

الفصل الثاني عشر

الرفاهية النفسية والموسيقى

Music and Psychological well-being

إعداد: بيثري لوقا

يعد الاستماع إلى الموسيقى أحد الأنشطة الترفيهية اليومية الأكثر شيوعًا لكثير من الناس. وبدأت الأبحاث النفسية حديثاً في الكشف عن أسباب جاذبية الموسيقى الهائلة، والتفسير الناشئ هو أن الاستماع إلى الموسيقى قد يلبي مختلف الأهداف النفسية (DeNora, 2000; Laiho, 2004; Ruud, 1997).

كما ترتبط الموسيقى بالحفاظ على الرفاهية النفسية منذ العصور القديمة. ومع ذلك فهناك القليل من الأبحاث تتعلق بشرح لماذا يجب أن يكون للموسيقى تأثير على الرفاهية. ويرى المؤلفان أن الاستماع للموسيقى له أثر على الرفاهية النفسية لأنه يلبي الأهداف النفسية الأساسية، وهذا بدوره يقدم تفسيراً للاستماع اليومي للموسيقى وارتباطه بالرفاهية النفسية في عينة من كبار السن.

و غالباً ما ترتبط هذه الأغراض بالمتطلبات النفسية الأساسية التي تتعلق بالقضايا العاطفية على سبيل المثال المتعة، تنظيم المزاج، والاسترخاء وقضايا الهوية والانتماء. وتشير الأدلة القوية أن الموسيقى قادرة على إحداث تأثير في مستمعيها (Juslin & Laukka, 2004).

وعلى سبيل المثال لا الحصر تؤكد المقاييس ودراسات الحالة أن مستمعي الموسيقى يستخدمون الموسيقى لتحسين وتعديل المزاج، كما أن الموسيقى تحفز الحالة العاطفية الإيجابية (North et al., 2004; Thayer et al., 1994). وأشارت دراسات تصوير الدماغ إلى أن استجابات المخ لمستمعي الموسيقى تنطوي على نفس المناطق التي تشارك في المكافأة والمتعة (Blood & Zatorre, 2001; Menon & Levitin, 2005).

وأشارت دراسات النشاط المخي (الذروة) أن الموسيقى واحدة من أكثر المحفزات الفعالة لهذه الحالات النفسية (Panzarella, 1980). وأن تجارب الذروة مع الموسيقى غالباً ما تتضمن مشاعر إيجابية قوية (Gabrielsson, 2001). وأشارت الدراسات تعديل الحالة المزاجية إلى أن الموسيقى واحدة من أكثر استراتيجيات الحث المزاجية المتاحة (Vastfjall, 2002). وعلاوة على ذلك تعتبر الموسيقى وسيلة فعالة لتقليل الإثارة المرتبطة بالإجهاد (Pelletier, 2004).

وعلى الرغم من أن الوظائف العاطفية للموسيقى حظيت باهتمام كبير؛ إلا أن الموسيقى قد تخدم أيضاً أهدافاً نفسية أخرى (DeNora, 2000; Lull, 1987; Ruud, 1997)؛ فعلى سبيل المثال تلعب الموسيقى دوراً هاماً في بناء وتعزيز الهوية والذات. علاوة على ذلك يمكن

للموسيقى أن تساعد في تعزيز التواصل الاجتماعي، والتعرف على مجموعة الأقران، فضلاً عن توفير الراحة والحد من الشعور بالوحدة.

وأخيراً تشير الخبرة الشخصية *personal agency* إلى الشعور بأنه يمكن أن يكون السبب في الأحداث (بمعنى أنه الشخص الذي يتصرف في حياتك الخاصة). وبالإشارة إلى مصطلح الوكيل فقد ترتبط الموسيقى بقضايا السيطرة والكفاءة والإنجاز واحترام الذات.

وأشارت الدراسات (Diener et al., 2003; Scherer et al., 2004) إلى أن الموسيقى تخدم وظائف ذات القدرة في التأثير على الرفاهية. على سبيل المثال من المعروف جيداً من الأبحاث السابقة أن التعامل مع الحالات العاطفية الإيجابية يرتبط بزيادة الرفاهية. وبالمثل فإن الهوية والانتماء والوكالة هي احتياجات نفسية أساسية كان الوفاء بها ضرورياً للرفاهية (Deci & Ryan, 2000).

وتحقت الدراسات (Hills & Argyle, 1998; Kreutz et al., 2004) من العلاقات الممكنة بين الموسيقى والرفاهية وقد اعتبرت معظم الدراسات صناعة موسيقية نشطة (مثل الغناء)، واعتبرت المشاركة في هذه الأنشطة الترفيهية مؤشراً لزيادة السعادة. ومع ذلك لم تفحص أي دراسات الوظائف النفسية المختلفة للموسيقى وربطها المحتمل بالرفاهية في الحياة اليومية. بينماركزت (Diener et al., 1985; Ryan & Deci, 2001) على قضية الموسيقى والرفاهية بشكل رئيسي على الجوانب العاطفية للرفاهية، في حين أن الجوانب الأخرى للرفاهية كالرضا عن الحياة، أو تحقيق الإمكانيات الشخصية.

وركزت معظم الدراسات النفسية على الاستماع اليومي للموسيقى لدى المراهقين، كما أن عددًا أقل من الدراسات قد قام بفحص معنى الموسيقى وأهميتها لكبار السن. وأشارت الأدلة المحدودة المتعلقة بالاستماع إلى الموسيقى لدى كبار السن إلى أن كبار السن يعتقدون أن الموسيقى مهمة بالنسبة لهم (Cohen et al., 2002)، وأنهم يعانون من عواطف إيجابية فيما يتعلق بتجارب الذروة مع الموسيقى (Gabrielsson, 2002).

وأظهرت الدراسات (Lai, 2004) التي أجريت مع المسنين وكبار السن آثاراً فسيولوجية للإسترخاء بمساعدة الموسيقى، في حين تبينت دراسة (Fox et al., 1998) أن مستمعي الموسيقى الأكبر سناً عرضة للتحسن المزاجي. وبينت الدراسة الكيفية (Hays, 2005) والتي اعتمدت على المقابلة مع كبار السن مزيداً من الأمثلة عن كيف يعتقد المستجيبون أنفسهم أن الموسيقى مرتبطة بالرفاهية.

قد يكون استخدام الموسيقى لخدمة الأهداف النفسية مناسباً بشكل خاص للمستمعين المسنين لسببين هما:

- أولاً: قد تتحسن القدرة على تنظيم العواطف مع تزايد العمر (Carstensen & Lockenhoff, 2003). مما يعني أن استخدام الموسيقى لتنظيم المزاج يمكن أن يكون إستراتيجية فعالة لكبار السن.

▪ ثانياً: الاستماع إلى الموسيقى نشاط لا يتطلب جهداً علمياً أو بدنياً، وقد يفرض متطلبات أقل على شخص متقدم في السن مقارنة بالأنشطة السابقة الأخرى الممتعة للشباب. وبالتالي يمكن أن يساعد الاستماع إلى الموسيقى في الحفاظ على الشعور بالاستمرارية والهوية للأشخاص المسنين وكذلك في دور رعاية المسنين (Rolvsjord, 1998).

واستمرار أنشطة الماضي والمشاركة في الأنشطة الترفيهية الهادفة (بما في ذلك الأنشطة الموسيقية) يعتبر عنصراً هاماً لتحقيق الشيخوخة الناجحة (Atchley, 1989; Havighurst et al., 1968). وفي ضوء هذه السلسلة من المناقشات يعد إجراء مزيد من البحوث حول استخدامات كبار السن للموسيقى في الحياة اليومية مسعى هاماً.

كما تم تقييم جوانب مختلفة من الاستماع اليومي للموسيقى لكبار السن مثل: تكرار الاستماع وأهمية الموسيقى والمواقف التي تواجه الموسيقى والاستجابات العاطفية للموسيقى ودوافع الاستماع (أي استراتيجيات الاستماع). ومن ثم تم اكتشاف العلاقات المحتملة بين الاستماع للموسيقى والرفاهية بطريقتين مختلفتين هما:

▪ أولاً: تم تقييم الترددات النسبية لعدد من الأنشطة الموسيقية ذات الصلة بالرفاهية (على سبيل المثال تكرار الاستجابات العاطفية الإيجابية واستراتيجيات الاستماع).

▪ ثانياً: القيام بالتحري عما إذا كانت الترددات المبلغ عنها لاستراتيجيات استماع محددة مرتبطة بجوانب مختلفة من الرفاهية (على سبيل المثال الرفاهية العاطفية، الرضا عن الحياة، والرفاهية الأولية) للتحكم في عدد من المتغيرات الأساسية المعروفة من البحوث السابقة إلى تؤثر على الرفاهية.

المراجع

- Atchley, R.C. (1989). Continuity theory of normal aging, *The Gerontologist*, 29, 183--190.
- Blood, A.J., & Zatorre, R.J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion, *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA* 98, pp. 11818-- 11823.
- Carstensen, L.L., & C.E Lockenhoff, C.E. (2003). Aging, emotion, and evolution: The bigger picture, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1000, 152--179.
- Cohen, A., Bailey, B., & Nilsson, T. (2002).The importance of music to seniors, *Psychomusicology*, 18, 89—102
- Deci, E.L. and R.M. Ryan: 2000, The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227--268.
- DeNora, T.: 2000, *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press, Cambridge, England.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71--75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003).Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403--424.
- Fox, L.S., Knight, B.G., & Zelinski, E.M. (1998).Mood induction with older adults: A tool for investigating effects of depressed mood. *Psychology and Aging*, 13, 519--523.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music’, In P.N. Juslin and J.A. Sloboda (eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford University Press, New York, pp. 431--449.
- Gabrielsson, A. (2002). Old people’s remembrance of strong experiences related to music, *Psychomusicology*, 18, 103--122.

- Havighurst, R.J., Neugarten, B.L., & Tobin, S.S. (1968). Disengagement and patterns of aging. In B.L. Neugarten (ed.), *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. University of Chicago Press, Chicago, pp. 161—172
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing*, *24*, 28--32.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, *25*, 523—535
- Juslin, P.N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, *33*, 217—238
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrman, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, *27*, 623--635.
- Lai, H.L. (2004). Music preference and relaxation in Taiwanese elderly people. *Geriatric Nursing*, *25*, 286--291.
- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, *13*, 47--63.
- Lull, J. (1987). *Popular Music and Communication* (Sage Publications, Newbury Park, CA).
- Menon, V., & Levitin, D.J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, *28*, 175--184.
- North, A.C., Hargreaves, D.J., & Hargreaves, J.J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, *22*, 41--77.
- Panzarella, R. (1980). The phenomenology of aesthetic peak experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, *20*, 69--85.

- Pelletier, C.L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41, 192--214.
- Rolvjord, R. (1998). Musikalsk samhandling som reminisens. En innfallsvinkel til musikkterapi i geriatrien [Musical interventions as reminiscence. A perspective on music therapy in geriatric work], *Nordisk Tidsskrift for Musikkterapi* 7, pp. 4-13.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og Identitet [Music and Identity]* (Universitetsforlaget, Oslo).
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141--166.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141--166.
- Thayer, R.E., Newman, J.R., & McClain, T.M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910--925.
- Vastfjall, D. (2002). A review of the musical mood induction procedure. *Musicae Scientiae Special*, Issue 2001--2002, pp. 173--211.