



WPŁYW I WYKORZYSTANIE MUZYKI W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Dorota B. JABŁOŃSKA-MAZUREK

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury
Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

Wybrane wątki wykorzystania muzyki w społeczności ludzkiej.

Muzyka jest sferą życia, która towarzyszy człowiekowi od początku jego istnienia, ponieważ wyraża wszystkie jego emocje. Używana jest do tworzenia tła dla ważniejszych wydarzeń w życiu. Muzyka niemal zawsze asystowała człowiekowi w życiu codziennym jak również stanowiła jeden z przejawów ludzkiej kultury. Początkowo była formą komunikacji, następnie stała się elementem tożsamości zbiorowej, po to by z czasem rozwinąć się jako jedna z gałęzi sztuki. W dobie globalizacji wielu dziedzin naszego życia, zauważyć można szybki przekaz informacji w każdej z branż, również w dziedzinie muzyki. Premiery utworów lub ich wykonania na żywo (w formie video) oraz konferencje realizowane przez takie nośniki jak Youtube, Zoom lub Facebook są w zasięgu ręki wielu obywateli i melomanów na ziemi, co tym samym umożliwia im mentalny udział w wydarzeniu odbywającym się wiele tysięcy kilometrów od ich domu. Według najnowszych danych organizacji GSMA,

ponad 4 mld ludzi na całym świecie jest już podłączonych do sieci; to o 225 milionów więcej niż w 2019 r. Już 94 % światowej populacji żyje w zasięgu mobilnej sieci szerokopasmowej. [1]. To nadzwyczajne zjawisko błyskawicznej wirtualnej relokacji, możliwej dzięki współczesnej technologii informacyjnej, daje osobom zainteresowanym ogromnie szerokie możliwości osobistego rozwoju, ubogacania swojej kultury, jak również edukacji. Ze względu na formę przekazu wyróżniamy muzykę rozrywkową, ludową i profesjonalną, ze względu na środki wykonawcze jest to muzyka wokalna, instrumentalna, czy też wokalno-instrumentalna, ze względu na liczbę wykonawców dzielimy ją na muzykę solową, kameralną, w której skład wchodzi muzyka symfoniczna i chóralna. Kolejny podział jest zależny od przeznaczenia, więc wyróżniamy muzykę funkcjonalną, autonomiczną, sceniczną (w tym operę, balet, muzykę teatralną i filmową) oraz liturgiczną. Cechy formalne również podlegają podziałowi, są to dla przykładu: muzyka poważna, rozrywkowa i ludowa. Nie może zabraknąć również podziału według epok. Wyróżniamy muzykę okresu: antyku, średniowiecza, renesansu, baroku, klasycyzmu, romantyzmu oraz nam najbardziej znaną muzykę współczesną [2]. Już w prehistorii ludzie grali na muszlach i piszczalłkach, chcąc upiększyć życie miłymi dla uszu dźwiękami. Muzyka towarzyszyła również igrzyskom olimpijskim, które dla przykładu w Grecji, nazywano świętymi igrzyskami olimpijskimi (gr. hieroj olympiakoj agones) odbywały się one w Olimpii, w cyklu czteroletnim, ku czci boga Zeusa [3]. Nie sposób nie wspomnieć również o uwielbianiu Boga lub bóstw za pomocą śpiewu i gry na instrumentach. Do naszych czasów zachowało się wiele szczególnych szumerskich archiwów – najważniejsze odkryto w Lagaszu, Nippurze, Uruku oraz Szurupaku, z których dowiedzieć się można o pieśniach Religijnych, należących do oficjalnej liryki kultowej, przeznaczonej do recytacji w czasie różnego rodzaju świąt. Modlitwy były recytowane przez kapłanów i kapłanki, a czasem przez chóry. Utwory te dzieliły się na szereg gatunków w zależności od treści formy i przeznaczenia [4].

Zastosowanie muzyki w wybranych dziedzinach medycyny.

Udowodniono, iż muzyka wpływa na poprawę pamięci, czego potwierdzeniem jest tzw. Efekt Mozarta. Pierwsze badania na temat wpływu muzyki na mózg zostały przeprowadzone w 1988 przez neurobiologa Gordona Shaw oraz – wówczas – studenta Xiaodana Leng, dziś profesora matematyki na Pasadena City College. Były to pierwsze próby

modelowania aktywności mózgu przy użyciu komputera, przeprowadzone na University of California w amerykańskim Irvine [5]. Muzyka wpływa również na wydzielanie przez mózg epinefryny, noradrenaliny, serotoniny i dopaminy, odpowiadających za nastrój i aktywność człowieka, a także za poczucie szczęścia i przyjemności. Zaobserwowano, że osobom słuchającym muzyki o wesołym charakterze wzrasta częstotliwość uderzeń serca. Z kolei osoby słuchające muzyki o smutnym charakterze obniżała u słuchającego tętno oraz częstotliwość oddechu. Długość utworów nie przekraczała trzech minut, a efekty badań wykazywały różnicę pod względem miar częstości uderzeń serca, oddechu oraz przewodnictwa elektrycznego skóry (Bartlett, 1999 za: Kudlik, Czerniawska, 2011) [6]. Muzyka koi również ból fizyczny, co sprawdzili naukowcy z University of Kentucky w Lexington. Kierowani przez muzykoterapeutkę, dr Lori Gooding, dowiedli, iż muzyka zmniejsza lęk i napięcie pacjentów na różnych etapach zabiegów chirurgicznych, zarówno przed, po, jak i w trakcie leczenia [7]. Dodatkowo dzięki praktykowaniu wybranej muzyki zmniejsza się ilość dawkowanych leków uspokajających i przeciwbólowych. Warunkiem takiego działania są utwory o łagodnej linii melodycznej i jednostajnym rytmie, gdyż utwory agresywne mogą powodować nieregularną pracę serca [8]]. Muzyka moduluje odczuwanie bólu poprzez wpływ na aktywność wybranych obszarów tłumienia bólu (Hauck i in., 2013; Dobek i in., 2014). Ból w swej definicji jest wrażeniem psychosomatycznym (doświadczeniem subiektywnym) powstającym pod wpływem bodźców bólowych, jest on zjawiskiem niejednorodnym i różni się wiele jego rodzajów, dlatego dokonano badań na wybranych grupach osób w placówkach medycznych, aby dowiedzieć się efektów stosowania muzyki w czasie okołozabiegowym (tab. 1).

Badania dotyczące wpływu muzyki na różnego pochodzenia ból oraz na przejawy lęku.

Tabela 1

Źródło bólu i efekty działania muzyki

Źródło Bólu	Efekt działania muzyki	Literatura
Biopsja szpiku kostnego u chorych na nowotwory układu krwiotwórczego	Słaby efekt przeciwbólowy (VAS) i przeciwłękowy (STAI), poza wzrostem poziomu satysfakcji	Danhauer i in., 2010

Cesarskie cięcie	Redukcja bólu (VAS) i lęku (SRAS) po przedoperacyjnej terapii	Ottaviani i in., 2012
Choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych i zabieg płukania stawu. Stan okołoperacyjny	Redukcja bólu (100 mm VAS) i lęku (10mm VAS)	Ottaviani i in., 2012
Inwazyjna mechaniczna wentylacja poprzez tracheostomię	Brak redukcji bólu (VAS) oraz obniżenie odczuwania lęku -jako cechy (STAI)	Sanjuan Navais i in., 2013
Mastektomia. Stan okołoperacyjny.	Redukcja bólu (VAS), i lęku (STAI)	Binns-Turner i in., 2011
Operacja kręgosłupa. Stan przed- i pooperacyjny.	Redukcja bólu (VAS) i lęku (STAI)	Lin i in., 2011
Operacje sercowo-naczyniowe	Pooperacyjna terapia muzyką – reedukacja bólu (VAS) i bez istotnego wpływu na lęk (VAS)	Bauer i in., 2011
Po przeszczepach narządów	Obniżenie odczuwania bólu i lęku oraz nudności (10-LS) u pacjentów preferujących muzykę i terapeutyczną społeczną interakcję.	Madson, Silverman, 2010
Poród u kobiet rodzących po raz pierwszy	Łagodzenie bólu i lęku (VAS)	Simavli i in., 2014
Różne problemy chorobowe na oddziale ratunkowym (między innymi z bólami głowy, brzucha, stawów)	Redukcja bólu (VAS) i lęku (STAI-S)	Parlar Kilic i in. 2015
Wstrzyknięcie do ciała szklatego oka	Przed i podczas zabiegu, brak obniżenia bólu (VAS), spadek odczuwania lęku (STAI-S)	Chen i in.,2012
Zabiegi operacyjne, ginekologiczne i ortopedyczne w znieczuleniu zewnątrzoponowym	Zmniejszenie bólu (VAS) i lęku (SAS). Przedoperacyjna terapia psychologiczna i muzyczna	Wang Dong Li, 2014
Zakładanie portu naczyniowego w inwazyjnych procedurach onkologicznych	Redukcja bólu (VAS) i lęku (STAI)	Zengin i in., 2013

STAI, STI-S – State Trait Anxiety Inventory, Spielberger Trait Anxiety Inventory, SAS- Self-Ratin Anxiety Scale, 10-LS – 10-point Likert scale, VAS – Vosual Analogue Scales [8].

Aspekty oddziaływania muzyki na różne grupy wiekowe. Muzyka działa na każdą osobę inaczej, zwłaszcza jeżeli dokonamy podziału na grupy wiekowe. U niemowląt zaobserwowano znaczną poprawę parametrów związanych z pracą serca i oddychaniem, gdy podczas terapii słuchały one odgłosów przypominających te w łonie matki (bicie serca, szum oceanu), terapeuci wybrali tu muzykę dostosowaną do częstotliwości bicia serca i rytmiki oddychania dziecka [9]. Efektem tego dzieci te były spokojniejsze, mniej zestresowane i lepiej spały, a wcześniaki posiadały lepszy poziom tlenu we krwi. Muzyka działa równie pobudzająco, zarówno na dzieci, jak i seniorów. Słuchanie muzyki pomaga poczuć się lepiej w cierpieniu, depresji czy samotności. Według badań u osób starszych chorych na Alzheimer'a dźwięk muzyki pozwala na moment odnaleźć się w rzeczywistości i hamuje pobudzenie tych osób. Seniorzy posiadający umiejętność gry na instrumentach, cieszą się dłuższą sprawnością umysłową, jak i fizyczną [10]. Właściwości lecznicze muzyki wpłynęły na jej stosowanie w wielu działach medycyny, w których wspomaga ona i uzupełnia tradycyjne metody leczenia. Rozpoczęto od badań dotyczących zastosowania muzyki w psychiatrii, a także w walce z bólem – najpierw w obszarze stomatologii, a później w położnictwie. Współcześnie obszar muzykoterapii w medycynie jest niezwykle szeroki; obejmuje między innymi również reumatologię, ortopedię, rehabilitację, w tym: kardiologiczną i neurologiczną, onkologię i opiekę paliatywną. Muzykoterapia stosowana jest także w resocjalizacji, w pracy z pensjonariuszami placówek opieki społecznej, a także w pracy z dziećmi i młodzieżą, które przejawiają trudności szkolne [11]. Stosowanie muzykoterapii niesie ze sobą wiele dobrego zarówno dla pacjenta, jak i środowiska, w którym przebywa. Do głównych celów muzykoterapii zalicza się m.in.:

- poprawę relacji międzyludzkich;
- przeciwdziałanie apatii i bezczynności;
- zmianę nastroju;
- aktywizację psychiczną i intelektualną;
- odreagowanie, a przede wszystkim odblokowanie skrywaných emocji, o których pacjent nierzadko nie ma pojęcia;

- relaksacja i odprężenie;
- przerzucenie uwagi na inne tory (co pozwala np. zapomnieć o bólu czy dramatycznych przeżyciach) [12].

Podsumowanie. Wykorzystywanie muzyki w życiu społecznym ma szerokie zastosowanie, wynika to między innymi z wpływu dźwięku na psychikę człowieka. Wibracje instrumentów muzycznych oraz głosu ludzkiego, wykorzystane w prezentacji wybranych utworów muzycznych, nie tylko pomagają w przywracaniu zdrowia i prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, lecz również pobudzają kreatywność i rytm realizacji wielu ambitnych zadań w życiu.

Piśmiennictwo

1. Wikipedija. – URL <https://pl.wikipedia.org/wiki/Muzyka> (dostęp: 08.07.2022).
2. Wikipedija. – URL www.Wikipedia (dostęp: 05.07.2022).
3. Starozytnysumer. – URL <https://www.starozytnysumer.pl/podstrony/mitologia.html> (dostęp: 10.07.2022).
4. <https://rms.pl/aktualnosci/sprzet/2062-efekt-mozarta-czy-mona-by-mdrzejszym-dziki-muzyce> (dostęp: 11.07.2022).
5. <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=602> (dostęp: 20.07.2022).
6. [https://music-fsu-edu.translate.google.com/person/lorigooding/?_xtrsl=en&_xtrtl=pl&_xtrhl=pl&_xtrpto=sc] (dostęp: 21.07.2022).
7. https://pfp.ukw.edu.pl/archive/article-full/279/danek_wplyw_muzyki (dostęp: 12.07.2022)
8. Kędziora S. Znaczenie muzyki w okresie prenatalnym / Kędziora S. // Wartości w muzyce. – 2012. № 4. – S. 288–299.
9. Myśliński D. Muzykoterapia neurologiczna jako metoda terapii osób w okresie późnej dorosłości zamieszkujących w Domach Pomocy Społecznej / Myśliński D. – Poznań, 2020.
10. Lecourt E. Muzykoterapia, czyli jak wykorzystać siłę dźwięków. Tłum. L. Teodorowska. Katowice 2008; A. Śliwka, A. Jarosz, R. Nowobilski: Muzykoterapia jako składowa kompleksowego leczenia. «Polski Merkuriusz Lekarki» 2006, T. 21, nr 124; A. Mameł, A. Lisowska, E. Mess: Rola muzykoterapii w opiece paliatywnej. «Onkologia Polska» 2007, T. 10, nr 4.]
11. <https://gemini.pl/poradnik/artukul/muzykoterapia-wplyw-muzyki-na-terapię-osob-doroslych/> (dostęp: 10.08.2022).
12. Paszkiewicz-Mes E. Muzykoterapia jako metoda wspomagająca leczenie / Paszkiewicz-Mes E. // Hygeia Public Health. – 2013. – № 48(2).