

## Εκκλησιαστικό Γυμνάσιο – Λύκειο Φλώρινας

### Project Τάξη Γ' Γυμνασίου

#### Τίτλος Εργασίας « Η επίδραση της Μουσικής στον χαρακτήρα της ανθρώπινης ύπαρξης»

**Υπεύθυνος Εκπαιδευτικός Αθανάσιος Βουγιουκλής**

Η μουσική από τα πανάρχαια χρόνια ήταν ύψιστης συναισθηματικής σημασίας για τους ανθρώπους, επηρέαζε και μέχρι σήμερα επηρεάζει τον χαρακτήρα, τον τρόπο σκέψης και την προσωπικότητα μας. Η μουσική κατά γενική ομολογία ενισχύει κοινωνικές ή άλλες δεξιότητες όπως για παράδειγμα την επικοινωνία και την αυτοεκτίμηση.

Συγκεκριμένα άνθρωποι που μελετούν μουσική ή εξασκούν κάποιο μουσικό όργανο, το μυαλό και η σκέψη τους έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό. Μπορούν να εκφράζονται συναισθηματικά πιο εύκολα και άνετα όπως και σε επίπεδο ιδεών.

Τομείς της κοινωνικοποίησης και της διαπαιδαγώγησης βασίζουν σήμερα πολλές δραστηριότητες τους στη μουσική. Η ενασχόληση του ανθρώπου με τη μουσική έχει ευεργετικό αντίκτυπο στις εκφάνσεις της ζωής του. Ο ίδιος ο Αϊνστάιν δήλωσε πως αν δε γινόταν επιστήμονας θα γινόταν σίγουρα μουσικός. Τα λεγόμενα του βραβευμένου με νόμπελ φυσικής Αϊνστάιν, προκάλεσαν το θαυμασμό των μουσικών ανά τον κόσμο. Συγκεκριμένα είπε «Δε θα μπορούσα να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να παίζω μουσική. Ζω τα όνειρα μου μέσα από τη μουσική. Παρατηρώ τη ζωή μου μέσα από τη μουσική.. γνωρίζω ότι η μεγαλύτερη απόλαυση στη ζωή μου, την έδωσε το βιολί μου». Ο ίδιος πίστευε πως η ενασχόληση του με το βιολί ήταν ο λόγος που έγινε τόσο έξυπνος.

Μέσα από μελέτες αποδείχτηκε ότι η μουσική έχει πολλαπλές αντιδράσεις στον οργανισμό του ανθρώπου. Οι σωματικές κινήσεις οργανώνονται από το ρυθμό της μουσικής. Στις περιπτώσεις εργασιών που απαιτούν επαναλαμβανόμενες κινήσεις-δραστηριότητες και συνοδεύονται με

ρυθμικά τραγούδια (χωρίς συνοδεία μουσικού οργάνου όμως), αποδείχτηκε ότι αυξήθηκε η παραγωγικότητα και μειωνόταν το αίσθημα της κούρασης και της ανίας. Έρευνα έδειξε ότι τα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών τα οποία ασχολούνται με την εξάσκηση κάποιου μουσικού οργάνου, επικεντρώνουν την προσοχή τους πολύ πιο εύκολα σε οτιδήποτε είναι σχετικό με τη μάθηση και την αφομοίωση στοιχείων και μαθημάτων, σε χώρο εντός ή εκτός σχολείου. Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα παιδιά αυτά αναπτύσσουν κριτική σκέψη, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών. Στις περιπτώσεις που τα παιδιά ήταν απλοί ακροατές της μουσικής, υπάρχουν είδη μουσικής που διεγείρουν την ενεργητικότητα του εγκεφάλου σε πολλούς τομείς της διανόησης. Τα παιδιά αυτά επίσης έχουν μειωμένο απαιτούμενο χρόνο μάθησης. Η μουσική συνδέεται επίσης με την οργάνωση του εγκεφάλου την τάξη, τις αναλογίες και τις αλληλουχίες και όλα τα στοιχεία που έχουν σχέση με τη σχέση με την απλή μαθηματική λογική. Στις περιπτώσεις ασθενών αποδείχτηκε ότι η μουσική επιταχύνει την περίοδο ανάρρωσης από ασθένειες και ατυχήματα.

Από τη βιολογία είναι γνωστό ότι η μουσική είναι μέσα μας. Ο καρδιακός παλμός, ο ρυθμός του βαδίσματος, του αναπνευστικού ρυθμού κ.ά. Μέσα από έρευνες και πειράματα έχουμε δει ότι η μουσική μπορεί να ερεθίσει τα πεπτικά στον εγκέφαλο και σε συνάρτηση με άλλες οργανικές λειτουργίες να προκαλέσει συναισθήματα ευφορίας. Μπορεί να βοηθά τα δύο στοιχεία της ανθρώπινης προσωπικότητας δηλαδή το αριστερό με το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου να λειτουργούν αρμονικά (το αριστερό είναι συνδεδεμένο με τη νόηση και το δεξί με το συναίσθημα).

Η γνωστή σε όλους μουσικοθεραπεία στοχεύει σε θεραπευτικούς και παιδαγωγικούς τρόπους που θα πλησιάσουν και θα θεραπεύσουν τον άνθρωπο. Ο συναισθηματικός προσανατολισμός της μουσικής επηρεάζει την υγεία με θετικό τρόπο και βοηθά την καταπολέμηση του άγχους. Αυτό έχει γίνει αποδεκτό από πολλούς πλέον η προσφορά της μουσικής απευθύνεται σε ψυχικές και σωματικές παθήσεις. Η μουσικοθεραπεία επίσης μελετά τα προβλήματα των παιδιών και τα κατατάσσει σε δύο κατηγορίες α) την παθολογία του πνεύματος και β) την παθολογία του σώματος. Στο χώρο της εκπαίδευσης στοχεύει να βοηθήσει τα παιδιά που

αντιμετωπίζουν ψυχικές ή σωματικές παθήσεις να αναπτύξουν τις ικανότητές τους.

Ο σοφός Πλάτων είχε πει ότι η μουσική είναι η ψυχή του σύμπαντος και δίνει φτερά στο νου. Πολλούς αιώνες αργότερα το δεύτερο έμελλε να επιβεβαιωθεί με πολλούς τρόπους, καθώς η επιστήμη έχει ερευνήσει την επίδραση της μουσικής όχι μόνο στην ανθρώπινη διάθεση, αλλά και στη διεύρυνση των νοητικών δυνατοτήτων. Πρόσφατα μια έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο ΜακΜάστερ του Καναδά παρακολούθησε επί ένα χρόνο την ανάπτυξη του εγκεφάλου σε παιδάκια 4-6 ετών, με τη χρήση μαγνητοεγκεφαλογραφημάτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό νευρολογίας «Brain» του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, τα παιδιά που έπαιρναν μαθήματα μουσικής σε αυτό το διάστημα έστω και μαθαίνοντας να παίζουν απλά κομματάκια εμφάνισαν σημαντικότερη εξέλιξη στα νοητικά συστήματα της προσοχής τους. Αυτό συνεπάγεται τη δυνατότητα να συγκεντρώνονται καλύτερα σε οτιδήποτε έχει σχέση με μάθηση αλλά και στις καθημερινές δραστηριότητές τους.

Έτσι λοιπόν δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι η μουσική ωφελεί την ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών. Μιλάμε όμως πάντα για μια ενεργητική σχέση μαζί της, δηλαδή να τη μαθαίνει κανείς, να παίζει ένα όργανο, ενδεχομένως και να συνθέτει. Όχι όμως για την «παθητική» απλή ακρόαση. Η εκμάθηση της μουσικής πράγματι απαιτεί την κατάκτηση διαφόρων δεξιοτήτων που βελτιώνουν τη νοημοσύνη, όπως το να έχει την προσοχή του κανείς συγκεντρωμένη για μεγάλα χρονικά διαστήματα, να διαβάζει νότες, να απομνημονεύει κομμάτια και να εξασκεί τη δεξιοτεχνία των χεριών του. Όταν όμως απλώς ακούμε μουσική, τι γίνεται; Πριν από μερικά χρόνια είχε κυκλοφορήσει και είχε κάνει πάταγο το περίφημο βιβλίο *The Mozart Effect* του Ντον Κάμπελ, στο οποίο συνοψίζονταν στοιχεία ερευνών από όλο τον κόσμο πάνω στα ευεργετικά αποτελέσματα της ακρόασης ορισμένων ειδών μουσικής, με πρώτες τις συνθέσεις του Μότσαρτ εξ ου και ο τίτλος του βιβλίου. Σύμφωνα με αυτά, η μουσική:

\*Βελτιώνει την επίδοση σε διάφορα τεστ.

\*Ελαττώνει τον απαιτούμενο χρόνο εκμάθησης.

\*Ενοποιεί τα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου για αποτελεσματικότερη

μάθηση.

\* Ηρεμεί τα υπερκινητικά παιδιά.

\* Μειώνει τα λάθη κατά τη διάρκεια της εργασίας ή της μελέτης.

\* Βελτιώνει τη δημιουργικότητα και τη διαύγεια.

\* Επιταχύνει την ανάρρωση από ασθένειες ή ατυχήματα.

\* Αυξάνει το δείκτη νοημοσύνης κατά 9 μονάδες (σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια).

#### *εφαρμογές μουσικοθεραπείας στην ιατρική*

<i>Αντιμετώπιση πόνου</i>
<i>Αντιμετώπιση ψυχοσωματικού stress</i>
<i>Τοκετός</i>
<i>Μονάδες νεογνών &amp; προώρων βρεφών</i>
<i>Μετεγχειριτική ανάρρωση</i>
<i>Ανακουφιστική θεραπεία καρκινοπαθών</i>
<i>Μονάδες εντατικής θεραπείας καρδιοπαθών</i>
<i>Αντιμετώπιση καταθλιπτικών ασθενών</i>
<i>Βελτίωση επικοινωνίας ψυχιατρικών ασθενών</i>
<i>Αύξηση αισιόδοξης στάσης και θετικής σκέψης</i>
<i>Ενίσχυση ανοσοβιολογικού συστήματος</i>

Η ευεργετική δράση του ήχου επάνω στη λειτουργία του ατόμου.

1. Μείωση της αρτηριακής πίεσης.
2. Βελτίωση της αναπνοής.

3. Μείωση του στρες και του άγχους.

4. Επίτευξη της καλύτερης κυκλοφορίας του αίματος.

5. Αύξηση της αυτοπεποίθησης των ασθενών με αποτέλεσμα την ταχύτερη ανάρρωσή τους

πολλές έρευνες καταλήγουν στο ότι ιδανική για την ολοκληρωμένη και ισορροπημένη διαμόρφωση του εμβρύου είναι η μουσική του Mozart, η οποία επενεργεί κυριολεκτικά πάνω στην αρχιτεκτονική του εγκεφάλου του, δημιουργεί και πολλαπλασιάζει τις νευρικές συνάψεις του, απαλύνει και αφαιρεί τα άγχη από τις δυσκολίες της ζωής της μητέρας και εγγράφει στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλό του το μήνυμα της αξίας της ζωής και της χαράς.

Απ' όλα τα ανωτέρω εν κατά κλείδι συμπεραίνουμε ότι η Μουσική έχει καταλυτικές ευεργετικές επιδράσεις στην ψυχοσύνθεση του Ανθρώπου και συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ποιότητα της ύπαρξής του.