



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Από πορίσματα της επιστήμης σχετικά με την επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχοσύνθεση, συμπαιράνεται ότι η μουσική ασκεί ισχυρές επιδράσεις στον ψυχικό μας κόσμο. Η δύναμη που ασκεί στον άνθρωπο είναι τέτοια, ώστε δημιουργεί ισχυρά συναισθήματα ή μπορεί και τα εναλλάσει έτσι, ώστε να αλλάζει τη διάθεσή μας.

Στη μουσική οι μελωδίες αποτελούν έκφραση και φυσική προέκταση της ψυχοσύνθεσης του δημιουργού τους. Η μουσική δηλαδή εκφράζεται αυθόρμητα και πηγαία. Είναι ένας τρόπος έκφρασης του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου καθώς επίσης και η αγωγή της ψυχής.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- Σύμφωνα με έρευνες κατά την ακρόαση μουσικής, μπορούν να δημιουργηθούν δύο καταστάσεις: να προκληθεί ένα συναίσθημα, δηλαδή μια αρκετά συνοπτική αντίδραση, ή να μεταβληθεί η διάθεσή μας, η οποία είναι μία συναισθηματική κατάσταση χαμηλής υποκειμενικής έντασης και μακροχρόνιας διάρκειας.
- Ψυχολόγοι θεωρούν ότι τα συναισθήματα που προκαλεί η επίδραση της μουσικής είναι δύο ειδών:
 - ❖ Τα συναισθήματα που αφορούν την αισθητική αξία της μουσικής, δηλαδή το τι αντιλαμβάνεται κανείς ως ωραίο στη μουσική που ακούει
 - ❖ Τα συναισθήματα που παράγονται από τη μουσική ανεξάρτητα από την αισθητική της αξία.

Οι δύο κατηγορίες δεν είναι ανεξάρτητες η μία από την άλλη και είναι σημαντικό να γίνεται μια σύνδεση των δύο ειδών έτσι ώστε και να γίνεται καλύτερα η κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών της μουσικής και των συναισθημάτων.

- Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι η μουσική προκαλεί συναισθήματα στους ακροατές ανάλογα με αυτά που η ίδια εκφράζει. Για παράδειγμα όταν χαρακτηρίζεται μια μουσική χαρούμενη, στη πραγματικότητα ευχάριστο είναι το συναίσθημα που προκαλεί στον ακροατή.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- Ο Farnsworth υποστηρίζει ότι η επίδραση της μουσικής είναι μεγαλύτερη όταν αυτή έχει κάποιο νόημα για τον ακροατή. Δηλαδή, "μια δεδομένη σύνθεση μπορεί να προκαλέσει μια σειρά επιδράσεων σε ένα άτομο που ασχολείται με τη μουσική και τελείως διαφορετικές σε κάποιο άλλο που δεν έχει μουσική κλίση, ή ακόμα, η επίδρασή της μπορεί να διαφέρει από τη μια φορά στην άλλη, στο ίδιο άτομο".

7 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- ✓ 1. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟ IQ
- ✓ 2. Η ΕΝΕΡΓΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ
- ✓ 3. Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ
- ✓ 4. ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ
- ✓ 5. ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ
- ✓ 6. ΜΕΤΑΒΑΛΛΕΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
- ✓ 7. ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ ΜΕΣΩ ΧΡΩΜΑΤΩΝ



ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Όταν τα ηχητικά κύματα περάσουν από τα ακουσικά νεύρα στον εγκέφαλο (από ακουστικά νεύρα στον υποθάλαμο) δραστηριοποιείται ένα συγκεκριμένο μέρος του (από θάλαμο στον υποθάλαμο), το οποίο εκπέμπει ερεθίσματα και αυτό το κύκλωμα δονήσεων διαρκεί όσο διαρκεί και η μουσική. Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης και η παρεγκεφαλίδα και τα εγκεφαλικά ημισφαίρια. Κατά την ακρόαση της μουσικής μπορεί να παρατηρηθούν ορισμένες μορφές ρυθμικού χτυπήματος του ποδιού, λικνίσματος, κουνήματος του κεφαλιού ή κινήσεων των χεριών.

- Αυτό το αποδίδουν πολλοί γιατροί σε διανοητικό και συναισθηματικό νόημα. Αυτά τα κέντρα επηρεάζουν πολλές λειτουργίες του σώματος όπως: ο μεταβολισμός, ο ύπνος, η αφύπνιση καθώς και άλλες σωματικές λειτουργίες. Επίσης επηρεάζονται και οι πνευματικές λειτουργίες όπως τα συναισθήματα, διάφορες λειτουργίες του ενδοκρινικού συστήματος που αυτό επηρεάζει την αναπνοή, τον παλμό, τη κυκλοφορία του αίματος και επίσης οι εκκρίσεις διάφορων αδένων.

ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ

Η μελέτη των σωματικών αντιδράσεων χρησιμεύει κυρίως:

- στη μεταβολή καρδιακού ρυθμού και σφυγμού
- στο ρυθμό της αναπνοής
- στη μυϊκή ένταση και τον μυϊκό τόνο
- στον όγκο του αίματος
- στη δερματική θερμοκρασία
- στη γαστρική κίνηση
- στα ανακλαστικά της κόρης του ματιού
- στην οξυγόνωση του αίματος
- στις ορμονικές εκκρίσεις

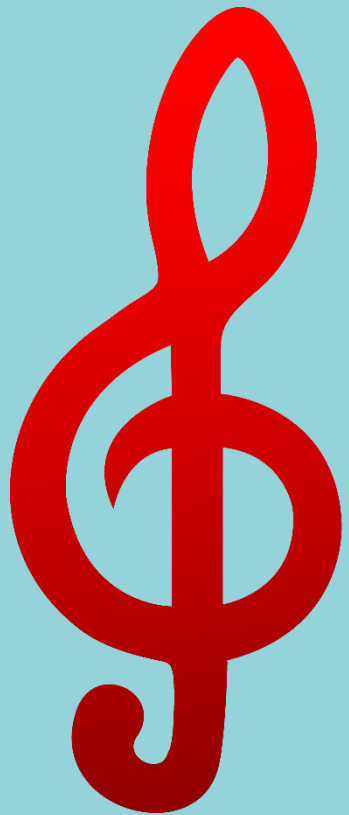
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΑ

Θεραπευτικές ιδιότητες έχει η μουσική όταν ακούει κάποιος μουσικά κομμάτια της αρεσκείας του, όταν παίζει κάποιο μουσικό όργανο ή όταν παράγει ή δημιουργεί μουσική. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι μουσικής θεραπείας. Ένα γνωστό μόντελο είναι το [rendsburger modell](#), δηλαδή να δημιουργεί κάποιος μουσική, να λύνει τα προβλήματα του με αυτήν ή να διευρύνει τα βιώματα του μέσω της μουσικής και να οδηγείται σε ειδικούς τρόπους μάθησης. Η μουσικοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπεία με νότες. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής απορρέουν από την επεξεργασία των συναισθημάτων μέσω της μουσικής, της συζήτησης με το μουσικοθεραπευτή και της καθοδήγησης του μέσα από συγκεκριμένες μεθόδους.





ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ;

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ειδικές ιδιότητες της μουσικής, ως ερεθίσματα, ενεργοποιούν τον εγκέφαλο κατά τρόπο διαφορετικό. Η μουσική είναι γνωστό ότι είναι σε στενή σχέση με τα συναισθήματα, καθώς τα ανακαλεί. Επιπλέον, οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι οι ακροατές μουσικής χρησιμοποιούν συνήθως τη μουσική για τη ρύθμιση του συναισθήματος. Με αυτόν τον τρόπο δεν προκαλεί έκπληξη ότι η μουσική έχει βρεθεί να είναι ένα ισχυρό θεραπευτικό μέσο.

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΑΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

- 1. Σε πρόωρα νεογνά.
- 2. Σε παιδιά με γλωσσικά, μαθησιακά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς.
- 3. Σε παιδιά με επιθετικότητα, οικογενειακά προβλήματα, στα αυτιστικά παιδιά.
- 4. Σε μελαγχολίες, στην κατάθλιψη, στις νευρώσεις.
- 5. Σε ψυχοσωματικά νοσήματα.
- 6. Σε εξαρτημένα άτομα.
- 7. Στα άτομα με εγκεφαλικό επεισόδιο, με καρδιακά νοσήματα, με ημικρανίες, σε υπερτασικούς, στο βρογχικό άσθμα.

8. Σε άτομα με διάφορες φοβίες.
9. Σε άτομα μέσα από τραυματικές καταστάσεις, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις.
10. Σε ανορεκτικούς ασθενείς και στη βουλιμία.
11. Σε άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία πόνου.
12. Σε άτομα με ανίατα νοσήματα.
13. Σε αιματηρές επεμβάσεις χωρίς νάρκωση
14. Σε χώρους αναμονής κ.α.



Το ροκ εντ ρολ (rock and roll) είναι είδος μουσικής που αναπτύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής περίπου τα τέλη της δεκαετίας 1950. Η έκρηξη έγινε το 1955 με την ταινία Black Board Jungle (Ζούγκλα του Μαυροπίνακα) με το σάουντρακ της ταινίας Rock Around the Clock. Θεωρείται πρόγονος της ροκ μουσικής. Ως μουσικός όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον παραγωγό Άλαν Φριντ προκειμένου να περιγράψει τη μουσική που έπαιζε στο ραδιόφωνο, ένα μίγμα μπλούζ και κάντρι μουσικής. Το όνομα ροκ εντ ρολ το έδωσε ο Άλαν Φριντ από το στίχο ενός τραγουδιού του Μπιλ Χάλεϊ. Σημαντικοί εκπρόσωποι του είδους θεωρούνται οι Bill Haley, Fats Domino, Little Richard, Chuck Berry, Elvis Presley.

- Λάνη Κατερίνα
- Μέρκο Γκαμπριέλα
- Ανδριώτη Αναστασία
- Βρυώνης Παναγιώτης
- Παπαδημητρίου Ιόλη