

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 7, No 1 (2024)

Open Schools Journal for Open Science - Special Issue -IDEA Conference Proceedings



### Εναρμονίζοντας τη ζωή μας

Μαριάννα Ανδριοπούλου, Σοφία Βασιλοπούλου

doi: [10.12681/osj.36473](https://doi.org/10.12681/osj.36473)

Copyright © 2024, Ανδριοπούλου Μαριάννα, Βασιλοπούλου Σοφία



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### To cite this article:

Ανδριοπούλου Μ., & Βασιλοπούλου Σ. (2024). Εναρμονίζοντας τη ζωή μας. *Open Schools Journal for Open Science*, 7(1). <https://doi.org/10.12681/osj.36473>

**Εναρμονίζοντας τη ζωή μας**  
**Ανδριοπούλου Μαριάννα, Βασιλοπούλου Σοφία**

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Η μουσική αποτελούσε πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των ανθρώπων. Είναι γνωστό ότι η μουσική είναι ένα μέσο έκφρασης, διασκέδασης, προώθησης προϊόντων και προσέλκυσης του ενδιαφέροντος του καταναλωτή. Συνεπώς έχει μια ιδιαίτερη και μοναδική επίδραση στον άνθρωπο. Την επιρροή αυτή αποσκοπούμε να διερευνήσουμε. Αρχικά, αναφέρουμε ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο και ιδιαίτερα στην εφηβεία. Στη συνέχεια, παρουσιάζουμε τη μουσικοθεραπεία και την αποτελεσματικότητά της ως ψυχοθεραπευτική μέθοδο, αξιοποιώντας τα αποτελέσματα μιας έρευνας του τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Τέλος, παρουσιάζουμε τη διαδικασία δημιουργίας της δικής μας μουσικής σύνθεσης, η οποία αποτελείται από δύο σκέλη (χαρούμενο, λυπημένο), ως ένα παράδειγμα των διαφορετικών συναισθημάτων που μπορεί να βιώσουμε ακούγοντας διαφορετικές μελωδίες.

**Λέξεις Κλειδιά:** *Μουσική, έφηβοι, μουσικοθεραπεία, ψυχολογία*

## **1. Εισαγωγή**

Τι είναι μουσική ;

Πάντοτε η μουσική ήταν και θα είναι μέρος της ζωής του ανθρώπου. Η μουσική αποτυπώνει τη ζωή του ανθρώπου σε ένα πεντάγραμμο, συνδέει τη σιωπή με τους ήχους, με νότες και με παύσεις και θεωρητικά εναρμονίζει ρυθμικά και μελωδικά. Οι διαφορετικές συνδέσεις από μια νότα σε μια άλλη προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα και συνειρμούς στον άνθρωπο.

Κάθε διαφορετική ενασχόληση και εμπειρία του ανθρώπου συνοδεύεται από μια διαφορετική μελωδία που συνάδει με τα συναισθήματα που τον κατακλύζουν. Παραδείγματος χάριν, στην σωματική άσκηση ταιριάζει μουσική ενθαρρυντικού περιεχομένου, για διασκέδαση ιδανικά είναι τα ανελαστικά τραγούδια, ενώ σε καταστάσεις ψυχολογικής φόρτισης συνήθης επιλογή είναι η μελαγχολική μουσική.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η μουσική συμβάλλει: στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνημονικής ικανότητας, στη μείωση του άγχους και του στρες, στη βελτίωση του ύπνου και της διάθεσης, στην αύξηση των σωματικών επιδόσεων στους αθλητές, ενώ επίσης αποτελεί κίνητρο κατά την σωματική άσκηση.

## **2. Εφηβεία**

Κατά την εφηβεία, το άτομο μπορεί να βιώνει στρες και πίεση από τις υποχρεώσεις και απαιτήσεις του σχολείου και των εξετάσεων, ανησυχία για την επαγγελματική του σταδιοδρομία, ενώ ταυτόχρονα πασχίζει να διαμορφώσει τον χαρακτήρα του και να διαχειριστεί τις αλλαγές που βιώνει.

Οι έρευνες δείχνουν ότι με τη μουσική ο έφηβος μπορεί να:

- ανακαλύψει της ταυτότητα του
- επικοινωνήσει καλύτερα
- διαχειριστεί τα συναισθήματά του
- αντιμετωπίσει δυσκολίες πιο αποτελεσματικά
- 

Όταν ο έφηβος παίζει ή συνθέτει μουσικά μοτίβα μπορεί να εκφράσει τα δικά του μοναδικά συναισθήματα με τον δικό του τρόπο και έτσι να τα «ελευθερώσει» από μέσα του, αναζητώντας με κάποιον τρόπο την επικοινωνία με άλλους και την υποστήριξή τους.

### **3. Μουσικοθεραπεία**

Η έντονη επιρροή της μουσικής στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου έχει ως αποτέλεσμα τη χρήση αυτής στο τομέα της ψυχοθεραπείας. Μια διαδικασία που ονομάστηκε μουσικοθεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής, των μουσικών οργάνων και στοιχείων της με στόχο την οργάνωση, βελτίωση, υποστήριξη αλλά και αποκατάσταση της φυσικής, συναισθηματικής, πνευματικής και νοητικής υγείας της ανθρώπινης ολότητας.

Η Σύγχρονη Μουσικοθεραπεία αποτελείται από πολλά μοντέλα και μεθόδους, όπου η μουσική χρησιμοποιείται στη θεραπευτική διαδικασία. Οι αρχές της μουσικοθεραπείας είναι κοντά σε εκείνες της ψυχοθεραπείας. Ωστόσο, η μουσικοθεραπεία, δίνει έμφαση στις μουσικές εμπειρίες ως εργαλείο της αυτοέκφρασης και επικοινωνίας.

Η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης του ανθρώπου, στη μείωση συμπτωμάτων άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Μελετήσαμε έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της μουσικής σε παιδιά. Οι έρευνες δείχνουν ότι η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική:

- στις δεξιότητες επικοινωνίας,
- στην αυτοεκτίμηση,
- στην εκδήλωση θετικών συναισθημάτων,
- στην προσοχή
- Η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη μάθηση καθώς η χρήση απλών ηχητικών δομών διευκολύνει την ανάκληση πληροφοριών

Ένα παράδειγμα: η έρευνα της Έλενας Αγγέλης, φοιτήτριας στο τμήμα μουσικής επιστήμης και τέχνης στο πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Συγκεκριμένα στην έρευνα αυτή συμμετείχε ένα αγόρι 6 ετών, το οποίο είχε διαγνωστεί με κάποια αναπτυξιακή διαταραχή και πραγματοποιήθηκαν 31 συνεδρίες με επαγγελματία μουσικοθεραπεύτρια. Στις συνεδρίες η θεραπεύτρια χρησιμοποίησε ορισμένα μουσικά όργανα, ιδιαίτερα το αρμόνιο ώστε με την μουσική να αναπτυχθεί μια ατμόσφαιρα-σχέση εμπιστοσύνης και ασφάλειας μεταξύ των δύο ατόμων. Έτσι, το παιδί είχε την ευκαιρία να αυτοσχεδιάσει στα πλήκτρα μουσικά μοτίβα και να εκφράσει τα συναισθήματα του, τα οποία ήταν τις περισσότερες φορές έντονα και λυπημένα.

Το αγόρι παρουσίαζε πολλές φορές συναισθηματικές διακυμάνσεις. Ενώ τη μια μέρα τον κατέκλυζε μεγάλη χαρά, άλλες μέρες έκλαιγε και στεναχωριόταν έντονα. Η μουσικοθεραπεύτρια μπορούσε όμως να τον χαλαρώσει παίζοντας του τις αγαπημένες του μελωδίες στο πιάνο.

Μετά την 11<sup>η</sup> συνεδρία ακόμα και αν η κούραση που βίωνε το παιδί ήταν μεγάλη, κατάφερε να αυτοσχεδιάσει στα πλήκτρα μια μελωδία που έδειχνε τρυφερότητα και ηρεμία. Η θεραπεύτρια τον συνόδευσε στην μουσική και κατάφεραν να επικοινωνήσουν όχι λεκτικά αλλά μουσικά και με βλεματική επαφή. Μετά από αυτό, το παιδί άρχισε να βυθίζεται και στον χορό, με τον οποίο κάθε κίνηση του σώματος του εναρμονιζόταν με μια νότα που έπαιζε η θεραπεύτρια στο πιάνο. Αυτό φυσικά δεν έδωσε τέλος στις απότομες μεταβολές στη ψυχολογία του αγοριού αλλά ήταν εμφανές ότι κατάφερε να επικοινωνήσει με την θεραπεύτρια ακόμα και σε στιγμές λύπης, δείχνοντας της ότι θέλει να τον βοηθήσει. Είχε αρχίσει επίσης να τραγουδάει, κάτι που συνδεόταν όλο και περισσότερο στην λεκτική επικοινωνία.

Κατά τις τελευταίες συνεδρίες, επικρατούσε μια ηρεμία στην διάθεση του αγοριού και οι συγχορδίες που έπαιζε πια η θεραπεύτρια στην κιθάρα αναγνωρίζονταν πια πολύ καλά από το παιδί και ταίριαζαν απόλυτα με τις νότες που τραγουδούσε ο ίδιος.

#### **4. Η δική μας μελωδία**

Με βάση τις γνώσεις μας από την θεωρία και αρμονία μουσικής συνθέσαμε και εμείς ένα δικό μας μικρό κομμάτι, για να αναδείξουμε την αλλαγή που προκαλεί η μουσική στην ψυχολογία του ανθρώπου.

Οι βασικοί κανόνες που ακολουθήσαμε είναι:

- Οι συγχορδίες μείζονος κλίμακας έχουν συχνά χαρούμενο άκουσμα ενώ οι ελάσσονες συγχορδίες μπορεί να ακούγονται θλιβερές και στενάχωρες. Το δικό μας κομμάτι αποτελείται και από μείζονες και από ελάσσονες για να δείξουμε την διαφορά των συναισθημάτων που προκαλούν. Επίσης χρησιμοποιήσαμε την τεχνική των μετατροπιών όπου με την κατάλληλη σύνδεση των νοτών άλλαξε την τονικότητα και έτσι και το άκουσμα της μελωδίας από χαρούμενο σε λυπημένο.
- Η διαφορετικές ακολουθίες συγχορδιών έχουν διαφορετικό άκουσμα. Για παράδειγμα «ο κύκλος των πέμπτων συγχορδιών» που δημιουργεί μια αίσθηση έντασης. Ενώ, η σύνδεση της δεύτερης της πρώτης, της πέμπτης και ξανά της πρώτης συγχορδίας, ένα φαινόμενο που ονομάζεται στην μουσική τέλεια πτώση, δίνει το τέλος μια μελωδίας, μιας μουσικής φράσης.
- Η κάθε συγχορδία ανάλογα με την θέση της σε κάθε μουσική κλίμακα δημιουργεί διαφορετικά συναισθήματα

Στην Εικόνα 1 απεικονίζεται ένα μουσικό κομμάτι, το οποίο το γράψαμε μόνες μας και δείχνει πως μπορεί η μουσική να αλλάξει την ψυχολογία του ανθρώπου με την χρήση διαφορετικών νοτών.

**changing**

The image displays a musical score for a piece titled "changing". The score is written in 4/4 time and features a key signature of one sharp (F#). It is organized into three systems of music, each consisting of a grand staff with a treble and bass clef. The first system contains 8 measures, the second system (starting at measure 9) contains 4 measures, and the third system (starting at measure 13) contains 8 measures. The notation includes various chords, single notes, and rests, illustrating the concept of "changing" through musical elements.

Εικόνα 1: Η δική μας σύνθεση

## Βιβλιογραφία

[https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000216&utm\\_source=nationaltribune&utm\\_medium=nationaltribune&utm\\_campaign=news](https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000216&utm_source=nationaltribune&utm_medium=nationaltribune&utm_campaign=news)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PPA.S61340>

<https://ktisis.cut.ac.cy/bitstream/20.500.14279/530/2/%CE%91%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%83%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82.pdf>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2011.650182>

[dspace.lib.uom.gr](https://dspace.lib.uom.gr)

Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία της φοιτήτριας Έλενα Αγγέλη με τίτλο <<Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΔΟ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ,ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ.ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ>>Πανεπιστήμιο Μακεδονίας Φεβρουάριος 2020

Βιβλίο Αρμονίας Κουρής Χάρης