunicare determinat de situația de audiție muzicală, eficiența este dată de atributul de bun ascultător al celui implicat în acest proces.

Postura pe care adolescentul o are la această vârstă este cea caracterizată de o preocupare constantă pentru raportarea materialului auditiv la efectele pe care acesta le produce asupra stărilor sale emoționale. Tocmai de aceea, el realizează în timpul audițiilor muzicale un transfer afectiv, încercând să exerseze comportamentul empatic pe care și-l dorește din ce în ce mai mult. Situațiile reflectate în planul unei lucrări muzicale, conținuturile

pe care aceasta le poate sugera, devin parte a experienței de viață a adolescentului, acesta transformându-le permanent la nivelul registrelor sale interne. Astfel, el raportează conținutul informațional la sentimentele și gândurile pe care le are. Trecând treptat de la emoție la sentiment, adolescentul privește muzica nu numai ca posibilitate de a-și petrece timpul ascultând-o sau pentru a se distra, ci ca pe o modalitate de interpretare a registrelor muzicale, de activare a preferințelor și de formare a gustului estetic sau chiar de dezvoltare a unor pasiuni pentru domeniul muzical.

În același timp, muzica este privită ca o resursă în gestionarea și dezvoltarea inteligenței emoționale și mai ales a domeniului administrării stresului. De aceea, investiția în procesul de selecție a muzicii, în funcție de potențialul pe care aceasta îl are în eliminarea presiunilor sau tensiunilor afective, determină formarea unor calități ce permit evidențierea preocupării față de sănătatea propriei persoane.

Apariția în anul 1995 a lucrării lui Daniel Goleman, „Inteligența emoțională: De ce poate fi mai importantă decât IQ”, a determinat o reflecție asupra rolului pe care inteligența emoțională îl are în viața de zi cu zi. Adaptarea la viața de zi cu zi este mult mai eficient realizată dacă există un coeficient peste medie de dezvoltare a inteligenței emoționale (EQ). IQ-ul, ca măsură a potențialului intelectual, poate oferi o premiză a obținerii performanțelor în domeniul cognitiv, însă nu face predicții asupra succesului profesional. Aici intervine perspectiva inteligenței emoționale, care pentru adolescenți reprezintă o componentă de bază a personalității (Goleman, 2008).

În raportarea la personalitatea adolescentului, inteligența emoțională își revendică componentele: „conștiință de sine, autoreglare, empatie, motivație, abilități sociale” (Wood și Tolley, 2003, pp. 14-15).

Relația dintre muzică și starea emoțională a adolescenților

Predispoziția adolescenților pentru suicid este stimulată de audierea muzicii de tip „metalică” (heavy-metal). Fetele care ascultă acest tip de muzică au o mai mare predispoziție la dezvoltarea unor gânduri de suicid. Aceasta constituie un factor care poate conduce adolescenții la suicid. De asemenea, muzica rock influențează concepția adolescenților în legătură cu ceea ce înseamnă moarte, deoarece tema morții este prezentă în acest gen de muzică. Idolii tinerilor afro-americani sunt artiștii hip-hop și rap, astfel încât în reclamele pentru haine, băuturi, etc. se folosește această muzică, având scopul de a atrage clienții amatori (Scheel și Westefeld, 1999).

Terapia clinică prin muzică asigură căi de reabilitare pentru pacienții cu dizabilități profunde și pentru exprimarea unui set de stări emoționale. Se produce astfel un catharsis care facilitează pacienților o resemnificarea a propriilor stări emoționale. Această terapie muzicală pare să ofere speranță familiei, să dezvolte purtarea de grijă a echipei de pacienți și, de asemenea, a pacientului pentru el însuși (Magee, 2005). Programul muzical bazat pe terapia muzicală interactivă influențează și îmbunătățește profilul comportamental și aptitudinile muzicale ale tinerilor afectați de autism sever. Terapia muzicală, ca intervenție pentru copiii cu autism, contribuie la dezvoltarea comunicării, a limbajului, la reactivitatea emoțională și concentrarea atenției (Boso, Emanuele, Minazzi, Abbamonte și Politi, 2007). Subiecții au dovedit modificări în activitatea psihosomatică, aceasta corelându-se cu tipul de muzică ascultată. WKG-ul și EEG-ul au înregistrat variații diferite pe parcursul unui experiment realizat înainte, în timpul și după o audiție muzicală (Kallinen și Ravaja, 2004).

CAPITOLUL III

METODOLOGIE ȘI PROCEDURI

Tipul cercetării

Cercetarea realizată a fost una de tip experimental, deoarece s-a urmărit să se determine efectele pe care le are muzica asupra stărilor emoționale ale adolescenților. Designul cercetării a fost unul de tip cvasiexperimental, cu măsurări repetate. Grupurile experimentale au trecut prin două condiții experimentale, pretest și posttest, fapt ce a permis verificarea efectelor tipului de muzică audiată.

Populația și eșantionul

Populația a fost reprezentată de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani, elevi ai Colegiului Național de Artă Octav Băncilă din Iași. Această școală are un număr mare de elevi și cadre didactice (aproximativ 1200 de elevi la specializări diferite: muzică, arte plastice și decorative, arhitectură și design și arta actorului, și peste 250 de cadre didactice), dintre care mi-am propus să selectez un eșantion de 120 de elevi din clasa a XI-a și, respectiv, a XII-a, specializarea muzică și specializarea arhitectură și design. Eșantionul final a fost constituit din 70 de elevi.

Eșantionul a fost selectat aleatoriu, stratificat. Tehnica de eșantionare a fost una probabilistică-eșantionare aleatoare, în funcție de specializarea subiecților: muzică, arhitectură și design. Din eșantionul selectat a fost structurat grupul experimental, format din 70 de elevi de la specializările muzică, arhitectură și design.

Pașii în eșantionare au fost următorii:

1. A fost identificată și definită populația, formată din 1200 elevi care frecventau specializări diferite: muzică, arte plastice și decorative, arhitectură și design și arta actorului.
2. A fost stabilită mărimea eșantionului. Astfel, eșantionul a inclus 70 de elevi pentru grupul experimental, din care 29 de băieți și 41 de fete de la specializările muzică și, respectiv, arhitectură și design.
3. A fost alcătuită o listă cu toți membrii din eșantion și fiecărui elev participant la experiment i-a fost atribuit un număr. S-a procedat în felul acesta pentru a se păstra confidențialitatea persoanei, astfel că participarea la test a fost conform numerelor primite și nu după nume (însă fiecare elev a reținut numărul atribuit). Fiecare participant la test își trecea pe chestionar numărul corespunzător și nu numele, iar aceste numere au fost acordate aleatoriu, fără a se respecta vreun criteriu anume.
4. Au fost selectate cele 70 de numere care au corespuns celor 70 de subiecți din grupul experimental. Fiecare subiect participant trecea pe chestionar numărul atribuit și etapa de testare (pretest sau posttest).

Grupul experimental a fost supus în zile succesive la trei tipuri diferite de muzică și a fost testat pentru fiecare dintre ele în ceea ce privește nivelul emoțiilor pozitive și negative la cinci minute de la audiție. Astfel, grupul a inclus elevi cu vârsta între 16 și 18 ani și a cuprins reprezentanți ai ambelor sexe (feminin, masculin).

Variabilele cercetării

În acest studiu există două categorii de variabile: independente și dependente.

Variabilele independente sunt reprezentate de *tipurile de muzică audiată*: muzică modernă (seculară), muzică clasică cultă și muzică creștină sacră.

Aceste tipuri de muzică au fost incluse în audiția de grup. Tot grupul, în aceleași intervale orare, a participat la realizarea audiției și la aplicarea instrumentului de măsurare a stărilor emoționale.

Măsurarea stărilor emoționale s-a realizat în scopul observării duratei efectelor audierii tipurilor diferite de muzică. Menționez că aplicarea instrumentului a fost realizată de fiecare dată în același context, pentru a controla într-o măsură cât mai mare variabilele de mediu. Acest lucru este justificat de faptul că memoria umană are atributul de a fi contextuală, reținând atât contextul, cât și informația achiziționată în acel context.

Variabila dependentă este reprezentată de *stările emoționale pozitive și negative ale adolescenților*.

Stările emoționale măsurate au fost clasificate în două categorii, potrivit instrumentului utilizat în cercetare: (a) stări emoționale pozitive: optimism, veselie, fericire, bucurie, voioșie, mulțumire, satisfacere, încântare, entuziasm, bună dispoziție, jovialitate, dinamism, vitalitate și (b) stări emoționale negative, grupate pe două categorii: negative de deprimare - tristețe, mâhnire, amărăciune, melancolie, necaz, supărare, inutilitate, deprimare, deznădejde, lipsă de speranță, depresie, distrugere, îndurerare, disperare; și negative de anxietate – preocupare, îngrijorare, neliniște, încordare, alarmare, tensionare, anxietate, groază, panică, înspăimântare, înfricoșare, nervozitate.

Toate aceste variabile au fost măsurate în următoarele două momente: pretest, înainte de audiție, și posttest, la cinci minute după audiție.

Operaționalizarea conceptelor

Tipuri de muzică audiate. Pentru realizarea audițiilor s-au folosit piese muzicale corespunzătoare celor trei tipuri de muzică menționate în lucrarea de față:

Din categoria muzică modernă (seculară), s-au folosit pentru audiție piese din muzica populară, genurile hip-hop, pop, jazz și rock: (a) Vorbe de La Familia featuring Uzzi, piesă caracteristică genului hip-hop (Uzzi, 2007), (b) Dirty Diana de Michael Jackson, piesă caracteristică genului pop (Jackson, 2004), (c) Paducah de Carmen Miranda și Benny Goodman, piesă caracteristică genului jazz (Goodman, 2011) și (d) Mama de Cargo, piesă caracteristică genului rock (Cargo, 2000).

Din categoria muzică creștină sacră, s-au folosit pentru audiție următoarele piese:

Ein feste Burg ist unser Gott (O cetate tare-i Dumnezeu) de Martin Luther (1483-1546) (Bartholdy, 1973). Acest imn a apărut pentru prima dată în Geistliche Lieder, Wittenberg, 1529, și în Kirchen Gesenge, Numberg, 1531 (Cristescu, Catană, Dumitrescu, Bocăneanu și Falovegi, 2006). Marele reformator, care avea obiceiul să cânte în vreme de necaz, s-a inspirat dintr-unul din psalmii lui David, respectiv Psalmul 46, atunci când a compus muzica acestui imn. Psalmul 46 este un imn măreț, având ca temă faptul că poporul lui Dumnezeu este în siguranță în mijlocul frământării popoarelor (Nichol, 1976). Este un imn de luptă, care s-a impus conștiinței contemporanilor săi în lupta protestanților contra celor care-i asupreau, devenind astfel imnul Reformei (Manole, 1998).

Sfântă speranță de Wayne Hooper (Hooper, 2001). Această piesă a fost compusă în anul 1962 și a constituit imnul de la sesiunea Conferinței Generale din Washington, DC, 1985, exprimând crezul și speranța creștinilor adventiști în cea de-a doua venire a lui Isus Hristos (Cristescu et al., 2006).

Tatăl nostru de Charles H. Rink 1770 – 1846 (Chr. H. Rink, 2002). Textul acestei lucrări se bazează pe rugăciunea „Tatăl nostru”, rostită de Mântuitorul în Evanghelia după

Matei 6:9-13. Cele două elemente, muzica și cuvintele, sunt într-o strânsă relație și exprimă împreună un adevăr esențial.

Doamne, buzele mele de Gavriil Musicescu 1847-1903 (Musicescu, 1998). Această piesă corală face parte din Concertul nr. 1, p. II, în care cuvintele profetului David din Psalmul 51:15 constituie sursa de inspirație a compozitorului (Cosma, 2003). „Claritatea ideilor muzicale, în armonie perfectă cu textul biblic, creează o atmosferă de puritate înălțătoare, un adevărat ospăț duhovnicesc aducător de bucurie și pace de la tronul Celui Preaînalt” (Geantă, 2009).

Din categoria muzică clasică cultă s-au folosit pentru audiție piese din perioada preclasică, clasică și romantică. Acestea sunt:

Primăvara și Iarna de Antonio Vivaldi (1687-1741) (Vivaldi, 1998). Aceste piese fac parte din ciclul de concerte pentru vioară, instrumente de coarde și bas continuu „Anotimpurile”, op. 8, având un caracter programatic, deoarece descriu anotimpurile menționate în titlu. Concertele au fost scrise în anul 1725 (Ștefănescu, 1995).

Aleluia (Hallelujah) de Georg Friedrich Haendel 1685-1759 (Haendel, 2005). Titlul acestei lucrări muzicale, „Aleluia”, este o exprimare latinească alterată a invocației ebraice care înseamnă „Lăudați-L pe Yahweh”, constituind astfel o aclamație de bucurie și laudă adresată lui Dumnezeu (Denizeau, 2000). Această capodoperă muzicală face parte din oratoriul Messiah și a fost compusă la Dublin în anul 1741. „Se spune că Haendel, după ce a primit textul de la Charles Jennens, s-a încuiat în apartamentul său din Londra și a compus lucrarea în 24 de zile; că a fost călăuzit chiar de mâna Domnului, că manuscrisul, elaborat într-o furie a creației, este scaldat în lacrimi, că Haendel a renunțat la mâncare și somn ca să compună muzica pentru concertul de la Dublin”, însă, „premiera oratoriului a avut loc abia în

aprilie anul următor, 1742” (Schonberg, 1997). Astfel, citându-l pe apostolul Pavel (2 Corinteni 12:2, Cornilescu 2012), Haendel declară următoarele: „Nu știu dacă atunci când am scris-o eram în trupul meu, sau în afara trupului meu, Dumnezeu știe” (Manole, 2008), iar cu ocazia prezentării oratoriului său, Haendel a mai spus „Nu am dorit să-mi distrez auditorii, ci am dorit sa-i fac mai buni” (Geantă, 2009).

Mica serenadă (Eine Kleine Nachtmusik), KV 525, Allegro (1) de W. A. Mozart 1756-1791 (Mozart W. A., 2007). Această lucrare, terminată în anul 1787, este ultima serenadă a lui Mozart și constituie realizarea perfectă în domeniu. O afirmație care confirmă această realitate o exprimă Denizeau (2000) în mod plastic în lucrarea sa intitulată „Să înțelegem și să identificăm genurile muzicale”: „Nicio muzică nu sărbătorește mai bine buna dispoziție și fericirea unei clipe, fie ea trecătoare”, ca 'Mica serenadă' de Mozart. Specific pentru această lucrare este că, aici, compozitorul utilizează numai instrumente de coarde.

Visare (Traumerei), Op. 15 de Robert Schumann (1810-1856) (Schumann, 1988). Această piesă face parte din ciclul intitulat „Scene din lumea copiilor” (op. 15), și datează din anul 1838. Ioana Ștefănescu, autoarea cărții „O istorie a muzicii universale”, ne relatează următoarele despre această piesă: „Supremă rămâne frumusețea celei de-a șaptea piese, *Visare*, pe o melodie cu unduiri, ce cucerește dimensiuni mai rar obișnuite în creația lui Schumann. Muzica ei reflectă o lume a purității, ce nu este nimănui străină,... făcându-se pretutindeni cunoscută” (Ștefănescu, 1998).

Menționez că audiția pentru fiecare tip de muzică a fost realizată pe durata a 20 de minute.

Starea emoțională. Definierea conceptului emoție este realizată prin raportare „la modul în care gândim sau ne comportăm, la modificările biofizice care au loc în corpul nostru

atunci când ne confruntăm cu o situație de viață” (Szamoskozi și Baban, 2000, citat în Opriș și Macavei, 2005). Astfel, s-a constatat că *emoțiile* reprezintă variabile dependente, raportate la câteva dimensiuni de bază. Watson și Tellegen (1985) concluzionează că afectul are o structură ce include dimensiuni necorelate între ele (Opriș și Macavei, 2005).

Instrumentul

Pentru măsurarea stărilor afective s-a utilizat instrumentul cu denumirea Profilul Distresului Afectiv (PDA) (Opriș și Macavei, 2007).

Instrumentul conține o scală cu 39 de itemi, care măsoară emoțiile negative disfuncționale și emoțiile negative funcționale din categoriile îngrijorare/anxietate și tristețe/deprimare, precum și emoțiile pozitive (vezi Anexa B).

Scala permite calcularea următoarelor tipuri de scoruri: scor general de stres; scor general de emoții negative; scor general de emoții pozitive și scoruri separate pentru „îngrijorare” (funcțională), „anxietate” (disfuncțională) și „deprimare” (disfuncțională).

Pentru studiul de față s-au calculat scorurile totale pentru emoții pozitive și negative, fără a mai realiza un calcul al scorului de stres, respectiv al scorurilor separate pentru emoții negative funcționale/disfuncționale.

Scala a fost concepută în 2005, de către David Opriș și Bianca Macavei, pornind de la itemii Profilului Distresului Emoțional, varianta scurtă, Profile of Mood Disorders, Short Version (Dilorenzo, Bovbjerg, Montgomery, Valdimarsdottir și Jacobsen, 1999). Acestor itemi li s-au adăugat cuvinte care descriu emoții, cu ajutorul unui dicționar de sinonime. Cei 39 de itemi care formează varianta finală a scalei au rezultat în urma unei validări cu experți și a mai multor studii experimentale menite să stabilească relevanța lor și subscalele în care se încadrează.

Eficiența instrumentului este sporită de faptul că permite atât estimarea unei valori globale a distresului, cât și calcularea unor scoruri separate pentru emoțiile negative funcționale și disfuncționale, precum și pentru „îngrijorare” (funcțională), „anxietate” (disfuncțională), „tristețe” (funcțională) și „deprimare” (disfuncțională). Comparativ cu alte scale, PDA conține un număr relativ mic de itemi, formulați într-un limbaj accesibil, fiind ușor de administrat și cotate.

Descrierea itemilor

PDA conține 39 de adjective care descriu emoții. Cei 39 de itemi se grupează în șapte subscale: (a) șase itemi reprezintă emoții negative funcționale din categoria „tristețe/deprimare”, (b) opt itemi reprezintă emoții negative disfuncționale din categoria „tristețe/deprimare”, (c) șase itemi reprezintă emoții negative funcționale din categoria „îngrijorare/anxietate”, (d) șase itemi reprezintă emoții negative disfuncționale din categoria „îngrijorare/anxietate”, (e) 12 itemi reprezintă emoții negative funcționale din categoriile „tristețe/deprimare” și „îngrijorare/anxietate”, (f) 14 itemi reprezintă emoții negative disfuncționale din categoriile „tristețe/deprimare” și „îngrijorare/anxietate” și (g) 13 itemi reprezintă emoții pozitive.

În Tabelul 1 este prezentată distribuția itemilor care denumesc stări emoționale.

În acest studiu s-a realizat o grupare a itemilor pe două categorii: emoții pozitive (13 itemi) și emoții negative (26 itemi). Tabelul 1 include itemii care denumesc emoțiile negative (14 itemi pentru emoții negative de deprimare și 12 itemi pentru emoții negative de anxietate), precum și itemii care denumesc emoțiile pozitive.

Scala PDA corespunde criteriilor de fidelitate și validitate de conținut și de construct (Opriș și Macavei, 2007), a fost standardizată pe populație românească și are autorizație de aplicare (vezi Anexa A).

Colectarea datelor

Colectarea datelor s-a realizat prin parcurgerea următoarelor etape: Au fost pregătite instrumentele de aplicat. Cercetătorul a aplicat instrumentul cu ajutorul psihologului școlar (specializat pe domeniul examinării psihopedagogice), în semestrul al doilea din anul școlar 2010/2011, în două etape/condiții experimentale: o dată înainte de audiția muzicală (condiția pretest), iar a doua oară la cinci minute după realizarea audiției (condiția posttest).

Aplicarea instrumentului s-a realizat la aceleași ore pentru toți subiecții pentru a se putea controla variabila *momentul testării*. Aplicarea instrumentului și colectarea datelor a avut loc în aceeași sală pentru toți subiecții (considerată sală de examinare), în scopul eliminării posibilelor efecte ale schimbării contextului. Aplicarea instrumentului a durat 15 minute pentru fiecare etapă (înainte de audiție și la cinci minute după audiție), iar audiția pentru fiecare tip de muzică a fost realizată pe durata a 20 de minute. După audiție s-a realizat o scurtă identificare a melodiilor și a tipului de muzică, fără a se interveni cu alte informații suplimentare. Toate etapele examinării au fost desfășurate în timpul orarului școlar, cu acordul directorului, a profesorilor de la clasă și implicit a elevilor (subiecți ai cercetării prezente). Reunirea participanților pentru fiecare etapă a cercetării s-a realizat după un orar prestabilit (în zilele de luni și miercuri, zilele cu ore de specialitate; muzică modernă – luni; muzică clasică – miercuri; muzică sacră – luni, din următoarea săptămână), astfel: Ora 9:00: întâlnirea cu participanții; Ora 9:10: aplicarea instrumentului PDA - prima etapă – condiția pretest. Instrumentul a fost prezentat mai detaliat pentru a se putea realiza familiarizarea elevilor cu

modul de completare; Ora 9:25: audiția propriu-zisă (20 minute); Ora 9:45: aplicarea instrumentului PDA - a doua etapă – condiția posttest; Ora 10: Colectarea chestionarelor.

Tabel 1

Distribuția itemilor care denumesc emoții negative sau pozitive

	Funcționale	Disfuncționale
Tristețe/Deprimare	Trist-item 3	Nefolositor-item 6
	Mâhnit- item 21	Deprimat-item 16
	Amărât-item 8	Deznădăjduit-item 38
	Melancolic-item 4	Fără speranță- item 39
	Necăjit-item 18	Depresiv-item 11
	Supărat- item 30	Distrus- item 31
		Îndurerat-item 26
	Disperat- item 33	
	Funcționale	Disfuncționale
Îngrijorare/Anxietate	Preocupat-item 13	Anxios-item 10
	Îngrijorat- item 7	Îngrozit-item 22
	Neliniștit-item 35	Panicat –item 29
	Încordat-item 19	Înspăimântat-item 15
	Alarmat-item 27	Înfrișat-item 36
	Tensionat-item 2	Nervos-item 23
Emoții pozitive	Optimist-item 1	Încântat-item 24
	Vesel-item 5	Entuziast-item 25
	Fericit-item 9	Binedispus-item 28
	Bucuros-item 12	Jovial-item 32
	Voios-item 14	Dinamic-item 34
	Mulțumit-item 17	Plin de vitalitate-item 37
	Satisfăcut-item 20	

După aceea, elevii reveneau la orele de clasă obișnuite. În cazul grupelor implicate în cercetare, elevii aveau orele de specialitate (specifice fiecărei specializări). Aplicarea instrumentului a fost realizată pe același grup de subiecți, respectiv grupul experimental. Aceiași subiecți au trecut prin cele două condiții experimentale specifice fiecărui tip de muzică, în zilele prestabilite de luni, miercuri și luni din săptămâna următoare.

Operaționalizarea ipotezelor și a variabilelor

Cercetarea a pornit de la premisa că realizarea audițiilor muzicale contribuie la modificarea stărilor emoționale ale adolescenților, însă nu cunoșteam care este rolul tipului de muzică audiat și dacă aceste variabile prezintă comportamente diferite în momente diferite față de timpul audiției. De aceea, am verificat acest aspect printr-un studiu experimental în care am utilizat pentru măsurarea variabilei dependente, respectiv *starea emoțională a adolescenților*, instrumentul PDA. Designul cercetării a fost unul de tip cvasiexperimental, cu măsurări repetate. Tabelul 2 prezintă sintetic variabilele implicate în testarea fiecărei ipoteze, precum și testele statistice utilizate în acest scop.

Pentru analiza datelor s-a utilizat testul *t* pentru eșantioane perechi. Acest test a urmărit: compararea scorurilor la o variabilă în două condiții experimentale, pretest și posttest, și compararea scorurilor la o variabilă între două eșantioane corelate (Labăr, 2008).

Tabel 2

Operaționalizarea ipotezelor și a variabilelor

Ipoteze	Variabile	Scala de măsurare	Proba statistică
Ipoteza nulă 1 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și posttest 1 pentru muzica modernă.	Emoții pozitive pretest Emoții pozitive posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05
Ipoteza nulă2 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și posttest 1 pentru muzica clasică cultă	Emoții pozitive pretest Emoții pozitive posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05

<p>Ipoteza nulă3 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situația pretest și posttest 1 pentru muzica creștină sacră.</p>	Emoții pozitive pretest	Emoții pozitive posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05
<p>Ipoteza nulă 4 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și posttest 1 pentru muzica modernă.</p>	Emoții negative pretest	Emoții negative posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05
<p>Ipoteza nulă5 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și posttest 1 pentru muzica clasică cultă.</p>	Emoții negative pretest	Emoții negative posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05
<p>Ipoteza nulă6 Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situația pretest și posttest 1 pentru muzica creștină sacră.</p>	Emoții negative pretest	Emoții negative posttest	Parametrică (de interval)	testul <i>t</i> pentru eșantioane perechi la un prag de semnificație de ,05

CAPITOLUL IV

ANALIZA DATELOR

Prezentarea și interpretarea rezultatelor

În scopul testării ipotezelor statistice, am aplicat testul t pentru eșantioane perechi. Tabelul *Statistici descriptive* (vezi Anexa C) prezintă statisticile descriptive ale diferitelor măsurări ale emoțiilor pozitive, negative de deprimare și negative de anxietate. Primele două litere din fiecare variabilă indică tipul de muzică (mm – muzică modernă, mc – muzică clasică și ms – muzică sacră). Termenul care apare în centrul fiecărei variabile indică dacă este pretest sau dacă este posttest, iar la final apare tipul de emoție: pozitivă, negativă de deprimare și negativă de anxietate.

Descrierea eșantionului

La experiment au participat 70 de subiecți, din care 29 de băieți și 41 de fete. Repartiția pe specializări este următoarea: la specializarea muzică: 21 de fete și 14 băieți; la specializările arhitectură și design: 20 de fete și 15 băieți. Elevii participanți la experiment aparțineau claselor de liceu a XI-a (două clase) și a XII-a (două clase). Vârsta subiecților este cuprinsă între 16 și 18 ani. Toți cei 70 de subiecți sunt de naționalitate română.

Descrierea variabilelor

În lucrarea de față s-a analizat care sunt efectele diferitelor tipuri de muzică (muzica modernă, muzica clasică și muzica sacră creștină) asupra stărilor emoționale ale adolescenților în două momente diferite: înainte de audiție (pretest) și imediat după audiție (posttest). În

Tabelul 3 se poate observa care sunt media și deviația standard pentru fiecare dintre măsurătorile variabilelor de cercetare.

Datele prezentate în continuare au fost obținute cu ajutorul programului SPSS și sunt expuse în Anexa C.

Tabel 3

Statisticile emoțiilor după tipul de muzică și momentul de testare

Tipul de muzică	Momentele testării	Emoții pozitive		Emoții negative	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Muzica modernă	Pretest	34,41	7,17	58,80	8,86
	Posttest	28,14	6,40	55,08	8,44
Muzica Clasică	Pretest	28,84	5,72	48,48	8,13
	Posttest	25,38	6,70	57,47	11,75
Muzica creștină	Pretest	25,00	6,21	50,87	8,62
	Posttest	26,01	5,38	48,90	9,75

Testarea ipotezelor

Ipoteza 1: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica modernă.

Pentru această ipoteză, după cum arată proba *t* pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că există diferență semnificativă între punctajele emoțiilor pozitive în pretest și posttest, când se ascultă muzică modernă ($t_{(69)} = 6.215, p = .000$) (vezi Tabel 4). Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor pozitive în pretest ($M = 34.41, SD = 7.18$) și posttest ($M = 28.14, SD = 6.70$), se concluzionează că emoțiile pozitive se diminuează în mod

semnificativ după ce s-a ascultat muzică modernă (vezi Tabel 3). Rezultatele obținute au evidențiat că există diferențe semnificative între grupuri în ceea ce privește emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica modernă.

Ipoteza 2: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica clasică cultă.

Pentru această ipoteză, după cum arată proba t pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că există o diferență semnificativă între punctajele emoțiilor pozitive în pretest și posttest, când se ascultă muzică clasică cultă ($t_{(69)} = 4.197, p = .000$) (vezi Tabel 4). Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor pozitive în pretest ($M = 28.84, SD = 6.41$) și posttest ($M = 25.39, SD = 6.21$), se concluzionează că emoțiile pozitive se diminuează în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică clasică cultă (vezi Tabel 3). Rezultatele obținute au evidențiat că există diferențe semnificative între grupuri în ceea ce privește emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica clasică cultă.

Ipoteza 3: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica creștină sacră.

Pentru această ipoteză, după cum arată proba t pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că există o diferență semnificativă între punctajele emoțiilor pozitive pretest și posttest, când se ascultă muzică creștină sacră ($t_{(69)} = 4.128, p = .000$) (vezi Tabel 4). Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor pozitive în pretest ($M = 25.00, SD = 5.72$) și posttest ($M = 26.01, SD = 5.39$), se concluzionează că emoțiile pozitive se diminuează în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică creștină sacră (vezi Tabel 3). Rezultatele obținute au evidențiat că există diferențe semnificative între grupuri în ceea ce privește emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest pentru muzica creștină sacră.

Tabel 4

Testul t pentru eșantioane perechi pentru emoțiile pozitive

muzică_momentele_emoții	Diferență mediile aritmetice	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
mm_pret_pos – mm_post1_pos	6.271	6.215	69	.000
mc_pret_pos – mc_post1_pos	3.457	4.197	69	.000
ms_pret_pos – ms_post1_pos	2.486	4.128	69	.000

Ipoteza 4: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situațiile pretest și posttest pentru muzica modernă.

Pentru această ipoteză, după cum arată proba *t* pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că nu există o diferență semnificativă ($t_{(69)} = .851, p = .398$) între punctajele emoțiilor negative în pretest și posttest. Pe de altă parte, există diferență semnificativă atât pentru deprimare ($t_{(69)} = 6.567, p = .000$), cât și pentru anxietate ($t_{(69)} = 3.874, p = .000$), când se ascultă muzică modernă desacralizată. Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor negative de deprimare în pretest ($M = 35.16, SD = 5.84$) și în posttest ($M = 29.09, SD = 6.82$), se concluzionează că emoțiile negative de deprimare se diminuează în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică modernă desacralizată (vezi Tabel 5). Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor negative de anxietate în pretest ($M = 31.80, SD = 5.95$) și în posttest ($M = 28.39, SD = 5.79$), se concluzionează că emoțiile negative de anxietate se diminuează în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică modernă desacralizată (vezi Tabel 5).

Ipoteza 5: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situațiile pretest și posttest pentru muzica clasică cultă.

Tabel 5

Testul t pentru eșantioane perechi pentru emoțiile negative

muzică_momentele_emoții	Diferență mediile aritmetice	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
mm_pret_neg – mm_post_neg	1.329	.851	69	.398
mc_pret_neg – mc_post_neg	4.214	3.360	69	.001
ms_pret_neg – ms_post_neg	.414	.336	69	.738
mm_pret_negd – mm_post_negd	6.071	6.567	69	.000
mc_pret_negd – mc_post_negd	1.143	1.670	69	.099
ms_pret_negd – ms_post_negd	1.757	2.435	69	.017
mm_pret_nega – mm_post_nega	3.414	3.874	69	.000
mc_pret_nega – mc_post_nega	3.071	4.482	69	.000
ms_pret_nega – ms_post_nega	1.343	1.976	69	.052

Pentru această ipoteză, după cum arată proba *t* pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că există o diferență semnificativă ($t_{(69)} = 3.360, p = .001$) între punctajele emoțiilor negative în pretest și posttest. Pe de altă parte, nu există o diferență semnificativă pentru deprimare ($t_{(69)} = 1.670, p = .099$), dar există pentru anxietate ($t_{(69)} = 4.482, p = .000$), când se ascultă muzică clasică cultă. Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor negative de anxietate în pretest ($M = 27.94, SD = 4.51$) și în posttest ($M = 24.87, SD = 4.43$), se concluzionează că emoțiile negative de anxietate se diminuează în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică clasică cultă (vezi Tabel 5).

Ipoteza 6: Nu există o diferență semnificativă între emoțiile negative din situațiile pretest și posttest pentru muzica creștină sacră.

Pentru această ipoteză, după cum arată proba *t* pentru eșantioane perechi (vezi Anexa C), se concluzionează că nu există diferență semnificativă ($t_{(69)} = .336, p = .738$) între

punctajele emoțiilor negative pretest și posttest. Pe de altă parte, există o diferență semnificativă pentru deprimare ($t_{(69)} = -2.435$, $p = .017$), dar nu există pentru anxietate ($t_{(69)} = 1.976$, $p = .052$), când se ascultă muzică creștină sacră. Considerând mediile aritmetice ale emoțiilor negative de deprimare în pretest ($M = 24.84$, $SD = 4.23$) și în posttest ($M = 26.60$, $SD = 5.20$), se concluzionează că emoțiile negative de deprimare cresc în mod semnificativ după ce s-a ascultat muzică creștină sacră (vezi Tabel 5).

CAPITOLUL V

CONCLUZII

Rezumat

Scopul și obiectivul acestei cercetări a fost să studieze care sunt efectele diferitelor tipuri de muzică (modernă, clasică și creștină sacră) asupra stărilor emoționale ale adolescenților. La această cercetare au participat 70 de elevi ai Colegiului Național de Artă Octav Băncilă din Iași, România, în semestrul al doilea din anul școlar 2010/2011. Elevii au provenit din patru clase diferite (a XI-a și, respectiv, a XII-a), din care: două clase de elevi specializarea muzică și două clase de elevi specializarea arhitectură și design, respectiv 29 de băieți și 41 de fete, cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani.

Participanții au completat chestionarul Profilul Distresului Afectiv (PDA) în două etape astfel: o dată înainte de audiția muzicală (condiția pretest), iar a doua oară după realizarea audiției (condiția posttest), pentru a putea constata care este efectul muzicii în urma audierii. Experimentul a constat în efectuarea de audiții muzicale, ascultând trei tipuri diferite de muzică, în trei zile succesive în care subiecții au fost testați în ceea ce privește nivelul emoțiilor pozitive și negative.

Rezultatele chestionarului au fost obținute cu ajutorul programului SPSS, iar pentru analiza datelor s-a utilizat testul t pentru eșantioane perechi.

Relația dintre folosirea muzicii și stările emoționale, la modul general vorbind, este recunoscută în literatura de specialitate. Iată, de exemplu, din punct de vedere biologic, muzica corală produce efecte asupra secreției imunoglobulinei. Astfel, cântatul în cor

determină mărirea secreției de imunoglobulină, în timp ce ascultarea activă a muzicii corale determină scăderea nivelului de cortizol (Kreutz et al., 2003). Apoi, din punct de vedere psihologic, muzica are un efect puternic asupra atitudinilor și asupra motivației învățării, influențând, totodată, stima de sine a elevilor (Brand, 2004) sau poate fi folosită ca metodă alternativă de vindecare pentru cei cu autism sever. Aceasta contribuie la dezvoltarea comunicării, a limbajului, la reactivitatea emoțională, la concentrarea atenției (Boso et al., 2007), precum și la reabilitarea pacienților cu dizabilități profunde (Magee, 2005).

Reflecția asupra relației care există între stările emoționale ale adolescenților și tipurile de muzică audiate a permis înțelegerea eficienței pe care o au audițiile realizate în condițiile experimentale (condiții în care subiectul este asistat de profesor, atât cognitiv, cât și emoțional). Asistarea cognitivă a adolescentului (faptul că adolescentul a primit după fiecare audiție informații legate de identificarea pieselor muzicale audiate, a genurilor în care se încadrează acestea etc.) a constat în faptul că cercetarea realizată a permis familiarizarea acestuia cu tipuri de muzică aparținând unor genuri diferite, în cadrul cărora s-a realizat o diferențiere constantă legată de limbajul muzical caracteristic fiecărei piese audiate. Astfel, elevii ar trebui să fie educați de către profesorii de muzică ca, atunci când ascultă o piesă muzicală, să înțeleagă modul cum se exprimă sentimentele și emoțiile prin muzica respectivă (Elliott, 2005).

De asemenea, crearea unui context didactic pentru realizarea audițiilor, precum și a unui mediu optim (tehnic sau virtual, de acustică și redare eficientă a muzicii), a facilitat o receptivitate mai mare din partea adolescenților față de muzică și de valorile culturale pe care aceasta le promovează, dar și față de stările emoționale pe care le poate genera (Västfjäll et al.,

2002). Acest lucru a permis o asistare emoțională a adolescentului sau, altfel spus, o responsabilizare a acestuia legată de evaluarea stărilor emoționale.

În urma aplicării ipotezelor de cercetare din această lucrare, au rezultat următoarele concluzii cu valoare psihopedagogică:

Concluzia 1: Ascultarea muzicii moderne, clasice și creștine diminuează emoțiile pozitive ale adolescenților.

Concluzia 2: Ascultarea muzicii clasice diminuează emoțiile negative ale adolescenților.

Concluzia 3: În timp ce muzica modernă diminuează emoțiile negative de deprimare ale adolescenților, muzica creștină face ca ele să crească.

Concluzia 4: Muzica modernă și muzica clasică diminuează emoțiile negative de anxietate la adolescenți.

Discutarea rezultatelor

Această cercetare a demonstrat în ce fel îi influențează muzica pe adolescenți și care sunt efectele diferitelor tipuri de muzică asupra stărilor emoționale ale acestora. Rezultatele obținute confirmă în cea mai mare parte ipotezele de cercetare formulate la începutul acestei lucrări.

Efectele muzicii asupra stărilor emoționale ale adolescenților au fost confirmate și în alte cercetări anterioare, cercetări care și-au propus să investigheze care este impactul psihologic al muzicii asupra ființei umane, în general, și asupra tinerilor, în special.

Referitor la prima concluzie exprimată în această lucrare de cercetare, precum că „ascultarea muzicii moderne, clasice și creștine diminuează emoțiile pozitive ale adolescenților”, se poate afirma că în urma aplicării instrumentului de cercetare, rezultatele

obținute au evidențiat faptul că nu există diferențe semnificative între grupuri în ceea ce privește emoțiile pozitive din situațiile pretest și posttest, iar emoțiile pozitive s-au diminuat în mod nesemnificativ după ce s-a ascultat oricare din cele trei tipuri de muzică, mai ales cea modernă. Astfel, rezultatele au pus în evidență faptul că toate cele trei tipuri de muzică nu constituie pentru adolescenți o modalitate de activare sau creștere a intensității emoțiilor pozitive, ci una de diminuare.

Cu privire la muzica modernă (rock-n-roll, hip-hop și rap, heavy-metal etc.), într-o altă lucrare de cercetare, se spune că, dacă avem în vedere consecințele pe care le poate avea asupra comportamentului, putând crea chiar o predispoziție a adolescenților pentru suicid, deoarece tema morții este transmisă și indusă prin această muzică, atunci specificul acestui tip de muzică este discutabil (Scheel și Westefeld, 1999).

Deși nu am descoperit alte lucrări de cercetare care să confirme diminuarea emoțiilor pozitive ale adolescenților atunci când ascultă muzică clasică sau sacră (creștină), în lucrarea de față am constatat această diminuare într-un procent ușor diferențiat față de muzica modernă, conform rezultatelor obținute (vezi Tabel 4).

În ceea ce privește muzica clasică, s-a constatat că specificul acestui tip de muzică nu facilitează crearea unor premise comportamentale pozitive decât în condițiile în care cel care audiază este cunoscător, poate traduce limbajul muzical și îl poate adapta unor contexte variate (Seddon și O'Neill, 2003); iar în ceea ce privește muzica creștină sacră s-a constatat că specificul acestui tip de muzică este relaționat în mod direct cu anumite contexte în care se creează un anumit climat spiritual. Nu orice context poate permite unui adolescent să asocieze emoții pozitive, fiind la vârsta la care acesta își conturează valorile reprezentative (inclusiv cele sacre).

Diferențele semnificative au fost evidențiate în mod explicit între condițiile pretest și posttest pentru toate tipurile de muzică, în sensul că emoțiile pozitive diminuează după audiție, mai mult în cazul muzicii moderne (vezi Tabel 4).

De ce, totuși, în toate cazurile există această diminuare a intensității emoțiilor pozitive?

Adolescenții recunosc și denumesc cu ușurință emoțiile pozitive, însă atunci când li se cere să le descrie intensitatea, sunt puși în dificultate. Acest rezultat sugerează faptul că specificul instrumentului utilizat în cercetare a permis subiecților implicați măsurarea cu acuratețe a intensității emoțiilor pozitive. Diminuarea acestora în urma audierii celor trei tipuri de muzică poate fi explicată și prin faptul că audiția muzicală devine pentru adolescenți o modalitate de relaxare. Puși în situația de a contextualiza cognitiv emoția pozitivă (utilizarea denumirii și măsurarea intensității cu care se exprimă), se poate crea un minimum de disconfort, dat fiind că se realizează trecerea de la emoțional la rațional. Apare în acest context, necesitatea introducerii la nivelul instituției școlare a unor programe educaționale care să valorifice educația rațional-emoțională, chiar și în contextul predării muzicii.

În acest sens, Elliott (2005) menționează că elevii ar trebui să fie educați în școală de către profesorii de muzică ca, atunci când ascultă o lucrare muzicală, să descopere modul cum se exprimă sentimentele și emoțiile prin muzica respectivă. Astfel, profesorii de muzică au nevoie să se asigure că posedă o calificare adecvată pentru predarea muzicii la clasă (Ballantyne și Packer, 2004; Moran, 2007).

O altă concluzie din acest studiu arată că „ascultarea muzicii clasice diminuează emoțiile negative ale adolescenților”. În urma aplicării instrumentului de cercetare, rezultatele obținute au evidențiat că nu există diferențe semnificative între grupuri în ceea ce privește

emoțiile negative din situațiile pretest și posttest, iar emoțiile negative s-au diminuat în mod nesemnificativ după ce s-a ascultat muzică clasică cultă (vezi Tabel 5).

Audiția devine pentru adolescent un context de reflecție și autorefecție. Muzica clasică poate crea un cadru adecvat pentru activarea interesului față de propria persoană, față de propriile reacții.

Weinberger (2004) face o analogie între muzica tonală și sentimentele umane, deoarece muzica clasică tonală este un gen care se adresează firesc, natural, psihicului uman prin elementele sale (melodie, ritm, armonie), iar aceasta funcționează după aceleași legi fiziologice, caracteristice funcționării organismului uman. Preocuparea legată de autocunoaștere reprezintă la vârsta adolescenței o modalitate de a relaționa intim cu tipuri de muzică care facilitează introspecția. De aceea, muzica clasică poate avea atributul de a reduce consecințele emoționale negative ale unei gândiri tributare.

De asemenea, diminuarea emoțiilor negative totale permite reactualizarea rolului terapeutic al muzicii clasice culte și necesitatea utilizării acesteia în scopul diminuării unor tulburări comportamentale sau a unor comportamente de învățare neadecvate. Numeroase studii arată efectele pozitive pe care le are muzica clasică. De exemplu, muzica lui Mozart activează supermemoria (Iamandescu, 2004), inteligența emoțională își revendică componentele: „conștiință de sine, autoreglare, empatie, motivație, abilități sociale” (Wood și Tolley, 2003, pp. 14-15).

Contrastul dintre diminuarea emoțiilor negative de deprimare în timp ce se audiază muzică modernă și creșterea emoțiilor negative de deprimare în timp ce se audiază muzică creștină de către adolescenți (vezi Concluzia 3), demonstrează faptul că adolescentul nu realizează cognitiv valoarea muzicii, ci o asociază cu starea de moment, dat fiind faptul că la

această vârstă, tendința predominantă a acestuia este aceea de a contracara prin orice modalitate ceea ce poate determina o stare emoțională neconfortantă, cu atât mai mult una deprimantă sau care este însoțită de stimuli anxiogeni. De asemenea, vârsta tinerilor presupune căutări nonconformiste, iar muzica modernă oferă, transmite ieșirea din tiparele clasicului, în timp ce muzica creștină conduce la autocercetare, or aceasta pe adolescent îl deprimă. El dorește distracție și nu introspecție.

La vârsta adolescenței, muzica modernă creează premisele unui cadru de socializare, de petrecere a timpului liber, de reflecție asupra problemelor cotidiene prezentate cu un grad de obiectivitate mare, dat și de prezența textului muzical. Acest context permite adolescentului să diminueze emoțiile negative de deprimare, având în vedere faptul că muzica modernă este mult mai frecventă și în contextele pe care elevul le investește cu atributul socializării.

Muzica creștină determină reflecții mai profunde, generând astfel efecte de durată care pot atinge mai ușor cadrele sistemului axiologic al adolescentului. Acesta este pus în situația de a reflecta la valori spirituale, la dimensiunea spirituală a existenței sale, fapt care determină asocierea unor emoții negative de deprimare. În felul acesta, adolescentul reușește să dea o semnificație registrelor sale interne, să facă atribuiri pozitive pentru propriile sale stări afective și să devină selectiv în alegerea tipurilor de muzică audiată.

Acest aspect este necesar să fie valorificat, mai ales că stările de deprimare sunt frecvente la adolescență și pot degenera în stări depresive. De aceea, audiția acestui tip de muzică, dacă nu este realizată într-un context profesionalizat/semnificativ pentru adolescent, poate amplifica stările tranzitorii de deprimare, fapt care determină o diminuare a valorii contextului spiritual pentru reprezentanții grupului țintă inclus în cercetare.

Dat fiind că această vârstă este o vârstă a căutării unor valori autentice, muzica creștină sacră poate deveni totuși un mod util pentru adolescent de a se reconforta din punct de vedere emoțional, dacă tinerii sunt asistați de către un mentor spiritual, care poate fi și un profesor de muzică calificat în această privință, și se creează cadrul optim în vederea audierii acestui tip de muzică.

Necesitatea asistării în momentul audiției de către un specialist, respectiv profesorul de muzică, sau de către familie, ceea ce ar determina o gestionare eficientă a stărilor emoționale ale adolescentului, fie prin amplificarea emoțiilor funcționale, fie prin diminuarea celor considerate disfuncționale, este confirmată în anumite lucrări de cercetare (Ballantyne și Packer, 2004; Elliott, 2005; Moran, 2007; Ruokonen și Vikat, 2005).

Concluzia 4 confirmă faptul că „muzica modernă și muzica clasică diminuează emoțiile negative de anxietate la adolescenți”.

Cu toate că cele două genuri de muzică (modernă și clasică) sunt total diferite, studiul furnizează în mod surprinzător aceleași rezultate asupra stărilor emoționale ale adolescenților (vezi Tabel 5).

Prin raportare la ipoteza 4, rezultatele au pus în evidență faptul că muzica modernă desacralizată, chiar dacă nu determină o creștere a emoțiilor pozitive, constituie pentru adolescenți o modalitate de diminuare a intensității emoțiilor negative de deprimare, precum și de anxietate (vezi Tabel 5). Acest aspect permite concluzia că adolescenții aleg tipul de muzică în funcție de capacitatea acestuia de a diminua emoții negative, dată fiind tendința, predominantă la această vârstă, de a contracara prin orice modalitate ceea ce poate determina o stare emoțională disconfortantă, cu atât mai mult una deprimantă sau care este însoțită de stimuli anxiogeni.

Prin raportare la ipoteza 5, rezultatele au pus în evidență faptul că muzica clasică cultă, chiar dacă nu determină o diminuare a emoțiilor negative de deprimare, facilitează diminuarea emoțiilor negative de anxietate (vezi Tabel 5). Acest aspect este necesar să fie valorificat, mai ales că stările anxiogene sunt frecvente la adolescență. De aceea, audiția acestui tip de muzică permite eliminarea unor stimuli care ar putea produce stări de teamă fără a exista și un temei real pentru acestea. Acest fapt permite afirmarea ideii că muzica clasică cultă facilitează diminuarea unor stări negative mai intense, cum sunt cele de anxietate, comparativ cu cele de deprimare, care pot fi considerate și tranzitorii la această vârstă sau chiar caracteristice perioadei adolescenței.

Această contradicție la adolescenți, reliefată prin rezultatele contradictorii obținute (Granville Stanley Hall), demonstrează instabilitatea, agitația caracteristică acestei vârste, confirmată prin stările emoționale contradictorii sau similare pentru genuri de muzică diferite (Conger, 1993, citat în Birch, 2000). Vârsta adolescentină este caracterizată de schimbări semnificative la nivelul minții și în corp. Activitățile folosite pentru exprimarea simțămintelor și pentru clădirea imaginii de sine pot fi: muzica și relaxarea, instrumentele muzicale cu ritm, scrierea de cântece, improvizația muzicală, audiția și colaborările muzicale de grup. Terapia muzicală de grup facilitează un proces de exprimare de sine și oferă un canal pentru a transforma frustrarea, mânia și agresiunea într-o experiență a creativității (Boussicaut, 2003).

Prin resursele pe care le integrează în conținutul textelor muzicale sau al limbajelor muzicale utilizate, cele două tipuri de muzică facilitează la adolescent identificarea unor emoții adaptative. Emoțiile dezadaptative sunt diminuate, dat fiind că cele două tipuri de muzică pot genera la adolescență motivarea comportamentelor prin raportare la modern și,

respectiv, clasic/tradiționalist. Obținerea echilibrului între vechi și nou, între valoare și non-valoare reduce conflictul sau anxietatea de disconfort.

Numeroase studii de cercetare dovedesc efectele muzicii asupra regularizărilor emoționale a stărilor negative de anxietate (Chamorro-Premuzic și Furnham, 2007).

Referitor la instrumentul care a fost folosit în această lucrare de cercetare, Profilul Distresului Afectiv (PDA), prin comparație cu un alt instrument similar numit PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), un chestionar cu 20 de itemi, 10 reprezentând afecte pozitive și 10 reprezentând afecte negative, folosit într-un alt studiu, se poate observa că s-au obținut rezultate asemănătoare cu cele din cercetarea de față. Se menționează faptul că muzica corală cântată (participare activă) a condus la o scădere a stării de spirit negative, iar ascultarea muzicii corale (participare pasivă) a condus la o creștere a stării de spirit negative. Deci, s-a constatat că starea emoțională a subiecților în cele două condiții experimentale, pretest și posttest, a fost influențată de muzica corală (Kreutz et al., 2003).

Astfel, folosind instrumentul Profilul Distresului Afectiv (PDA), adolescenții din grupul experimental au făcut evaluări calitative legate de propriile stări emoționale, dat fiind că au acordat atenție nu numai intensității cu care au exprimat stările emoționale evaluate, ci și profunzimii cu care acestea s-au manifestat de la o condiție experimentală la alta, de la pretest la posttest.

Câteva limitări în cercetarea de față ar putea fi menționate mai departe:

Subiecții supuși la acest experiment au participat pasiv în actul de evaluare a stărilor emoționale, ascultând muzica și nu cântând, spre deosebire de subiecții dintr-un alt studiu de cercetare menționat mai sus (Kreutz et al., 2003).

Vârsta participanților menționați în acest studiu prezintă o limitare comparativ cu participanții din alte lucrări de cercetare. În cazul de față, subiecții aveau vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani, comparativ cu alți subiecți care aveau vârsta cuprinsă între 29 și 70 de ani (Kreutz et al., 2003).

Participanții testați au fost elevi de la diverse specializări, respectiv unii de la muzică, iar ceilalți de la arhitectură și design. Într-un studiu, se spune că elevii de la școlile vocaționale, care au primit o educație muzicală corespunzătoare, sunt mai receptivi în ceea ce privește alegerea și înțelegerea muzicii în raport cu cei care nu au o pregătire muzicală (Seddon și O'Neill, 2003).

De asemenea, în lucrarea de față s-a folosit un singur instrument pentru măsurarea emoțiilor, comparativ cu alte lucrări de cercetare, în care s-au folosit mai multe instrumente sau mijloace de măsurare (Kreutz et al., 2003).

Repertoriul selectat pentru audiție a fost limitat la doar câteva piese considerate reprezentative, posibil nu cele mai reprezentative; iar interpretarea acestora poate varia de la o orchestră la alta sau de la un dirijor la altul, precum și în funcție de mijloacele tehnice folosite pentru redarea și ascultarea muzicii.

Dacă ar fi fost adăugată și o altă variabilă, precum sexul participanților, atunci ar fi fost posibil să se obțină rezultate mai obiective, ușor diferențiate având în vedere sensibilitatea afectivă mai mare a fetelor în comparație cu cea a băieților, așa după cum arată unii cercetători (Goleman, 2008; Rutter, 1980).

De asemenea, o notă de subiectivism în răspunsurile date de către elevi a dus la obținerea unor date care nu au oferit cele mai relevante rezultate.

Implicații

Diferențele între efectele audițiilor unor tipuri diferite de muzică pun în evidență faptul că este necesară luarea în considerare în procesul didactic a eficienței pe care o poate avea muzica în activarea într-un timp scurt a unor stări emoționale care pregătesc, poate chiar amplifică, procesul învățării. Ar fi interesant de urmărit beneficiile pe o durată mai mare de timp decât cea propusă în cadrul cercetării de față. Acest lucru ar permite o meta-analiză a efectelor pe care le are audiția muzicală desfășurată într-un context didacticist, dar în același timp flexibil. Contextul introduce o alegere atentă a instrumentelor de evaluare a propriilor stări afective, o adaptare a comportamentului la specificul cercetării, dar concomitent și o diminuare a credințelor legate de faptul că muzica se ascultă doar în cadrul disciplinelor școlare care o promovează prioritar (educație muzicală sau discipline de specialitate pentru specializarea muzică).

Analizând efectul general al audițiilor realizate în contextul cercetării, se poate sublinia faptul că este foarte important să se aleagă tipurile de muzică nu doar pentru categoria adolescenților în general, ci și pentru subcategoriile ale acestei populații. Mă refer la eficiența pe care o poate avea utilizarea didactică a muzicii la adolescenții cu diferite probleme sau cerințe educative speciale (probleme de învățare, probleme comportamentale, probleme emoționale, elevi supradotați, dar cu performanțe academice deficitare etc.).

Psihologizarea cadrului învățării permite o diminuare a problemelor apărute în mediul școlar, iar o analiză atentă a tipurilor de muzică utilizate în acest mediu reduce semnificativ comportamentele considerate dezadaptative. Reflecția asupra propriilor stări emoționale, dar și evaluarea stimulilor care le produc, facilitează cu siguranță confirmarea cercetărilor realizate

cu privire la dezvoltarea inteligenței intrapersonale, ca o componentă a inteligenței emoționale.

Recomandări

Rezultatele cercetării au determinat o amplificare a interesului pentru identificarea relației dintre tipurile de muzică și stările emoționale ale adolescenților, dar și pentru realizarea unor demersuri investigative variate pe problematici corelate. De aceea, voi face câteva propuneri pentru direcții viitoare de cercetare:

1. Lărgirea lotului experimental, utilizând criterii diferite de selecție: vârstă, sex, domeniu de specializare/profesional, apartenență culturală, contextul audiției, tipuri de deficiențe etc. Este important să se ia în considerare în cercetări viitoare tendința fetelor de a realiza mult mai ușor procesul autodezvăluirii (dezvăluirea informațiilor despre propriile gânduri, sentimente, experiențe personale) și de a valoriza mai mult decât băieții acest proces (Boncu, 2000; Derlega și Chaikin, 1976; Goleman, 2008);

2. Extinderea ca număr și nuanțarea variabilelor de cercetare în scopul identificării efectelor acestora (identificarea efectului tipului de muzică asupra stărilor fiziologice, asupra comportamentului de învățare sau asupra activării memoriei afective sau cognitive);

3. Implicarea unor experți/specialiști din domenii diferite, pentru a cerceta efectele diferite ale muzicii: terapeuți, medici, psihologi, pedagogi, muzicologi, profesori etc (Boso et al., 2007);

4. Efectuarea unor cercetări, utilizând condiții experimentale optime care să faciliteze obținerea rezultatelor pe măsură;

5. Mărirea duratei de urmărire a efectelor muzicii asupra comportamentului, privit din perspectiva unor dimensiuni diferite;

6. Rafinarea interpretărilor și utilizarea unor instrumente de evaluare variate care să asigure fidelitatea și validitatea cercetărilor;

7. Utilizarea tipurilor de muzică ale căror efecte sunt ameliorative/pozitive la copii/adolescenți/ adulți cu un comportament antisocial;

8. Crearea unor contexte adecvate pentru realizarea unor audiții muzicale în parteneriat cu profesorii sau cu părinții (Ruokonen și Vikat, 2005), astfel:

Recomandări pentru profesori: utilizarea muzicii în scopul facilitării învățării la elev și a dezvoltării calităților atenției: concentrare, distributivitate, volum etc; stabilirea unui echilibru emoțional prin utilizarea muzicii în funcție de dificultatea sarcinii de învățare; audiții cu scopul ameliorării sau dezvoltării capacității mnemonice etc;

Recomandări pentru părinți: asistarea copilului în ceea ce privește identificarea unor criterii de selecție a muzicii ascultate în context familial; creșterea interesului pentru realizarea de audiții muzicale în petrecerea timpului liber; identificarea în literatura de specialitate a efectelor educogene ale unor genuri muzicale etc.

ANEXA A

ACORD SCRIS DE UTILIZARE A INSTRUMENTULUI (PDA)

Email-ul prin care am solicitat aprobarea utilizării instrumentului:

Bună ziua Domnule Profesor David,

Mă numesc Petru Diaconu din Municipiul Iași. Lucrez ca profesor la Colegiul Național de Arte „Octav Băncilă” din Iași, specialitatea muzică (armonie și forme muzicale), și sunt înscris la un master în Educație cu tema „Efectele diferitelor tipuri de muzică asupra stărilor emoționale ale adolescenților”. Prin acest mesaj vă rog frumos să-mi acordați, în calitate de editor, permisiunea folosirii instrumentului psihologic intitulat „Profilul Distresului Afectiv”, realizat de David Opreș și Bianca Macavei, în scopul cercetării pe care o fac. Mărturisesc în mod onest că nu-l folosesc în alte scopuri (comerciale), ci doar o singură dată în vederea efectuării acestei lucrări. Vă mulțumesc anticipat și aștept un răspuns din partea Dumneavoastră. Cu respect,
P Diaconu.

Email-ul de confirmare din partea prof. Daniel David

Buna ziua,

Este in regual sa-l utilizati pentru lucrarea dvs. de master.

Toate cele bune.

Prof. univ. dr. Daniel David

Babes-Bolyai University
Faculty of Psychology and Educational Sciences
Department of Clinical Psychology and Psychotherapy
No. 37 Republicii St., 400015, Cluj-Napoca, Romania

Tel: + 40 264434141

Fax: + 40 264434141

Email: clinica@psychology.ro and/or info@clinicalpsychology.ro

Website: www.clinicalpsychology.ro and www.psychotherapy.ro

ANEXA B

CHESTIONAR PDA (utilizat în demersul investigativ)

Cod utilizator:

Sexul:

Etape:

Instrucțiuni: Vă prezentăm mai jos, o listă de cuvinte, care descriu emoțiile pe care oamenii le au în diverse situații. Pentru fiecare cuvânt, marcați cu „X” pe foaia de răspuns varianta aleasă la întrebarea: Cum v-ați simțit în ultimele două săptămâni?

Emoții pozitive/negative	Deloc	Foarte puțin	Mediu	Mult	Foarte mult
Optimist(ă)					
Tensionat(ă)					
Trist(ă)					
Melancolic(ă)					
Vesel(ă)					
Nefolositor(oare)					
Îngrijorat(ă)					
Amărât(ă)					
Fericit(ă)					
Anxios (Anxioasă)					
Depresiv(ă)					
Bucuros (Bucuroasă)					
Preocupat(ă)					
Voios (Voioasă)					
Înspăimântat(ă)					
Deprimat(ă)					
Mulțumit(ă)					

Emoții pozitive/negative	Deloc	Foarte puțin	Mediu	Mult	Foarte mult
Necăjit(ă)					
Încordat(ă)					
Satisfăcut(ă)					
Mâhnit(ă)					
Îngrozit(ă)					
Nervos (Nervoasă)					
Încântat(ă)					
Entuziast(ă)					
Îndurerat(ă)					
Alarmat(ă)					
Binedispus(ă)					
Panicat(ă)					
Supărat(ă)					
Distrus(ă)					
Jovial(ă)					
Disperat(ă)					
Dinamic(ă)					
Neliniștit(ă)					
Înfrișat(ă)					
Plin(ă) de vitalitate					
Deznădăjduit(ă)					
Fără speranță					

Vă mulțumim mult!

ANEXA C

DATE STATISTICE OBȚINUTE

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std.
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
mm_pret_pos	70	13,00	61,00	34,4143	,85792	7,17785
mc_pret_pos	70	13,00	47,00	28,8429	,76590	6,40796
ms_pret_pos	70	18,00	42,00	28,5000	,68396	5,72245
mm_post1_pos	70	13,00	41,00	28,1429	,80121	6,70342
mc_post1_pos	70	13,00	40,00	25,3857	,74247	6,21194
ms_post1_pos	70	15,00	38,00	26,0143	,64365	5,38515
mm_pret_neg_d	70	18,00	49,00	35,1571	,69831	5,84246
mc_pret_neg_d	70	14,00	42,00	27,1429	,57169	4,78308
ms_pret_neg_d	70	14,00	38,00	24,8429	,50531	4,22771
mm_post1_neg_d	70	14,00	50,00	29,0857	,81465	6,81589
mc_post1_neg_d	70	14,00	37,00	26,0000	,59362	4,96655
ms_post1_neg_d	70	17,00	45,00	26,6000	,62169	5,20145
mm_pret_neg_a	70	12,00	45,00	31,8000	,71064	5,94565
mc_pret_neg_a	70	16,00	40,00	27,9429	,53872	4,50728
ms_pret_neg_a	70	15,00	33,00	23,6429	,58022	4,85451
mm_post1_neg_a	70	12,00	41,00	28,3857	,69165	5,78677
mc_post1_neg_a	70	15,00	35,00	24,8714	,52943	4,42955
ms_post1_neg_a	70	13,00	31,00	22,3000	,64328	5,38207
Valid N (listwise)	70					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mm_pret_pos	70	13,00	61,00	34,4143	7,17785
mc_pret_pos	70	13,00	47,00	28,8429	6,40796
ms_pret_pos	70	18,00	42,00	28,5000	5,72245
mm_post1_pos	70	13,00	41,00	28,1429	6,70342
mc_post1_pos	70	13,00	40,00	25,3857	6,21194
ms_post1_pos	70	15,00	38,00	26,0143	5,38515
Valid N (listwise)	70				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mm_pret_neg_t	70	41,00	81,00	58,8000	8,86550
mc_pret_neg_t	70	30,00	79,00	55,0857	8,44718
ms_pret_neg_t	70	33,00	67,00	48,4857	8,13249
mm_post1_neg_t	70	26,00	89,00	57,4714	11,75933
mc_post1_neg_t	70	29,00	70,00	50,8714	8,62911
ms_post1_neg_t	70	34,00	67,00	48,9000	9,75222
Valid N (listwise)	70				

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 mm_pret_pos & mm_post1_pos	70	,262	,029
Pair 2 mc_pret_pos & mc_post1_pos	70	,404	,001
Pair 3 ms_pret_pos & ms_post1_pos	70	,590	,000
Pair 4 mm_pret_neg_d & mm_post1_neg_d	70	,261	,029
Pair 5 mc_pret_neg_d & mc_post1_neg_d	70	,311	,009
Pair 6 ms_pret_neg_d & ms_post1_neg_d	70	,193	,110
Pair 7 mm_pret_neg_a & mm_post1_neg_a	70	,210	,080
Pair 8 mc_pret_neg_a & mc_post1_neg_a	70	,177	,143
Pair 9 ms_pret_neg_a & ms_post1_neg_a	70	,386	,001
Pair 10 mm_pret_neg_t & mm_post1_neg_t	70	,222	,065
Pair 11 mc_pret_neg_t & mc_post1_neg_t	70	,245	,041
Pair 12 ms_pret_neg_t & ms_post1_neg_t	70	,347	,003

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	mm_pret_pos - mm_post1_pos	6,27143	8,44234	1,00905	4,25842	8,28443	6,215	69	,000
Pair 2	mc_pret_pos - mc_post1_pos	3,45714	6,89189	,82374	1,81383	5,10046	4,197	69	,000
Pair 3	ms_pret_pos - ms_post1_pos	2,48571	5,03824	,60218	1,28439	3,68704	4,128	69	,000
Pair 4	mm_pret_neg_d - mm_post1_neg_d	6,07143	7,73533	,92455	4,22700	7,91585	6,567	69	,000
Pair 5	mc_pret_neg_d - mc_post1_neg_d	1,14286	5,72633	,68443	-,22254	2,50825	1,670	69	,099
Pair 6	ms_pret_neg_d - ms_post1_neg_d	-1,75714	6,03717	,72158	-3,19666	-,31763	-2,435	69	,017
Pair 7	mm_pret_neg_a - mm_post1_neg_a	3,41429	7,37307	,88125	1,65624	5,17233	3,874	69	,000
Pair 8	mc_pret_neg_a - mc_post1_neg_a	3,07143	5,73401	,68535	1,70420	4,43866	4,482	69	,000
Pair 9	ms_pret_neg_a - ms_post1_neg_a	1,34286	5,68722	,67975	-,01321	2,69893	1,976	69	,052
Pair 10	mm_pret_neg_t - mm_post1_neg_t	1,32857	13,06364	1,56140	-1,78634	4,44349	,851	69	,398
Pair 11	mc_pret_neg_t - mc_post1_neg_t	4,21429	10,49485	1,25437	1,71188	6,71669	3,360	69	,001
Pair 12	ms_pret_neg_t - ms_post1_neg_t	-,41429	10,30195	1,23132	-2,87070	2,04213	-,336	69	,738

REFERINȚE

- Ballantyne, J. și Packer, J. (2004). Effectiveness of preservice music teacher education programs: Perceptions of early-career music teachers. *Music Education Research*, 6(3), 299-312. doi:10.1080/1461380042000281749
- Bartholdy, F. (1973). Simfonia V, p.IV, D dur, OP107, Choral: Ein feste Burg Ist Unser Gott. [B. Philharmoniker, Performer și H. v. Karajan, Conductor] On *Mendelssohn - 5 Symphonien Karajan*. Hamburg: H. Polydor International Gmb H.
- Bigand, E., Vieillard, S., Madurell, F., Marozeau J. și Dacquet, A. (2005). Multidimensional scaling of emotional responses to music: The effect of musical expertise and of the duration of the excerpts. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1113-1139. doi:10.1080/02699930500204250
- Birch, A. (2000). *Psihologia dezvoltării*. București: Tehnică.
- Boncu, Ș. (2000). *Auto-dezvăluirea. Psihologie socială*. Iași: Suport de curs.
- Boso, M., Emanuele, E., Minazzi, V., Abbamonte, M. și Politi, P. (2007). Effect of long-term interactive music therapy on behavior profile and musical skills in young adults with severe autism. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(7), 709-712. doi:10.1089/acm.2006.6334.
- Bourke, R. și Francis, L. J. (2000). Personality and religion among music students. *Pastoral Psychology*, 48(6), 437-444. doi:10.1023/A:1021384303477
- Boussicaut, C. (2003). *The effects of music therapy and token economy system vs. Music therapy on decreasing inappropriate behaviors with students labeled emotionally disturbed*. Extras de la <http://etd.lib.fsu.edu/theses/available/etd-04142004-222110/unrestricted/FinalThesis.pdf>.
- Brand, M. (2004). Collectivistic versus individualistic cultures: A comparison of American, Australian and Chinese music education, student's self-esteem. *Music Education Research*, 6(1), 57-66. doi:10.1080/1461380032000182830
- Cargo. (2000). Mama. [Cargo, Performer și Cargo, Conductor] [CD]. Timișoara.
- Chamorro-Premuzic, T. și Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98(2), 175-185. doi:10.1348/000712606X111177

- Chelaru, C. (2007). *Cui i-e frică de Istoria muzicii?* Iași: Artes.
- Cosma, V. (2003). *Muzicieni din România, 6*. București: Muzicală.
- Cristescu, L., Catană, B., Dumitrescu, G., Bocăneanu, A. și Falovegi, D. (2006). *Imnuri Creștine*. Uniunea de Conferințe a Bisericii Creștine Adventiste de Ziua a Șaptea din România. București: Viață și Sănătate.
- Denizeau, G. (2000). *Să înțelegem și să identificăm genurile muzicale*. București: Meridiane.
- Derlega, V. J. și Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*(3), 376-380. doi:10.1037/0022-006X.44.3.376
- Dilorenzo, T. A., Bovbjerg, D. H., Montgomery, G. H., Valdimarsdottir, H. și Jacobsen, P. B. (1999). The application of a shortened version of the profile of mood states in a sample of breast cancer chemotherapy patients. *British Journal of Health Psychology, 4*(4), 315-325. doi:10.1348/135910799168669
- Doron, R. și Parot, F. (1991). *Dicționar de psihologie*. București: Humanitas.
- Elliott, D. J. (2005). Musical understanding, musical works, and emotional expression: Implications for education. *Educational Philosophy and Theory, 37*(1), 93-103. doi:10.1111/j.1469-5812.2005.00100.x
- Geantă, C. (2009). *Estetica muzicii sacre*. București: Viață și Sănătate.
- Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Goodman, B. (2011). Paducah. [C. M. Benny Goodman, Performer și B. Goodman, Conductor] On *Famous Mousse Melodies, Vol III* [Cd]. H. o. Stars).
- Haendel, G. F. (2005). Messiah (Hallelujah). [L. P. Orchestra, Performer și M. Sargent, Conductor] On *The Great Religious Vocal Works* [CD]. Hamburg: H. M. GmbH.
- Hip Hop music*. (2013). Extras de la http://en.wikipedia.org/wiki/Hip_hop_music.
- Hooper, W. (2001). We have this hope. [C. C. Nord, Performer și S. Iosif, Conductor] On „*Eu am un loc*” [CD]. Cluj-Napoca: S. Iosif.
- House music*. (2013). Extras de la http://en.wikipedia.org/wiki/House_music.
- Iamandescu, I. B. (2004). *Muzicoterapia receptivă. Premise psihologice și neurofiziologice, aplicații profilactice și terapeutice*. București: Infomedica.
- Jackson, M. (2004). Dirty Diana. [M. Jackson, Performer] On *Bad* [CD]. SUA: Epic.

- Kallinen, K. și Ravaja, N. (2004). The role of personality in emotional responses to music: Verbal, electro cortical and cardiovascular measures. *Journal of New Music Research*, 33(4), 399-409. doi:10.1080/0929821052000343868
- Kim, S., Kverno, K., Lee, E. M., Park, J. H., Lee, H. H. și Kim, H. L. (2006). Development of a music group psychotherapy intervention for the primary prevention of adjustment difficulties in Korean adolescent girls. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 19(3), 103-111. doi:10.1111/j.1744-6171.2006.00058.x
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. și Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin, cortizol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635. doi:10.1007/s10865-004-0006-9
- Labăr, A. (2008). *SPSS pentru științele educației*. Iași: Polirom.
- Luban-Plozza, B. și Iamandescu, I. B. (1997). *Dimensiunile psihologice ale muzicii*. București: Romcartexim.
- Magee, W. L. (2005). Music therapy with patients in low awareness states: Approaches to assessment and treatment in multidisciplinary care. *Neuropsychological Rehabilitation*, 15(3/4), 522-536. doi:10.1080/09602010443000461
- Manole, O. (1998). *Cantus christianus. Din istoria cântării comune–choralul, o dimensiune muzicală a civilizației occidentale*. Făgăraș: Agape.
- Moran, P. (2007). Attachment style, ethnicity and help-seeking attitudes among adolescent pupils. *British Journal of Guidance and Counseling*, 35(2), 205-218. doi:10.1080/03069880701256627
- Mozart, W. A. (2007). Eine Kleine Noctmusik. [O. C. Orchestra, Performer și G. Anda, Conductor] On *Eine Kleine Noctmusik Mozart* [CD]. Hamburg: Deutsche gramophon GmbH Hamburg.
- Musicescu, G. (1998). Concertul nr.1 p. II „Doamne, buzele mele”. [C. „Iași, Performer și D. Morariu, Conductor] On *Imnele Sfintei Liturghii după Ioan Gură de Aur* [CD]. Iași: Electrocord.
- Nichol, F. D. (1976). *The Seventh-day Adventist Bible Commentary* (Vol. 3). Hagerstown: Review and Herald.
- Opriș, D. și Macavei, B. (2005). The distinction between functional and dysfunctional negative emotions: An empirical analysis. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(2), 181-195.
- Opriș, D. și Macavei, B. (2007). Profilul distresului afectiv. În David, D. (editor), *Sistem de evaluare clinică*. Cluj Napoca: RTS.

- Pascu, G. și Boțocan, M. (2003). *Carte de istorie a muzicii* (Vol. 1). Iași: Vasiliana 98.
- Reimer, B. (2004). New brain research on emotion and feeling: Dramatic implications for music education. *Arts Education Policy Review*, 106(2), 21-27.
- Rink, C. H. (2002). Tatăl nostru. [C. C. Nord, Performer și S. Iosif, Conductor] On *Stropi de speranță* [CD]. Cluj-Napoca: S. Iosif.
- Ruokonen, I. și Vikat, M. (2005). The creativity of gifted children in Estonia and Finland from a musical and environmental perspective. *Trames*, 9(1), 49-68.
- Rutter, M. (1980). *Changing youth in a changing society: Patterns of adolescent development and disorder*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Schachter, S. și Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. doi:10.1037/h0046234
- Scheel, K. R. și Westefeld, J. S. (1999). Heavy metal music and adolescent suicidality: An empirical investigation. *Adolescence*, 34(134), 253-273.
- Schonberg, C. H. (1997). *Viețile marilor compozitori*. București: Lider.
- Schumann, R. (1988). Traumerei, Kinderszenen op.15. [V. Ashkenazy, Performer și V. Ashkenazy, Conductor] On *The Works for Solo Piano*. Aaran: DECCA Music Group England.
- Seddon, F. A. și O'Neill, S. A. (2003). Creative thinking processes in adolescent computer-based composition: An analysis of strategies adopted and the influence of instrumental music training. *Music Education Research*, 5(2), 125-137. doi:10.1080/1461380032000085513
- Stefani, W. H. M. (2006). *Aici stăm! O evaluare a noilor tendințe din biserică*. Râmnicu Vâlcea: Misiunea Pro Logos.
- Stein, S. J. și Book, H. E. (2003). *Forța inteligenței emoționale*. București: Allfa.
- Șchiopu, U. și Verza, E. (1995). *Psihologia vârstelor*. București: Didactică și Pedagogică.
- Ștefănescu, I. (1995). *O istorie a muzicii universale, 1*. București: Fundației Culturale Române.
- Ștefănescu, I. (1998). *O istorie a muzicii universale, 3*. București: Fundației Culturale Române.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Trip, S. (2007). *Educație rațional-emoțională și comportamentală*. Oradea: Universității.

- Uzzi, S. (2007). Vorbe. [S. și Familia), Performer] *On de 10 Ani Tot în Familie* [CD]. București: U. Distribution.
- Vancea, Z. (1984). *Dicționar de termeni muzicali*. București: Științifică și Enciclopedică.
- Västfjäll, D., Larsson, P. și Kleiner, M. (2002). Emotion and auditory virtual environments: Affect-based judgments of music reproduced with virtual reverberation times. *Cyber Psychology and Behavior*, 5(1), 19-32. doi:10.1089/109493102753685854
- Verza, E. și Verza, E. F. (2000). *Psihologia vârștelor*. București: Pro Humanitate.
- Vivaldi, A. (1998). Concerto no.1 în E Maj. Spring, Concerto no.4 în F min. Winter. [P. S. Orchestra, Performer și I. Ivanenko, Conductor] *On Millenium Masterpice Compilation* [CD]. London: Prism Leisure PLC London.
- Watson. D. și Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. doi:10.1037/0033-2909.98.2.219
- Webster, G. D. și Weir, C. G. (2005). Emotional responses to music: Interactive effects of mode, texture, and tempo. *Motivation and Emotion*, 29(1), 19-39. doi:10.1007/s11031-005-4414-0
- Weinberger, N. M. (2004). Music and the brain. *Scientific American*, 291(5), 88-95.
- Weiner, B. (1985). "Spontaneous" causal thinking. *Psychological Bulletin*, 97(1), 74-84. doi:10.1037/0033-2909.97.1.74
- White, E. (2001). *Educație*. București: Viață și Sănătate.
- Wood, R. și Tolley, H. (2003). *Inteligența emoțională prin teste. Cum să vă evaluați și să vă creșteți inteligența emoțională*. București: Meteor Press.

