



Workshop

- Velkommen og præsentation af konsulenterne
- Oplæg: Introduktion til Musikpsykologi
- Sang skaber glæde – Fællessang skaber fælles glæde
 - Korsang med udgangspunkt i gospel
 - Opsamling og afrunding
- Finale

Musikpsykologi

Workshop/Kreativ teambuilding

Anne Lehnschau Erhvervspsykolog
Christopher Lehnschau HA (psyk.) stud.

BST NORD AS



Personligt engagement...





Definition på trivsel

”Trivsel på arbejdet er, når vi oplever velvære og balance mellem de krav, vi stilles overfor, og vores behov, kompetencer og ressourcer”.



Hvad er trivsel



- Balance mellem de udfordringer, der gives, og de ressourcer, der er til rådighed for den enkelte medarbejder.
- Samspillet skabes i samspillet mellem medarbejdere, mellem medarbejdere og ledere og mellem de forskellige dele af organisationen.
- Samspillet skabes i dialogen og kommunikationen på alle niveauer af organisationen.



Definition af musikpsykologi

”Musikpsykologi defineres som studiet af hvordan musik påvirker mennesker, og hvordan mennesker oplever og bruger musik” (Møller, 2009)





Hvad er musikpsykologi



- Hjernens bearbejdelse af musik
- Musikkens påvirkning af bevidstheden
- Musikkens effekt på kroppen
- Høresansens funktioner
- Udviklingen af musikalske evner
- Musikkens anvendelse
- Begrebet musikalitet



3 musiksyn

Det absolutte musiksyn

- Musikken har ikke nogen anden mening end sig selv.
- Henviser ikke til noget i den ydre verden, fx følelser.

Det referentielle musiksyn

- Musikken er knyttet til dem, der skaber den, og musik er et vidnesbyrd om livet.
- Ekspresionisme og symbolisme.
- Udtrykker fænomener i menneskets verden fx idéer, historier, oplevelser, følelser etc.

Det konstruktivistiske musiksyn

- Mening i musik er ikke nedlagt i musikken selv, men opstår i mødet mellem musikken og lytteren.
- Musikkens æstetiske komponenter er i familie med menneskelige erfaringer.





Musikpsykologiens historie har udviklet sig parallelt med psykologiens historie





Musikkens 4 virkningsniveauer

Niveau	Musikforståelse	Fokus	Musikkens mulige virkning
1. Fysiologisk	Musik er lyd. Lydens materialitet i form af svingninger og bevægelser.	Lydens og musikkens fysiske og psykofysiske egenskaber.	Lydens og musikkens virkning på kroppen. Helt ned til celleplan fx kræftceller. Ændrer hjernens aktivitet fra beta-bølger til langsommere alfa-bølger.
2. Syntaktisk	Musik er et sprog (koder af lyd) med æstetisk betydning. Musikkens og lydens strukturelle egenskaber fx melodi, tempo, klang og harmoni. Også i samspil.	Musikalsk syntaks og betydningsdannelse. Kodefortrolighed som kompetence.	Musikkens virkning som æstetisk fænomen.
 3. Semantisk	Musik er et sprog med kulturel og eksistentiel mening. Mennesker tillægger ikke musikken den samme betydning.	Musikalsk semantik og meningsdannelse. Fortolkning.	Musikkens virkning som eksistentiel og åndeligt fænomen.
 4. Pragmatisk	Musik er interaktion.	Musicering.	Musikkens virkning som socialt fænomen : leg, samvær, ritualer, performance, Community Music, kommunikativ musikalitet.



Musik og identitet (3. niveau)

Musikkens betydning for identitetsdannelse. Empirisk studie baseret på "musikalske selvbiografier".

1.

Det personlige rum – Barndomsoplevelser af tillid og tryghed og følelsesmæssig opladning til musik :

Selvet, selvobjekter, musikalske minder, relationer, mestring, følelser og krop.

2.

Det sociale rum – Ungdomsoplevelser med brugen af musik som identitetsmarkør:

Konformitet, autenticitet, afgrænsning, køn, grupper subkulturer og etnicitet.

3.

Tidens og stedets rum – Konkrete betydningsfulde episoder, hvor vi via musikken er knyttet til bestemte geografiske steder og historiske øjeblikke i vores liv:

Kollektiv historie, personlig historie, ritualer, national identitet, regional og lokal.

4.

Det transpersonlige rum – de grænseoverskridende oplevelser, hvor musikken lukker op for det som er helt anderledes:

Overgangsritualer, højdepunktsoplevelser, flow og transcendens.

"Sig mig hvilken musik, du holder af, og jeg skal **ikke** sige dig, hvem du er. Men fortæl mig dine musikerindringer, så vil det blive tydeligere, hvor du kommer og hører til, og hvad der er vigtigt i livet for dig."



Kommunikation og interaktionsform (4. niveau)



- Musikken som: interaktion, handling og performance i en bestemt kontekst.
- Musikken kan bruges som redskab til at forbedre kommunikation og samarbejde.
- Et praksis- og erfaringsrelateret syn på kommunikation.

Musicering: *”En social praksisform, hvor mennesker anvender musikalske virkemidler til at skabe relationer og dermed producere ny virkelighed.*



Kommunikation og interaktionsform (4. niveau)

- Musicering skaber samhørighed og forståelse i grupper og er kernen i et fællesskab. Dette er med til at skabe en stærk identitet med stærke værdier.
- Musikken er en flertydig aktivitet: sang, spil, lytning og bevægelse hører sammen.

”Musik er altså ikke et mål i sig selv, men et middel til at nå sociale mål”





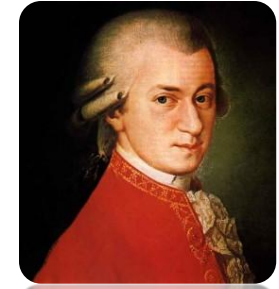
Musik og læring (4. niveau)



- Situeret læring eller læring gennem legitim perifer deltagelse (ses i høj grad i ikke-vestlig kultur).
- Lære ved at 'være med' i periferien af aktiviteterne.
- Alle bliver inkluderet i det musikalsk-sociale fællesskab.
- Musikken venter bare på at blive kaldt frem og udviklet.
- Læring opstår ved at være sammen med andre mennesker, da vi observerer adfærd og dets konsekvenser med det blotte øje.



Musik og transfer



- *Transfer* - kan musikken have indflydelse på andre områder?
- Begrebet transfer avendes indenfor musikpsykologien på to forskellige måder.
- **1. Korttidseffekten** af musiklytning: Kan man score højere i en intelligenstest ved at lytte til Mozart? "*Mozart-effekten*".
- Meget omtalt forsøg fra Californien, 1993: Opstillet hypotese: lytning til Mozart gør, at forskellige områder i hjernen (cortex) aktiveres, hvilket gør det nemmere at løse en opgave efterfølgende.
- Forsøgets resultater viste, at forsøgspersonerne scorede væsentlig højere ved at have lyttet til Mozart frem for afspændingsinstruktioner eller oplevet stilhed i 10 min.



Musik og transfer

- **2. Langtidseffekten** af musikundervisning:
Kan musikundervisning påvirke ikke-musikalske mål fx læring, sundhed og livskvalitet?
- ”*Berlin-undersøgelsen*” er den mest omfattende undersøgelse af musikalsk transfer. Kan mere musikundervisning i skolen påvirke børns almene og individuelle udvikling?
- Resultaterne viste positiv indflydelse på det sociale miljø i klasserne (øget accept, tolerance og mindre angst), det sociale refleksionsniveau og en udvidet kognitiv udvikling hos de svagtstillede.
- Dertil konkluderede undersøgelsen, at fravalg og udelukkelse børnene imellem var dobbelt så høj i kontrolgruppen.



Kilde: Hevner (1937)



Musik og følelser

”Musikken er et spejl, der fortæller os noget om os selv. Den kan gøre det forbudte tilladt, og hjælper os derved til at lære det svære og vigtige, at acceptere os selv sådan som vi nu engang er, hvilket er forudsætningen for, at vi kan flytte os.”

Kilde: Peter Bastians bog *Ind i musikken 1988*: 137





Musik og følelser

- Musikken kan igangsætte vigtige følelsesprocesser.
- Musikken kan som noget helt unikt skabe følelser, så vi oplever dem direkte inden i os selv.
- Musik kan åbne vejen for det abstrakte og uforståelige.
- Musik kan formidle **specifikke** følelser som *smerte*, *raseri*, *opstemthed* osv.
- Musik kan i bedste fald også formidle de **transcendente** følelser, såsom *hengivenhed* og *kærlighed*, der må siges at være meget omfattende og komplekse.
- Musik fungerer som et universelt og holistisk sprog, der kan nedbryde barrierer.



Konklusion:

Musik kan altså noget, analysen ikke kan!

- Musik har fokus på helheden, frem for på detaljen.
- Musik skaber fælles forståelse og derved også fællesskab.
- Musik giver os mulighed for at konfrontere diverse udfordringer og kan derfor anvendes som et udviklings- og ledelsesværktøj.
- Musik giver adgang til noget andet/anderledes og nyt (innovation og kreativitet).
- Musik kan tilbyde noget, andre gængse ledelsesværktøjer ikke kan.



Forskning inden for kor og sundhed

- Fysisk afslapning, emotionel forløsning, stressreduktion.
- Følelse af glæde, positiv stemning, følelsen af at være 'høj'.
- Oplevelse af større personlig, emotionel og fysisk velvære.
- Øget følelse af energi og stimulering af kognitive evner: opmærksomhed, koncentration, hukommelse og læring.
- Følelse af at blive absorberet af en aktivitet, som trækker ind i både krop og sind (flow).
- Følelse af kollektiv "bonding" gennem deling af fælles puls.
- Mulighed for personlig kontakt med ligesindede og udvikling af støttende venskaber.



Forskning inden for kor og sundhed

- Følelsen af at bidrage med noget, som er større end summen af delene.
- Oplevelse af personlig transcendens og højdepunktsoplevelser.
- Øget oplevelse af selvtillid og selvfølelse.
- Oplevelsen af terapeutisk værdi i forhold til langvarige psykologiske og sociale problemer.
- Oplevelse af at bidrage.
- Udvikling af lungekapacitet og god kropsholdning.
- Det at være engageret i noget, som vurderes positivt, meningsfyldt, værdifyldt og giver følelsen af øget motivation.

God fornøjelse!

