

DZIEDĀTĀJA UZSTĀŠANĀS UZTRAUKUMA CĒLOŅI UN SIMPTOMI

THE SOURCES AND SYMPTOMS OF NERVOUSNESS PRIOR TO AND DURING A SINGER'S PERFORMANCE

Zane Andžāne, Māra Marnauza

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Imantas 7. līnija 1, Rīga, Latvija,
e-pasti: zane.andzane@rpiva.lv; mara.marnauza@rpiva.lv

Abstract. *Students of vocal performance, as well as professional singers, feel nervousness in front of an audience at concerts, competitions, and exams. The state of nervousness can be a negative factor for the performance of the singer, and therefore it is important for the professional singer to develop not only vocal techniques, but also performance attitudes that help to reduce stage fright.*

The aim of the study is to analyze the scientific literature about stage fright, its sources, symptoms, and methods of overcoming it.

Methods used: analysis of literature, questionnaire.

Student self-analysis answers to questionnaire items give evidence, that students feel nervous when performing, and that this negatively influences their command of vocal technique, as well as the artistic interpretation of the song and the artistic quality overall.

Keywords: *singers, stage fright, methods of overcoming stage fright.*

Ievads

Aizvien vairāk jaunieši vēlas izkopt savas dziedāšanas prasmes līdz profesionalitātei un kļūt par atzītiem dziedātājiem. Nereti jaunieši, kas jau daļēji izkopusi savas tehniskās prasmes, taču nav izkopusi uzstāšanās prasmes, uzstājoties publikas priekšā, nespēj tikt galā ar uzstāšanās uztraukumu. Uzstāšanās uztraukumu izjūt ne tikai mūzikas studenti, bet arī profesionāli dziedātāji. Tas var ietekmēt gan studentus, kas apgūst dziedāšanu, gan profesionālus dziedātājus dažādos pasākumos, piem., eksāmenos, konkursos un koncertos. Uzstāšanās uztraukums var kļūt par negaidītu priekšnesuma kvalitātes pasliktināšanās cēloni, tāpēc profesionālam dziedātājam svarīgi izkopt ne tikai vokālās tehniskās prasmes, bet arī uzstāšanās prasmes, kas palīdz mazināt uztraukumu uzstāšanās laikā.

Darba mērķis: izanalizēt zinātnisko literatūru par uzstāšanās uztraukumu, tā cēloņiem, simptomiem, pārvarēšanas metodēm.

Materiāli un metodes

Rakstā ir izmantotas zinātniskās atziņas un pētījumi par uzstāšanās uztraukumu, tā cēloņiem un simptomiem (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007; Kenny, Ackermann, 2009; Kesselring, 2006; Smith, Maragos, Van Dyke, 2002; Wilson, Roland, 2002), izstrādāta aptaujas anketa.

Mūzikas priekšnesuma uztraukumu (uzstāšanās uztraukumu) var definēt kā ierosas un uztraukuma stāvokli, kas notiek pirms vai tajā laikā, kad cilvēks ne-anonīmi uzstājas publikas priekšā, izpildot vērtīgu vai novērtētu uzdevumu, kas skar viņa pašvērtējumu (Kesselring, 2006).

Balstoties uz Damasio teoriju, skatuves uztraukums tiek definēts kā īpaša emocionālās uzvedības forma ar šādiem aspektiem:

1. Motoriski izteikta uzvedība: piem., trīcoša vai nedroša balss, rokas, ceļi, kājas; saraustīta elpa, sejas izteiksmes maiņa (mīmika), nagu graušana, utt.

2. Autonomās nervu sistēmas reakcijas (simpātiskās, kā arī parasimpātiskās), piem., palpitācija (paātrināta sirdsdarbība), svīšana, sarkšana, īsa elpa vai hiperventilācija (vēsas un mitras rokas), nervozitāte, soļošana, sajūtu zaudējums vai pirkstu sastingums, gastrointestinālie traucējumi (sausā mute, apetītes zudums, nelabums, vemšana), caureja, bezmiegs.

3. Subjektīvas izjūtas, ko daļēji var ietekmēt motorās un autonomās nervu sistēmas reakcijas, piem., spriedzes izjūta, palielināta aizkaitināmība un ievainojamība, depresija, uztraukums, bezpalīdzības izjūta, pārstrādāšanās, panika, kontroles zudums, ciešanas (reibšanas un ģībšanas sajūta), bailes, trauksme, šoks, nejūtīgums, izjūta, ka esi neadekvāts, nevērtīgs.

4. Kognitīvs novērtējums (domas un pārdomas par sajūtām un ķermeņa simptomiem): piem., koncentrēšanās un atmiņas problēmas (samazinātas koncentrēšanās spējas un palielināts apjukums, prāta aptumsumi, bloķējumi, sastingumi, atmiņas traucējumi), cirkulārā domāšana (katastrofēšana), apjukums, grūtības pieņemt lēmumus, negatīvu domu iejaukšanās.

5. Biheiviorālas izmaiņas: piem., bezmiegs, apetītes zudums, izvairīšanās, drudzains vai paralizētas kustības, pļāpība vai nerunīgums, spēku izsīkums (Kesselring, 2006).

Analizējot uzstāšanās uztraukuma aspektus (kognitīvais uztraukums un somatiskais uztraukums), augsta kognitīvā uztraukuma gadījumā dziedātāji parasti konsekventi domā par savu izpildījumu, kas ietver šādas pazīmes:

1. spēcīgākas negatīvas priekšnojautas pirms notikuma;
2. spēcīgāka negatīva nosliece uz sava izpildījuma pašvērtējumu;
3. spēcīgāka ticība, ka eksaminētāji/skatītāji negatīvi vērtēs izpildījumu;
4. spēcīgākas rūpes par sliktā izpildījuma sekām;
5. paaugstināta atbildība uz vērtētāju un skatītāju reakcijas maiņu;
6. neveiksme gūt komfortu no acīmredzami veiksmīgas situācijas (Kenny, Ackermann, 2009).

Somatiskais uztraukums attiecas uz fizisko simptomu sakopojuma izjušanu uztraukumu izraisošā darbībā, tādā kā uzstāšanās publikas priekšā. To raksturo muskuļu spriedze, satraukums un citas parādības, tādas kā trīcēšana, svīšana, sausā mute, sekla elpošana un kņudēšana vēderā. (Kenny, Ackermann, 2009).

G. D. Vilsons ir noteicis trīs skatuves uztraukuma avotus: persona, situācija un muzikālais uzdevums (Wilson, 2002). Šiem avotiem atbilst šāds iedalījums:

1. *Simptomi*: uzstāšanās uztraukuma psiholoģiskās reakcijas ir līdzīgas tām, ko ķermenis dara, kad sajūt briesmas vai bailes. Ķermeņa aizsargreakcijas sistēma rada fiziskus un uzvedības (biheiviorālus) simptomus, ko var ārstēt ar ķermeņa trenēšanu un medicīniskiem līdzekļiem.
2. *Persona*: viens uztraukuma avots ir pašos mūziķos. Vai nu iemesls ir nosliece uz uztraukumu, vai arī nereālistiska domāšana par uzstāšanos. Mūziķi var gūt labumu no kognitīvās ārstēšanas pieejām.
3. *Situācija*: Vēl viens avots, kas jāņem vērā, ir situatīvais stress, kas attiecas uz konkrētā priekšnesuma vidi un apstākļiem. Nosakot stresu izraisošos iemeslus, var izstrādāt piemērotas stratēģijas, lai sagatavotos priekšnesumam.
4. *Muzikālais priekšnesums*: Lai pārlicinoši uzstātos, ir vajadzīga paškontrolē, vēl viens uztraukuma avots ir mūziķa meistarības līmenis, atskaņot konkrēto mūziku. Mūziķiem nav ieteicams atskaņot mūziku, kas neatbilst viņu muzikālajām spējām un prasmēm (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007).

Kā fiziskās pārmaiņas izpaužas uztraukuma psiholoģiskajos simptomos
(Lehmann, Sloboda, Woody, 2007)

<i>Adaptīvās ķermeņa funkcijas</i>	<i>Ķermeņa reakcijas</i>
Sirds enerģiski sitas, lai palielinātu skābekļa piegādi muskuļiem.	Paātrināta sirds darbība.
Dziedzeri ādā izdala sviedrus, pazeminās ķermeņa temperatūra.	Pārmērīga svīšana, mitras delnas.
Plaušas un bronhi atveras, lai piegādātu vairāk skābekļa.	Īsa, saraustīta elpa.
Siekalu plūsma samazinās.	Sausa mute, žņaudzoša sajūta kaklā.
Gremošanas sistēma ir kavēta, jo asinis ir novirzītas no vēdera uz muskuļiem.	Kņudināšana vēderā, nelabums.
Acu zīlītes ieplešas, lai skaidrāk redzētu tālumā.	Neskaidra redze, fokusēšanas problēmas.
Muskuļi sasprindzinās, gatavojoties palielinātai fiziskai slodzei.	Psiholoģiskā spriedze, trīcošas rokas, muskuļu trīce.

Šie psiholoģiskie simptomi rada tādu fizioloģiskās aktivitātes stāvokli, kuru raksturo arī palielināta smadzeņu aktivitāte. Lai gan lielākā daļa mūziķu labprātīgi atzīst pārāk lielu uztraukumu kā problēmu, pārāk mazs uztraukums arī traucē labi uzstāties. Psihologi, kas strādā tādās jomās kā izpildītājmāksla un sports, norāda uz ērtu fizisko stāvokli kā nosacījumu augstas kvalitātes izpildījumam. Atlēti un izpildītājmākslinieki runā līdzīgi par vajadzību būt sagatavotiem notikumam, izraisot adaptīvu nemieru, kas faktiski veicinātu labāku izpildījumu (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007).

Skatuves uztraukums var rasties uzstāšanās laikā, taču tas var būt arī dažas stundas, dienas vai pat nedēļas pirms uzstāšanās.

Reakcijām, tādām kā cīnīšanās, bēgšana vai izvairīšanās, ir jēga bioloģijas sfērā, bet tās var kļūt neproduktīvas sociālajā kontekstā, kurā viena no visbīstamākajām situācijām ir iespēja tikt izsmietam. Skatuves bailes rodas no nelīdzsvarotības starp paša izvirzītajām prasībām un cerībām, un iespējām tās piepildīt, un tas parasti rodas situācijās, kuras var apdraudēt pašvērtējumu, citu pieķeršanos un simpātijas vai karjeras turpinājumu (Kesselring, 2006).

Daži psihologi ir arī atzīmējuši kognitīvos simptomus. Būdami uz skatuves, mūziķi, tai skaitā dziedātāji, var būt garīgi nomākti ar domām par savu uzstāšanos. Viņi var izjust spriedzi un uztraukumu par kļūdišanos, piemēram, aizmirstāna, nevarēšana spēlēt izteiksmīgi, izskatīšanās smieklīgam. Mūziķi bieži izjūt šo garīgo katastrofu pirms uzstāšanās, nevis uzstāšanās laikā. Negatīvās domas kļūst intensīvākas izpildītāju galvās, iztēlojoties, it kā viņi būtu uz skatuves, cīnoties ar citiem simptomiem. Dažādo kognitīvo prasību apmierināšana vienlaicīgi noved pie uzmanības sašaurināšanās attiecībā uz uzstāšanos, un tā vietā, lai visu uzmanību veltītu priekšnesumam, uzmanība kļūst selektīva un, par nelaimi, ne vienmēr virzīta pareizā virzienā (piemēram, mākslinieki pārstāj klausīties sevī).

Mūziķi izpilda kompleksas psihomotoras prasmes augstas ierosas apstākļos, kad iznākums ir kritisks, izpildījums tiek vērtēts un sacensības ir nežēlīgas. Cilvēku novērtējums izpildījuma prasībām, saskatītie iespēju resursi (piem., spējas un sagatavotība), un sekas (Smith, Maragos, Dyke, 2002) – to visu ietekmē personība (pašvērtējums, pašapziņa, klausītāju veids) un motivācijas faktori (perfekcionisms, vingrināšanās laiks).

Uzstāšanās uztraukums visbiežāk tiek saistīts ar tiesnesi, iekšēju vai ārēju, patiesu vai iedomātu, iepriekšējās dzīves pieredzes sekām. Par nelaimi, ļoti bieži tas ir kritisks, šaubu pilns un gļēvs – pilnīgi pretējs tām īpašībām, uz kurām dziedātājs tiecas, kad uzstājas, pašapziņa, motivācija un drosme.

Ir izveidotas un tiek piedāvātas daudzas ārstēšanās programmas, lai palīdzētu dziedātājiem pārvarēt uztraukumu:

1. Farmakoloģiskie preparāti, tādi kā antidepresanti, benzodiazepīni, beta-adrenerģiskie receptoru blokētāji un buzipons.
2. Meditatīvas iejaušanās (autogēnais treniņš, (paš-)hipnoze, meditācija, joga).
3. Fizioloģiskas un fiziskas iejaušanās (aerobikas vingrinājumi, Aleksandra tehnika, bioloģiskā atgriezeniskā saite (Biofeedback), Feldenkraiss metode, masāža).
4. Relaksācijas terapijas, piem., progresīvā muskuļu relaksācijas trenēšana.
5. Kognitīvās un kognitīvi biheivioristiskās iejaušanās: sevis aizsargāšanas trenēšana, uzmanības fokusēšanas tehnikas, kognitīvā izturēšanās terapija (kognitīvā pārstrukturēšanās, multimodeļu biheiviorālā terapija, stresa pārvarēšanas prasmju trenēšana, mērķu izvirzīšana, dzīves veida izmaiņas (nemuzikālo hobiju un interešu attīstīšana), tēlainība (uzmanības novēršana un fokusēšana), mentālā atkārtošana, sistemātiska desentizācija un sistemātisks priekšnesuma mēģinājums.
6. Mūzikas terapija (mūzikas izraisītas relaksācijas tehnikas, grupu terapija mūziķiem).
7. Psihoterapija (Kenny, Ackermann, 2009).

Dažkārt noderīgāk ir iztirzāt fizioloģiskos simptomus. Viena no šādām pieejām ir relaksācijas metožu lietošana. Dziedātājiem viena no biežāk izmantotajām metodēm ir dziļas elpošanas un muskuļu relaksācijas vingrinājumi. Dziļa elpošana pirms uzstāšanās un tās laikā, iespējams, ir vispopulārākā metode, kā tikt galā ar uztraukumu. Lēna, dziļa elpošana nodrošina, lai ķermenis uzņem nepieciešamo skābekļa daudzumu.

Vēl viena pieeja attiecībā uz fizioloģiskajiem simptomiem ir progresīvā muskuļu relaksācijas trenēšana. Šajos vingrinājumos dziedātājs pārmaiņus savelk un atslābina muskuļus pa vienam visā ķermenī. Bieži šī procedūra sākas ar ekstremitātēm, piemēram, pirkstiem, un turpinās iekšēji ar lielākiem muskuļiem, tādiem kā plecu muskuļiem.

Dažos uzstāšanās uztraukuma ārstēšanas klīniskajos testos relaksācijas tehnikas tiek papildinātas ar bioloģiskās atgriezeniskās saites trenēšanu (Biofeedback). Lietojot monitoringa ierīces ar vizuāliem eksponātiem, mūziķi gūst informāciju par sava ķermeņa fizioloģiskajām atbildēm (piem., paātrināta sirdsdarbība, augstāka ķermeņa temperatūra, palielināta spriedze muskuļos) (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007).

Aleksandra Tehnika ir specifiska metode, kas ir radniecīga relaksācijai un ķermeņa apzināšanai. Šai teknikai ir stingri filozofisks komponents, kurš uzsver ķermeņa un prāta vienotību. Aleksandra tehnika piedāvā risinājumus problēmām, kas rodas palielinātas jūtības un nepareizu fizisko treniņu dēļ. Vingrinājumi lielākoties fokusējas uz ķermeņa stāvokli, galvas pozīciju, un muskuļu lietošanu kustoties.

Diemžēl daudzi publiskās uzstāšanās aspekti ir sastopami tikai priekšnesuma brīdī. Mēģinājumu telpā parasti nav skatītāju, dziedātājs ir ģērbies ērti, var atpūsties, un tam nevajag paciest spožu gaismu vai skatuves atklātumu. Viena no metodēm, kā tikt galā ar uzstāšanās uztraukumu ir mentālā (garīgā) atkārtošana, kurā izpildītāji cenšas dzīvi iztēloties, ko viņi piedzīvos nākošajā priekšnesumā. Mentālajai atkārtošanai mērķis ir ieprogrammēt ķermeni un prātu īpašiem apstākļiem, lai viņi varētu automātiski darboties, kā paredzēts īstajā priekšnesumā. Tā arī paredzēta, lai nodarbinātu izpildītāja domas konstruktīvākā, nevis destruktīvā veidā (Lehmann, Sloboda, Woody, 2007).

Vēl labāka ir darbošanās izmēģinājuma priekšnesumos. Tā ir parasta prakse ansambļiem – organizēt ģenerālmēģinājumus koncerttērpos, lai pierastu pie priekšnesuma zāles apstākļiem. Izmēģinājuma priekšnesumi solo mūziķiem nav bieža parādība, bet tā ir laba ideja, ko solo mākslinieki var aizgūt no ansambļu un orķestru prakses.

G. D. Vilsons un D. Rolands (2002) ir ieteikuši, ka vēl viens kognitīvais aspekts ietver mērķa izvirzīšanu. Kā informācijas avotu izmantojot sporta un akadēmiskos sasniegumus, var apgalvot, ka mūziķu mērķi ir vai nu orientēti uz procesu, vai iznākumu. Procesa centrēti

mērķi attiecas uz to, ko mūziķis cer izdarīt uzstāšanās laikā. Tie ir tūlītēji sasniedzami, tādi kā pareiza intonācija vai plaša diapazona dinamikas lietošana. Galarezultāta mērķi, turpretim, ir definētāki veikumi, tādi kā – uzvara konkursā vai iekļūšana izlases ansablī. Procesa mērķis var nodrošināt prasmju attīstību un pat sekmēt uzstāšanās prieku, bet iznākuma (galarezultāta) mērķis var veicināt perfekcionistisku domāšanu.

Lai gan uztraukuma pārvarēšanas ārstēšanās metožu efektam ir liela nozīme veselības un izpildījuma uzlabošanā, specifiskās metodes ir maz pētītas (Smith, Maragos, Dyke, 2002). Fiziski veselīgi cilvēki ir augstāks sliekšnis pret stresoru intensitāti, ātrāka izārstēšanās un paaugstināta endorfīna koncentrācija. Pakāpeniski pieaugoša pakļaušanās stresa situācijām var veicināt dzīvesprieku un sasniegumus bez sāpēm.

Rezultāti

Lai noskaidrotu, vai studenti, kas Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā profesionālā bakalaura studiju programmā „Mūzikas skolotājs” apgūst studiju kursu „Dziedāšana”, izjūt uzstāšanās uztraukumu, un cik lielā mērā uzstāšanās uztraukums ietekmē dziedāšanas kvalitāti, tika veikta novērošana 1. un 2. kursa studentu dziedāšanas eksāmena laikā. Dziedāšanas eksāmenu kārtoja 12 studenti (1., 2. kurss). Katram studentam bija jādzied 2 dziesmas, priekšnesumi tika vērtēti.

Vērojot studentus, tika secināts, ka vismaz viena no sekojošām pazīmēm: trīcoša, nedroša balss, trīcošas rokas, ceļi, kājas, saraustīta, sekla elpa, bāla ādas krāsa vai sarkšana bija vērojama visiem 12 studentiem. Katra studenta uzstāšanās uztraukuma cēloņi, iespējams, bija dažādi. Vairumā gadījumu studentu uztraukums, iespējams, bija saistīts ar bailēm no profesionālu dziedāšanas pedagoģu vērtējuma un vērojuma, uztraukumu par kļūdu pieļaušanu, vārdu, nošu ritma aizmirstāšanu, kļūdīšanos, pazeminātu pašvērtējumu, kā arī pārāk lielu prasību pret sava priekšnesuma kvalitāti izvēršanās.

Tika izstrādātas pašvērtējuma anketas, kuras studenti aizpildīja pēc uzstāšanās. Anketā ietilpa 3 jautājumi. Uz pirmo jautājumu: Kāds bija Jūsu uztraukums uzstājoties? 6 studenti atbildēja, ka tas bija liels; 2 studenti atbildēja, ka uztraukums bija vidējs, 3 studenti atbildēja, ka mazs, bet 1 students atzīmēja, ka uzstājoties nebija uztraucies. Uz otro jautājumu: Kādā mērā uztraukums ietekmēja Jūsu uzstāšanās kvalitāti? 3 studenti atbildēja, ka tas ļoti negatīvi ietekmēja uzstāšanās kvalitāti, 3 studenti atzīmēja, ka uztraukums nedaudz pasliktināja uzstāšanās kvalitāti, 4 studenti atbildēja, ka uztraukums ir maz ietekmējis viņu uzstāšanās kvalitāti, bet 2 studenti uzskatīja, ka uztraukums nav ietekmējis viņu priekšnesuma kvalitāti. Uz trešo jautājumu: Ko uztraukums ietekmēja Jūsu priekšnesumā? 3 studenti atbildēja, ka uztraukums ietekmēja gan vokālās tehnikas kvalitāti, gan dziesmas māksliniecisko izpildījumu, 4 studenti atzīmēja, ka uztraukums ietekmēja tikai vokālās tehnikas kvalitāti, vēl 4 atbildēja, ka tas ietekmēja tikai dziesmas māksliniecisko izpildījumu, savukārt 1 students neatzīmēja nevienu no piedāvātajām atbildēm, uzskatot, ka uztraukums neietekmēja viņa priekšnesuma kvalitāti.

Apkopojot studentu atbildes, var secināt, ka lielākā o respondentu daļa - 92 % izjūt uztraukumu uzstāšanās laikā. Atbildes liecina arī par to, ka izjutot uztraukumu, pasliktinās priekšnesuma kvalitāte – gan vokālās tehnikas kvalitāte, gan dziesmas mākslinieciskā kvalitāte.

Studentu novērojums dziedāšanas eksāmenā atklāj dažāda līmeņa vokālās tehnikas kvalitāti, dziesmas māksliniecisko izpildījumu, kā arī uzstāšanās prasmes kopumā, tāpēc nepieciešams izvēlēties pedagoģiskos līdzekļus un atbilstošas metodes, kas palīdzētu studentiem, kas apgūst dziedāšanu, pārvarēt uztraukumu uzstāšanās laikā.

Secinājumi

1. Profesionāli dziedātāji, kā arī studenti, kas apgūst dziedāšanu, izjūt uzstāšanās uztraukumu, kas izraisa priekšnesuma kvalitātes negaidītu pasliktināšanos.
2. Lai uzstāšanās uztraukumu varētu mazināt, nepieciešams regulāri sistēmiski vingrināties un pielietot dažādas uztraukuma pārvarēšanas metodes, piem., Aleksandra tehniku, bioloģisko atgriezenisko saiti (Biofeedback), Feldenkraiss metodi, meditāciju, dažādus aerobikas vingrinājumus, jogu u.c.
3. Izanalizējot literatūru par uzstāšanās uztraukuma cēloņiem, simptomiem un piedāvātajām tā pārvarēšanas metodēm, kā arī analizējot studentu uzstāšanos un priekšnesuma kvalitāti dziedāšanas eksāmenā, secināts, ka jāizstrādā sistēmisks vingrinājumu kopums uztraukuma mazināšanai uzstāšanās laikā.

Literatūra un avoti

1. Wilson, G. D., Roland, D. (2002). Performance anxiety. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning* (pp. 47 – 61). Research on performance anxiety, including treatment approaches and management strategies.
2. Smith, A. M., Maragos, A. & Van Dyke, A. (2000). Psychology of the musician. In R. Tubiana & P. C. Amadio (Eds.), *Medical problems of the instrumentalist musician* (pp. 135 – 170). London: Martin Dunitz.
3. Kesselring, J. (2006). Music performance anxiety. In E. Altenmüller, M. Wiesendanger & J. Kesselring (Eds.), *Music, Motor Control and the Brain* (pp. 308 – 318). Oxford: University press.
4. Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians. Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford: University press, pp. 145 – 162.
5. Kenny, D. T., Ackermann, B. (2009). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. In: S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 390 – 400). Oxford: University press.