

בית ספר מנור – כברי
סמל בי"ס 260240
קיבוץ כברי, ד.ג. אשרת 25120
טל. 04-9952745

פסיכולוגיה של המוסיקה חוויות חזקות בהקשר מוסיקלי – השוואה בין מוסיקאים ללא מוסיקאים

שם המנחה: אורית מועלים

שם התלמיד: עינב הדני

ינואר 2020, טבת תש"פ

תוכן העניינים

3.....	מבוא
5.....	רקע תיאורטי
10.....	שיטת המחקר
13.....	ממצאים
38.....	דיון
45.....	סיכום
46.....	רשימת מקורות
48.....	נספחים

מבוא

עבודה זו עוסקת בנושא "פסיכולוגיה של המוסיקה". מושג זה הינו שם כולל לגוף ידע, המכיל בתוכו כלי מחקר ואסטרטגיות שפותחו על ידי חוקרים מתחומים שונים, על מנת לחקור את תופעת המוסיקה והחוויה המוסיקלית. ניתן להשיג הבנה כללית של המוסיקה על ידי חשיבה ביקורתית על החוויות האישיות שלנו עם מוסיקה, תפקידה בחיינו, והקשר שלה להיבטים שונים של החוויה האנושית. חשיבה מסוג זה מעניקה הבנה מאוד כללית של המוסיקה, אך משאירה פרטים רבים מהחוויות המוסיקליות שלנו ללא הסבר. תחום הדעת פסיכולוגיה של המוסיקה שואף לפרש ולהסביר את מגוון התופעות וההתנהגויות האנושיות הקשורות לחוויה עם מוסיקה. על בסיס זה, המחקר הנוכחי בדק את השפעתה של המוסיקה על אנשים המשתייכים לקבוצות מחקר שונות (מוסיקאים ולא מוסיקאים) באמצעות החוויות האישיות שלהם הקשורות למוסיקה. מטרת המחקר הייתה לענות על השאלה האם יש הבדלים בחוויות חזקות בהקשר מוסיקלי בין מוסיקאים ללא מוסיקאים? אם כן, מה הם? בחרתי בנושא זה משום שמגיל צעיר מאוד מוסיקה היוותה חלק גדול ומשמעותי בחיי. מאז ומעולם ידעתי שזהו תחום מיוחד בעל השפעה חזקה על חייהם של בני אדם בכל התרבויות. מכיוון שחוויתי והרגשתי בעצמי את ההשפעה החיובית של מוסיקה יותר מפעם אחת, הסתקרנתי לחקור ולגלות עוד בנושא. לא ידעתי לקרוא בשם לתחום שעניין אותי, אך ידעתי שאני רוצה ללמוד עוד על השפעתה של מוסיקה על אנשים. לאחר שהחלטתי על מה אני מעוניינת לעשות את העבודה, בעזרת המנחה שלי התמקדתי בנושא וגיבשנו יחד את המחקר שאבצע.

החומר לעבודה נלקח בעיקר ממאמרים ומחקרים קודמים שנעשו בנושא "פסיכולוגיה של המוסיקה" ו"חוויות חזקות בהקשר מוסיקלי". מרבית המחקר התבסס על המחקר המרכזי שנעשה בנושא חוויות חזקות בהקשר מוסיקלי (SEM – Strong Experiences with Music) של גבריאליסון ולינדסטרום וויק (Gabrielsson & Lindstrom Wik, 2003), ועל מחקר נוסף שנעשה מאוחר יותר בעקבותיו על ידי למונט (Lamont, 2011). בנוסף נעזרתי בספרים "Music, Thought, and Feeling" (Thompson, 2015), ו"התבוננות וחוויה בחינוך המוסיקאלי" (כהן, 1991).

העבודה פותחת בסקירה ספרותית רחבה המגדירה מספר תחומים הנוגעים לנושא העבודה: פסיכולוגיה של המוסיקה, המחקר אודות חוויות חזקות, חוויות חזקות הקשורות למוסיקה, ומאפיינים של מוסיקאים ולא מוסיקאים. סקירה זו מספקת רקע לעבודה ולנושאים הקשורים בה. לאחר מכן, מופיע פרק העוסק בשיטת המחקר, אשר מפרט את התהליך המחקרי שבוצע על מנת לאסוף את הממצאים לעבודה. פרק זה מסביר כיצד התבצע המחקר ואיסוף הממצאים, ומכיל גם את פירוט כלי המחקר ששימשו לניתוח הממצאים. בהמשך, פרק הממצאים, כולל בתוכו את דיווחי החוויות של המשתתפים שנאספו במהלך המחקר ואת

ניתוחי החוויות הללו, שנעשו בעזרת כלי המחקר שתואר בפרק הקודם. בפרק זה ישנו סיכום של הממצאים בכל קבוצת מחקר והשוואה כללית בין שתי הקבוצות. הפרק האחרון של עבודה זו הוא פרק הדין, בו קיים ניתוח מילולי רחב ומקיף על הדמיון והשוני בין שתי קבוצות המחקר, בהתבסס על הממצאים שנאספו ונתחו. בתהליך העבודה שלי ראשית התמקדתי באיסוף הממצאים, בו איתרתי את המשתתפים במחקר וחילקתי להם שאלונים ודפי הנחיה. לאחר מכן, ניתחתי את הממצאים בעזרת כלי המחקר וקראתי מקורות מידע כמו מאמרים, מחקרים קודמים וספרים בנושא על מנת לכתוב את העבודה עצמה. נתקלתי במספר קשיים בדרך שנבעו בעיקר מכך שמעולם לפני כן לא כתבתי עבודה מסוג זה, הכוללת מחקר וניתוח קפדניים. לא תמיד ידעתי איך לכתוב או לעבוד נכון, אך התגברתי על הבעיות האלה בעזרת המנחה שלי שתיקנה, עזרה והובילה אותי בתהליך הכתיבה והעבודה. בהזדמנות זו אני רוצה להודות למנחה שלי, שליוותה אותי לאורך כל הדרך והשקיעה זמן, מחשבה ומאמצים רבים על מנת לעזור לי לבצע כראוי את עבודה זו.

רקע תיאורטי

פסיכולוגיה של המוסיקה

מוסיקה מהווה תופעה משמעותית בחיי האדם בכל התרבויות האנושיות. בני אדם משתמשים במוסיקה כדי ליצור אווירה או הלך רוח, מכיוון שבכוחה של המוסיקה לתמרן את הרגשות והמחשבות של אנשים. חוקרים מתחומים שונים פיתחו ושכללו מגוון אסטרטגיות על מנת לחקור את תופעת המוסיקה והחווייה המוסיקלית. כלי מחקר אלה מספקים אמצעי להבנת כמה מההיבטים היפים והמורכבים ביותר של הקשר בין מוסיקה, מחשבה ותחושה, ומניבים גוף ידע שניתן לקרוא לו פסיכולוגיה של המוסיקה. פסיכולוגיה של המוסיקה הוא, אם כך, תחום דעת השואף לפרש ולהסביר את מגוון התופעות וההתנהגויות האנושיות הקשורות למוסיקה. זהו תחום דעת מולטי-דיסציפלינרי המשלב תחומים כגון פסיכולוגיה, מוסיקולוגיה, אנתרופולוגיה, סוציולוגיה, נוירולוגיה, חינוך וטיפול. מחקרים בתחום הפסיכולוגיה של המוסיקה עוסקים בין השאר בהיבטים כגון: הבסיס האבולוציוני של המוסיקה, התפתחות מוסיקלית, קוגניציה ותפיסה מוזיקלית, עיבוד המוסיקה במוח, השפעת המוסיקה על רגשות ועל תחומים חוץ מוסיקליים כגון זיכרון, קשב ושפה. באופן כללי מטרת תחום זה היא לאפיין את הדרכים בהם בני האדם תופסים, זוכרים, יוצרים, מבצעים ומגיבים למוסיקה (Deutsch, 2013; Thompson, 2015).

המחקר אודות חוויות חזקות

בפסיכולוגיה, הניתוח הידוע ביותר של חוויות חזקות נעשה על ידי אברהם מאסלו, אחד הנציגים הראשיים של הפסיכולוגיה ההומניסטית. הוא השתמש במונח "חוויות שיא" לתופעות כאלה ודן בהן ביחס למימוש עצמי, הרמה הגבוהה ביותר בהיררכיית הצרכים הידועה שלו. מאסלו ערך ראיונות אישיים עם כ-80 אנשים וכן השיג תגובות בכתב של 190 סטודנטים במכללה שהתבקשו לתאר את "החווייה הנפלאה ביותר בחיך; רגעים משמחים, רגעים אקסטטיים, רגעים של התלהבות, אולי מאהבה, מהאזנה למוסיקה, או מרגע יצירתי נהדר". מאסלו הוסיף יחד לדוחותיהם של משתתפים אלו מכתבים של עוד 50 אנשים שכתבו לו בלי שביקש דיווחים אישיים על חוויות שיא. הוא נעזר עוד בספרות על מיסטיקה, דת, אומנות, יצירתיות ואהבה. על בסיס זה הוא תיאר מספר רב של מאפיינים של מה שמכונה B-קוגניציה (קיצור של Being-cognition) שנמצאו בחוויית שיא כללית. B-קוגניציה פירושה מצב של תשומת לב מוחלטת או קליטה מלאה, וחוסר התמצאות אופייני מאוד בזמן ובמרחב. החוויה נתפסת כמופע ייחודי, שאינו שייך לתחום מסוים וכיחידה שלמה, מנותקת מיחסים, מתועלת ומתכלית. על פי מאסלו לתגובה הרגשית בחוויית השיא יש טעם מיוחד של

פליאה, יראת כבוד, הערצה, ענוה וכניעה לפני החוויה כמו לפני משהו נהדר והיא יכולה להיות מתוארת לעתים כחוויה קדושה (Maslow, 1968; Maslow, 1976). מאסלו ציין מספר תופעות לוואי של חוויות שיא כמו שינוי השקפת האדם על עצמו, על אנשים אחרים ועל העולם ושחרור ליצירתיות רבה יותר. החוויה נזכרת כהתרחשות חשובה ורצויה מאוד. מאסלו מזכיר את המוסיקה, הכוללת גם ריקוד, כאחד מבין הטריגרים של חוויות שיא. הוא טען שמוסיקה ואומנות יכולים להיות כמו פסיכותרפיה, וכי מוסיקה, קצב וריקוד הן דרכים מצוינות המאפשרות ותומכות בגילוי הזהות ועל כן הן הפכו לחוויות בסיסיות בחינוך. כהרחבה למחקריו של מאסלו, פנצרלה (Panzarella, 1980) אסף דוחות על חוויה אינטנסיבית משמחת של האזנה למוסיקה או התבוננות באומנות חזותית, מתוך מדגם סופי של 103 אנשים, 51 המתייחסים לחוויות מוסיקליות ו-52 המתייחסים לחוויות חזותיות. ניתוח התוכן של הדוחות נערך באמצעות 11 קטגוריות: (א) תיאורי חפצים, (ב) תיאורים עצמיים, (ג) תגובות קשב, (ד) תחושות, (ה) תגובות מוטוריות, (ו) רגשות, (ז) שיפטים אסתטיים, (ח) תגובות קוגניטיביות אחרות, (ט) תגובות חברתיות, (י) תגובות מוטיבציה, (יא) פרשנויות על החוויה. מחקר זה חשף ארבעה ממדים עיקריים בחוויה:

- 1) אקסטזה מתחדשת, תפיסת עולם שונה. "העולם טוב יותר, יפה ממה שחשבנו קודם. הוא מכיל את הטרגי והפגום, אך זה לא משנה את הטוב שבו" (שם, ע"מ 73). גורם זה בלט יותר בדוחות האמנות החזותית מאשר בדוחות המוסיקה. החוויה עשויה לייצר מוטיבציה להפקת מוזיקה או אמנות חזותית.
- 2) אקסטזה חושית-מוטורית, תגובות גופניות (שינויים בקצב הלב, נשימה, תנוחה או תנועה, נוכחות של צמרמורת, צמרמורות, עקצוצים וכו'), ותגובות מעין-גופניות (למשל, הרגשת "התעלות", "ציפה"). גורם זה בלט יותר בדוחות המוזיקה מאשר בדוחות האמנות החזותית.
- 3) אקסטזה של נסיגה, איבוד הקשר עם הסביבה הפיסית והחברתית כאחד, "תשומת הלב מרותקת לגירוי האסתטי" (שם, ע"מ 76). הגורם הזה היה שכיח באותה מידה בדוחות על המוסיקה ובדוחות על האומנות החזותית.
- 4) אקסטזה היתוך-רגשית, מתמזגת עם האובייקט האסתטי. גורם זה היה בולט יותר בדוחות של המוסיקה מאשר בדוחות של האומנות.

יצירות האמנות והיצירות המוסיקליות, שהוזכרו במחקר של פנצרלה, מיוחסים בעיקר ליצירות אמנות קלאסיות, "רציניות" או "נהדרות". המשתתפים הזכירו תופעות לוואי שונות של החוויה, כגון הערכה כללית למוסיקה או לאמנות החזותית; הערכה עצמית משתנה, על מערכות יחסים עם אנשים אחרים, על עמדותיהם לחיים או לעולם בכלל, תמיד בכיוון החיובי; רגישות אסתטית מוגברת ושיפור תפיסת המציאות היומיומית. רוב המשתתפים חזרו לעתים קרובות לזיכרון של החוויה ושאו ממנו הנאה או השראה.

חוקר מרכזי נוסף שהתייחס לחוויות שיא הוא Csikszentmihalyi, אשר פיתח את מושג הזרימה (flow) (Csikszentmihalyi, 2008). מושג הזרימה מתייחס למצב אינטנסיבי, אך

עם זאת ללא מאמץ בפעילות, שהחוויה שלה "כל כך מהנה שאנשים יעשו זאת [...] רק לשם כך" (שם, ע"מ 4). כמה מהמאפיינים העיקריים של התופעה הם ריכוז מלא בגירויים הרלוונטיים, תפיסה מוחלטת במהלך הפעילות, שינוי תפיסת הזמן ואובדן תודעה עצמית. זרימה עשויה להופיע בהקשר לשלל פעילויות, למשל, פעילות ספורטיבית, שחמט, משחקים, ריקודים וביצוע מוזיקה. על פי חוקר זה, בנוגע למוזיקה, מושג הזרימה נראה הכי מתאים לחוויית ביצוע, בה מתאפשרת שליטה ביצירה תובענית בריכוז מלא אך כביכול ללא מאמץ, תופעה המדווחת לעתים קרובות על ידי מוסיקאים כרגע המאושר ביותר בפעילותם. המחקרים שהזכרו לעיל הצביעו על תופעות פיזיות, תפיסתיות, קוגניטיביות, רגשיות וטרנסצנדנטליות בחוויות חזקות, בין אם נקראו חוויות שיא, ביצועי שיא או זרימה. בכל אחד מהמחקרים, המוסיקה מתוארת כזרז משמעותי ליצירת סוגי חוויות אלה.

חוויות חזקות בהקשר מוסיקלי

בני אדם חווים מגוון חוויות הקשורות למוסיקה במהלך חייהם. בין השאר הם חווים רגעי שיא או חוויות חזקות במיוחד עם מוסיקה, חוויות המשאירות אצלם רשמים עוצמתיים בזיכרון לאורך זמן. בחוויות אלה, המוסיקה מעוררת רגשות חזקים וכן תגובות שונות החל מתגובות גופניות פשוטות ועד לתגובות בעלות אופי קיומי ורוחני. חוויות אלה מושפעות מגורמים אישיים וגורמים תלויי הקשר והן יכולות להוביל את האדם לתפיסה חדשה על המוסיקה ומשמעותה בחייו (Gabrielsson, Whaley & Sloboda, 2016).

בניסיון להבין לעומק באיזה אופן בני אדם מגיבים וחווים מוסיקה, נערך מחקר רחב היקף במטרה לאפיין את חוויות השיא החזקות אותם חווים בני אדם שונים עם מוסיקה. מטרתו העיקרית של המחקר "חוויות חזקות בהקשר מוסיקלי" SEM - Strong Experiences with Music, היתה לבנות תיאור כולל ומפורט של המרכיבים - מבחינה פיזית, התנהגותית, תפיסתית, קוגניטיבית, רגשית, חברתית ועוד - הכלולים בחוויות חזקות למוסיקה. בנוסף, נבדקו במחקר אילו תוצאות או השלכות יש לחוויה על האדם שחוה אותה, ואת הסיבות לחוויות הללו. במילים אחרות, אילו גורמים במוסיקה, באדם, ובסיטואציה עשויים לתרום לחוויות חזקות אלו. במחקר, שנערך על ידי גבריאלסון ולינדסטרום-ויק (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003), לקחו חלק כ-900 משתתפים משני המינים, מגילאים שונים, מעיסוקים שונים ובעלי העדפות מוסיקליות שונות. כל המשתתפים התבקשו לענות על אותה משימה, שהיא תיאור מפורט של החוויה החזקה שלהם עם מוסיקה, ולאחר השלמתה לענות על מספר שאלות נלוות. הנתונים נאספו בעיקר באמצעות דיווחים בכתב או באמצעות ראיונות. התיאורים החופשיים של המשתתפים במחקר נותחו בניתוח תוכן בניסיון למיין את התגובות לקטגוריות המתאימות. הדיווחים של המשתתפים היו שונים במידה ניכרת זה מזה, מתיאור של כמה משפטים לעומת עשרה עמודים, ועד אוצר מילים או סגנון ספרותי שונה (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003). בסופו של תהליך מחקרי זה נבנתה

מערכת של קטגוריות המאפיינות את החוויות החזקות למוסיקה וכוללות את הקטגוריות הראשיות הבאות: מאפיינים כלליים, תגובות פיזיות והתנהגויות, תפיסה, קוגניציה, תחושות ורגשות, היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים והיבטים אישיים וחברתיים (פירוט הקטגוריות בנספח 1). בהתבסס על מחקר זה, נעשה באוניברסיטה באנגליה מחקר דומה על ידי למונט (Lamont, 2011; Lamont, 2012). בשונה מהמחקר המקורי, בדקה למונט חוויות חזקות עם מוסיקה בהקשר לתחושות של הנאה, מעורבות ומשמעות. במחקר נבדקו טיבן של חוויות חזקות של האזנה למוסיקה תוך זיהוי של מספר רכיבים, מפיזיולוגיים ועד פסיכולוגיים באמצעות שימוש בקטגוריות של כלי המחקר ממחקרם של גבריאלסון ולינדסטרום-ויק (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003). במחקרה של למונט השתתפו כ-46 סטודנטים, שהסכימו להשתתף בחינם במחקר. הסטודנטים השלימו תיאורים חופשיים של החוויות החזקות ביותר שלהם עם מוסיקה, עם התמקדות בפעילות של האזנה למוסיקה. השתתפו כ-20 גברים ו-26 נשים במחקר, עם ממוצע גילאים של 21 (החל מגיל 20 עד 26). רוב המשתתפים (82.9%) האזינו למוסיקה שלוש שעות או יותר ביום, וקצת פחות מחצי (45.5%) עברו הכשרה מוסיקלית של מעל שש שנים. למשתתפים ניתנו אותן הוראות כמו בפרויקט SEM הקודם (שם). בחלקו העליון של צד אחד של דף A4 הודפס: "תאר במילים שלך את החוויה החזקה והאינטנסיבית ביותר עם מוסיקה שהייתה לך אי פעם. בבקשה תאר את החוויה והתגובות שלך בפירוט רב ככל שאתה יכול. אם אתה צריך להשתמש בנייר נוסף, תרגיש חופשי." יתר הדף נשאר ריק. ממצאי המחקר של למונט הצביעו על כך שרוב החוויות החזקות עם מוסיקה (SEM) נחוו במצב של האזנה למוסיקה חיה, והתיאורים היו מלאים ביטויי רגש חיוביים. רוב התיאורים המעורבים או הרגשות השליליים שהתעוררו עלו במצבים בהם אנשים חוו את החוויה החזקה לבדם והאזינו למוסיקה מוקלטת. המשתתפים דיווחו על מגוון רחב של סוגי מוסיקה שנקשרו לחוויות החזקות, ממוסיקה קלאסית דרך ג'אז ופולק למוסיקת פופ חדשה וישנה, והחוויות נמשכו פרקי זמן שונים משניות עד שעות. בכל אחד מהדוחות היו תיאורים של תחושות של אושר, מעורבות ומשמעות (במיוחד מבחינת זהות אישית). הממצאים האלו מדגישים את כוחה של המוסיקה לעורר מצב של אושר אותנטי. למונט מדגישה כי על מנת להבין את החוויות החזקות במלואן יש צורך להתייחס הן למאפייני המוסיקה, הן למאפייני המאזין והן למאפייני הסיטואציה בה נחוותה החוויה (Lamont, 2011).

מוסיקאים ולא-מוסיקאים

היכולת לתפוס, לארגן ולהעריך גירויים מוסיקליים, קיימת במידה מסוימת אצל מרבית בני האדם מלידה ומשתפרת כתוצאה מחשיפה למוסיקה במהלך החיים ולא בהכרח בעקבות אימון מוסיקלי ספציפי. הבדלים בין מבוגרים מוסיקאים (שעברו אימון מוסיקלי) לבין מבוגרים לא-מוסיקאים (שלא עברו אימון מוסיקלי), נבדקו במספר מחקרים. במחקרים אלה נמצא כי מוסיקאים ולא-מוסיקאים הפגינו יכולות מוסיקליות תפיסתיות דומות כגון: תפיסת היחסים בין נושא מוסיקלי לבין ואריאציות של הנושא, לימוד של מנגינות חדשות ותגובה רגשית כלפי המוסיקה (Bigand & Poulin-Charronnat, 2006).

יחד עם זאת, מחקרים רבים מצביעים על כך שלימוד מוסיקה בכלל ולימוד נגינה בפרט יוצרים לאורך זמן הבדלים משמעותיים בין מוסיקאים לבין לא-מוסיקאים. לימוד נגינה במשך שנים ארוכות מביא את הנגנים למיומנויות ייחודיות בביצוע פעולות פיזיות ומנטליות מורכבות כגון תרגום סמלים חזותיים (תיווי מוסיקלי) לרצפים מורכבים של תנועות אצבעות, אלתור ושינון וזכירה של משפטים מוזיקליים. הכישורים יוצאי הדופן והייחודיים של מוסיקאים נבדקו במחקרים התנהגותיים, נירופסיכולוגיים ומחקרי הדמיה מוחיים. גסר ושלאוג (Gaser & Schlaug, 2003), השתמשו בשיטת ניתוח של הדמיה מוחית על מנת לבדוק את ההבדלים המוחיים בין מוסיקאים לבין לא-מוסיקאים. הם מצאו הבדלים בנפח החומר האפור באזורי מוח האחראים לתנועה, שמיעה, ראייה ותפיסה מרחבית בין מוסיקאים מקצועיים (נגני כלי מקלדת) לבין קבוצות של מוסיקאים חובבים ולא-מוסיקאים. חוקרים אלה טוענים כי למרות שניתן לייחס חלק מההבדלים באזורי המוח הללו לנטיות מולדות, הם עשויים לשקף הסתגלויות מבניות בתגובה לרכישת מיומנויות ארוכות טווח ולתרגול חוזר של מיומנויות אלו.

בהקשר לחוויות חזקות עם מוסיקה, חוויות אלו נחוות ותוארו הן על ידי מוסיקאים והן על ידי לא-מוסיקאים. גבריאולסון (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003; Gabrielsson,) (2011) מצא בין השאר כי תגובות פיזיולוגיות למוסיקה, כגון דמעות או צמרמורות, דווחו במידה רבה יותר בקרב לא מוסיקאים מאשר בקרב מוסיקאים. בנוסף, מצא גבריאולסון כי מוסיקאים שהחוויה שלהם היתה בעת ביצוע מוסיקלי, דיווחו יותר על תחושות של סיפוק עצמי ותחושות של התמזגות עם המוסיקה מאשר אנשים שהאזינו למוסיקה. לאור סקירת הספרות המחקרית, מטרת המחקר הנוכחי היא ניסיון להעמיק את ההבנה לגבי הבדלים אפשריים באופיין של החוויות החזקות למוסיקה בין מוסיקאים ללא-מוסיקאים בהתבסס על קטגוריות כלי המחקר SEM.

שיטת המחקר

גישת המחקר

המחקר הנוכחי משתייך לגישת המחקר האיכותני. מחקר איכותני עוסק באופן כללי בחשיפת המשמעויות והפרשנויות המוענקות למציאות על ידי בני אדם, זאת באמצעות תיאור, ניתוח ופירוש של אמצעי ביטוי שונים כגון מילים, סיפורים, סרטים, מיתוסים או כל צורת ביטוי אחרת (קסן וקרומר-נבו, 2010). המחקר הנוכחי בוחן ומפרש תיאורים מילוליים של אירוע ספציפי ומסוים, שנחווה על ידי משתתפי המחקר. מחקר זה מתבסס על שיטת המחקר, שבוצעה במחקרים קודמים שבדקו את מאפייניהם של חוויות חזקות למוסיקה (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003; Gabrielsson, 2011; Lamont, 2011). המחקר משלב גם סטטיסטיקה תיאורית, המאפשרת להציג את ממצאי המחקר באמצעות תיאור כמותי של שכיחויות הקטגוריות השונות.

משתתפי המחקר

המחקר כולל שנים-עשר (12) משתתפים בחלוקה לשתי קבוצות: שישה (6) משתתפים בעלי השכלה מוסיקלית ושישה (6) משתתפים ללא השכלה מוסיקלית. קבוצת המוסיקאים כוללת אנשים בעלי השכלה אקדמית מוסיקלית או מוסיקאים פעילים. קבוצת הלא-מוסיקאים כוללת אנשים ללא השכלה אקדמית מוסיקלית וללא עיסוק בביצוע מוסיקלי כתחביב. על מנת ליצור איזון מגדרי בין הקבוצות, כל קבוצה כוללת שלוש נשים ושלושה גברים. טווח הגילאים בקבוצת המוסיקאים נע בין 28 ל-81 וממוצע הגיל הוא 47.8 שנים. טווח הגילאים בו התרחשה החוויה הוא 17-25. בלוח 1 מוצגים הנתונים של המשתתפים בקבוצת המוסיקאים.

לוח 1: נתונים של משתתפי המחקר בקבוצת המוסיקאים

משתתף	גיל	השכלה מוסיקלית	הגיל בו התרחשה החוויה
מ.1	81	תואר ראשון – האקדמיה למוסיקה	19
מ.2	47	תואר ראשון ושני - האקדמיה למוסיקה	24
מ.3	71	תואר ראשון – האקדמיה למוסיקה	17
מ.4	32	תואר ראשון ושני – האקדמיה למוסיקה	23
מ.5	28	תואר ראשון – האקדמיה למוסיקה	18
מ.6	28	תואר ראשון בחינוך מוסיקלי. סטודנטית לתואר שני במוסיקה באקדמיה למוסיקה.	25

טווח הגילאים בקבוצת הלא מוסיקאים נע בין 31 ל 65 וממוצע הגיל הוא 47.1 שנים. טווח הגילאים בו התרחשה החוויה הוא 20-58. בלוח 2 מוצגים הנתונים של המשתתפים בקבוצת הלא מוסיקאים.

לוח 2: נתונים של משתתפי המחקר בקבוצת הלא מוסיקאים

משתתף	גיל	השכלה	הגיל בו התרחשה החוויה
ל.מ.1	65	תואר ראשון בהיסטוריה ותנ"ך. תואר שני בתנ"ך, תלמוד ומחשבת ישראל.	58
ל.מ.2	31	תואר ראשון בחינוך. תואר שני ביחסים בינלאומיים.	22
ל.מ.3	35	תואר ראשון בהיסטוריה.	28
ל.מ.4	54	תואר ראשון בחשבונאות ומימון.	20
ל.מ.5	61	תואר ראשון ושני בספרות.	55
ל.מ.6	37	תואר ראשון בבימוי ותיאטרון.	37

הליך המחקר

איתור משתתפי המחקר ואיסוף הנתונים ארך כארבעה חודשים. הפניה למשתתפים התבססה לרוב על היכרות אישית. כל אחד מן המשתתפים קיבל הסבר דומה לגבי נושא המחקר העוסק בפסיכולוגיה של המוסיקה וחוויות חזקות עם מוסיקה. סך הכל נערכה פניה לשישה אנשים בעלי השכלה מוסיקלית ולשישה אנשים ללא השכלה מוסיקלית. לאחר קבלת הסכמתם להשתתף במחקר, כל משתתף קיבל דף עם ההנחיה הכללית ואת השאלות הנלוות. המשתתפים התבקשו למלא את הטפסים בזמנם הפנוי, ולהחזירם לאחר שסיימו. למשתתפים ניתנו מספרים לפי קבוצת המחקר שלהם, על מנת לשמור על אנונימיות. רוב המשתתפים החזירו את הטפסים מלאים לאחר כשלושה שבועות בממוצע. ניתוח הנתונים נערך על ידי שתי חוקרות (כותבת המחקר ומנחת המחקר), על פי הקטגוריות של כלי המחקר. ניתוח התוכן נעשה יחד כך שבמקרים של חילוקי דעות נערך דיון בעניין עד להגעה להסכמה.

סיכום הממצאים נעשה באמצעות סטטיסטיקה תיאורית וסיכום כמותי של שכיחויות כל הקטגוריות בלוחות ובגרפים. בשלב הבא נערכה השוואה בין קבוצות המחקר בהתייחס לשכיחות הקטגוריות השונות. יש לציין כי השאלות הנלוות, עליהן התבקשו המשתתפים

לענות, לא הוסיפו מידע משמעותי מעבר לתיאורי החוויות עצמן (פרט לשאלה אחת המתייחסת לגיל בו נחוותה החוויה), ולכן הוחלט לא להתייחס אליהן.

כלי המחקר

כלי המחקר לאיסוף הנתונים היה הנחיה זרה, שניתנה לכל המשתתפים. ההנחיה היתה: "תאר/י את החוויה החזקה ביותר עם מוסיקה שהייתה לך. תאר את החוויה ואת התגובות שלך בפירוט רב ככל שאתה יכול."

כלי המחקר לניתוח התיאורים הכתובים היה הקטגוריות של חוויות חזקות למוסיקה (SEM) על פי גבריאלסון ווינסטרם ויק (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003). הקטגוריות הראשיות הן: מאפיינים כלליים, תגובות פיזיות והתנהגויות, תפיסה, קוגניציה, תחושות ורגשות, היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים והיבטים אישיים וחברתיים (פירוט הקטגוריות בנספח 1). בנוסף, כל משתתף ענה על שאלות נלוות כגון: היכן ומתי חווה את החוויה, האם חווה את החוויה שוב עם אותה המוסיקה, מה היו התחושות לפני החוויה ואחריה והסיבה לחוויה.

אתיקה במחקר

משתתפי המחקר לא מזוהים במחקר בשמותיהם, על מנת לשמור על אנונימיות ואתיקה מחקרית. בנוסף, משתתפי המחקר הביעו את הסכמתם לקחת חלק במחקר ולפרסם את ממצאיו.

הממצאים

תיאור וניתוח החוויות על פי כלי המחקר SEM

קבוצת המוסיקאים

מ.1 תיאור החוויה

"הייתי בקונצרט של הפילהרמונית עם אנטוניו יאנגסו (צ'לן יוגוסלבי). היצירה שנוגנה הייתה קונצ'רטו מאת דבוז'אק. זו הייתה הפעם הראשונה ששמעתי מוסיקה חיה ולא מוקלטת דרך מכשירים, והעוצמה של התזמורת הגדולה והמרשימה הייתה חזקה מאוד וכאילו חדרה לתוכי. מאז התפעלתי מנגינתו של הסולן והתעורר בי הרצון לנגן כך."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

הייתי בקונצרט של הפילהרמונית עם אנטוניו יאנגסו (צ'לן יוגוסלבי) (3.6). היצירה שנוגנה הייתה קונצ'רטו מאת דבוז'אק (3.6). זו הייתה הפעם הראשונה ששמעתי מוסיקה חיה ולא מוקלטת דרך מכשירים (3.6, 1.1), והעוצמה של התזמורת הגדולה והמרשימה הייתה חזקה מאוד (3.6, 3.1) וכאילו חדרה לתוכי (3.3). מאז התפעלתי מנגינתו של הסולן (3.6, 5.1) והתעורר בי הרצון לנגן כך (7.2).

לוח 3: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות בתיאור החוויה של מ.1

שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
1	1.1 – חוויה ייחודית	1	1. מאפיינים כלליים
1	3.1 – תפיסה אודיטורית	7	3. תפיסה
1	3.3 – תפיסה טקטילית		
5	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	1	5. תחושות ורגשות
1	7.2 – תובנות חדשות בהקשר למוסיקה	1	7. היבטים אישיים וחברתיים
10	סה"כ		

מלוח 3 עולה כי הקטגוריה כללית בעלת השכיחות הגבוהה ביותר היא "תפיסה", ובתוכה תת הקטגוריה "תפיסה מוסיקלית". נראה כי תיאור החוויה מתייחס בעיקרו לתפיסה החושית של המוסיקה בעיקר בהיבט קוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה

המוסיקלית. כגון ציון הז'אנר של היצירה (קונצ'רטו) ושם המלחין (דבוז'אק). על פי תיאור החוויה נראה כי לאופן נגינתו של הסולן הייתה השפעה מאוד חזקה על המשתתף כיוון שהיא גם עוררה אצלו רגשות חזקים וגם הובילה אותו לתובנות חדשות בהקשר למוסיקה ובהקשר לרצון לנגן.

מ.2 תיאור החוויה

"בהיותי סטודנטית באקדמיה למוסיקה, הלכתי לשמוע קונצרט בפילהרמונית. בקונצרט באותו ערב העלו את האופרה מנון לסקו מאת פוצ'יני. האופרה הועלתה בהפקה קונצרטנטית (ללא בימוי). המנצח באותו ערב היה דניאל אורן והמקהלה כללה 120 זמרים. זו הייתה הפקה מוזיקלית יוצאת דופן והרגע המיוחד הגיע כש-120 זמרי המקהלה שכולם זמרי אופרה מקצועיים שרו בפיאנו. החוויה לשמוע כזו מסה של זמרים שרה בפיאנו מתוח גרמה לי לצמרמורת, נתנה לי השראה ומחשבות על כוחה של המוזיקה באינטנסיביות השקטה והכוח של שירה בפיאנו. ללא ספק הערב הזה היה לחוויה מעוררת השראה עבורי."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

בהיותי סטודנטית באקדמיה למוסיקה, הלכתי לשמוע קונצרט בפילהרמונית (3.6). בקונצרט באותו ערב העלו את האופרה מנון לסקו מאת פוצ'יני (3.6). האופרה הועלתה בהפקה קונצרטנטית (ללא בימוי) (3.6). המנצח באותו ערב היה דניאל אורן והמקהלה כללה 120 זמרים (3.6). זו הייתה הפקה מוזיקלית יוצאת דופן (1.1) והרגע המיוחד הגיע כש-120 זמרי המקהלה שכולם זמרי אופרה מקצועיים (3.6, 7.4) שרו בפיאנו (3.6). החוויה לשמוע כזו מסה של זמרים שרה בפיאנו מתוח (3.1) גרמה לי לצמרמורת (2.1), נתנה לי השראה ומחשבות על כוחה של המוזיקה (4.5, 7.2) באינטנסיביות השקטה והכוח של שירה בפיאנו (3.6, 3.1). ללא ספק הערב הזה היה לחוויה מעוררת השראה עבורי (7.3).

לוח 4: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות בתיאור החוויה של מ.2

שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
1	1.1 – חוויה ייחודית	1	1. מאפיינים כלליים
1	2.1 – תגובות פיזיולוגיות	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
2	3.1 – תפיסה אודיטורית	9	3. תפיסה
7	3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	4.5 – אסוציאציות, זכרונות, מחשבות	1	4. קוגניציה
1	7.2 – תובנות בהקשר למוזיקה	3	7. היבטים אישיים וחברתיים
1	7.3 – הגשמה עצמית		
1	7.4 – קהילה/תקשורת		
15	סה"כ		

מלוח 4 עולה כי הקטגוריה הכללית בעלת השכיחות הגבוהה ביותר היא "תפיסה", ובתוכה תת הקטגוריה "תפיסה מוזיקלית". התפיסה המוזיקלית והאודיטורית הופיעו בשכיחות הרבה ביותר בתיאור חוויה זו. בדומה לתיאור החוויה של מ.1, גם תיאור חוויה זו מתייחס בעיקרו לתפיסה החושית של המוזיקה, בעיקר בהיבט הקוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה המוזיקלית, כגון ציון הז'אנר המוסיקלי של היצירה (אופרה), שם המלחין (פוצ'יני), או תיאור של עוצמות הביצוע (פיאנו). על פי התיאורים של המשתתפת, החוויה של המוזיקה נתפסה אצלה בעוצמה רבה. התפיסה האודיטורית אף גרמה לתגובה פיזיולוגית של צמרמורת, כלומר, למצלול של המוסיקה הייתה השפעה מיוחדת וחזקה. לחוויה גם הייתה השפעה חזקה בהיבט האישי של המשתתפת, שכללה תובנות בהקשר למוזיקה וכוחה וקבלת השראה.

מ.3 תיאור החוויה

"הפעם הראשונה שהקשבתי במכוון ובאופן רציני למוסיקה של י.ס. באך, הקונצ'רטו הברנדנבורגי מס' 3. התגובה הראשונה שלי הייתה "אין דבר כזה!". התחושה הייתה של קבוצת נגנים שכל אחד מנגן בו זמנית "מה שבא לו" מנגינה עצמאית משלו, והכל ביחד מצלצל נהדר שאין למעלה מזה!... כמו שנאמר, לא הבנתי "איך הוא (באך) מארגן את זה"... גם לאחר שנים רבות, לאחר שלמדתי את עקרונות הקונטרפונקט והפוליפוניה וכיכול הבנתי

את טכניקת הכתיבה הזו, האהבה שלי למוסיקה של באך רק עולה עם השנים: השילוב של מתמטיקה ואנליטיות, הגישה הבודקת והחוקרת כל אפשרות קיימת, תחושה של צלילים ואקורדים המוצאים את מקומם המדויק יחד עם דמיון, המצאה, רגש, וכו', רק מחזקים ומתחזקים אצלי במוזיקה שלו."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

הפעם הראשונה שהקשבתי במכוון ובאופן רציני (4.1) למוסיקה של י.ס. באך, הקונצ'רטו הברנדנבורגי מס' 3 (3.6). התגובה הראשונה שלי הייתה "אין דבר כזה!" (1.2, 4.3). התחושה הייתה של קבוצת נגנים שכל אחד מנגן בו זמנית "מה שבא לו" מנגינה עצמאית משלו (3.6), והכל ביחד מצלצל נהדר שאין למעלה מזה! (3.1, 5.1) ... כמו שנאמר, לא הבנתי "איך הוא (באך) מארגן את זה" (3.6, 4.3) ... גם לאחר שנים רבות, לאחר שלמדתי את עקרונות הקונטרפונקט והפוליפוניה (3.6) וכיכול הבנתי את טכניקת הכתיבה הזו, האהבה שלי למוסיקה של באך רק עולה עם השנים (5.2, 7.2): השילוב של מתמטיקה ואנליטיות, הגישה הבודקת והחוקרת כל אפשרות קיימת, תחושה של צלילים ואקורדים המוצאים את מקומם המדויק יחד עם דמיון, המצאה, רגש, וכו' (3.5, 4.2), רק מחזקים ומתחזקים אצלי במוזיקה שלו (7.2).

לוח 5: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של מ.3

שכיחות	קטגוריה כללית	שכיחות	תת קטגוריה
1	1. מאפיינים כלליים	1	1.2 – חוויה שקשה לתאר במילים
1	3. תפיסה	6	3.1 - תפיסה אודיטורית
1			3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית
4			3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)
1	4. קוגניציה	4	4.1 – שינוי עמדה/יחס
1			4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה
2			4.3 – איבוד שליטה
1	5. תחושות ורגשות	2	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים
1			5.2 – רגשות חיוביים
2	7. היבטים אישיים וחברתיים	2	7.2 – תובנות בהקשר למוזיקה
15			סה"כ

מלוח 5 עולה כי הקטגוריה הכללית בעלת השכיחות הגבוהה ביותר היא "תפיסה", ובתוכה תת הקטגוריה "תפיסה מוזיקלית" בהיבט קוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה המוסיקלית. כגון ציון שם המלחין, הז'אנר ושם היצירה (קונצ'רטו ברנדנבורגי של באך) או ציון מושגים מוסיקליים (קונטרפונקט ופוליפוניה). מבחינה קוגניטיבית התרחש שינוי אצל המשתתף גם מבחינת העמדה והיחס למוזיקה וגם מבחינת החוויה והסיטואציה עצמה. החוויה עוררה והעלתה רגשות אינטנסיביים וחיוביים, ותובנות מוזיקליות שמלוות את המשתתף עד היום.

מ.4 תיאור החוויה

"קשה לי להצביע על חוויה אחת הקשורה למוסיקה. מוסיקה תמיד הייתה חלק ממני החל מסרטים של דיסני בילדות, כשהייתי בחוגי ריקוד, ובהמשך, בהאזנה, שירה וניתוח. אני יכולה לחשוב על חוויה אחת מיני רבות: בעברי אמנם הייתי מחוברת מוד למוסיקה אך לא הכרתי כלל אופרה ומוסיקה קלאסית. למורה שהכינה אותי לקבלה לאקדמיה למוסיקה (שהיא זמרת ופסנתרנית קלאסית), הגעתי במקרה לפני בערך 7 שנים. היא שרה וניגנה לי יצירה קלאסית, וזו בעצם הייתה הפעם הראשונה שראיתי ושמעתי אופרה בלייב (שזו המהות של מוסיקה קלאסית, אומנות חיה בזמן אמת). זה היה בין הדברים היפים והמרגשים ששמעתי, הרגשתי שאני חייבת לשיר כך גם. מה שהביא אותי בסופו של דבר ללמוד אופרה ולנסות להתקבל לאקדמיה. מאז יצא לי לעבוד בתקופות שונות על היצירה, ותמיד אהבתי מאוד לשיר ולהאזין לה, לא משנה כמה פעמים עשיתי זאת בעבר."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

קשה לי להצביע על חוויה אחת הקשורה למוסיקה. מוסיקה תמיד הייתה חלק ממני החל מסרטים של דיסני בילדות, כשהייתי בחוגי ריקוד, ובהמשך, בהאזנה, שירה וניתוח (אני יכולה לחשוב על חוויה אחת מיני רבות: בעברי אמנם הייתי מחוברת מאוד למוסיקה אך לא הכרתי כלל אופרה ומוסיקה קלאסית (3.6). למורה שהכינה אותי לקבלה לאקדמיה למוסיקה (שהיא זמרת ופסנתרנית קלאסית), הגעתי במקרה לפני בערך 7 שנים. היא שרה וניגנה לי יצירה קלאסית, (3.6), וזו בעצם הייתה הפעם הראשונה שראיתי ושמעתי אופרה בלייב (שזו המהות של מוסיקה קלאסית, אומנות חיה בזמן אמת) (1.1). זה היה בין הדברים היפים והמרגשים ששמעתי (5.2), הרגשתי שאני חייבת לשיר כך גם (7.2) מה שהביא אותי בסופו של דבר ללמוד אופרה ולנסות להתקבל לאקדמיה (2.4, 7.2). מאז יצא לי לעבוד בתקופות שונות על היצירה, ותמיד אהבתי מאוד לשיר ולהאזין לה (5.2), לא משנה כמה פעמים עשיתי זאת בעבר (4.4).

לוח 6: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של מ.4

שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
1	1.1 – חוויה ייחודית	1	1. מאפיינים כלליים
1	2.4 – פעולות בעקבות החוויה	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
2	3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)	1	3. תפיסה
1	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה	1	4. קוגניציה
2	5.2 – רגשות חיוביים	2	5. תחושות ורגשות
2	7.2 – תובנות בהקשר למוזיקה	2	7. היבטים אישיים וחברתיים
8	סה"כ		

מלוח 6 עולה כי הקטגוריה השכיחה ביותר בחוויה זו היא "קוגניציה". ישנו תיאור מפורט של הזיכרונות הקשורים לחוויה וגם של הסיטואציה עצמה בזמן החוויה. הופיעו גם "תפיסה מוזיקלית" ורגשות חיוביים שהעלתה החוויה. החוויה הייתה חזקה ומשמעותית מכיוון שגרמה גם לרצון גדול לבצע מוזיקה כפי שנשמעה בחוויה וגם למימוש אמיתי של הרצון הזה – ביצוע פעולות בעקבות החוויה על מנת לממש את הרצון שהתעורר בעת החוויה.

מ.5 תיאור החוויה

"החוויה המוזיקלית החזקה ביותר שאני זוכר שהייתה לי קרתה בכיתה י"ב (לפני כ-10 שנים), בזמן שניגנתי את הפרק הראשון של הסונטה הפתטית של בטהובן. זו הסונטה שהכנתי לבגרות באותה שנה ועבדתי על הפרק הזה שעות על גבי שעות ובמהלך ששן אימון אחד, מהרגע שהתחלתי לנגן הייתה לי הרגשת זרימה בלתי מוסברת. כאילו הידיים נהיו עצמאיות לגמרי מהמוח ו"הן" לא צריכות שאחשוב בכלל על מה לנגן ואיך. החוויה הייתה של ערפול חושים והתרוממות רוח, כאילו שהקשבתי לעצמי מנגן מהצד, וחזרתי לעצמי אחרי 45-60 שניות אני מעריך (היצירה של כמה דקות). תוך כדי שהמשכתי לנגן הייתי בהלם ובהתרגשות ממה שקרה הרגע וניסיתי לחזור איכשהו למצב הזה ללא הצלחה. עדיין זו הייתה הפעם שהכי נהייתי מהנגינה של עצמי עם הנגינה של הפרק הזה."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

החוויה המוזיקלית החזקה ביותר שאני זוכר שהייתה לי קרתה בכיתה י"ב (לפני כ-10 שנים), בזמן שניגנתי את הפרק הראשון של הסונטה הפתטית של בטהובן (3.6). זו הסונטה שהכנתי לבגרות באותה שנה ועבדתי על הפרק הזה שעות על גבי שעות ובמהלך ששן אימון אחד, מהרגע שהתחלתי לנגן הייתה לי הרגשת זרימה בלתי מוסברת. (4.2). כאילו הידיים נהיו עצמאיות לגמרי מהמוח ו"הן" לא צריכות שאחשוב בכלל על מה לנגן ואיך (4.4). החוויה הייתה של ערפול חושים (3.5) והתרוממות רוח (5.2), כאילו שהקשבתי לעצמי מנגן מהצד (2.3), וחזרתי לעצמי אחרי 45-60 שניות אני מעריך (היצירה של כמה דקות) (6.2). תוך כדי שהמשכתי לנגן הייתי בהלם ובהתרגשות (5.4) ממה שקרה הרגע וניסיתי לחזור איכשהו למצב הזה ללא הצלחה (4.5). עדיין זו הייתה הפעם שהכי נהניתי (5.2) מהנגינה של עצמי עם הנגינה של הפרק הזה (7.3).

לוח 7: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של מ.5

שכיחות	תת קטגוריות	שכיחות	קטגוריה כללית
1	2.3 – תגובות סמי-פיזיות	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
1	3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית	2	3. תפיסה
1	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה	3	4. קוגניציה
1	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה		
1	4.5 – אסוציאציות, זכרונות, מחשבות		
2	5.2 – רגשות חיוביים	3	5. תחושות ורגשות
1	5.4 – רגשות שונים		
1	6.2 – טרנסצנדנטי	1	6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים
1	7.3 – הגשמה עצמית	1	7. היבטים אישיים וחברתיים
11	סה"כ		

מלוח 7 עולה כי הקטגוריות "קוגניציה", ו"תחושות ורגשות" הופיעו כל אחת 3 פעמים. מתואר שינוי בחוויה של הסיטואציה והמוסיקה וכן רגשות חיוביים שנלוו לכך. התפיסה של המשתתף הייתה מועצמת, בהיבט מוזיקלי ורב חושי. בחוויה זו היה היבט טרנסצנדנטי ולא מציאותי

שנלווה או הוביל לתגובה סמי-פיזית של "יציאה מהגוף". שילוב כל התחושות האלו הוביל בסופו של דבר להגשמה עצמית ועליה בביטחון העצמי בהקשר לנגינה של המשתתף.

מ.6 תיאור החוויה

"הופעה עם עיבוד שלי בתחרות שירימון בשנת 2013. התחרות מתקיימת בכל שנה ומשתתפים בה זמרים ומעבדים מבית ספר רימון. הגעה לגמר היתה השאיפה הגדולה שלי ושל הזמרת. התחרות מתחילה מ120 מועמדים שמבצעים עיבודים מחודשים לשירים ישראליים. הזמרת שלי בחרה את השיר "שלכת" של מרדכי זעירא, שמקודם לא הכרתי אותו והייתי צריכה להבין את השיר והטקסט ולייצר עיבוד אומנותי שישתתף. המחשבה העיבודית היתה ציור של הטקסט (מים דולפים, מרתפים בלי אור...), עם אווירה קלאסית, ונגיעות ג'אז ורוק. אספתי נגנים שינגנו- תופים גיטרה חשמלית בס כינור ויולה ואני ניגנתי פסנתר. לאורך כל תהליך העבודה הסתכלתי על זה מזווית חיצונית בתור מעבדת, תיקנתי שיניתי נתתי דגשים לנגנים. העיבוד היה מורכב אבל הנגנים היו טובים ורגישים. לתחרות שני שלבים וגמר. מאוד מאוד רציתי להגיע לגמר כדי להגיע להופעה מול מאות אנשים שמצולמת ומוקלטת באופן איכותי. היו הרבה מכשולים בדרך, הבסיסט הוחלף בשבוע האחרון כי לא יכל להגיע, המתופף לא היה בבאלאנס ומישהו תופף במקומו, היו הרבה מתחים ולחצים סביב ההופעה. הזמרת שלי לא היתה זמרת ותיקה ששרה הרבה שנים, היתה מוכשרת אך חסרת בטחון היתה אווירה של לחץ לפני העלייה לבמה. חלק מהנגנים היו צעירים מאוד. אני, למרות שהייתי מנוסה בהופעות, חששתי בגלל כל השינויים וחוסר היציבות. בסופו של יום אני זוכרת שהשיר התחיל, הפתיחה היתה שלי בפסנתר וקצת מורכבת, אבל הייתי מוכנה אליה והייתי מפוקסת מאוד. הרגשתי שככל שהעיבוד מתקדם וזורם אני עדיין מאוד מאוד מרוכזת. יש שלב בעיבוד שהוא מגיע לשיא גדול, נכנס קטע אינסטרומנטלי חזק של הגיטרה והמיתרים והתופים מתגברים, שם כבר הרגשתי תחושה מסוימת של הנאה ושחרור, ובסוף הקטע הזה, היה חלק בתפקיד שלי שעולה וכל הנגנים היו בדיוק מתואמים עם התפקידים וזה יצא בדיוק כמו שדמיינתי את זה, וזה היה רגע של שמחה גדולה ואפילו גם רגע של שחרור בשבילי, שכל התהליך של השיר יצא כמו שרציתי. מאותו רגע כבר הייתי פחות מרוכזת ויותר אפשרתי לעצמי לנגן בהנאה ולא להקשיב לשאר הנגנים כמו מעבדת ("מבחוץ"). הרגשתי פשוט כמו פסנתרנית שמנגנת עם הרכב וזה התפקיד שלי. כשירדנו מהבמה היינו בהתרגשות גדולה ואנרגיות גבוהות, פרגנו זה לזה והייתה אווירה גדולה של שחרור אמיתי."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

הופעה עם עיבוד שלי בתחרות שירימון בשנת 2013. התחרות מתקיימת בכל שנה ומשתתפים בה זמרים ומעבדים מבית ספר רימון. הגעה לגמר הייתה השאיפה הגדולה שלי ושל הזמרת התחרות מתחילה מ120 מועמדים שמבצעים עיבודים מחודשים לשירים ישראליים. הזמרת שלי בחרה את השיר "שלכת" של מרדכי זעירא, שמקודם לא הכרתי אותו והייתי צריכה להבין את השיר והטקסט ולייצר עיבוד אומנותי שישתתף (3.6). המחשבה העיבודית הייתה ציור של הטקסט (מים דולפים, מרתפים בלי אור...), עם אווירה קלאסית, ונגיעות ג'אז ורוק (3.6). אספתי נגנים שינגנו- תופים גיטרה חשמלית בס כינור ויולה ואני ניגנתי פסנתר (3.6). לאורך כל תהליך העבודה הסתכלתי על זה מזווית חיצונית בתור מעבדת, תיקנתי שיניתי נתתי דגשים לנגנים (4.5). העיבוד היה מורכב אבל הנגנים היו טובים ורגישים (3.6). לתחרות שני שלבים וגמר. מאוד מאוד רציתי להגיע לגמר (5.1), כדי להגיע להופעה מול מאות אנשים, שמצולמת ומוקלטת באופן איכותי (3.6). היו הרבה מכשולים בדרך, הבסיסט הוחלף בשבוע האחרון כי לא יכל להגיע, המתופף לא היה בבאלאנס ומישהו תופף במקומו (3.1), היו הרבה מתחים ולחצים סביב ההופעה (5.3). הזמרת שלי לא הייתה זמרת ותיקה ששרה הרבה שנים, הייתה מוכשרת אך חסרת בטחון (3.6), והייתה אווירה של לחץ לפני העלייה לבמה (5.3). חלק מהנגנים היו צעירים מאוד. אני, למרות שהייתי מנוסה בהופעות, חששתי בגלל כל השינויים וחוסר היציבות (5.3). בסופו של יום אני זוכרת שהשיר התחיל, הפתיחה היתה שלי בפסנתר וקצת מורכבת (3.6), אבל הייתי מוכנה אליה והייתי מפוקסת מאוד (4.1). הרגשתי שככל שהעיבוד מתקדם וזורם אני עדיין מאוד מאוד מרוכזת (4.1). יש שלב בעיבוד שהוא מגיע לשיא גדול, נכנס קטע אינסטרומנטלי חזק של הגיטרה והמיתרים והתופים מתגברים (3.6), שם כבר הרגשתי תחושה מסוימת של הנאה ושחרור (5.2), ובסוף הקטע הזה, היה חלק בתפקיד שלי שעולה וכל הנגנים היו בדיוק מתואמים עם התפקידים (4.2), וזה יצא בדיוק כמו שדמיינתי את זה, וזה היה רגע של שמחה גדולה (5.2) ואפילו גם רגע של שחרור בשבילי, שכל התהליך של השיר יצא כמו שרציתי (7.3). מאותו רגע כבר הייתי פחות מרוכזת (4.1) ויותר אפשרתי לעצמי לנגן בהנאה (5.2) ולא להקשיב לשאר הנגנים כמו מעבדת ("מבחוץ") (4.4). הרגשתי פשוט כמו פסנתרנית שמנגנת עם הרכב וזה התפקיד שלי (4.6). כשירדנו מהבמה היינו בהתרגשות גדולה ואנרגיות גבוהות (5.1), פרגנו זה לזה (7.4) והייתה אווירה גדולה של שחרור אמיתי (5.2).

לוח 8: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של מ.6

שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
1	3.1 – תפיסה אודיטורית	9	3. תפיסה
8	3.6 – תפיסה מוזיקלי (בהיבט קוגניטיבי)		
3	4.1 – שינוי עמדה/יחס	7	4. קוגניציה
1	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה		
1	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה		
1	4.5 – אסוציאציות, זכרונות, מחשבות		
1	4.6 – דימויים פנימיים		
2	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	9	5. תחושות ורגשות
4	5.2 – רגשות חיוביים		
3	5.3 – רגשות שליליים		
1	7.3 – הגשמה עצמית	2	7. היבטים אישיים וחברתיים
1	7.4 – קהילה/תקשורת		
27	סה"כ		

תיאור חוויה זו מיוחד ושונה מן התיאורים האחרים, כיוון שהחוויה המתוארת לא מתרחשת בנקודת זמן אחת אלא לאורך תקופה – זהו למעשה תיאור של תהליך מוזיקלי שעוברת המשתתפת. מלוח 8 ניתן לראות כי הקטגוריות "תפיסה" ו"תחושות ורגשות" הן השכיחות ביותר (כל אחת 9 פעמים). תת הקטגוריה "תפיסה מוסיקלית בהיבט קוגניטיבי" מופיעה בשכיחות הרבה ביותר וכוללת תיאור של היבטים מוסיקליים כגון שמות כלי נגינה או שמות ז'אנרים מוסיקליים (ג'ז ורוק). מבחינת התיאור הרגשי, החוויה כוללת מנעד רחב של רגשות – הן רגשות אינטנסיביים ("היינו בהתרגשות גדולה"), הן רגשות חיוביים ("תחושת הנאה ושחרור") והן שליליים ("אווירה של לחץ").

הקטגוריה הכללית "קוגניציה" מופיעה 7 פעמים. תת הקטגוריה החוזרת כשלוש פעמים היא "שינוי עמדה/יחס". ניתן להבחין כי מספר פעמים במהלך החוויה משנה המשתתפת את יחסה ועמדתה בהקשר למוזיקה, וזהו חלק מהתהליך שהיא עוברת. החוויה מסתיימת בתחושה חיובית של הגשמה עצמית ומימוש ציפיות.

סיכום כולל של קבוצת המוסיקאים

לוח 9: שכיחות הקטגוריות הכלליות ותתי הקטגוריות בקבוצת המוסיקאים

שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
3	1.1 – חוויה ייחודית	4	1. מאפיינים כלליים
1	1.2 – חוויה שקשה לתאר במילים		
1	2.1 – תגובות פיזיולוגיות	3	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
1	2.3 – תגובות סמי פיזיות		
1	2.4 – פעולות בעקבות החוויה		
5	3.1 – תפיסה אודיטורית	34	3. תפיסה
2	3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית		
27	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
4	4.1 – שינוי עמדה/יחס	16	4. קוגניציה
3	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה		
2	4.3 – איבוד שליטה		
3	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה		
3	4.5 – אסוציאציות, זכרונות, מחשבות		
1	4.6 – דימויים פנימיים		
4	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	16	5. תחושות ורגשות
8	5.2 – רגשות חיוביים		
3	5.3 – רגשות שליליים		
1	5.4 – רגשות שונים		
1	6.2 – טרנסצנדנטי	1	6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים
6	7.2 – תובנות בהקשר למוסיקה	11	7. היבטים אישיים וחברתיים
3	7.3 – הגשמה עצמית		
2	7.4 – קהילה/תקשורת		
85	סה"כ		

מלוח 9 עולה כי הקטגוריה הכללית השכיחה ביותר היא "תפיסה" (29 פעמים), ומתוכה תת הקטגוריה השכיחה ביותר היא "תפיסה מוסיקלית" בהיבט קוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה המוסיקלית כגון שם היצירה, שם המלחין, מונחים מוזיקליים ועוד. קטגוריה כללית נוספת שכיחה מאוד היא "קוגניציה" (25 פעמים), הכוללת בתוכה תיאורים הקשורים לשינוי עמדה, שינוי בחוויה של הסיטואציה, שינוי ביחס למוסיקה וזיכרונות או אסוציאציות הקשורות למוסיקה. גם הקטגוריה הכללית "תחושות ורגשות" שכיחה מאוד (16 פעמים), ומתוכה בעיקר תת הקטגוריה "רגשות חיוביים". הקטגוריה הכללית "היבטים אישיים וחברתיים" הופיעה 11 פעמים, ומתוכה שלוש תת קטגוריות הקשורות בהגשמה עצמית, רצון ליצור או לבצע מוסיקה, תובנות בהקשר למוסיקה, ותחושת קהילתיות בין המאזינים או המבצעים. כלומר, החוויה השפיעה מאוד על ההיבט האישי של המשתתפים במגוון תחומים.

קבוצת הלא מוסיקאים

ל.מ.1 תיאור החוויה

"נסעתי למצדה לשמוע ולראות את נאבוקו. קונצרט אופרה קלאסי, במקום שהוא כמו רומא: לראות ולמות... המסע הארוך למדבר, הרקע של מצדה, ההיסטוריה של המקום ועלות הכרטיס הגבוהה (-700 ₪ לכרטיס), העלו את סף ההתרגשות ואת סף הציפיות. אני אוהבת אופרות, מכירה היטב את שירת העבדים, מעולם לא היה מקום מתאים יותר ותהודה עמוקה כל כך לשירה הזו. הירח נתלה על שולי התפאורה, גמלים וסוסים רכבו בשקיעה כשהם "סוחבים" את העבדים לאחר כניעת ירושלים בידי נבוכדנצר (נאבוקו). חיבור יציאת העבדים עם מרגלות המצדה היה חזק במיוחד. ראיתי מספר מופעים במצדה, שמעתי הרבה אופרות במקומות רבים. כאן זה היה מופעים. המנצח (אורן), הבין את התרגשות הקהל וסבב פעמיים את שירת העבדים לקול מחיאות הכפיים של הקהל. על אף שנראה קיטש ונשמע כאילו קיטש, זה לחלוטין לא זה. אלא החיבור המופעים של המקום, השעה, והמוזיקה- גם יחד. מאז- אני שומעת את נאבוקו אחרת..."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

נסעתי למצדה לשמוע ולראות את נאבוקו. קונצרט אופרה קלאסי (3.6), במקום שהוא כמו רומא: לראות ולמות... (3.2, 5.1). המסע הארוך למדבר, הרקע של מצדה (3.2), ההיסטוריה של המקום ועלות הכרטיס הגבוהה (-700 ₪ לכרטיס), העלו את סף ההתרגשות ואת סף הציפיות (4.1). אני אוהבת אופרות (4.7), מכירה היטב את שירת העבדים (3.6), מעולם לא היה מקום מתאים יותר ותהודה עמוקה כל כך לשירה הזו (3.5, 3.1). הירח נתלה

על שולי התפאורה, גמלים וסוסים רכבו בשקיעה כשהם "סוחבים" את העבדים לאחר כניעת ירושלים בידי נבוכדנצר (נאבוקו) (3.2). חיבור יציאת העבדים עם מרגלות המצדה היה חזק במיוחד (3.2). ראיתי מספר מופעים במצדה, שמעתי הרבה אופרות במקומות רבים. כאן זה היה מפעים (4.5, 5.1). המנצח (אורן), הבין את התרגשות הקהל וסבב פעמיים את שירת העבדים לקול מחיאות הכפיים של הקהל (3.1, 7.4). על אף שנראה קיטש ונשמע כאילו קיטש, זה לחלוטין לא זה (3.6). אלא החיבור המפעים של המקום, השעה, והמוזיקה- גם יחד (4.2). מאז- אני שומעת את נאבוקו אחרת... (7.2).

לוח 10: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של ל.מ.1

שכיחות	תת קטגוריות	שכיחות	קטגוריה כללית
2	3.1 – תפיסה אודיטורית	10	3. תפיסה
4	3.2 – תפיסה ויזואלית		
1	3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית		
3	3.6 – תפיסה מוזיקלית		
1	4.1 – שינוי עמדה/יחס	4	4. קוגניציה
1	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה		
1	4.5 – אסוציאציות, זיכרונות, מחשבות		
1	4.7 – קוגניציה מוסיקלית בהיבט רגשי		
2	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	2	4. תחושות ורגשות
1	7.2 – תובנות חדשות בהקשר למוסיקה	2	7. היבטים אישיים וחברתיים
1	7.4 – קהילה/ תקשורת		
18	סה"כ		

מלוח 10 עולה כי הקטגוריה הכללית השכיחה ביותר היא "תפיסה", ובתוכה תת הקטגוריה "תפיסה ויזואלית", כלומר, התרשמות ויזואלית מהמבצעים ומהבמה ומנוף המצדה שהיווה רקע לאופרה. נראה כי התפיסה הוויזואלית, האודיטורית והמוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי) תרמו רבות להעצמת החוויה עבור המשתתפת. הקטגוריה הכללית "קוגניציה" הופיעה 4 פעמים בהיבטים שונים. בנוסף הופיעו גם הקטגוריות הכלליות "תחושות ורגשות" ו"היבטים אישיים וחברתיים" המעידים על חוויה עוצמתית, מרגשת, וייחודית.

ל.מ.2 תיאור החוויה

"ככלל אין לי חיבור חזק למוזיקה וקשה לי לתאר חוויה ספציפית אחת עם מוזיקה, או בכלל נקודת מפגש עם מוזיקה באופן כללי. כאשר חשבתי על השאלה נזכרתי באפיזודה אחת שהיא די משמעותית, אם כי אני שואל את עצמי מה תפקידה של המוזיקה בה. בגיל 22 לאחר שירות צבאי עבדתי בקיבוץ מבודד בערבה. בין היתר התנדבתי בניהול השבועי של הפאב בקיבוץ. אני זוכר איך באחד מן הימים, לקראת סוף הערב הושמע מה שהיה אז (וגם היום) אחד השירים האהובים עלי "ג'ה איז ואן + אלוהים", שיר שהוקלט בהופעה חיה בה מוש בן ארי אירח את שוטי הנבואה ומוקי. הביצוע של השיר הוא בן 9 דקות (למיטב ידיעתי גם אין לו גרסת אולפן). אני זוכר שהמוזיקה התחילה. יצאתי מתוך הבר (השארתי שם ברמן נוסף) ונכנסתי לרחבה. לרוב בימים הרבים שעבדתי בפאב לא נהגתי לצאת לרקוד. המוזיקה התחילה בקצב איטי ונעתי איתה בשקט. לפתע עצמתי עיניים. נותן למנגינה ולמילים לחלוף דרכי. פתאום הרגשתי שאני לגמרי לבד שם, רק אני והשיר. חרגתי ממקומי הרגיל והתעלמתי מהאנשים סביבי (כאמור לרוב לא נהגתי לרקוד). באמצע השיר ישנו מעבר חד למוזיקה קצבית (כאשר הזמר מוקי נכנס ומתחיל לשיר את "אלוהים"). בשלב זה הרגשתי כאילו משהו בתוכי מתפוצץ. תחושות של כעס ותסכול שנצברו, כאילו יצאו מהגוף דרך השיר. התמסרתי לגמרי, נתתי לגופי לזוז ללא שליטה. אני חושב שהעיניים שלי נפקחו- ואנשים פשוט התרחקו ממני. השיר הגיע לסיום ונתתי לגופי להגיע לרפיון. התחיל שיר אחר ואז חזרתי לבר מזיע כמו חזיר, קצת כמו אדם שיצא מטרנס."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

ככלל אין לי חיבור חזק למוזיקה וקשה לי לתאר חוויה ספציפית אחת עם מוזיקה, או בכלל נקודת מפגש עם מוזיקה באופן כללי. כאשר חשבתי על השאלה נזכרתי באפיזודה אחת שהיא די משמעותית, אם כי אני שואל את עצמי מה תפקידה של המוזיקה בה. בגיל 22 לאחר שירות צבאי עבדתי בקיבוץ מבודד בערבה. בין היתר התנדבתי בניהול השבועי של הפאב בקיבוץ. אני זוכר איך באחד מן הימים, לקראת סוף הערב הושמע מה שהיה אז (וגם היום) אחד השירים האהובים עלי "Jah is one + אלוהים" (5.2), שיר שהוקלט בהופעה חיה בה מוש בן ארי אירח את שוטי הנבואה ומוקי. הביצוע של השיר הוא בן 9 דקות (למיטב ידיעתי גם אין לו גרסת אולפן) (3.6). אני זוכר שהמוזיקה התחילה. יצאתי מתוך הבר (השארתי שם ברמן נוסף) ונכנסתי לרחבה (3.2). לרוב בימים הרבים שעבדתי בפאב לא נהגתי לצאת לרקוד המוזיקה התחילה בקצב איטי (3.6) ונעתי איתה בשקט. לפתע עצמתי עיניים (2.2). נותן למנגינה ולמילים לחלוף דרכי (3.3, 2.3, 3.6). פתאום הרגשתי שאני לגמרי לבד שם (4.2), רק אני והשיר (4.4). חרגתי ממקומי הרגיל והתעלמתי מהאנשים סביבי (כאמור לרוב לא נהגתי לרקוד) (4.2, 4.5). באמצע השיר ישנו מעבר חד למוזיקה

קצבית (כאשר הזמר מוקי נכנס ומתחיל לשיר את "אלוהים") (3.6). בשלב זה הרגשתי כאילו משהו בתוכי מתפוצץ (5.1, 4.6). תחושות של כעס ותסכול שנצברו (5.3), כאילו יצאו מהגוף דרך השיר (3.3, 2.3). התמסרתי לגמרי (4.1), נתתי לגופי לזוז (2.2) ללא שליטה (4.3). אני חושב שהעיניים שלי נפקחו (2.2) - ואנשים פשוט התרחקו ממני. השיר הגיע לסיים ונתתי לגופי להגיע לרפיון (2.2). התחיל שיר אחר ואז חזרתי לבר מזיע כמו חזיר (2.1, 4.6), קצת כמו אדם שיצא מטראנס (6.2).

לוח 11: קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של ל.מ.2

שכיחות	תת קטגוריות	שכיחות	קטגוריה כללית
1	2.1 – תגובות פיזיולוגיות	7	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
4	2.2 – פעולות והתנהגויות		
2	2.3 – תגובות סמי-פיזיות		
1	3.2 – תפיסה ויזואלית	7	3. תפיסה
2	3.3 – תפיסה טקטילית		
4	3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	4.1 – שינוי עמדה/יחס	8	4. קוגניציה
2	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה		
1	4.3 – איבוד שליטה		
1	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה		
1	4.5 – אסוציאציות, זכרונות, מחשבות		
2	4.6 – דימויים פנימיים		
1	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	3	5. תחושות ורגשות
1	5.2 – רגשות חיוביים		
1	5.3 – רגשות שליליים		
1	6.2 – טרנסצנדנטי	1	6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים
26	סה"כ		

מלוח 11 עולה כי הקטגוריה השכיחה ביותר היא "קוגניציה" (8 פעמים) ובתוכה קיים ביטוי כמעט לכל תתי הקטגוריות. קטגוריה כללית נוספת שבלטה היא "תגובות פיזיות והתנהגויות" ובתוכה תת הקטגוריה "פעולות והתנהגויות", כלומר ביצוע פעולות כמו ריקוד ותנועה תוך כדי

החוויה. בנוסף, הקטגוריה הכללית "תפיסה", ובתוכה בעיקר תת הקטגוריה "תפיסה מוזיקלית" בהיבט קוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה המוזיקלית, כגון תיאור הקצב של המוסיקה ("המוסיקה התחילה בקצב איטי") והתייחסות למנגינה ולמילים.

מעניין כי תיאור חוויה זו פותח במעין התנצלות "ככלל אין לי חיבור חזק למוזיקה וקשה לי לתאר חוויה ספציפית אחת עם מוזיקה, או בכלל נקודת מפגש עם מוזיקה באופן כללי." אך בהמשך קורה מצב הפוך להצהרה הראשונית - התיאור נהיה מאד מפורט מאד והחוויה עצמה מתוארת כחוויה עוצמתית ומיוחדת מאד, חוויה של התמסרות וחיבור עוצמתי עם המוסיקה ("התמסרתי לגמרי, נתתי לגופי לזוז ללא שליטה"... "פתאום הרגשתי שאני לגמרי לבד שם, רק אני והשיר").

ל.מ.3 תיאור החוויה

"באחד מהטיוולים לארצות הברית הלכנו לראות מחזמר בברודווי בפעם הראשונה בחיי. מעבר להפקה כולה – תפאורה, משחק, ריקוד - המוזיקה במחזות זמר בברודווי היא מוזיקה חיה עם הרכב ענק, עשרות נגנים וכלים מגוונים וכך היה גם באותו ערב. מוזיקה חזקה, שמחה, עצובה, לכל חלק במחזמר השיר שלו – הומור, דרמה. פשוט הכל מהכל. בסוף ההצגה לא יכולנו לצאת מהאולם, הלכנו להסתכל על הנגנים סוגרים את הכלים אמרנו להם שהיה מדהים ותודה ורק כאשר הסדרנים האיצו בנו לצאת יצאנו. לא רצינו שהחוויה תיגמר. כמובן שהמכלול כולו היה מדהים אבל בלי המוזיקה זה לא היה אותו דבר. תחושה של מוזיקה מושקעת, מקצועית, מסונכרנת בין כל כלי וכלי שאפשר לשמוע כל כלי וכלי בנפרד גם כשמנגנים יחד."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

באחד מהטיוולים לארצות הברית הלכנו לראות מחזמר בברודווי בפעם הראשונה בחיי (3.6). מעבר להפקה כולה – תפאורה, משחק, ריקוד - המוזיקה במחזות זמר בברודווי היא מוזיקה חיה עם הרכב ענק, עשרות נגנים וכלים מגוונים וכך היה גם באותו ערב (3.2, 3.6). מוזיקה חזקה (3.1), שמחה, עצובה (5.4), לכל חלק במחזמר השיר שלו – הומור, דרמה. פשוט הכל מהכל (3.5). בסוף ההצגה לא יכולנו לצאת מהאולם (3.5), הלכנו להסתכל על הנגנים סוגרים את הכלים אמרנו להם שהיה מדהים ותודה (2.4) ורק כאשר הסדרנים האיצו בנו לצאת יצאנו. לא רצינו שהחוויה תיגמר (5.1). כמובן שהמכלול כולו היה מדהים (3.5) אבל בלי המוזיקה זה לא היה אותו דבר (4.4). תחושה של מוזיקה מושקעת, מקצועית, מסונכרנת בין כל כלי וכלי, שאפשר לשמוע כל כלי וכלי בנפרד גם כשמנגנים יחד (3.1, 3.6).

לוח 12: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של ל.מ.3

שכיחות	תת קטגוריות	שכיחות	קטגוריה כללית
1	2.4 – פעילות בעקבות החוויה	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
2	3.1 – תפיסה אודיטורית	8	3. תפיסה
1	3.2 – תפיסה ויזואלית		
2	3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית		
3	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה	1	4. קוגניציה
1	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	2	5. תחושות ורגשות
1	5.4 – רגשות שונים		
12	סה"כ		

מלוח 12 עולה כי הקטגוריה הכללית השכיחה ביותר היא "תפיסה", בתוכה הופיעו מספר תתי קטגוריות שהשכיחה ביותר מבניהן היא "תפיסה מוזיקלית" בהיבט קוגניטיבי, אך קיים גם ביטוי לתפיסה אודיטורית ("מוסיקה חזקה") ותפיסה מועצמת ("כמובן שהמכלול כולו היה מדהים").

ל.מ.4 תיאור החוויה

"תקופת הצבא. לילה אחרון בבסיס שאותו עמדתי לעזוב. אחד החיילים הציב רמקולים במרכז המקום בו ישנו והשמיע ב"loop" שיר של הפינק פלויד The Great Gig in the Sky. זוכר ששכבתי במיטה ער כמה שעות והקשבתי, יחד עם כולם לשיר שחזר והתנגן בעצמה אדירה."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

תקופת הצבא. לילה אחרון בבסיס שאותו עמדתי לעזוב. () אחד החיילים הציב רמקולים במרכז המקום בו ישנו והשמיע ב"loop" שיר של הפינק פלויד The Great Gig in the Sky (3.2, 3.6). זוכר ששכבתי במיטה ער כמה שעות והקשבתי (2.2), יחד עם כולם (7.4) לשיר שחזר והתנגן בעצמה אדירה (3.1).

לוח 13: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של ל.מ.4

שכחות	תת קטגוריות	שכחות	קטגוריה כללית
1	2.2 – פעולות והתנהגויות	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
1	3.1 – תפיסה אודיטורית	3	3. תפיסה
1	3.2 – תפיסה ויזואלית		
1	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	7.4 – קהילה/תקשורת	1	7. היבטים אישיים וחברתיים
5	סה"כ		

מלוח 13 עולה כי הקטגוריה השכיחה ביותר בחוויה זו הינה "תפיסה", במספר היבטים: אודיטורי, ויזואלי ומוסיקלי. אין תיאורים רבים מידי של התחושות בחוויה זו אך נדמה כי התפיסה של המשתתף אכן הייתה מועצמת. בנוסף, הופיעה גם תחושת קהילתיות מסוימת בין המשתתף לשאר הנוכחים בחוויה.

ל.מ.5 תיאור החוויה

"היצירה שעוררה אצלי ריגוש רב היא סונטת קרויצר מאת בטהובן. אני זוכרת בעיקר את הפתיחה שלה שהכתה בי וגרמה לזעזוע רב. הכינור הצורם על צליליו הראשונים נשמע לי כמו סירנה צווחת על משהו איום ונורא שעומד לקרות. כמובן שלאחר מכן הקשבתי בדריכות רבה לשאר היצירה וחוויתי סערת רגשות רבה וסקרנות רבה. הלכתי לקרוא בפעם הראשונה את הנובלה של טולסטוי הנקראת על שם הסונטה זאת, החיבור בין הספרות למוסיקה גרם לי לשוב ולהקשיב לסונטה זאת פעמים נוספות."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

היצירה שעוררה אצלי ריגוש רב היא סונטת קרויצר מאת בטהובן (3.6). אני זוכרת בעיקר את הפתיחה שלה שהכתה בי וגרמה לזעזוע רב (4.3, 5.1). הכינור הצורם על צליליו הראשונים (3.1, 3.6) נשמע לי כמו סירנה צווחת על משהו איום ונורא שעומד לקרות (4.6, 5.3). כמובן שלאחר מכן הקשבתי בדריכות רבה (4.1) לשאר היצירה וחוויתי סערת רגשות רבה (5.1) וסקרנות רבה (4.1). הלכתי לקרוא בפעם הראשונה את הנובלה של טולסטוי הנקראת על שם הסונטה הזאת (2.4), החיבור בין הספרות למוסיקה גרם לי לשוב ולהקשיב לסונטה זאת פעמים נוספות (7.2).

לוח 14: שכחות קטגוריות כלליות ותת קטגוריות של ל.מ.5

שכוחות	תת קטגוריות	שכוחות	קטגוריה כללית
1	2.4 – פעולות בעקבות החוויה	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
1	3.1 – תפיסה אודיטורית	3	3. תפיסה
2	3.6 – תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
2	4.1 – שינוי עמדה/יחס	4	4. קוגניציה
1	4.3 – איבוד שליטה		
1	4.6 – דימויים פנימיים		
2	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	3	5. תחושות ורגשות
1	5.3 – רגשות שליליים		
1	7.2 – תובנות חדשות בהקשר למוזיקה	1	7. היבטים אישיים וחברתיים
11	סה"כ		

מלוח 14 עולה כי בתיאור חוויה זו שכוחות הקטגוריה "קוגניציה" הייתה הגדולה ביותר. מתוך קטגוריה זו, שינוי העמדה או היחס ביחס למוזיקה, ציפייה/דריכות, וסקרנות בלטו במיוחד ("הקשבתי בדריכות רבה"). תחושות ורגשות הועלו גם כן בתיאור החוויה, רגשות אינטנסיביים בעיקר אך גם רגשות שליליים. "תפיסה" הינה עוד קטגוריה שחזרה מספר פעמים, בהיבט מוסיקלי ואודיטורי. בנוסף נדמה כי החוויה המשיכה ללוות את המשתתפת גם לאחריה, מכיוון שעלו למשתתפת תובנות חדשות בהקשר למוזיקה והיא אף ביצעה פעולות בעקבות החוויה, כך שהשפעה שלה ניכרה גם לאחריה.

ל.מ.6 תיאור החוויה

"בקיץ הייתי בקונצרט בקורס 'קשת אילון' באולם בקיבוץ אילון. זהו קונצרט הגאלה ובסופו 'אנסמבל אילון' עלו לבמה, כל הנגנים של הקורס יחדיו. בערך 50 נגנים. כולם עם כלי קשת בליווי פסנתר. הם ניגנו ביחד את הנעימה המפורסמת מתוך הסרט "סינמה פרדיסו". אשתי ואני כ"כ התרגשנו עד שדמעות זלגו מעינינו. לאט לאט שמנו לב שכל מי שנמצא באולם מרוגש מאוד מאוד. זו הייתה חוויה משחררת, נעימה. עוצמתית."

ניתוח החוויה על פי קטגוריות כלי המחקר

בקיץ הייתי בקונצרט בקורס 'קשת אילון' באולם בקיבוץ אילון. זהו קונצרט הגאלה ובסופו 'אנסמבל אילון' עלו לבמה, כל הנגנים של הקורס יחדיו. בערך 50 נגנים. כולם עם כלי קשת בליווי פסנתר. הם ניגנו ביחד את הנעימה המפורסמת מתוך הסרט "סינמה פרדיסו" (3.2), (3.6). אשתי ואני כ"כ התרגשנו עד שדמעות זלגו מעינינו (2.1, 5.1). לאט לאט שמנו לב שכל מי שנמצא באולם מרוגש מאוד מאוד (5.1, 7.4). זו הייתה חוויה משחררת (4.2), נעימה (5.2). עוצמתית (5.1).

לוח 15: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של ל.מ.6

שכיחות	תת קטגוריות	שכיחות	קטגוריה כללית
1	2.1 – תגובות פיזיולוגיות	1	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
1	3.2 – תפיסה ויזואלית	2	3. תפיסה
1	3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
1	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה	1	4. קוגניציה
3	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	4	5. תחושות ורגשות
1	5.2 – רגשות חיוביים		
1	7.4 – קהילה/תקשורת	1	7. היבטים אישיים וחברתיים
9	סה"כ		

מלוח 15 ניתן לראות כי הקטגוריה הבולטת ביותר בחוויה זו היא "תחושות ורגשות". תת הקטגוריה "רגשות אינטנסיביים וחזקים", הייתה השכיחה ביותר מכל הקטגוריות. נדמה כי רגשות אלו הם שגרמו לתגובה הפיזיולוגית של דמעות. ישנה התייחסות גם להיבטים של תפיסה ויזואלית ומוסיקלית הבאים לידי ביטוי בתיאור המתרחש באולם בו נמצא המשתתף – לאנשים בקהל, למבצעים על הבמה. בנוסף, מופיעה תחושת קהילתיות בין המשתתף לשאר המאזינים בקהל.

סיכום כולל של קבוצת הלא מוזיקאים

לוח 16: שכיחות קטגוריות כלליות ותתי קטגוריות של קבוצת הלא מוזיקאים

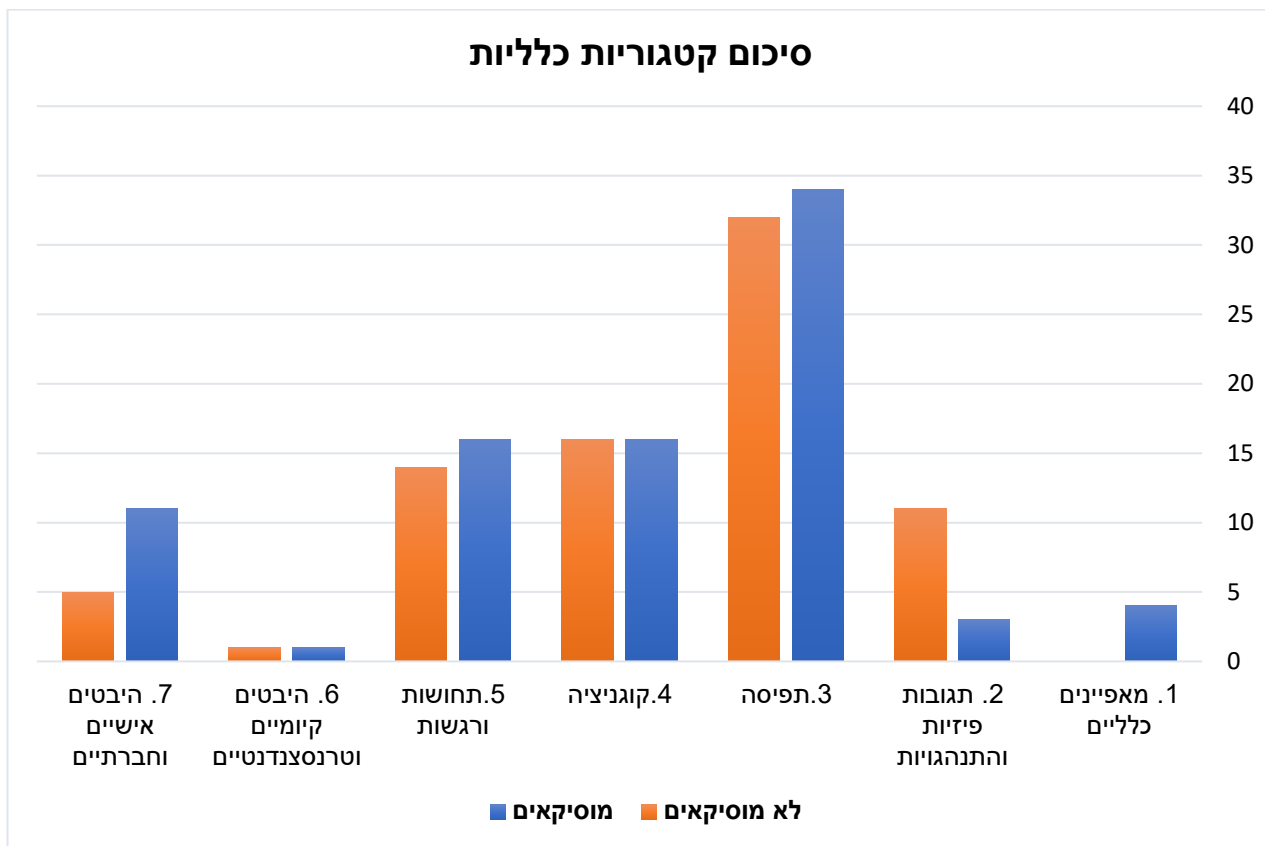
שכיחות	תת קטגוריה	שכיחות	קטגוריה כללית
2	2.1 – תגובות פיזיולוגיות	11	2. תגובות פיזיות והתנהגויות
5	2.2 – פעולות והתנהגויות		
2	2.3 – תגובות סמי פיזיות		
2	2.4 – פעולות בעקבות החוויה		
6	3.1 – תפיסה אודיטורית	32	3. תפיסה
7	3.2 – תפיסה ויזואלית		
2	3.3 – תפיסה טקטילית		
3	3.5 – תפיסה מועצמת, רב חושית		
14	3.6 – תפיסה מוזיקלית (בהיבט קוגניטיבי)		
4	4.1 – שינוי עמדה/יחס	16	4. קוגניציה
4	4.2 – שינוי בחוויה של הסיטואציה		
2	4.3 – איבוד שליטה		
2	4.4 – שינוי ביחס למוזיקה		
3	4.6 – דימויים פנימיים		
1	4.7 – קוגניציה מוזיקלית		
9	5.1 – רגשות אינטנסיביים וחזקים	14	5. תחושות ורגשות
2	5.2 – רגשות חיוביים		
2	5.3 – רגשות שליליים		
1	5.4 – רגשות שונים		
1	6.2 – טרנסצנדנטי	1	6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים
2	7.2 – תובנות בהקשר למוזיקה	5	7. היבטים אישיים וחברתיים
3	7.4 – קהילה/תקשורת		
79	סה"כ		

מלוח 16 עולה כי הקטגוריה הכללית השכיחה ביותר היא "תפיסה", ומתוכה "תפיסה מוסיקלית" בהיבט קוגניטיבי. כלומר, תיאורים אובייקטיביים או טכניים בהקשר ליצירה המוסיקלית כגון שם היצירה, המלחין, ועוד. הקטגוריה הכללית "קוגניציה" הינה גם שכיחה מאוד, ומתוכה בעיקר תת הקטגוריה "אסוציאציות, זיכרונות, מחשבות". כלומר, תיאור סיטואציות, אנשים, וזכרונות הקשורים למוסיקה. תתי קטגוריות נוספות שהופיעו מתוך הקטגוריה "קוגניציה" הן שינוי עמדה, שינוי בחוויה של הסיטואציה ושינוי ביחס למוסיקה. זאת אומרת, הייתה באופן כללי פתיחות מיוחדת של המשתתפים שגרמה להם לשינויים בחוויה של המוסיקה. קטגוריה כללית נוספת שכיחה, היא "תחושות ורגשות". בקטגוריה זו תת הקטגוריה הבולטת ביותר היא "רגשות אינטנסיביים וחזקים". כלומר, תיאורים עוצמתיים ואינטנסיביים של רגשות שהורגשו באופן כללי במהלך החוויה. עוד הופיעה הקטגוריה הכללית "תגובות פיזיות והתנהגויות", וכל אחת מתתי הקטגוריות של קטגוריה כללית זו חזרו מספר פעמים בקבוצת המחקר הזו. קטגוריה כללית נוספת שחזרה היא "היבטים אישיים וחברתיים", ומתוכה בעיקר תת הקטגוריה "קהילה/תקשורת". כלומר, תחושת קהילתיות בין המאזינים למבצעים, או התייחסות למאזינים או למבצעים כאל קהילה. ההיבט החברתי היה יותר נוכח מאשר ההיבט האישי.

לוח 17: סיכום שכיחות קטגוריות כלליות בשתי קבוצות המחקר

קטגוריות כלליות	שכיחות אצל מוסיקאים	שכיחות אצל לא מוסיקאים
1. מאפיינים כלליים	4	0
2. תגובות פיזיות והתנהגויות	3	11
3. תפיסה	34	32
4. קוגניציה	16	16
5. תחושות ורגשות	16	14
6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים	1	1
7. היבטים אישיים וחברתיים	11	5
סה"כ	85	79

תרשים 1: שכיחות קטגוריות כלליות בשתי קבוצות המחקר



מתרשים 1 עולה כי ההבדלים הגדולים והבולטים ביותר בין קבוצות המחקר היו בקטגוריות הכלליות "תגובות פיזיות והתנהגויות" ו"היבטים אישיים וחברתיים". בקבוצת הלא מוסיקאים ניכר באופן משמעותי כי היו יותר תגובות פיזיות כמו דמעות, ריקוד ותנועה במהלך החוויה המוסיקלית ואחריה לעומת בקבוצת המוסיקאים (11 לעומת 3). הקטגוריה "היבטים אישיים וחברתיים" הייתה הרבה יותר שכיחה בקבוצת המוסיקאים מאשר בקבוצת הלא מוסיקאים (11 לעומת 7). המוסיקה השפיעה על המוסיקאים בהיבט האישי, עוררה רצון לעסוק במוסיקה, ללמד מוסיקה, ולהאזין לה. בקבוצת הלא מוסיקאים השפעת המוסיקה הייתה פחות בהיבט האישי או החברתי ויותר בהיבטים שונים אחרים.

מאפייני היצירות המוסיקליות המוזכרות בתיאורי החוויות

לוח 18: מאפייני היצירות המוסיקליות המוזכרות בתיאורי החוויות של קבוצת

המוסיקאים

משתתף	שם היצירה	המלחין	סגנון	ז'אנר	תקופה	מוסיקה חיה/ הקלטה
מ.1	קונצ'רטו לצ'לו	דבוז'אק	מוסיקה קלאסית	קונצ'רטו	רומנטית	מוסיקה חיה
מ.2	מנון לסקו	פוצ'יני	מוסיקה קלאסית	אופרה	רומנטית	מוסיקה חיה
מ.3	הקונצ'רטו הברנדנבורגי מס' 3	י.ס. באך	מוסיקה קלאסית	קונצ'רטו	בארוק	הקלטה
מ.4	-	-	מוסיקה קלאסית	אופרה	-	מוסיקה חיה
מ.5	הסונטה הפתטית	ל.ו. בטהובן	מוסיקה קלאסית	סונטה	קלאסית	מוסיקה חיה (ביצוע)
מ.6	שלכת	מרדכי זעירא	זמר עברי	שיר	שנות ה-40 של המאה ה-20	מוסיקה חיה (ביצוע)

לוח 19: מאפייני היצירות המוסיקליות המוזכרות בתיאורי החוויות של קבוצת הלא מוסיקאים

משתתף	שם היצירה	המלחין	סגנון	ז'אנר	תקופה	מוסיקה חיה/הקלטה
ל.מ.1	נאבוקו	ג'. ורדי	מוסיקה קלאסית	אופרה	רומנטית	מוסיקה חיה
ל.מ.2	ג'ה איז ואן + אלוהים	מוש בן ארי, שוטי הנבואה ומוקי	רוק	מוסיקת עולם	שנות ה-90 של המאה ה-20	הקלטה
ל.מ.3	-	-	מחזות זמר	מחזות זמר	המאה ה-20	מוסיקה חיה
ל.מ.4	The great Gig in the sky	פינק פלויד	רוק	רוק מתקדם	שנות ה-70 של המאה ה-20	הקלטה
ל.מ.5	סונטת קרויצר	ל.ו. בטהובן	מוסיקה קלאסית	סונטה	קלאסית	מוסיקה חיה
ל.מ.6	Love theme נעימה מהסרט "סינמה פרדיסו"	אניו מוריקונה	פסקול לסרט		שנות ה-80 של המאה ה-20	מוסיקה חיה

על פי לוחות 18 ו-19 רוב היצירות המוסיקליות שהופיעו בחוויות החזקות עם מוסיקה משתייכות לסגנון המוסיקה הקלאסית (כ-58.3%). במחקר הנוכחי בקבוצת המוסיקאים 5 מתוך 6 (83.3%) מהמשתתפים האזינו ליצירה מוסיקלית קלאסית בעת החוויה. היצירה הנותרת משתייכת לסגנון הזמר העברי. לעומת האחידות בסגנון היצירות בקבוצת המוסיקאים, בקבוצת הלא מוסיקאים היצירות היו מגוונות ושונות. הסגנונות שהופיעו היו בעיקר רוק ומוסיקה קלאסית, אבל אין סגנון שהופיע יותר מכולם.

דיון

היבטים משותפים לשתי קבוצות המחקר

משתתפי המחקר הנוכחי, שישה אנשים עם השכלה מוסיקלית ושישה אנשים ללא השכלה מוסיקלית, נתבקשו לתאר את החוויה החזקה ביותר שלהם הקשורה למוסיקה. תיאורי החוויות בשתי קבוצות המחקר היו מפורטות למדי (85 ביטויים לקטגוריות השונות בקבוצת המוסיקאים ו 79 בקבוצת הלא-מוסיקאים) וניתן היה למצוא בהם ביטוי לרוב קטגוריות כלי המחקר. ממצא זה מעמיק את מהימנות המחקר המקורי (Gabrielsson & Lindström, 2003) בו זוהו הקטגוריות, כיוון שעל אף מרחק הזמן ומקום המחקר, ניתן לומר כי בני אדם שונים חווים חוויות חזקות עם מוסיקה, המורכבות באופן כללי מאותם הרכיבים. הקטגוריה הכללית, השכיחה ביותר בשתי קבוצות המחקר, הייתה "תפיסה" (Perception). בקבוצת המוסיקאים קטגוריה זו היוותה כ-40% מסך כל הקטגוריות, ובקבוצת הלא מוסיקאים היוותה כ-40.5%. הקטגוריה "תפיסה" כוללת בתוכה קטגוריות משנה הקשורות לשימוש בחושים שונים על מנת לתפוס את החוויה. ממצא זה מדגיש כי בראש ובראשונה החוויה המוסיקלית היא חוויה רב חושית ההופכת רצף של צלילים לתופעה בעלת משמעות, עבור המאזין או המבצע.

ללא הבדל בין קבוצות המחקר, החוויות החזקות התרחשו בעיקר כאשר המשתתפים האזינו למוסיקה חיה ולא למוסיקה מוקלטת. בקבוצת המוסיקאים תוארה חוויה אחת בלבד של האזנה למוסיקה מוקלטת, ובקבוצת הלא מוסיקאים תוארו שתי חוויות כאלו. כלומר סך הכל כ-9 מתוך 12 חוויות חזקות (75%) התרחשו במקרים של האזנה למוסיקה חיה. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר של למונט (Lamont, 2011) בו כ-36 מתוך 46 חוויות חזקות עם מוסיקה (78.3%) התרחשו במצבים של האזנה למוסיקה חיה. ממצאים אלו מצביעים על סיכוי גבוה יותר לחוות חוויה חזקה עם מוסיקה, כזו שיש לה השפעה משמעותית על חיי המאזינים, כאשר נמצאים במצב של האזנה למוסיקה חיה כמו הופעה, וכן ממחישות את העוצמה והכוח שיש למוסיקה חיה לעומת מוסיקה מוקלטת. על פי מחקר של ביילי (Bailey, 1983), אשר בדק השפעה של מוסיקה חיה לעומת מוסיקה מוקלטת על חולי סרטן, נמצא כי האזנה למוסיקה חיה מסייעת ויעילה במידה מסוימת בהפגת מתח והגברת המרץ. חולי סרטן שהשתתפו במחקר והאזינו למוסיקה חיה דיווחו על שינוי לטובה במצב הרוח והפחתה של חרדה ומתח. מחקר נוסף בדק את השפעת השירה של שירי ערש לפגים כביצוע חי לעומת ביצוע מוקלט (Garunkstiene, Buinauskiene, Uloziene & Markuniene, 2014). מטרת המחקר הייתה להשוות את ההשפעות של שירי ערש בביצוע חי לעומת ביצוע מוקלט על תוצאות המצב ההתנהגותי והפיזיולוגי של 35 פגים יציבים. כל תינוק קיבל התערבות שונה במשך שלושה ימים רצופים (האזנה לשירי ערש בביצוע חי, שירי ערש מוקלטים, וללא מוסיקה כלל). התינוקות נצפו כל 5 דקות במשך 30 דקות לפני

ההתערבות, 20 דקות במהלכה, ו-30 דקות לאחריה. הממצאים חשפו כי קצב פעימות הלב של התינוקות ירד באופן משמעותי במצבים שכללו שירי ערש בביצוע חי. בנוסף, התוצאות הראו שלשירי ערש בביצוע חי יש השפעה חיובית יותר על השינה של תינוקות פגים לעומת שירי ערש מוקלטים. ממצאי המחקר הנוכחי מחזקים את הטענה שנמצאה במחקרים קודמים לפיה להאזנה למוסיקה חיה יש השפעה חזקה וחיובית יותר, ולכן מרבית החוויות החזקות עם מוסיקה (SEM), התרחשו עם מוסיקה חיה.

הבדלים בין שתי קבוצות המחקר

הממצא הבולט, המתייחס להבדלים בין הקבוצות, הוא ההבדל בשכיחות של תת הקטגוריה "תפיסה מוסיקלית (בהיבט קוגניטיבי)". בקבוצת המוסיקאים תת קטגוריה זו הופיעה פעמים רבות יותר (27 פעמים) מאשר אצל קבוצת הלא מוסיקאים (14 פעמים). תת קטגוריה זו מתייחסת לתפיסה של איכויות של המוסיקה: ז'אנר, צורה מוסיקלית, מלודיה וקצב. היא כוללת גם תיאורים טכניים של ביצוע. פירוש אפשרי להבדל זה נובע מן ההשכלה הייחודית והספציפית שיש למשתתפי המחקר בקבוצה זו הכולל ידע מוסיקלי רחב וניסיון במוסיקה ובאידי ביטוי, בהבחנה גדולה יותר בפרטים טכניים או אובייקטיביים בהקשר ליצירה המוסיקלית. בתיאורי החוויות שלהם השתמשו המוסיקאים ביותר מונחים ומושגים הקשורים למוסיקה מאשר הלא מוסיקאים. לדוגמה אצל קבוצת המוסיקאים יש שימוש במושגים כמו "קונטרפונקט", "אקורדים", "פיאנו" ו"קונצ'רטו". בספרה "התבוננות וחוויה בחינוך המוסיקאלי" (כהן, 1991) מתייחסת המוסיקולוגית כהן לייחודיותה של אמנות המוסיקה ומציינת כי למוסיקה יש מאפיינים המיוחדים רק לה ומבדילים אותה משאר האומנויות, כך שלמעשה רק מי שלומד מוסיקה מכיר את אותם המונחים והמושגים: "מערכת המרכיבים הנגזרים מן הגובה – מרווחים, סולמות, אקורדים – היא פרי יצירתו של האדם, והשמות של מרכיבים אלה (דו, רה, מי; קווינטה; דומיננט, מאזור-מינור) מוכרים אך ורק ללומד מוסיקה, היות ואין להם כל שימוש מחוץ למוסיקה, בניגוד לכלל האומנויות האחרות. באשר למרכיבים שנגזרים מהמשך – מקצב, משקל, טמפו - הרי שהארגונים המורכבים שלהם מיוחדים למוסיקה; יחד עם זאת, משך הזמן הוא הפרמטר היחיד שנתפס לא רק בחוש השמע, ובכך הוא משתף את המוסיקה עם עולמות אחרים." (שם, עמ' 31-30). ואכן, בהתאמה לדברי כהן, ניתן להבחין בכך שקבוצת הלא מוסיקאים לא השתמשה כמעט בכלל במושגים מן המוסיקה למעט ביחס לזמן – לקצב או למהירות של היצירה. למשל: "המוסיקה התחילה בקצב איטי" ו"מעבר חד למוסיקה קצבית" (ל.מ.2). כאמור, ההבדל בין הקבוצות נובע מההשכלה המוסיקלית של קבוצת המוסיקאים, שמודעים ומכירים את המונחים המוסיקליים המתאימים למה שהם שומעים. קבוצת הלא מוסיקאים לעומת זאת, משתמשת בחושים אחרים על מנת לתפוס את החוויה. לדוגמה תת הקטגוריה "תפיסה ויזואלית" מופיעה כ-7 פעמים בחוויות של הלא מוסיקאים, ואף לא פעם אחת בקבוצת המוסיקאים. לדוגמה: "הרקע

של מצדה", "הירח נתלה על שולי התפאורה" (ל.מ.1), "הרכב ענק עם עשרות נגנים וכלים מגוונים" (ל.מ.3). בתיאורים הוויזואליים קיימת התייחסות רבה לרקע, לבמה, לתפאורה. מסקנה אפשרית, העולה מממצאים אלו, היא כי מי שלא רכש השכלה מוסיקלית הכוללת את ידיעת המושגים המוסיקליים הייחודיים, חווה את המוסיקה בממדי תפיסה אחרים – פיזיים, וויזואליים.

בקטגוריה הכללית "היבטים אישיים וחברתיים", ניכר הבדל בולט בין קבוצת המוסיקאים לקבוצת הלא מוסיקאים (11 לעומת 5, בהתאמה). תת הקטגוריה השכיחה ביותר אצל המוסיקאים הייתה "תובנות בהקשר למוסיקה" (6 פעמים), כלומר, התעוררות של רצון לעסוק במוסיקה, ללמוד, ללמד או לבצע מוסיקה. החוויה החזקה עם מוסיקה של חלק מהמשתתפים בקבוצה זו היוותה רגע מכונן בחייהם, שהוביל אותם לבחור במוסיקה כעיסוק. כלומר, החוויה הובילה את המוסיקאים לשינוי הקשור בזהות שלהם, בדומה לטענתו של מאסלו (Maslow, 1968). למשל: "זה מה שהוביל אותי ללמוד אופרה ולנסות להתקבל לאקדמיה" (מ.4), "התעורר בי הרצון לנגן כך" (מ.1). בקבוצת הלא מוסיקאים תת קטגוריה זו הופיעה פעמיים בלבד, וכללה תובנות בנוגע להאזנה ליצירה המוסיקלית אותה שמעו בחוויה המתוארת. כלומר, האזנה לאותה יצירה קיבלה משמעות שונה אחרי החוויה. למשל: "מאז אני שומעת את נאבוקו אחרת" (ל.מ.1), או "החיבור בין הספרות למוסיקה גרם לי לשוב ולהקשיב לה" (ל.מ.5). ההבדל בין הקבוצות על פי תת קטגוריה זו מתבטא בכך שאצל המוסיקאים התקבלו בעיקר תובנות חדשות בהקשר למוסיקה באופן כללי ולעיסוק בה, התעורר רצון ממשי ללמוד או לבצע מוסיקה, בעוד אצל הלא מוסיקאים עלו בעיקר תובנות בהקשר להאזנה ליצירה המוסיקלית הספציפית.

תת קטגוריה נוספת שהייתה שכיחה אצל המוסיקאים, היא "הגשמה עצמית". כלומר, עלייה בביטחון העצמי, מימוש ציפיות אישיות ותחושת הגשמה עצמית. תת קטגוריה זו הופיעה אצל שני המשתתפים שתיארו חוויה בה ביצעו בעצמם את המוסיקה, ולא הופיעה כלל בקבוצת הלא מוסיקאים. למשל, "זו הייתה הפעם שהכי נהייתי מהנגינה של עצמי" (מ.5), ו"התהליך של השיר יצא כמו שרציתי" (מ.6). המוסיקאים הרגישו שמימשו את הציפיות שלהם מעצמם ואף התעלו על כך, תחושה זו הובילה לעלייה בביטחון ותחושת הגשמה עצמית. תחושות אלו לא התרחשו בחוויות שכללו האזנה בלבד למוסיקה. פירוש אפשרי הוא כי יש קשר בין ביצוע מוסיקה לבין תחושות הגשמה עצמית, ולכן תת הקטגוריה הזו לא הופיעה כלל אצל הלא מוסיקאים. אחת החוויות בזמן ביצוע קרתה בזמן אימון בנגינה בפסנתר לקראת מבחן והחוויה השנייה קרתה בזמן הופעה על במה של הרכב מוסיקלי. בשתי חוויות אלה המבצעים חוו את החוויה החזקה לאחר תהליך של אימונים רבים ושכלול המיומנות עד לכדי רמה גבוהה של הנגינה. אין זה מפתיע אם כן, כי המבצעים חוו תחושות של סיפוק והגשמה עצמית בחוויות אלו. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר הראשוני של גבריאלוסון

וויק (Gabrielsson & Lindström Wik, 2003) בו נמצא כי מבצעים דיווחו יותר על תחושות של סיפוק עצמי ותחושות של התמזגות עם המוסיקה מאשר אנשים שהאזינו למוסיקה. הבדל נוסף בא לידי ביטוי בתת הקטגוריה "קהילה/תקשורת", אשר הופיעה בשתי קבוצות המחקר (שלוש בקבוצת הלא מוסיקאים ופעמיים אצל המוסיקאים). תת קטגוריה זו כוללת תיאורים של תחושת קהילתיות בין המאזינים למבצעים, או התייחסות למאזינים או למבצעים כאל קהילה. הלא מוסיקאים תיארו מקרים בהם הרגישו כי כל הקהל יחד עובר חוויה עוצמתית, או תחושת הבנה ותקשורת בין המאזינים למבצעים, למשל: "המנצח הבין את התרגשות הקהל..." (ל.מ.1), "שמנו לב שכל מי שנמצא באולם מרוגש מאוד" (ל.מ.6). אצל המוסיקאים שני התיאורים היו של התייחסות למבצעים כקהילה: "120 זמרי המקהלה שכולם זמרי אופרה מקצועיים" (מ.2). אפשר לשים לב להבדל בין המוסיקאים ללא מוסיקאים, בכך שהלא מוסיקאים מתייחסים ושמים יותר לב למאזינים כקהילה מאשר למבצעים עצמם כנראה כי הם יכולים יותר להזדהות ולהרגיש חלק מהם. המוסיקאים לעומת זאת התייחסו יותר למבצעים המוסיקאים כאל קהילה.

הקטגוריה הכללית "תגובות פיזיות והתנהגויות" הייתה שכיחה מאוד אצל קבוצת הלא מוסיקאים ביחס לקבוצת המוסיקאים (11 לעומת 3). גם ממצא זה עולה בקנה אחד עם ממצאי המחקר של גבריאולסון (Gabrielsson, 2011) בו נמצא כי תגובות פיזיולוגיות למוסיקה דווחו במידה רבה יותר בקרב לא מוסיקאים מאשר בקרב מוסיקאים. ההבדל הבולט ביותר בין הקבוצות הוא בתת הקטגוריה "פעולות והתנהגויות", שמופיעה אצל קבוצת הלא מוסיקאים כ-5 פעמים ואף לא פעם אחת אצל קבוצת המוסיקאים. תת קטגוריה זו כוללת תיאורים של ביצוע פעולות כמו צחוק, קפיצות, ריקוד, תנועה והרפיית שרירים תוך כדי החוויה של האזנה למוסיקה. ארבעה אזכורים לתת קטגוריה זו תוארו בחוויה של המשתתף ל.מ.2, שתיאר פעולות שביצע: "נתתי לגופי לזוז", "לפתע עצמתי עיניים", "נתתי לגופי להגיע לרפיון". התיאור הנוסף של תת קטגוריה זו היה של התנהגות: "שכבתי במיטה ער כמה שעות והקשבתי" (ל.מ.4). מעניין ששני המשתתפים הללו תיארו חוויות של האזנה למוסיקה מוקלטת שנשמעה בעוצמה רבה. ייתכן וקיים קשר בין אופן ההאזנה להשפעה על התנהגות המאזין. ייתכן כי הלא מוסיקאים מצליחים יותר להשתחרר בעת שהם שומעים מוסיקה ולכן מאפשרים לעצמם לפעול תוך כדי חווית ההאזנה. ממצא דומה נמצא במחקרו של גבריאולסון (Gabrielsson, 2011), אשר מציין כי מוסיקאים המבצעים מוסיקה נדרשים למידה מסוימת של שליטה על מנת להמשיך ולבצע את המוסיקה. ייתכן כי מאפיין זה של שליטה נמצא בקרב מוסיקאים גם בעת האזנה למוסיקה ולכן לא נמצא ביטוי לפעולות או התנהגויות המבטאות שחרור והרפיה. שאר תתי הקטגוריות הופיעו בשתי הקבוצות, אבל יותר אצל הלא מוסיקאים. למשל בקבוצת הלא מוסיקאים הופיעו תיאורים כמו: "דמעות זלגו מעינינו" (ל.מ.6) ו"נתתי למנגינה ולמילים לחלוף דרכי" (ל.מ.2), ובקבוצת המוסיקאים הופיעו תיאורים כמו: "החוויה) גרמה לי לצמרמורת" (מ.2) ו"כאילו שהקשבתי לעצמי מנגן מהצד" (מ.5).

התיאורים האלו הם של חוויות מאוד עוצמתיות וחזקות עד כדי כך שעוררו תגובות פיזיות וסמי-פיזיות. תת הקטגוריה "פעולות בעקבות החוויה" הופיעה אצל שתי הקבוצות, אך יותר אצל הלא מוסיקאים. התיאורים היו של פעולות שהלכו המשתתפים וביצעו מיד לאחר החוויה או בעקבותיה: "(החוויה) הביאה אותי ללכת ללמוד אופרה ולנסות להתקבל לאקדמיה" (מ.4), "הלכנו להסתכל על הנגנים ואמרנו להם תודה" (ל.מ.3) ו"הלכתי לקרוא בפעם הראשונה את הנובלה של טולסטוי הנקראת על שם הסונטה הזאת" (ל.מ.5). בניגוד לתת הקטגוריה "פעולות והתנהגויות", כאן אלה פעולות שהמשתתפים עשו לאחר החוויה ולא במהלכה. לסיכום, בהתייחס לקטגוריה "תגובות פיזיות והתנהגויות" נראה כי אצל המוסיקאים החוויה הרבה יותר שכלתנית ובשליטה. כפי שהתפיסה שלהם יותר מוסיקלית בשימוש במושגים, מונחים והגדרות מוסיקליות כך זה משפיע על חווית ההאזנה שהיא יותר בשליטה ובאים בא פחות לידי ביטוי תגובות פיזיות והתנהגויות שונות. לעומת זאת, הלא מוסיקאים מגיבים יותר בתגובות פיזיות או התנהגויות כאלה ואחרות המאופיינות ביותר שחרור גופני והתנהגותי.

קטגוריה כללית נוספת שהופיעה בשכיחות גבוהה, היא "תחושות ורגשות". שתי תת קטגוריות שכיחות במיוחד בקטגוריה כללית זו, הן "רגשות אינטנסיביים וחזקים" ו"רגשות חיוביים". אצל קבוצת הלא מוסיקאים תת הקטגוריה "רגשות אינטנסיביים וחזקים" הופיעה תשע פעמים, ואצל המוסיקאים ארבע פעמים. הסבר אפשרי לממצא זה הוא הקשר האפשרי בין אופן התפיסה של החוויה לבין הרגשות שהיא מעוררת. במחקר הנוכחי, בקבוצת הלא מוסיקאים, נמצאו דיווחים הקשורים לאופני תפיסה מגוונים כגון תפיסה וויזואלית, אודיטורית או טקטילית, במידה רבה יותר מאשר בקבוצת המוסיקאים. ייתכן כי אופני תפיסה מגוונים אלה תורמים להעצמת החוויה והתחושות העולות ממנה, מכיוון שנעשה שימוש בחושים שונים לתפיסת החוויה.

כלומר החוויה לא מסתכמת רק במוסיקה, אלא גם במה שסביבה: הרקע, המבצעים, הבמה. כל אלה תורמים להעצמת החוויה והרגש המתעורר ממנה. למוסיקאים תשומת לב רבה יותר לתפיסה המוסיקלית ולכן הם פחות מבחינים באמצעים הוויזואליים של החוויה ואולי בגלל זה חווים פחות רגשות אינטנסיביים. תת הקטגוריה "רגשות חיוביים" הופיעה יותר אצל קבוצת המוסיקאים. ניתן לקשר זאת לכך שהמוסיקאים מתעסקים באופן יומיומי במוסיקה, לרוב במשך שנים רבות, ולכן המוסיקה כבר באופן טבעי מעוררת בהם רגשות חיוביים ואולי גם הכיוון ההפוך נכון – הם בחרו לעסוק במוסיקה כיוון שהמוסיקה מעוררת בהם רגשות חיוביים ותחושות אושר. ממצאים אלו דומים לממצאים שעלו מהמחקר של למונט (Lamont, 2011), שבדק את הקשר בין חוויות חזקות עם מוסיקה להנאה ונהנתנות. תוצאות המחקר של למונט העלו כי רוב הרגשות והתגובות שהתעוררו מהאזנה למוסיקה היו חיוביות. התיאורים היו מלאים ביטויי רגש חיוביים, ועיקר התיאורים המעורבים או הרגשות השליליים שהתעוררו עלו במצבים שבהם אנשים יחידים האזינו למוסיקה מוקלטת. מן המחקר הנוכחי עלה כי בחצי

מהפעמים שהופיעה תת הקטגוריה "רגשות חיוביים" בקבוצת המוסיקאים זה היה כאשר המשתתפים ניגנו וביצעו בעצמם את המוסיקה. ייתכן שיש קשר בין ביצוע המוסיקה לבין התעוררות של רגשות חיוביים, כתוצאה של מימוש ציפיות או סיפוק מהנגינה שלך. תת הקטגוריה "רגשות שליליים" הופיעה 3 פעמים אצל קבוצת המוסיקאים ופעמיים אצל קבוצת הלא מוסיקאים. למעשה בקבוצת המוסיקאים היא הופיעה רק אצל משתתף אחד (מ.6), והרגשות השליליים כללו מתח ולחץ לפני הופעה וביצוע של המוסיקה. כלומר הרגשות האלו לא נבעו מהמוסיקה עצמה אלא ממה שנלווה אליה בעקבות הסיטואציה של הופעה חשובה מול קהל בתחרות. בקבוצת הלא מוסיקאים, הרגשות השליליים נבעו פעם אחת מהמוסיקה עצמה, שעוררה תחושה רעה ("נשמע כמו סירנה צווחת על משהו איום ונורא שעומד לקרות", ל.מ.5), ופעם אחת מכך שהמוסיקה שימשה כלי לפריקת רגשות שליליים ("תחושות של כעס ותסכול שנצברו כאילו יצאו החוצה דרך השיר", ל.מ.2). אם כך, בדומה למחקרים קודמים (Gabrielson, 2011; Lamont, 2011), גם במחקר הנוכחי נמצא כי חוויות חזקות למוסיקה כוללות, את כל מנעד הרגשות: עוצמתיות, חיוביות ושליליות.

ישנו הבדל ניכר נוסף בין הקבוצות בגיל שבו התרחשה החוויה. בקבוצת המוסיקאים ממוצע הגילאים, שבו התרחשה החוויה (17.8), נמוך משמעותית מהממוצע של קבוצת הלא מוסיקאים (36.6). נתון זה מראה כי המשתתפים בקבוצת הלא מוסיקאים תיארו בעיקר חוויות שקרו להם בשנים האחרונות בעוד המוסיקאים תיארו חוויות שהתרחשו לפני הרבה שנים. כלומר, ההשפעה של החוויות עם המוסיקה על המוסיקאים יותר משמעותית לטווח הארוך. ייתכן שהדבר קשור בכך שחלק מהמוסיקאים תיארו חוויות שהביאו לשינוי הזהות שלהם, מה שסביר שיקרה בגיל צעיר ויהיה בעל השפעה ארוכת טווח.

בהתייחס לסגנון של היצירות המוסיקליות שהוזכרו בחוויות, ניתן לראות כי בסך הכל נמצא ייצוג להרבה סגנונות וז'אנרים מוסיקליים (למשל מוסיקה קלאסית, רוק, מחזות זמר) וזאת בדומה למחקרים הקודמים (גבריאלסון, למונט). בקבוצת המוסיקאים 5 מתוך 6 (83.3%) מהמשתתפים האזינו ליצירה מוסיקלית קלאסית בעת החוויה, לעומת 2 מתוך 6 בקבוצת הלא מוסיקאים (33.3%). ייתכן וממצא זה מצביע על כך שמי שלומד מוסיקה באופן מסודר, נחשף יותר למוסיקה הקלאסית ויש לו "הון תרבותי" אחר מאשר מי שלא לומד. בספרו "סוציולוגיה של התרבות: מבוא כללי" (רגב, 2011), מתייחס הסוציולוג רגב למושג הון תרבותי, אשר שימש את הסוציולוג בורדייה לציון הבעלות על טעמים, על בקיאות, על מיומנויות ועל כישורים המאפשרים להכיר מקרוב יצירות אמנות ומוצרי תרבות המזוהים באופן ממוסד כבעלי ערך גבוה וליהנות מהם. ההון התרבותי הוא הן סוג של ידע והן יכולת קוגניטיבית נרכשת, המציידת את היחיד באהדה כלפי יצירות אמנות ומוצרי תרבות מסוג גבוה, וכן ביכולת הערכה ובמיומנות פיענוח של יצירות ושל מוצרים כאלה. באופן כללי, הון תרבותי מתייחס לעולם התוכן והידע שבעלות עליו מקנה עליונות חברתית. ייתכן והממצא במחקר הנוכחי משקף את אי השוויון התרבותי שקיים בחברה.

לעומת האחידות בסגנון היצירות בקבוצת המוסיקאים, בקבוצת הלא מוסיקאים היצירות היו מגוונות ושונות. הסגנונות שהופיעו היו בעיקר רוק ומוסיקה קלאסית, אבל אין סגנון שהופיע יותר מכולם. גם במחקרה של למונט (2011), אשר בדק חוויות חזקות למוסיקה בקרב סטודנטים לפסיכולוגיה ללא רקע במוסיקה, רוב החוויות החזקות התרחשו עם מוסיקת פופ, ורק 11.4% התרחשו עם מוסיקה קלאסית.

סיכום

לאחר ביצוע המחקר, ניתוח הממצאים והדין, נמצאה תשובה לשאלת המפתח של העבודה. על פי התוצאות והמסקנות של מחקר זה, נמצא כי קיימים הבדלים במגוון היבטים שונים בין מוסיקאים ללא מוסיקאים בחוויות החזקות שלהם עם מוסיקה. השוני בא לידי ביטוי בעיקר בתפיסה המוסיקלית של המשתתפים, בהשפעת המוסיקה כרגע מכונן של הגשמה עצמית, בתגובות פיזיות והתנהגויות שונות, בגיל שבו התרחשה החוויה ובסגנון היצירות המוסיקליות. עם זאת, היו גם מאפיינים דומים בין שתי הקבוצות. מאפיינים אלה היו קשורים בעיקר למוסיקה עצמה: רוב החוויות החזקות התרחשו תוך כדי האזנה למוסיקה חיה ולא מוקלטת. מסקנות אלו מוכיחות שאכן קיימים הבדלים בהשפעה של מוסיקה על מוסיקאים ולא מוסיקאים.

תהליך המחקר וכתיבת העבודה היוו עבורי הזדמנות ייחודית ללמוד על נושא שתמיד סקרן אותי ומעולם לא חשבתי שאעסוק בו. למדתי המון על תחום הדעת המרתק שנקרא "פסיכולוגיה של המוסיקה" ונוכחתי לגלות דברים מעניינים ביותר. עם זאת, יותר מכל, נהניתי והתעניינתי בקריאה ובניתוח של החוויות החזקות עם מוסיקה של המשתתפים. היה מרגש ומלהיב לראות את ההשפעה העצומה של מוסיקה על אנשים, בהיבטים ודרכים שלא ידעתי שקיימים. בנוסף, למרות שאמנם שיערתי שקיים הבדל בין מוסיקאים ללא מוסיקאים בחוויות עם מוסיקה, הופתעתי לגלות שקיימים הבדלים כה רבים ומגוונים.

בעקבות המחקר הנוכחי, התעוררו אצלי מספר רעיונות למחקרי המשך. קודם כל, ניתן לבצע את אותו המחקר בהיקף גדול יותר, על מנת לקבל תמונה יותר כללית, רחבה ומקיפה על הנושא. ניתן לבצע מחקר שיבדוק את ההשפעות של מוסיקה חיה לעומת מוסיקה מוקלטת. כלומר, לבדוק את התחושות או התגובות המיידיות אצל אנשים בהאזנה לאותה יצירה, כאשר פעם מאזינים למוסיקה חיה ופעם למוסיקה מוקלטת.

בהתבסס על המחקר הנוכחי, חלק מהמוסיקאים בחרו לעסוק במוסיקה בעקבות חוויה חזקה עם מוסיקה שהייתה להם, ולכן יהיה מעניין לבדוק אילו רגעים נוספים הובילו מוסיקאים שונים להחלטה לעסוק במוסיקה. ניתן לבצע מחקר שיתמקד במוסיקאים - לבקש מהם שיתארו את הרגע או החוויה שהובילו אותם להחליט לעסוק במוסיקה. במחקר המשך נוסף, אפשר להתבונן לעומק על ההשפעה של מוסיקה בגיל ההתבגרות לטווח הארוך. כלומר, לבצע מחקר ארוך, ששואל בני נוער שעוסקים במוסיקה בגיל ההתבגרות ולאחר 10 שנים בוחן את ההשפעות של עיסוק זה על אותם אנשים.

רשימת מקורות

- כהן, ד'. (1991). התבוננות וחוויה בחינוך מוסיקלי. ירושלים: האוניברסיטה העברית.
- קסן, ל' וקרומר-נבו, מ' (2010). ניתוח נתונים במחקר איכותני. באר שבע: הוצאת אוניברסיטת בן גוריון בנגב.
- רגב, מ' (2011). סוציולוגיה של התרבות: מבוא כללי. רעננה: האוניברסיטה הפתוחה.
- Bailey, L.M., (1983). The Effects of Live Music Versus Tape-Recorded Music on Hospitalized cancer patients. *Music Therapy*, 3(1), 17–28.
- Bigand, E., & Poulin-Charronnat, B. (2006). Are we "experienced listeners"? A review of the musical capacities that do not depend on formal musical training. *Cognition*, 100, 100-130.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Deutsch, D. (2013). (Ed.). *The Psychology of Music*. Academic Press, Third Edition.
- Gabrielsson, A. & Lindström Wik, S. (2003). Strong Experiences Related to Music: A Descriptive System. *Musicae Scientiae* 7(2): 157–217.
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong Experiences with Music: Music is Much More Than Just Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Gabrielsson, A., Whaley, J. & Sloboda, J. (2016). Peak Experiences in Music. *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2 ed.), S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.). Oxford University Press.

Garunkstiene, R., Buinauskiene, J., Uloziene, I. & Markuniene, E. (2014). Controlled trial of live versus recorded lullabies in preterm infants, *Nordic Journal of Music Therapy*, 23:1, 71-88.

Gaser, C., & Schlaug, G. (2003). Brain structures differ between musicians and non-musicians. *The Journal of Neuroscience*, 23 (27), 9240 –9245.

Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15, 229–249.

Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574-594.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being (2nd ed.)*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. H. (1976). *Religions, values and peak-experiences*. New York: Penguin Books.

Panzarella, R. (1980). The phenomenology of aesthetic peak experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 20, 69-85.

Thompson, W. F. (2015). *Music, thought, and feeling: Understanding the psychology of music (2nd ed.)*. New York, US: Oxford University Press.

נספח 1 - קטגוריות כלי המחקר SEM

1. מאפיינים כלליים

- 1.1 חוויה ייחודית. SEM מתוארת כחוויה ייחודית, נפלאה, מדהימה ובלתי נשכחת.
- 1.2 חוויה שקשה לתאר במילים. SEM קשה עד בלתי אפשרי לתאר במילים את ההרגשה.

2. תגובות פיזיות והתנהגויות

- 2.1 תגובות פיזיולוגיות הכוללות צמרמורת, ריגושים, עור ברוז דמעות.
- 2.2 פעולות והתנהגויות כמו צחוק, צעקות, שירה, קפיצות, ריקוד.
- 2.3 תגובות סמי-פיזיות, כגון תחושה של חוסר משקל, תחושת ציפה, כאילו הגוף צף בחדר, תחושה שהגוף מתמלא במוזיקה, חוויות של "יציאה מהגוף".
- 2.4 פעולות בעקבות או בסיום החוויה המוסיקלית.

3. תפיסה

- 3.1 אודיטורי- תיאור של גוון צליל מיוחד, אווירה מיוחדת, או תנאים אקוסטיים מיוחדים. תחושה שמוקפים על ידי מוזיקה.
- 3.2 ויזואלי- התרשמות ויזואלית מהמבצעים והבמה, אווירה מיוחדת.
- 3.3 טקטילי- קליטת המוזיקה מתוארת בתחושות מגע, למשל כאילו המוזיקה חודרת לעור.
- 3.4 סינאסטתי- התרשמות של צבעים בהקשר למבצעים, כלי נגינה או יצירות.
- 3.5 תפיסה מועצמת, רב חושית- תשומת לב לכל פרט, או תיאור של תחושה משולבת: אודיטורי, ויזואלי וטקטילי.
- 3.6 מוסיקלי (בהיבט קוגניטיבי)- איכויות של המוסיקה: ז'אנר, צורה מוזיקלית, טקסט, כלים, מלודיה, קצב, וכו'. תיאורים טכניים של ביצוע.

4. קוגניציה

- 4.1 שינוי עמדה / יחס- תחושה של פתיחות מיוחדת של החושים, ציפיה, סקרנות, קשב וריכוז חזקים במיוחד; חוסר מחשבה, זניחה של יחס אנליטי. היות כאן ועכשיו.
- 4.2 שינוי בחוויה של הסיטואציה, בגוף ובמחשבה, בזמן ובמרחב- תחושות שהעולם החיצוני נעלם, הזמן והמיקום לא קיימים, הכל עוצר מלכת, תחושת חלום. הרגשה שהכל שלם ומתאים זה לזה: מוזיקה, אנשים, סביבה, זמן.

- 4.3 איבוד שליטה- האדם מופתע, נדהם, מרותק, מוקסם.
- 4.4 שינוי ביחס למוזיקה- תחושה של התמזגות והזדהות עם המוזיקה, היסחפות אל המוזיקה.
- 4.5 אסוציאציות, זכרונות, מחשבות- תיאור חוויות, אנשים, סיטואציות וזכרונות הקשורים למוזיקה.
- 4.6 דימויים פנימיים- דימויים של אנשים, טבע, מצבים. דימוי של האדם המבצע את המוזיקה, לעתים החוויה החזקה למוזיקה מתעוררת מתוך דימוי פנימי של מוזיקה.
- 4.7 קוגניציה מוזיקלית (בהיבט רגשי) – היבטים של הערכה של המוזיקה הכוללים תיאורים רגשיים.

5. תחושות ורגשות

- 5.1 רגשות אינטנסיביים וחזקים- תיאור של רגשות שהורגשו היה עוצמתי באופן כללי.
- 5.2 רגשות חיוביים- תחושת עליצות, אופוריה, שמחה, הרמוניה. שלוה ומתיקות.
- 5.3 רגשות שליליים- עייפות, בדידות, ריקנות, עצבנות, עצבות.
- 5.4 רגשות שונים- הרבה רגשות מעורבבים, שינוי ברגשות לאורך המוזיקה, רגשות מנוגדים.

6. היבטים קיומיים וטרנסצנדנטיים

- 6.1 קיום, מציאות- תובנות הקשורות למשמעות החיים, תחושה מועצמת של חיים, שינוי נקודת מבט על החיים.
- 6.2 טרנסצנדנטי- חוויות קסומות, מסתוריות, רוחניות, לא מציאותיות, ממימד אחר. חוויות חוץ גופניות, קוסמיות.
- 6.3 חוויה דתית- תחושה של חיבור או מפגש עם כוח עליון, עם האל.

7. היבטים אישיים וחברתיים

- 7.1 תובנות חדשות, צרכים, אפשרויות- תובנות חדשות בקשר לצרכים של האדם עצמו, של אנשים בסביבתו.
- 7.2 תובנות חדשות, צרכים, אפשרויות בהקשר למוזיקה- רצון לעסוק במוזיקה, עניין ביצירה מוזיקלית, רצון ליצור, ללמוד, ללמד או לבצע מוזיקה, קבלת השראה מהמוזיקה, תובנה בהקשר לכוחה של המוזיקה.

7.3 הגשמה עצמית, אישור לגבי זהות- תחושה שהמוזיקה מכוונת ישירות אל האדם, שהוא נבחר לקבל את המוזיקה. עלייה בביטחון העצמי, מימוש ציפיות אישיות.

7.4 קהילה/תקשורת- תחושת קהילתיות בין המאזינים למבצעים, התייחסות למאזינים או למבצעים כאל קהילה.