



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΣΤΗΝ
ΕΥΖΩΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19**

ΡΑΦΑΗΛΙΑ-ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΙΩΑΝΝΟΥ

A.M.:17057

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΖΕΡΒΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΜΕΤ

ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΟΝΙΑΡΗ, ΜΕΛΟΣ Ε.ΔΙ.Π ΤΜΕΤ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

Δηλώνω υπευθύνως ότι όλα τα στοιχεία σε αυτή την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάσθηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπευθύνως ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δεν συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου.

Copyright © Ιωάννου Ραφαηλία-Σπυριδούλα. 2021.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση αυτής της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης της Σχολής Κοινωνικών, Ανθρωπιστικών Επιστημών και Τεχνών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή στην έννοια της ευζωίας και της επίδρασης της μουσικής στην ευζωία του ανθρώπου.....	7
1.1. Τι είναι η ευζωία.....	7
1.2. Τι είναι η ευδαιμονία.....	9
1.3. Τρόποι απόκτησης της ευζωίας.....	10
1.4. Ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των ανθρώπων κατά την αρχαιότητα.....	12
1.5. Τι είναι η μουσική-ορισμός.....	15
1.6. Η ιστορία του τραγουδιού.....	17
1.7. Επίδρασεις τη μουσικής στην υγεία του ανθρώπου.....	20
1.7.1. Ιστορικά στοιχεία.....	20
1.7.2. Οι επιδράσεις της μουσικής στη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η επίδραση της μουσικής πράξης και του τραγουδιού στην ευζωία των ανθρώπων κατά την εποχή της πανδημίας Covid-19.....	27
2.1. Τι είναι η πανδημία SARS-COVID-2.....	27
2.2. Πως επηρέασε η πανδημία Covid-19 την ευζωία των ανθρώπων.....	31
2.3. Η επίδραση της μουσικής στην διατήρηση της ευζωίας των ανθρώπων κατά την διάρκεια της περιόδου του εγκλεισμού και ποια τα θετικά αποτελέσματα στην ψυχολογική τους ευζωία.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Συμπεράσματα-Προτάσεις.....	38
3.1. Συμπεράσματα της έρευνας.....	38
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41
Ελληνική Βιβλιογραφία.....	41
Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία.....	42

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία διερευνά μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης την επίδραση της μουσικής πράξης στην ευζωία των ανθρώπων την εποχή της πανδημίας COVID-19, στο διάστημα του πρώτου κύματος της πανδημίας (Μάρτιος 2020 - Ιούνιος 2020). Η ευζωία (well-being) είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο. Αναφέρεται στις συναισθηματικές και γνωστικές διαστάσεις των υποκείμενων εμπειριών που προκύπτουν από την ατομική αξιολόγηση διαφόρων πτυχών της ζωής. Όσον αφορά τον τομέα της μουσικής, έχει επισημανθεί και αποδειχθεί με ποικίλες επιστημονικές μελέτες στην πάροδο των χρόνων πως η ενασχόληση με την μουσική και η ομαδική μουσική πράξη έχει ισχυρό και θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων. Η μουσική διευκολύνει τη δημιουργικότητα, προάγει την ευζωία ενώ συγκεκριμένα, το ομαδικό τραγούδι έχει συσχετιστεί με την ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας. Απόδειξη των παραπάνω ισχυρισμών αποτελεί η θετική επίδραση της μουσικής στην ευζωία των ανθρώπων κατά την εποχή της πανδημίας covid-19. Η πανδημία covid-19 η οποία προκλήθηκε από τον ιό που επίσημα ονομάστηκε SARS-COVID-2, πρωτοεμφανίστηκε στην πόλη Wohan της Κίνας στα τέλη του 2019. Η γρήγορη εξάπλωση της, η παγκόσμια ανησυχία για την εξέλιξη του ιού, η επιβολή περιοριστικών μέτρων και του επονομαζόμενου "lockdown" στις περισσότερες χώρες του κόσμου, προκάλεσε τεράστια ψυχολογική και σωματική δυσφορία με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογική ευζωία των ανθρώπων. Ωστόσο, παρά την αποξένωση και την μοναξιά στην οποία επιβλήθηκαν οι κάτοικοι της Ιταλίας λόγω του γενικευμένου αποκλεισμού που εφάρμοσε η ιταλική κυβέρνηση τον Μάρτιο του 2020 για να αποτρέψει την εξάπλωση του ιού, ήδη από την πρώτη εβδομάδα της καραντίνας η σιωπή των ιταλικών πόλεων "έσπασε" με ένα τραγούδι. Άνθρωποι διαφόρων ηλικιών έβγαιναν στα μπαλκόνια τους καθημερινά να τραγουδήσουν δίνοντας το έναυσμα σε πολίτες ανά ολόκληρο τον κόσμο να ακολουθήσουν το παράδειγμα τους. Η παραπάνω πράξη είχε σημαντικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική ευζωία των ανθρώπων ενώ, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα για την μελέτη της θετικής επίδρασης και σημασίας της μουσικής και του ομαδικού τραγουδιού στην ευζωία και την ψυχολογία των παραπάνω.

Στην εργασία παρουσιάζονται παραδείγματα χρήσης της μουσικής στον καιρό της πανδημίας και σχολιάζονται στο πλαίσιο των γενικότερων ευρημάτων σε σχέση με τη σημασία της μουσικής και της ομαδικής μουσικής πράξης για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και της ευζωίας των ανθρώπων.

Λέξεις-Κλειδιά: ευζωία, υγεία, μουσική, τραγούδι, COVID-19

Εισαγωγή

Έχει περάσει 1,5 χρόνος από την ανακοίνωση του πρώτου κρούσματος κορωνοϊού στην Κίνα τον Δεκέμβριο του 2019. Ξεκινώντας ως μια ανεξήγητη πνευμονική ασθένεια ο κορωνοϊός εξαπλώθηκε σε κάθε χώρα παίρνοντας τη ζωή 3,9 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως και μέσα σε ένα χρόνο άλλαξε τον κόσμο για πάντα. Όταν τον Φεβρουάριο του 2020 ξέσπασε το πρώτο κύμα της πανδημίας covid-19 βρισκόμουν στη Ρώμη ως φοιτήτρια με το πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών Erasmus. Είχαν περάσει μόλις δύο εβδομάδες από την άφιξη μου στην ιταλική πόλη όταν η ζωή της πρωτεύουσας αλλά και ολόκληρης της χώρας διακόπηκε ξαφνικά. Στις 21 Φεβρουαρίου η Ιταλία καταγράφει τον πρώτο θάνατο κορωνοϊού και στις 9 Μαρτίου η Ιταλία γίνεται η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα στην οποία επιβάλλεται υπό τον πρωθυπουργό Giuseppe Conte εθνικό κλείδωμα ή καραντίνα ως περιοριστικό μέτρο για την αυξανόμενη διασπορά του ιού. Ο ενθουσιασμός για την εμπειρία που με περίμενε στη Ρώμη μετατράπηκε σε φόβο και αγωνία. Σε λίγες ώρες η ζωή που όλοι γνωρίζαμε άλλαξε ξαφνικά και οι επόμενοι μήνες αποτέλεσαν μια περίοδο προσαρμογής στην νέα πραγματικότητα που μας ήταν άγνωστη ως τότε. Η εστίαση, τα πανεπιστήμια και τα καταστήματα έκλεισαν, οι συναυλίες ακυρώθηκαν και όσο περνούσε ο καιρός και ο αριθμός των κρουσμάτων και των θανάτων του κορωνοϊού αυξανόταν η κάθε χώρα με την σειρά της έκλεινε τα σύνορα της προκειμένου να διαφυλάξει τους κατοίκους της από την διασπορά του ιού. Οι προσπάθειες μου για επιστροφή στην Ελλάδα στάθηκαν άκαρπες και μέχρι τα τέλη Ιουνίου παρέμεινα στην ιταλική πρωτεύουσα με την συντροφιά των τριών υπέροχων συγκατοίκων μου. Οι καθημερινές κλήσεις με την οικογένεια μου, τους αγαπημένους μου ανθρώπους και την ελληνική πρεσβεία, η αγωνία, ο φόβος, τα γεύματα, οι περίπατοι και οι πολύωρες συζητήσεις με τους συγκατοίκους μου αποτελούσαν κομμάτι της καθημερινότητας μου ενώ, η μουσική υπήρξε η συντροφιά και το αντίδοτο για τις δύσκολες και αγωνιώδεις στιγμές της έγκλειστης ζωής.

Η προσωπική μου περιπέτεια κατά την περίοδο του πρώτου κύματος της πανδημίας το 2020 αποτέλεσε το κίνητρο για την έρευνα και την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας. Η πρώτη "συναυλία" που παρακολούθησα από ιταλούς που βγήκαν να τραγουδήσουν στα μπαλόνια τους, το Πάσχα κατά την διάρκεια της καραντίνας, οι μεταμεσονύκτιες κλήσεις με την αδερφή μου, η καθημερινή μονότονη αλλά όμορφη καθημερινότητα της έγκλειστης μου ζωής στη Ρώμη, η χαρά και ο ενθουσιασμός των ειδήσεων για το άνοιγμα των καταστημάτων και της εστίασης στη χώρα μετά από 2 μήνες καραντίνας, τα ανάμεικτα συναισθήματα που ένιωσα όταν έκλεισα τα εισιτήρια της επιστροφής και τα κλάματα χαράς όταν έσμιξα με την οικογένεια και τους φίλους μου αποτέλεσαν την έμπνευση για την συγγραφή της παρούσας εργασίας.

Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο να εξετάσει την επίδραση της μουσικής στην ευζωία των ανθρώπων κατά την περίοδο του πρώτου κύματος της πανδημίας Covid-19. Πιο συγκεκριμένα, μελετά την έννοια της ευζωίας, την επίδραση της μουσικής στην υγεία του ανθρώπου καθώς και την επίδραση της μουσικής στην ευζωία των ανθρώπων κατά την περίοδο των κοινωνικών περιορισμών το 2020.

Στο πρώτο κεφάλαιο εξετάζεται η έννοια της ευζωίας, η ταύτιση του όρου με την αρχαία έννοια της ευδαιμονίας ενώ γίνεται αναφορά τρόπων μέσω των οποίων ο άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει την ευζωία στην ζωή του. Στην συνέχεια αναφέρεται μια προσπάθεια ορισμού της μουσικής, μια εξιστόρηση της ιστορίας του τραγουδιού και μια επισκόπηση της επίδρασης της μουσικής στην υγεία του ανθρώπου.

Στο επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζεται η επίδραση της μουσικής πράξης και του τραγουδιού στην ευζωία του ανθρώπου κατά την εποχή της πανδημίας Covid-19. Αναφέρεται η ιστορία του ιού από την στιγμή εμφάνισης του τον Δεκέμβριο του 2019 ως σήμερα με τον εμβολιασμό εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως. Παράλληλα, σχολιάζονται οι αρνητικές επιδράσεις της πανδημίας Covid-19 στην ευζωία των ανθρώπων αλλά και οι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι κατά την περίοδο του εγκλεισμού και της καραντίνας κατάφεραν μέσω της μουσικής να διατηρήσουν την ευζωία στη ζωή τους. Τέλος, αναφέρονται τα θετικά αποτελέσματα που εξέφερε η μουσική στην ψυχολογική ευζωία των ανθρώπων κατά την περίοδο των κοινωνικών περιορισμών το έτος 2020.

Στο τελευταίο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της έρευνας και ακολουθεί η βιβλιογραφία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΥΖΩΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

1.1. Τι είναι η ευζωία

Ένας σαφής ορισμός της ευζωίας είναι δύσκολος. Η έννοια της ευζωίας είναι ευρεία, εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες και διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτό που αισθάνεται ένα άτομο και είναι η τέλεια κατάσταση ευζωίας του μπορεί να είναι εντελώς διαφορετική από ένα άλλο άτομο αφού ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικούς στόχους, φιλοδοξίες και προσωπικότητες. Στο γενικό πλαίσιο η ευζωία είναι η κατάσταση του να νιώθει κανείς επαρκής, υγιής και ευτυχισμένος (Cloninger, 2004). Η δημοφιλής χρήση του όρου της ευζωίας σχετίζεται συνήθως με την υγεία. Η σχέση μεταξύ ευζωίας και υγείας είναι αμφίδρομη, η υγεία επηρεάζει την ευζωία και η ευζωία επηρεάζει την υγεία. Η υγεία έχει τη μέγιστη σημασία για την ευζωία (Office of National Statistics, 2011) ενώ, είναι αναμφίβολης αξίας η επίδραση της ευζωίας στην υγεία, τη χαμηλότερη νοσηρότητα, τον λιγότερο πόνο και την μακροζωία (Lamers, Bolier, Westerhof, 2012). Η ευζωία σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge (2021) είναι η κατάσταση του να νιώθει κανείς ευτυχισμένος και υγιής. Όλοι οι άνθρωποι σύμφωνα με τον Cloninger (2004) διαφέρουν στον βαθμό όπου ο καθένας ξεχωριστά νιώθει ευτυχισμένος και προσπαθούν να διατηρήσουν και να ενδυναμώσουν αυτό το συναίσθημα. Αναζητούν απαντήσεις στις ερωτήσεις όπως “Πως μπορώ να είμαι ευτυχισμένος;”, “Πως μπορώ να βρω μια υγιή ισορροπία μεταξύ δουλειάς, διασκέδασης και αγάπης στη ζωή μου;” ενώ σύμφωνα με την Davis (2019) υπάρχουν 5 βασικοί τύποι ευζωίας :

1. Η Συναισθηματική ευζωία, η ικανότητα εξάσκησης τεχνικών διαχείρισης άγχους και δημιουργίας συναισθημάτων που οδηγούν σε καλά συναισθήματα.

2. Η Φυσική ευζωία, η οποία αφορά την ικανότητα βελτίωσης της λειτουργίας του σώματός μέσω της υγιεινής διατροφής και των καλών συνηθειών άσκησης.

3. Η Κοινωνική ευζωία, η ικανότητα επικοινωνίας, ανάπτυξης σημαντικών σχέσεων με άλλους και διατήρηση ενός κύκλου υποστήριξης που βοηθά να καταπολεμηθεί η μοναξιά.

4. Η Ευζωία στο χώρο εργασίας, η ικανότητα επιδίωξης των ενδιαφερόντων των αξιών και των σκοπών προκειμένου να υπάρχει επαγγελματική ευτυχία.

5. Η Κοινωνική ευζωία, η ικανότητα για ενεργή συμμετοχή σε μια ακμάζουσα κοινότητα, πολιτισμό και περιβάλλον.

Οι προσωπικοί παράγοντες, οι κοινωνικές συνθήκες και το περιβάλλον της κοινότητας επηρεάζουν την ευζωία. Η έννοια του ευζωίας, μιας καλής δηλαδή κατάστασης ύπαρξης, χαρακτηρίζεται από υγεία, ευτυχία και ευημερία. Περιλαμβάνει εκτός από την καλή ψυχοσωματική υγεία, την υψηλή αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή μας, την ευημερία, και την αίσθηση της ευτυχίας (Φραγκοπούλου, 2020). Άτομα με υψηλότερα επίπεδα ευζωίας κρίνουν τη ζωή τους θετικά. Αισθάνονται υγιείς και γεμάτοι ενέργεια για να φέρουν εις πέρας τις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής. Αισθάνονται ικανοποιημένοι ενώ ενδιαφέρονται για την ζωή τους και είναι αφοσιωμένοι σε αυτήν. Βιώνουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης από τις δραστηριότητες που πραγματοποιούν καθημερινά και κρίνουν πως η ζωή τους έχει νόημα. Είναι συχνότερα ικανοποιημένοι και χαρούμενοι παρά θλιμμένοι ή αγχωμένοι. Συναναστρέφονται με τους γύρω τους και βιώνουν καλές κοινωνικές σχέσεις. Μελέτες έχουν ανακαλύψει ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα ευζωίας είναι πιθανότερο να ζήσουν μια πιο υγιή και μακρά ζωή με λιγότερα κοινωνικά προβλήματα. Επιπρόσθετα, έρευνες διαπιστώνουν ότι τα άτομα με υψηλή ψυχολογική ευζωία είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε εγκληματική δραστηριότητα ή να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών. Τέλος, η θετική ψυχολογική ευζωία τείνει να προβλέπει υψηλότερα κέρδη και περισσότερη κοινωνική συμπεριφορά, όπως ο εθελοντισμός (Morin, A., 2020).

Ο Τόμας Τζέφερσον στα τέλη του 18ου αιώνα αναφέρει «Η μεγαλύτερη ευτυχία μας δεν εξαρτάται από τις συνθήκες της ζωής στις οποίες έχουμε βρεθεί κατά τύχη, αλλά είναι πάντα το αποτέλεσμα μιας καλής συνείδησης, καλής υγείας, εργασίας και ελευθερίας σε όλες τις αναζητήσεις» (Forbes, 2015). Απόσπασμα που στη σημερινή εποχή είναι πιο εφαρμόσιμο από ποτέ.

1.2. Τι είναι η ευδαιμονία

Η έννοια της ευζωίας είναι ευρεία, συζητείται ήδη από τον 3ο αιώνα π.Χ. και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αρχαιοελληνική λέξη ευδαιμονία. Ο Φιλόσοφος Αριστοτέλης επινόησε την έννοια της ευδαιμονίας, την κατάσταση του να αισθάνεται κανείς ευνοημένος από την τύχη, υγιής και ευτυχισμένος. Η λέξη ευδαιμονία προέρχεται από το εὖ και το δαίμων και σημαίνει την κατάσταση εκείνου που βρίσκεται κάτω από την ευεργετική επίδραση ενός αγαθού πνεύματος, ενός καλού «δαίμονα». Αρχικά ο όρος προσδιόριζε αυτόν που ευνοείται από τον θεό ή από την τύχη και την κατάσταση του ανθρώπου που αισθάνεται ευνοημένος από την τύχη, την ευτυχία και τη μακαριότητα (Εγκυκλοπαίδεια Δρανδακης, 1926).

Ο σταγειρίτης φιλόσοφος Αριστοτέλης στα έργα του *Ηθικά Νικομάχεια* και *Ηθικά Ευδήμεια* πραγματώθηκε τον ορισμό της ευδαιμονίας και πρότεινε μια συγκεκριμένη απάντηση στο ερώτημα τι είναι ευδαιμονία και πως ορίζεται ως ύψιστο αγαθό. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη η ευδαιμονία συνίσταται στην καλή δράση της ψυχής και προϋποθέτει αγαθές ενέργειες με αρετή. Οι δράσεις και οι ενέργειες πρέπει να είναι ο ύψιστος σκοπός της ζωής και αυτό προϋποθέτει καλή γνώση και ύψιστη καλλιέργεια του νου. Πρέπει όμως παράλληλα, να καλλιεργείται η σωματική ευεξία και η απόκτηση καλών υλικών αγαθών (Εγκυκλοπαίδεια Δρανδακης, 1926). Η έννοια της ευδαιμονίας διέπει ολόκληρο το έργο των Ηθικών Νικομαχείων και αισθητοποιείται μέσα από δύο διαφορετικές προσεγγίσεις. Η πρώτη αφορά τη θεωρητική διάνοια, ενώ η δεύτερη εντοπίζεται στον πρακτικό βίο. Όσον αφορά τον θεωρητικό βίο, το ανθρώπινο πνεύμα τελειοποιείται μέσα από το στοχασμό, τον αναστοχασμό και την φιλοσοφική αναζήτηση, ενώ όσον αφορά τον πρακτικό βίο, ο άνθρωπος αξιοποιεί, με την αρωγή της φρόνησης, την ηθική αρετή προβαίνοντας σε ορθές επιλογές στη ζωή του με αποτέλεσμα να οδηγείται στην ευδαιμονία. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να είναι προσανατολισμένη σε εκείνο το τέλειο αγαθό που είναι η ευδαιμονία ενώ το μέσο απόκτησης της είναι η αρετή. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη «Η ευδαιμονία εστί ψυχής ενέργειά τις κατ' αρετήν τελείαν» [ΗΝ, Α', 1102a5-6]. Η ευδαιμονία, δηλαδή, είναι μια ευχάριστη ψυχική κατάσταση που προκύπτει από τη δραστηριότητα της ψυχής, εφόσον αυτή η

δραστηριότητα είναι σύμφωνη με την τέλεια αρετή. Είναι δηλαδή ενέργεια η ευδαιμονία, και μάλιστα ενέργεια της ψυχής με τους κανόνες της τέλει αρετής.

Ο άνθρωπος φτάνει σε κατάσταση ευδαιμονίας μόνο με την κατάκτηση της αρετής. Η κατάκτηση της αρετής είναι υπόθεση που αφορά τον άνθρωπο και όχι σε κάτι έξω από αυτόν. Επομένως, από την ίδια την ψυχή του ανθρώπου πηγάζει η ευδαιμονία η οποία αποτελεί τον τελικό στόχο του ανθρώπου, το τελικό τέρμα της ηθικής πορείας του. Στους νεώτερους χρόνους ο όρος απέκτησε ειδικότερη σημασία. Δηλώνει τη θεωρία που προβάλλει την υλική ευμάρεια ως το υπέρτατο αγαθό. Η βιομηχανική επανάσταση, που μετέβαλε τους υλικούς όρους της ζωής, η ανάπτυξη της τεχνολογίας και η δικαιότερη κοινωνική πολιτική συνετέλεσαν στην άνετη διαβίωση ορισμένων λαών και διαμόρφωσαν κάποιες «κοινωνίες της αφθονίας». Αλλά έχουν ήδη επισημανθεί και τα δυσάρεστα επακόλουθα που συνεπάγεται αυτή η ξέφρενη επιδίωξη των υλικών αποκτημάτων όπως είναι το άγχος, οι αλόγιστες σπατάλες, η δημιουργία τεχνικών αναγκών, στο πλαίσιο μιας καταναλωτικής κοινωνίας και η παρακμή των ηθικών αξιών (Larousse Britannica, 2002).

1.3. Τρόποι απόκτησης της ευζωίας

Η ευζωία είναι μια διαρκής και ενεργητική διαδικασία στην οποία ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά αντιλαμβάνεται πως υπάρχουν επιλογές που μπορούν να τον οδηγήσουν σε μια μακροβιότερη και ευτυχέστερη κατάσταση ύπαρξης. Η Morin (2020) αναφέρει πως η πραγματική ευζωία συνεπάγεται με την ισορροπία, την συνεχή ανάπτυξη και την αποδοχή και προκειμένου να αποκτήσει κανείς την ευζωία θα πρέπει πρωταρχικά και πιο σημαντικά να μάθει να αγαπά τον εαυτό του, να εκτιμά τις δυνατότητες του, να αναγνωρίζει τι έχει πετύχει ως σήμερα, να σκέφτεται θετικά και κυρίως να θέτει καθημερινά στόχους. Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.) ανέφερε πως το ανθρώπινο σώμα έχει τη δυνατότητα να αποθεραπεύεται και πως ύψιστη σημασία έχουν η διατροφή, η κίνηση, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής και ο τρόπος σκέψης. Υπάρχουν ποικίλοι και απλοί τρόποι μέσω των οποίων μπορεί να οδηγηθεί κάποιος στην απόκτηση της ευζωίας στην καθημερινή ζωή οι οποίοι σχετίζονται με την σωστή διατροφή την άσκηση, την επαφή με το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, την ενασχόληση με τις τέχνες και κυρίως με τη φροντίδα της

φυσικής και της ψυχολογικής υγείας. Ένα διάλειμμα από την καθημερινή ρουτίνα, η μελέτη ενός βιβλίου ή περιοδικού έστω και για λίγα λεπτά, η μαγειρική ,η ζωγραφική, μια βόλτα στην φύση και κυρίως η ακρόαση μουσικής είναι ενδεικτικά κάποιοι τρόποι που καθημερινά μπορούν να οδηγήσουν στην απόκτηση της ευζωίας ("Mind", 2015).

Συγκεκριμένα, όσον αφορά τη φυσική υγεία, η σωστή διατροφή, ο σωστός ύπνος και η άσκηση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την απόκτηση της ευζωίας στην καθημερινή ζωή καθώς όταν το σώμα στερείται τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες οδηγείται σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Ως εκ τούτου, ειδικοί στον τομέα της υγείας και της ευζωίας προτείνουν η καθημερινή διατροφή να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά σε επαρκή ποσότητα, να αποφεύγεται η κατανάλωση του αλκοόλ και το κάπνισμα (Adams, 2020) ενώ υποστηρίζεται πως η απόλαυση γευμάτων με φίλους, αγαπημένα πρόσωπα και η δοκιμή καινούργιων γεύσεων, φαγητών αυξάνουν τα επίπεδα της ευζωίας. Παρομοίως η σωματική άσκηση είναι πολύ σημαντική. Ένας σύντομος περίπατος μπορεί να μειώσει το άγχος και να αυξήσει την εγρήγορση. Όταν παραμένει κανείς σωματικά δραστήριος και ασκείται καθημερινά η ροή του αίματος βελτιώνεται σημαντικά σε όλο το σώμα. Με την αυξημένη ροή αίματος, ο αριθμός του οξυγόνου αυξάνεται με αποτέλεσμα να τονώνεται η διάθεση, να αυξάνεται η συγκέντρωση, να ανακουφίζονται τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης ενώ, άνθρωποι που γυμνάζονται τακτικά νιώθουν πιο ενεργητικοί, ζωντανοί και ψυχικά ενεργοί.

Τέλος, ο ύπνος είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την εύρεση της ευζωίας. Ο επαρκής ύπνος ρυθμίζει τις ορμόνες που σχετίζονται άμεσα με τη διάθεση και τα συναισθήματά ενώ, σύμφωνα με τον Foley (2020), ο ύπνος είναι μια απαραίτητη λειτουργία που επιτρέπει στο σώμα και το μυαλό να 'επαναφορτίζεται' με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε αναζωογονούμενοι και ξεκούραστοι. Ο επαρκής ύπνος, ο οποίος συνίσταται για τους ενήλικες να αποτελείται από 7-9 ώρες και για παιδιά και τους έφηβους περισσότερες ώρες, επιτρέπει στον εγκέφαλο να λειτουργεί σωστά, βοηθά το σώμα να παραμείνει υγιές, και αποτρέπει την εμφάνιση ασθενειών. Η επαρκής ανάπαυση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της

υπερβολικής αύξησης βάρους, των καρδιακών παθήσεων ενώ βοηθά ιδιαίτερα στην διατήρηση της βέλτιστης υγείας και κυρίως της ευζωίας (Fletcher, 2019).

Συμπληρωματικά, η διατήρηση κοινωνικών επαφών είναι εξίσου σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη της ευζωίας (Rosenthal, 2021). Η απομόνωση και η έλλειψη επικοινωνίας είναι οι δύο πιο συχνοί λόγοι που οδηγούν στην κατάθλιψη καθώς επίσης στις πνευματικές και ψυχολογικές ασθένειες. Η επικοινωνία με τον κοινωνικό περίγυρο είτε πρόκειται με φίλους, συγγενικά πρόσωπα ακόμη και με έναν άγνωστο ενισχύει τα θετικά συναισθήματα και αποτρέπει την εμφάνιση της κατάθλιψης και του άγχους. Τέλος, η Morin (2020) αναφέρει πως οι πράξεις καλοσύνης όπως ο εθελοντισμός βοηθούν στην επίτευξη της ευζωίας. Οι ερευνητές υποδεικνύουν ότι μεμονωμένες πράξεις καλοσύνης απελευθερώνουν εξίσου τις ενδορφίνες και την ωκυτοκίνη (endorphins, oxytocin) ή αλλιώς τις ορμόνες που σε κάνουν «να αισθάνεσαι καλά» (“feel good hormones”), μειώνοντας το στρες, το άγχος και οδηγώντας τους ανθρώπους πιο κοντά στην απόκτηση της ευζωίας (Morin, 2020).

1.4. Ο ρόλος της μουσικής στην ζωή των ανθρώπων κατά την αρχαιότητα

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επιδρά στην ευζωία του ανθρώπου είναι η μουσική. Η μουσική είναι μια τέχνη με αρχέτυπη προέλευση. Το να καθορισθεί η ηλικία της μουσικής θα ήταν τόσο ακατόρθωτο όσο αδύνατο είναι καθορισθεί η ακριβής εποχή που εμφανίστηκε ο έναρθρος λόγος στη γη (Δρανδάκης, 1934). Όταν ο άνθρωπος στην αρχική του εμφάνιση άκουσε τον άνεμο ή τον ήχο δέντρων, τον κεραυνό και το κελάηδημα των πουλιών, απέκτησε την πρώτη μουσική εμπειρία του. Με τον καιρό, ο άνθρωπος άρχισε να συνθέτει ηχητικούς ρυθμούς σε διάφορες περιστάσεις της ζωής τους, μέσα στα πλαίσια των τελετουργικών εκδηλώσεων που είχαν μαγική και θρησκευτική σημασία (Γιοβάνη, 1981). Η μουσική (αγγλ. Music, γαλλ. musique, γερμ. Musik, ιταλ. Musica) είναι αρχαία εγγενής βιολογική γλώσσα του ανθρώπου και η ιστορία της είναι αρχαία. Οι πρώτες μαρτυρίες ύπαρξης της οργανικής μουσικής εμφανίζονται αφενός στην Άνω Παλαιολιθική εποχή με την ανακάλυψη μικρών οστέινων φλάουτων με μια τρύπα και αφετέρου, στην Νεολιθική Εποχή με την εύρεση φλάουτων με τρεις τρύπες (Εγκυκλοπαίδεια

Παγκόσμιας Μουσικής, 1993). Στους αρχαίους Έλληνες η μουσική δήλωνε την «τέχνη των Μουσών» και αναφερόταν ιδιαίτερα στην ενασχόληση η οποία διαμορφώνει το πνεύμα και την ψυχή, σε αντίθεση με τη γυμναστική που στοχεύει στη διάπλαση του σώματος. Υποβλητικός είναι ο αρχαίος ελληνικός μύθος που μιλά για έναν ημίθεο ο οποίος, χτυπώντας στην τύχη το άδειο όστρακο μιας χελώνας στο οποίο είχε μείνει τεντωμένος ένας τένοντας προκάλεσε έναν ήχο, επειδή δείχνει ότι οι Έλληνες πίστευαν πως η αρχή της μουσικής ήταν το όργανο, αντίθετα με την πιο διαδεδομένη γνώμη των μετέπειτα αιώνων που θέλει τη μουσική να δημιουργείται από το τραγούδι (Εγκυκλοπαίδεια Παγκόσμιας Μουσικής, 1993).

Λέγοντας μουσική οι αρχαίοι Έλληνες εννοούσαν πολύμορφη τέχνη που περιελάμβανε την ποίηση, την μουσική και την όρχηση. Στην αρχαία Ελλάδα η μουσική θεωρούνταν θεόπνευστη τέχνη, είχε άμεση σχέση με τη φιλοσοφία, τη θεολογία και ήταν φορέας ήθους. Ο Αριστοτέλης, ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας θεωρούσαν τη μουσική ανεκτίμητο στοιχείο της ανθρώπινης φύσης ενώ ο Όμηρος, ο Πίνδαρος, η Σαπφώ δεν υπήρξαν μόνο ποιητές αλλά και μουσικοί. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης μίλησαν εκτεταμένα για τη μουσική, υπογράμμισαν ότι αυτή σταματά τα πάθη ή τα προκαλεί ενώ διαίρεσαν τη μουσική σε αυτή που εξυψώνει τη ψυχή και βοηθά δημιουργικά στην εξέλιξη των ατόμων και της πολιτείας και σε αυτή που καταστρέφει τα ήθη. Για αυτό τον λόγο αντιμετώπισαν τη μουσική ως υπόθεση της πολιτείας και η πολιτεία επειδή φρόντιζε για την ηθική των πολιτών, έπρεπε να προβάλλει και να διδάξει τη μουσική (Γιοβάνη, 1981). Ο φιλόσοφος Πλάτωνας δήλωσε ότι “η μουσική δίνει ψυχή στις καρδιές και φτερά στην σκέψη” αναγνωρίζοντας έτσι την αξία της μουσικής για να εμπνεύσει τη δημιουργικότητα. Πίστευε βαθιά πως η μουσική είναι μια θεϊκή τέχνη, έχει υψηλούς σκοπούς και ότι είναι ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα, το οποίο εξευγενίζει τη ψυχή και καθορίζει ουσιαστικά τη μετέπειτα ζωή, πορεία και ανάπτυξη των νέων και κατ’ επέκταση της ίδιας της κοινωνίας. Συγκεκριμένα, ο Αριστοτέλης θεωρούσε τη μουσική ανεκτίμητο στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Οι θεωρίες σχετικά με τη σημασία της μουσικής, της κοινότητας και του ελεύθερου χρόνου είναι καλά τεκμηριωμένες και χρονολογούνται από τη φιλοσοφία του Αριστοτέλη, ο οποίος σημείωσε ότι η μουσική δεν ήταν απλώς ένα σημείο ευχαρίστησης, αλλά ήταν

χρήσιμη στην εκπαίδευση της νεολαίας ως μια ξεκούραστη και χαλαρωτική δραστηριότητα και ως αντιστάθμιση της δουλειάς. Επισήμανε πως όπως είναι σημαντική η φροντίδα του σώματος μέσω της άσκησης, η ψυχή επιζητά την δική της φροντίδα μέσω της μουσικής (Lehman, 2020).

Ο φιλόσοφος Αριστοτέλης υποστήριζε πως ενώ η ζωγραφική και η γλυπτική απευθύνονται στην όραση, μιμούνται τα εξωτερικά πράγματα και πρόσωπα με τη βοήθεια των χρωμάτων και των σχημάτων, οι μουσικές τέχνες (ποίηση, όρχηση και μουσική) οι οποίες ενεργούν δια μέσω της ακοής, μιμούνται τα ψυχικά συναισθήματα και τις πράξεις μέσω του ρυθμού, του λόγου και των μελωδικών διαδοχών (Αριστοτέλης, Ποιητική). Παρόμοια, ο Πυθαγόρας, ο πρώτος αναγνωρισμένος θεωρητικός της μουσικής, περιγράφει το πως η χρήση κατάλληλων μελωδιών μπορεί να συμβάλλει στην ψυχική υγεία, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η μουσική μπορεί να επιδρά στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν, με κυριότερο υποστηρικτή τον Πλάτωνα, ότι τα πραγματικά ωραία άσματα έπρεπε να υποστηριχθούν από την δύναμη του νόμου και αποκλειστικά αυτά έπρεπε να διδαχθούν στους νέους και για αυτό ονόμασαν «νόμους» τις μελωδίες. Μετά τους Κλασσικούς Χρόνους ο όρος σημαίνει και τη μουσική υπό στενότερη έννοια, ως τέχνη των ήχων (Εγκυκλοπαίδεια Παγκόσμιας Μουσικής, τ.4 «Μουσική», 458).

Ο πρωταρχικός ρόλος της μουσικής ήταν θρησκευτικός. Χρησίμευε για να ενδυναμώσει το στοιχείο της «μαγείας» και να εξευγενίζει τις θρησκευτικές τελετές. Σ' όλους σχεδόν τους λαούς του κόσμου αποδίδεται στη μουσική υπερβατική προέλευση και η εμφάνιση της συνδέεται με θεούς ή ήρωες στους οποίους και αποδίδεται η επινόηση μουσικών οργάνων, η καθιέρωση βασικών θεωρητικών αρχών της μουσικής κλπ. Αυτές οι αρχαίες μυθικές παραδόσεις εντάχθηκαν τροποποιημένες και στην διδασκαλία νεότερων θρησκείων. Στα πλαίσια του Χριστιανισμού την άποψη για την υπερβατική προέλευση της μουσικής διατυπώνει επιγραμματικά ο Άγιος Αυγουστίνος με την πρόταση «*Musica est donum Dei*» δηλαδή «η μουσική είναι δώρο του Θεού» (Η ιστορία της Μουσικής, 2.2 Η έρευνα των Αρχών της ιστορίας της μουσικής, 6). Και οι άλλες όμως εκδηλώσεις της μουσικής τέχνης που απεικονίζονται σε τοιχογραφίες ή περιγράφονται σε γραπτές

πηγές είχαν κάποιον συγκεκριμένο σκοπό. Ήταν έντονη προτροπή για στρατιωτικό ζήλο, ήταν συνοδεία που απάλυνε την ατομική ή ομαδική εργασία, ήταν μέσο για εξύψωση σε δραματικά θεάματα και υπόκρουση σε διάφορες κοινωνικές συγκεντρώσεις που αποτελούνταν από χορό, τραγούδι ή και τα δύο. Σε κάθε περίπτωση η μουσική συνόδευε την κίνηση του σώματος είτε επρόκειτο για χορό, στρατιωτικό βάδισμα, παιχνίδι, δουλειά είτε τραγούδι και χρειάστηκε να περάσουν πολλοί αιώνες μέχρι η ευχαρίστηση από τον εύφωνο ήχο να γίνει αυτοσκοπός (Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica, τ.36 «Μουσική», 702).

1.5. Τι είναι η μουσική-Ορισμός

Η ερώτηση τι είναι μουσική δεν μπορεί να απαντηθεί με έναν σύντομο και περιεκτικό ορισμό καθώς μια καθολική αποδεκτή ερμηνεία της είναι αδύνατη (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2013). Για κάθε δομικό χαρακτηριστικό που μπορεί να ισχυριστεί ως καθοριστικό γνώρισμα της μουσικής υπάρχει πάντα ένα μουσικό στυλ που στερείται του γνωρίσματος. Το έργο του John Cage 4'33" που γράφτηκε το 1952 όπου απαρτίζεται από μια αδιάλειπτη σιωπή ώστε να εκτελεστεί από ένα όργανο ή σύνολο οργάνων, είναι πιθανώς το μοναδικό και πιο ακραίο μεταμοντέρνο παράδειγμα του παραπάνω ισχυρισμού (Wallin, Merker & Brown, 2001).

Σύμφωνα με τον Δρανδάκη (1934), ο Ρίμαν (Riemann) δίνει τον ορισμό πως η μουσική είναι ταυτόχρονα τέχνη και επιστήμη. Ως τέχνη είναι η εκδήλωση του καλού μέσω των ήχων ενώ στην επιστήμη βασίζεται σε νόμους που ρυθμίζουν την παραγωγή των ήχων και εξετάζει την ένταση και την οξύτητα τους. Μουσική περιεκτικά, είναι η επιστήμη των ήχων και η τέχνη να συνδυάζουν οι ήχοι την αίσθηση και την αρμονία των ανθρώπων. Η μουσική είναι θέμα της ανθρωπότητας, των οργανωμένων μουσικών ήχων και της σιωπής με την έννοια των συνειδητών και προμελετημένων μοτίβων μελωδίας, αρμονικής απόχρωσης, χρώματος και υφής. Κύρια συστατικά της μουσικής είναι ο ήχος όπου δίχως αυτόν δεν είναι δυνατόν να υπάρξει μουσική και απαρτίζεται από την χροιά, το ιδιαίτερο χρώμα που επιτρέπει την διάκριση μιας φωνής από μια άλλη, την ένταση, την εκπομπή και τη διάρκεια. Άλλα διακριτά χαρακτηριστικά της μουσικής είναι ο ρυθμός με τον οποίο

καθορίζεται ο τρόπος της διαδοχής των χρονικών αξιών μέσω των μετρικών μονάδων που διακρίνονται εύκολα, η μελωδία και η αρμονία που είναι η ταυτόχρονη συνήχηση περισσότερων φθόγγων (Δρανδάκης, 1934).

Οι MacDonald, Kreutz και Mitchell (2013) επισημαίνουν πως η μουσική είναι πανταχού παρούσα καθώς το να ζει κανείς χωρίς μουσική είναι σαν να παραμένει ξεθωριασμένος, σαν μια παλιά σιωπηλή ταινία σε μαύρο και άσπρο (Melotti, 2020). Από τη στιγμή που εφευρέθηκε το μαγνητόφωνο ο άνθρωπος, απέκτησε τη δυνατότητα να καταγράφει και να χρησιμοποιεί δημιουργικά όλο το ηχητικό υλικό που υπάρχει στη φύση ή που μπορεί να παραχθεί τεχνητά (Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica, τ.37 «Μουσική», 14.). Με το πέρασμα των χρόνων και με την τεχνολογική ανάπτυξη τώρα, όσο ποτέ στη σύγχρονη εποχή μέσω των καινούργιων, φθηνών μουσικών συσκευών η ακρόαση της μουσικής είναι δυνατή οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμεί κανείς. Η μουσική έγινε μέσο έκφρασης και εξωτερίκευσης συναισθημάτων αποδίδοντας εικόνες και συγκινήσεις, μέσο επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης, έγινε παράδοση, εξέλιξη, πρόοδος και πολιτισμός, έγινε παγκόσμια γλώσσα με δύναμη μεταφέροντας μηνύματα, αξίες και αρχές ανά τους αιώνες.

Η μουσική επηρεάζει τα συναισθήματα, είναι συναρπαστική και καθηλωτική καθώς κατά την ακρόαση ή εκτέλεσή της ο ακροατής ή εκτελεστής αντίστοιχα εμπλέκεται με ποικίλους τρόπους επεξεργασίας. Η μουσική αποσπά από την καθημερινότητα, είναι σωματικά απαιτητική ενώ, έχει ποικίλες ερμηνείες. Οι ακροατές ανεξάρτητα με τα συναισθήματα που ήθελε να μεταφέρει ο συνθέτης ή ο μουσικός, αποσαφηνίζουν οτιδήποτε ακούν ανάλογα με τις δικές τους ακουστικές εμπειρίες, ιστορίες και προτιμήσεις. Επιπρόσθετα, η μουσική επηρεάζει συμπεριφορές και ταυτότητες καθώς έχει βαθιά επίδραση τόσο στα συναισθήματα όσο και στο σώμα. Η ταχύτερη μουσική βοηθά στη συγκέντρωση. Η αισιόδοξη μουσική δημιουργεί συναισθήματα αισιοδοξίας και θετικής στάσης για τη ζωή. Ένας βραδύτερος ρυθμός ηρεμεί το μυαλό, χαλαρώνει τους μυς και απελευθερώνει το άγχος της ημέρας.

Εν κατακλείδι, η μουσική είναι μια παγκόσμια, οικουμενική γλώσσα που αποτελεί μια από τις παλαιότερες μορφές επικοινωνίας. Στο παρελθόν, οι προφορικές γλώσσες ήταν διαφορετικές από τόπο σε τόπο κατοικίας και επομένως, κάτοικοι

διαφορετικών περιοχών ήταν αδύνατο να συνεννοηθούν και να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. Ωστόσο, οι γερμανοί μολονότι δεν μπορούσαν να μιλήσουν την ιταλική γλώσσα μπορούσαν να κατανοήσουν την ιταλική μουσική, την ενστερνίζονταν και παρόλο που δεν καταλάβαιναν τις λέξεις μπορούσαν να νιώσουν τα συναισθήματα που εκφράζονταν. Ο Peter Gabriel υποστηρίζει πως η μουσική είναι μια παγκόσμια γλώσσα και πως δεν υπάρχει τίποτα πιο ισχυρό και συγκινητικό (Higgins,2012).

1.6. Η ιστορία του τραγουδιού

Στην αρχή υπήρχε η φωνή.

Η φωνή είναι η ηχηρή ανάσα, το ακουστικό σημάδι της ζωής.

Otto Jespersen
(1860-1943)

Το τραγούδι είναι η έκφραση της ανθρώπινης φωνής που ακολουθεί μια μουσική, μελωδική γραμμή. Το πρώτο μουσικό "όργανο" ήταν σίγουρα η φωνή, στους προϊστορικούς χρόνους ως μίμηση ήχων και αργότερα ως μορφή τέχνης, έκφρασης και επικοινωνίας(Η ιστορία της Μουσικής,2.2.2 Θεωρίες για την Προέλευση της Μουσικής, 8). Ο λόγος και η μουσική έχουν συνδυαστεί από τους πανάρχαιους χρόνους. Τα τραγουδιστικά ιδιώματα διαφέρουν στους πολιτισμούς και αντικατοπτρίζουν μεταβλητές όπως τις κοινωνικές δομές, το μορφωτικό επίπεδο, τη γλώσσα ή ακόμη και τους ηθικούς κανόνες που διέπουν τις σχέσεις των δύο φύλων (Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica, τ.50 «Τραγούδι»,313). Ο ελληνικός πολιτισμός είχε μια πολύ ανεπτυγμένη καλλιτεχνική μουσική που παρουσίαζε σημάδια τόσο λαϊκής μουσικής προέλευσης όσο και αιγυπτιακής επιρροής. Η ποίηση της Σαπφούς (600 π.Χ.) και άλλων ποιημάτων τραγουδιόνταν συχνά σε διαγωνισμούς, με μελωδίες και ρυθμούς με βάση το ποιητικό μέτρο. Το τραγούδι συνδέθηκε με όλες τις μορφές λογοτεχνίας και χορού. Η ωδή, ο διθύραμβος (ένα χορωδιακό αφιέρωμα στον Βάκχο και ο πρόδρομος της τραγωδίας) και το δράμα απασχολούσαν όλους τους τραγουδιστές που έστρεψαν την προσοχή τους στον

ρυθμό της μουσικής. Μέχρι το 500 π.Χ. είχε οριστεί η εγγαστριμυθία ενώ οι χορωδίες και οι σόλο φωνές χρησιμοποιούνταν στο δράμα. Έλληνες φιλόσοφοι προσδίδουν μεγάλη αξία στη μουσική και στους πολιτιστικούς της σκοπούς. Αναπτύχθηκε η πυθαγορική κλίμακα και μια περίπλοκη θεωρία της μουσικής. Παράλληλα, η ρωμαϊκή μουσική δείχνει ότι προήλθε από τους Έλληνες όμως ήταν κυρίως οργανικής και στρατιωτικής φύσης (Εγκυκλοπαίδεια Παγκόσμιας Μουσικής,1993). Η γνώση της τέχνης του τραγουδιού κατά την αρχαία Ελλάδα παραμένει άγνωστη καθώς η διδασκαλία της γινόταν προφορικά συμπληρώνοντας εκείνη της μουσικής. Παράλληλα, η ρωμαϊκή μουσική δείχνει ότι προήλθε από τους Έλληνες όμως ήταν κυρίως οργανικής και στρατιωτικής φύσης.

Στον Μεσαίωνα (476 π.Χ.-1492 μ.Χ.) στη θρησκευτική μουσική, της οποίας κύριο χαρακτηριστικό ήταν το μονοφωνικό τραγούδι (τυπικό του γρηγοριανού τραγουδιού), η φωνή ήταν το πιο αγαπητό και μοναδικό μέσο για τη δημιουργία μουσικής. Το 1200 στον Καθεδρικό Ναό της Παναγίας των Παρισίων, αναπτύχθηκαν οι πρώτες μορφές πολυφωνίας ξεκινώντας από τις Γρηγοριανές μελωδίες. Η μουσική ζωή του Μεσαίωνα δεν εξαντλείται στα μοναστηριακά κέντρα και στις εκκλησίες αλλά έξω από τους χώρους αυτούς έκανε εμφάνιση το κοσμικό τραγούδι με σημαντικότερους φορείς της στη Γαλλία τους Τρουβαδούρους (νότο), τους Τρουβέρους (βορρά) και τους Minnesänger στην Γερμανία (Γιάννου, 1995).

Στο τέλος του Μεσαίωνα και στην αρχή της Αναγέννησης γεννήθηκε η πολυφωνία όπου οι σπουδαιότεροι δάσκαλοι ήταν οι Φλαμανδοί ενώ οι Ιταλοί διακρίθηκαν για την ομορφιά των πολυφωνικών τους συνθέσεων. Το Organum ήταν το όνομα που δόθηκε στην πρώιμη πολυφωνία (800-1250 μ.Χ.) και καθώς οι αρμονίες έγιναν πιο περίπλοκες, η ανάγκη για ένα ευρύτερο φάσμα φωνών αυξήθηκε. Η Εκκλησία δεν μπόρεσε να επιτρέψει στις γυναίκες να τραγουδήσουν, καθώς πίστευαν ότι απαγορευόταν από την Αγία Γραφή και επομένως εκπαιδευόταν αγόρια ως πρίμα για χορωδίες της εκκλησίας. Τα νεαρά εκπαιδευόμενα αγόρια ονομάζονταν castratti και ήταν άντρες τραγουδιστές που ευνουχίζονταν πριν από την έναρξη της εφηβείας. Η έλλειψη τεστοστερόνης σήμαινε ότι τα οστά των τραγουδιστών δεν σκληρύνθηκαν και συνήθως μεγάλωναν ασυνήθιστα. Το άμεσο αποτέλεσμα στη φωνή των αγοριών ήταν ότι διατηρούσαν τις υψηλές νότες και το εύρος της φωνής

τους και μπορούσαν αφενός να εντυπωσιάσουν το κοινό κρατώντας νότες για ένα υπεράνθρωπο χρονικό διάστημα ενώ αφετέρου τραγουδούσαν ψηλότερα από ότι θα μπορούσε μια φυσική ώριμη ανδρική φωνή (Davis, 2020).

Στην Αναγέννηση αναπτύχθηκε το κοσμικό τραγούδι και οι Φλαμανδοί δάσκαλοι με σημαντικότερο από αυτούς τον Petrarca γράφουν κείμενα για ένα μουσικό είδος το Μαδριγάλι. Στην εποχή του Μπαρόκ (1600-1750) γεννήθηκε η μονωδία ή η συνοδευόμενη μελωδία. Αυτή η νέα τεχνική σύνθεσης προσφερόταν για τη δραματική αφήγηση ιστοριών και δραμάτων με αποτέλεσμα να γεννηθεί το μελόδραμα ή η opera lirica όπου οι χαρακτήρες, η ορχήστρα, οι χορευτές και οι χορωδίες συζητούν σε ένα σκηνικό στα πρώτα θέατρα με κοινό από όλες τις κοινωνικές τάξεις καθώς η μουσική πλέον δεν αποτελούσε αποκλειστικό προνόμιο των ευγενών οικογενειών. Κατά τον 18ο αιώνα και στις αρχές του 19ου αιώνα η φωνητική τεχνική αναπτύσσεται με την συμβολή των σόλο τραγουδιστών που θέλουν να αποδείξουν την ικανότητά τους και για τους οποίους οι συνθέτες γράφουν αφιερωμένες άριες και τους αφήνουν μεγάλο χώρο για να επιδείξουν τις φωνητικές τους δεξιότητες. Η φωνητική τεχνική απαιτεί από τους τραγουδιστές να είναι σε θέση να διατηρήσουν την ένταση του ήχου της ορχήστρας και να ακουστούν σε όλο το θέατρο και επομένως γεννιέται το λεγόμενο belcanto στην Ιταλία όπου μετά μεταλαμπαδεύτηκε σε όλη την Ευρώπη (Pastori, 2017).

Στην Κλασική Περίοδο (1750-1800) η φωνή γίνεται λυρική και οι τραγουδιστές επιδεικνύουν όλη τους την τεχνική και την εκφραστική τους ικανότητα στην Όπερα. Κατά τη ρομαντική περίοδο, οι δύο μεγάλοι συνθέτες ήταν ο Giuseppe Verdi και ο Richard Wagner που έγραψαν όπερες με άρια και μοτίβα που έχουν καταγραφεί στην ιστορία. Η φωνή στο ξεκίνημα του 1900 χρησιμοποιείται με νέο τρόπο, δημιουργώντας ασυμφωνίες στην ατονική και δωδεκαφθογγική μουσική, δίνοντας μουσική μορφή στην υπέρβαση των κανόνων της αρμονίας του 17ου αιώνα (Pastori, 2017).

Ήδη από τα μέσα του 1800 στη Βόρεια Αμερική γεννιούνται νέα μουσικά είδη όπως το blues από τον συνδυασμό των ευρωπαϊκών (αποικιστικών) και αφρικανικών (σκλαβωμένων) πολιτισμών. Το Blues αναπτύσσεται, επιταχύνεται, γίνεται ηλεκτρικό, μπαίνει σε κλαμπ χορού και σε δίσκους και από τη συνάντηση με τη

μουσική country γεννήθηκε το Rock and Roll στην δεκαετία του 50' και το The voice screams που αποτελούσε την έκφραση του θυμού των εφήβων σε όλο τον κόσμο που αναζητούν μια «ταυτότητα και ρόλο στη μεταπολεμική κοινωνία». Στη δεκαετία του '60, η μουσική για τους νέους έγινε ένα εμπορικό και δημοφιλές φαινόμενο με αποτέλεσμα να γεννηθεί η μουσική pop στο οποίο η φωνή γίνεται πιο μελωδική και εμπορική. Ταυτόχρονα, τραγουδοποιοί όπως ο Fabrizio de Andrè και Bob Dylan που τραγουδούν και γράφουν τη μουσική τους στο είδος της folk μουσικής, ξεκινούν την εποχή των song writers στα τραγούδια των οποίων το κείμενο εμπλέκεται κοινωνικά και πολιτικά. Στη δεκαετία του '70, οι νέοι συγκεντρώνονται στις ντίσκο για να χορέψουν με μια ξέγνοιαστη μουσική με απλή μελωδία ενώ τη δεκαετία του 1980, ο αφροαμερικάνικος πληθυσμός εξέφρασε τον θυμό και τον πόνο του για τις έντονες κοινωνικές διακρίσεις επινοώντας ένα τραγούδι όπου ο τονισμός αφήνει χώρο μόνο για τον ρυθμό των λέξεων και την αίσθηση ενός μηνύματος που είναι πιο σημαντικό από τη μελωδία, χαρακτηριστικά της λεγόμενης rap μουσικής. Την ίδια χρονιά η οργή του rock n' roll διοχετεύεται στη μουσική heavy metal. Στα χρόνια του 21^{ου} αιώνα τα είδη της μουσικής συγχέονται σε μια μουσική παγκοσμιοποίηση όπου ροκ, ποπ, χιπ χοπ, δημιουργούν φωνητικές τεχνικές που προέρχονται από όλο τον κόσμο και από όλες τις εποχές (Pastori,2017).

1.7. Επιδράσεις της μουσικής στην υγεία των ανθρώπων

1.7.1 Ιστορικά Στοιχεία

Η μουσική είναι πάντα κάτι περισσότερο από απλά μουσικά γεγονότα ή νότες που αποτυπώνονται σε μια σελίδα χαρτιού. Είναι η τέχνη που απευθύνεται στον άνθρωπο ως όλον εφόσον οι ιδιότητές της μπορούν να επενεργήσουν στον ψυχικό, σωματικό και πνευματικό κόσμο και παίζει σημαντικό ρόλο στην βελτίωση, διατήρηση ακόμη και αποκατάσταση της διαταραγμένης του υγείας. Από την αρχαιότητα πίστευαν ότι η μουσική γαληνεύει την ψυχή, εξασφαλίζει την αρμονία του σώματος και κατ' επέκταση, χαρίζει υγεία. Στους αρχαίους ήταν πολύ εξελιγμένη η φωνητική υγιεινή: απαγγελία και τραγούδι χρησιμοποιούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς σε περιπτώσεις ασθενειών του στομάχου, πεπτικές ενοχλήσεις και συνάχια (Εγκυκλοπαίδεια Παγκόσμιας Μουσικής, τ.7 «Τραγούδι»,

872). Η μουσική χρησιμοποιούνταν σε πολλούς πολιτισμούς ως θεραπευτικό μέσο σχετικά με τις δυσαρμονίες που εμφανίζονταν σε νοητικό, ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο ενώ, καλλιτέχνες και μελετητές έχουν τεκμηριώσει τις σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές της επιπτώσεις σε πραγματείες ήδη από το 4000 π.Χ. Κάθε λαός είχε πολλές θεότητες για την θεραπεία και τουλάχιστον μια θεότητα για τη μουσική. Σε πολλές περιπτώσεις οι θεότητες της μουσικής και της θεραπείας ταυτίζονταν όπως οι αρχαίοι Έλληνες που έθεσαν έναν θεό, τον Απόλλωνα, υπεύθυνο τόσο για την ιατρική όσο και για τη μουσική. Προς τιμήν του θεού κτίζονταν ναοί για να αφιερωθούν στη λατρεία και στην θεραπεία όπου εγκαθίστανται ιερείς και ο απλός λαός επισκέπτονταν, προκειμένου να ζητήσει από τους θεούς την αποκατάσταση της υγείας τους. Η μουσική που παιζόταν στις θρησκευτικές και θεραπευτικές τελετές ήταν ιδιαίτερα επιβλητική και εκτελούνταν συνήθως από έναν τραγουδιστή με τη συνοδεία αυλού και άρπας ή λύρας. Το συγκεκριμένο μουσικό σχήμα που απαντάται σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς του κόσμου θεωρούνταν ενδεδειγμένο για την ψυχαγωγία των βασιλέων, τα θρησκευτικά τελετουργικά και τις θεραπευτικές τελετές (Ντζιούνη, 2008).

Οι πρωτόγονοι άνθρωποι πίστευαν στην ύπαρξη των κακών πνευμάτων και η ασθένεια οφειλόταν στην κακή τους διάθεση. Ο μάγος-ιατρός-θεραπευτής ήταν αυτός που χρησιμοποιώντας τη μουσική με τον κατάλληλο ρυθμό και τον ανάλογο τελετουργικό χορό επικοινωνούσε με το κακό πνεύμα, το παραπλανούσε και το κατανικούσε. Στον ελλαδικό χώρο η πεποίθηση ότι η αρρώστια ήταν η τιμωρία των Θεών στον αμαρτωλό άνθρωπο και η επακόλουθη θεραπεία και καταπολέμηση της με μαγεία, γοητεία και επωδές (μαγικά άσματα) επικράτησε για πολλά χρόνια ενώ κυριότερος εκπρόσωπος της μαγικής ιατρικής ήταν ο Ασκληπιός. Με το πέρασμα των χρόνων αλλάζει η στάση του ανθρώπου όσον αφορά τα φυσικά φαινόμενα και πλέον η αρρώστια ενός ανθρώπου δεν οφείλεται σε υπερφυσικές δυνάμεις αλλά αναγνωρίζεται ως παθολογική κατάσταση του ίδιου (Ντζιούνη, 2008). Στην περίοδο αυτή της ιερατικής ιατρικής επικρατούσε η πίστη ότι ένας ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να επέλθει σε ισορροπία με την ακρόαση ορισμένης μουσικής. Λίγο αργότερα στην εποχή του Ιπποκράτη (400 π.Χ.) όπου όλοι οι γιατροί ήταν υποχρεωμένοι να διδάσκονται τη μουσική, χρησιμοποιούσαν την παρατήρηση των

άστρων και την ερμηνεία των ονείρων ως διαγνωστικούς και θεραπευτικούς τρόπους ενώ το θεραπευτικό τραγούδι παρέμενε το κυριότερο μέσο θεραπείας (Ντζιούνη, 2008). Τέλος, στα Ομηρικά χρόνια η πίστη των αρχαίων στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής αποτέλεσε την αρχή της χρήσης των επωδών (εξορκισμοί) μουσικών κομματιών, μελωδιών ή απλά δίστιχων μελοποιημένων για την θεραπεία σωματικών και ψυχικών τραυμάτων. Την χορήγηση των φαρμάκων αλλά και τις άλλες θεραπευτικές μεθόδους συνόδευαν απαγγελίες ή υμνωδίες με λέξεις μαγικού περιεχομένου για την ψυχολογική στήριξη και ενίσχυση του αρρώστου. Παραδείγματα εφαρμογής της μουσικής για την θεραπεία του ανθρώπου παρατηρείται και σε άλλους αρχαίους πολιτισμούς όπως οι λαοί της Μεσοποταμίας, της Αφρικής και οι Σαμάνοι της κεντρικής και Βόρειας Ασίας. Οι λαοί αυτοί όπως και οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως η ασθένεια προερχόταν είτε από κακά πνεύματα είτε από θεϊκή οργή και μέσω της μουσικής που υποστήριζαν πως έχει θεραπευτική ιδιότητα των τραγουδιών, των θορύβων, των απαγγελιών εξόρκιζαν το κακό και θεράπευαν τον άρρωστο (Ντζιούνη, 2008).

Εν κατακλείδι, η πρώτη φορά που η μουσική χρησιμοποιήθηκε ως μορφή θεραπείας και όχι ως μέσο των διάφορων μαγικών επικλήσεων σε συγκεκριμένες θεότητες θεραπείας, ήταν στην περίπτωση των αρχαίων Εβραίων. Σε κείμενα και παραστάσεις εβραϊκές αναφέρονται μουσικοί στα προσκέφαλα των ασθενών που τους ανακουφίζουν και τους θεραπεύουν με τους ήχους των μουσικών οργάνων τους όπως η κινύρα που ήταν ένα είδος κιθάρας ενώ η εφαρμογή της μουσικής για την καταπολέμηση νόσων παρατηρούνταν και τον Μεσαίωνα (Ντζιούνη, 2008). Ο Δρανδάκης (1926) αναφέρει πως παρόμοιες περιπτώσεις εφαρμογής της μουσικής για ιατρικούς σκοπούς παρατηρούνται το 1758 όταν ο Roger, ιατρός στη Montpellier παρατήρησε πως η μουσική πολλές φορές κατάφερε να θεραπεύσει διαλείποντες πυρετούς με παραλήρημα και αϋπνία. Παράλληλα, το 1889 ο Gordon de Acosta κατέληξε μετά από μακρά πειραματική έρευνα ότι ο ήχος του βιολιού μπορεί να καταπολεμήσει την μελαγχολία και την υποχονδρία, το κοντραμπάσο την νευρική και μυϊκή ατονία, η άρπα την υστερία, ο βαρύαυλος την φυσική και ψυχική ανισορροπία, το κέρασ το παραλήρημα, το αγγλικό κέρασ την οργή, το τρομπόνι την κώφωση ενώ τέλος, το τύμπανο τις νευρικές παθήσεις ιδιαίτερα αυτές που

αφορούν τον μυελό των οστών (Δρανδάκης, 1926). “Όλα τα παραπάνω έθεσαν τη βάση για την αρχή της μουσικοθεραπείας ένα διεθνώς αναγνωρισμένο επάγγελμα υγείας που χρησιμοποιεί τις φυσικές ιδιότητες της μουσικής για τη βελτίωση της διάθεσης των ανθρώπων ενώ βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας και της ευζωίας (Wong,2021).

1.7.2. Επιδράσεις της μουσικής στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού

Για κάθε ήχο, η μουσική φτάνει στο αυτί με τη μορφή ηχητικών κυμάτων. Το εξωτερικό αυτί συλλέγει τα ηχητικά κύματα και το κανάλι του αυτιού τα διοχετεύει στο τύμπανο. Καθώς τα κύματα χτυπούν το τύμπανο, το κάνουν να δονείται. Οι δονήσεις μεταδίδονται κατά μήκος της αλυσίδας των μικροσκοπικών οστών στο μεσαίο αυτί έως ότου φτάσουν στο τρίτο οστό. Τα παραπάνω συνδέονται με τον κοχλία του οποίου το όνομα προέρχεται από την ελληνική λέξη «σαλιγκάρι» λόγω του διακριτικού κουλουριασμένου σχήματος. Ο κοχλίας περιέχει χιλιάδες αισθητήρια κύτταρα («κύτταρα τρίχας») που είναι συντονισμένα να ανταποκρίνονται σε διαφορετικούς ήχους με βάση τον τόνο ή τη συχνότητα των ήχων και δημιουργούν νευρικές παλμούς που ταξιδεύουν στιγμιαία κατά μήκος του ακουστικού νεύρου. Τα νευρικά ερεθίσματα ακολουθούν μια περίπλοκη οδό στο εγκεφαλικό σύστημα πριν φτάσουν στα κέντρα ακοής του εγκεφάλου, τον ακουστικό φλοιό όπου και μετατρέπονται σε νόημα ήχου. Πορίσματα ερευνών αναφέρουν πως τα νευρικά ερεθίσματα σε διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου φέρουν πρωταρχική ευθύνη για την αποκωδικοποίηση και την ερμηνεία όπως οι μετωπικοί λοβοί οι οποίοι ερμηνεύουν το συναισθηματικό περιεχόμενο της μουσικής, και η μουσική που είναι αρκετά έντονη και συναρπαστική μπορεί να επηρεάσει το «κέντρο ανταμοιβής» του εγκεφάλου, όπως τα ευχάριστα ερεθίσματα που κυμαίνονται από το αλκοόλ έως τη σοκολάτα (Harvard Health Publishing, 2011).

Ανάλογα με αυτό, η μουσική προσφέρει ικανοποίηση, ενεργοποιεί τον μηχανισμό της ανταμοιβής του εγκεφάλου, μειώνει τον αυξημένο καρδιακό παλμό και το άγχος, καθώς έχει κατευναστική επίδραση στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, ενώ ενεργοποιεί ταυτόχρονα διάφορους τομείς του εγκεφάλου. Η χρήση κλασικών και άλλων ήρεμων τύπων μουσικής έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνει τον παλμό και τον

καρδιακό ρυθμό του ακροατή. Οι ήχοι, στην πραγματικότητα, αποτελούν μια παγκόσμια γλώσσα που μπορούν να αποκωδικοποιηθούν τόσο από το μυαλό όσο και από το σώμα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι όλη η ύλη δονείται, όπως ένα μουσικό όργανο, και αυτές οι δονήσεις καταφέρνουν να τροποποιήσουν τις παραμέτρους του δέρματος, να απελευθερώσουν τις εντάσεις, να χαλαρώσουν ή να ενεργοποιήσουν ολόκληρο το σώμα (Melotti, 2020). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί πως η μουσική μειώνει την υψηλή αρτηριακή πίεση και μειώνει την ποσότητα της ορμόνης του στρες που παράγεται από τον εγκέφαλο. Προκαλώντας αυτές τις φυσικές αντιδράσεις, η μουσική βοηθά να ηρεμήσει τον ακροατή ενώ οι ήχοι συνδέουν τους ακροατές με τα συμπαθητικά και παρασυμπαθητικά νευρικά συστήματα τα οποία ρυθμίζουν τις αντιδράσεις στο άγχος (Vidas, Larwood, Nelson, & Dingle, 2021).

Μια πρόσφατη μελέτη όσον αφορά τη σχέση μεταξύ μουσικής και άγχους διαπίστωσε ότι η μουσική μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των ασθενών στα παιδιατρικά δωμάτια έκτακτης ανάγκης (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2013). Στη δοκιμή με 42 παιδιά ηλικίας 3 έως 11 ετών, οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αλμπέρτα διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς που άκουσαν χαλαρωτική μουσική όταν εισήχθησαν σε IV (ενδοφλέβιο ορό) ανέφεραν σημαντικά λιγότερο πόνο ενώ μερικοί έδειξαν εξαιρετικά λιγότερη αγωνία, σε σύγκριση με ασθενείς που δεν άκουσαν μουσική. Επιπλέον, στην ομάδα ακρόασης μουσικής, περισσότερα από τα δύο τρίτα των παροχών υγειονομικής περίθαλψης ανέφεραν ότι οι ενδοφλέβιοι οροί (IV) ήταν ευκολότερα στη χορήγηση σε σύγκριση με το 38% των παροχών που θεραπεύουν την ομάδα των ασθενών που δεν ακούει μουσική.

Παρόμοια ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ έχουν πει ότι «η ακρόαση μουσικής φαίνεται να μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία του εγκεφάλου στον ίδιο βαθμό με τα φάρμακα». Σημείωσαν ότι η μουσική είναι κάτι που σχεδόν όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση και το καθιστούν ένα εύκολο εργαλείο μείωσης του άγχους. Αυτός είναι ο λόγος που όπως αναφέρει η Ντζιούννη (2008) η μουσική ήδη από την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν κατά τη διάρκεια της γέννας καθώς σήμερα έχει αποδειχθεί πως μπορεί να μειώσει όλο τον χρόνο της διαδικασίας αλλά και την ένταση των ωδινών. Σύγχρονες μελέτες αναφέρουν πως η ακρόαση αγχολυτικής

μουσικής επηρέασε θετικά και τους ασθενείς πριν την χειρουργική επέμβαση, καθώς αποδείχθηκε πως μειώθηκε στο ήμισυ η απαιτούμενη δόση φαρμάκων κατά τη διαδικασία της προνάρκωσης.

Η Ντζιούνη (2008) επισημαίνει πως η μουσική χρησιμοποιείται ως αγχολυτικός παράγοντας και στους νοσηλευτικούς χώρους προκειμένου να καλύψει ανεπιθύμητους θορύβους που εντείνουν την ήδη τεταμένη ψυχολογική κατάσταση των ασθενών. Επιπρόσθετα, η κλασική μουσική έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την παραγωγή σεροτονίνης που μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, του πανικού και του θυμού. Ακόμα και σε άτομα που αντιμετωπίζουν τον επικείμενο θάνατο και βιώνουν την κατάθλιψη, τη μοναξιά, το θυμό και άλλα ανεπιθύμητα συναισθήματα η μουσική αποτελεί την υγιέστερη εναλλακτική λύση, λειτουργώντας ως διέξοδος μέσω της οποίας εκφράζονται τα συναισθήματα και μπορεί να θεραπεύσει τις συναισθηματικές διαταραχές. Η Ντζιούνη (2008) υπογραμμίζει πως ο Ευριπίδης ανέφερε ότι οι θνητοί έχουν κέρδος με τα τραγούδια εφόσον μπορούν να γιατρεύουν τις λύπες που προκαλεί ο φόβος του θανάτου.

Σήμερα, κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας, η μουσική λειτουργεί ως μέσο χαλάρωσης και απόσπασης της προσοχής του ασθενούς, ώστε να επιφέρει γενικότερη ανακούφιση και να μειώσει τη ναυτία και τον εμετό. Στα ιατρικά χρονικά αναφέρονται ακόμα και περιπτώσεις όπου ασθενείς συνήλθαν μετά από ένα μεγάλο κώμα χάρη σε επεμβατική δράση της μουσικοθεραπευτικής αγωγής (Ντζιούνη, 2008).

Αναφορικά κάποιες επιπλέον βιοφυσιολογικές επιδράσεις της μουσικής είναι η μεταβολή του ρυθμού της αναπνοής, της εφίδρωσης και της καρδιάς, η πίεση του αίματος, η θερμοκρασία του δέρματος, έκκριση των ορμονών ενδορφίνων οι οποίες είναι υπεύθυνες για την μείωση του πόνου, τη ροή αίματος του εγκεφάλου όπως επίσης και για τις σωματικές αντιδράσεις (ανατριχίλες), την έκκριση της ντοπαμίνης, της σεροτονίνης (υπεύθυνη για το αίσθημα χαράς και ευχαρίστησης). Τέλος, συμβάλλει στη μείωση της κορτιζόλης που έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και τη μείωση του άγχους γεγονός, που έχει ως αποτέλεσμα η μουσική να χρησιμοποιείται και ως καταπραϋντικό φάρμακο για τον μετεγχειρητικό πόνο.

Μια ομάδα ερευνητών του Ηνωμένου Βασιλείου από το Πανεπιστήμιο Brunel και το Πανεπιστήμιο Queen Mary του Λονδίνου πραγματοποίησαν συστηματική ανασκόπηση όλων των δημοσιευμένων τυχαιοποιημένων δοκιμών που εξετάζουν τον αντίκτυπο της μουσικής σε σύγκριση με την τυπική φροντίδα ή άλλες παρεμβάσεις χωρίς ναρκωτικά (π.χ. μασάζ και χαλάρωση) σε μετεγχειρητική ανάρρωση σε ενήλικες ασθενείς που υποβάλλονται σε οποιαδήποτε μορφή χειρουργικής επέμβασης. Ανάλυση δεδομένων από 72 δοκιμές στις οποίες συμμετείχαν σχεδόν 7.000 ασθενείς διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς ήταν σημαντικά λιγότερο ανήσυχτοι μετά τη χειρουργική επέμβαση και ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίηση μετά την ακρόαση μουσικής. Χρειαζόταν επίσης λιγότερα φάρμακα για τον πόνο και ανέφεραν σημαντικά λιγότερο πόνο σε σύγκριση με τους μάρτυρες. Η ακρόαση μουσικής ανά πάσα στιγμή φαινόταν αποτελεσματική, αν και τα αποτελέσματα φαίνονταν να είναι καλύτερα εάν οι ασθενείς άκουγαν μουσική πριν από τη χειρουργική επέμβαση παρά κατά τη διάρκεια της επέμβασης ή μετά. Επιπλέον, όταν οι ασθενείς επέλεξαν τη δική τους μουσική υπήρχε μια ελαφρώς μεγαλύτερη, αλλά όχι τόσο σημαντική, μείωση του πόνου και ιατρική περίθαλψη για τη μείωση του πόνου. Εν κατακλείδι, έκπληξη προκάλεσε το γεγονός πως ακόμη και η ακρόαση μουσικής κατά την διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης με ολική αναισθησία μείωσε τα επίπεδα πόνου των ασθενών, μολονότι τα αποτελέσματα ήταν καλύτερα όταν οι ασθενείς είχαν τις αισθήσεις τους (Hole, Hirsch, Ball & Meads, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΑΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

2.1. Τι είναι η πανδημία Covid-19

Η πρώτη πανδημία καταγράφηκε το 430 π.Χ., κατά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο, στην πόλη-κράτος των Αθηνών, προκαλώντας τον θάνατο ενός μεγάλου ποσοστού των κατοίκων, μεταξύ των οποίων και ο Περικλής. Η εν λόγω πανδημία ονομάστηκε «Λοιμός των Αθηνών» ή «Σύνδρομο του Θουκυδίδη» και αντιμετωπίστηκε με τη συνεισφορά του Ιπποκράτη, ο οποίος βρισκόταν στην πόλη εκείνο το διάστημα. Εκείνη την πρώτη πανδημία την ακολούθησε, ωστόσο, πλήθος πανδημιών που είχαν αντίκτυπο σε όλη την υφήλιο, δοκιμάζοντας τις ανθρώπινες υποδομές και αντοχές στην πάροδο των χρόνων (Κοντέλα, 2021). Εν έτη 2020 η ανθρωπότητα ήρθε αντιμέτωπη και απροετοίμαστη με έναν νέο και άγνωστο ως τότε ιό, τον ιό COVID-19 όπου εμφανίστηκε αρχικά στην Κίνα και μεταδόθηκε με ταχύτατους ρυθμούς σε όλο τον πλανήτη παίρνοντας τις διαστάσεις μιας πανδημίας, αιφνιδιάζοντας λαούς και κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο.

Το ξέσπασμα του COVID-19 επηρέασε όλες τις πτυχές των ανθρώπινων δραστηριοτήτων: την εκπαίδευση, την έρευνα, τις μεταφορές, τον αθλητισμό, τη ψυχαγωγία, την ακαδημαϊκή δραστηριότητα τις κοινωνικές συγκεντρώσεις και αλληλεπιδράσεις, την οικονομία, τις επιχειρήσεις και την πολιτική. Ολόκληρος ο κόσμος βρέθηκε σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης εξαιτίας των απειλών COVID-19 καθώς η πραγματικότητα της κατάστασης ήταν εξαιρετικά δύσκολη (Onyema et al., 2020).

Η πανδημία της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19), που προκλήθηκε από τον ιό SARS-CoV-2, ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2019 όταν σημειώθηκαν κρούσματα ανεξήγητης πνευμονίας στην πόλη Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα τους τελευταίους μήνες του 2019. Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της επιδημίας στη Wuhan, σημειώθηκε συσχέτιση μεταξύ των πρώτων κρουσμάτων και της χονδρικής αγοράς θαλασσινών Wuhan Huanan η οποία πωλούσε κυρίως

υδρόβια προϊόντα και θαλασσινά, καθώς και ορισμένα προϊόντα άγριων ζώων εκτροφής. Στις 7 Ιανουαρίου το New Scientist (2020) αναφέρει για πρώτη φορά περίπου 59 περιπτώσεις μυστηριώδους ασθένειας που μοιάζει με πνευμονία στην Κίνα. Η ασθένεια συνδέεται με την υπαίθρια αγορά και τα κρούσματα αφορούσαν κυρίως λειτουργικούς αντιπροσώπους και πωλητές της αγοράς που αρρώστησαν μεταξύ 12 και 29 Δεκεμβρίου 2019. Στην 1 Ιανουαρίου 2020 οι αρχές κλείνουν την αγορά για περιβαλλοντική υγιεινή και απολύμανση. Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοινώνουν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κορωνοϊού (2019-nCoV) και στις 11 Ιανουαρίου ο κόσμος καταγράφει τον πρώτο θάνατο κορωνοϊού. Η Κίνα αναφέρει ότι ένας άνδρας 61 χρονών ο οποίος ήταν τακτικός πελάτης της υπαίθριος αγοράς έχει γίνει το πρώτο γνωστό θύμα του κορωνοϊού και στις 23 Ιανουαρίου του 2020 λόγω της αύξησης των κρουσμάτων και των θανάτων που σημειώθηκαν ξεκινά το πρώτο lockdown στον κόσμο στην πόλη Wuhan. Έκτοτε ο ιός διασπείρεται παγκοσμίως προκαλώντας τον θάνατο σε χιλιάδες ανθρώπους και στις 9 Μαρτίου του 2020 η Ιταλία γίνεται η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα που επέβαλε καθολικό lockdown. Οι αθλητικές εκδηλώσεις αναβάλλονται, τα σχολεία και τα πανεπιστήμια κλείνουν και πάνω από 60 εκατομμύρια άτομα υποχρεώνονται να μείνουν στα σπίτια τους.

Η ευρεία αυτή εξάπλωση του ιού προκαλεί παγκόσμια ανησυχία και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) κηρύσσει τον COVID-19 πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020. Κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου ο γενικός διευθυντής του ΠΟΥ, Tedros Adhanom Ghebreyesus δηλώνει «Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, ο αριθμός των κρουσμάτων εκτός της Κίνας έχει αυξηθεί δεκατρείς φορές, ο ΠΟΥ εκτιμά αυτό το ξέσπασμα συνεχώς και ανησυχούμε βαθιά τόσο για τα ανησυχητικά επίπεδα εξάπλωσης όσο και από τη σοβαρότητα. Έχουμε, λοιπόν, εκτιμήσει ότι το covid-19 μπορεί να χαρακτηριστεί ως πανδημία » (Wilson, 2020). Στους ακόλουθους μήνες τα κρούσματα του ιού αυξήθηκαν με ραγδαίους ρυθμούς θέτοντας ολόκληρο τον κόσμο σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης με πολλές χώρες να θέτουν αυστηρά περιοριστικά μέτρα για την εξάπλωση της πανδημίας.

Κάθε 10 χρόνια παρατηρούνται νέοι, για το ανθρώπινο είδος, ιοί που μπορούν να προκαλέσουν πανδημία. Από τις αρχές του 20ού αιώνα έλαβαν χώρα τέσσερις

πανδημίες του ιού της γρίπης: 1918, 1957, 1968, 2009. Τα τελευταία 20 χρόνια, τρεις νέοι κορωνοϊοί έχουν αναδυθεί και διασπαρθεί στο ανθρώπινο είδος. Ο όρος "κορωνοϊός" δημιουργήθηκε το 1968 λόγω της εικόνας του ιού στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο, που ομοιάζε με κορώνα (Knapp, 2020) και είναι μία ομάδα ιών που συχνά προκαλούν κατά κανόνα ήπιες αναπνευστικές λοιμώξεις στον άνθρωπο και στα ζώα. Οι περισσότεροι άνθρωποι μολύνονται με κορωνοϊούς τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, έχοντας ήπια έως μέτρια συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Σπάνια κάποιος κορωνοϊός μεταλλάσσεται και εξαπλώνεται από τα ζώα στους ανθρώπους, όπως έχει συμβεί στο παρελθόν με τους ιούς SARS (2003) και MERS (2012). Όλοι οι γνωστοί κορωνοϊοί που μολύνουν τον άνθρωπο φαίνεται ότι προέρχονται από τις νυχτερίδες. Στη συνέχεια οι ιοί εξαπλώνονται σε άλλα ζώα, οι κρεαταγορές/ιχθυαγορές και οι ανοιχτές αγορές τροφίμων αποτελούν τα ιδανικά σημεία για αυτή την ανάμιξη, πριν τελικά καταλήξουν αναπόφευκτα στον άνθρωπο. Η διαμεσολάβηση ζώων για το πέρασμα και άλλων κορωνοϊών στον άνθρωπο θεωρούνταν ως ύποπτη και στην περίπτωση του SARS-CoV-2 (Knapp, 2020) καθώς είχε ευνοηθεί και ο ρόλος των παγκολίνων στο ξέσπασμα του COVID-19. Παρόλα αυτά οι μεταγενέστερες επιδημιολογικές και επιζωοτικές μελέτες δεν τεκμηρίωσαν τη συμβολή αυτών των ζώων στη μετάδοση στον άνθρωπο με αποτέλεσμα ακόμη και σήμερα ο πιθανός ενδιάμεσος ξενιστής του SARS-CoV2 να παραμένει αόριστος (ΠΟΥ, 2021).

Ο νέος ιός είναι ηπιότερος από τους προηγούμενους δύο κορωνοϊούς, προκαλεί ήπια και συχνά (στο 1/4 των προσβληθέντων) καθόλου συμπτώματα, παρ' όλα αυτά έχει προκαλέσει πολλαπλάσια θύματα σε όλο τον κόσμο σε σχέση με τους προηγούμενους κορωνοϊούς. Σε αντίθεση με τον SARS, που μεταδιδόταν μόνο όταν ασθενείς παρουσίαζαν πνευμονία και ήταν πια στο νοσοκομείο, και τον MERS, που δεν μεταδίδεται ευχερώς μεταξύ ανθρώπων, ο SARS-CoV-2 μεταδίδεται και από τους ήπια νοσούντες, ακόμα και από νοσούντες που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα όπως βήχα, πυρετό ή ρίγη, δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια μυρωδιάς ή γεύσης, πόνο στους μύς ή στο σώμα, πονόλαιμο, ναυτία ή εμετό, διάρροια, πονοκέφαλο και κόπωση. Εκτιμάται ότι το 40% της μετάδοσης του ιού γίνεται από ασυμπτωματικούς φορείς, βασικό χαρακτηριστικό που κατέστησε

τον ιό ικανό να προσβάλει καθολικά και ανεξέλεγκτα όλο τον κόσμο καθώς μερικά άτομα που έχουν μολυνθεί με κορωνοϊό έχουν ήπια ασθένεια COVID-19, άλλα δεν έχουν καθόλου συμπτώματα ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις ο COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστική ανεπάρκεια, διαρκή βλάβη των πνευμόνων και των καρδιακών μυών, προβλήματα του νευρικού συστήματος, νεφρική ανεπάρκεια ή και θάνατο. Ως τώρα, οι ερευνητές γνωρίζουν ότι ο κορωνοϊός εξαπλώνεται μέσω σταγονιδίων και ιικών σωματιδίων που απελευθερώνονται στον αέρα όταν ένα μολυσμένο άτομο αναπνέει, μιλάει, γελάει, τραγουδάει, βήχει ή φτερνίζεται. Μεγαλύτερα σταγονίδια μπορεί να πέσουν στο έδαφος μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, αλλά μικροσκοπικά μολυσματικά σωματίδια μπορούν να παραμείνουν στον αέρα και να συσσωρευτούν σε εσωτερικούς χώρους, ειδικά όταν συγκεντρώνονται πολλοί άνθρωποι και υπάρχει κακός αερισμός. Η μετάδοση του ιού θα παύσει όταν ποσοστό άνω του 60-70% του πληθυσμού έχει ανοσία, έχει δηλαδή αναπτύξει ειδικά αντισώματα έναντι του ιού SARS-CoV-2. Η ανοσία επιτυγχάνεται με δύο τρόπους: είτε με φυσικό τρόπο, δηλαδή μόλυνση με τον ιό, είτε με εμβολιασμό (Πατρόζου, 2021).

Στις 2 Δεκεμβρίου του 2020 τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού δέχονται τις πρώτες εγκρίσεις. Στις 5 Δεκεμβρίου στο Ηνωμένο Βασίλειο ξεκινά ο πρώτος μαζικός εμβολιασμός κατά του ιού και μέχρι τις 16 Φεβρουαρίου του 2021 περισσότεροι από 216 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν λάβει την πρώτη τους δόση παγκοσμίως. Στην Ελλάδα ο εμβολιασμός κατά του κορωνοϊού ξεκίνησε στα τέλη Δεκεμβρίου με εμβόλια που αγοράζει η ευρωπαϊκή επιτροπή που είναι τα εμβόλια νουκλεϊκού οξέος (mRNA) BIONTECH/PFIZER / MODERNA / CUREVAC τα εμβόλια βασισμένα σε πρωτεΐνη: SANOFI/GSK και τα εμβόλια ιικού φορέα: ASTRAZENECA / JOHNSON & JOHNSONH. Τα εμβόλια συνιστούν τη μεγάλη ελπίδα για να δοθεί τέλος στην εκτυλισσόμενη τραγωδία που στοίχισε τη ζωή σε εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και αποτελεί μια άνευ προηγουμένου πρόκληση για τη δημόσια υγεία, τα συστήματα τροφίμων και τον κόσμο της εργασίας (Chriscaden, 2020).

2.2. Πως επηρέασε η πανδημία Covid-19 την ευζωία των ανθρώπων

Όταν πρωτοεμφανίστηκε ο κορωνοϊός τον Δεκέμβριο του 2019 στην πόλη Wuhan της Κίνας κανείς δεν μπορούσε να εικάσει το οικονομικό, πολιτικό, υγειονομικό και ψυχολογικό αντίκτυπο που θα είχε στις ζωές όλων των ανθρώπων παγκοσμίως. Η κήρυξη κατάσταση εκτάκτου ανάγκης αρχικά από την κινέζικη κυβέρνηση στις αρχές του 2020 και έπειτα από κυβερνήσεις χωρών σε όλο τον κόσμο και η επιβολή περιοριστικών μέτρων για την πρόληψη της εξάπλωσης του ιού είχαν ισχυρό αρνητικό αντίκτυπο στη ψυχική υγεία των ανθρώπων. Ως μέτρο για τον έλεγχο της κρίσης σε όλο τον κόσμο επιβλήθηκαν απαγορεύσεις κυκλοφορίας τα λεγόμενα lockdown, τα οποία είχαν ως αποτέλεσμα την μειωμένη συναισθηματική ευζωία. Οι περιορισμοί της καραντίνας, η διάρκεια και ο χρόνος ποικίλλουν μεταξύ των χωρών, ενώ σε ορισμένες χώρες οι περιορισμοί που επιβλήθηκαν ήταν ιδιαίτερα αυστηροί. Ο φόβος για το άγνωστο, η αβεβαιότητα για το μέλλον, ο φόβος για την προσωπική υγεία αλλά και για την υγεία των μελών της οικογένειας του κάθε ανθρώπου, η κοινωνική αποξένωση, η μοναξιά, η στέρηση της ελευθερίας για διεκπεραίωση απλών καθημερινών ενεργειών συνέβαλαν στην εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων που επηρέασαν την ψυχολογική ευζωία των ανθρώπων. Το άγχος, η κατάθλιψη, η αγανάκτηση, ο θυμός, ο φόβος, η απογοήτευση, η πλήξη και η ευαισθησία στους κοινωνικούς κινδύνους υπήρξαν αρνητικά συναισθήματα που παρατηρήθηκαν στην ζωή των ανθρώπων κατά τη διάρκεια των αυστηρών περιορισμών ενώ μειώθηκαν σημαντικά θετικά συναισθήματα όπως η ευτυχία και η ικανοποίηση της ζωής (Mastnak, 2020).

Μια μελέτη των Ι. Σολωμού και Φ. Κωνσταντινίδου (2020) ανέφερε υψηλά ποσοστά συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους μεταξύ του γενικού πληθυσμού της Κύπρου (n = 1642) κατά τη διάρκεια των αυστηρών περιορισμών ενώ γυναίκες, άτομα κάτω των 50 ετών, φοιτητές πανεπιστημίου και άνεργοι έδειξαν να συνδέονται με συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους που σχετίζονται με τον COVID-19. Επιπρόσθετα, μεταξύ άλλων συναισθηματικών συμπτωμάτων παρατηρήθηκαν σε ενήλικες διαφόρων ηλικιών υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, στρες, ανησυχίας, συναισθήματα μοναξιάς και αϋπνίες (Martínez-Castilla, Gutiérrez-Blasco, Spitz & Granot, 2021). Ο ψυχίατρος Ζαχαριάδης Α. (2021) αναφέρει πως στο πρόσωπο της

πανδημίας έχει αναγνωριστεί ένα ψυχοτραυματικό γεγονός σε μεγάλη κλίμακα. Έχει προκαλέσει σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική δυσφορία, η οποία δεν αφορά μόνο τους ασθενείς του ιού. Παρόλο που καθολικά έχει δοθεί έμφαση στις φυσικές επιπτώσεις του COVID-19 και τρόπους για να σταματήσει η εξάπλωσή του, μια άλλη κατάσταση συνέχισε να εξελίσσεται υποχθονίως και αυτή είναι η κατάθλιψη αφού η σύγχρονη βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα παρατηρούνται πλέον, με σχεδόν τριπλάσια επίπτωση, στον πληθυσμό στις συνθήκες του εγκλεισμού. Οι E. Alzueta, P. Perrin, F. C. Baker, S. Caffarra, D. Ramos-Usuga, D. Yuksel και J. C. Arango-Lasprilla (2021) αναφέρουν πως η κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία μαζί με τις οικονομικές και τις κοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας στη ζωή των ανθρώπων σε πολλές χώρες δημιούργησε μια παγκόσμια καταστροφή και η πλήρης έκταση των επιπτώσεών της είναι ακόμα άγνωστη.

3.3. Η επίδραση της μουσικής στην διατήρηση της ευζωίας των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της περιόδου του εγκλεισμού και ποια τα θετικά αποτελέσματα στην ψυχολογική τους ευζωία

Η μουσική, κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, λειτούργησε ως θεραπεία ενάντια στον φόβο, την κοινωνική αποξένωση και τη μοναξιά. Στις 9 Μαρτίου 2020, ο πρωθυπουργός της ιταλικής κυβέρνησης Giuseppe Conte ανακοίνωσε την επιβολή εθνικού κλειδώματος ή καραντίνας, ως μέτρο περιορισμού για την εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 στη χώρα. Η Ιταλία γίνεται η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα στην οποία επιβλήθηκε κλείδωμα σε εθνικό επίπεδο αφήνοντας μόνο ανοιχτά καταστήματα με είδη πρώτης ανάγκης, φαρμακεία και τράπεζες. Η καθημερινή ζωή διακόπτεται, οι μετακινήσεις αναστέλλονται, οι αθλητικές εκδηλώσεις αναβάλλονται, τα σχολεία και τα πανεπιστήμια κλείνουν και η ζωή πάνω από 60 εκατομμυρίων ανθρώπων τίθεται σε περιορισμό καθώς υποχρεώνονται να παραμείνουν στα σπίτια τους. Οι κάτοικοι της Ιταλίας όμως αντιδρούν τραγουδώντας στην κατάσταση έκτακτης ανάγκης που βρίσκεται η χώρα τους λόγω του ιού και βρίσκουν τη λύση να αντιμετωπίσουν το άγχος, τη στενοχώρια και τη

μοναξιά που τους προξένησε ο εγκλεισμός και να επαναφέρουν την ευζωία στην ζωή τους (Barcellona, 2020).

Η Claudia Bucchini και η Andrea Zucco, που και οι δύο διδάσκουν μουσική στη μουσική σχολή Fiesole, παίζουν μουσική στο μπαλκόνι τους, ο ιταλός τραγουδιστής Andrea Sannino κάνει μια συλλογή στη ροή του στο Instagram που δείχνει στους ανθρώπους στην πατρίδα του, Νάπολη να τραγουδούν στα παράθυρα τους το τραγούδι του Abbracciate (αγκάλιασε με), σε μια συνοικία της Ρώμης, οι γείτονες ερμηνεύουν το παραδοσιακό τραγούδι Volare και στη Φλωρεντία ο τραγουδιστής της όπερας, Maurizio Marchini, τραγουδά το δημοφιλές Puccini aria Nessun Dorma από το Turandot (Thorpe, 2020). Η σιωπή των ιταλικών πόλεων λοιπόν, σπάει με ένα τραγούδι και άνθρωποι διαφόρων ηλικιών βγαίνουν στα μπαλκόνια τους καθημερινά να τραγουδήσουν σε μια συναυλία η οποία δεν γίνεται πλέον σε κλαμπ, πάρκα αλλά στα μπαλκόνια των σπιτιών. Το αποτέλεσμα είναι μια μελωδία, διαφορετική για κάθε περιοχή και πόλη, η οποία διασχίζει τις περιοχές από το Βορρά στο Νότο και ενώνει την Ιταλία (Barcellona, 2020). Τα βίντεο των Ιταλών πολιτών που τραγουδούν και παίζουν μουσική στα παράθυρα ή στα μπαλκόνια τους άρχισαν να κυκλοφορούν ευρέως στα κοινωνικά μέσα δίνοντας το έναυσμα σε πολίτες σε ολόκληρο τον κόσμο να κάνουν το ίδιο. Άνθρωποι από την Ισπανία, το Ιράκ, τις ΗΠΑ, τη Γαλλία, τον Λίβανο, την Ινδία, τη Γερμανία και άλλες χώρες που παρέμεναν στα σπίτια τους λόγω των αυστηρών περιορισμών βγήκαν στα μπαλκόνια και στα παράθυρα τους προκειμένου να τραγουδήσουν, να χειροκροτήσουν και να δείξουν ευγνωμοσύνη στους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, να παίξουν μουσική και να ανεβάσουν το πνεύμα και το ηθικό των ίδιων αλλά και των συνανθρώπων τους (Taylor, 2020).

Η ακρόαση της μουσικής όταν κάποιος είναι μόνος συμβάλλει στην ανακούφιση της έντασης, στην αντιμετώπιση των δύσκολων στιγμών, στην απόλαυση και τη μείωση των συναισθημάτων της μοναξιάς. Αυτός ήταν ο λόγος που, όπως και στην περίπτωση των ανθρώπων που τραγουδούσαν στα μπαλκόνια των σπιτιών τους, υπήρξαν μουσικές πρωτοβουλίες από επαγγελματίες και ερασιτέχνες μουσικούς που φιλοδοξούσαν να μοιραστούν την μουσική ως πράξη αλτρουισμού και αλληλεγγύης (Cabedo-Mas, Arriaga-Sanz & Moliner-Miravet, 2020). Λόγω της

πανδημίας του κορωνοϊού, οι ανοιξιάτικες συναυλίες και η θερινή μουσική περίοδος ήταν αδύνατο να πραγματοποιηθούν καθώς η κοινωνική αποστασιοποίηση και ο εγκλεισμός έκαναν αδύνατη την εκτέλεση ζωντανής μουσικής και την παρακολούθηση ζωντανών συναυλιών. Οι θαυμαστές και οι καλλιτέχνες γνωρίζουν ότι η μουσική κατά την διάρκεια του εγκλεισμού είναι πιο απαραίτητη από ποτέ. Αυτός ήταν ο λόγος για τον οποίο επαγγελματίες μουσικοί κατά την διάρκεια των κοινωνικών αποκλεισμών συσπειρώθηκαν γύρω από hashtags όπως το #TogetherAtHome και μετακινήθηκαν γρήγορα στις υπηρεσίες ζωντανής ροής του Facebook, Instagram και Youtube, ώστε να παίξουν "ζωντανά".

Ο Ben Gibbard του συγκροτήματος Death Cab for Cutie ήταν ένας από τους πρώτους που δεσμεύτηκε σε μια τακτική εκπομπή ζωντανής ροής στο YouTube, παίζοντας επιτυχίες και διασκευές Death Cab. Στις 16 Μαρτίου, ο Chris Martin του Coldplay έπαιξε απλές εκδοχές των επιτυχιών του συγκροτήματος στο Instagram Live, ο μουσικός John Legend και η σύζυγός του, Chrissy Teigen, παρέμειναν στο Instagram για μια ώρα στις 18 Μαρτίου, με τον Legend να παίζει αιτήματα τραγουδιών των θαυμαστών. Η pop τραγουδίστρια Dua Lipa συνόδευσε την κυκλοφορία του νέου της άλμπουμ, Future Nostalgia, παίζοντας και σχολιάζοντας κάθε τραγούδι ζωντανά στο YouTube. Ο Τζέιμς Μπλέικ έπαιξε πρωτότυπα τραγούδια για πάνω από μία ώρα στις 23 Μαρτίου. Ο Elton John διοργάνωσε μια φιλανθρωπική συναυλία με το iHeartRadio στις 30 Μαρτίου, με καλλιτέχνες όπως οι Billie Eilish, Billie Joe Armstrong και Dave Grohl να ερμηνεύουν μουσική από τα σπίτια τους. Ο DJ και ο παραγωγός Diplo ξεκίνησε μια σειρά streaming στο Twitch με το όνομα Corona World Tour ενώ, ο DJ Derrick "D-Nice" Jones φιλοξένησε το "Club Quarantine" στο Instagram Live, ένα πάρτι χορού στο σπίτι και κέρδισε τον τίτλο "απίθανος ήρωας κορωνοϊού" από το Los Angeles Times (Frank, 2020).

Η πανδημία προκάλεσε μια έκρηξη σε μικρές συναυλίες ζωντανής μετάδοσης που έδωσαν την ευκαιρία σε πολίτες όλου του κόσμου να παρακολουθούν ταυτόχρονα ζωντανά τις συναυλίες των αγαπημένων τους καλλιτεχνών. Οι παραπάνω συναυλίες εξέλαβαν θετική ανταπόκριση και συνέβαλαν στην αντιμετώπιση του άγχους και την απόκτηση της ευζωίας κατά την διάρκεια του εγκλεισμού το 2020. Οι μουσικές εκδηλώσεις, είτε ζωντανές είτε σε ζωντανή μετάδοση, παρουσιάζουν ένα διάλειμμα

από την καθημερινότητα, αντιπροσωπεύουν ένα ιδιαίτερο γεγονός και μια ευκαιρία συναναστροφής. Από τον μεγαλύτερο φόβο που πλήττει τον κόσμο, βγήκαν νότες και μελωδίες γεγονός που συνέβαλε στην ανάπτυξη μιας συλλογικής συνείδησης και συναισθημάτων κοινωνικής αλληλεγγύης σε μια εποχή σωματικής απομόνωσης που προκάλεσε η πανδημία Covid-19 (Vandenberg, Berghman & Schaap, 2021).

Δεν εξέλειψαν όμως τα προβλήματα από την παραπάνω πρωτοβουλία. Ο Andrea Obiso, πρώτο βιολί της Εθνικής Ακαδημίας Santa Cecilia αναφέρει «Τώρα είναι δύσκολο να εκφραστεί κανείς χωρίς κοινό, είναι περισσότερο έργο ερμηνευτικής λεπτομέρειας, επειδή υπάρχει η έλλειψη αυτής της ανθρώπινης ζεστασιάς. Δεν μπορώ να μεταφέρω εντελώς τη δημιουργικότητά μου ενώ, η ορχήστρα λειτουργεί επίσης χάρη στο κοινό καθώς δημιουργεί μια σύνδεση μεταξύ εμάς των μουσικών, της ορχήστρας με την δική της πολυπλοκότητάς και του κοινού. Τώρα η δύναμη είναι η ένωση μεταξύ των συναδέλφων της ορχήστρας, να πιστεύουμε ότι το διαδίκτυο υπάρχει στο άδειο δωμάτιο. Είναι παράδοξο γιατί δεν το βλέπουμε, ξέρω ότι το κοινό είναι εκεί αλλά δεν το νιώθω εκεί μαζί μου και δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε τα τεχνολογικά εμπόδια. Το χειροκρότημα δεν είναι μυϊκή μνήμη, είναι ενθάρρυνση, είναι η χειραψία, είναι όταν λένε είμαστε εδώ, είμαστε εδώ και είμαστε έτοιμοι να εκφράσουμε την ιδέα του κομματιού μέσω των συναισθημάτων που εσείς αισθάνεστε και εμείς να λειτουργήσουμε ως μεσάζοντες. Χωρίς ακροατήριο τείνουμε να συγκεντρωνόμαστε λιγότερο, επειδή το άδειο δωμάτιο σχετίζεται με την πρόβα, το σκηνικό είναι το ίδιο, αλλά λείπει η αδρεναλίνη που επιταχύνει το συναίσθημα και επίσης λείπει η εσωτερική έρευνα του ακροατή, η καθαρική εμπειρία του δεν είναι βάσιμη (Angeletti, 2021).

Ωστόσο, οι «συναυλίες καραντίνας» διαδραμάτιζαν έναν συναρπαστικό ρόλο στη διατήρηση των δημόσιων τεχνών, όσο η δημόσια ζωή βρισκόταν σε περιορισμό. Κάθε διαδικτυακή συναυλία ήταν μοναδική και αφιltrάριστη, αποκαλύπτοντας μια πλευρά καλλιτεχνών που πολλοί θαυμαστές δεν είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά. Όπως οι θεατές και οι καλλιτέχνες αναζητούσαν τρόπους να παραμείνουν αισιόδοξοι. Μέσω των συναυλιών από το σπίτι, οι μουσικοί βρήκαν την τέλεια ευκαιρία να συνδυάσουν την εκτέλεση μουσικής με μια αναζωογονητική εμπειρία που απάλυνε την δύσκολη κατάσταση που βρισκόταν όλοι οι άνθρωποι παγκοσμίως

λόγω των μέτρων κοινωνικού αποκλεισμού (Frank, 2020), ενώ οι θεατές αισθάνονταν ότι ανήκουν σε μια κοινότητα κατά τη διάρκεια της εκδήλωση γεγονός που βοήθησε στην αντιμετώπιση των συνεπειών των μέτρων κοινωνικού αποκλεισμού (Vandenberg, Berghman & Schaap, 2021).

Στην περίοδο του εγκλεισμού η μουσική ήταν ιδιαίτερα επωφελής καθώς η ακρόαση μουσικής ήταν από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και ήταν εξίσου αποτελεσματική με την άσκηση, τον ύπνο και την αλλαγή τοποθεσίας (Vidas, Larwood, Nelson & Dingle, 2021). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Martínez-Castilla, Gutiérrez-Blasco, Spitz και Granot σε μια έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία στην οποία οι ερωτηθέντες προέρχονταν από 11 διαφορετικές χώρες (Ηνωμένες Πολιτείες, Ηνωμένο Βασίλειο, Ολλανδία, Νορβηγία, Ιταλία, Ισπανία, Μεξικό, Βραζιλία, Αργεντινή, Κολομβία, Κίνα), βρέθηκε μια θετική σχέση μεταξύ της μουσικής και της αίσθησης της ικανοποίησης της ζωής. Διαπιστώθηκε πως η μουσική είναι περισσότερο ή παρόμοια αποτελεσματική όπως και άλλες στρατηγικές (χόμπι, σωματική δραστηριότητα, ανάγνωση, φαγητό και μαγείρεμα, διεξαγωγή παραγωγικών δραστηριοτήτων, παρακολούθηση ταινιών) για την επίτευξη διαφορετικών στόχων που σχετίζονται με την ευζωία.

Ομοίως, μια άλλη μελέτη που αναφέρουν οι Martínez-Castilla, Gutiérrez-Blasco, Spitz και Granot (2021) έδειξε ότι, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μετά τη συγκέντρωση μουσικής ακρόασης και αναπαραγωγής μουσικής, η μουσική θεωρείται η πιο χρήσιμη δραστηριότητα αντιμετώπισης των προβλημάτων που εξέφερε η έγκλειστη ζωή στους κατοίκους των Ηνωμένων Πολιτειών, της Ιταλίας και της Ισπανίας (Martín, Ortega-Sánchez, Miguel, & Martín, 2021).

Το 2020 η υπηρεσία Spotify (Lehman, 2020) δημοσίευσε ένα άρθρο που επισημαίνει τις αλλαγές στις συνήθειες ακρόασης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Μεταξύ των πιο συνηθισμένων λόγων για την ακρόαση μουσικής είναι η δημιουργία και η ρύθμιση των συναισθηματικών εμπειριών και επομένως όσοι αντιμετωπίζουν αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις μπορούν να επιλέξουν να ακούσουν μια ποικιλία μουσικής, ιδιαίτερα μουσικής που είναι σύμφωνη με την διάθεση τους. Επομένως, η διάθεση είναι αυτή που καθορίζει την επιλογή της ακρόασης της μουσικής ενώ ταυτόχρονα, η μουσική μπορεί να χρησιμεύσει για να εκφράσει το

συναίσθημα που αισθάνεται ο εκάστοτε άνθρωπος. Σύμφωνα με τους Martín, Ortega-Sánchez, Miguel και Martín (2021) περίπου το 64% των μουσικών εμπειριών επηρεάζουν συναισθηματικά, προκαλώντας ευτυχία, χαρά, νοσταλγία ή λαχτάρα, ενώ αρνητικά συναισθήματα όπως θυμός, πλήξη, άγχος ή φόβος συνήθως δεν παρατηρούνται κατά την ακρόαση της μουσικής. Η ακρόαση λοιπόν της μουσικής είναι επωφελής για τη διαχείριση των συναισθημάτων και τη βελτίωση της ευζωίας τους και επομένως οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού συνήθιζαν να ακούν μουσική περισσότερο στο σπίτι και επέλεγαν λίστες αναπαραγωγής που τους συνόδευαν στις καθημερινές τους οικιακές δραστηριότητες, όπως το μαγείρεμα ή το καθάρισμα.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη στην Ισπανία (Cabedo-Mas, Arriaga-Sanz & Moliner-Miravet, 2020) και αποτελούνταν από 1868 συμμετέχοντες σε όλες τις αυτόνομες κοινότητες της χώρας διαπιστώθηκε πως η μουσική διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της περιόδου των αυστηρών περιορισμών. Ο περισσότερος χρόνος που έπρεπε να περάσουν οι άνθρωποι στο σπίτι, η προθυμία να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους και το αίσθημα της αντιμετώπισης ενός συλλογικού κοινωνικού προβλήματος οδήγησαν στην αύξηση της μουσικής πράξης και ισχυροποίησε τις αντιλήψεις για την αξία της μουσικής στην ψυχολογική και κοινωνική ευζωία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:

3.1. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπική άποψη για την ευζωία όμως όλοι βρισκόμαστε σε μια συνεχή αναζήτηση της ευζωίας στην ζωή μας. Οι σημαντικές αλλαγές στη ζωή μας δεν βελτιώνουν απαραίτητα την ευζωία μας. Όμως, μέσα από την προσωπική μας εσωτερική ανάπτυξη μπορούμε να εξοικειωθούμε ώστε να εκτελούμε τις ίδιες καθημερινές ενέργειες με διαφορετική νοοτροπία με αποτέλεσμα να βελτιώσουμε τη συνολική μας ευζωία (Sadhguru, 2019). Η έννοια της ευζωίας είναι ευρεία, συζητείται ήδη από τον 3ο αιώνα π.Χ. και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αρχαιοελληνική λέξη ευδαιμονία όπου και οι δύο έννοιες περιγράφουν την κατάσταση του να αισθάνεται κανείς ευνοημένος από την τύχη, επαρκής, υγιής και ευτυχισμένος. Στην καθημερινή μας ζωή υπάρχουν ποικίλοι και απλοί τρόποι απόκτησης ευζωίας στην καθημερινή μας ζωή όπως είναι η σωστή διατροφή, η σωματική άσκηση, η επαφή με το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, η φροντίδα της φυσικής και της ψυχολογικής μας υγείας και η ενασχόληση με τις τέχνες. Η μουσική αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην απόκτηση της ευζωίας στην ζωή μας, ο Τολστόι εξήγησε ότι «η μουσική είναι η συντομογραφία του συναισθήματος». Οι γιατροί διδάσκουν ότι η ανθρώπινη ζεστασιά μπορεί να αμβλύνει πολλά δεινά και ο Σαίξπηρ διακήρυξε, "Αν η μουσική είναι το φαγητό της αγάπης, παίξτε." Στην εποχή των αρχαίων Ελλήνων ο φιλόσοφος Πλάτων εξήγησε ότι « Η μουσική είναι ένας ηθικός νόμος. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στη φαντασία, και γοητεία και ευγένεια στη ζωή και σε οτιδήποτε άλλο» (Harvard Health Publishing, 2011).

Η μουσική δεν είναι απλώς φτιαγμένη για προσωπική απόλαυση, όπως πίστευαν οι σύγχρονοι του Αριστοτέλη, αλλά είναι ενσωματωμένη στην κοινωνική μας ύπαρξη και είναι κρίσιμη για την επικοινωνία των ανθρώπων. Από την αρχαιότητα πίστευαν ότι η μουσική γαληνεύει την ψυχή, εξασφαλίζει την αρμονία του σώματος και κατ' επέκταση, χαρίζει υγεία. Η μουσική ήδη από την αρχαιότητα χρησιμοποιούταν σε όλες τις κοινωνίες ως το βέλτιστο θεραπευτικό εργαλείο (Martín, Ortega-Sánchez, Miguel & Martín, 2021). Η μουσική μπορεί να εμπνεύσει και να διασκεδάσει, αλλά έχει επίσης ισχυρά ψυχολογικά αποτελέσματα που μπορούν να βελτιώσουν την

υγεία και την ευζωία. Η μουσική μπορεί να είναι πηγή ευχαρίστησης και ικανοποίησης, αλλά υπάρχουν και πολλά ακόμη ψυχολογικά οφέλη. Η μουσική μπορεί να χαλαρώσει το μυαλό, να ενεργοποιήσει το σώμα, ακόμη και να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν καλύτερα τον πόνο. Οι σημερινοί γιατροί υποστηρίζουν ότι η μουσική μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία των νευρωνικών δικτύων, να επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό, να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να μειώσει τα επίπεδα των ορμονών του στρες και να προσφέρει ανακούφιση σε ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση, καθώς και σε θύματα καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Ο Αμερικανός μουσικός Μπίλι Τζόελ αναφέρει πως «η μουσική από μόνη της θεραπεύει. Είναι μια εκρηκτική έκφραση της ανθρωπότητας. Είναι κάτι που μας αγγίζει όλους. Ανεξάρτητα από τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχεται ο καθένας, όλοι αγαπούν τη μουσική" (Whiteman, 2015).

Στην πάροδο του χρόνου έχει αποδειχθεί πως από την ακρόαση της μουσικής ως την ενεργή ομαδική ή ατομική συμμετοχή στην μουσική παραγωγή η μουσική έχει αντίκτυπο στα θετικά συναισθήματα και σχετίζεται με την ψυχολογική ευζωία, την μείωση του άγχους, τα χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, την διαχείριση των ανθρώπων που πάσχουν από προβλήματα υγείας και γενικότερα την υποκειμενική ευζωία. Επιπρόσθετα σε όλες τις περιπτώσεις η μουσική εμπειρία μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ευζωία όσον αφορά το κοινωνικό πλαίσιο, ενώ ιατρικές ενδείξεις ανέφεραν πως η μουσική είχε θετική επίδραση στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, το οποίο παρουσίαζε εξασθένηση κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 (Mastnak, 2020).

Η πανδημία covid-19 η οποία προκλήθηκε από τον ιό που επίσημα ονομάστηκε SARS-COVID-2019, πρωτοεμφανίστηκε στην πόλη Wohan της Κίνας στα τέλη του 2019. Η γρήγορη εξάπλωση του ιού, η παγκόσμια ανησυχία για την εξέλιξη του, η επιβολή περιοριστικών μέτρων και του επονομαζόμενου lockdown στις περισσότερες χώρες του κόσμου προκάλεσε τεράστια ψυχολογική και σωματική δυσφορία με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των ανθρώπων. Η ψυχολογική ευζωία των ανθρώπων επηρεάστηκε, εμφανίστηκαν αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, αγανάκτηση, θυμός, φόβος, απογοήτευση, πλήξη και ευαισθησία

στους κοινωνικούς κινδύνους ενώ, μειώθηκαν σημαντικά θετικά συναισθήματα όπως ευτυχία και η ικανοποίηση της ζωής. Οι βαθιές αλλαγές στις ρουτίνες της ζωής των ανθρώπων λόγω της πανδημίας COVID-19 δημιούργησαν άνευ προηγουμένου αντίκτυπο στην ψυχική ευζωία των ανθρώπων. Η απομόνωση, η κοινωνική αποστασιοποίηση και η επιρροή της πανδημίας κατέστησαν δύσκολη την αντιμετώπιση του άγχους. Κατά την περίοδο του πρώτου κύματος της πανδημίας του κορωνοϊού και των αυστηρών περιορισμών η μουσική αποτέλεσε μια από τις αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, εξίσου αποτελεσματική με την άσκηση, τον ύπνο και την αλλαγή τοποθεσίας. Οι κάτοικοι της Ιταλίας ήδη από την πρώτη εβδομάδα της καραντίνας βρήκαν την λύση να καταπολεμήσουν την μοναξιά και την κοινωνική αποξένωση μέσω της μουσικής. Καθημερινά άνθρωποι όλων των ηλικιών έβγαιναν στα μπαλόνια τους προκειμένου να τραγουδήσουν όλοι μαζί με μουσικά όργανα ή χωρίς ώστε να καταπολεμήσουν την μοναξιά, να αυξήσουν το ηθικό τους και να επαναφέρουν την ευζωία στη ζωή τους. Παραδείγματα τέτοιων “συναυλιών” εξαπλώθηκαν γρήγορα σε όλο τον κόσμο ενώ επιφανείς επαγγελματίες μουσικοί, γνωστοί καλλιτέχνες οργάνωσαν τις δικές τους διαδικτυακές συναυλίες. Λόγω των νέων συνθηκών που δημιούργησε η πανδημία οι καλλιτέχνες στράφηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και έπαιξαν μουσική, τραγούδησαν και καταπολέμησαν την μοναξιά, την αγωνία, τον φόβο και το αρνητικά συναισθήματα που εξέφερε ο κορωνοϊός (Frank, 2020).

Εν κατακλείδι, η μουσική είχε σημαντικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική ευζωία των ανθρώπων. Η θετική επίδραση της μουσικής κατά την περίοδο του εγκλεισμού λόγω πανδημίας covid-19 αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα για την μελέτη της θετικής επίδρασης και της σημασίας της μουσικής και του ομαδικού τραγουδιού στην ευζωία και την ψυχολογία των ανθρώπων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία:

Γιάννου, Δ. (1995). *Ιστορία της Μουσικής*. Τόμος Α'.

Δρανδάκης, Π. (1926). *Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια* Τόμος ΙΖ'.

Ευδαιμονισμός (2007). Στην *Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica* (Τομ. 21, σ. 108-109). Πάπυρος.

Ζαχαριάδης, Α., (2021). *Η κατάθλιψη στο χρόνο της πανδημίας*. Ανακτήθηκε από <https://www.hygeia.gr/i-katathlipsi-sto-chrono-tis-pandimias/>

Κοντέλα, Ε. (2021). *Κορωνοϊός: μερικές απαντήσεις για τον ιό που άλλαξε τη ζωή μας*. Ανακτήθηκε από <https://www.metropolitan-hospital.gr/el/metropolitan-blog/%CE%BA%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82/1739-%CE%BA%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82-%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B9%CF%8C-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%AC%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BE%CE%B5-%CF%84%CE%B7-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CE%BC%CE%B1%CF%82>

Μουσική (1993). Στην *Εγκυκλοπαίδεια Παγκόσμιας Μουσικής* (Τομ. 4, σσ. 458-464). Αλκυών.

Μουσική (2007). Στην *Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica* (Τομ. 36, σσ. 701-702). Πάπυρος.

Ντζιούνη, Γ. (2008). *Η μουσικοθεραπευτική πράξη μέσα από τα αρχαιοελληνικά κείμενα*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Μουσικών Σπουδών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Πατρόζου, Ε. (2021). *Πανδημία Covid-19: πως φτάσαμε ως εδώ και τι μας επιφυλάσσει το μέλλον;* Ανακτήθηκε από: <https://www.hygeia.gr/pandimia-pos-ftasame-os-edo-kai-ti-mas-epifylassei-to-mellon/>

Φραγκοπούλου, Χ. (2020). *Wellness και Well-being στο... μικροσκόπιο*. Ανακτήθηκε από <https://www.thriveglobal.gr/arthra/wellness-kai-well-being-sto-mikroskopio/>

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

Adams, J. (2021). *9 tested tips to improve your well-being and quality of life*. Ανακτήθηκε από <https://wellbeing-project.org/improve-wellbeing/>

Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F. C., Caffarra, S., Ramos-Usuga, D., Yuksel, D., & Arango-Lasprilla, J. C. (2021). How the COVID-19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 556-570

Angeletti, M. S. (2021). *La musica al tempo della pandemia, parla il violinista siciliano Andrea Obiso*. Ανακτήθηκε από <https://www.lavocedinyork.com/arts/musica/2020/12/13/la-musica-al-tempo-della-pandemia-parla-il-violinista-siciliano-andrea-obiso/>

Barcellona, G. S. (2020). *Coronavirus, l'Italia sul balcone: canzoni contro la paura*. *La Repubblica*. Ανακτήθηκε από https://www.repubblica.it/cronaca/2020/03/13/news/coronavirus_italia_al_balcone_canzoni_contro_la_paura-251221289/

Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C., & Moliner-Miravet, L. (2020). Uses and perceptions of music in times of COVID-19: a Spanish population survey. *Frontiers in Psychology*, 11.

Cathy, Wong. (2021). What Is Music Therapy? Ανακτήθηκε από <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>

Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: the science of well-being*. Oxford University Press.

Crisp, R. (2017). "Well-Being", Στο E.N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/well-being/>

- Culbertson, A. (2021). <https://news.sky.com/story/coronavirus-deaths-pass-one-million-how-covid-19-spread-and-stories-of-human-tragedy-12083278>
- Davis, E. (2020). *What was a castrato? And what did they sound like?* Ανακτήθηκε από <https://www.classicfm.com/discover-music/what-is-a-castrato/>
- Definition of well-being (2021). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus* (2021). Cambridge University Press. Ανακτήθηκε από <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/well-being>
- Duignan, B. (2019). *Eudaimonia*. Ανακτήθηκε από <https://www.britannica.com/topic/eudaimonia>
- Epperson, G. (1998). Music. *The Editors of Encyclopaedia Britannica*. Ανακτήθηκε από <https://www.britannica.com/art/music/Theories-of-musical-meaning-since-the-19th-century>
- Forbes Quotes (2015). *Thoughts on the Business of Life*. Ανακτήθηκε από <https://www.forbes.com/quotes/9250/>
- Foley, L. (2020). *Why do we need sleep?* Ανακτήθηκε από <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
- Fletcher, J. (2019, May 31.). Opinion: Why sleep is essential for health. *Medical News Today*. Ανακτήθηκε από <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325353>
- Frank, A. (2020). *How “quarantine concerts” are keeping live music alive as venues remain closed*. Ανακτήθηκε από <https://www.vox.com/culture/2020/4/8/21188670/coronavirus-quarantine-virtual-concerts-livestream-instagram>
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65.
- Harvard Health Publishing, (2011). *Music and Health*. Ανακτήθηκε από: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/music-and-health>.
- Health Improvement Analytical Team Department of Health (2014). Ανακτήθηκε από <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads>

[/attachment_data/file/295474/The relationship between wellbeing and health.pdf](/attachment_data/file/295474/The_relationship_between_wellbeing_and_health.pdf)

Higgins, K. M. (2012). *The music between us: Is music a universal language?* University of Chicago Press.

Hole, J., Hirsch, M., Ball, E., & Meads, C. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 386(10004), 1659-1671.

Honor Whiteman (2015). The power of music: how it can benefit health. Medical News Today. Ανακτήθηκε από <https://www.medicalnewstoday.com/articles/302903>

Knapp, A. (2020). *Η μουσική ιστορία του πρώτου κορονοϊού*. Ανακτήθηκε από <https://www.capital.gr/forbes/3445509/i-mustiki-istoria-tou-protou-koronoiou>

Lamers, S. M., Bolier, L., Westerhof, G. J., Smit, F., & Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of behavioral medicine*, 35(5), 538-547.

Lehman, E. T. (2020). "Washing Hands, Reaching Out"—Popular Music, Digital Leisure and Touch during the COVID-19 Pandemic. *Leisure Sciences*, 1-7.

MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2013). *Music, Health, And Wellbeing*. Oxford University Press.

Martín, J. C., Ortega-Sánchez, D., Miguel, I. N., & Martín, G. M. G. (2021). Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain. *Heliyon*, 7(2), e06274

Martínez-Castilla, P., Gutiérrez-Blasco, I. M., Spitz, D. H., & Granot, R. (2021). The efficacy of music for emotional wellbeing during the COVID-19 lockdown in Spain: an analysis of personal and context-related variables. *Frontiers in psychology*, 12, 1193.

Mastnak, W. (2020). Psychopathological problems related to the COVID-19 pandemic and possible prevention with music therapy. *Acta Paediatrica*, 109(8), 1516-1518.

- Melotti, M. (2020). *La musica del benessere al tempo del coronavirus*. Ανακτήθηκε από https://www.ilsole24ore.com/art/la-musica-benessere-tempo-coronavirus-ADB9keL?refresh_ce=1
- Mind, the mental health charity (2017). *How to relax | 8 relaxation tips for your mental health*. Ανακτήθηκε από <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>
- Morin, A. (2020). *How to improve your psychological well-being*. Ανακτήθηκε από <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330>
- National Statistics (2011). *Measuring What Matters – national Statistician’s Reflections on the National Debate on Measuring National Well-being*. Ανακτήθηκε από https://unstats.un.org/unsd/envaccounting/ceea/archive/Framework/nsreport_wellbeing_uk.pdf
- New Scientist (2021). *Covid-19: The story of a pandemic*. Ανακτήθηκε από <https://www.newscientist.com/subject/health/>
- Pastori, F. (2017). *IL CANTO NELLA STORIA MUSICALE – I diversi utilizzi della voce come mezzo espressivo e comunicativo*. Ανακτήθηκε από <https://profpastori.wordpress.com/2017/03/26/il-canto-nella-storia-musicale-i-diversi-utilizzi-della-voce-come-mezzo-espressivo-e-comunicativo/>
- Rosenthal, S. (2021). *11 Tips for Mental Health & Well-being*. Ανακτήθηκε από <https://childadolescentpsych.cumc.columbia.edu/articles/11-tips-mental-health-well-being>
- Sadhguru (2019, September 19). *How to achieve well-being*. The Social Research Institute. Ανακτήθηκε από <https://thesocial.org/how-to-achieve-wellbeing/>
- Sauer, L., M. (2021). *What is Coronavirus*. Ανακτήθηκε από: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>

- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures. *Age and Sex Matter*, 2, 1–19.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook Of Positive Psychology*. Oxford University Press
- Tartakovsky, M. (2016). *15 Tips to Boost Your Well-Being and Happiness*. Ανακτήθηκε από <https://psychcentral.com/lib/15-tips-to-boost-your-well-being-and-happiness#1>
- Taylor, A., (2020). *Music and Encouragement From Balconies Around the World*. The Atlantic. Ανακτήθηκε από <https://www.theatlantic.com/photo/2020/03/music-and-encouragement-from-balconies-around-world/608668/>
- Tchiki, D. (2019). *What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>
- Thorpe, V., (2020). Balcony singing in solidarity spreads across Italy during lockdown. *The Guardian*. Ανακτήθηκε από <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/14/solidarity-balcony-singing-spreads-across-italy-during-lockdown>
- Vandenberg, F., Berghman, M., & Schaap, J. (2021). The ‘lonely raver’: music livestreams during COVID-19 as a hotline to collective consciousness? *European Societies*, 23(sup1), S141-S152.
- Vidas, D., Larwood, J. L., Nelson, N. L., & Dingle, G. A. (2021). Music listening as a strategy for managing COVID-19 stress in first-year university students. *Frontiers in psychology*, 12.
- Wallin, N. L., Merker, B., & Brown, S. (Eds.). (2001). *The Origins Of Music*. MIT press.
- Whiteman, H. (2015). The power of music: how it can benefit health. *Medical News Today*. Ανακτήθηκε από <https://www.medicalnewstoday.com/articles/302903>

Wilson, C. (2020). *The WHO is now calling the coronavirus outbreak a pandemic.*

Ανακτήθηκε από <https://www.newscientist.com/article/2237190-the-who-is-now-calling-the-coronavirus-outbreak-a-pandemic/>

Wong, C. (2021). *What Is Music Therapy?* Ανακτήθηκε από

<https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>