

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia pakub võimalust õppida aastase eriprogrammi alusel muusikapsühholoogiat ja omandada sel alal **mikrokraad**. Õppetöö on tasuline ning lõpetajale väljastab EMTA täienduskoolituskeskus vastava tunnistuse. Soovi korral on võimalik mikrokraadi ainepunkte kasutada hilisemas kraadiõppes.

## **MUUSIKAPSÜHHOLOGIA MIKROKRAADIPROGRAMM**

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikapsühholoogia mikrokraadiprogramm annab osalejale suurepärase võimaluse arendada oma teadmisi muusika tajus, õppimise ja mõtestamise kohta.

Mikrokraadiprogramm sobib kõigile, kes tunnevad huvi muusika ja psühholoogia vastu, soovivad end tulevikus siduda või juba puutuvad ühe, teise või mõlema teemaga kokku oma töös (muusikaõpetajad, teadlased, muusikud, psühholoogid). Kuna tegemist on kiiresti areneva valdkonnaga, pakub mikrokraad head võimalust ka kunagi omandatud teadmiste värskendamiseks. Oodatud on ka kõik, kes sooviksid siduda oma tulevased kraadiõpingud muusikauuringute valdkonnaga.

Kursused on erinevad – alates muusikapsühholoogia teoreetilistest käsitlustest kuni muusika praktilise rakendamiseni psüühika toetamisel muusikateraapias.

Mikrokraadiprogrammis moodustavad terviku EMTA bakalaureuse ja magistriõppe loengud ja seminarid, millele lisandub mikrokraadiõppurite eriseminar, kus saab väiksemas ringis õpitut kinnistada ning seostada oma praktilise töö või uurimisplaanidega. Kursuste raames tutvustatakse ka EMTA-s käimasolevaid teadusprojekte ning muusikateaduse, interpretatsiooni ja muusikapedagoogika ning kultuurikorralduse osakonna erialasid.

### **MIKS LIITUDA MUUSIKAPSÜHHOLOGIA MIKROKRAADIPROGRAMMIGA?**

- Saad praktilisi teadmisi ja toetava teoreetilise raami, kuidas me helisid ja muusikat tajume, kuidas see võib mõjutada emotsioone ja toetada vaimset heaolu.
- Juba tegutseva muusikuna saad omandada või värskendada teadmisi, kuidas paremini arvestada ruumiakustika mõjudega esinemisel ning millised seaduspärasused on kuulmistajus, millega muusika esitamisel arvestada võiks.
- Oma nišši otsiva noore teadlasena saad sissejuhatuse võrratusse mitmekülgsesse valdkonda, mis võimaldab ühendada kultuuri-, humanitaar-, sotsiaal- ja reaalteadlaste huve.

- Saad ülevaate meetoditest, kuidas muusika ja psüühika seoseid teaduslikult uurida.
- Saad praktilisi teadmisi psühholoogiast, mida enesehooles, muusika- ja pilliõppes kasutada.
- Saad kogeda EMTA inspireerivat akadeemilist õhkkonda ja kasutada EMTA raamatukogu.
- Kui alles kahtled, kas tulla täiskoormusega EMTA-sse õppima, alusta mikroraadiprogrammiga!

## SAAVUTATAV TULEMUS

- Õppijad on omandanud süsteemse ülevaate muusikapsühholoogiast ja seal kasutatavatest uurimismeetoditest.
- Õppijad mõistavad inimese kuulmissüsteemi ülesehitust ja toimemehhanisme ning heli füüsikalisi omadusi ja levikut eri keskkondades, keskkondade mõju heli tekitamisele ja tajule.
- Õppijad mõistavad muusika õppimisega seotud psühholoogilisi aspekte (tähelepanu, mälu, motivatsioon) ja oskavad kasutada ning soovitada erinevaid harjutamise strateegiaid õppetöös; mõistavad muusiku tööga kaasnevaid mentaalseid väljakutseid, oskavad võimalikke probleeme märgata ja ennetada, sealhulgas kasutada muusikat ja musitseerimist eneseregulatsioonis.
- Õppijad saavad ülevaate muusikateraapia olemusest, oskavad hinnata muusikateraapia võimalusi vaimse tervise murede ennetamisel ja psühhoteraapilise sekkumismehhanismina.
- Kui mikroraadiõppur jätkab õpinguid Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias, saab mikroraadiprogrammis omandatud ainepunktid üle kanda õppekava edasise mahu arvestamisel.

## ÕPPEKAVA

<u>Sügissemester</u>	<u>Ainepunktid</u>	<u>Kevadsemester</u>	<u>Ainepunktid</u>
<a href="#">MTX721</a> Muusikapsühholoogia	3 EAP	<a href="#">MTX720</a> Kuulmisspsühholoogia ja akustika	3 EAP
<a href="#">MTX940</a> Muusikapsühholoogia seminar	3 EAP	<a href="#">MTX726</a> Sissejuhatus muusikateraapiasse	3 EAP
Mikroraadi eriseminar	1 EAP	Mikroraadi eriseminar	1 EAP
<b>KOKKU</b>			<b>14 EAP</b>

## **MIKROKRAADI ÕPPEKAVA AINED**

### **MTX721 Muusikapsühholoogia (Marju Raju, PhD)**

Aine eesmärgiks on tutvustada üliõpilastele tänapäeva muusikapsühholoogia põhikategoriaid ning uurimismeetodeid. Lisaks teoreetilistele teadmistele sisaldab kursus ka praktilisi teemasid, millega tulevased muusikud võivad oma töö- või eraelus kokku puutuda nagu näiteks (muusika) õpetamise strateegiad, efektiivse harjutamise strateegiad, toimetulek vaimse tervise probleemidega. Kursus on üles ehitatud eraldiseisvate loengutena, millest igaüks käsitleb erinevat teemat. Loengute järjestuses on siiski püütud ehitada üles teatav loogika, mis hõlbustaks iga järgneva teema mõistmist. Kursuse teemad: muusikapsühholoogia mõiste ja selle muutused ajas; (muusika)psühholoogia ajaloo olulisemad suunad; uurimismeetodid; muusika evolutsioonilised teooriad; inimese kuulmistaju anatoomia ja neurofüsioloogia; keele ja muusika seosed; lapse muusikaliste võimete areng; muusika õppimise ja õpetamise strateegiad; muusika erinevate elementide taju; emotsioonide ning kognitiivsete protsesside seosed muusika ja selle elementidega; vaimse tervise probleemide (esinemisärevus, depressioon) ennetamine ja nendega toimetulek; sissejuhatus muusikateraapiasse. Lisanduda võib ka muid teemasid nagu näiteks muusikapsühholoogia ja filosoofia seosed, muusika ja kommunikatsiooniteooria, tausta-, reklaami- ja filmimuusika analüüs muusikapsühholoogi vaatenurgast. Õppejõud käsitleb lisateemasid jooksvalt vastavalt tudengite konkreetsele huvile ja loengutes esitatud küsimustele.

### **MTX940 Muusikapsühholoogia seminar ehk raamatuklubi (Marju Raju, PhD)**

Aine eesmärgiks on läbi töötada seotud kollektsoon tekste (artiklikogumik, raamat) ühes konkreetses muusikapsühholoogia valdkonnas/teemas. Lisaks valdkondlike teadmiste omandamisele on eesmärgiks õpetada üliõpilasi kriitiliselt lugema teaduslikke tekste, nendest aru saama ja neid analüüsima. Viie seminari käigus loetakse ja arutatakse läbi tänapäeva muusikapsühholoogia seisukohast olulisi tekste. Reeglina on tekstid inglise keelsed, lugemismaht üheks seminariks 30-50 lk. Peamine rõhk seminaris püütakse asetada kokkupuutepunktidele muusikapsühholoogia (ja laiemalt kognitiivse muusikateaduse) vallas tehtud teadusliku uurimistöö ja praktilise musitseerimise vahel.

### **MTX720 Kuulmispsühholoogia ja akustika (Allan Vurma, PhD)**

Aine eesmärgiks on anda muusiku seisukohast vajalikud baasteadmised (1) helide objektiivsest kirjeldamisest ja sellest, milline on helide ning nende kooskõlade tajumehhanism inimese perifeerses ning tsentraalses kuulmissüsteemis, aga samuti (2) helide levimisega seotud nähtustest erinevates akustilistes keskkondades ning sellest, kuidas taolised nähtused mõjutavad nii muusika kuulamist kui ka musitseerimist.

Kursuse raames käsitletavat põhiteemad on järgmised: heli kui elastse keskkonna häiritus, heli põhiparameetrid ning erinevad viisid helide objektiivseks kirjeldamiseks, kuulmissüsteemi ehitus, heli kõrguse, valjuse, tämbri ja muusikaliste intervallide tajumine, maskimine, kriitilised ribad, dissonantsus ja konsonantsus, häälestussüsteemid, heliallika suuna tajumine, helide levimine keskkonnades, peegeldumine, neeldumine, difraktsioon, refraktsioon, interferents, helide levimine vabas väljas, seisevlained, reverberatsioon, ruumide akustilised parameetrid, erinevat tüüpi kontserdisaalide akustika, ruumiakustika esineja, dirigendi ja kuulaja seisukohast lähtudes.

### **MTX726 Sissejuhatus muusikateraapiasse (Alice Pehk, PhD)**

Aine eesmärgiks on tutvustada muusikateraapiat kui maailmas laia rakendust leidvat tõenduspõhist teraapiavormi selle mitmekülgsuses. Aine sisaldab rohkesti praktilisi muusikateraapia kogemusi, võimaldades omandada oskusi muusika teraapiliseks rakendamiseks enda vaimse tervise ja (professionaalse) identiteedi toetamisel ning enesehooles laiemalt. Kursuse raames käsitletavat teemasid: ülevaade muusikateraapiast: olemus, peamised teooriad, meetodid ja tehnikad ning rakendusvaldkonnad; Muusika psühhofüsioloogilisest toimest läbi muusikateraapia prisma; Retseptiivse (kuulamisele põhineva) ja ekspressiivse (musitseerimisele põhineva) muusikateraapia põhitõed ja rakendused; Psühhodünaamiline muusikateraapia kui efektiivne võimalus enesearenguks ja vaimse tervise probleemide ennetamiseks; Psühhodünaamiline käsitlus esinemisärevusest: tekkepõhjused, ennetus ja toimetulek; Vaba improvisatsioon kui teraapia ja eneseregulatsiooni vahend ning (muusiku) identiteedi toetaja; Muusikateraapilised omakogemused (teraapilised grupiharjutused, mis toetavad vaimset tervist ja enesearengut ning milles on võimalik (kuid ei ole kohustuslik) tegeleda enda jaoks aktuaalsete probleemteemadega elus); Muusika eneseregulatsioonis: praktilised muusikateraapilised võtted enesehooles; Muusikateraapia ja muusika toime printsiipide rakendamine teistes eluvaldkondades (nt reklaam ja turundus, helikeskkonnad, loovtegevused, muusikaõpetus vms lähtudes osalejate huvist). Aine on üles ehitatud 4-tunniste väiketsükliks. Iga väiketsükkel koosneb loengulisest osast, mis sisaldab ka arutelusid ja grupitöid ning rohketest praktilistest muusikateraapilistest kogemustest.

### **Mikrokraadi eriseminar (Marju Raju, PhD)**

Mikrokraadiõppurid kohtuvad kolm korda semestris, et seada paika ootused, hinnata protsessi ja anda tagasisidet oma kogemusele. Seminarides kinnistatakse loengutes ja seminarides saadud olulisi uusi teadmisi ning püütakse neid mõtestada õppuri praktilistest vajadustest ja/või plaanidest lähtuvalt.

## ÜLDINFORMATSIOON JA SISSEASTUMISE TINGIMUSED

- Mikrokraadiprogrammi kestvus on 1 akadeemiline aasta.
- Programmi valitakse maksimaalselt 5 õppurit.
- **Õpitakse koos EMTA üliõpilastega** ning mikrokraadiõppuritele kehtivad samad nõuded sh loengutes osalemise, kodutööde esitamistähtaegade ja eksamite sooritamise osas.
- Programmi ei ole võimalik läbida valikuliselt, osaleda tuleb kõigis ainetes.
- Õppetöö toimub eesti keeles, kuid lugemismaterjalid (artiklid ja raamatud) võivad olla inglise keeles.
  
- **Maksumus 1155 eurot.**

### Registreerimine

- Kandideerimiseks palun registreerige end õppesüsteemi kasutajaks: [eamt.ee/tk](http://eamt.ee/tk)
- Seejärel sisenege portaali ning registreerige end soovitud kursusele.
- **Tähtaeg: 15. august 2024.**

Lisaks palume saata järgneva informatsiooni (pdf-formaadis): [tkk@eamt.ee](mailto:tkk@eamt.ee)

- nimi,
- varasem haridus,
- motivatsioonikiri (maksimaalselt 1500 sõna).

**august 2024** – vastuvõetud kandidaadid avalikustatakse

**september 2024** – õppetöö algus

**mai 2025** – õppetöö lõpp

Täiendav info: [tkk@eamt.ee](mailto:tkk@eamt.ee)

### ÕPPEJÕUD

Muusikapsühholoogia mikrokraadiprogrammi õppejõud on oma ala tunnustatud spetsialistid ja teadlased.

**Prof Allan Vurma** on Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateaduse professor ja endine professionaalne ooperisolist. Ta lõpetas EMTA 1990. a ooperi- ja kontserdilaulja ning vokaalpedagoogina ja kaitses sealsamas 2007. a muusikateaduse doktorikraadi (juhendaja prof. Jaan Ross). Allan Vurma on olnud aastatel 1981–2009 Eesti Filharmoonia Kammerkoori solist ja hääleseadja. 1978. a lõpetas ta raadioinsenerina (MA ekvivalent) Tallinna Polütehnilise Instituudi. Tema uurimissuundadeks on lauluhääle akustika ja kognitiivne muusikateadus ning ta on

paarikümne teadusartikli autor. Allan Vurma kuulub mitmetesse rahvusvahelistesse ühingutesse nagu Ameerika lauluõpetajate ühing (NATS), Collegium Medicorum Theatri (CoMeT) ja Pan European Voice Conference (PEVoC) nõuandev komitee.

**Dr. Alice Pehk** on muusikaterapeut-psühhoterapeut, paariterapeut, muusikaterapeutide koolitaja ja superviisor ning meeskondade loovkoolitaja, kes on valdkonnas tegutsenud üle 30 aasta. Ta on lõpetanud Tallinna Konservatooriumi, kaitsnud magistrikraadi Tallinna Ülikoolis, täiendanud ennast muusikateraapia alal Soomes Jyväskylä Ülikoolis ja Taani GIM-teraapia Instituudis ning kaitsnud doktorikraadi Saksamaal Hamburgi Muusika- ja Teatriülikooli Muusikateraapia Instituudis. Ta on Muusikateraapia Keskuse looja ja juht ning Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikateraapia õppeprogrammide juht ja põhikoolitaja. Ta on Eesti Muusikateraapia Ühingu asutajaliige ning panustanud muusikateraapia arengusse ka rahvusvaheliselt, olles Euroopa Muusikateraapia Konföderatsiooni asepresident, kuuludes Euroopa muusikateraapia treeningstandardite komisjoni, osaledes erialaste teadusajakirjade toimetuskolleegiumites ning rahvusvaheliste erialakonverentside teadusnõukogudes. Ta on ka arvukate muusikateraapia ja muusika toime alaste publikatsioonide autor.

**Dr. Marju Raju** on Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia muusikapsühholoogia teadur ja lektor ning uurimiseetika nõustaja. Lisaks õpetamisele ja tudengite juhendamisele osaleb Marju Raju erinevates teadusprojektides, mis tegelevad lauljate tekstiselguse uurimisega (koos prof Allan Vurmaga), kujutluse mõjuga improvisatsioonis (koos pianist-improvisaator dr. Jaak Sikkuga) ning ühiskonnas haavatavate gruppide muusikalise identiteedilooma ja muusika mõjuga vaimse heaolu näitajatele (koos teadur Brigitta Davidjantsiga). Marju Raju on Eesti Noorte Teaduste Akadeemia asutajaliige. 2023. a tunnustas Eesti Teadusagentuur teda riiklikult tunnustatud teaduse populariseerija auhinnaga.

**Mikrokraadiprogrammi õppekava juht on Marju Raju**