

**SPOSÓB SŁUCHANIA MUZYKI PRZEZ OSOBY PREFERUJĄCE ODMIENNE
STRATEGIE REGULACJI EMOCJI A SKUTECZNOŚĆ MODYFIKOWANIA
WŁASNEGO AFEKTU**

Natalia Zborowska

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa

E-mail: nznataliao6@gmail.com

Tomasz Oleksy

Uniwersytet Warszawski,
ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa

E-mail: tomasz.oleksy@psych.uw.edu.pl



ABSTRAKT

Cel. Celem badania było sprawdzenie, w jaki sposób użycie muzyki wiąże się z osiągnięciem pozytywnego nastroju u osób preferujących odmienne strategie regulacji emocji.

Metoda badań. W badaniu korelacyjnym zostało przebadane 256 osób. Na potrzeby badania został stworzony Kwestionariusz Sposobów Słuchania Muzyki. Dotychczasowe badania dotyczące tego, w jaki sposób ludzie słuchają muzyki, zazwyczaj wyróżniały takie skale jak: emocjonalna, poznawcza, w tle, fizyczna. W stworzonym kwestionariuszu uwzględniliśmy podział potencjalnego wpływu muzyki na emocje na dwa obszary: indukowania silnych wrażeń emocjonalnych oraz słuchania muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój.

Wyniki. Na pytaniach z kwestionariusza została przeprowadzona eksploracyjna analiza czynnikowa. Skumulowana wyjaśniona wariancja wynosiła 47%. Analiza pokazała utworzenie trzech czynników zgodnych z teoretycznymi zakładanymi skalami: społeczną, używania muzyki na indukowanie silnych stanów emocjonalnych i używania muzyki w celu pozytywnego wpływania na nastrój. W kolejnym kroku analizy postanowiliśmy sprawdzić relacje między pozytywnym afektem a skalami kwestionariusza muzyki i strategiami regulacji emocji J. Grossa, które wyróżniały strategie poznawczego przeformułowania oraz supresji. Badanie pokazało związek pozytywnego afektu ze strategiami regulacji emocji. Odpowiednio z supresją ($r = -0,31$, $p < 0,01$) oraz poznawczym przeformułowaniem ($r = 0,25$, $p < 0,01$) oraz ze skalą słuchania muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój ($r = 0,27$, $p < 0,01$). Analiza regresji potwierdziła, że dodanie do modelu zawierającego obie strategie regulacji emocji, skali słuchania muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój istotnie poprawia predykcję pozytywnego afektu.

Wnioski.

Badanie jest cennym krokiem w kierunku zrozumienia, w jaki sposób ludzie regulują emocje za pomocą muzyki. Okazuje się, że muzyka może być niezależnym od używania strategii regulacji emocji, dodatkowym sposobem na osiągnięcie pozytywnego afektu, ale tylko w przypadku, gdy osoby słuchają muzyki po to, by aktywnie wpłynąć na pozytywny nastrój.

Słowa kluczowe: muzyka, pozytywny nastrój, regulacja emocji, supresja, poznawcze przeformułowanie.

A means of listening to music for people who prefer diverse strategies in regulating emotions and the effectiveness of modifying one's own affection

ABSTRACT

Aim of the study: The main aim of the study was to examine how use of music is related to achieving positive affect among people who prefer different strategies of emotion regulation.

Research method. 256 participants were examined in correlation study. The Way of Listening to Music Questionnaire was created for research purposes. Previous questionnaires used in studies on music listening consisted most often of following scales: cognitive, emotional, in background or physical. In our questionnaire, we assumed that relationship between music listening and emotion regulation could be divided into two components: induction of strong emotional experience and listening to music in order to enhance positive mood.

Results. We made Exploratory Factor Analysis, which explained 47% of variation. The analysis resulted in extraction of three components consistent with the theoretical assumptions. In the next step we examined relationship between positive affect, music questionnaire scales and emotion regulation strategies. The study shows relationship between positive affect and emotion regulation strategies – with suppression ($r = -0,31$, $p < 0,01$) and cognitive reappraisal ($r = 0,25$, $p < 0,01$) and with listening to music to enhance positive mood ($r = 0,27$, $p < 0,01$). Moreover, the regression analysis confirmed that adding listening to music to enhance positive mood to model consisting of two emotion regulation strategies, significantly improves prediction of subjects' positive mood.

Conclusion. The research is an important step in understanding how people use music for emotion regulation. The analysis has shown that music can be an additional way to achieve positive affect, independent from emotion regulation strategies, but only if it is used in order to enhance positive mood.

Key words: music, positive mood, emotion regulation, suppression, cognitive reappraisal.

WPROWADZENIE

Muzyka towarzyszy nam na wielu płaszczyznach życiowych. Często słucha się jej „w tle” prowadząc samochód, robiąc zakupy w supermarkecie, czy też podczas spotkań towarzyskich. Słuchając jej rytmu możemy wprawiać ciało w ruch powodując jego mobilizację podczas tańca. Natomiast dokonując analizy złożoności dźwiękowej może-

my dostarczyć sobie umysłowej rozrywki. Jednak jednym z najbardziej powszechnych celów słuchania muzyki jest wykorzystywanie jej do wpływania na własny nastrój.

Według Jamesa J. Grossa (1998) prawidłowa samoregulacja emocjonalna jest jednym z kluczowych aspektów funkcjonowania jednostki. Natomiast John D. Mayer i Peter Salovey (1997) twierdzą, że regulacja emocji odbywa się m.in. poprzez automatyczne oraz świadome mechanizmy. Te drugie są podstawą wolicjonalnych oddziaływań, mających na celu zmianę lub podtrzymanie stanu emocjonalnego jednostki. Badacze ci również twierdzą, że świadomy wybór zachowania mający na celu regulację nastroju stanowi jeden z najważniejszych przejawów inteligencji emocjonalnej (Mayer, Salovey, 1997). Według J. Grossa (1998), strategie regulacji emocji dzielą się na skoncentrowane na poprzedzaniu – są to strategie proaktywne (*antecedent-focused*) oraz skoncentrowane na odpowiedzi – reaktywne (*response-focused*). Strategie proaktywne to takie, które są podejmowane zanim dojdzie do wzbudzenia emocji. Można w nich wyróżnić poznawcze rozważania, modyfikację ekspresji emocji lub zmianę sytuacji. Strategie takie pozwalają osobom na zredukowanie doświadczania negatywnych emocji. Strategie reaktywne to np. supresja, polegająca na próbach stłumienia odczuwania czy odnoszenie się do behawioralnych i fizjologicznych aspektów odpowiedzi emocjonalnej. Liczne badania pokazują, że to poznawcze przeformułowanie odczuwanych emocji jest skuteczniejszą strategią redukcji negatywnych emocji i osiągnięcia dobrostanu (Gross i John, 2003). Ivan Nyklicek, Ad Vingerhoets i Johan Denollet (2002) zakładają, że tłumienie czy nie okazywanie emocji wpływa negatywnie na poczucie dobrostanu.

SŁUCHANIE MUZYKI JAKO SPOSÓB NA SKUTECZNĄ REGULACJĘ EMOCJI

Muzyka towarzyszy nam w wielu obszarach życia. Często słucha się jej „w tle” np. prowadząc samochód lub robiąc zakupy w supermarkecie. Dokonując analizy jej złożoności dźwiękowej możemy dostarczyć sobie umysłowej rozrywki. Istnieją badania pokazujące, że ludzie, a w szczególności młodzież, używają muzyki w celu kreowania wizerunku własnej osoby oraz identyfikacji z określoną grupą słuchającą podobnego gatunku muzycznego. Muzyka pełni wtedy istotną rolę w procesie kształtowania się tożsamości społecznej (Tarrant, North, Hargreaves, 2000). Jednak jednym z najbardziej powszechnych sposobów użycia muzyki jest wykorzystywanie jej do wpływania na własny nastrój.

Według badania Tomasa Chamorro-Premuzica i Adriana Furnhama (2007), głównymi funkcjami muzyki są: dostarczanie intelektualnej satysfakcji wynikającej z poznawczej analizy złożoności utworu muzycznego, afektywna samoregulacja oraz stanowienie tła różnych codziennych aktywności. Badacze analizując wyniki studentów, stworzyli kwestionariusz używania muzyki (*Use of Music Questionnaire*) zawierający trzy komponenty: poznawczy (*rational/cognitive use of music*), emocjonalny (*emotional use of music*) oraz w tle (*background*). Badanie wykazało, że osoby cechujące się otwartością poznawczą oraz angażowaniem się w intelektualne aktywności częściej słuchają muzyki w celach poznawczych. Z kolei neurotyzm, introwersja oraz niska samoświadomość wiązała się z częstszym używaniem muzyki w celu wpływania na własny nastrój.

Inne badanie na temat różnic indywidualnych w sposobie używania muzyki przeprowadzili Tan Chyuan Chin i Nikki S. Ricard (2012). W tym celu został stworzony kwestionariusz MUSE (*The Music USE Questionnaire*), który zawierał cztery ska-

le: poznawczą, społeczną, emocjonalną oraz fizyczną. Badanie to wykazało między innymi związek wysokiego poziomu zaangażowania muzycznego ze stosowaniem samoregulacyjnej strategii poznawczego przeformułowania emocji (Chin, Rickard, 2012). Realizacja tej strategii opiera się na próbie zmiany znaczenia sytuacji w celu zmiany jej emocjonalnego wpływu na zachowanie, zanim zaktywizowane zostaną – często nie przystosowawcze – emocjonalne reakcje nawykowe (Gross, 1998). Osoby stosujące strategię poznawczej reinterpretacji potrafią korzystać z bodźców zewnętrznych w celu skutecznej regulacji aktualnego afektu. T. Chin i N. S. Rickard tłumaczą związek między zwiększoną zdolnością uświadamiania sobie własnych emocji a częstotliwością słuchania muzyki faktem, że muzyka może być traktowana jako bezpieczna przestrzeń odkrywania i wyrażania własnych emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Poznawanie swoich reakcji na indukowane muzycznie stany emocjonalne ma generalizować się na inne obszary życia wymagające rozumienia własnych emocji w celu efektywnego radzenia sobie z sytuacją (Chin, Rickard, 2012).

W kolejnym badaniu T. Chin i N. S. Rickard (2014) pokazali, że związek między aktywnym słuchaniem muzyki a ogólnym dobrostanem jest mediowany przez rodzaj preferowanej strategii używania emocji. Korzystanie z muzyki polepsza poziom zadowolenia z życia tylko wtedy, jeśli towarzyszy mu stosowanie strategii poznawczej reinterpretacji w porównaniu do strategii supresji. Tendencja do poznawczej reinterpretacji powoduje, że w pełni można wykorzystać potencjał samoregulacji emocji za pomocą muzyki.

Dotychczasowe badania pokazały związek między sposobem regulacji emocji, ogólnym dobrostanem a sposobami używania muzyki – ze szczególnym uwzględnieniem używania jej w celu wpływu na emocje. Dotychczasowo jednak mało uwagi poświęcono temu, że na wpływ ten mogą składać się dwa procesy: słuchanie muzyki w celu wywołania silnych przeżyć emocjonalnych takich jak np. wzruszenie lub nostalgia oraz używanie muzyki konkretnie w celu poprawienia sobie nastroju. Celem tego badania było sprawdzenie, czy te dwa sposoby emocjonalnego używania muzyki wiążą się w ten sam lub różny sposób ze strategiami regulacji emocji oraz z odczuwaniem pozytywnego afektu.

METODA

Głównym celem badania było sprawdzenie, w jaki sposób użycie muzyki wiąże się z osiągnięciem pożądanego/pozytywnego nastroju u osób preferujących odmienne strategie samoregulacji emocji.

Badanie przygotowano w systemie internetowym googledocs. Zaproszenie do wzięcia udziału w badaniu umieszczono na profilach grup studentów warszawskich uczelni na serwisie Facebook. Przebadanych zostało 256 osób, w tym 190 kobiet i 66 mężczyzn. Badanie odbyło się w styczniu w 2016 roku.

Kwestionariusz Regulacji Emocji (J.J. Gross i O.P. John; tłumaczenie D. Kobylińska) jest polską wersją kwestionariusza, stworzonego przez Jamesa J. Grossa i Oliviera P. Johna. (2003). Zawiera 10 pozycji, w tym 6 dotyczy tendencji do stosowania strategii poznawczego przeformułowania emocji, a pozostałe 4 stwierdzenia dotyczą strategii supresji. Obie podskale osiągnęły satysfakcjonującą rzetelność: poznawcze przeformułowanie: $\alpha=0.77$, supresja: $\alpha=0.73$.

Pomiar samopoczucia osób badanych w ciągu ostatniego tygodnia przed udziałem w badaniu został zmierzony za pomocą podskal pozytywnego i negatywnego nastroju, zaczerpniętych z Kwestionariusza Idealnego Afektu (Jeanne L. Tsai; tłumaczenie Jan Ciecuch) (Tsai, Knutson, Fung, 2006). Wskaźnik pozytywnego samopoczucia został stworzony przez odjęcie wyniku na skali negatywnego nastroju od wyniku na skali pozytywnego nastroju, indywidualnie dla każdego badanego.

W celu stworzenia Kwestionariusza Sposobów słuchania Muzyki, zaczęto od utworzenia większego zasobu pozycji, dotyczącego następujących sposobów wykonywania muzyki w codziennym życiu:

- tworzenie własnego wizerunku i nawiązywanie interakcji społecznych (skala społeczna)
- słuchanie połączone z analizą (skala poznawcza) – skala miała badać, w jakim stopniu osoba badana słucha muzyki w sposób intelektualny, np. koncentrując się na wykonaniu i jakości utworu, analizując strukturę kompozycji albo zwracając uwagę na eksperymenty w muzyce
- przeżywanie emocji związanych ze słuchaniem muzyki (skala emocjonalna)
- używanie muzyki w celu aktywnej regulacji własnego nastroju (skala muzycznej regulacji).

W następnym kroku sędziowie kompetentni wybrali z przygotowanej puli pytań pozycje najlepiej odpowiadające treściowo zakładanym skalom.

W celu weryfikacji założeń teoretycznych, została przeprowadzona eksploracyjna analiza czynnikowa z rotacją Varimax i liczbie czynników do wyodrębnienia ustalonej na cztery. Utworzone w ten sposób czynniki wyjaśniały 46,7% wariancji. W analizie zostały uwzględnione pytania o ładunkach czynnikowych większych niż 0,5. Trzy utworzone czynniki w dużej mierze zgodne były z założeniami teoretycznymi.

Pierwszy z nich, skala emocjonalna składała się przykładowo z pytań takich jak: „Muzyka potrafi mnie wzruszyć”, „Szukam ukojenia w muzyce, jeśli czuję się źle”, „Niektóre utwory wywołują u mnie silne przeżycia emocjonalne”. Druga skala, odzwierciedlająca skalę społeczną wyróżniała pytania: „Łatwiej jest mi zawierać znajomość z kimś, kto ma podobny do mnie gust muzyczny”, „Utożsamiam się z ludźmi, którzy słuchają tego samego gatunku muzyki co ja”, „Ludzie, którzy słuchają tej samej muzyki co ja, są mi bliżsi”. Trzeci czynnik zgodny był z zakładaną skalą słuchania muzyki w celu regulacji nastroju i składał się z następujących pytań: „Kiedy czuję się przygnębiony/a wolę włączyć wesołą muzykę niż smutną”, „Słuchanie smutnych utworów potrafi polepszyć mój nastrój”, „Optymistyczne utwory zazwyczaj polepszają mi humor”. W związku z tym, że pytania dotyczyły jedynie związku muzyki z poprawą nastroju, czynnik ten został nazwany skalą pozytywnego wpływu na nastrój. Czwartą skalę utworzyły cztery pytania o nikłym związku teoretycznym, dlatego nie została ona użyta w dalszych analizach. Pytania związane teoretycznie z zakładaną skalą poznawczą nie stworzyły osobnego czynnika.

WYNIKI

Korelacje między zmiennymi zostały zaprezentowane w Tabeli 1 (brak korelacji dla czynników Kwestionariusza Sposobów Słuchania Muzyki wynika z zastosowania

rotacji VARIMAX). Używanie muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój korelowało istotnie z obiema strategiami regulacji emocji oraz z pozytywnym afektem. Dodatkowo, tendencja do słuchania muzyki w celu odczuwania emocji (skala pierwsza Kwestionariusza Sposobów Słuchania Muzyki) korelowała istotnie ze strategią poznawczego przeformułowania emocji.

Tabela 1

Korelacje między skalami używania muzyki, strategiami regulacji emocji i nastrojem

Pomiar	1	2	3	4	5
1. Przeformułowanie poznawcze	-	-	-	-	-
2. Supresja	0,08	-	-	-	-
3. Skala społeczna	0,07	-0,08	-	-	-
4. Skala odczuwania emocji w muzyce	0,20**	-0,06	-	-	-
5. Skala pozytywnego wpływu na nastrój	0,26**	-0,16*	-	-	-
6. Wskaźnik pozytywnego afektu	0,25**	-0,31**	0,04	0,08	0,27**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Źródło: Wyniki badań własnych

Następnie sprawdzono, czy słuchanie muzyki w celu pozytywnego wpływu na emocje wiąże się z istotnie większym wyjaśnieniem wariancji pozytywnego afektu (Model 2) niż przy uwzględnieniu w modelu jedynie strategii regulacji emocji (Model 1). Krokowa analiza regresji wykazała, że dołączenie tego sposobu używania muzyki do modelu obejmującego poznawcze przeformułowanie i supresję, istotnie zwiększa wyjaśnianą przez niego wariancję (Tabela 2).

Tabela 2

Rezultaty analizy regresji (wartości β)

Pozytywny afekt	Model 1	Model 2
1. Przeformułowanie poznawcze	0,26	0,21
2. Supresja	-0,27	-0,23
3. Skala pozytywnego wpływu na nastrój		0,18
R ²	0,11*	0,03*

* $p < 0.01$

Źródło: Wyniki badań własnych

DYSKUSJA

Muzyka należy do najbardziej skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i niepokojem oraz tworzenia pożądanego atmosfery (North, Hargreaves, O'Neill, 2000; North Hargreaves, Hargreaves, 2004). Liczne badania pokazują, że słuchanie muzyki jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów regulacji własnego nastroju – co więcej, wywoływanie pożądanego emocji, szczególnie poprawa nastroju i redukcja

negatywnego efektu wymieniane jest jako podstawowy czynnik sprawiający, że ludzie angażują się w tę aktywność (North Hargreaves, O'Neill, 2000).

Przeprowadzone przez nas badanie pokazało, że o ile samoregulacja emocji polegająca na pozytywnym przeformułowaniu wiąże się zarówno z używaniem muzyki w celu wywołania silnych emocji, jak i używaniem muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój, to jedynie ten ostatni sposób wiąże się również ze zwiększonym afektem pozytywnym. Wynik ten stanowi cenne uzupełnienie dotychczasowych badań na temat związków między sposobami używania muzyki a strategiami samoregulacji emocji. Brak związku między używaniem muzyki do pozytywnego wpływu na nastrój a supresją może świadczyć o tym, że jest to zachowanie oparte na prze-myślanej strategii regulacji odczuwania emocji, a nie – przykładowo – sposobem na „zagłuszenie” negatywnych odczuć. Co istotne, analiza regresji wykazała, że słuchanie muzyki w celu pozytywnego wpływu na nastrój jest jego istotnym predyktorem, przy kontroli wpływu obu strategii regulacji emocji. Czynność ta może być więc dodatkowym sposobem na osiągnięcie pozytywnego afektu. W badaniu potwierdzono też otrzymywaną w większości badań pozytywną zależność między pozytywnym afektem a tendencją do poznawczego przeformułowania i negatywną z tendencją do stosowania supresji (Gross, 2003).

Badanie nie jest jednak wolne od pewnych ograniczeń. Konieczne są dalsze badania w celu sprawdzenia powtarzalności struktury czynnikowej kwestionariusza oraz potencjalnych mediatorów/ moderatorów opisywanej relacji.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Chin, T.Ch., Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music, Vol. 42(5)* 692–713.
- [2] Chin, T.Ch., Rickard, N. S. (2012). The Music USE (MUSE) Questionnaire: An Instrument to measure engagement in music. *Music Perception, 29.4*, 429-445.
- [3] Chamorro-Premuzic T., Furnham A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *The British Journal of Psychology, (98)*, 175-185.
- [4] Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, (74)*, 224–237.
- [5] Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology, (39)*, 281–291.
- [6] Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (p. 497–512). New York: The Guilford Press.
- [7] Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, (85)*, 348–362.
- [8] John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, (72)*, 1301–1333.
- [9] Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W: P. Salovey i D.J. Sluyter (red.), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. (p. 3-31). New York: Basic Books, Inc.
- [10] North, A. C., Hargreaves, D. J., O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology, (70)*, 255–272.
- [11] North, A. C., Hargreaves, D. J., Hargreaves, J. J. (2004). Use of music in everyday life. *Music Perception, (22)*, 41–77.
- [12] Nyklicek, I., Vingerhoets, A., Denollet, J. (2002). Emotional (non)-expression and health: Data, questions, and challenges. *Psychology & Health, (17)*, 517–528.
- [13] Tarrant, M., North, A. C., Hargreaves, D. J. (2000). English and American Adolescents' Reasons for Listening to Music. *Psychology of Music, (28)*, 166–173.
- [14] Tsai, J.L., Knutson, B. K., Fung, H.H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, (90)*, 288–307.