

POPULARNONAUKOWY OPIS W JĘZYKU POLSKIM

Osiągnięcia w grze na instrumencie jako efekt realizacji celu – rola afektu i intencji implementacyjnej

Aby zrozumieć motywację człowieka trzeba poznać, jak realizuje swoje cele. Cel jest to stan końcowy, który dana osoba chce osiągnąć, może być to wykonanie czynności lub jej wynik. Jedną z działalności człowieka, w której realizuje on swoje cele jest nauka gry na instrumencie muzycznym. Muzyka jest nieodłączną częścią każdej kultury, pełni ważne funkcje w rozwoju osób i społeczeństw. Jednocześnie realizowanie celów związanych z przygotowaniem się do występów muzycznych wymaga rezygnacji z innych konkurencyjnych pragnień, wysiłku i zaangażowania. Nie każdy początkujący muzyk radzi sobie z tymi wymaganiami i doprowadza do końca swoje cele. Warto zatem badać czynniki, które wpływają na osiągnięcia w dziedzinie muzyki, nauki gry na instrumencie.

Choć prowadzono już badania dotyczące uwarunkowań osiągnięć muzycznych, w literaturze istnieje luka w wiedzy na temat procesu motywacyjnego, który poprzedza te osiągnięcia. Wykorzystanie do badań z udziałem muzyków koncepcji faz działania Gollwitzera i Heckhausena umożliwia pełniejsze zrozumienie, jak przebiega i od czego zależy proces nauki prowadzący do sukcesu w wykonawstwie muzycznym. Koncepcja faz działania pozwala wyodrębnić cztery etapy na drodze do osiągnięcia celu. Pierwsza faza, przeddecyzyjna, wiąże się z rozważaniem różnych pragnień, czego efektem jest wybór jednego z nich i przekształcenie w konkretną decyzję, tj. intencję celową. Ustanowienie intencji celowej oznacza, że osoba ma zamiar osiągnąć dany cel i zobowiązuje się do tego. Następuje po tym druga faza, której istotą jest planowanie czynności prowadzących do realizacji celu. Specyficzny plan działania na rzecz celu jest nazywany intencją implementacyjną; zawiera on dookreślenie czasu, miejsca i sposobu wykonania czynności. Gdy nastąpią okoliczności wcześniej określone w planie, osoba może automatycznie zacząć wykonywanie czynności związanej z osiąganiem celu, wchodząc w trzecią fazę, fazę działania. Gdy działanie związane z celem zostaje zakończone, następuje faza ewaluacji, podczas której osoba ocenia czy zdołała osiągnąć pożądany stan końcowy. U muzyków ostatnia faza może być rozumiana jako ocena publicznie przedstawionego występu muzycznego, ponieważ występ jest zwieńczeniem pracy z instrumentem i osiągnięciem muzycznym. W tym projekcie chcę sprawdzić, czy tak rozumiane etapy procesu ustanawiania i dążenia do celu pozwolą wyjaśnić osiągnięcia w grze na instrumencie. Skupię się zwłaszcza na roli, jaką pełnią intencje implementacyjne. Muzycy dochodzą do swoich osiągnięć poprzez wiele godzin indywidualnie wykonywanych ćwiczeń, stąd opanowanie umiejętności zarządzania swoją nauką poprzez planowanie wydaje się szczególnie istotne dla ich sukcesów. W tym projekcie sprawdzę na ile formułowanie specyficznych planów pomaga przekształcić intencje w konkretne działania w ćwiczeniu gry na instrumencie. Badania pozwolą również odpowiedzieć na pytanie, czy intencje implementacyjne przekładają się na osiągnięcie lepszych wyników w grze na instrumencie.

Inną luką, którą wypełnia ten projekt, jest niedostatek w wiedzy o roli afektu w osiągnięciach muzycznych. Większość badań z psychologii muzyki koncentruje się na afekcie, który towarzyszy muzykom w trakcie występów – na tremie przedkoncertowej lub lęku scenicznym. Jednak afekt rozumiany jako emocje i nastroje, może mieć znaczenie także na etapie nauki gry. Dotychczasowe badania pokazały, że afekt wpływa na funkcjonowanie osoby, na repertuar możliwych myśli, decyzji i zachowań, dotąd jednak dokładnie nie wiadomo, jak oddziałuje na ćwiczenie i osiągnięcia u muzyków. Analiza wpływu afektu na kolejne etapy dążenia do celu w postaci opanowania utworu jest kolejnym celem projektu.

Różne emocje i nastroje oraz nieumiejętność planowania swojego ćwiczenia na instrumencie mogą niekorzystnie wpływać na realizację celu u muzyków. Potrzebna jest zatem nie tylko wiedza o roli afektu i planowania w osiągnięciach muzycznych, ale również wiedza o strategiach pomagających uczniom pokonywać bariery związane z grą na instrumencie. Zarówno do planowania ćwiczenia, jak i do regulowania afektu można wykorzystać technikę formułowania intencji implementacyjnych. Korzystanie z tych specyficznych planów działania okazało się pomocne w regulacji emocji i zachowań m.in. w dziedzinie zdrowia i psychoterapii, ale ich użyteczność w nauce gry na instrumencie nie była jeszcze weryfikowana. Ostatnim celem projektu jest testowanie skuteczności interwencji polegających na formułowaniu intencji implementacyjnych dotyczących ćwiczenia gry oraz regulacji afektu.

Zrozumienie osiągnięć w grze na instrumencie wiąże się z odkryciem, co skłania ludzi do działania na rzecz celu i w jaki sposób można oddziaływać na ich motywację. Badania na temat roli afektu i intencji implementacyjnych mają znaczenie nie tylko dla rozwoju psychologii muzyki, ale też psychologii motywacji, nauczania, a także dla dbałości o rozwój kulturalny społeczeństwa, który jest możliwy dzięki osiągnięciom w wykonawstwie muzycznym.