

Die Vorstellung von Musik als Entspannungsmethode

Forschen lernen mit Musik und mentaler Vorstellung

1. Einleitung
2. Forschungsaufbau
3. Quantitative Auswertung
4. Qualitative Auswertung
5. Forschungsausblick /
Offene Fragen

Einleitung

Forschungsfrage

Inwiefern eignet sich die Vorstellung von Musik und der damit verbundenen mentalen Bilder als bewusst evozierte Methode bezüglich des mentalen und emotionalen Entspannungszustands im nicht pathologischen Kontext?

Forschungsfragen

Methoden

- Fragebogen
 - multiple choice
 - Selbstberichte
- Skalierungsfragen
- Pulsmessung

Forschungsaufbau

Vorbereitung

Fragebogen 1

- demografische Angaben
- Fragen zu mentalem Zustand der Proband:innen (POMS entnommen)
- Fragen zur musikalischen Vorbildung (Gold-MSI entnommen)
- Wahl eines musikalischen Stückes, das der eigenen Entspannung dient; Bericht über die dabei entstehenden Sinneseindrücke

Forschungsaufbau

Durchführung der Studie im Labor

Fragebogen 2

- Anlegen des Pulsmessers
- Stressinduktion 1 (Kopfrechnen)
- Entspannungstechnik 1 (Vorstellung von Musik / Atemtechnik)
- Stressinduktion 2 (Kopfrechnen)
- Entspannungstechnik 2 (Atemtechnik / Vorstellung von Musik)
- Entfernung des Pulsmessers

Forschungsaufbau

Proband:innen

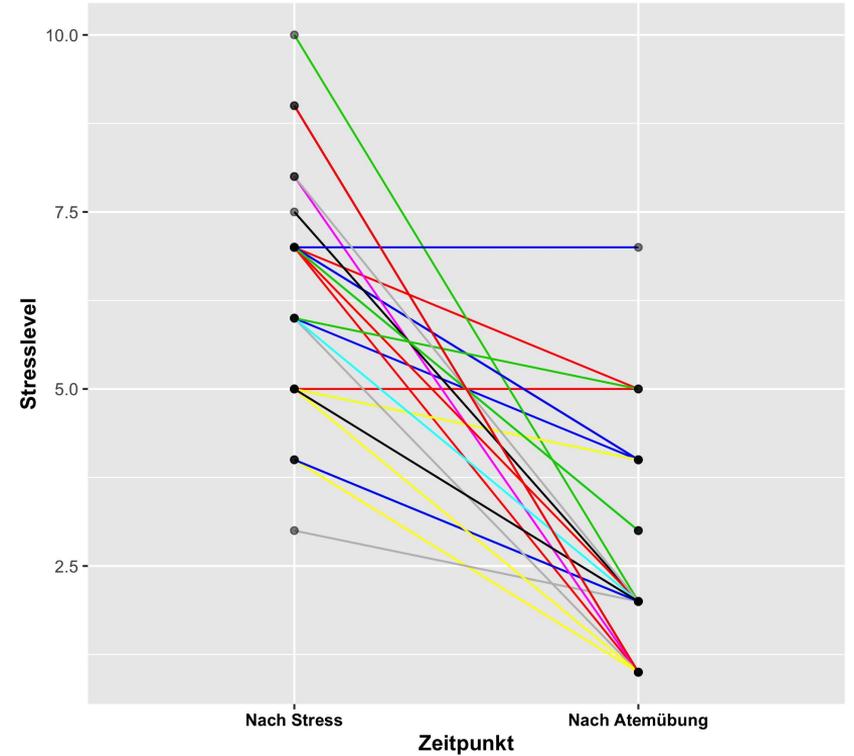
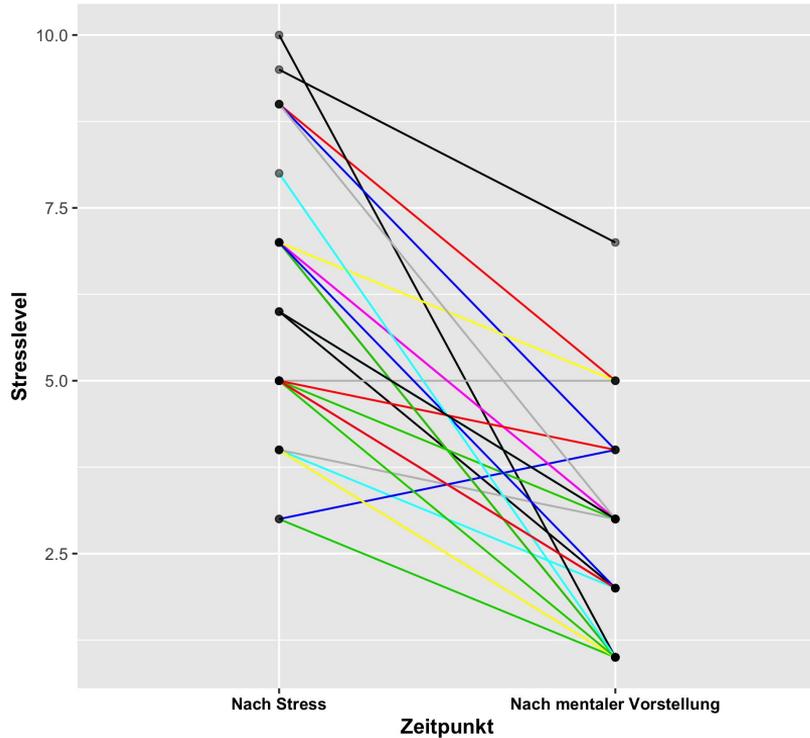
- Proband:innen ab 18. Jahren
- Aufteilung in 2 Gruppen
 - 29 Proband:innen werden hinsichtlich der Entspannungsmethoden getestet
 - 6 Proband:innen dienen als Kontrollgruppe (Stressinduktion ohne Entspannungsmethode)

Forschungsaufbau

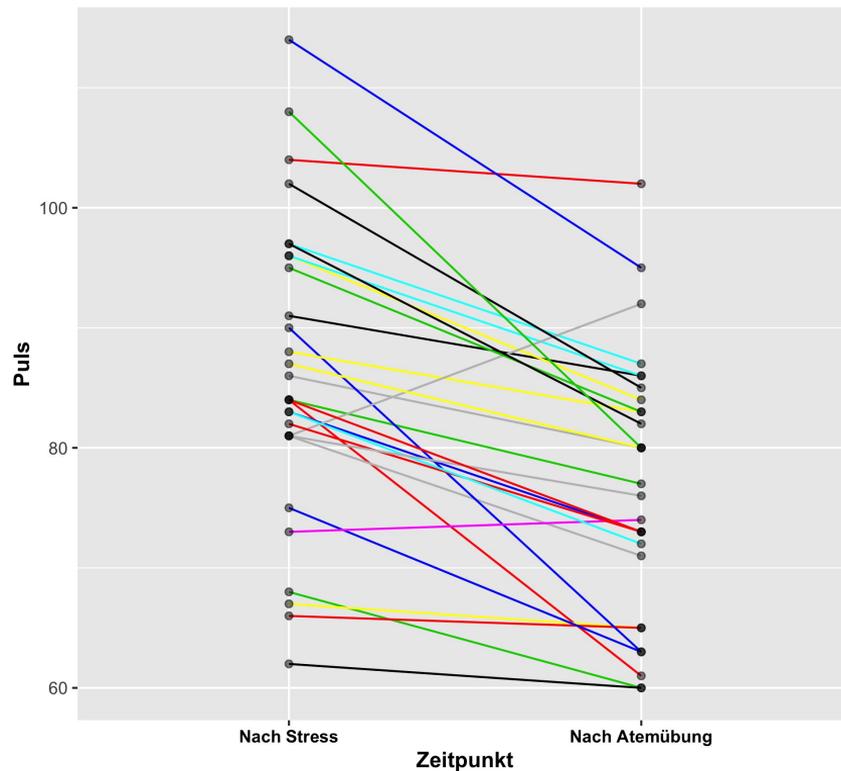
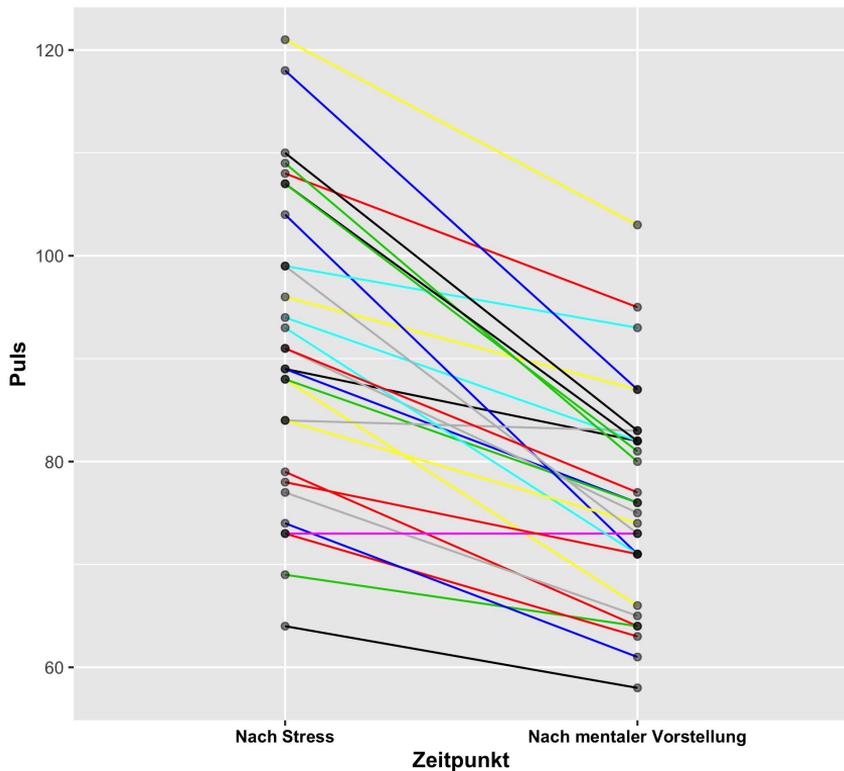
Literatur

- Ulor, Michelle Ngozi: *Is Voluntary Musical Imagery an Effective Intervention for Anxiety?*, Leeds 2020.
- Baltazar, Margarida: Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music; in: *Music and Science*, Vol. 2, S. 1-16, 2019.
- Västfjäll, Daniel; Juslin, Patrick N.; Hartig, Terry: Music, Subjective Wellbeing, and Health: The Role of Everyday Emotions; in: MacDonald, Raymond A.R.; Kreutz, Gunter; Mitchell, Laura (Hrsg.): *Music, Health, and Wellbeing*, Oxford 2012.

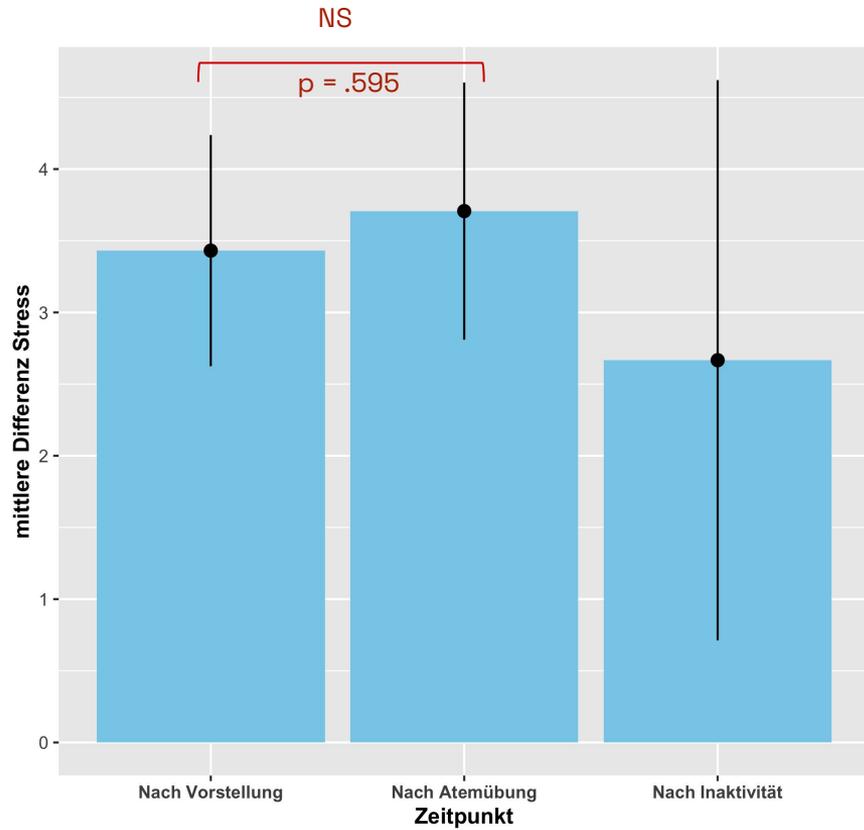
Darstellung der individuellen Angaben zum Stresslevel der Proband:innen



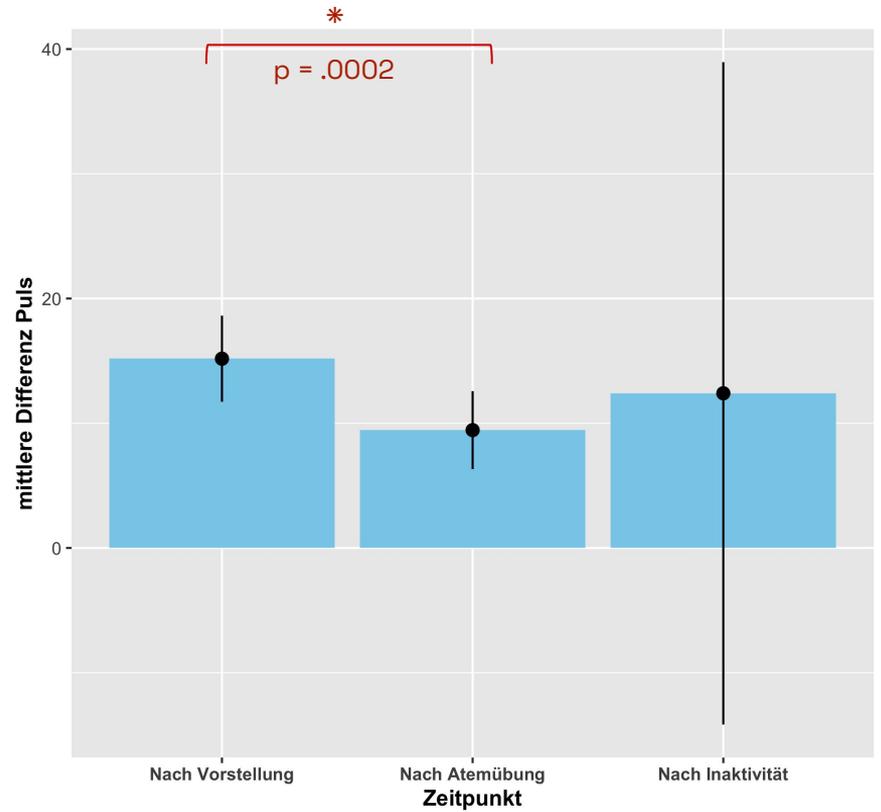
Darstellung der individuellen Pulswerte der Proband:innen



Stresslevel



Puls



Auswertung der Qualitativen Daten
Wortwolke zum Selbstbericht nach der Vorstellung von Musik



Auswertung der Qualitativen Daten
Wortwolke zum Selbstbericht nach der 4-7-8 Atemtechnik



Auswertung der Qualitativen Daten
Wortwolke zum Selbstbericht in der Kontrollgruppe



Fazit und Ausblick

Inwiefern eignet sich die Vorstellung von Musik und der damit verbundenen mentalen Bilder als bewusst evozierte Methode bezüglich des mentalen und emotionalen Entspannungszustands im nicht pathologischen Kontext?

- Stresslevel-Skala: gleiche Eignung von Vorstellung und Atemübung
- Puls: Stärkere Reduktion bei der Vorstellung von Musik
- eindeutiges Potenzial der Vorstellung von Musik als Entspannungsmethode erkennbar

Fazit und Ausblick

- weitere qualitative Parameter zur zukünftigen Untersuchung?
- geeignete quantitative Parameter zur Messung von Entspannung?
- Fokus auf mentale Bilder - was taucht auf? Wie ließen sich die konkreten Bilder genauer untersuchen?