

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

WELLBEING ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ

ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Δέσποινα Καλογιάννη

ΑΕΜ: 1694

Επιβλέπουσα: Ελένη Λαπιδάκη, Καθηγήτρια

Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2020

Περιεχόμενα	
Περίληψη	5
Abstract	6
Απόπειρες ορισμού της έννοιας «wellbeing»	8
Ιστορική αναδρομή	9
Ψυχολογικό wellbeing.....	14
«Ανθίζοντας» («Flourishing»)	15
Θεωρία δυναμικής ισορροπίας («dynamic equilibrium theory»)	16
Το φαινόμενο της ομοιόστασης	18
Σύγχρονη προσέγγιση του όρου wellbeing	20
Wellbeing	23
Μουσική εκπαίδευση και wellbeing	28
Το μοντέλο PERMA	28
«Bullying», μουσική και wellbeing	34
Η θετική επίδραση της μουσικής εκπαίδευσης.....	39
Η σημασία της μουσικής στο υποκειμενικό wellbeing.....	47
Συλλογική δημιουργικότητα	50
Μουσική εκπαίδευση και θεραπευτικές διαστάσεις	54
Η σχολική αίθουσα, το τραγούδι και το wellbeing.....	56
Wellbeing και τραγούδι.....	59
Μουσική και εγκέφαλος.....	62
Μεταφορά συναισθημάτων	63
Ομαδικό τραγούδι	64
Κοινωνικές προεκτάσεις	67
Η δύναμη της μουσικής.....	69
Μουσική εκπαίδευση, wellbeing και ψυχική υγεία	72
Dalcroze «eurhythmics».....	72
Eurhythmics και προβλήματα όρασης	74
Eurhythmics, HIV και AIDS.....	75
Η σχέση της μουσικής εκπαίδευσης με τη μουσικοθεραπεία	75

Ο ρόλος των eurhythmics στο wellbeing	78
Συναυλίες μουσικής, άνοια και wellbeing	79
Τραγούδι, άνοια και wellbeing.....	84
Τα κρουστά («group drumming») και το wellbeing	87
«Hedonia».....	90
Αυτενέργεια	91
Επίτευξη	92
Δέσμευση(«engagement»).....	92
Επαναπροσδιορισμένος εαυτός	93
Κοινωνικό wellbeing	93
Βιβλιογραφία	95
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	95
Ελληνική βιβλιογραφία	105

Στη μνήμη του πατέρα μου και σε όσους πάσχουν από καρκίνο.

Περίληψη

Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι μέσα από την τέχνη, και ειδικά τη μουσική, μπορούν να ξεχάσουν τα προβλήματά τους και να νιώσουν καλύτερα. Ουσιαστικά, αναφέρονται στο wellbeing, μία πολύπλευρη έννοια, η οποία πολλές φορές παρερμηνεύεται με την αίσθηση της ευεξίας ή την ευημερία. Παρόλο που το wellbeing συνδέεται με την εμπειρία διάφορων θετικών συναισθημάτων, πρόκειται για μία περίπλοκη ψυχολογική κατάσταση, σύμφωνα με την οποία το άτομο διέπεται από μία όμορφη αίσθηση ψυχικής και σωματικής ισορροπίας. Μάλιστα, μέσα στην πάροδο των χρόνων, η επιστήμη έχει εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό όπου διάφορες πτυχές του wellbeing, όπως τα θετικά συναισθήματα, η αυτονομία, η προσωπική ανάπτυξη, η αυτοαποδοχή, η δημιουργία θετικών σχέσεων, η δέσμευση και το νόημα στη ζωή, μπορούν να μετρηθούν επιστημονικά, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας το Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale.

Σύγχρονες επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι η μουσική εκπαίδευση επιδρά θετικά στην ανάπτυξη και διατήρηση του wellbeing. Για παράδειγμα, βελτιώνεται η αίσθηση της αυτονομίας, της ικανότητας και της ενδυνάμωσης. Επιπλέον, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η αίσθησης της ικανοποίησης. Η μουσική είναι μία παγκόσμια γλώσσα, η οποία έχει μεγάλη αξία σε κάθε κοινωνία. Μάλιστα, όσον αφορά την παιδική και εφηβική ηλικία, η μουσική δημιουργία ενισχύει την κοινωνική, συναισθηματική και εκπαιδευτική ανάπτυξη. Επιπλέον, είναι σημαντικό ότι η μουσική εμπειρία, μεταξύ άλλων, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του σχολικού εκφοβισμού. Όσον αφορά την ψυχική υγεία, μελέτες υποδεικνύουν ότι η μουσική εμπειρία μπορεί να βελτιώσει διάφορες πτυχές του wellbeing ανθρώπων που πάσχουν από άνοια, καθώς και από άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Abstract

It is widely known that art, and specially music, can make us feel better and help us forget our worries. In the literature this is referred to as the concept of wellbeing. The wellbeing is a multifaceted concept, which is a lot of times misunderstood with welfare and the feeling of wellness. The wellbeing is linked to various positive experiences, but more specifically it relates to a complex psychological state, according to which the person is filled with a good sense of mental and physical balance. Advances have been made in the research of wellbeing and nowadays certain aspects of wellbeing can be scientifically measured using for instance the Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale. These aspects include among others, positive feelings, autonomy, personal development, self-acceptance, the generation of positive relationships, committing to and finding a sense in life.

Current scientific research has provided with evidence that the education of music affects positively the development and maintenance of wellbeing. For instance, we can observe improvement in the sense of autonomy one has, her abilities and her sense of empowerment. Moreover, an increase in one's self-confidence, their self-respect and their sense of accomplishment has been noted. Music is a universal language, which is valued in across all societies. More specifically during childhood and puberty music creation empowers and reinforces the social, emotional, and educational development of the child and teenager accordingly. We should also note that it can also help amongst others, with the phenomenon of bullying at school. With reference to mental health, studies indicate that music experience can improve the wellbeing of people with dementia as well as people with other mental health problems.

Πρόλογος

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια Ελένη Λαπιδάκη για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την υποστήριξη που έλαβα όλο αυτό το διάστημα. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για τη συμπαράστασή τους. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Αντώνη και τη φίλη μου τη Νόννα που ήταν πάντα δίπλα μου και με βοήθησαν να μη χάσω το wellbeing μου.

Απόπειρες ορισμού της έννοιας «wellbeing»

Το wellbeing είναι μία αρκετά σύνθετη και κυρίως πολυδιάστατη έννοια (Jovanović, 2015; Michaelson, Abdallah, Steuer, Thompson, & Marks, 2009). Πολλοί νομίζουν ότι δηλώνει την ευημερία, άλλοι την ευεξία, ενώ κάποιои θεωρούν ότι ισοδυναμεί με την εξής απλή φράση: «νιώθω καλά». Όμως, τίποτα από τα παραπάνω δεν μπορεί να αποδώσει την πραγματική πολύπλευρη φύση του wellbeing. Για το λόγο αυτό, στη διεθνή βιβλιογραφία δε χρησιμοποιείται κάποιος ξεκάθαρος ορισμός που να μπορεί να εκφράσει επακριβώς τη σημασία του. Δυστυχώς, στην ελληνική δε εντοπίζεται καμία πληροφορία. Επιπλέον, επικρατεί μία ασάφεια γύρω από τη γραφή της λέξης καθαυτής. Κατά συνέπεια, οι αμφιβολίες σχετικά με τον τρόπο που θα έπρεπε να γραφεί, δηλαδή ως «wellbeing» ή «well-being», και να οριστεί έχουν οδηγήσει, σύμφωνα με τους Forgeard, Jayawickreme, Kern και Seligman (2011), στη δημιουργία γενικεύσεων (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011).

Σύμφωνα με το Διεθνές Περιοδικό Wellbeing, ο δόκιμος τρόπος γραφής είναι «wellbeing» και όχι «well-being». Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι κάποια γνωστικά πεδία, όπως αυτό της φιλοσοφίας, τάσσονται υπέρ της χρήσης της παύλας. Παρόλα αυτά, ο τρόπος αυτός παραπέμπει σε μία «πιο συγκεκριμένη ιδέα η οποία έχει ως αντίθετη έννοια το «ill-being» ("Why wellbeing and not well-being?", χ.χ.).

Οι Ryan και Frederick (1997) αναφέρουν ότι το well-being συνδέεται με την εμπειρία θετικών συναισθημάτων, η οποία συνυπάρχει με την «υποκειμενική ζωτικότητα» («subjective vitality»), δηλαδή με μία «κατάσταση θετικής εσωτερικής ενέργειας» (Ryan & Frederick, 1997, όπως αναφέρεται στο Stebbings, Taylor, Spray, & Ntoumanis, 2012). Αντίθετα, το ill-being, σύμφωνα με τους Maslach και Leiter (1997), καθώς επίσης και τους Watson, Tellegen και Clark (1988), σχετίζεται με την εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων και με «μία εμφανή ψυχολογική δυσλειτουργία,

όπως η συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Maslach & Leiter, 1997; Watson, Tellegen, & Clark, 1988, όπως αναφέρεται στο Stebbings, Taylor, Spray, & Ntoumanis, 2012).

Αν και οι δύο τρόποι γραφής έχουν χρησιμοποιηθεί για να εκφράσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να ζει μία αρμονική ζωή, όπως και διάφορους παράγοντες που μπορούν να μετατρέψουν τη ζωή κάποιου καλύτερη ή χειρότερη, είναι καλό να υπάρξει ένας σαφής διαχωρισμός. Δηλαδή, όλοι οι επιστήμονες θα μπορούσαν να συμβαδίσουν με τις προσπάθειες των τελευταίων χρόνων, οι οποίες αποσκοπούν στη χρήση του όρου χωρίς την παύλα. Συγκεκριμένα, με βάση το Διεθνές Περιοδικό Wellbeing, το wellbeing θα έπρεπε να αναφέρεται αποκλειστικά και μόνο «στο θέμα του τι κάνει τη ζωή κάποιου να πηγαίνει καλά ("Why wellbeing and not well-being?", χ.χ.). Συνεπώς, στην παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιείται ο αγγλικός όρος χωρίς την παύλα, ακριβώς επειδή κύριος στόχος της είναι να εξετάσει τους τρόπους με τους οποίους η μουσική εκπαίδευση μπορεί να αναπτύξει και να ενισχύσει το wellbeing μαθητών και ανθρώπων, που είτε αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας είτε όχι. Τέλος, η έλλειψη ελληνικής βιβλιογραφίας καθιστά αναπόφευκτη τη χρήση του όρου στην αγγλική γλώσσα.

Ιστορική αναδρομή

Με την πάροδο των χρόνων, έχουν εντοπιστεί δύο βασικές διαφορετικές προσεγγίσεις όσον αφορά την ερμηνεία του wellbeing. Αρχικά, η πρώτη, με εκπροσώπους όπως τους Bradburn (1969), Diener (1984, 1999), Kahneman και Schwarz (1999), Lyubomirsky και Lepper (1999), σχετίζει το wellbeing με την ηδονή, δίνοντας μεγάλη έμφαση στα εξής στοιχεία: στην αίσθηση της ευτυχίας, στην ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία συνοπτικά παραπέμπει στη φράση «είμαι ικανοποιημένη-ος με τη ζωή μου», στο θετικό και το χαμηλό αρνητικό «θυμικό»

(«affect») (Bradburn, 1969; Diener, 1984, 1999; Kahneman & Schwarz, 1999; Lyubomirsky & Lepper, 1999, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Στο σημείο αυτό είναι καλό να επισημανθεί ότι το θυμικό αναφέρεται «στο αίσθημα («feeling») που σχετίζεται με το συναίσθημα, αλλά δεν κατευθύνεται, νοητικά, προς κάποιο αντικείμενο, άνθρωπο ή ιδέα. Τέτοια αισθήματα εμπεριέχουν δύο διαστάσεις: το βαθμό της ευχαρίστησης ή της δυσαρέσκειας του αισθήματος, και το βαθμό της σωματικής και νοητικής διέγερσης» (Gray & Bjorklund, 2018, σελ. 177). Επιπλέον, το θετικό θυμικό προσανατολίζεται προς τη διάσταση της ευχαρίστησης. Σε γενικές γραμμές, κάποιος που χαρακτηρίζεται από υψηλό θετικό θυμικό αισθάνεται ενθουσιασμό, χαρά, ενέργεια, πνευματική διαύγεια και αποφασιστικότητα. Αντίθετα, κάποιος με χαμηλό θετικό θυμικό βιώνει έντονη έλλειψη ενέργειας, κούραση, λύπη και μοναξιά (Watson & Tellegen, 1985, όπως αναφέρεται στο Watson, Clark, & Carey, 1988). Τέλος, το αρνητικό θυμικό αντανακλά μία αίσθηση «υποκειμενικής δυσφορίας» («subjective distress») και αναφέρεται σε ποικίλες συναισθηματικές καταστάσεις, με κύρια συναισθήματα το φόβο, το άγχος, την εχθρότητα, την περιφρόνηση και την απέχθεια (Watson & Clark, 1984, όπως αναφέρεται στο Watson, Clark, & Carey, 1988).

Αντίθετα, η δεύτερη προσέγγιση της ερμηνείας του wellbeing, και με κύριους εκπροσώπους τους Rogers (1961), Ryff (1989) και Waterman (1993), αναφέρεται στην ευδαιμονία, δίνοντας έμφαση στη «θετική ψυχολογική λειτουργία» («positive psychological functioning») και εξέλιξη του ατόμου (Rogers, 1961; Ryff, 1989; Waterman, 1993, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Σημαντικοί υποστηρικτές της «θετικής ψυχολογίας» («positive psychology»), όπως οι Compton (2005), Seligman και Csikszentmihalyi (2000), επισημαίνουν ότι η

θετική ψυχολογική λειτουργία ενός ανθρώπου αποτελείται από τη συνύπαρξη τριών παραμέτρων. Ειδικότερα, αναφέρονται στα θετικά χαρακτηριστικά από τα οποία απαρτίζεται η προσωπικότητα του ατόμου, τις θετικές σχέσεις που δημιουργεί με άλλους ανθρώπους και την ικανότητα να καθορίζει την ποιότητα της ζωής του (Compton, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, όπως αναφέρεται στο Fadda, Scalas, & Meleddu, 2015). Επιπρόσθετα, η θετική ψυχολογία αποτελεί ένα σχετικά νέο κλάδο της επιστήμης της ψυχολογίας. Συγκεκριμένα, επικεντρώνεται στην ανακάλυψη και διερεύνηση διάφορων μέσων που μπορούν να οδηγήσουν στην εξέλιξη του ανθρώπου και την απόκτηση μίας αρμονικής και επιτυχημένης ζωής (Titova, Werner, & Sheldon, 2018).

Ο Bradburn (1969) ήταν από τους πρώτους επιστήμονες που προσπάθησε να ορίσει το wellbeing και εστίασε στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής. Ερευνητικά, επικεντρώθηκε στο θετικό και αρνητικό θυμικό, τα οποία συνδέσε με την ευτυχία, ή αλλιώς με το «ψυχολογικό wellbeing» («psychological wellbeing»). Συνοπτικά, ο Bradburn υποστήριξε ότι ένας άνθρωπος εμφανίζει αυξημένο ψυχολογικό wellbeing, δηλαδή είναι ευτυχισμένος, όταν το θετικό θυμικό του υπερβαίνει το αρνητικό. Αντιθέτως, κάποιος ο οποίος έχει μειωμένο ψυχολογικό wellbeing υποδεικνύει ότι το αρνητικό θυμικό του ξεπερνάει το θετικό (Bradburn, 1969, σελ. 6-9, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το ψυχολογικό wellbeing σχετίζεται περισσότερο με τις υπαρξιακές ανησυχίες του ανθρώπου και τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά στα διάφορα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του (Wood & Joseph, 2010). Τέλος, περιλαμβάνει ποικίλα στοιχεία όπως την ικανότητα να αποδεχτεί κανείς τον εαυτό του και να ανακαλύψει το νόημα της ζωής του, την αυτονομία, την προσωπική

εξέλιξη και τη δημιουργία αρμονικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους (Ryff & Keyes, 1995, όπως αναφέρεται στο Wood & Joseph, 2010).

Έχει ενδιαφέρον ότι οι Diener και Suh (1997) επικεντρώθηκαν στο «υποκειμενικό wellbeing» («subjective wellbeing»), διακρίνοντας τρία αναπόσπαστα στοιχεία του. Συγκεκριμένα, επισήμαναν την ικανοποίηση που νιώθει το άτομο από τη ζωή του, καθώς επίσης το συναίσθημα και τη διάθεση της ευχαρίστησης και της δυσαρέσκειας («pleasant and unpleasant affect»). Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι για τους συγκεκριμένους επιστήμονες, το θυμικό εκφράζει συναισθήματα και διαθέσεις (Diener & Suh, 1997, σελ. 200, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Επίσης, είναι καλό να επισημανθεί ότι η διάθεση («mood») αποτελεί συναισθήματα τα οποία έχουν μεγάλη διάρκεια, δεν απευθύνονται προς κάποιο άνθρωπο, αντικείμενο ή κάποια ιδέα και ως εκ τούτου ρέουν ελεύθερα (Gray & Bjorklund, 2018, σελ. 177).

Το υποκειμενικό wellbeing αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο λειτουργεί συναισθηματικά και αξιολογεί τη ζωή του βασιζόμενο αποκλειστικά στη δική του κρίση. Επομένως, εύλογα μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι η ύπαρξη του υποκειμενικού wellbeing σχετίζεται με ένα υψηλό αίσθημα ικανοποίησης, όπως ακριβώς το αντιλαμβάνεται ο καθένας για τη ζωή του. Επίσης, περιλαμβάνει ένα δυνατό συναίσθημα και μία αυξημένη διάθεση ευχαρίστησης, αλλά ένα αδύναμο συναίσθημα και μία έλλειψη διάθεσης που αφορούν τη δυσαρέσκεια (Diener, 1984, όπως αναφέρεται στο Wood & Joseph, 2010).

Πρέπει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με τον Christopher (1999), οι απόψεις όλων των παραπάνω ερευνητών έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό, την απουσία ενός συγκεκριμένου και ολοκληρωμένου ορισμού του wellbeing (Christopher, 1999, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Παρόλα αυτά, οι Shin και

Johnson (1978) υποστήριξαν ότι το wellbeing αποτελεί ένα καθολικό μέσο με το οποίο ο άνθρωπος μπορεί να αξιολογήσει την ποιότητα της ζωής του, βασιζόμενος σε δικά του κριτήρια επιλογής (Shin & Johnson, 1978). Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι αρκετοί ερευνητές του εικοστού πρώτου αιώνα, όπως οι Zikmund (2003), Rees, Goswami και Bradshaw (2010), καθώς επίσης Stratham και Chase (2010), φαίνεται να εκτιμούν τον παραπάνω ορισμό (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1997) η ποιότητα ζωής ορίζεται ως εξής:

Η αντίληψη του ατόμου για τη θέση που έχει στη ζωή ανάλογα με τις αξίες και την κουλτούρα, στις οποίες ανήκει, και σε σχέση με τους στόχους του, τις προσδοκίες του, τα πρότυπα που ακολουθεί και τις ανησυχίες του. Είναι μία ευρεία έννοια η οποία επηρεάζεται με ένα περίπλοκο τρόπο από τη σωματική υγεία του ατόμου, την ψυχολογική του κατάσταση, τα πιστεύω του, τις κοινωνικές του σχέσεις, καθώς και τη σχέση του με άλλα σημαντικά στοιχεία από το περιβάλλον του (World Health Organization, 1997).

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι πολλοί ερευνητές χρησιμοποίησαν το wellbeing και την ποιότητα ζωής ως δύο ταυτόσημες έννοιες (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η προσέγγιση του wellbeing, ακόμα και αν διάφοροι επιστήμονες εξέφρασαν ποικίλες απόψεις σχετικά με τον ορισμό του, αποτέλεσε μία προσπάθεια ώστε να αποσυνδεθεί η έννοια της υγείας από την απόλυτη ιατρική της σημασία. Συνεπώς, η υγεία δε θα έπρεπε να παραπέμπει αποκλειστικά και μόνο στην εμφάνιση, ή μη, κάποιας ασθένειας. Με αυτόν τον τρόπο οι κυβερνήσεις άρχισαν να λαμβάνουν υπόψη νέους παράγοντες, οι οποίοι είναι επιβλαβείς για την υγεία αλλά δε συνδέονται με κάποια μορφή ασθένειας (Statham & Chase, 2010).

Από τις αρχές του εικοστού πρώτου αιώνα, η πολύπλευρη φύση του wellbeing, η οποία εμπεριέχει στοιχεία που συνδέονται με διάφορες πτυχές (π.χ.

συναισθηματική, κοινωνική, κ.ά.) του ανθρώπου, προβάλλεται από την επιστημονική κοινότητα ως η επικρατούσα άποψη. Παρόλα αυτά, οι Forgeard, Jayawickreme, Kern και Seligman (2011) υποστηρίζουν ότι οι πολλαπλές διαστάσεις του wellbeing έχουν συνειδητά παραμεληθεί από ορισμένους ερευνητές. Για το λόγο αυτό, η σημασία του όρου συχνά περιορίζεται στην ικανοποίηση που λαμβάνει κανείς από τη ζωή του (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011). Ευτυχώς, οι Shah και Marks (2004) αναγνώρισαν την ποικιλομορφία του όρου. Συγκεκριμένα, το wellbeing είναι, πέρα από την ευτυχία, η εξέλιξη του ατόμου, καθώς επίσης μία βαθιά αίσθηση εκπλήρωσης και προσφοράς στην κοινωνία (Shah & Marks, 2004).

Ψυχολογικό wellbeing

Οι Ryff και Singer (2008) αναγνώρισαν την πολυδιάστατη φύση του ψυχολογικού wellbeing και διέκριναν τις εξής διαστάσεις:

1. Αποδοχή του εαυτού
2. Ανάπτυξη θετικών σχέσεων
3. Προσωπική ανάπτυξη
4. Σκοπός της ζωής
5. Αυτονομία
6. Επιδεξιότητα σχετικά με το περιβάλλον

Αναλυτικότερα, για να αποδεχθεί κανείς τον εαυτό του, βασική προϋπόθεση είναι ο αυτοσεβασμός. Ουσιαστικά, η συγκεκριμένη διάσταση αναφέρεται σε μία συνεχή προσπάθεια αυτοαξιολόγησης, η οποία πραγματοποιείται μέσω της επίγνωσης και της αποδοχής των προσωπικών δυνατοτήτων και αδυναμιών. Η δημιουργία θετικών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων περιλαμβάνει ποικίλα θεμελιώδη στοιχεία, όπως τη φιλία, την αγάπη, την ενσυναίσθηση και τη στοργή. Στη συνέχεια, η προσωπική ανάπτυξη αναφέρεται σε μία αδιάλειπτη διαδικασία εξέλιξης, κατά την οποία το άτομο στοχεύει στην απόκτηση εμπειριών μέσω νέων προκλήσεων.

Συνεπώς, επιθυμεί τη μετάβασή του από το «comfort zone» του και έχει το θάρρος να αντιμετωπίσει καινούριες καταστάσεις και ανθρώπους (Ryff & Singer, 2008).

Επιπρόσθετα, η τέταρτη διάσταση αναφέρεται στο σκοπό της ζωής, σύμφωνα με την οποία μπορεί κάποιος να κατευθύνει τα σχέδιά του, ώστε να πραγματοποιήσει επιθυμητούς στόχους που προσδίδουν ουσιαστικό νόημα στη ζωή του. Όσον αφορά την αυτονομία, είναι γνωστό ότι περιλαμβάνει σημαντικές αξίες, όπως την ανεξαρτησία και την αυτοδιάθεση. Ο καθένας λοιπόν είναι ελεύθερος να καθορίσει το δικό του μέλλον, απαλλαγμένος από δόγματα και αντιλήψεις τρίτων. Επιπλέον, η επιδεξιότητα σχετικά με το περιβάλλον αναφέρεται στην ικανότητα να δημιουργεί κανείς ένα κοινωνικό πλαίσιο, το οποίο βασίζεται στις δυνατότητές του και καλύπτει όλες του τις ανάγκες. Τέλος, το άτομο μπορεί να δράσει στο περιβάλλον του και να το μεταμορφώσει, ειδικά όταν πρόκειται για περίπλοκες καταστάσεις (Ryff & Singer, 2008).

«Ανθίζοντας» («Flourishing»)

Ο Seligman, βαρυσήμαντη προσωπικότητα της θετικής ψυχολογίας, δίνει έμφαση στην εσωτερική άνθιση («flourishing») του ανθρώπου, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο μέτρησης του wellbeing, για παράδειγμα σε διάφορες επιστημονικές έρευνες (Seligman, 2011, σελ. 13, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Αναπτύσσοντας τη δική του θεωρία, την οποία ονόμασε «PERMA», στο βιβλίο του «Flourish» (2011) διακρίνει πέντε αλληλένδετα συστατικά από τα οποία αποτελείται το wellbeing:

1. Θετικό συναίσθημα
2. Δέσμευση στη ζωή και το χώρο εργασίας
3. Θετικές σχέσεις
4. Νόημα στη ζωή και το χώρο εργασίας
5. Κατορθώματα

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι το wellbeing είναι μία θεμελιώδη ιδέα η οποία εκφράζεται μέσω της προσωπικής άνθισης του κάθε ανθρώπου. Κατά συνέπεια, τα παραπάνω στοιχεία, τα οποία βρίσκονται σε συνεχή επαφή, δεν καθορίζουν το wellbeing αλλά ουσιαστικά οδηγούν στη δυνατότητα ύπαρξής του (Seligman, 2011, σελ. 1-30, όπως αναφέρεται στο Van Zyl, 2013).

Θεωρία δυναμικής ισορροπίας («dynamic equilibrium theory»)

Η θεωρία της δυναμικής ισορροπίας δημιουργήθηκε το 1989 από τους επιστήμονες Heady και Wearing. Συγκεκριμένα, αναφέρεται στο υποκειμενικό wellbeing και βασίζεται στην ιδέα ότι ορισμένα στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης συνδέονται μεταξύ τους. Τα στοιχεία αυτά αποτελούν την προσωπικότητα του ατόμου, τις εμπειρίες που προκύπτουν από διάφορα γεγονότα τα οποία συναντά κανείς κατά τη διάρκεια της ζωής του, καθώς επίσης το wellbeing και illbeing του καθενός (Heady & Wearing, 1989, όπως αναφέρεται στο Heady, 2006). Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η θεωρία αυτή βασίστηκε στο έργο των Brickman και Campbell (1971), οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι άνθρωποι, ακόμα και μετά από σημαντικά δυσάρεστα (π.χ. μία σοβαρή ασθένεια) ή ευχάριστα γεγονότα (π.χ. να κερδίσει κανείς το λαχείο), τείνουν να επιστρέφουν σε ένα βασικό επίπεδο ευτυχίας, σαν να πρόκειται για μία ανάγκη αναζήτησης ενός σημείου αναφοράς ή ισορροπίας (Brickman & Campbell, 1971, όπως αναφέρεται στο Heady, 2006).

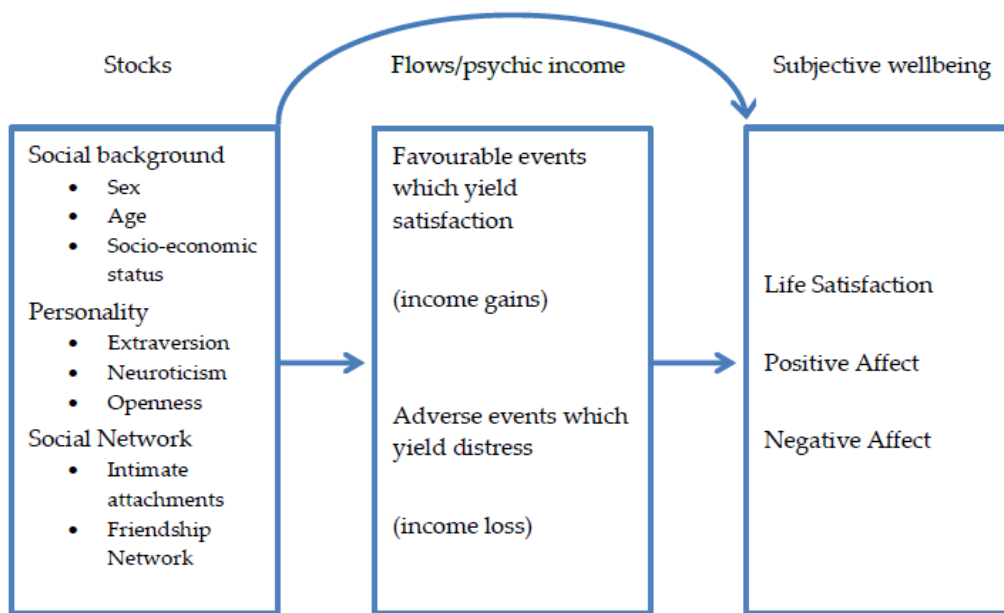
Αναλυτικότερα, οι Heady και Wearing (1991) υποστήριζαν ότι κατά μέσο όρο το υποκειμενικό wellbeing εξακολουθεί να βρίσκεται σε ένα αρκετά σταθερό επίπεδο. Το φαινόμενο αυτό προκύπτει από τη δυναμική ισορροπία τριών στοιχείων. Συγκεκριμένα, αναφέρονται στα «επίπεδα αποθέματος» («stock levels»), τις «ψυχικές εισερχόμενες ροές» («psychic income flows») και το υποκειμενικό wellbeing (Heady & Wearing, 1991, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το 1973 η ερευνήτρια Herzlich ανέφερε πως η σταθερότητα που περιβάλλει το wellbeing εμφανίζεται σπάνια. Επίσης, υποστήριξε ότι προκύπτει από την πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου να αποκτήσει και να διατηρήσει μία ισορροπία, σαν αυτή που επισημάνθηκε παραπάνω. Συνεπώς, δεν πρόκειται απλά για μία κανονικότητα αλλά για μία συνεχή προσπάθεια. Παρόλα αυτά, και όσον αφορά την υγεία, ανακάλυψε διάφορους παράγοντες από τους οποίους αποτελείται η συγκεκριμένη ισορροπία. Για παράδειγμα, το σωματικό wellbeing («physical wellbeing»), την απουσία κούρασης, το ψυχολογικό wellbeing και τις αρμονικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους (Herzlich, 1973, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Όσον αφορά τη θεωρία της δυναμικής ισορροπίας, οι Heady και Wearing (1992) συνειδητοποίησαν ότι το wellbeing μπορεί να διαφοροποιηθεί, υπό ορισμένες όμως συνθήκες. Συγκεκριμένα, επισήμαναν ότι υπάρχουν ποικίλοι εξωτερικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ισορροπία στην οποία βρίσκεται κανείς. Για το λόγο αυτό, επικεντρώθηκαν στον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος αντιμετωπίζει διάφορες αναπόφευκτες αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του και τον τρόπο με τον οποίο το υποκειμενικό wellbeing μπορεί να αλλάξει μορφή (Heady & Wearing, 1992, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Το μοντέλο (βλ. Διάγραμμα 1) των Heady και Wearing (1991, 1992) βασίζεται στη σχέση μεταξύ δύο παραμέτρων. Αρχικά, υπάρχουν τα «αποθέματα» («stocks») τα οποία αποτελούνται από τις εξής τρεις διακριτές κατηγορίες: το κοινωνικό υπόβαθρο (ηλικία, φύλο και κοινωνικοοικονομική κατάσταση), την προσωπικότητα, με κύριους άξονες την εξωστρέφεια, την έντονη ανησυχία «neuroticism» και τη δεκτικότητα, καθώς επίσης και το κοινωνικό δίκτυο, που περιλαμβάνει στενές διαπροσωπικές σχέσεις και φιλίες. Επειδή όμως τα αποθέματα

δηλώνουν σε μεγάλο βαθμό σταθερά προσωπικά χαρακτηριστικά του καθενός, κάθε άτομο έχει διαφορετικό υποκειμενικό wellbeing, το οποίο οδηγεί σε ένα ξεχωριστό, για τον καθένα, επίπεδο ισορροπίας. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο έχουν και οι «ψυχικές εισερχόμενες ροές» («psychic income flows»), που εκφράζουν θετικές και αρνητικές εμπειρίες με απώτερο στόχο την αίσθηση της ικανοποίησης και της στεναχώριας, αντίστοιχα. Ουσιαστικά, φαίνεται ότι ανάλογα με τα αποθέματα του καθενός, ο άνθρωπος προσπαθεί να αντιμετωπίσει τα εκάστοτε γεγονότα που θα συμβούν στη ζωή του με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην παρεκκλίνει από το αίσθημα της ικανοποίησης. Τέλος, το υποκειμενικό wellbeing αναφέρεται στην αλληλένδετη σχέση μεταξύ της ικανοποίησης που νιώθει κανείς από τη ζωή του, του θετικού και αρνητικού θυμικού (Heady & Wearing, 1991; 1992, όπως αναφέρεται στο Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).



Διάγραμμα 1. Heady & Wearing (1991).

Το φαινόμενο της ομοιόστασης

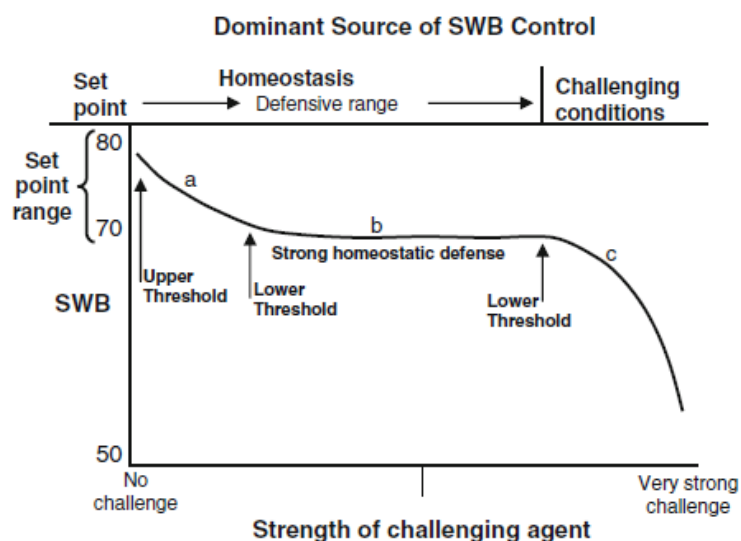
Σύμφωνα με τον ερευνητή Cummins (1998), ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται κανείς το υποκειμενικό wellbeing βασίζεται στην έννοια της

ομοιόστασης (Cummins, 1998, όπως αναφέρεται στο Cummins, 2010). Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι, στην επιστήμη της φυσιολογίας, η ομοιόσταση αναφέρεται σε μία άκρως σημαντική σταθερότητα. Ειδικότερα, όλα τα στοιχεία που περιβάλλουν τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως η θερμοκρασία του σώματος, το οξυγόνο, το νερό, τα μεταλλικά στοιχεία και τα διάφορα μόρια τροφίμων που παράγουν ενέργεια, πρέπει να διατηρούνται σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο. Οποιαδήποτε ανισορροπία μπορεί να παρεμποδίσει την ύπαρξη της ανθρώπινης ζωής (Cannon, 1932; 1963, όπως αναφέρεται στο Gray & Bjorklund, 2018, σελ. 152). Επιπρόσθετα, η ομοιόσταση που συνδέεται με όλες αυτές τις διαδικασίες του οργανισμού φαίνεται να υφίσταται χάρη στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αντίθετα, η ρύθμιση του wellbeing, η οποία επίσης αποσκοπεί στη διατήρηση ενός σταθερού επιπέδου, μπορεί να επιτευχθεί χάρη σε διάφορα, γενετικά διαμορφωμένα, νευρολογικά συστήματα (Cummins, 2010).

Το μοντέλο (βλ. Διάγραμμα 2) του Cummins (2010) στηρίζεται στην ομοιόσταση και την εμφάνιση προκλήσεων. Ουσιαστικά, θα μπορούσε να συμπεράνει κανείς ότι, όπως η ομοιόσταση είναι πολύτιμη για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, και κατά επέκταση της ίδιας της ζωής, άλλο τόσο είναι και για το wellbeing. Συγκεκριμένα, όσον αφορά το wellbeing, καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να θέσει την ομοιόσταση σε υπολειτουργία είναι οι προκλήσεις, τις οποίες συναντά καθημερινά ο άνθρωπος στη ζωή του. Επίσης, η έμφαση δίνεται στην έντασή τους και στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν ανάλογα τα επίπεδα του υποκειμενικού wellbeing (Cummins, 2010).

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, η ομοιόσταση είναι σημαντική, γιατί προστατεύει το υποκειμενικό wellbeing ώστε να παραμείνει στο σωστό σημείο αναφοράς, το οποίο ποσοτικά βρίσκεται μεταξύ 70 και 80 «points». Αναλυτικότερα, όταν ο

άνθρωπος δεν αντιμετωπίζει κάποια πρόκληση, τότε το wellbeing βρίσκεται σε ισορροπία (70-80 points). Αντίθετα, όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία μικρή πρόκληση, δηλαδή ήπιας έντασης, τότε το wellbeing παρεκκλίνει ελάχιστα από το σημείο αναφοράς. Όταν όμως η πρόκληση δεν είναι ούτε μικρή ούτε μεγάλη, δηλαδή μέτριας έντασης, το wellbeing παραμένει σχετικά σταθερό λόγω της ομοιόστασης, η οποία φαίνεται να μην επηρεάζεται. Παρόλα αυτά, στην περίπτωση που η πρόκληση είναι μεγάλη, δηλαδή τεράστιας έντασης, το άτομο πλέον δεν μπορεί μέσω της ομοιόστασης να τη διαχειριστεί και αναγκαστικά το wellbeing γίνεται ασταθές. Το σημείο αυτό εντοπίζεται περίπου στα 50 points (2010) (Cummins, 2010; Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).



Διάγραμμα 2. Cummins (2010).

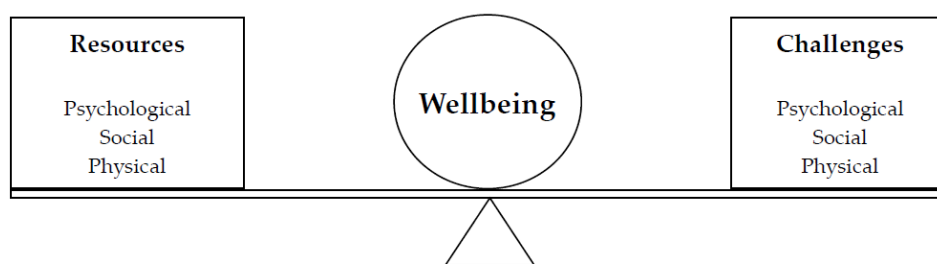
Σύγχρονη προσέγγιση του όρου wellbeing

Μία πρωτοπόρα προσέγγιση σχετικά με την ερμηνεία του wellbeing αναφέρεται στην ώθηση («drive») του ανθρώπου να επιστρέφει στην κανονικότητα του δικού του wellbeing, ενώ παράλληλα στοχεύει στην απόκτηση μίας αίσθησης ισορροπίας (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Πρέπει να σημειωθεί ότι η

ώθηση αποτελεί μία εσωτερική κατάσταση, η οποία κατευθύνει τις ενέργειες του ανθρώπου προς την εκπλήρωση συγκεκριμένων στόχων. Επίσης, μπορεί να αλλάξει ένταση, δηλαδή να αυξηθεί και αργότερα να μειωθεί. Ένα απλό παράδειγμα που αφορά τις βασικές ανάγκες των ζωντανών οργανισμών είναι η δίψα (ώθηση), η οποία οδηγεί στην αναζήτηση νερού (Gray & Bjorklund, 2018, σελ. 151-152). Συνεπώς, φαίνεται ότι η ώθηση έχει πολλές διαστάσεις, μία από τις οποίες συνδέεται με το wellbeing.

Για το λόγο αυτό, οι ερευνητές Dodge, Daly, Huyton και Sanders (2012) υποστήριξαν έναν καινούριο ορισμό (βλ. Διάγραμμα 3). Ειδικότερα, το wellbeing αποτελεί την αρμονική σχέση μεταξύ των ικανοτήτων του ανθρώπου, δηλαδή δεξιοτήτων ψυχολογικής, κοινωνικής και σωματικής φύσης, και των προκλήσεων που συναντά σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής του, ψυχολογικό, κοινωνικό ή/και σωματικό. Ουσιαστικά, θα μπορούσε κανείς να φανταστεί μία νοερή τραμπάλα, όπου από τη μία μεριά βρίσκονται οι ποικίλες ικανότητες και από την άλλη οι αναπόφευκτες προκλήσεις, ενώ ανάμεσά τους εμφανίζεται το wellbeing. Μία σχετική ανισορροπία δημιουργείται στην περίπτωση που κάποιος βρεθεί αντιμέτωπος με περισσότερες προκλήσεις συγκριτικά με τις ικανότητες που έχει αναπτύξει μέχρι εκείνη τη στιγμή, ή και αντίστροφα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να μετακινηθεί η «τραμπάλα» από το σημείο ισορροπίας και να επηρεαστεί αρνητικά το wellbeing. Με άλλα λόγια, ανάλογα με τις ικανότητες που αντιστοιχούν σε κάθε άνθρωπο, ο καθένας καλείται να αντιμετωπίσει και τις εκάστοτε προκλήσεις. Για να μπορέσει όμως κανείς να διατηρήσει ένα σταθερό wellbeing θα πρέπει να έχει όλες τις απαραίτητες δεξιότητες, οι οποίες θα είναι ισοδύναμες με το μέγεθος των προκλήσεων. Συμπερασματικά, το wellbeing μπορεί ανά πάσα στιγμή να μεταβληθεί, και έτσι ο άνθρωπος αναγκάζεται να προσαρμοστεί ώστε να μπορέσει να

αντιμετωπίσει επιτυχώς οτιδήποτε προκύπτει (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).



Διάγραμμα 3. Dodge, Daly, Huyton, & Sanders (2012).

Η σύγχρονη ερμηνεία του wellbeing, όπως αναλύθηκε παραπάνω, θα μπορούσε να θεωρηθεί, σύμφωνα με τους Dodge, Daly, Huyton και Sanders (2012), ως μία από τις πιο αξιόλογες προσεγγίσεις που έχουν υπάρξει μέχρι στιγμής, αφού περιλαμβάνει τέσσερα σημαντικά πλεονεκτήματα. Ειδικότερα, είναι ευκολονόητη, καθώς δε χρησιμοποιηθεί σύνθετες έννοιες με αποτέλεσμα να μπορεί να κατανοηθεί από όλους και όχι μόνο από τους ερευνητές. Επίσης, παρουσιάζει καθολικότητα, καθώς φαίνεται να εκφράζει όλους τους ανθρώπους χωρίς περιορισμούς φύλου, ηλικίας και κουλτούρας. Βέβαια πρέπει να σημειωθεί ότι ένας άνθρωπος μπορεί να θεωρήσει μία πρόκληση αμελητέα, ενώ κάποιος άλλος μπορεί να αντιληφθεί την ίδια ως επικίνδυνη, ανάλογα με την προσωπικότητα και τις μοναδικές ικανότητες του καθενός. Επιπρόσθετα, ο νέος ορισμός έρχεται σε συμφωνία με τις βασικές αρχές της θετικής ψυχολογίας. Για παράδειγμα, ο καθένας έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει τη δική του εσωτερική ισορροπία, η οποία θα τον οδηγήσει σε ένα σταθερό wellbeing. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος μπορεί να ενισχύσει τις ικανότητές του, είτε μόνος του είτε με τη βοήθεια ενός ψυχολόγου, ώστε να αντιμετωπίσει τις εκάστοτε προκλήσεις με αποτελεσματικότητα. Τέλος, διευκολύνει την επιστημονική κοινότητα, καθώς οι ερευνήτριες και οι ερευνητές μπορούν πλέον να διεξάγουν ποσοτική έρευνα όσον αφορά τη μελέτη του wellbeing. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές Dodge, Daly,

Huyton και Sanders (2012) δημιούργησαν ένα ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, ώστε να μετρήσουν τα επίπεδα του wellbeing μαθητών ηλικίας 16 με 18 χρονών.

Αναλυτικότερα, εξέτασαν διάφορες προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι μαθητές σε συνδυασμό όμως με το βαθμό εμπιστοσύνης που είχαν στις ικανότητές τους, δηλαδή κατά πόσο πίστευαν ότι μπορούν να διαχειριστούν τις δυσκολίες της ζωής τους με αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν ποιες ικανότητες χρειάζεται να καλλιεργήσουν περισσότερο, με τελικό σκοπό τη διατήρηση ή ακόμα και την απόκτηση ενός σταθερού wellbeing (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Wellbeing

Με άλλα λόγια, το wellbeing καθρεφτίζει την πραγματικότητα, την οποία βιώνει ο καθένας στην καθημερινότητά του και αντιλαμβάνεται διαφορετικά ανάλογα με τις εμπειρίες του και την προσωπικότητά του. Επίσης, εκφράζει μία κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος αισθάνεται όμορφα, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά.

Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι το wellbeing εξαρτάται εν μέρη και από τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται κανείς διάφορα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή του, σε συνδυασμό με τις αξίες και τους άγραφους κανόνες της κοινωνίας στην οποία ανήκει (Office for National Statistics, 2013).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το wellbeing εκδηλώνεται κυρίως μέσα από δύο διαστάσεις, την υποκειμενική και την αντικειμενική. Αναλυτικότερα, το υποκειμενικό wellbeing, ή αλλιώς το «προσωπικό wellbeing» («personal wellbeing»), αποτελεί την υποκειμενική άποψη του ανθρώπου, δηλαδή τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του σχετικά με το wellbeing του. Για το λόγο αυτό περιλαμβάνει τρία σημαντικά στοιχεία, την ικανοποίηση από τη ζωή, ποικίλα θετικά συναισθήματα και μία αίσθηση ότι η ζωή είναι ουσιαστική, δηλαδή να αισθάνεται κανείς ότι η ζωή του είναι

γεμάτη νόημα. Από την άλλη, το αντικειμενικό wellbeing επικεντρώνεται στα ανθρώπινα δικαιώματα και τις βασικές ανάγκες όλων των ανθρώπων ανεξαιρέτως. Συνεπώς, περιλαμβάνει διάφορα σημαντικά στοιχεία όπως τη διαθεσιμότητα φαγητού και πόσιμο νερού, τη δυνατότητα για εκπαίδευση, να ζει η καθεμία και ο καθένας σε ένα ασφαλές περιβάλλον, κ.ά. (Office for National Statistics, 2013).

Όπως είναι φυσικό, η έρευνα για το υποκειμενικό wellbeing χρησιμοποιεί διαφορετικούς τρόπους μέτρησης του wellbeing σε σχέση με την έρευνα που αφορά το αντικειμενικό wellbeing. Σύμφωνα με το Γραφείο Εθνικών Στατιστικών του Ηνωμένου Βασιλείου (2013), οι έρευνες που αφορούν την υποκειμενική διάσταση του wellbeing στοχεύουν στην προσωπική γνώμη του συμμετέχοντα. Δηλαδή, οι ερευνήτριες και οι ερευνητές προσπαθούν να συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με δύο κύριες ερωτήσεις:

1. Πώς νιώθει ο συμμετέχοντας για το wellbeing του;
2. Τι σκέφτεται ο συμμετέχοντας για το wellbeing του;

Αντίθετα, η έρευνα του αντικειμενικού wellbeing περιλαμβάνει την αυτοαξιολόγηση. Με αυτόν τον τρόπο οι ερευνήτριες και οι ερευνητές μπορούν, για παράδειγμα, να ρωτήσουν το συμμετέχοντα εάν έχει καρκίνο ή μία οποιαδήποτε άλλη ασθένεια. Μία άλλη μέθοδος είναι η χρήση δεδομένων που αφορούν τα ποσοστά θνησιμότητας και του προσδόκιμου ζωής (Office for National Statistics, 2013).

Το WEMWS, Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale, (βλ. Εικόνα 1) είναι ένα αξιολογικό μέσο με το οποίο μπορεί κανείς να μετρήσει το «ψυχικό wellbeing» («mental wellbeing»). Στο σημείο αυτό είναι καλό να διευκρινιστεί ότι αυτός ο νέος όρος αναφέρεται σε συγκεκριμένες πτυχές του wellbeing. Ειδικότερα, περιλαμβάνει την έννοια του θυμικού και αναφέρεται ειδικά στην εμπειρία της ευτυχίας, η οποία είναι υποκειμενική. Επίσης, εμπεριέχει την ιδέα της ηδονής, η

οποία παραπέμπει στην ικανοποίηση που νιώθει ο καθένας από τη ζωή του. Επιπρόσθετα, εκφράζει την κατάσταση της ευδαιμονίας, σύμφωνα με την οποία η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου λειτουργεί με γνώμονα τη θετικότητα, ο άνθρωπος έχει αρμονικές σχέσεις με άλλα άτομα του κοινωνικού του περιβάλλοντος, καθώς επίσης διακατέχεται από την αυτοπραγμάτωση. Συγκεκριμένα, η αυτοπραγμάτωση σχετίζεται με την αυτονομία, την αποδοχή του εαυτού, την αίσθηση της ικανότητας, τη δυνατότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους και οτιδήποτε οδηγεί στην ανάπτυξη του ατόμου (Stewart-Brown & Janmohamed, 2008).

Το WEMWS περιλαμβάνει δεκατέσσερις δηλώσεις με τις οποίες μπορούν οι ερευνήτριες και οι ερευνητές να μετρήσουν τα επίπεδα του ψυχικού wellbeing ενός συμμετέχοντα. Ουσιαστικά, οι δηλώσεις αυτές εκφράζουν συγκεκριμένες σκέψεις και συναισθήματα. Σκοπός είναι ο συμμετέχοντας να αξιολογήσει με ειλικρίνεια τη συχνότητα με την οποία πιστεύει ότι μπορεί να ταυτίσει τον εαυτό του με καθεμία από τις δηλώσεις. Βέβαια, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι πρέπει να επιλέξει με βάση το πώς ένιωθε και σκεφτόταν τις προηγούμενες δύο εβδομάδες (Stewart-Brown & Janmohamed, 2008).

Πρέπει να σημειωθεί ότι το WEMWS επικεντρώνεται στο ψυχικό wellbeing καθαυτό. Συνεπώς, δε λαμβάνει υπόψη διάφορους παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν θετικά ή αρνητικά σε αυτό. Είναι γνωστό ότι η ψυχική ανθεκτικότητα, η αποτελεσματική διαχείριση εσωτερικών συγκρούσεων ή συγκρούσεων στις ανθρώπινες σχέσεις, η ικανότητα για την επίλυση προβλημάτων, ο εκφοβισμός, η ανεργία, ο ρατσισμός, η ενδοοικογενειακή βία, η φτώχεια και ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορούν να επηρεάσουν το wellbeing (Stewart-Brown & Janmohamed,

2008). Τέλος, θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι ουσιαστικά το WEMWS προσδιορίζει τα επίπεδα του υποκειμενικού wellbeing.

The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

Below are some statements about feelings and thoughts.

Please tick the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks

STATEMENTS	None of the time	Rarely	Some of the time	Often	All of the time
I've been feeling optimistic about the future	1	2	3	4	5
I've been feeling useful	1	2	3	4	5
I've been feeling relaxed	1	2	3	4	5
I've been feeling interested in other people	1	2	3	4	5
I've had energy to spare	1	2	3	4	5
I've been dealing with problems well	1	2	3	4	5
I've been thinking clearly	1	2	3	4	5
I've been feeling good about myself	1	2	3	4	5
I've been feeling close to other people	1	2	3	4	5
I've been feeling confident	1	2	3	4	5
I've been able to make up my own mind about things	1	2	3	4	5
I've been feeling loved	1	2	3	4	5
I've been interested in new things	1	2	3	4	5
I've been feeling cheerful	1	2	3	4	5

"Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh,
2006, all rights reserved."

Εικόνα 1. Stewart-Brown & Janmohamed, 2008.

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ του wellbeing και της παιδικής ηλικίας, οι Fattore, Mason και Watson (2007) μέσα από την έρευνά τους ανακάλυψαν ορισμένες ενδιαφέρουσες πληροφορίες. Αρχικά, τα παιδιά θεωρούν ότι η ευτυχία, αλλά ταυτόχρονα και η υγιής διαχείριση της λύπης, εκφράζουν σε μεγάλο βαθμό τη σημασία που προσδίδουν στην έννοια που ονομάζεται wellbeing. Επίσης, αντιλαμβάνονται το wellbeing ως μία αίσθηση ασφάλειας, η οποία προέρχεται τόσο μέσα από το πλαίσιο της οικογένειας, όσο και από το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον. Επιπλέον, θεωρούν ότι η αυτονομία, η δυνατότητα να αποφασίζουν ελεύθερα και να παίρνουν πρωτοβουλίες, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν δυνατές κοινωνικές σχέσεις, αποτελούν σημαντικές προεκτάσεις του wellbeing. Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι αναγνωρίζουν διάφορα άλλα στοιχεία του wellbeing, όπως το

δικαίωμα τους να ακολουθούν τα δικά τους ενδιαφέροντα και να λαμβάνουν διάφορες αποφάσεις σύμφωνα με αυτά, να φέρονται ηθικά απέναντι στον ίδιο τους τον εαυτό και να τον σέβονται, εκπέμποντας μία θετική συμπεριφορά στους υπόλοιπους ανθρώπους. Επιπρόσθετα, αναφέρουν ότι το wellbeing είναι η θετική εικόνα που έχει ο καθένας για τον εαυτό του και η εκτίμηση που δέχεται από τους γύρω του. Τέλος, τα παιδιά λαμβάνουν υπόψη ότι για να βρεθεί κανείς σε μία κατάσταση wellbeing είναι σημαντικό να ζει σε μία αρμονική οικογένεια, η οποία να έχει ένα επαρκές σταθερό μισθό ώστε τα μέλη της να ζουν αξιοπρεπώς, παρέχοντας προστασία, αγάπη και χαρά (Fattore, Mason, & Watson, 2007, όπως αναφέρεται στο Statham & Chase, 2010).

Μουσική εκπαίδευση και wellbeing

Το μοντέλο PERMA

Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας έρευνας, το μοντέλο PERMA δημιουργήθηκε από τον ψυχολόγο Seligman, ο οποίος είναι ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της σχολής της θετικής ψυχολογίας. Το συγκεκριμένο μοντέλο υποδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας μπορεί να διανθίσει τη ζωή του με αποτέλεσμα να είναι ευτυχισμένη και ευτυχισμένος.

Συνεπώς, το PERMA μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση του wellbeing.

Ειδικότερα, αποτελείται από τα εξής πέντε στοιχεία:

1. Τα θετικά συναισθήματα («Positive emotions»)
2. Τη δέσμευση («Engagement»)
3. Τις σχέσεις («Relationships»)
4. Το νόημα («Meaning»)
5. Το κατόρθωμα («Accomplishment»)

Είναι φανερό ότι η ονομασία **PERMA** προκύπτει στα αγγλικά από τα αρχικά των παραπάνω λέξεων (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Οι Lee, Krause και Davidson (2017) πραγματοποίησαν μία από τις πιο ενδιαφέρουσες σύγχρονες έρευνες όσον αφορά τη μουσική εκπαίδευση και το wellbeing, το οποίο εκφράζεται μέσα από τα πέντε στοιχεία του μοντέλου PERMA. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές εξέτασαν την επίδραση που έχει η μουσική εκπαίδευση στο wellbeing μέσα από δεκαεφτά μουσικά εκπαιδευτικά προγράμματα της Αυστραλίας. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι τα προγράμματα που επέλεξαν είχαν αξιολογηθεί ως επιτυχημένα. Συνοπτικά, φαίνεται ότι η θεωρία του Seligman (2011) επιβεβαιώνεται επιστημονικά, αποδεικνύοντας ότι η μουσική εκπαίδευση μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του wellbeing (Seligman, 2011; Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Ειδικότερα, οι ερευνητές Lee, Krause και Davidson (2017) εντόπισαν μία αντιστοιχία μεταξύ των συγκεκριμένων προγραμμάτων και των πέντε στοιχείων του μοντέλου PERMA. Μάλιστα, ιδιαίτερη βαρύτητα φαίνεται ότι είχε η δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων. Με λίγα λόγια, διαπίστωσαν ότι η αρμονική συνεργασία μεταξύ των μαθητών, των δασκάλων, των γονέων και άλλων μελών, αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μπορούν να διασφαλίσουν την επιτυχία ενός μουσικού εκπαιδευτικού προγράμματος. Επίσης, ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η μουσική δημιουργία, επειδή έχει την ικανότητα να συνδέει τους ανθρώπους, μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη μίας τέτοιας συνεργασίας, με αποτέλεσμα το ατομικό και συλλογικό wellbeing να διαμορφώνεται. Επιπρόσθετα, όταν η μουσική εκπαίδευση δίνει έμφαση, πρωτίστως, στη δύναμη των σχέσεων, αλλά εξακολουθεί να εκφράζει εξίσου και τα υπόλοιπα στοιχεία του PERMA, δηλαδή τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση («engagement»), το νόημα και το κατόρθωμα, συμβάλλει στην ανάπτυξη διάφορων ικανοτήτων και στη βελτίωση του ψυχοκοινωνικού wellbeing (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Στο σημείο αυτό είναι καλό να επισημανθούν κάποιες ιδέες και ορισμένα δεδομένα που αφορούν τη μουσική εκπαίδευση και τη σύνδεσή της με τα θεμελιώδη στοιχεία της θεωρίας του Seligman (2011). Αρχικά, τα θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, η αγάπη, η ελπίδα, η ευχαρίστηση, η ευγνωμοσύνη και η υπερηφάνεια, αποτελούν το πρώτο συστατικό του wellbeing (Seligman, 2011). Μέσα από την έρευνα των Lee, Krause και Davidson (2017) αποδεικνύεται ότι η ενεργή μουσική εμπειρία μπορεί να πυροδοτήσει την αίσθηση θετικών συναισθημάτων προς δύο κατευθύνσεις, τον εαυτό και τη μουσική δημιουργία. Συγκεκριμένα, διαπίστωσαν ότι η ψυχολογική κατάσταση των μαθητών ήταν πολύ καλή και κυριαρχούσε η αίσθηση της χαράς, του ενθουσιασμού, της ευχαρίστησης και του δυναμισμού. Όσον αφορά τη

μουσική δημιουργία, οι μαθητές ανέφεραν ότι τους αρέσει πολύ να ασχολούνται με τη μουσική. Την ίδια στιγμή, οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν ότι οι μαθητές τους είχαν αναπτύξει την αυτοεκτίμησή τους, την αυτοπεποίθησή τους, το αίσθημα της υπερηφάνειας και της ευθύνης. Συνεπώς, όταν το εκπαιδευτικό σύστημα δίνει έμφαση στη μουσική εκπαίδευση, μπορεί να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να βιώσουν διάφορα θετικά συναισθήματα, και ως εκ τούτου να αναπτύξουν το wellbeing τους (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Σύμφωνα με το μοντέλο PERMA, η έννοια της δέσμευσης αποτελεί ένα ακόμα σημαντικό συστατικό του wellbeing. Συγκεκριμένα, ο Seligman (2011) εξηγεί ότι πρόκειται για την ανάγκη του ανθρώπου να δεσμεύεται με κάτι που έχει επιλέξει στη ζωή του, δηλαδή να αφοσιώνεται σε κάτι που τον ενδιαφέρει πολύ, σε κάποιο χόμπι, ή ακόμα και στην εργασία του (Seligman, 2011).

Ενδιαφέρον προκαλεί η άποψη του Csíkszentmihályi (1990) σχετικά με την έννοια της δέσμευσης και τη μουσική εμπειρία. Συγκεκριμένα, υποστήριξε ότι ο άνθρωπος ο οποίος αφοσιώνεται στη μουσική, για παράδειγμα παίζοντας κάποιο μουσικό όργανο, μπορεί πιο εύκολα να βιώσει την εμπειρία του «flow» ή μπορεί να έχει την απόλυτη προσήλωση στη μουσική που δημιουργεί (Csíkszentmihályi, 1990, όπως αναφέρεται στο Lee, Krause, & Davidson, 2017). Στο σημείο αυτό είναι καλό να επισημανθεί συνοπτικά η έννοια του «flow». Αρχικά, για να μπορέσει κανείς να αποκτήσει την εμπειρία του «flow» κατά τη διάρκεια της ενασχόλησής του με μία οποιαδήποτε δραστηριότητα, πρέπει να υπάρξουν οι εξής προϋποθέσεις:

1. Ξεκάθαροι στόχοι για το κοντινό μέλλον που αφορούν κάθε στάδιο της εκάστοτε δραστηριότητας
2. Άμεση και ξεκάθαρη ανάδραση σχετικά με την πρόοδο και τις ενέργειες του ατόμου που ασχολείται με τη δραστηριότητα
3. Προκλήσεις ή ευκαιρίες για περαιτέρω εξέλιξη, οι οποίες γίνονται αντιληπτές από το άτομο και απαιτούν υψηλά επίπεδα επιδεξιότητας, συμβαδίζοντας όμως με το επίπεδο που βρίσκεται ο καθένας κάθε φορά (Csíkszentmihályi,

1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009, όπως αναφέρεται στο van den Hout, Davis, & Weggeman, 2018).

Στη συνέχεια, το άτομο είναι σε θέση να βιώσει την εμπειρία του «flow», η οποία περιλαμβάνει τα εξής:

1. Μία αίσθηση ελέγχου μέσα στην οποία το άτομο δε φοβάται την εμπειρία της αποτυχίας
2. Μία αίσθηση απόλυτης συγκέντρωσης
3. Το άτομο ενεργεί κατάλληλα με αυθόρμητο και αυτόματο τρόπο
4. Το άτομο συνδέεται σε τέτοιο βαθμό με την εκάστοτε δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του πάντα σε συνάρτηση με αυτή
5. Το άτομο χάνει την αίσθηση του χρόνου
6. Το άτομο καθοδηγείται από μία εσωτερική του ανάγκη, η οποία λειτουργεί ως κίνητρο (Hektner et al., 2007; Csikszentmihalyi, 1975,1990,1996, όπως αναφέρεται στο van den Hout, Davis, & Weggeman, 2018).

Σύμφωνα με το Seligman (2002), είναι σημαντικό ο κάθε μαθητής να αφοσιώνεται σε οτιδήποτε αντανακλά τις δυνατότητές του στο μέγιστο βαθμό, επειδή με αυτόν τον τρόπο μπορεί να προσεγγίσει το wellbeing του (Seligman, 2002). Για το λόγο αυτό οι Lee, Krause και Davidson (2017) υποστηρίζουν ότι, όταν οι εκπαιδευτικοί συμμερίζονται τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητες των μαθητών τους προσφέροντας ποικίλες μουσικές εμπειρίες με γνώμονα αυτές τις δύο παραμέτρους, οι μαθητές μπορούν να αφοσιωθούν σε αυτές και να αναπτύξουν το wellbeing τους. Πράγματι, μέσα από την έρευνά τους ανακάλυψαν τρεις προϋποθέσεις οι οποίες καθιστούν εφικτή τη μουσική δέσμευση, δηλαδή την απόκτηση του δεύτερου στοιχείου του wellbeing μέσω της μουσικής. Αρχικά, είναι σημαντική η δημιουργία μουσικών προγραμμάτων που καλύπτουν κοινά ενδιαφέροντα μεταξύ των μαθητών και των γονιών τους. Επιπλέον, οι μουσικοί εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν πάθος για το επάγγελμα που έχουν επιλέξει. Τέλος, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένα ευρύ φάσμα μουσικών προγραμμάτων, ώστε να καλύπτονται τα ενδιαφέροντα όλων των μαθητών και ως εκ τούτου να ενισχύεται η διαδικασία της μάθησης (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Και άλλοι αξιόλογοι ερευνητές, όπως οι Leung και Cheung (2020) τονίζουν τη σημασία της μουσικής δέσμευσης, αναφέροντας ότι η τακτική επαφή με μία μουσική εκπαιδευτική διαδικασία συνδέεται με το wellbeing. Αναλυτικότερα, εντόπισαν ότι οι μαθητές, οι οποίοι βρίσκονται στην εφηβεία και αφοσιώνονται στη μουσική δημιουργία, μπορούν να αποκτήσουν μία συναισθηματική επίγνωση, η οποία αφορά κυρίως τα θετικά συναισθήματα και είναι απαραίτητη για το wellbeing (Leung & Cheung, 2020). Είναι καλό να επισημανθεί ότι η συναισθηματική επίγνωση («emotional awareness») αναφέρεται στην «ικανότητα να εντοπίζει κανείς με ακρίβεια και να διαφοροποιεί διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα» (Boden & Berenbaum, 2011; Berenbaum & Chow, 2013, όπως αναφέρεται στο Leung & Cheung, 2020).

Ουσιαστικά, όταν οι έφηβοι έχουν επίγνωση για τα θετικά τους συναισθήματα, δηλαδή ακριβώς επειδή μπορούν να αναγνωρίσουν το τι αισθάνονται, έχουν την τάση να διατηρούν αυτά τα συναισθήματα και να προσπαθούν να τα ενισχύουν (Lieberman et al., 2011, όπως αναφέρεται στο Leung & Cheung, 2020). Επιπρόσθετα, τα θετικά συναισθήματα, τα οποία στην προκειμένη περίπτωση προκύπτουν κατά τη διάρκεια μίας εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμβάλλουν στην αίσθηση της επιτυχίας, τη συγκέντρωση και την υπομονή, τρία άκρως απαραίτητα εφόδια για τη ζωή των εφήβων (van Goethem & Sloboda, 2011, όπως αναφέρεται στο Leung & Cheung, 2020).

Οι σχέσεις, σύμφωνα με το μοντέλο PERMA, αποτελούν το τρίτο συστατικό του wellbeing, το οποίο αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί θετικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους (Seligman, 2011). Όσον αφορά το σχολικό περιβάλλον, η δυνατότητα να δημιουργεί κανείς και να διατηρεί θετικές σχέσεις, τόσο με συνομήλικους όσο και με εκπαιδευτικούς, είναι σημαντική.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές νιώθουν συνδεδεμένοι με το σχολικό τους περιβάλλον, δηλαδή δεν αισθάνονται κοινωνικά αποξενωμένοι, λαμβάνοντας την υποστήριξη και την αποδοχή που τους αξίζει (Noble & McGrath, 2008).

Στη μουσική εκπαίδευση, η κοινή μουσική εμπειρία πραγματοποιείται μέσα από τη δημιουργία μικρών ή μεγάλων ομάδων, με βασική προϋπόθεση τη διαπροσωπική και μουσική επικοινωνία μεταξύ των μαθητών. Ως εκ τούτου, η συμμετοχή σε μία οποιαδήποτε μουσική ομάδα μετατρέπεται σε μία κοινωνική πράξη. Με άλλα λόγια, μέσα από τη μουσική εκπαίδευση, η οποία δίνει έμφαση στην επικοινωνία και τη συνεργασία, οι μαθητές μπορούν να νιώσουν ότι ανήκουν σε ένα κοινωνικό περιβάλλον όπου τα μέλη του εκτιμούν την προσπάθειά τους (McFerran & Rickson, 2014, όπως αναφέρεται στο Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Μέσα από την έρευνά τους, οι Lee, Krause και Davidson (2017) εντόπισαν ότι η δημιουργία θετικών σχέσεων είναι άκρως απαραίτητη για την επιτυχία ενός μουσικού εκπαιδευτικού προγράμματος που στοχεύει στην ανάπτυξη του wellbeing. Για παράδειγμα, σημαντικές είναι οι σχέσεις φιλίας και σεβασμού μεταξύ των μαθητών, οι σχέσεις συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών και οι σχέσεις υποστήριξης μεταξύ των γονέων και των παιδιών τους. Ουσιαστικά, οι μαθητές, μέσα από τη μουσική δημιουργία, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν διάφορες υγιείς σχέσεις, με αποτέλεσμα να προστατεύουν και να ενδυναμώνουν την αυτοεκτίμησή τους. Τέλος, μπορούν να λαμβάνουν αποδοχή και υποστήριξη από όλα τα μέλη του σχολικού περιβάλλοντος (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

Με βάση το μοντέλο PERMA, το νόημα αναφέρεται στην ουσιαστική ύπαρξη του ατόμου στη ζωή, ενώ το κατόρθωμα σχετίζεται με μία αίσθηση επιτυχίας (Seligman, 2011). Όσον αφορά τη μουσική εκπαίδευση, η καθημερινή επαφή με τη μουσική δημιουργία και η συμμετοχή σε διάφορες παραστάσεις στο σχολείο και σε

άλλους κοινωνικούς χώρους, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αποκτήσουν το νόημα και το κατόρθωμα, δηλαδή τα δύο τελευταία συστατικά του wellbeing (McFerran & Rickson, 2014, όπως αναφέρεται στο Lee, Krause, & Davidson, 2017). Επιπρόσθετα, η αίσθηση της επιτυχίας συμβάλλει σημαντικά στην ενδυνάμωση και προστασία της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης (Noble & McGrath, 2008).

Σύμφωνα με την έρευνα των Lee, Krause και Davidson (2017), οι μαθητές, μέσα από την ενεργή και συστηματική συμμετοχή τους σε μουσικές ομάδες και παραστάσεις, μπορούν να αποκτήσουν το νόημα που αναφέρει ο Seligman (2011) (Seligman, 2011; Lee, Krause, & Davidson, 2017). Όσον αφορά την αίσθηση επιτυχίας, αδιαμφισβήτητα η μουσική εκπαίδευση μπορεί να συμβάλλει στην τόνωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, οι μαθητές μπορούν να βιώσουν την επιτυχία μέσα από την προσωπική τους επιτυχία, την επιτυχία του μουσικού προγράμματος και τις επιτυχείς παραστάσεις που πραγματοποιούν σε διάφορους εξωσχολικούς χώρους εκθέτοντας τον εαυτό τους σε ένα ευρύ κοινό. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η μουσική εκπαίδευση μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη και διατήρηση του wellbeing, μόνο όταν δίνεται έμφαση σε όλα τα στοιχεία του μοντέλου PERMA (Lee, Krause, & Davidson, 2017).

«Bullying», μουσική και wellbeing

Σύμφωνα με τους Noble και McGrath (2008), το σχολείο μπορεί να διασφαλίσει διάφορους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να βιώνουν καθημερινά ποικίλα θετικά συναισθήματα. Αρχικά, είναι απαραίτητο οι μαθητές να νιώθουν αναπόσπαστο κομμάτι του σχολείου τους, να αισθάνονται δηλαδή ότι ανήκουν σε αυτήν την κοινωνική ομάδα που ονομάζεται σχολείο. Έπειτα, όπως είναι φυσικό, οι μαθητές θα πρέπει να προστατεύονται από το σχολικό εκφοβισμό και από οποιαδήποτε άλλη μορφή βίας. Επιπλέον, είναι σημαντικό να

έρχονται σε επαφή με το συναίσθημα της επιτυχίας και να επιβραβεύουν τον εαυτό τους για τα κατορθώματά τους, ενώ την ίδια στιγμή κατακλύζονται από ικανοποίηση και υπερηφάνεια. Επίσης, είναι καλό να συμμετέχουν σε διάφορες ψυχαγωγικές δραστηριότητες ή ειδικά διαμορφωμένα παιχνίδια. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να νιώσουν ευχαρίστηση και ενθουσιασμό. Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχει η τόνωση της αισιοδοξίας τους όσον αφορά την πρόοδό τους, ή ακόμα και σχετικά με το σχολείο στο οποίο ανήκουν, δηλαδή το σχολικό περιβάλλον να εμπνέει μία αισιοδοξία στους μαθητές (Noble & McGrath, 2008).

Ο σχολικός εκφοβισμός, ή αλλιώς το «bullying» στο σχολείο, μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από τις εξής μορφές:

1. Τη σωματική, μέσω της πρόκλησης σωματικών τραυματισμών ή ακόμα και με τη χρήση απειλών για πιθανή σωματική βλάβη
2. Τη λεκτική, χρησιμοποιώντας προσβολές, χλευασμούς, παρενοχλώντας ή και δημιουργώντας το έντονο συναίσθημα του φόβου
3. Την κοινωνική, μέσω του κοινωνικού αποκλεισμού, διαδίδοντας κακές φήμες και ουσιαστικά απομονώνοντας το θύμα από τις φιλικές του σχέσεις
4. Τη διαδικτυακή, όπου ο θύτης χρησιμοποιεί διάφορες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό να διαδώσει ψεύτικες προσβλητικές φωτογραφίες του θύματος, να στείλει προσωπικά μηνύματα με κακό περιεχόμενο, βίντεο ή φωτογραφίες που εξευτελίζουν τον παραλήπτη (Huang & Cornell, 2015, όπως αναφέρεται στο Siegler, Saffran, Eisenberg, DeLoache, & Gershoff (2017).

Τέλος, ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι τα κορίτσια θύτες, τα οποία συνήθως είναι τα δημοφιλή κορίτσια του σχολείου, τείνουν να επιλέγουν τον κοινωνικό εκφοβισμό σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα αγόρια (Cillessen & Mayeux, 2004, όπως αναφέρεται στο Siegler et al., 2017).

Τα τελευταία χρόνια, το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού αυξάνεται όλο και περισσότερο στο πλαίσιο του ελληνικού σχολείου. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του ΕΠΠΨΥ (2012), του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, παρατηρήθηκε ότι 1 στους 12 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου υφίστανται σχολικό εκφοβισμό, ενώ 1 στους 6 ασκούν ενδοσχολική βία. Πρέπει να σημειωθεί ότι

η συχνότητα με την οποία εμφανίζεται η βία κυμαίνεται από 2 έως 3 φορές το μήνα (ΕΠΙΨΥ, 2012, όπως αναφέρεται στο Βλάχου, Μπότσογλου, & Ανδρέου, 2016).

Η κοινωνική στήριξη είναι μία από τις σπουδαιότερες παραμέτρους που μπορούν να καθορίσουν την ανάπτυξη και διατήρηση του υποκειμενικού wellbeing (Diener & Fujitita, 1995, σελ. 28; Gallagher & Vella-Brodrick, 2008, όπως αναφέρεται στο Heydenberk & Heydenberk, 2017). Επίσης, η καθημερινή θετική επαφή με άλλους ανθρώπους συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με ποικίλα θετικά συναισθήματα που μπορεί να βιώσει κανείς (McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000, όπως αναφέρεται στο Heydenberk & Heydenberk, 2017).

Αντίθετα, ο εκφοβισμός, τον οποίο μπορεί να βιώσει κανείς ως παιδί ή και ως ενήλικας, έχει μεγάλη αρνητική επιρροή στην ψυχική και σωματική υγεία, στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται κανείς τις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους, στο βαθμό με τον οποίο μπορεί να είναι κάποιος παραγωγικός με οτιδήποτε καταπιάνεται και τέλος στις γνωστικές του ικανότητες (Harris, 2009). Μάλιστα, συγκεκριμένα για την παιδική ηλικία, η ενδοσχολική βία αυξάνει τις πιθανότητες για την εμφάνιση της καταθλιπτικής διαταραχής και άλλων αναπτυξιακών δυσκολιών που συνδέονται με αυτήν, ενώ μειώνει σημαντικά τη σχολική επίδοση (Carlisle & Rofes, 2007).

Είναι λοιπόν σαφές ότι ο εκφοβισμός, με οποιαδήποτε μορφή εκδηλώνεται και σε οποιοδήποτε κοινωνικό πλαίσιο λαμβάνει χώρα, οδηγεί σε μία ραγδαία πτώση του υποκειμενικού wellbeing. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η εξάλειψη της βίας στα σχολεία, γιατί μεταξύ άλλων το wellbeing ενισχύει σημαντικά την ψυχική και σωματική υγεία και προωθεί τη δημιουργικότητα και την ακαδημαϊκή πορεία των μαθητών (Heydenberk & Heydenberk, 2017). Επιπλέον, ενδιαφέρον προκαλεί η έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2014), σύμφωνα με την οποία είναι σημαντικό οι μαθητές να έχουν τη δυνατότητα να βρίσκονται σε ένα αρμονικό

σχολικό περιβάλλον και να δημιουργούν θετικές φιλίες. Συγκεκριμένα, αποδείχθηκε ότι αυτές οι δύο προϋποθέσεις επηρεάζουν το wellbeing σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι διάφοροι οικονομικοί λόγοι (Klocke et al., 2014, όπως αναφέρεται στο Heydenberk & Heydenberk, 2017).

Οι Ziv και Dolev (2013) πραγματοποίησαν μία αρκετά ενδιαφέρουσα και υποσχόμενη πιλοτική έρευνα σχετικά με το σχολικό εκφοβισμό και τη μουσική. Ειδικότερα, μελέτησαν την επίδραση που μπορεί να έχει η ήρεμη μουσική υπόκρουση, η οποία εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων σε σχολεία του Ισραήλ, στην ενδοσχολική βία (Ziv & Dolev, 2013). Αρχικά, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι το άτομο που ασκεί εκφοβισμό εμφανίζει στην καθημερινότητά του υψηλά επίπεδα σωματικής διέγερσης (Olweus, 1997; Woods & White, 2005, όπως αναφέρεται στο Ziv & Dolev, 2013). Συνεπώς, η επιλογή μίας ήρεμης μουσικής υπόκρουσης δεν είναι τυχαία, όμως ούτε και ο τρόπος με τον οποίο προσφέρεται η μουσική εμπειρία. Επίσης, είναι γνωστό ότι ο εκφοβισμός, ειδικά στο δημοτικό σχολείο, τείνει να αυξάνεται κατά τη διάρκεια του διαλλείματος, καθώς η επίβλεψη από κάποιον ενήλικα είναι λιγότερο εφικτή (Vaillancourt et al., 2010, όπως αναφέρεται στο Ziv & Dolev, 2013).

Αναλυτικότερα, είναι ευρέως γνωστό ότι η μουσική υπόκρουση μπορεί να δημιουργήσει μία θετική ατμόσφαιρα. Την ίδια στιγμή, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά του ανθρώπου μέσω της επίδρασής της στις σκέψεις, στα συναισθήματα και το σώμα (Ziv & Dolev, 2013). Μάλιστα, διάφορες έρευνες με ενήλικες, όπως των Labbé, Schmidt, & Babin (2007), Knight & Rickard (2001), Fried & Berkowitz (1979), αποδεικνύουν ότι η μουσική μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του στρες, της νευρικότητας και του πόνου, ενώ μπορεί να ωθήσει τους ανθρώπους να προσφέρουν τη βοήθειά τους σε όσους έχουν ανάγκη (Labbé, Schmidt, & Babin,

2007; Knight & Rickard, 2001; Fried & Berkowitz, 1979, όπως αναφέρεται στο Ziv & Dolev, 2013).

Όσον αφορά την επιστημονική έρευνα σχετικά με την παιδική ηλικία, έχει αποδειχθεί ότι η μουσική βοηθάει σημαντικά στη μείωση του στρες, πριν από την έναρξη κάποιας χειρουργικής επέμβασης, και της αίσθησης του πόνου. Επίσης, η μουσική εμπειρία δημιουργεί μία ευχάριστη ηρεμία (Klassen, Liang, Tjosvold, Klassen, & Hartling, 2008; Barrera, Rykov, & Doyle, 2002, όπως αναφέρεται στο Ziv & Dolev, 2013). Επιπλέον, η επιλογή του tempo και της κλίμακας ενός κομματιού μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της σωματικής διέγερσης και τη διάθεση.

Ειδικότερα, ένα γρήγορο tempo αυξάνει τη σωματική διέγερση του ακροατή, σε αντίθεση με ένα αργό tempo το οποίο μπορεί να ισορροπήσει μία τέτοια διέγερση. Από την άλλη μεριά, οι μειζονες κλίμακες προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η διάθεση του ακροατή σε σχέση με τις ελάσσονες οι οποίες συνήθως δημιουργούν μία αίσθηση λύπης (Koelsch, Offermanns, & Franzke, 2010, όπως αναφέρεται στο Ziv & Dolev, 2013).

Σύμφωνα με την έρευνα των Ziv και Dolev (2013), η ήρεμη μουσική υπόκρουση μπορεί να αποτελέσει ένα επιπρόσθετο εργαλείο για την εξάλειψη και πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Η μουσική έχει τη μαγική ικανότητα να ηρεμεί και να δημιουργεί μία ευχάριστη ατμόσφαιρα. Συνεπώς, η μουσική εμπειρία, σε συνδυασμό με άλλες αξιόλογες παρεμβάσεις για την καταπολέμηση της ενδοσχολικής βίας, μπορεί να περιορίσει σημαντικά την εμφάνιση της επιθετικής συμπεριφοράς στο σχολείο (Ziv & Dolev, 2013).

Επιπρόσθετα, σημαντική είναι η συνεισφορά της ερευνήτριας McFerran (2010) στη μουσική εκπαίδευση και το wellbeing. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι η μουσική δημιουργία στο σχολείο μπορεί να βοηθήσει την ανθρώπινη σύνδεση, την

εμπειρία της ευτυχίας και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Επιπλέον, είναι γνωστό ότι η εμπειρία θετικών συναισθημάτων αποτελεί βασικό συστατικό του wellbeing. Στην περίπτωση λοιπόν που η μουσική αποτελεί σημαντικό κομμάτι της σχολικής ζωής, η αίσθηση της ευτυχίας μπορεί να εμφανίζεται πιο συχνά και με αυτόν τον τρόπο να δίνεται έμφαση στο wellbeing (McFerran, 2010). Επομένως, φαίνεται ότι η μουσική εμπειρία όχι μόνο μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη του wellbeing, αλλά, μεταξύ άλλων, και στη μείωση της ενδοσχολικής βίας. Για το λόγο αυτό, απαιτείται περαιτέρω έρευνα όσον αφορά το σχολικό εκφοβισμό, τη μουσική εκπαίδευση και το wellbeing.

Η θετική επίδραση της μουσικής εκπαίδευσης

Ενδιαφέρον προκαλεί η εμπειρική μελέτη της ερευνήτριας Hallam (2010) σχετικά με την επίδραση της ενεργής μουσικής επαφής σε διάφορους τομείς της ζωής. Είναι καλό να αναφερθεί ότι επικεντρώθηκε στην παιδική και γενικότερα στη νεανική ηλικία. Αναλυτικότερα, η διαδικασία εκμάθησης ενός μουσικού οργάνου συμβάλλει στη νοητική ανάπτυξη και συγκεκριμένα στη χωρική σκέψη. Επιπλέον, η μουσική εμπειρία βοηθάει στη βελτίωση των μαθησιακών ικανοτήτων, δηλαδή της γραφής, της ανάγνωσης και της αριθμητικής. Επίσης, ο μουσικός αυτοσχεδιασμός, ή οποιαδήποτε άλλη δημιουργική μουσική εμπειρία, προωθεί τη δημιουργική σκέψη (Hallam, 2010).

Όσον αφορά την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, η οποία εκφράζει περισσότερο την έννοια του wellbeing, η μουσική οδηγεί σε σημαντικά οφέλη. Συγκεκριμένα, μέσα από τη μουσική έκφραση μπορεί κανείς να αποκτήσει μία αίσθηση επιτυχίας και να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του. Επιπλέον, η συμμετοχή σε μουσικές ομάδες προωθεί την ανάπτυξη διάφορων σημαντικών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως είναι η συνεργασία, η προσήλωση σε

ομαδικούς στόχους και η αλληλοϋποστήριξη. Μάλιστα, πρέπει να σημειωθεί ότι η ένταξη σε μία μικρή μουσική ομάδα φαίνεται να ενισχύει αποτελεσματικότερα την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης, του σεβασμού, της διαπραγμάτευσης και του συμβιβασμού. Επιπρόσθετα, η μουσική εμπειρία συμβάλλει στην καλλιέργεια της συναισθηματικής ευαισθησίας («emotional sensitivity») (Hallam, 2010). Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η συναισθηματική ευαισθησία είναι μία από τις τρεις διαστάσεις που χαρακτηρίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη (Ganpat, Dash, & Ramarao, 2014).

Σπουδαία είναι η συνεισφορά της μουσικής εκπαίδευσης και στη σωματική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, η λεπτή κινητικότητα μπορεί να βελτιωθεί μέσα από την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου. Επίσης, το τραγούδι βοηθάει στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνοντας το στρες και βελτιώνοντας τη διάθεση (Hallam, 2010).

Σύμφωνα με τη Hallam (2010), τα θετικά αποτελέσματα, τα οποία αφορούν συγκεκριμένα την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, μπορούν να εμφανιστούν μόνο όταν η διαδικασία της μουσικής δημιουργίας είναι ευχάριστη, προσφέροντας ευκαιρίες για επιβράβευση και ικανοποίηση. Μάλιστα, τόνισε ότι η ποιότητα της μουσικής εκπαίδευσης επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν. Με άλλα λόγια, δεν είναι μόνο σημαντική η καθημερινή παρουσία της μουσικής στην εκπαίδευση, αλλά και η ποιότητα των μουσικών εκπαιδευτικών προσεγγίσεων. Όταν αυτά τα δύο στοιχεία συνδυαστούν μεταξύ τους, τότε αδιαμφισβήτητα η ενεργή μουσική δημιουργία μπορεί να επιφέρει θεαματικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων (Hallam, 2010).

Η μουσική εκπαίδευση είναι σημαντικό να βρίσκεται σταθερά σε όλη τη διάρκεια της μαθητικής ζωής. Ουσιαστικά, όσο πιο πολλά χρόνια ασχολείται κανείς

με τη μουσική, τόσο πιο μεγάλη είναι η θετική της επίδραση στην ψυχική και σωματική υγεία. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake και Gallagher (2017) επικεντρώθηκαν στην εφηβεία μελετώντας τη χρήση ουσιών και το wellbeing (Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake, & Gallagher, 2017). Πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση ουσιών είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που εμφανίζεται συχνά στην εφηβική ηλικία. Για παράδειγμα, η χρήση της κάνναβης (THC, ψυχοδραστική ουσία) είναι αρκετά διαδεδομένη ανάμεσα στους νέους της Ελλάδας και της Ευρώπης (Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, 2015; Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, 2015, όπως αναφέρεται στο Αρχοντή-Γιαννίδου & Πουλόπουλος, 2016).

Ειδικότερα, οι Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake και Gallagher (2017) διαπίστωσαν ότι η μακροχρόνια επαφή με τη μουσική δημιουργία συνδέεται έμμεσα με μία σημαντική πτώση στη χρήση ουσιών κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake, & Gallagher, 2017). Σύμφωνα με τους Campbell, Connell και Beegle (2007), ορισμένοι νέοι, οι οποίοι ασχολούνται με την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν έχουν την ανάγκη να κάνουν χρήση ουσιών. Φαίνεται ότι ο χρόνος και η αφοσίωση που απαιτούν οι μουσικές σπουδές σχετίζονται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (Campbell, Connell, & Beegle, 2007, όπως αναφέρεται στο Oosterhoff et al., 2017). Επιπρόσθετα, η μακροχρόνια ενασχόληση με τη μουσική συμβάλλει στην αύξηση της κοινωνικής εμπιστοσύνης και της αίσθηση σύνδεσης με το σχολείο, δύο παράγοντες που συμβάλλουν στην αποφυγή ουσιών (Wray-Lake et al., 2012; Bond et al., 2007, όπως αναφέρεται στο Oosterhoff et al., 2017).

Μέσα από την έρευνά τους, οι Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake και Gallagher (2017) διέκριναν ότι η μακροχρόνια επαφή με τη μουσική δημιουργία ενισχύει τη

θετική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Όσον αφορά το σχολικό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη από συνομήλικους και εκπαιδευτικούς. Τέτοιες σχέσεις, οι οποίες βασίζονται στην αλληλοϋποστήριξη, συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης των νέων, δύο στοιχεία απαραίτητα για το wellbeing. Συνεπώς, όταν οι μαθητές μπορούν να έχουν μία σταθερή και μακροχρόνια πρόσβαση στη μουσική εκπαίδευση, όχι μόνο διευρύνουν τους μουσικούς τους ορίζοντες, αλλά αποκτούν και σημαντικά ψυχικά εφόδια, τα οποία αφορούν την ανάπτυξη και προστασία του ατομικού wellbeing. Τέλος, η μουσική, εμμέσως, φαίνεται να συμβάλλει στη δημιουργία μίας θετικής στάσης ζωής όπου οι έφηβοι δεν έχει την ανάγκη να κάνουν χρήση ουσιών (Oosterhoff, Kaplow, Wray-Lake, & Gallagher, 2017).

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Inspire=Ed Project» δημιουργήθηκε από τη Jane Hanckel (2004) και βασίζεται σε μία καινοτόμα εκπαιδευτική προσέγγιση. Πρέπει να σημειωθεί ότι το χρονικό διάστημα 2007 με 2011 πραγματοποιήθηκε επιτυχώς σε 7 μη προνομιούχες, κοινωνικά και οικονομικά, κοινότητες της Αυστραλίας (Hanckel, 2004, όπως αναφέρεται στο Hanckel & Segal, 2016). Είναι σημαντικό ότι το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά, ηλικίας μέχρι 5 χρονών, μαζί με τους γονείς τους, δηλαδή στην πιο σπουδαία σχέση που μπορεί να υπάρξει στη ζωή ενός ανθρώπου (Hanckel & Segal, 2016).

Πράγματι, οι Bradley και Vandell, (2007), οι Chang, Park, Singh, και Sung, (2009), καθώς επίσης οι Duncan και Sojourner, (2012) υποστηρίζουν ότι, όταν τα εκπαιδευτικά προγράμματα βασίζονται στην ενεργή συμμετοχή των γονέων με τα παιδιά τους, και ειδικά όταν πρόκειται για τη νηπιακή ηλικία, συμβάλλουν τόσο στην ανάπτυξη και ενδυνάμωση αυτής της πολύτιμης σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού, όσο και στη βελτίωση του σωματικού και ψυχολογικού τους wellbeing (Bradley &

Vandell, 2007; Chang, Park, Singh, & Sung, 2009; Duncan & Sojourner, 2012, όπως αναφέρεται στο Hanckel & Segal, 2016). Επιπρόσθετα, ένα καλά διαμορφωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε παιδιά νηπιακής ηλικίας είναι άκρως ωφέλιμο, καθώς επιδρά θετικά στο ατομικό wellbeing και στην παιδική τους ανάπτυξη (Holzer, Higgins, Bromfield, & Higgins, 2006; Melhuish, 2003, όπως αναφέρεται στο Hanckel & Segal, 2016). Εξάλλου, είναι καλό να σκεφτεί κανείς ότι η υγεία είναι «μία δυναμική κατάσταση ολοκληρωμένου σωματικού, νοητικού, πνευματικού και κοινωνικού wellbeing, και όχι απλά η απουσία κάποιας ασθένειας» (Yach, 1998, όπως αναφέρεται στο Dhar, Chaturvedi, & Nandan, 2011).

Το «Inspir=Ed Project» διαρκεί τρεις ώρες μία φορά την εβδομάδα και περιλαμβάνει τις εξής 7 εκπαιδευτικές ενότητες:

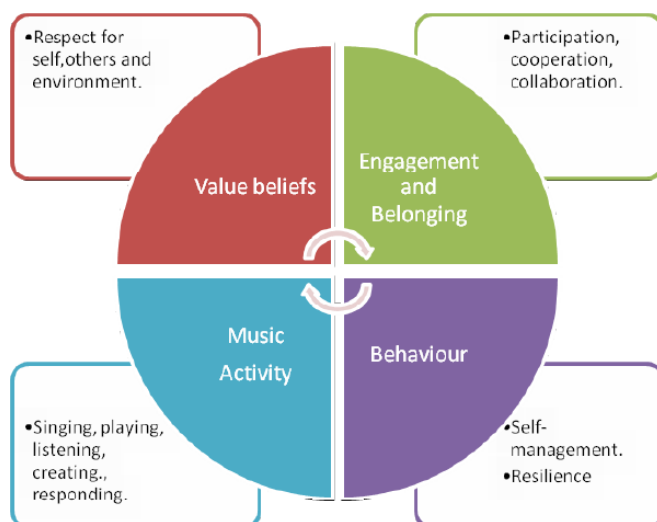
1. Σύνδεση με τη φύση
2. Δημιουργικότητα και ελεύθερο δημιουργικό παιχνίδι
3. Υγιεινή διατροφή
4. Θεραπευτικές τέχνες και κατασκευές
5. Μουσική, τραγούδια, παιχνίδια και ιστορίες
6. Ρυθμός
7. Εμπειρική μάθηση

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα προβάλλει μία ολιστική εκπαιδευτική προσέγγιση, η οποία αρχικά σχεδιάστηκε για να βοηθήσει την ανάπτυξη παιδιών που ζουν στην Αυστραλία και έχουν άμεση ανάγκη, καθώς βρίσκονται σε δύσκολες συνθήκες διαβίωσης. Για παράδειγμα, τα παιδιά τραγουδούν μαζί με τους γονείς τους κάνοντας παράλληλα άλλες δραστηριότητες, όπως ζύμωμα ψωμιού και συμμάζεμα. Πρέπει να σημειωθεί ότι η ένταξη της μουσικής, όπως και άλλων στοιχείων, στο «Inspir=Ed Project» δεν έγινε τυχαία. Συγκεκριμένα, η μουσική εμπειρία συμβάλλει στη βελτίωση του wellbeing (Hanckel & Segal, 2016).

Αναλυτικότερα, η μουσική δημιουργία είναι σημαντική για τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης, βελτιώνει τον κινητικό συντονισμό,

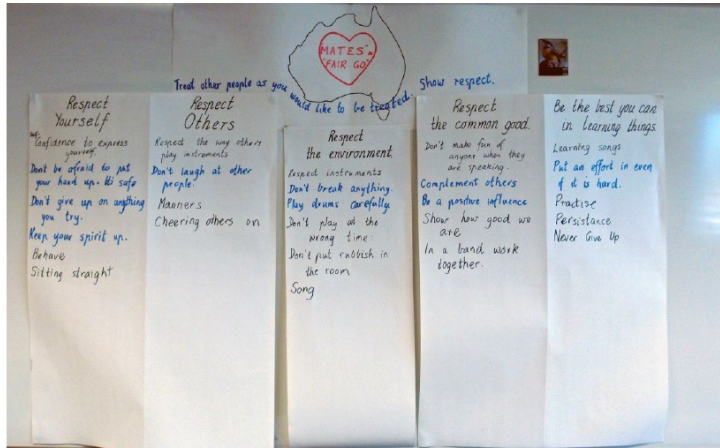
την κοινωνική συμπεριφορά, τη συγκέντρωση και άλλες εξίσου σημαντικές ικανότητες, οι οποίες σχετίζονται με τη μνήμη και την ομιλία. Επιπλέον, το τραγούδι, μέσα από τη μορφή του νανουρίσματος, προκαλεί μία ευχάριστη αίσθηση ηρεμίας, μειώνοντας διάφορα αρνητικά συναισθήματα, όπως την αναστάτωση και τη στεναχώρια. Τέλος, η τέχνη, και συγκεκριμένα η μουσική δημιουργία, η ζωγραφική και το θεατρικό παιχνίδι με μαριονέτες, επιδρά θετικά στην ψυχολογική κατάσταση του παιδιού που νιώθει άγχος (Coleman et al., 1997, σελ. 4; Frohnmayer, 1994, σελ. 27, Carey, 2006, όπως αναφέρεται στο Hanckel & Segal, 2016).

Σύμφωνα με την έρευνα της Heyworth (2013) για την εκπαίδευση, η μουσική είναι μία παγκόσμια γλώσσα, έχοντας μία ισχυρή κοινωνική φύση και μία μοναδική ικανότητα να ενώνει όλα τα παιδιά από όποιο πολιτισμικό περιβάλλον και αν προέρχονται. Επίσης, τονίζει ότι η μουσική εκπαίδευση έχει μία σημαντική θετική επιρροή στο wellbeing, ενισχύοντας τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών και την αυτοεκτίμησή τους. Μάλιστα, η μουσική δημιουργία οδηγεί στην προώθηση και ανάπτυξη των κοινωνικών αξιών. Με άλλα λόγια, η μουσική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του σχολικού προγράμματος, καθώς υποστηρίζει την κοινωνική, συναισθηματική και εκπαιδευτική ανάπτυξη της κάθε μαθήτριας και του κάθε μαθητή (βλ. Διάγραμμα 4) (Heyworth, 2013).

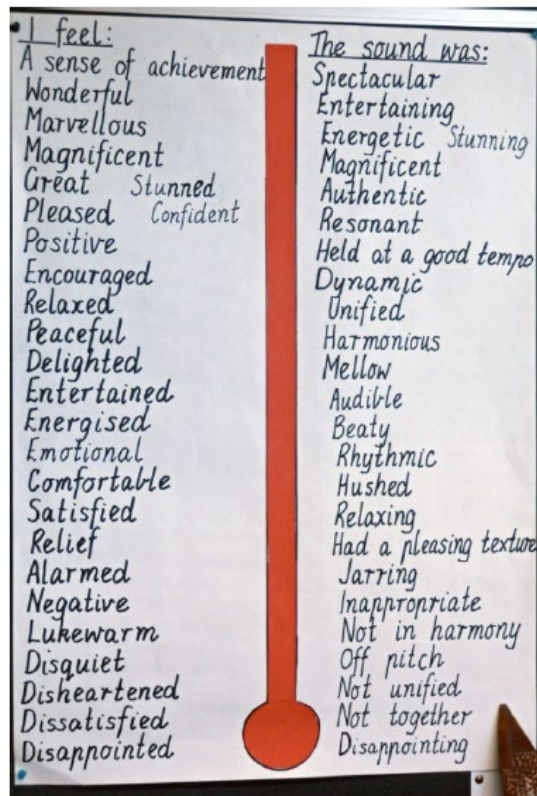


Διάγραμμα 4. Heyworth (2013).

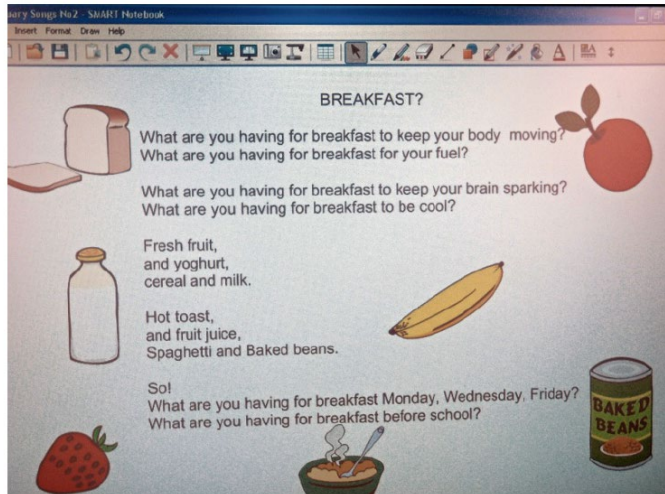
Για παράδειγμα, όσον αφορά την κοινωνική ανάπτυξη, κάθε μουσική σχολική αίθουσα μπορεί να περιλαμβάνει δημιουργικές λίστες/πόστερ (Βλ. Εικόνα 2), όπου με απλό λόγο παρουσιάζονται διάφορες ανθρώπινες αξίες. Μάλιστα, είναι καλό να δίνεται η ελευθερία στους μαθητές να προσθέτουν με δικά τους λόγια διάφορες λέξεις/φράσεις που να εκφράζουν τέτοιες αξίες. Σχετικά με τη συναισθηματική ανάπτυξη, ένας τρόπος θα μπορούσε να είναι η σύνδεση μουσικών στοιχείων, όπως για παράδειγμα του μουσικού ήχου, με διάφορα συναισθήματα (Βλ. Εικόνα 3). Επιπρόσθετα, μέσα από το τραγούδι τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν πολλές σημαντικές γνώσεις, όπως για παράδειγμα τη σημασία του πρωινού για τη διατήρηση μίας ισορροπημένης διατροφής (Βλ. Εικόνα 4). Έτσι λοιπόν, η καθηγήτρια μουσικής μπορεί να γράφει στίχους που να εκφράζουν ποικίλες εκπαιδευτικές θεματικές, δίνοντας μάλιστα τη δυνατότητα στους μαθητές να προσθέσουν και τους δικούς τους στίχους (Βλ. Εικόνα 5). Συνεπώς, μέσα σε ένα θετικό και υποστηρικτικό σχολικό κλίμα, η μουσική εκπαίδευση ενισχύει την ανάπτυξη των παιδιών σε όλα τα επίπεδα (Heyworth, 2013).



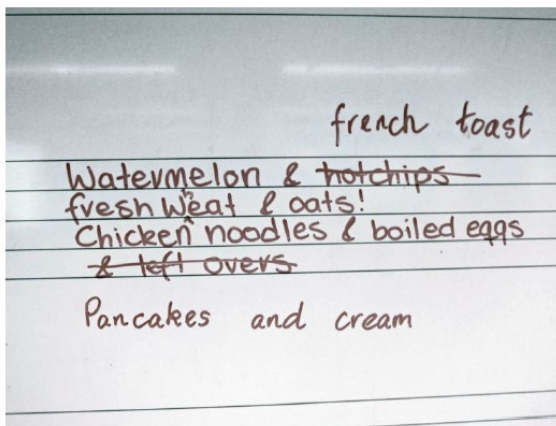
Εικόνα 2. Heyworth (2013).



Εικόνα 3. Heyworth (2013).



Εικόνα 4. Heyworth (2013).



Εικόνα 5. Heyworth (2013).

Η σημασία της μουσικής στο υποκειμενικό wellbeing

Το 2006 οι Beck, Gottfried, Hall, Cisler και Bozeman υποστήριξαν ότι η μουσική μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και να πυροδοτήσει διάφορα θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, μία αίσθηση χαλάρωσης και ενδυνάμωσης («empowerment») (Beck, Gottfried, Hall, Cisler, & Bozeman, 2006, όπως αναφέρεται στο Weinberg & Joseph, 2016). Πράγματι, διάφορες μελέτες του ανθρώπινου εγκεφάλου υποδεικνύουν ότι η μουσική ακρόαση διεγείρει περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες σχετίζονται με το συναίσθημα, την ανταμοιβή/το κίνητρο και την κατάσταση διέγερσης, περιλαμβάνοντας, για παράδειγμα, την αμυγδαλή, το κοιλιακό ραβδωτό στρώμα («ventral striatum») και την περιοχή του μέσου εγκεφάλου

(«midbrain») (Blood & Zatorre, 2001; Menon & Levitin, 2005; Panksepp & Bernatzky, 2002; όπως αναφέρεται στο Lamont, 2011). Πρέπει να σημειωθεί ότι η μουσική ακρόαση διεγείρει περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες μπορούν να διεγερθούν και από άλλου είδους ερεθίσματα, τα οποία δημιουργούν μία παρόμοια αίσθηση ευφορίας, όπως για παράδειγμα το φαγητό, η σεξουαλική πράξη και τα ναρκωτικά κατάχρησης (Lamont, 2011). Τέλος, ενδιαφέρον προκαλεί η έρευνα των Bygren, Konlaan και Johansson (1996) σύμφωνα με την οποία η μουσική δημιουργία και το ομαδικό τραγούδι συσχετίστηκαν με ένα χαμηλότερο δείκτη θνησιμότητας (Bygren, Konlaan, & Johansson, 1996).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η μουσική δέσμευση συνδέεται με τη διαχείριση των συναισθημάτων. Ουσιαστικά, ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να ασχολείται με τη μουσική επειδή μέσα από αυτή μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του (Chin & Rickard, 2014; Juslin & Laukka, 2004; Sloboda & O'Neill, 2001; van Goethem & Sloboda, 2011, όπως αναφέρεται στο Weinberg & Joseph, 2016). Κατά συνέπεια, η μουσική χρησιμοποιείται συχνά ως έναν τρόπο για να διαχειριστεί κανείς διάφορα προσωπικά προβλήματα. Τέλος, η μουσική μπορεί να αποτελέσει ένα διάλογο επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εφήβων, δίνοντας ώθηση στη δημιουργία ισχυρών οικογενειακών δεσμών (Miranda & Gaudreau, 2011).

Οι ερευνήτριες Weinberg και Joseph (2016) μελέτησαν το υποκειμενικό wellbeing σε σχέση με τη μουσική δέσμευση. Είναι καλό να επισημανθεί ότι επικεντρώθηκαν σε διάφορους τρόπους με τους οποίους ο καθένας μπορεί να έχει πρόσβαση στη μουσική εμπειρία. Συγκεκριμένα, εξέτασαν έξι μορφές με τις οποίες μπορεί κανείς να έρθει σε επαφή με τη μουσική: τραγουδώντας, ακούγοντας μουσική, παίζοντας ένα μουσικό όργανο, χορεύοντας, συνθέτοντας/δημιουργώντας μουσική και παρακολουθώντας διάφορες μουσικές παραστάσεις. Πρέπει επίσης να σημειωθεί

ότι το υποκειμενικό wellbeing αναφέρεται στην προσωπική ικανοποίηση που λαμβάνει κανείς από διάφορους τομείς της ζωής του. Όσον αφορά τη συλλογή των δειγμάτων, οι ερευνήτριες χρησιμοποίησαν δεδομένα από την τριακοστή πρώτη δημοσκόπηση σχετικά με το wellbeing και τη μουσική δέσμευση, η οποία πραγματοποιήθηκε το 2014 από το Australian Unity Wellbeing Index. Βέβαια, όπως είναι φυσικό επέλεξαν ένα τυχαίο δείγμα χιλίων ατόμων, όπου η συλλογή των νέων δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω τηλεφωνικών συνεντεύξεων (Weinberg & Joseph, 2016).

Η έρευνα των Weinberg & Joseph (2016) οδήγησε σε ενθαρρυντικά αποτελέσματα σχετικά με το ρόλο της μουσικής δέσμευσης στη διαμόρφωση του ατομικού wellbeing. Αναλυτικότερα, η μορφή της μουσικής εμπειρίας μπορεί να επηρεάσει το wellbeing. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που εμφάνισαν τα μεγαλύτερα ποσοστά υποκειμενικού wellbeing ήταν εκείνοι οι οποίοι διατηρούσαν μουσική επαφή μέσα από το χορό ή την παρακολούθηση μουσικών παραστάσεων, σε αντίθεση με όσους χρησιμοποιούσαν κάποιον άλλον τρόπο. Επιπλέον, η κοινωνική διάσταση της μουσικής δέσμευσης επηρεάζει θετικά το wellbeing. Συγκεκριμένα, όσοι δήλωσαν ότι ασχολούνται με το ομαδικό τραγούδι ή τον ομαδικό χορό παρουσίασαν υψηλότερες τιμές σε αρκετές διαστάσεις του υποκειμενικού wellbeing, σε αντίθεση με αυτούς που επιλέγουν μία πιο μοναχική μουσική εμπειρία (Weinberg & Joseph, 2016).

Μάλιστα, όσον αφορά τη μουσική δέσμευση, η οποία πραγματοποιείται μέσα στο πλαίσιο της ομάδας, η ερευνήτρια Lamont (2011) τονίζει ότι μία τέτοια συνθήκη ευνοεί τη θετική επίδραση της μουσικής εμπειρίας στο wellbeing (Lamont, 2011). Η κοινή μουσική δημιουργία, η οποία μπορεί να προκύψει μέσα από το ομαδικό τραγούδι, δημιουργεί μία προσωπική και ομαδική ανάγκη για την ένταξη σε μία

ομάδα, να νιώθει κανείς δηλαδή ότι ανήκει κάπου. Κατά συνέπεια, ενισχύεται η αίσθηση της κοινωνικής συνοχής (Joseph & Southcott, 2014, 2015, όπως αναφέρεται στο Weinberg & Joseph, 2016). Σύμφωνα με το Theorell (2014), το τραγούδι μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους, να διδάξει τη σημασία της κοινωνικής στήριξης, της αλληλοβοήθειας και να βελτιώσει το wellbeing (Theorell, 2014, όπως αναφέρεται στο Weinberg & Joseph, 2016). Επίσης, δεν είναι τυχαίο ότι οι άνθρωποι επιλέγουν την τέχνη για να βελτιώσουν, ουσιαστικά, το wellbeing τους. Με άλλα λόγια, όταν κάποιος αποφασίζει ελεύθερα να συμμετέχει σε μία μουσική ή χορευτική ομάδα, ή ακόμα και να παρακολουθεί μία μουσική παράσταση, προσπαθεί να βρει μία διέξοδο στη μοναξιά του, στην κοινωνική απομόνωση και σε διάφορα άλλα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθει. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι όσο αυξάνεται το υποκειμενικό wellbeing, τόσο αυτά τα τρία στοιχεία, δηλαδή η μοναξιά, η κοινωνική απομόνωση και τα αρνητικά συναισθήματα, μειώνονται (Weinberg & Joseph, 2016).

Συλλογική δημιουργικότητα

Στη μουσική εκπαίδευση, ένας καθιερωμένος τρόπος για την επίτευξη της συλλογικής δημιουργικότητας είναι η σύνθεση μίας ορχηστρικής ομάδας. Παρόλα αυτά, η ορχήστρα δεν αποτελεί το μοναδικό μέσο. Ουσιαστικά, η μουσική δημιουργικότητα καθαυτή συμβάλλει στην αμοιβαία επικοινωνία και τη δημιουργία σχέσεων. Μάλιστα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αυτά τα δύο στοιχεία εμφανίζονται πιο έντονα σε ομάδες αυτοσχεδιασμού και μουσικού παιχνιδιού, οι οποίες ενθαρρύνουν την ελευθερία της επιλογής, τη δύναμη της πολυφωνίας και το wellbeing, οδηγώντας στην αρμονική δημιουργία μίας δεμένης ομάδας (Burnard & Dragovic, 2015).

Σύμφωνα με το Matarosso (1997), η συμμετοχική καλλιτεχνική δημιουργία επιφέρει πενήντα είδη κοινωνικών επιδράσεων, όπως για παράδειγμα μία θετική

επίπτωση στην υγεία και το wellbeing (Matarosso, 1997, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015). Οι Everitt και Hamilton's (2003) εντόπισαν τη θετική επίδραση της τέχνης στην ψυχική υγεία, επισημαίνοντας τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης, καθώς επίσης τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι ποικίλες δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν μία οποιαδήποτε μορφή τέχνης, βοηθούν στην ανάπτυξη του συναισθηματικού αλφαριθμητισμού («emotional literacy»), κάτι το οποίο είναι άκρως απαραίτητο για την ανάπτυξη ισχυρών δεσμών με άλλους ανθρώπους και για την ατομική ψυχική υγεία του καθενός (Everitt και Hamilton's, 2003, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Είναι καλό να επισημανθεί ότι ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός και η συναισθηματική νοημοσύνη («emotional intelligence») είναι δύο διαφορετικοί όροι. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Bocchino (1999), η συναισθηματική νοημοσύνη είναι «μία προδιάθεση ή δυνατότητα συναισθηματικής ευχέρειας», ενώ ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός αναφέρεται σε διάφορες ικανότητες που βοηθούν στην αναγνώριση, την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, ώστε να μπορεί κανείς «να επικοινωνεί αποτελεσματικά και να είναι αυτόνομος» (Bocchino, 1999, σελ. 162, όπως αναφέρεται στο Kliueva & Tsagari, 2018). Βέβαια, οι Haddon, Goodman, Park και Crick (2005) θεωρούν ότι ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός είναι ένα μέσο με το οποίο μπορεί κάποιος να ερμηνεύσει τόσο τα δικά του συναισθήματα, όσο και άλλων ανθρώπων, με αποτέλεσμα να βασιστεί σε αυτές τις ερμηνείες και να μπορεί να αποφασίσει για το πώς θα πράξει σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Μάλιστα, προτείνουν πως στα πλαίσια του σχολείου, ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός θα πρέπει να δίνει βάση σε τρία συγκεκριμένα πεδία: τις σχέσεις, μεταξύ μαθητών ή μαθητή και εκπαιδευτικού, την επικοινωνία και παράγοντες που σχετίζονται με την

οργάνωση του σχολείου, όπως η διδασκαλία και το σχολικό περιβάλλον (Haddon, Goodman, Park, & Crick, 2005, όπως αναφέρεται στο Kliueva & Tzagari, 2018).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1997), η σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας και του wellbeing προκύπτει μέσω της αυτοδυναμίας και της ενεργής συμμετοχής. Επιπλέον, το Τμήμα Υγείας (2009) θεωρεί ότι το wellbeing είναι μία «θετική κατάσταση του νου και του σώματος», όπου ο καθένας μπορεί να νιώθει ασφάλεια και ικανή να αντιμετωπίζει διάφορες καταστάσεις, έχοντας μάλιστα μία αίσθηση διασύνδεσης με άλλους ανθρώπους και με τις εκάστοτε κοινότητες στις οποίες ανήκει (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1997; 2009, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Ο Desjardins (2008) αναφέρει ότι το εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να έχει ως βασικό στόχο τη διευκόλυνση διαδικασιών, που σχετίζονται με την υλοποίηση διάφορων προϋποθέσεων σχετικά με την επίτευξη του wellbeing, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε κοινωνικό και οικονομικό (Desjardins, 2008, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015). Σύμφωνα με την ερευνήτρια O'Toole (2008), οι μαθησιακές εμπειρίες, οι οποίες είναι βαρετές και δεν αποσκοπούν σε κάποιο συγκεκριμένο στόχο, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά το σωματικό, το συναισθηματικό και το κοινωνικό wellbeing. Μάλιστα, υποστηρίζει ότι, όταν οι ίδιοι οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν το τι θα μάθουν και με ποιον τρόπο, τότε διεκδικούν την αυτονομία τους και μία ανεμπόδιστη πρόσβαση στη δημιουργικότητα (O'Toole, 2008, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015). Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές κτίζουν την εμπιστοσύνη τους απέναντι στις ίδιες τις ικανότητές τους (Burnard & Dragovic, 2015). Συμπερασματικά, η O'Toole φαίνεται να τονίζει την ανάγκη για ανεξαρτησία ακόμα και στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Τέλος, οι Warwick (2007), Kellett, Forrest, Dent και Ward (2004), υποστηρίζουν ότι η ενεργή συμμετοχή

των μαθητών στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι απαραίτητη, καθώς οδηγεί στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της παρότρυνσης («motivation») και διάφορων άλλων ικανοτήτων που συνδέονται με το wellbeing και την ψυχική υγεία (Warwick, 2007; Kellett, Forrest, Dent, & Ward, 2004, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Σύμφωνα με τις Klievena και Tsagari (2018), υπάρχουν επτά σημαντικά στοιχεία τα οποία συνθέτουν το wellbeing των μαθητών: η αυτονομία, η ικανότητα, η ενδυνάμωση («empowerment»), η αυτοεκτίμηση, η ενεργή συμμετοχή, η αίσθηση ότι κάποιος ανήκει κάπου («belonging») και η αίσθηση της παρότρυνσης («I feel motivated») (Klievena & Tsagari, 2018). Πρέπει να σημειωθεί ότι οι Rudduck (1978), Rogers (1980) και Schön (1983) αναφέρουν ότι διάφοροι κοινωνικοί και συναισθηματικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα της μάθησης. Ουσιαστικά, η μάθηση δεν είναι μόνο μία γνωστική διαδικασία αλλά περιλαμβάνει και άλλες πτυχές, οι οποίες σχετίζονται με το ήθος και το συναίσθημα. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές, πέρα από την απόκτηση γνώσεων, μπορούν να ολοκληρωθούν ως προσωπικότητες και να αναπτυχθούν συνολικά (Rudduck, 1978; Rogers, 1980; Schön, 1983, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης έχουν γίνει σημαντικές απόπειρες με στόχο τη βελτίωση του wellbeing των μαθητών. Το πρόγραμμα «Labyrinth Project», το οποίο έλαβε χώρα σε διάφορα σχολεία στο Hertfordshire και το Βόρειο Λονδίνο, περιλαμβάνει διάφορες μορφές τέχνης και δημιουργήθηκε από θεραπευτές τέχνης, όταν την περίοδο μεταξύ 1984 με 1994 έγινε αισθητή η αύξηση του ποσοστού αυτοκτονίας στους νέους. Χαρακτηριστικά, έχει ενδιαφέρον ότι το πρόγραμμα είχε στόχο να βοηθήσει το συναισθηματικό wellbeing και την κοινωνική ένταξη. Βασική προϋπόθεση του προγράμματος ήταν μία ειδική επιμόρφωση των εκπαιδευτών, ώστε

να αποκτήσουν κατάλληλες γνώσεις για την ενίσχυση του συναισθηματικού wellbeing των μαθητών τους χρησιμοποιώντας τις τέχνες. Εν συντομία, σκοπός ήταν οι εκπαιδευτικοί των τεχνών να επικεντρώνονται λιγότερο στην καθαρή εκμάθηση της εκάστοτε τέχνης (π.χ. της μουσικής) και περισσότερο στη βελτίωση της προσωπικής ανάπτυξης του καθενός και του ατομικού wellbeing. Τέλος, σύμφωνα με τους Karkou και Glasman (2004), ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, το οποίο επικεντρώνεται περισσότερο στους ίδιους τους μαθητές, μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική ανάπτυξη, την έκφραση και την αυτοπραγμάτωση (Karkou & Glasman, 2004, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Πρέπει να σημειωθεί ότι ο Witkin (1974) τόνισε πως το wellbeing των μαθητών μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της ενεργής συμμετοχής τους σε δημιουργικές δραστηριότητες (Witkin, 1974, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015). Επιπλέον, ο Bruscia (1988) υποστήριξε ότι η συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή τέχνης μπορεί να επηρεάσει τις πολυδιάστατες πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας (Bruscia, 1988, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015). Μάλιστα, σύμφωνα με την Κρατική Συμβουλευτική Επιτροπή της Δημιουργικής και Πολιτιστικής Εκπαίδευσης της Μεγάλης Βρετανίας (NACCCE, 1999), όσοι εξερευνούν τη δημιουργική τους δύναμη μπορούν να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους και να αφήσουν τη ζωή τους να επηρεαστεί θετικά (NACCCE, 1999, όπως αναφέρεται στο Burnard & Dragovic, 2015).

Μουσική εκπαίδευση και θεραπευτικές διαστάσεις

Η Diane Thrane (2014), ομότιμη καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο Rhodes της Νότιας Αφρικής, υποστηρίζει ότι η μουσική συμβάλλει στο εκπαιδευτικό σύστημα λόγω του θεραπευτικού της χαρακτήρα. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι η μουσική εμπειρία επηρεάζει τα συναισθήματα των ανθρώπων, υπογραμμίζοντας με αυτόν τον

τρόπο και διάφορες νευρολογικές ικανότητες της μουσικής δημιουργίας. Με άλλα λόγια, η Thram (2014) θεωρεί ότι η μουσική θα πρέπει να διδάσκεται στα σχολεία ακριβώς επειδή έχει την ικανότητα να θεραπεύει (Thram, 2014).

Κατά τη διάρκεια του 12ου αιώνα, η ηγουμένη Hildegard von Bingen (1098-1179), καθώς επίσης συγγραφέας, ποιήτρια και συνθέτρια ("St. Hildegard", χ.χ.), τόνισε ότι η μουσική ενώνει όλους τους ανθρώπους. Επιπλέον, υποστήριξε ότι η μουσική λειτουργεί ως το θεμέλιο για ένα «αποτελεσματικό σύστημα ίασης και θεραπείας» και ουσιαστικά καθοδηγεί τους ανθρώπους με τέτοιον τρόπο ώστε να αποκτήσουν μία υγιή ζωή. Επίσης, η Hildegard, στις πραγματείες της «Φυσική», «Αιτίες και Θεραπείες» (1150-1160, μ.Χ.) με θέματα όπως η φυσική ιστορία και οι θεραπευτικές τέχνες, αναφέρει ότι η μουσική αποτελεί ένα θεραπευτικό βοήθημα άκρως απαραίτητο για τον άνθρωπο. Μέσω της μουσικής εμπειρίας ο καθένας μπορεί να διαχειριστεί τον εσωτερικό του κόσμο (Thram, 2014).

Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι ο Marcilio Ficino (1433-1499), φιλόσοφος, θεολόγος και γλωσσολόγος ("Marcilio Ficino", χ.χ.), για να μπορέσει να εντοπίσει και να εφαρμόσει την τεράστια δυναμική της μουσικής, μελέτησε κείμενα διάφορων αρχαίων φιλοσόφων. Συγκεκριμένα, ασχολήθηκε με τη φιλοσοφία του Πλάτωνα μεταφράζοντας κείμενά του, με μοναδικό σκοπό να ανακαλύψει τους τρόπους με τους οποίους η μουσική μπορεί να είναι θεραπευτική. Μάλιστα, ο ίδιος, μέσω της προσωπικής του ενασχόλησης με τη μουσική δημιουργία, καθώς συνόδευε τον εαυτό του σε ύμνους του Ορφέα παίζοντας λύρα, υποστήριξε ότι η ισορροπία στη ζωή του κάθε ανθρώπου μπορεί να επιτευχθεί μέσω της επιμελούς προετοιμασίας και εκτέλεσης της μουσικής (Thram, 2014).

Προς το τέλος του 16ου αιώνα, ο Ficino ολοκλήρωσε ένα από τα πιο σημαντικά βιβλία του, το «Vita Libri Tres» (δηλαδή «Τρία Βιβλία για τη Ζωή»).

Ουσιαστικά, πρόκειται για ένα αξιόπιστο βιβλίο που αφορά την υγεία και δημοσιεύτηκε το 1489. Όπως αναφέρει ο Gouk (2004), το «Vita Libri Tres» εμπεριέχει διάφορες τεχνικές τις οποίες θα μπορούσε να ακολουθήσει κανείς, ώστε να δημιουργήσει διάφορα τραγούδια που να έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Το κυριότερο είναι ότι το «Vita Libri Tres» του Ficino αποτέλεσε την αφετηρία μίας νέας προοπτικής για την εκπαίδευση της Ευρώπης του 17ου αιώνα. Συγκεκριμένα, αναγνωρίστηκε η θετική επίδραση της μουσικής στο σώμα, το μυαλό και την ψυχή (Gouk, 2004, όπως αναφέρεται στο Thram, 2014).

Επιπρόσθετα, ο Ficino ασχολήθηκε με τις μεταφράσεις των Ύμνων του Ορφέα, και διάφορων άλλων αρχαίων κειμένων, όπως του Πλάτωνα, τις οποίες μάλιστα δημοσίευσε το 1462. Στόχος του ήταν ο επαναπροσδιορισμός των θεραπευτικών επιδράσεων της μουσικής και συγκεκριμένα του τραγουδιού. Για παράδειγμα, προσπάθησε να αναδείξει τη θεραπεία διάφορων ασθενειών της ψυχής και τον τρόπο με τον οποίο κάποιος μπορεί να κατευθύνει την ψυχή του προς μία κατάσταση αρμονίας (Gouk, 2004, όπως αναφέρεται στο Thram, 2014). Επίσης, η Thram (2014) αναφέρει ότι ο Ficino κατανόησε τον τρόπο με τον οποίο η μουσική είναι θεραπευτική, δηλαδή ότι μέσω της αισθητηριακής αντίληψης, το σώμα αντιλαμβάνεται τη μουσική δημιουργώντας σωματικές, νοητικές και συναισθηματικές εμπειρίες. Τέλος, πρέπει να επισημανθεί ότι ο Ficino εντόπισε το βιολογικό υπόβαθρο της θεραπευτικής επίδρασης της μουσικής (Thram, 2014).

Η σχολική αίθουσα, το τραγούδι και το wellbeing

Τα τελευταία χρόνια, η έμφαση στο wellbeing καθώς και στην απόκτηση κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων έχουν αναγνωρισθεί ως βασικοί στόχοι της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, φαίνεται να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις, αλλά και να βιώσουν

όμορφες στιγμές στο σχολικό περιβάλλον (Maury & Rickard, 2016). Στο σημείο αυτό είναι καλό να αναφερθούν οι εξής πέντε κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες, οι οποίες εντοπίζονται με βάση το σύστημα CASEL (2012): η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (σύμφωνα με την οποία κάποιος σέβεται και τις ανάγκες των γύρω του), οι δεξιότητες που συνδέονται με τις ανθρώπινες σχέσεις (ουσιαστικά το να μπορεί να δημιουργεί αλλά και να διατηρεί αρμονικές και υγιείς φιλίες, να δρα συλλογικά, να βοηθά και να μην αγνοεί τους υπόλοιπους ανθρώπους), η αυτοδιαχείριση (να μπορεί, δηλαδή, με αποτελεσματικό τρόπο να διαχειρίζεται τις δικές του σκέψεις, συμπεριφορές και συναισθήματα), η αυτεπίγνωση (η ικανότητα να αναγνωρίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και να αντιλαμβάνεται τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του) και τέλος, η κοινωνική ευαισθητοποίηση (να κατανοεί τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων και ουσιαστικά να έχει ενσυναίσθηση) (Mantz, Bear, Yang, & Harris, 2016).

Είναι ευρέως γνωστό ότι το σχολείο έχει ένα ισχυρό κοινωνικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με τους Benson (2006), Blum, Libbey, Bishop (2004), Klem και Connell (2004), όταν οι μαθητές δεν μπορούν να αναπτύξουν σχέσεις με τους συμμαθητές τους και τους εκπαιδευτικούς, τότε μπορούν να αποστασιοποιηθούν από τη μάθηση και το ίδιο το σχολικό περιβάλλον (Benson, 2006; Blum, Libbey, & Bishop, 2004; Klem, & Connell, 2004, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Ειδικότερα, όταν κάτι τέτοιο ξεκινήσει από το Δημοτικό και συνεχιστεί ακόμα περισσότερο στο Γυμνάσιο και το Λύκειο, οι επιπτώσεις μπορεί να είναι καταστρεπτικές. Συγκεκριμένα, οι Wickrama και Vazsonyi (2011) αναφέρουν ότι μία τέτοια αποστασιοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε ένα αυξημένο κίνδυνο που αφορά την ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών, ενώ οι Henry, Knight και Thornberry (2012) σε μία αντικοινωνική συμπεριφορά, και μάλιστα κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης

(Wickrama & Vazsonyi, 2011; Henry, Knight, & Thornberry, 2012, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Αντίθετα, οι Denham και Brown (2010), οι Neel και Fuligni (2013) υποστηρίζουν ότι οι μαθητές, οι οποίοι αισθάνονται συνδεδεμένοι με τους συνομηλίκους τους, τους εκπαιδευτικούς και το σχολικό περιβάλλον γενικότερα, και αντιμετωπίζουν το σχολείο ως μία πηγή χαράς, εμφανίζουν ακαδημαϊκή πρόοδο, θεωρώντας το σχολείο χρήσιμο θεσμό (Denham & Brown, 2010; Neel & Fuligni, 2013, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Μάλιστα, οι Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor και Schellinger (2011) θεωρούν ότι οι μαθητές που έχουν κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες επωφελούνται τόσο κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων, όσο και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Σύμφωνα με τη θεωρία της εξέλιξης, η ομαδική μουσική δημιουργία είναι γνωστή για την ιδιότητά της να προσαρμόζεται. Ουσιαστικά, μέσω αυτής οι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να ενδυναμώσουν τις σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους. Έτσι λοιπόν, οι Maury και Rickard (2016) υποστηρίζουν ότι ένας τρόπος για την ανάπτυξη και βελτίωση του κοινωνικού και συναισθηματικού wellbeing είναι η ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες ομαδικής μουσικής δημιουργίας. Για το λόγο αυτό, τονίζουν ότι η συλλογική μουσική εμπειρία είναι άκρως απαραίτητη για το σχολείο. Συμπερασματικά, θα μπορούσε να πει κανείς πως η μουσική δε στοχεύει μόνο στη μόρφωση και την καλλιτεχνική καλλιέργεια, αλλά και στην ουσιώδη προσωπική ανάπτυξη του καθενός, ανακαλύπτοντας και ενισχύοντας το κοινωνικό και συναισθηματικό wellbeing (Maury & Rickard, 2016).

Αρκετές είναι οι αξιόπιστες έρευνες, οι οποίες υποδεικνύουν ότι η μουσική μπορεί να ενισχύσει το wellbeing των μαθητών (Maury & Rickard, 2016). Για παράδειγμα, οι Faulkner, Wood, Ivery, και Donovan (2012) ασχολήθηκαν με μία ομάδα τριάντα αγοριών ηλικίας 12 χρονών, παιδιά, τα οποία ήταν πολύ πιθανό να αποστασιοποιηθούν από το σχολικό περιβάλλον. Όμως, με την εφαρμογή ενός εβδομαδιαίου μουσικού προγράμματος που επικεντρώθηκε στη χρήση κρουστών, τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά, και μάλιστα μόνο μέσα σε δύομιση μήνες. Συγκεκριμένα, αυξήθηκε η αυτοεκτίμησή τους, ενώ μειώθηκε η αντικοινωνική τους συμπεριφορά. Επίσης, ανέπτυξαν ένα ομαδικό πνεύμα και έδειξαν μεγαλύτερη συμμετοχή στην τάξη (Faulkner, Wood, Ivery, & Donovan, 2012). Τέλος, σύμφωνα με τη Hallam (2010), όσοι μαθητές ασχολούνται με τη μουσική στο σχολικό πλαίσιο, αποκτούν μία πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους, βελτιώνουν τις κοινωνικές τους ικανότητες και αναζητούν τη συζήτηση με καθηγητές και γονείς (Hallam, 2010).

Η θετική επίδραση της ομαδικής μουσικής δημιουργίας μπορεί να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας όλες τις μορφές της μουσικής εμπειρίας, όπως είναι η ορχήστρα, ο ομαδικός αυτοσχεδιασμός κ.ά. Παρόλα αυτά, οι Maury και Rickard (2016) επικεντρώνονται στο ομαδικό τραγούδι, καθώς είναι άμεσα προσβάσιμο, δε χρειάζεται να υπάρχει κάποια οικονομική ενίσχυση (π.χ. για την ορχήστρα είναι αναγκαία η χρήση μουσικών οργάνων ή/και αντικειμένων), και τέλος, σύμφωνα με τη θεωρία της εξέλιξης, αποτελεί το πρωταρχικό μέσο για την επίτευξη της συλλογικής μουσικής δημιουργίας (Maury & Rickard, 2016).

Wellbeing και τραγούδι

Ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία, η μουσική, και συγκεκριμένα το τραγούδι, έχει αποκλειστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Οι Nakata και Trehub (2004), συγκρίνοντας την ομιλία με το τραγούδι, παρατήρησαν ότι τα βρέφη ανταποκρίνονται

με μεγαλύτερο ενθουσιασμό στο τραγούδι της μητέρας τους από ότι στην ομιλία τους (Nakata & Trehub, 2004, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Η Trehub (2001) αναφέρει ότι το τραγούδι της μητέρας επηρεάζει σε τέτοιο βαθμό το βρέφος, όπου αντλεί άμεσα την προσοχή του και προκαλεί διάφορες αλλαγές στη φυσιολογία του. Τέλος, είναι φανερό ότι η κοινωνική προέκταση της μουσικής ξεκινάει με τον πρώτο δεσμό που δημιουργεί ο άνθρωπος, δηλαδή με την πολύτιμη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού (Trehub, 2001, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Οι Rickard (2004), Roy, Mailhot, Gosselin, Paquette, Peretz (2009), Sammler, Grigutsch, Fritz, και Koelsch (2007) αναφέρουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν δυνατά συναισθήματα μέσω της μουσικής. Επίσης, είναι πιθανό να βιώσουν κάποιες σωματικές αλλαγές, όπως αύξηση του καρδιακού παλμού και της θερμοκρασίας του δέρματος (Rickard, 2004; Roy, Mailhot, Gosselin, Paquette, & Peretz, 2009; Sammler, Grigutsch, Fritz, & Koelsch, 2007, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Μάλιστα, οι Mauss, Levenson, McCater, Wilhelm και Gross (2005) αναφέρουν ότι τα συναισθήματα αποτελούνται από διάφορες αλλαγές στη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος, στην έκφραση της κίνησης και στο υποκειμενικό wellbeing, οι οποίες φαίνεται να πραγματοποιούνται με συντονισμένο τρόπο (Mauss, Levenson, McCater, Wilhelm, & Gross, 2005, όπως αναφέρεται στο Kreibig, Samson, & Gross, 2013). Εν τούτοις, η πιο ενδιαφέρουσα πρόταση προέρχεται από τον Cross (2003), ο οποίος υποστηρίζει ότι η ομαδική μουσική δημιουργικότητα αποτελεί αποκλειστικό χαρακτηριστικό των ανθρώπων. Επίσης, αναφέρει ότι οι πρώτοι άνθρωποι που ασχολήθηκαν με την ομαδική μουσική εμπειρία μοιραζόντουσαν μία κοινή συναισθηματική κατάσταση, κάτι το οποίο τους έδενε ακόμα περισσότερο, ενισχύοντας το πνεύμα της συνεργασίας και της συλλογικότητας (Cross, 2003, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Ο Lazarus (1991, 1999) έχει διευκρινίσει πως τα συναισθήματα απορρέουν ως μία αντίδραση σε ένα οποιοδήποτε γεγονός. Σχετίζονται με τους στόχους του ατόμου και εξυπηρετούν την προσαρμογή του στο περιβάλλον του, ώστε να αντιμετωπίσει προκλήσεις και προβλήματα που μπορεί να προκύψουν (Lazarus, 1991, 1999, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Συνεπώς, για αυτό οι Maury και Rickard (2016) θεωρούν ότι εφόσον τα συναισθήματα έχουν μία συγκεκριμένη λειτουργία, η δημιουργία μίας κοινής συναισθηματικής κατάστασης μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη της συνεργασίας (Maury & Rickard, 2016).

Επιπλέον, ο Singer (2006) αναφέρει ότι όσοι ανήκουν σε μία ομάδα όπου ο καθένας μοιράζεται τα συναισθήματά του, μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους δείχνοντας ενσυναίσθηση («empathy»), και να αναπτύξουν τις ικανότητες που σχετίζονται με τη θεωρία του νου («theory-of-mind») (Singer, 2006, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Με βάση τη θεωρία του νου, η οποία συνδέεται με την κατανόηση των προθέσεων και των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, μπορεί κανείς να έχει μία ισορροπημένη κοινωνική ζωή (Koelkebeck, Liedtke, Kohl, Alferink, & Kret, 2017).

Επιπρόσθετα, με βάση διάφορες θεωρίες της εξέλιξης, η μουσική και η γλώσσα προέρχονται από την ίδια συναισθηματική πρωτογλώσσα («η αρχική γλώσσα από την οποία προέρχεται εξελικτικά μια ομάδα άλλων γλωσσών· συχνά δε μαρτυρείται η ίδια αλλά τα χαρακτηριστικά της αποκαθίστανται από τις νεότερες μαρτυρημένες γλώσσες με βάση τις μεθόδους της ιστορικής γλωσσολογίας», "Πρωτογλώσσα", χ.χ.). Μάλιστα, κάποιοι υποστηρίζουν ότι οι λειτουργίες τους συμπίπτουν, καθώς επίσης μοιράζονται συνδέσεις του νευρικού συστήματος. Πράγματι, οι ερευνητές Thompson, Marin και Stewart (2013) αναφέρουν ότι η μουσική και η ομιλία έχουν ένα κοινό ακουστικό κώδικα που συνδέεται με τη

συναισθηματική επικοινωνία. Ουσιαστικά, πρόκειται για μηχανισμούς που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση συναισθηματικών αντιδράσεων σε διάφορες ακουστικές ιδιότητες. Τέλος, η ικανότητα να αποκωδικοποιεί κανείς τις μουσικές δομές και να αποδίδει ένα συναίσθημα με προσωδία, όχι μόνο σχετίζεται με τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορεί να ενισχύσει και τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται μία τέτοια κατάσταση (Thompson, Marin, & Stewart, 2013).

Μουσική και εγκέφαλος

Οι Menon και Levitin (2005) ισχυρίζονται πως η μουσική, στους περισσότερους ανθρώπους, ενεργοποιεί εκείνο το σύστημα του εγκεφάλου που σχετίζεται με την επιβράβευση. Για αυτό το λόγο, η μουσική προκαλεί την απελευθέρωση ενός νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται ντοπαμίνη και συνδέεται με την ευχαρίστηση (Menon & Levitin, 2005). Από την άλλη πλευρά, οι Mas-Herrero, Zatorre, Rodriguez-Fornells και Marco-Pallares (2014) αναφέρουν ότι για κάποιους ανθρώπους η μουσική δε λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο και ουσιαστικά η ντοπαμίνη απελευθερώνεται κάτω από άλλες συνθήκες. Παρόλα αυτά, μπορούν να αναγνωρίσουν σωστά τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω της μουσικής, ακόμα δηλαδή κι αν δεν έχουν τη δυνατότητα να τα βιώσουν (Mas-Herrero, Zatorre, Rodriguez-Fornells, & Marco-Pallares, 2014).

Σημαντικό είναι και το γεγονός ότι η μουσική προκαλεί την απελευθέρωση διάφορων ορμονών. Αναλυτικότερα, οι Chanda και Levitin (2013), Grape, Sandgren, Hansson, Ericson και Theorell (2002), καθώς επίσης και ο Kreutz (2014) αναφέρουν ότι η συμμετοχή σε μία ομάδα τραγουδιού, ακόμα και η ενασχόληση με τη μουσική σε ένα πιο γενικό πλαίσιο, οδηγεί στην απελευθέρωση της ωκυτοκίνης (Chanda & Levitin, 2013; Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, & Theorell, 2002; Kreutz, 2014,

όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Οι Gimpl και Fahrenholz (2001), Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher και Fehr (2005) αναφέρουν ότι η ωκυτοκίνη είναι μία ορμόνη που συνδέεται με ισχυρά συναισθήματα αγάπης και σύνδεσης, με την αμοιβαία ανάπτυξη εμπιστοσύνης και τη μείωση άγχους (Gimpl & Fahrenholz, 2001; Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher, & Fehr, 2005, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Τέλος, οι ερευνητές Dunbar, Kaskatis, MacDonald, Barra (2012), Weinstein, Launay, Pearce, Dunbar και Stewart (2015), υποστηρίζουν ότι το ομαδικό τραγούδι οδηγεί σε μία αυξημένη απελευθέρωση ενδορφίνων. Πρόκειται για μία ορμόνη που εμπλέκεται στη διαδικασία δεσμών μεταξύ των ανθρώπων (Dunbar, Kaskatis, MacDonald, & Barra, 2012; Weinstein, Launay, Pearce, Dunbar, & Stewart, 2015, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Μεταφορά συναισθημάτων

Τα συναισθήματα μπορούν να μεταδοθούν ποικιλοτρόπως. Συγκεκριμένα, είναι γνωστό ότι ένα άτομο μπορεί να μεταφέρει συναισθήματα σε ένα άλλο μέσω άμεσης και έμμεσης επαφής. Επιπλέον, οι Juslin και Vastfjall (2008) αναφέρουν ότι η μετάδοση συναισθημάτων μπορεί να συμβεί και διαμέσου της μουσικής ακρόασης (Juslin & Vastfjall, 2008, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Για παράδειγμα, οι Bishop, Karageorghis και Loizou (2007), Lane, Davis και Devonport (2011) υποστηρίζουν ότι πολλοί αθλητές ακούνε μουσική για να αποκτήσουν μία συναισθηματική κατάσταση, η οποία θα μεσολαβήσει για τη μέγιστη δυνατή απόδοσή τους (Bishop, Karageorghis, & Loizou, 2007; Lane, Davis, & Devonport, 2011, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Επίσης, οι Saarikallio και Erkkila (2007) υποστηρίζουν ότι οι έφηβοι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν τη μουσική ως έναν αποτελεσματικό τρόπο για να ρυθμίσουν τη διάθεσή τους (Saarikallio & Erkkila, 2007, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Τέλος,

οι Vuoskoski and Eerola (2012) αναφέρουν ότι στο άκουσμα μίας οποιασδήποτε λυπητερής μουσικής, ο ακροατής μπορεί να μεταφερθεί σε μία αντίστοιχη λυπητερή συναισθηματική κατάσταση, ιδιαίτερα εάν το συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι έχει κάποια συγκεκριμένη αξία ή σχέση για τον ακροατή (Vuoskoski & Eerola, 2012).

Ομαδικό τραγούδι

Σύμφωνα με τους Maury και Rickard (2016), εφόσον το ομαδικό τραγούδι έχει την ιδιότητα να ενθαρρύνει μία κοινή συναισθηματική εμπειρία, παρέχει και μία αίσθηση επιβράβευσης. Συγκεκριμένα, είναι πιθανό το ομαδικό τραγούδι να έχει δύο διαφορετικές επιπτώσεις, δηλαδή να οδηγεί σε βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Ειδικότερα, όταν κάποιος συμμετέχει σε μία οποιαδήποτε ομάδα τραγουδιού, μπορεί την περίοδο εκείνη να αποκτήσει μία πιο θετική συναισθηματική κατάσταση. Όταν όμως κάποιος συμμετέχει συστηματικά σε μία τέτοια ομάδα, τότε έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει μία πιο σταθερή θετική συναισθηματική κατάσταση και να μειώσει, αντίστοιχα, διάφορα αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος και την ψυχολογική πίεση (Maury & Rickard, 2016).

Οι Lyubomirsky, King και Diener (2005) υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι τείνουν να έχουν μία θετική συναισθηματική στάση σε οτιδήποτε συναντούν στην καθημερινότητά τους, ακμάζουν συνεχώς, οι Pressman και Cohen (2005) ότι έχουν μία βελτιωμένη και ισορροπημένη υγεία και οι Fredrickson και Joiner (2002) ότι γενικά εμφανίζουν wellbeing (King & Diener, 2005; Pressman & Cohen, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Τέλος, οι Diener, Kanazawa, Suh και Oishi (2014) αναφέρουν ότι οι θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, επειδή ακριβώς ενισχύουν με ωφέλιμο τρόπο διάφορους τομείς της ζωής του ανθρώπου, όπως την υγεία, τη γονιμότητα, τη δημιουργικότητα και την

κοινωνικότητα, είναι εξελικτικά ευπροσάρμοστες (Diener, Kanazawa, Suh, & Oishi, 2014).

Είναι ευρέως γνωστό ότι η συμμετοχή σε μία χορωδία ενισχύει την ανάπτυξη του κοινωνικού δεσμού. Διάφορες έρευνες με μέλη χορωδιών, όπως αυτή του Clift et al. (2007) και του Clift και Hancox (2010), υπέδειξαν ότι η κοινωνική αλληλοϋποστήριξη ανήκει στους έξι βασικούς παράγοντες που οδηγούν σε μία βελτιωμένη υγεία και στο wellbeing. Στο σημείο αυτό είναι καλό να επισημανθούν τα υπόλοιπα στοιχεία, τα οποία είναι η θετική διάθεση, η προσοχή, η βαθιά αναπνοή, η νοητική διέγερση και η συστηματική δέσμευση («engagement») (Clift et al., 2007; Clift & Hancox, 2010, όπως αναφέρεται στο Mary & Rickard, 2016). Τέλος, οι Pearce, Launay και Dunbar (2015) αναφέρουν ότι οι μουσικές ομάδες, οι οποίες χρησιμοποιούν ως μέσο το τραγούδι, δημιουργούν δεσμούς πιο γρήγορα από ότι άλλες μη μουσικές ομάδες. Συνεπώς, το ομαδικό τραγούδι φαίνεται να έχει έντονο κοινωνικό χαρακτήρα (Pearce, Launay, & Dunbar, 2015).

Τα τελευταία χρόνια, ομάδες, οι οποίες βρίσκονται στο περιθώριο και προσπαθούν καθημερινά να δημιουργήσουν υγιείς κοινωνικούς δεσμούς, έχουν βρεθεί στο επίκεντρο της έρευνας. Ειδικότερα, διάφοροι επιστήμονες μελετούν τις επιπτώσεις της χορωδιακής συμμετοχής σε ανθρώπους που ανήκουν σε τέτοιες ομάδες. Για παράδειγμα, οι ερευνητές Cohene et al. (2006; 2007) υπέδειξαν ότι η ελεγχόμενη ομάδα («control group»), στην οποία τα άτομα ασχολήθηκαν με δραστηριότητες που επέλεξαν οι ίδιοι, είχε την τάση να συμμετέχει όλο και λιγότερο σε ποικίλες κοινωνικές εκδηλώσεις. Αντίθετα, η ομάδα, η οποία αποτελούνταν από μέλη χορωδίας, έδειχνε να συμμετέχει όλο και πιο πολύ σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Τέλος, μεγάλο ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι τα μέλη της δεύτερης ομάδας επισκέπτονταν λιγότερες φορές το γιατρό, δε χρειαζόταν να ακολουθούν τακτικά

κάποια φαρμακευτική αγωγή και σε γενικές γραμμές είχαν μία ισορροπημένη υγεία (Cohene et al., 2006; 2007, όπως αναφέρεται στο Mary & Rickard, 2016).

Οι ερευνητές von Lob, Camic και Clift (2010) εστίασαν την έρευνά τους σε μέλη ομάδων που ασχολούνται με το τραγούδι. Πρέπει να σημειωθεί ότι η διαδικασία εγγραφής νέων μελών δε λειτουργεί υπό το καθεστώς της ακρόασης. Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι συμμετέχοντες της συγκεκριμένης μελέτης είχαν αντιμετωπίσει ποικίλες δυσκολίες κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ουσιαστικά, οι von Lob, Camic και Clift (2010) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της αντιμετώπισης διάφορων αρνητικών καταστάσεων που συμβαίνουν στη ζωή του ανθρώπου και της συμμετοχής του σε μία ομάδα. Πράγματι, η κοινωνική στήριξη, η οποία εντοπίζεται στο πλαίσιο της ομάδας, υποδεικνύεται ως καταλυτικός παράγοντας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση καθημερινών δυσκολιών. Τέλος, η δημιουργία σχέσεων, καθώς επίσης η συλλογική απόκτηση εμπειριών μουσικής δημιουργίας φαίνεται να είναι εξίσου σημαντικές (von Lob, Camic, & Clift, 2010).

Οι Clift, Nicol, Raisbeck, Whitmore και Morrison (2010), σε έρευνά τους για τη σχέση του ομαδικού τραγουδιού με την υγεία και το wellbeing, υπέδειξαν ότι μουσικά προγράμματα, και ιδιαίτερα αυτά που περιλαμβάνουν τραγούδι, έχουν σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην ψυχολογική κατάσταση ενηλίκων με άνοια. Συγκεκριμένα, αυξάνεται η κοινωνική συμπεριφορά και η συμμετοχή σε διάφορες κοινωνικές συνενυρέσεις. Από την άλλη πλευρά, μειώνεται το άγχος και η έντονη αίσθηση της νευρικότητας (Clift, Nicol, Raisbeck, Whitmore, & Morrison, 2010).

Οι Dingle, Brander, Ballantyne και Baker (2012) εξέτασαν την επίδραση της συμμετοχής σε μία χορωδιακή ομάδα σε ανθρώπους που αντιμετώπιζαν διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας ή/και είχαν αναπηρία (σωματική ή νοητική). Είναι καλό να διευκρινιστεί ότι τα μέλη συμμετείχαν στην ομάδα για ένα χρόνο. Αναμφίβολα, ο

κοινωνικός παράγοντας έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ατόμου. Συγκεκριμένα, κάθε μέλος έχει τη δυνατότητα να αναπτύσσει μία ισχυρή κοινωνική σύνδεση, τόσο με άλλα χορωδιακά μέλη, όσο και με τα διάφορα ακροατήρια που συναντά κατά τη διάρκεια παραστάσεων. Τέλος, ενισχύεται η τάση για μία ομαλή συμμετοχή και σε άλλες κοινωνικές ομάδες (Dingle, Brander, Ballantyne, & Baker, 2012).

Κοινωνικές προεκτάσεις

Διάφοροι επιστήμονες, για παράδειγμα οι Kirschner, Tomasello (2010), Rabinowitch, Cross, Burnard (2013), Sevdalis και Raab (2014), επιβεβαιώνουν ότι η συλλογική μουσική δημιουργία συμβάλλει στην ανάπτυξη της προκοινωνικής συμπεριφοράς («pro-social behavior»), μέσω της ενίσχυσης διάφορων αντιδράσεων που εμπεριέχουν την ενσυναίσθηση (Kirschner & Tomasello, 2010; Rabinowitch, Cross, & Burnard, 2013; Sevdalis & Raab, 2014, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Η προκοινωνική συμπεριφορά συνδέεται με την αίσθηση του να μπορεί κανείς να μοιράζεται, να βοηθά και να νοιάζεται για τους γύρω του (Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, & Keltner, 2015). Ως εκ τούτου, ενισχύεται η απόκτηση των ικανοτήτων της θεωρίας του νου («theory of mind») (Livingstone & Thompson, 2009).

Σε έρευνά τους, οι Kirschner και Tomasello (2010) εξέτασαν παιδιά ηλικίας 4 χρονών που συμμετείχαν σε ένα μουσικό παιχνίδι για μία μόνο φορά, και τα σύγκριναν με παιδιά ίδιας ηλικίας που έλαβαν μέρος στο ίδιο παιχνίδι, το οποίο όμως δεν περιλάμβανε μουσική. Με βάση τα αποτελέσματά τους, τα παιδιά, τα οποία συμμετείχαν στο μουσικό παιχνίδι, έδειξαν αυξημένη προκοινωνική συμπεριφορά σε σχέση με τα υπόλοιπα (Kirschner & Tomasello, 2010, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Επίσης, οι Egermann, McAdams (2013), Vuoskoski και Eerola (2012) αναφέρουν ότι οι άνθρωποι με υψηλή ενσυναίσθηση, ως χαρακτηριστικό της

προσωπικότητάς τους («trait»), ανταποκρίνονται περισσότερο στο συναισθηματικό περιεχόμενο της μουσικής (Egermann & McAdams, 2013; Vuoskoski & Eerola, 2012, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Τέλος, σύμφωνα και με την έρευνα των Rabinowitch, Cross και Burnand (2013), παιδιά δημοτικού σχολείου, τα οποία συμμετείχαν σε μουσική ομάδα κατά τη διάρκεια ενός σχολικού έτους, εκδήλωσαν μία υψηλή συναισθηματική ενσυναίσθηση, συγκριτικά με εκείνα που δε συμμετείχαν σε μία μουσική ομάδα (Rabinowitch, Cross, & Burnand, 2013).

Σύμφωνα με τους Maury και Rickard (2016), ο πιο σημαντικός παράγοντας, ώστε να μπορούν τα παιδιά να επωφεληθούν από τη μουσική και συνεπώς να αναπτύξουν και/ή να βελτιώσουν το ατομικό wellbeing, είναι ο βαθμός δέσμευσης («engagement») σε μουσικές ομάδες, και όχι το πόσο "άριστοι" μουσικοί είναι οι μαθητές (Maury & Rickard, 2016). Μάλιστα, μία βρετανική μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε από τους Lamont, Hargreaves, Marshall και Tarrant (2003), υπέδειξε ότι οι μαθητές που ασχολούνται με τη μουσική εκτός σχολείου απολαμβάνουν περισσότερο τη μουσική τους ενασχόληση, συνδέοντάς τη μάλιστα με μία αύξηση της θετικής τους διάθεσης. Αντίθετα, η μουσική ενασχόληση στο σχολείο έχει συσχετιστεί με τη στείρα απόκτηση γνώσεων και με μία αίσθηση μειωμένης ευχαρίστησης (Lamont, Hargreaves, Marshall, & Tarrant, 2003, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Για το λόγο, ο MacDonald (2013) αναφέρει ότι γίνονται προσπάθειες στον τομέα της μουσικής εκπαίδευσης, ώστε οι μαθητές να έχουν πρόσβαση σε ευχάριστες μουσικές εμπειρίες σε καθημερινή βάση. Επομένως, με αυτόν τον τρόπο το wellbeing των μαθητών μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από τη μουσική εκπαίδευση στο σχολικό περιβάλλον (MacDonald, 2013, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Η δύναμη της μουσικής

Το 1991, η επιστήμονας Frijda υποστήριξε ότι ο λόγος για τον οποίο επιλέγει κανείς να ακούσει μουσική ή να χορέψει συμβαίνει, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, για να ρυθμίσει τα συναισθήματά του (Frijda, 1991, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Μερικά χρόνια αργότερα, οι ερευνητές DeNora (2010), Mitchell, MacDonald (2012), Saarikallio (2011), Sloboda και O'Neill (2001) τόνισαν ότι ο άνθρωπος, μέσω της μουσικής εμπειρίας, μπορεί να διαχειριστεί ή ακόμα και να ρυθμίσει τα συναισθήματά του (DeNora, 2010; Mitchell & MacDonald, 2012; Saarikallio, 2011; Sloboda & O'Neill, 2001, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Μάλιστα, ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η μουσική δημιουργία θεωρείται από τους πιο παλαιούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες (Lehrer & Wookfolk, 1993, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Τέλος, οι Avant et al. (1990-1991) επισημαίνουν ότι η μουσική ενασχόληση, ακόμα και από την τεχνική της προοδευτικής μουσικής χαλάρωσης, αναδεικνύεται ως η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την καταπολέμηση του στρες (Avant et al., 1990-1991, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018).

Η μουσική ενασχόληση προωθεί τη δημιουργία έντονων ευχάριστων εμπειριών τόσο στους ακροατές, όσο και στους ίδιους τους εκτελεστές. Όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, η διαδικασία αυτή συνδέεται με την απελευθέρωση ντοπαμίνης στον ανθρώπινο εγκέφαλο (Salimpoor et al., 2009, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Συνεπώς, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι η μουσική μπορεί να προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα. Όμως, ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι εμφανίζουν μία έντονη θετική συναισθηματική κατάσταση, αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα υγείας. Για παράδειγμα, εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες για την ανάπτυξη καρδιοπάθειας ή

κρυολογήματος, καθώς επίσης υπάρχουν 18% λιγότερες πιθανότητες να πεθαίνουν από οποιαδήποτε άλλη αιτία. Επίσης, οι Clark et al. (1996) αναφέρουν ότι τα θετικά συναισθήματα, για παράδειγμα η ευτυχία, ωθούν το άτομο να αναζητά την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους και να εκπέμπει μεγαλύτερη συμπάθεια. Από την άλλη πλευρά, όταν υπερτερούν τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η θλίψη, το άτομο φαίνεται λιγότερο συμπαθής και δεν αποσκοπεί στην επικοινωνία με άλλους ανθρώπους (Clark et al., 1996, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016).

Κατά συνέπεια, η μουσική, όχι μόνο αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και ως εκ τούτου συμβάλλει στην υγεία, αλλά μέσω αυτών των συναισθημάτων ενισχύεται και η δημιουργία κοινωνικών δεσμών. Συγκεκριμένα, ο Nilsson (2009) υποστηρίζει ότι η ενεργής ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της ωκυτοκίνης (Nilsson, 2009, όπως αναφέρεται στο Maury & Rickard, 2016). Σύμφωνα με τους Kosfeld et al. (2005), η ωκυτοκίνη είναι πολύ σημαντική για τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών (Kosfeld et al., 2005, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018).

Διάφοροι ερευνητές, όπως οι DeNora (2007), Pelletier (2004) και Standley (1995), επιβεβαιώνουν ότι η ακρόαση μουσικής συμβάλλει θετικά στο υποκειμενικό wellbeing και την υγεία (DeNora, 2007; Pelletier, 2004; Standley, 1995, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018). Για παράδειγμα, η έρευνα των Pothoulaki et al., (2008) σε νοσοκομείο στην Ελλάδα υπέδειξε ότι οι ασθενείς, οι οποίοι υποβάλλονταν σε νεφρική αιμοκάθαρση και είχαν επιλέξει από μόνοι τους τη μουσική που ήθελε να ακούνε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ένοιωθαν λιγότερο πόνο. Συνεπώς, η προτίμηση της μουσικής φαίνεται να έχει σημαντικό ρόλο στο wellbeing (Pothoulaki et al., 2008, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018).

Βέβαια, ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι ο ρόλος της μουσικής στα νεογνά. Οι DeNora (2000), Standley (2001) και Krueger (2011) αναφέρουν ότι η μουσική μπορεί

να ενισχύσει το συναισθηματικό wellbeing, καθώς επίσης διάφορες άλλες καταστάσεις, οι οποίες σχετίζονται με οργανικές και σωματικές διεργασίες στα νεογνά που βρίσκονται σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (DeNora, 2000; Standley, 2001; Krueger, 2011, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018). Συγκεκριμένα, η μουσική μπορεί να συμβάλλει στη ρύθμιση και σταθεροποίηση του καρδιακού παλμού, της αρτηριακής πίεσης και των κύκλων του ύπνου. Την ίδια στιγμή, η μουσική εμπειρία μπορεί να βοηθήσει τη νευρολογική και κοινωνική ανάπτυξη των βρεφών και να μειώσει τυχόν επίπεδα άγχους, προσφέροντας μία ευχάριστη ηρεμία. Τέλος, ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η μουσική μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κορεσμού οξυγόνου, περιορίζοντας το χρόνο παραμονής των νεογνών στα νοσοκομεία (Rana, 2018).

Επιπρόσθετα, η μουσική εμπειρία μπορεί να βελτιώσει διάφορες γνωστικές λειτουργίες, όπως τη λειτουργική μνήμη (Parbery-Clark, et al., 2009, όπως αναφέρεται στο Rana, 2018). Ακόμη, είναι γνωστό ότι η μουσική επηρεάζει τον εγκέφαλο (Rana, 2018). Ο Koelsch (2012) αναφέρει συγκεκριμένες δομές, όπως την αμυγδαλή, τον ιππόκαμπο και τον επικλινή πυρήνα («nucleus accumbens»), οι οποίες υποδεικνύουν ότι η μουσική έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση του ακροατή. Μάλιστα, το γεγονός ότι η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία του ιππόκαμπου, σημαίνει ότι μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους με κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες (Koelsch, 2012).

Μουσική εκπαίδευση, wellbeing και ψυχική υγεία

Dalcroze «eurhythmics»

Ο Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) δημιούργησε μία δική του μουσική προσέγγιση που αρχικά είχε στόχο τη μουσική εκπαίδευση. Ο Dalcroze, τα πρώτα χρόνια ως καθηγητής αρμονίας και σολφέζ, συνειδητοποίησε ότι οι μαθητές του ήταν άριστοι όσον αφορά την τεχνική αλλά δεν είχαν μουσικότητα. Για το λόγο αυτό, και συγκεκριμένα μεταξύ 1903-1920, αποφάσισε να δημιουργήσει μία ολιστική προσέγγιση στη μουσική εκπαίδευση. Αυτή του η σκέψη τον οδήγησε στο να επικεντρωθεί στην κίνηση του σώματος, κάτι το οποίο δημιούργησε έντονες αντιδράσεις. Μέχρι και εκείνη την περίοδο, η κίνηση μπορούσε να συνδεθεί με τη μουσική μόνο ως ένα μέσο συνοδείας, δίχως να έχει τη δυνατότητα να εκφράσει την ίδια τη μουσική (Jones, 2018).

Η μέθοδος του Dalcroze αποτελείται από τρία κύρια αλληλένδετα στοιχεία. Τα «ρυθμικά» («rhythmics»), τα οποία στοχεύουν στη σχέση μεταξύ του χρόνου, του χώρου και της ενέργειας, η οποία εντοπίζεται στην κίνηση και τη μουσική. Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται για να επιτευχθεί αυτή η σύνδεση περιλαμβάνουν την κίνηση, τον αυτοσχεδιασμό και την ακρόαση. Η «ηχητική εκπαίδευση» («aural training - solfège»), η οποία χρησιμοποιεί τα μέσα της κίνησης, του αυτοσχεδιασμού και της φωνής, ώστε να καθοδηγήσει την ακουστική αντίληψη και δημιουργία. Τέλος, ο πολύμορφος αυτοσχεδιασμός, όπως ο φωνητικός που χρησιμοποιεί το «solfège», τα «bruitages» («φωνητικοί ήχοι»), λέξεις ή ποιήματα, ο ορχηστρικός και ο κινητικός. Ο αυτοσχεδιασμός στοχεύει στην ανάπτυξη της δημιουργικής και αυθόρμητης έκφρασης. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός ότι όταν ένα από τα τρία στοιχεία αποτελεί το επίκεντρο του μαθήματος, τα υπόλοιπα δεν παραλείπονται αλλά αντιθέτως ενσωματώνονται και αυτά στην εκπαιδευτική διαδικασία (Habron, 2014).

Ο Dalcroze (1914, 1967) αναφέρει ότι ο πρωταρχικός στόχος της καινοτόμου εκπαιδευτικής προσέγγισής του, δηλαδή των eurhythmics, είναι να βοηθήσει τους μαθητές να μη λένε «γνωρίζω», αλλά «έχω βιώσει» («I have experienced»), ώστε με αυτόν τον τρόπο να μπορούν να εκφράζονται. Μάλιστα, ο ίδιος πίστευε ότι ο δάσκαλος μουσικής, κατά τη διάρκεια μίας μουσικής εμπειρίας, είναι αυτός που απλά βρίσκεται δίπλα στο μαθητή για να τον καθοδηγήσει στην προσωπική του μουσική εξερεύνηση (Jones, 2018).

Επιπρόσθετα, ο Dalcroze υποστήριζε ότι τα eurhythmics αποτελούν μία ολιστική προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία δίνεται η δυνατότητα της σύνδεσης μεταξύ των αισθήσεων, του κινούμενου σώματος, των συναισθημάτων, των σκέψεων, της φαντασίας και των επιθυμιών. Επίσης, μπορεί κανείς να μετατρέψει το σώμα του από παθητικό σε εκφραστικό. Η μουσική δεν είναι αποκλειστικά ένας στόχος για μελέτη, αλλά αποτελεί ένα ξεχωριστό μέσο με το οποίο μπορεί κάποιος να ανακαλύψει και να μεταμορφώσει την προσωπικότητά του (Habron, 2014).

Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι η προσέγγιση του Dalcroze επηρέασε θετικά τη διδασκαλία της μουσικής σε άτομα με αναπηρία. Για παράδειγμα, ο Joan Llongueras ασχολήθηκε με παιδιά με προβλήματα όρασης, ενώ η Mimi Scheiblaueer με παιδιά με διάφορα προβλήματα αναπηρίας, ακοής, και με μαθησιακές δυσκολίες (Habron, 2014). Οι Kressig et al. (2005), καθώς και οι Trombetti, Allali και Beauchet (2010) αναφέρουν ότι τα eurhythmics έχουν αρχίσει να εφαρμόζονται σε ανθρώπους της τρίτης ηλικίας (Kressig et al., 2005; Trombetti, Allali, & Beauchet, 2010, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014). Τέλος, σύμφωνα με τον ερευνητή Frego (1995, 2009), η προσέγγιση του Dalcroze χρησιμοποιήθηκε σε ομάδες, οι οποίες αποτελούνταν από άτομα που ήταν φορείς του ιού HIV ή είχαν AIDS (Frego, 1995, 2009, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014).

Eurhythmics και προβλήματα όρασης

Ο Joan Llongueras ασχολήθηκε με τα eurhythmics και με παιδιά που αντιμετώπιζαν διάφορα προβλήματα όρασης. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μουσικής διαδικασίας όχι μόνο είναι θετικά, αλλά ουσιαστικά συμπίπτουν με τους στόχους της μουσικοθεραπείας (Habron, 2014). Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας (2011), η μουσικοθεραπεία ορίζεται ως εξής:

Η χρήση της μουσικής και των στοιχείων της από επαγγελματίες ως μία παρέμβαση σε ιατρικά, εκπαιδευτικά και καθημερινά περιβάλλοντα με άτομα, ομάδες, οικογένειες, ή κοινότητες που επιδιώκουν να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους και να καλυτερεύσουν τη σωματική, την κοινωνική, την επικοινωνιακή, τη συναισθηματική, τη διανοητική και πνευματική τους υγεία και το wellbeing (World Federation of Music Therapy, 2011).

Τέλος, είναι καλό να επισημανθεί ότι στον τομέα της κλινικής ψυχολογίας, ο όρος «παρέμβαση» χρησιμοποιείται για να δηλώσει τη συστηματική πρόληψη και θεραπεία ενός οποιουδήποτε προβλήματος που συνδέεται με την ψυχική υγεία (Wicks-Nelson & Israel, 2015, σελ. 100).

Αναλυτικότερα, τα παιδιά απέκτησαν καλύτερη αντίληψη του χώρου και οι κινήσεις τους έγιναν πιο αποφασιστικές και ακριβείς. Επίσης, ανέπτυξαν τη φαντασία τους, ενίσχυσαν τη δύναμη της θέλησης και άρχισαν να κατανοούν τις σκέψεις τους με μεγαλύτερη συναίσθηση. Επιπλέον, απέκτησαν περισσότερο θάρρος και αισιοδοξία. Τέλος, ένιωθαν ευχαρίστηση, ενθουσιασμό και δημιουργικότητα (Llongueras, 1930, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014). Ο Habron (2014) αναφέρει ότι η πρωτοπόρα εκπαιδευτική μουσική προσέγγιση του Dalcroze λειτουργεί, σε ένα

δεύτερο επίπεδο, ως θεραπεία (Habron, 2014). Για παράδειγμα, τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη διδασκαλία του Longuegas αντιπροσωπεύουν διάφορες πτυχές του ανθρώπου, στις οποίες, σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας (2014), η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει (Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας, 2014, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014).

Eurhythmics, HIV και AIDS

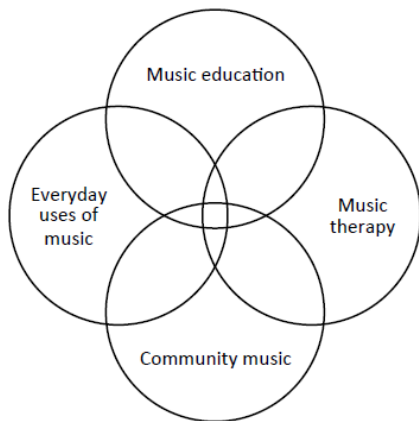
Έχει ενδιαφέρον ότι τα eurhythmics χρησιμοποιήθηκαν ως θεραπευτική παρέμβαση σε ανθρώπους που ήταν φορείς του ιού HIV ή είχαν AIDS. Με αυτόν τον τρόπο μπόρεσαν να πραγματοποιηθούν δύο σημαντικοί στόχοι. Αρχικά, επιτεύχθηκε η άμεση και απαιτούμενη φροντίδα που απαιτείται για το θεραπευόμενο, ώστε να μπορέσει ο ίδιος να ανακουφιστεί ψυχικά. Επίσης, μέσω της προσέγγισης του Dalcroze, ο θεραπευόμενος συνειδητοποίησε ότι πρέπει να αναλάβει και τη δική του προσωπική ευθύνη σχετικά με τη θεραπεία του. Επιπρόσθετα, υπήρξαν και διάφορα άλλα θετικά αποτελέσματα, όπως η αύξηση της ενέργειας, της έκφρασης και της αυτοεκτίμησης και η βελτίωση της μη λεκτικής επικοινωνίας, συγκεκριμένα η επικοινωνία μέσω της οπτικής και σωματικής επαφής (Frego, 1995, 2009, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014).

Η σχέση της μουσικής εκπαίδευσης με τη μουσικοθεραπεία

Την εποχή του Dalcroze ήταν ήδη γνωστό ότι η μουσική εκπαίδευση και η μουσικοθεραπεία έχουν κοινά στοιχεία (Habron, 2014). Ωστόσο, αναγνωρίζοντας τη θεραπευτική αξία της μουσικής, στις αρχές του 21ου αιώνα οι Harland et al. (2000) υποστήριζαν ότι η μουσική εκπαίδευση καθαυτή συμβάλλει στην ανάπτυξη του wellbeing (Harland et al., 2000). Επίσης, ο Broh (2002) υπέδειξε ότι άνθρωποι που ασχολούνται με τη μουσική έχουν ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και περισσότερες κοινωνικές ικανότητες (Broh, 2002). Τέλος, οι McQueen και Varvarigou (2010)

ασχολήθηκαν με τρεις συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, άτομα άνω των 50 ετών, φυλακισμένους και ανθρώπους που ζούσαν σε κέντρα φιλοξενίας. Και για τις τρεις κατηγορίες εντοπίστηκαν σημαντικά οφέλη, τα οποία προέκυψαν μέσα από τη μουσική επαφή και συνδέονται με το wellbeing (McQueen & Varvarigou, 2010, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014).

Η έρευνα των MacDonald, Kreutz και Mitchell (2012) προκαλεί μεγάλο ενδιαφέρον, αφού σύμφωνα με αυτήν η καθημερινή μουσική επαφή (π.χ. ακούγοντας ραδιόφωνο), η μουσική εκπαίδευση, η μουσικοθεραπεία και η μουσική μέσα σε ένα οποιοδήποτε κοινωνικό πλαίσιο έχουν κοινά σημεία (βλ. Διάγραμμα 5) (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012).

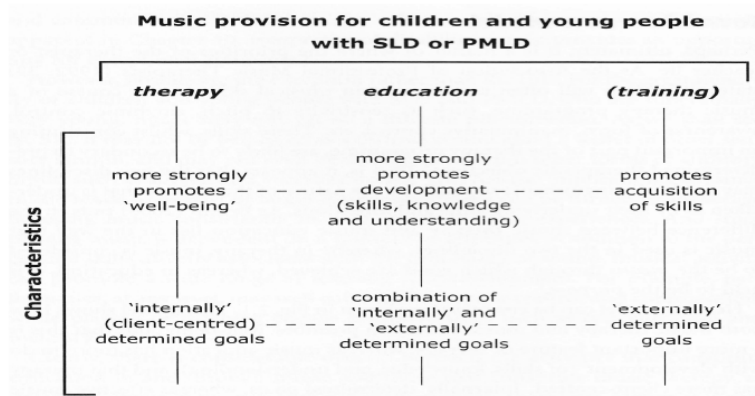


Διάγραμμα 5. MacDonald, Kreutz, & Mitchell (2012).

Σχετικά με τη μουσική εκπαίδευση και τη μουσικοθεραπεία, είναι φανερό ότι υπάρχει μία αλληλοεπικάλυψη μεταξύ των δύο πεδίων. Ειδικότερα, ο αρχικός σκοπός του μαθητή που παρακολουθεί, για παράδειγμα, μαθήματα τρομπέτας είναι η απόκτηση μουσικών γνώσεων και η βελτίωση της τεχνικής του οργάνου. Παρόλα αυτά, ταυτόχρονα, και χωρίς να γίνεται σκόπιμα και συνειδητά, ο μαθητής αποκτά και άλλα θετικά οφέλη που σχετίζονται με το wellbeing. Συνεπώς, η επίπτωση της μουσικής εκπαίδευσης στην ψυχική υγεία συμπίπτει με αυτήν της μουσικοθεραπείας (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012). Αντιστρόφως, ο θεραπευόμενος μέσω της

μουσικοθεραπείας έχει ως πρωταρχική ανάγκη τη βελτίωση της ψυχικής του υγείας. Όμως, την ίδια στιγμή, και χωρίς να είναι προμελετημένο, ο θεραπευόμενος αποκτά γνώσεις για διάφορες μουσικές έννοιες και τεχνικές οργάνων (Habron, 2014).

Ο Ockelford (2008) θεωρεί ότι οι στόχοι της μουσικοθεραπείας είναι περισσότερο εσωτερικά προσανατολισμένοι, δηλαδή οι προσωπικές, εσωτερικές ανάγκες του θεραπευόμενου αποτελούν την πρωταρχική θέση στη θεραπευτική διαδικασία. Στη μουσική εκπαίδευση εμφανίζονται οι ίδιες εσωτερικές αναζητήσεις, οι οποίες όμως ισορροπούν με άλλες εξωτερικές ανάγκες, όπως είναι η απόκτηση μουσικών γνώσεων και τεχνικών. Παρόλα αυτά, για να υποδείξει ότι η μουσικοθεραπεία δε διαχωρίζεται τελείως από τη μουσική εκπαίδευση, χρησιμοποιεί τις διακεκομμένες γραμμές (βλ. Διάγραμμα 6) (Ockelford, 2008).



Διάγραμμα 6. Ockelford (2008).

Επιπρόσθετα, ο Ockelford (2008) χρησιμοποιεί τη λέξη «περισσότερο» («more») για να υποδείξει τη λεπτή διαφορά μεταξύ θεραπείας και εκπαίδευσης, η οποία ορίζεται με βάση το βαθμό στον οποίο επικεντρώνεται η καθεμία περισσότερο. Δηλαδή, η μουσικοθεραπεία προωθεί κυρίως το wellbeing και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, χωρίς όμως να αγνοείται η έμμεση και αναπόφευκτη ανάπτυξη μουσικών γνώσεων και εμπειριών. Ομοίως, η μουσική εκπαίδευση στοχεύει κατά βάση στην ανάπτυξη γνώσεων, μουσικών εμπειριών και δημιουργικότητας, δίχως

όμως να παραμερίζεται, και δε θα έπρεπε να παραμελείται, η αδιαμφισβήτητη συμβολή της στο wellbeing και γενικότερα την ψυχική υγεία (Ockelford, 2008; Habron, 2014).

Ο ρόλος των eurhythmics στο wellbeing

Οι Habron, Jesuthasan και Bourne (2012) αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες, της πιλοτικής έρευνας «Moving into Composition» (2012), επωφελήθηκαν σημαντικά από την επαφή τους με την προσέγγιση του Dalcroze. Αρχικά, είναι καλό να επισημανθεί ότι οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές σύνθεσης του πανεπιστημίου Coventry της Αγγλίας και παρακολούθησαν έναν κύκλο δεκατριών μαθημάτων. Βασικός σκοπός της έρευνας ήταν η διδασκαλία της σύνθεσης μέσω των eurhythmics. Αναλυτικότερα, οι φοιτητές φαίνεται ότι μέσα από αυτήν τη διαδικασία ανέπτυξαν το wellbeing τους. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, εξέφρασαν την παρουσία μίας έντονης αίσθησης χαλάρωσης και ευχαρίστησης. Επίσης, ανέφεραν αύξηση της αυτοπεποίθησής τους και μεγαλύτερη συναίσθηση σχετικά με το σώμα τους. Τέλος, εντοπίστηκαν και άλλα θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τη μουσική αντίληψη και σύνθεση (Habron, Jesuthasan, & Bourne, 2012).

Μεταξύ άλλων, η ερευνήτρια van der Merwe (2014) μελέτησε τις επιπτώσεις της διδασκαλίας της μουσικής σε φοιτητές πανεπιστημίου, η οποία βασίστηκε στα eurhythmics. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν δύο βασικές παραμέτρους της μουσικής εκπαίδευσης, τη μουσική κατανόηση και την ταχύτητα εκμάθησης. Όμως το πιο σημαντικό είναι ότι μέσα από αυτή τη μουσική εμπειρία καλλιέργησαν το wellbeing τους. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ένιωθαν μία εσωτερική χαρά, μία αμοιβαία ουσιαστική επικοινωνία και κοινωνική ενσωμάτωση (van der Merwe, 2014).

Εν κατακλείδι, θα μπορούσε να συμπεράνει κανείς ότι η προσέγγιση του Dalcroze τείνει να υπερβαίνει τα όρια μεταξύ μουσικής εκπαίδευσης και μουσικοθεραπείας. Βασικά χαρακτηριστικά των δύο γνωστικών πεδίων είναι η μουσική έκφραση, ο αυτοσχεδιασμός και ο συντονισμός. Στα eurhythmics, πέρα από την έκφραση και τον αυτοσχεδιασμό τα οποία αποτελούν αναπόσπαστα συστατικά της προσέγγισης, οι μαθητές κινούνται στο χώρο συντονισμένα, βιώνουν ταυτόχρονα από κοινού την ίδια μουσική ενέργεια και δυναμική. Ομοίως, οι μουσικοί θεραπευτές συνδιαλέγονται μουσικά με τη μουσική έκφραση και δημιουργικότητα των θεραπευόμενων (Habron, 2014). Για παράδειγμα, οι Ansdell και Pavlicenic (2005) αναφέρουν ότι στην περίπτωση που ο θεραπευόμενος κάνει ένα μικρό απαλό κτύπημα με το δάχτυλό του, ο θεραπευτής ανταποκρίνεται με παρόμοια χτυπήματα και ήχους (Ansdell & Pavlicenic, 2005, όπως αναφέρεται στο Habron, 2014). Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μία αμοιβαία επικοινωνία, η οποία είναι πολύτιμη για τη θεραπευτική διαδικασία (Habron, 2014).

Συναυλίες μουσικής, άνοια και wellbeing

Σύμφωνα με το Hunt (2013), ο αριθμός των ατόμων που αντιμετωπίζουν μία οποιαδήποτε μορφή άνοιας υπολογίζεται από 35 έως 48 εκατομμύρια παγκοσμίως. Κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα ένας συνάνθρωπός μας λαμβάνει τη διάγνωση της άνοιας (Hunt, 2013). Στο σημείο αυτό είναι καλό να διευκρινιστεί ότι δεν πρόκειται για μία μοναδική νόσο αλλά για ένα σύνδρομο, το οποίο περιλαμβάνει διακριτά συμπτώματα που υποδεικνύουν συγκεκριμένες κατηγορίες ασθενειών. Για παράδειγμα, η πιο γνωστή μορφή άνοιας είναι το «Alzheimer». Τέλος, η άνοια εμφανίζεται πιο συχνά σε ανθρώπους άνω των 65 ετών, αν και τυπικά μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή μετά την παιδική ηλικία (Rabins & Blass, 2014).

Δυστυχώς, μέχρι στιγμής, και για τους περισσότερους τύπους του συνδρόμου, δεν υπάρχει κάποια αποτελεσματική ιατρική μέθοδος που να οδηγεί στην ίαση. Παρόλα αυτά, τη σημερινή εποχή οι επιστήμονες έχουν αποκτήσει πιο ειδικές γνώσεις που στοχεύουν στην καλύτερη αντιμετώπισή του. Είναι σημαντικό ότι πλέον λαμβάνεται υπόψην τόσο η βελτίωση των λειτουργικών αναγκών του ασθενούς, όσο το wellbeing του ίδιου αλλά και των φροντιστών του (Rabins & Blass, 2014).

Όσο εξελίσσεται η άνοια προκύπτουν χαρακτηριστικά συμπτώματα. Αρχικά, παρατηρείται η επιδείνωση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου, όπως για παράδειγμα η απώλεια μνήμης. Όμως, σημαντικές είναι και οι αλλαγές που εμφανίζονται στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Συγκεκριμένα, εντοπίζονται δυσκολίες ως προς την εκτέλεση απλών καθημερινών ενεργειών, όπως για παράδειγμα το πλύσιμο των χεριών. Επίσης, τα άτομα με άνοια τείνουν να εκδηλώνουν συχνά εκνευρισμό, (Shibazaki & Marshall, 2017), άγχος και επιθετικότητα. Επιπλέον, εμφανίζουν συμπεριφορές οι οποίες θεωρούνται ανάρμοστες από το κοινωνικό και πολιτιστικό τους περιβάλλον. Τέλος, είναι πιθανό ορισμένοι ασθενείς να βιώσουν παραισθήσεις (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Παρόλα αυτά, οι ερευνητές Crystal, Grober και Massur (1989), Nuki (2009), Yamada και Baba (2008) αναφέρουν ότι η μουσική ικανότητα διατηρείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ειδικότερα, φαίνεται ότι τα βασικά στοιχεία της μουσικής εμπειρίας, όπως η μουσική μνήμη και οι λέξεις από τραγούδια, μπορούν να διατηρηθούν ακόμα και όταν όλες οι άλλες στοιχειώδεις ικανότητες του ανθρώπου έχουν εξαλειφθεί. Τέλος, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η μουσική εμπειρία είναι συνδεδεμένη με ποικίλα συναισθήματα (Crystal, Grober, & Massur, 1989; Nuki, 2009; Yamada & Baba, 2008, όπως αναφέρεται στο Shibazaki & Marshall, 2017).

Σχετικά με την άνοια, οι Okabe και Kobayashi (2006) αναφέρουν ότι δύο εβδομαδιαίες μουσικές συνεδρίες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μπορούν να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα ως προς την επικοινωνία, την οπτική επαφή και τη συγκέντρωση (Okabe & Kobayashi, 2006, όπως αναφέρεται στο Shibazaki & Marshall, 2017). Διάφορες μελέτες υπογραμμίζουν ότι η συχνή ενασχόληση με τη μουσική μπορεί να μειώσει εντυπωσιακά το άγχος και τον εκνευρισμό που εμφανίζουν οι άνθρωποι με άνοια (Cooke, Moyle, Shun, Harrison, & Murfield, 2010; Lai, 2004; Ledger & Baker, 2007; Lin et al., 2011; Sung, Lee, Li, & Watson, 2012; Vink et al., 2013, όπως αναφέρεται στο Shibazaki & Marshall, 2017).

Σύμφωνα με τους ερευνητές Ballard, Bannister, Solis, Oyeboode και Wilcock (1996), Butters et al. (2008), Chou και Lin (2012), καθώς επίσης και Jorm (2001), η συνεχής μουσική επαφή μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της κατάθλιψης. Μία ψυχική ασθένεια που μπορεί να εκδηλωθεί και στους ανθρώπους που πάσχουν από άνοια (Ballard, Bannister, Solis, Oyeboode, & Wilcock, 1996; Butters et al., 2008; Chou & Lin, 2012; Jorm, 2001, όπως αναφέρεται στο Shibazaki & Marshall, 2017). Τέλος, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι η μουσική μπορεί να έχει θετική επίδραση στο wellbeing όλων των ατόμων που αντιμετωπίζουν μία οποιαδήποτε μορφή άνοιας (Brotons, 2000; McDermott, Crellin, Ridder, & Orrell, 2013; Sherratt, Thornton, & Hatton, 2004; Sixsmith & Gibson, 2007; Sung et al., 2012, όπως αναφέρεται στο Shibazaki & Marshall, 2017).

Αναλυτικότερα, οι Shibazaki και Marshall (2017) μελέτησαν τους τρόπους με τους οποίους οι ζωντανές συναυλίες μουσικής μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που έχουν άνοια, τους ανθρώπους που τους φροντίζουν, καθώς επίσης και τα διάφορα μέλη των οικογενειών τους. Οι συναυλίες πραγματοποιήθηκαν σε κέντρα φροντίδας

του Ηνωμένου Βασιλείου και της Ιαπωνίας, όπου επικεντρώθηκε και η έρευνά τους (Shibazaki & Marshall, 2017).

Το μουσικό πρόγραμμα ήταν κοινό για όλους, ανεξαρτήτου εθνικότητας, και περιελάμβανε τραγούδια από εκπομπές, μουσική από διάσημες ταινίες, γνωστά παραδοσιακά τραγούδια του κάθε πολιτισμού και γνώριμη μουσική από τη Δυτική κλασική παράδοση. Επιπλέον, οι μουσικοί ερμήνευαν και πολλά οικεία τραγούδια, για παράδειγμα του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου. Με αυτόν τον τρόπο οι ασθενείς παρακινούνταν ώστε να συμμετέχουν και αυτοί στη μουσική δημιουργία, μόνο εάν το επιθυμούσαν φυσικά. Επιπρόσθετα, οι συναυλίες διαρκούσαν μία ώρα και πραγματοποιούνταν σε συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας (2.30-3.30μ.μ.). Τέλος, η συμμετοχή όλων ήταν εθελοντική (Shibazaki & Marshall, 2017).

Στην έρευνα των Shibazaki και Marshall (2017) παρατηρήθηκαν διάφορα σημαντικά οφέλη για τους ανθρώπους με άνοια. Παρόλο που είχαν ελλιπή μνήμη όσον αφορά πρόσφατα γεγονότα και χαρακτηριστικά της καθημερινής τους ρουτίνας, μπορούσαν να θυμηθούν λέξεις από γνωστά τραγούδια, όπως και άλλα μουσικά στοιχεία. Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η μουσική τους βοήθησε να θυμηθούν γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν, στα οποία φαίνεται να μην είχαν αναφερθεί παλαιότερα. Επιπλέον, άρχισαν να αναζητούν την επικοινωνία και με άλλους ανθρώπους πέρα από τα συγγενικά τους πρόσωπα. Μάλιστα, μετά το τέλος της συναυλίας αυτή η επιθυμία γινόταν όλο και πιο έντονη (Shibazaki & Marshall, 2017).

Οι Shibazaki και Marshall (2017) συμπέραναν ότι οι άνθρωποι με άνοια προχωρημένου σταδίου και με περιορισμένη ομιλία έχουν ακόμα κάποιες ουσιώδεις σωματικές και νοητικές ικανότητες. Πράγματι, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι αυτοί αναγνωρίζουν και προβλέπουν διάφορα μουσικά μοτίβα. Για παράδειγμα, κουνούν τα χέρια τους με βάση την εκάστοτε μουσική φράση και

μπορούν να προβλέψουν την αλλαγή της. Επίσης, πολλές φορές αναμένουν το μουσικό τελείωμα του κομματικού, δηλαδή αντιλαμβάνονται την κατάληξη επειδή αυξάνονται η δυναμική και η ταχύτητα, με αποτέλεσμα να ανταποκρίνονται αναλόγως. Επιπλέον, προβλέπουν και ουσιαστικά αναμένουν τις ρυθμικές αλλαγές (π.χ. διαισθάνονται την παρουσία της παύσης και την αναπαριστούν) και τη δυναμική (π.χ. όταν αυξάνεται η ένταση κουνούν έντονα τα χέρια τους). Επιπρόσθετα, ξεχωρίζουν τους ρυθμούς του τραγουδιού από τον αντίστοιχο παλμό και εκφράζουν την προτίμησή τους για τραγούδια ή για συγκεκριμένα είδη μουσικής, παρόλο που χρησιμοποιούν άλλους τρόπους επικοινωνίας. Τέλος, αναγνωρίζουν το περιεχόμενο των στίχων και το αναπαραστήσουν. Δηλαδή, χωρίς να έχουν τη δυνατότητα να τραγουδήσουν ή να μιλήσουν μπορούν, για παράδειγμα με κινήσεις, να εξιστορήσουν τα λόγια (Shibazaki & Marshall, 2017).

Όμως, εξίσου σημαντικό είναι ότι η μουσική, πέρα από τους ανθρώπους με άνοια, βελτίωσε το wellbeing του προσωπικού που εργάζεται στα κέντρα φροντίδας. Κατά κάποιον τρόπο η μουσική αποτέλεσε συναισθηματική και ψυχολογική στήριξη για τους εργαζομένους, όπως νοσηλευτές κ.ά.. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ακόλουθη εξομολόγηση που προέρχεται από άτομο του προσωπικού: «Πολλοί από τους πελάτες μας πεθαίνουν και αν πρέπει να τακτοποιήσω τα υπάρχοντά τους, συχνά αφήνω αυτή τη δουλειά έως όταν οι μουσικοί είναι εδώ - γιατί τότε μπορώ να κάνω τη δουλειά μου καλύτερα - συναισθηματικά, με επηρεάζει λιγότερο.» Ακόμη, όλα τα μέλη των κέντρων φροντίδας, όπως οι νοσοκόμες-οι και οι εθελόντριες-ες, διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς τους, μετά από την επίσκεψη των μουσικών, ήταν πιο ήρεμοι και συνεργατικοί. Επίσης, ανταποκρίνονταν περισσότερο και δεν εναντιωνόντουσαν στην απαραίτητη φροντίδα του προσωπικού. Κατά συνέπεια, μέσω αυτής της θετικής αλλαγής στη συμπεριφορά των ανθρώπων που πάσχουν από

άνοια, οι εργαζόμενοι άρχισαν να νιώθουν λιγότερο άγχος. Επιπλέον, απέκτησαν περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη ικανοποίηση για το επάγγελμα που ακολουθούν. Τέλος, όλοι ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια των συναυλιών αυξανόταν η προσοχή και η συγκέντρωση των ασθενών (Shibazaki & Marshall, 2017).

Οι Chang, Kraenzle Schneider, Sessanna (2011), όπως επίσης και οι Arai, Kumamoto, Mizuno και Washio (2014) επισημαίνουν ότι όταν τα μέλη μιας οικογένειας αναγκάζονται να αφήσουν ένα συγγενικό τους πρόσωπο (που πάσχει από άνοια) σε μόνιμη βάση σε κάποιο κέντρο φροντίδας, έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικά συναισθήματα. Συγκεκριμένα, νιώθουν έντονη θλίψη και ενοχή, κατηγορώντας τον εαυτό τους για αυτήν τους την πράξη (Chang, Kraenzle Schneider, & Sessanna, 2011; Arai, Kumamoto, Mizuno, & Washio, 2014).

Ενδιαφέρον λοιπόν προκαλεί το γεγονός ότι οι Shibazaki και Marshall (2017), μέσω της έρευνάς τους, διαπίστωσαν ότι η μουσική είχε, εμμέσως, μία θετική επίδραση στο wellbeing του συγγενικού κύκλου των ανθρώπων με άνοια. Συγκεκριμένα, υπήρξαν πολλά θετικά σχόλια από διάφορα συγγενικά πρόσωπα όσον αφορά τις συναυλίες. Ειδικότερα, θεωρούσαν ότι αυτές αποτελούσαν κάτι το ιδιαίτερο, αφού οι άνθρωποί τους δε θα είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τη ζωντανή μουσική εάν έμεναν μαζί τους, και όχι στα κέντρα φροντίδας. Με αυτόν τον τρόπο, τα αρνητικά συναισθήματα, και κυρίως η ενοχή, μειώθηκαν σε μεγάλο βαθμό (Shibazaki & Marshall, 2017).

Τραγούδι, άνοια και wellbeing

Το πρόγραμμα «Τραγουδώντας για τον εγκέφαλο» («Singing for the brain») δημιουργήθηκε το 2003 από την Κοινότητα Alzheimer. Εφαρμόζεται στο Ηνωμένο Βασίλειο και ακολουθεί μία συγκεκριμένη μεθοδολογία. Αρχικά, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι πρόκειται για ένα καινοτόμο πρόγραμμα, το οποίο συνδυάζει τη

μουσική με στοιχεία της «θεραπείας αναπόλησης» («reminiscence therapy») (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Η «θεραπεία αναπόλησης» είναι μία διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευτής προσπαθεί να ενθαρρύνει τον ασθενή με τέτοιο τρόπο, ώστε να σκεφτεί ή ακόμα καλύτερα και να μιλήσει για σημαντικές προσωπικές εμπειρίες του παρελθόντος. Βασικός στόχος για την επαναφορά τέτοιου είδους αναμνήσεων είναι η συσχέτιση απτών ερεθισμάτων με γεγονότα, εμπειρίες ή δράσεις που συνέβησαν στο παρελθόν. Για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες προσωπικές φωτογραφίες και αντικείμενα του ασθενούς, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν τη διέγερση αναμνήσεων, και συνεπώς να πραγματοποιηθεί μία συζήτηση στην οποία θα ενισχύεται η αναφορά σε μνήμες που προέρχονται από τη ζωή του θεραπευόμενου (Woods, Spector, Jones, Orrell, & Davies, 2018). Ουσιαστικά, αυτό το είδος θεραπείας βασίζεται στην ιδέα ότι ακόμη και στα τελευταία στάδια της άνοιας, η «απομακρυσμένη μνήμη» («remote memory»), η οποία περιλαμβάνει αναμνήσεις για προσωπικές εμπειρίες που συνέβησαν στο παρελθόν (Squire, 1974), παραμένει ακέραια. Εύλογα λοιπόν η «απομακρυσμένη μνήμη» μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο για επικοινωνία (Melendez, Torres, Redondo, Mayordomo, & Sales, 2017).

Αναλυτικότερα, οι συνεδρίες του προγράμματος «Τραγουδώντας για τον εγκέφαλο» ξεκινούν με τη δημιουργία ενός μεγάλου κύκλου, μέσα στον οποίο οι άνθρωποι με άνοια φτιάχνουν ζεύγη με τους αντίστοιχους φροντιστές τους και όλοι ακολουθούν τις οδηγίες του μουσικού. Στην αρχή, εφαρμόζονται ποικίλες ασκήσεις προθέρμανσης, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των συμμετεχόντων, οι οποίες έχουν στόχο την ενεργοποίηση της φωνής και του σώματος. Στη συνέχεια, όλοι μαζί τραγουδούν γνωστά τραγούδια με τη συνοδεία του μουσικού. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η θεματική των τραγουδιών διαφέρει ανά εβδομάδα. Μάλιστα, ο

μουσικός, κάθε φορά, προσπαθεί ώστε οι στίχοι του κομματιού να επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο θέμα, για παράδειγμα τον καιρό. Επιπλέον, όλα τα μέλη της ομάδας έχουν στη διάθεσή τους ένα χαρτί με τους στίχους, το οποίο φυσικά μπορούν να κρατήσουν σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Σε περίπτωση που στον εκάστοτε χώρο υπάρχει η δυνατότητα ύπαρξης κρουστών οργάνων, οι συμμετέχοντες μπορούν, εάν το επιθυμούν, να τα χρησιμοποιήσουν. Τέλος, πριν την έναρξη αλλά και μετά τη λήξη της συνεδρίας, προσφέρεται ελεύθερος χρόνος στον οποίο μπορούν όλοι να συζητήσουν και να απολαύσουν κάποιο ρόφημα ή μικρό γεύμα (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Οι ερευνητές Bannan και Montgomery-Smith (2008) υποστηρίζουν ότι το πρόγραμμα «Τραγουδώντας για τον εγκέφαλο» έχει βοηθήσει στην αύξηση της ενεργούς συμμετοχής των ανθρώπων με άνοια, καθώς και στην εκμάθηση νέων τραγουδιών (Bannan & Montgomery-Smith, 2008, όπως αναφέρεται στο Osman, Tischler, & Schneider, 2016). Επιπλέον, οι Osman, Tischler και Schneider (2016) τονίζουν τη σημαντική συνεισφορά του προγράμματος στην κοινωνική ένταξη και στήριξη ατόμων με άνοια, στη βελτίωση των προσωπικών τους σχέσεων, τη μνήμη και την ψυχολογική τους κατάσταση, καθώς επίσης και στην αποδοχή του συνδρόμου και την ανάπτυξη μιας κοινής μουσικής εμπειρίας (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Η διαμόρφωση του προγράμματος έχει επιτευχθεί με τέτοιον τρόπο, ώστε να μπορεί να υποστηρίξει την ένταξη ανθρώπων με άνοια ανεξάρτητα από το στάδιο στο οποίο βρίσκονται. Δηλαδή, ακόμα και αν ένα άτομο έχει, σε μεγάλο βαθμό, ελλιπής μνήμη και αντιμετωπίζει πολλά από τα συμπτώματα του συνδρόμου, έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε μια ομάδα που τον αποδέχεται και τον στηρίζει. Επιπλέον, του δίνεται η δυνατότητα να ενισχύσει την προσωπική του σχέση με το φροντιστή

του, αλλά και γενικότερα να αναπτύξει νέους κοινωνικούς δεσμούς με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Είναι επίσης αξιοσημείωτο το γεγονός ότι οι μουσικές συνεδρίες αποτελούν ένα ευχάριστο θέμα προς συζήτηση και με αυτόν τον τρόπο προωθείται η επικοινωνία. Επιπρόσθετα, συμβάλλουν στη μνήμη καθώς τα τραγούδια με τις διάφορες θεματικές τους στοχεύουν στην ώθηση της αναπόλησης. Αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι οι άνθρωποι με άνοια μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι ακόμα και αν έχουν χάσει τη μνήμη τους, μπορούν να θυμηθούν διάφορους στίχους από γνωστά τραγούδια. Με αυτόν τον τρόπο η μουσική συμβάλλει στο wellbeing τους (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Βέβαια, το τραγούδι καθαυτό φαίνεται να έχει μία θετική επίδραση στη διάθεση και το wellbeing. (Osman, Tischler, & Schneider, 2016). Είναι γνωστό ότι η επαφή με τη μουσική μειώνει το άγχος και προσφέρει χαρά, έχοντας τη δυνατότητα «διέγερσης και ρύθμισης των συναισθημάτων» (Juslin & Laukka, 2005).

Επιπρόσθετα, μέσω της μουσικής μπορεί να επιτευχθεί η αποδοχή των ανθρώπων με άνοια, κάτι το οποίο αδιαμφισβήτητα οδηγεί στη βελτίωση του wellbeing όλων των συμμετεχόντων. Επίσης, όλα τα μέλη της ομάδας μπορούν να βιώσουν ευχάριστες εμπειρίες, με αποτέλεσμα να αποσπάσουν τη σκέψη τους, έστω και προσωρινά, από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους. Τέλος, ειδικά για τα παντρεμένα ζευγάρια, παρατηρείται μία συνεχής αύξηση της συντροφικότητας και του wellbeing (Osman, Tischler, & Schneider, 2016).

Τα κρουστά («group drumming») και το wellbeing

Ο Winkelman (2003) αναφέρει ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα εθισμού μπορούν, λαμβάνοντας βέβαια την απαραίτητη παρακολούθηση από εξειδικευμένους θεραπευτές, να ωφεληθούν σημαντικά από την επαφή τους με τα κρουστά. Συγκεκριμένα, η μουσική εμπειρία που προκύπτει επαναφέρει τη σύνδεση

του ατόμου με τον εσωτερικό του εαυτό, όπως και την επικοινωνία του με άλλους ανθρώπους. Επιπλέον, με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η καταπολέμηση της αποξένωσης (Winkelman, 2003, όπως αναφέρεται στο Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt, & Williamon, 2018). Επίσης, οι ερευνητές Faulkner, Wood, Ivery και Donovan (2012), καθώς και οι Wood, Ivery, Donovan και Lambin (2013) επισημαίνουν ότι σε συνδυασμό με τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία («cognitive behavioral therapy»), η μουσική δημιουργία μέσω της χρήσης των κρουστών οργάνων μπορεί να επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα στην ψυχοσύνθεση συγκεκριμένων ομάδων του πληθυσμού. Ειδικότερα, αναφέρονται σε παιδιά που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο για την ανάπτυξη διάφορων ανησυχητικών συμπεριφορών και αντιμετωπίζουν το φαινόμενο της απομόνωσης στο σχολικό τους περιβάλλον. Με λίγα λόγια, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν ικανότητες για την υγιή διαχείριση των συναισθημάτων τους και των διαπροσωπικών τους σχέσεων, καθώς επίσης να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους (Faulkner, Wood, Ivery, & Donovan, 2012; Wood, Ivery, Donovan, & Lambin 2013).

Σύμφωνα με τους Wood et al. (2013) και Tague (2012), το «group drumming» («ομαδικό παίξιμο κρουστών») συνεισφέρει σε μεγάλο βαθμό στο wellbeing, και συγκεκριμένα μεταξύ ανθρώπων που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (Wood et al., 2013; Tague, 2012, όπως αναφέρεται στο Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt, & Williamon, 2018). Πρόσφατα, οι Ascenso, Perkins, Atkins, Fancourt και Williamon (2018) έθεσαν μία νέα βάση στη σχέση της μουσικής με το wellbeing. Ειδικότερα, στην έρευνά τους συμπεριέλαβαν ομάδες οι οποίες αποτελούνταν από άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, τους φροντιστές τους, όπως επίσης και επαγγελματίες αυτού του χώρου, για παράδειγμα ψυχολόγους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι για την επιστημονική τους μελέτη περιορίστηκαν στη

χρήση των κρουστών οργάνων. Αυτό συνέβη ακριβώς επειδή δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζει κανείς τη μουσική σημειογραφία και/ή να έχει ήδη κάποια επαφή με τα κρουστά, ώστε να αποκτήσει μία μουσική εμπειρία (Ascenso et al., 2018).

Αναλυτικότερα, οι Ascenso et al. (2018) δημιούργησαν τέσσερις μουσικές ομάδες, οι οποίες ασχολήθηκαν αποκλειστικά με το «group drumming» και πραγματοποίησαν εβδομαδιαίες συναντήσεις στο Δυτικό Λονδίνο για ενάμιση έως δύομιση μήνες. Σε κάθε συνάντηση, η οποία διαρκούσε ενενήντα λεπτά, υπήρχε ένας επαγγελματίας μουσικός με ειδίκευση στα κρουστά όργανα συνοδευόμενος από τρεις φοιτητές του Βασιλικού Κολλεγίου Μουσικής της Αγγλίας. Οι συμμετέχοντες, περίπου δεκαπέντε με είκοσι άτομα ανά ομάδα, έφτιαχναν έναν κύκλο κι έπειτα δημιουργούσαν μουσική χρησιμοποιώντας τα «djembe drums» (βλ. Εικόνα 6). Συγκεκριμένα, η μουσική δημιουργία βασίστηκε στην ακουστική διδασκαλία, δηλαδή σε ρυθμικές ασκήσεις όπου ο μουσικός έπαιζε κάτι και οι υπόλοιποι έπρεπε να απαντήσουν μουσικά, και σε απλά ρυθμικά μοτίβα τα οποία εξελίσσονταν σε κομμάτια. Στο τέλος, η κάθε ομάδα πραγματοποίησε μία άτυπη συναυλία για τους συγγενείς και τους φίλους τους (Ascenso et al., 2018).



Εικόνα 6. Wikipedia (2020).

Μέσα από την έρευνά τους, οι Ascenso et al. (2018) εντόπισαν τα εξής στοιχεία του wellbeing: «hedonia», αυτενέργεια, επίτευξη, δέσμευση, επαναπροσδιορισμένος εαυτός και κοινωνικό wellbeing. Συνεπώς, με αυτόν τον τρόπο υποδεικνύεται ότι η μουσική, μέσω της μορφής του «group drumming», συμβάλλει στο wellbeing τόσο των ανθρώπων με ψυχικές ασθένειες, όσο των φροντιστών τους και των διάφορων ειδικών της ψυχικής υγείας (Ascenso et al., 2018). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά τα πιο σημαντικά αποτελέσματα της μελέτης των Ascenso et al. (2018).

«Hedonia»

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι μέσα από την ενασχόλησή τους με τη μουσική («djembe drums») μπόρεσαν να νιώσουν ποικίλα θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ευτυχία και ευχαρίστηση. Γενικότερα, κατάφεραν να έχουν μία καλή ψυχική κατάσταση. Μάλιστα, υποστήριξαν ότι τα συναισθήματα αυτά είχαν διάρκεια στο χρόνο. Δηλαδή, για ένα αρκετό χρονικό διάστημα, και αφότου τελείωνε η εβδομαδιαία συνάντηση, αισθάνονταν συναισθηματικά όμορφα. Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι όλα αυτά τα θετικά συναισθήματα, τα οποία προέκυπταν μέσα από τη μουσική δημιουργικότητα της κάθε ομάδας, αποτέλεσαν μία κοινή εμπειρία ανάμεσα στους ασθενείς, τους φροντιστές τους και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας (Ascenso et al., 2018).

Επιπρόσθετα, εντοπίστηκε μία ευρύτερη θετική επίδραση της μουσικής στο σώμα των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια των συναντήσεων ήταν χαμογελαστοί. Επίσης, είχαν τη δυνατότητα να εκτονώσουν την εσωτερική τους ενέργεια και πιθανή ένταση. Για το λόγο αυτό, ανέφεραν ότι ένιωθαν μία ευχάριστη κούραση, η οποία μάλιστα είναι εξαιρετικά σημαντική για τους ανθρώπους που πάσχουν από κάποια αγχώδη διαταραχή. Τέλος, το «drumming» συνδέθηκε με μία

όμορφη σωματική αίσθηση («νιώθουμε καλά σωματικά») και με τη ζωτικότητα (Ascenso et al., 2018).

Αυτενέργεια

Μέσα από την ενεργή μουσική επαφή οι συμμετέχοντες άρχισαν να αποκτούν την εξής δυνατότητα: να ενεργούν στη ζωή τους σύμφωνα με τη θέλησή τους αποφασίζοντας ελεύθερα. Όλοι, και ειδικά τα άτομα που είχαν κάποια ψυχική ασθένεια, μπόρεσαν να αναπτύξουν περισσότερο την ικανότητα που οδηγεί στη λήψη πρωτοβουλιών. Οι εβδομαδιαίες συναντήσεις εξέπνεαν μία αίσθηση αυτονομίας και πραγματοποίησης στόχων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν η συνέπεια ως προς την ώρα προσέλευσης και τη συμμετοχή, ακόμα και αν κάποιος μέλος δεν ένιωθε συναισθηματικά καλά. Επιπλέον, αυξήθηκε το κίνητρό τους για την επίτευξη νέων στόχων, όπως η εγγραφή σε καινούριους κύκλους μαθημάτων και/ή η αναζήτηση για δουλειά (Ascenso et al., 2018).

Γενικά, ανέπτυξαν ένα μουσικό ενδιαφέρον το οποίο είχε ως αποτέλεσμα τη μουσική ακρόαση κατά τη διάρκεια της οδήγησης, ή ακόμα και την αγορά κρουστών οργάνων. Όμως, το πιο σημαντικό είναι ότι άρχισαν να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και να ανακτούν συνήθειες του παρελθόντος οι οποίες, για ορισμένα άτομα, είχαν χαθεί λόγω της επιδείνωσης της ψυχικής τους υγείας (Ascenso et al., 2018).

Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες απέκτησαν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή τους. Ουσιαστικά, το γεγονός ότι ακολουθούσαν μία συγκεκριμένη δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση, οδήγησε στην ακόλουθη διαπίστωση: ο μόνος που μπορεί να καθορίσει τη ζωή σου είναι ο ίδιος σου ο εαυτός. Τέλος, είχαν μία γενικότερη αίσθηση ελέγχου επειδή μέσα από τη μουσική δημιουργικότητα ένιωθαν ικανοί και δυνατοί (Ascenso et al., 2018).

Επίτευξη

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η ατομική αλλά και η συλλογική προσπάθεια είχε ως αποτέλεσμα την εκπλήρωση στόχων. Συγκεκριμένα παραδείγματα ήταν η συνεπής συμμετοχή του καθενός στις συνεδρίες και η μη παραίτηση, η ομαδική κατάκτηση διάφορων μουσικών σκοπών και η τελική συναυλία. Όλα αυτά, όπως και άλλα πολλά, αποτέλεσαν για τον καθένα ξεχωριστά σπουδαία κατορθώματα (Ascenso et al., 2018).

Δέσμευση («engagement»)

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων αποδείχθηκε ότι οι συμμετέχοντες ήταν απόλυτα συγκεντρωμένοι στον εκάστοτε μουσικό στόχο. Συγκεκριμένα, ένιωθαν εγκεφαλικά και σωματικά δεσμευμένοι με τη μουσική δημιουργία. Μάλιστα, το μυαλό τους απαλλάχθηκε από διάφορες αρνητικές σκέψεις, και φυσικά σε διαφορετικό βαθμό για τον καθένα. Συγκεντρωνόντουσαν τόσο πολύ στη μουσική με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κυριευτούν από το φαύλο κύκλο των αρνητικών σκέψεων (Ascenso et al., 2018).

Επιπλέον, εντοπίστηκε η εμπειρία του «flow» κυρίως όταν όλα τα μέλη της ομάδας έπαιζαν μουσική ταυτόχρονα, σε γρήγορο tempo και για μεγάλο χρονικό διάστημα (Ascenso et al., 2018). Σύμφωνα με το Csikszentmihalyi (2014), η εμπειρία του «flow» είναι μία κατάσταση στην οποία, όταν το άτομο ασχολείται με μία ευχάριστη δραστηριότητα μπορεί να εστιάσει όλη του την προσοχή σε αυτήν. Ένα παράδειγμα ανθρώπων που έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μία τέτοια εμπειρία είναι οι συνθέτες (Csikszentmihalyi, 2014). Μάλιστα, και ίσως για αυτό το λόγο, οι συμμετέχοντες ήταν τόσο συγκεντρωμένοι σε αυτό που έκαναν όπου ορισμένες φορές ένιωθαν ότι έχαναν την αίσθηση του πραγματικού χρόνου (Ascenso et al., 2018).

Επαναπροσδιορισμένος εαυτός

Ο επαναπροσδιορισμένος εαυτός συνδέεται με την ικανότητα της αυτεπίγνωσης, κάτι το οποίο φαίνεται να ανέπτυξαν οι συμμετέχοντες. Ειδικότερα, μπόρεσαν να ανακαλύψουν καλύτερα τον εαυτό τους και να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν ικανότητες. Επίσης, κατάφεραν να δημιουργήσουν μία θετική ταυτότητα η οποία επικεντρωνόταν περισσότερο στις δυνατότητες και λιγότερο στις αδυναμίες. Μέσω αυτής της προσωπικής αναζήτησης διαπίστωσαν το εξής: ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του, επηρεάζει το μέλλον του. Όμως, το πιο σημαντικό είναι ότι αντιλήφθηκαν την αξία της αυτεπίγνωσης, η οποία προσδίδει μία κατεύθυνση στη ζωή και μία αίσθηση ικανοποίησης. Τέλος, αναπτύχθηκε η μουσική τους ταυτότητα η οποία οδήγησε στη λήψη διάφορων πρωτοβουλιών, όπως στην αγορά κρουστών οργάνων και στη συστηματική ακρόαση μουσικής από τη διαδικτυακή πλατφόρμα «YouTube» (Ascenso et al., 2018).

Κοινωνικό wellbeing

Χάρη σε αυτές τις συναντήσεις οι συμμετέχοντες ένιωθαν ότι πλέον ανήκουν κάπου. Κάπου όπου δεν απαιτείται η ανταλλαγή λέξεων ώστε να επιτευχθεί μία ουσιώδη επικοινωνία και αίσθηση σύνδεσης μεταξύ των μελών. Μάλιστα, η κοινή μουσική εμπειρία επηρέασε θετικά τη σχέση μεταξύ των ατόμων που είχαν προβλήματα ψυχικής υγείας και των φροντιστών τους. Επίσης, η μουσική συνεύρεση δημιούργησε μία σημαντική αμοιβαιότητα στην επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και άλλων ατόμων από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Συνεπώς, αναπτύχθηκε το αίσθημα της κοινωνικής αποδοχής και η εμπιστοσύνη προς τους ανθρώπους (Ascenso et al., 2018).

Συμπερασματικά, μέσα από αυτή την έρευνα μπορεί να αντιληφθεί κανείς τη σημασία της μουσικής εμπειρίας τόσο στο σχολικό πλαίσιο και στα διάφορα κέντρα

ψυχικής υγείας, όσο και στην καθημερινή ζωή. Η μουσική εκπαίδευση, μέσα από οποιαδήποτε μορφή της, επιδρά θετικά στο wellbeing όλων των ανθρώπων, κάτι το οποίο αδιαμφισβήτητα συνδέεται με μία πιο υγιή και ισορροπημένη ψυχολογική κατάσταση. Μέχρι στιγμής, φαίνεται ότι στην Ελλάδα δεν έχει πραγματοποιηθεί κάποια επιστημονική έρευνα προς αυτήν την κατεύθυνση. Για το λόγο αυτό, θα ήταν καλό να διεξαχθεί μία διεπιστημονική έρευνα, περιλαμβάνοντας κυρίως μουσικούς εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς και κοινωνιολόγους, σχετικά με τη μουσική δημιουργία και το wellbeing, η οποία θα εστιάζει τόσο στο σχολείο, όσο και στην απλή καθημερινότητα παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Έχοντας θέσει το θεωρητικό υπόβαθρο, μία προτεινόμενη μεθοδολογία για μελλοντική έρευνα είναι οι ανοιχτές ερωτήσεις και οι συνεντεύξεις, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν την ελευθερία να εκφράσουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους. Το wellbeing και η μουσική εμπειρία εμπεριέχουν πολυδιάστατες συνθέσεις, οι οποίες είναι σημαντικές για τη ζωή του ανθρώπου και την ίδια την κοινωνία.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Arai, Y., Kumamoto, K., Mizuno, Y., & Washio, M. (2014). Depression among family caregivers of community - dwelling older people who used services under the Long Term Care Insurance program: A large scale population-based study in Japan. *Aging and Mental Health, 18*, 81-91.
- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2018). Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 13*, 1748-2631.
- Broh, B. A. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement: Who benefits and why? *Sociology of Education, 75*, 69-95.
- Burnard, P., & Dragovic, T. (2015). Collaborative creativity in instrumental group music learning as a site for enhancing pupil wellbeing. *Cambridge Journal of Education, 45*, 371-392.
- Bygren, L. O., Konlaan, B. B., & Johansson, S. E. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal, 313*, 1577-1580.
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long term effects? *Traumatology, 13*, 16-26.
- Chang, Y. P., Kraenzle Schneider, J., & Sessanna, L. (2011). Decisional conflict among Chinese family caregivers regarding nursing home placement of older adults with dementia. *Journal of Aging Studies, 25*, 436-444.

- Clift, S., Nicol, J., Raisbeck, M., Whitmore, C., & Morrison, I. (2010). Group singing, wellbeing and health: A systematic review. *UNESCO Journal*.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.
- Cummins, R. A. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 1-17.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D. (2011). Spiritual health scale 2011: Defining and measuring 4th dimension of health. *Indian Journal of Community Medicine*, *36*, 275-282.
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., & Oishi, S. (2014). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, *19*, 235-256.
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2012). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, *41*.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*, 222-235.
- Fadda, D., Scalas, L. F., & Meleddu, M. (2015). Contribution of personal and environmental factors on positive psychological functioning in adolescents. *Journal of Adolescence*, *43*, 119-131.
- Faulkner, S., Wood, L., Ivery, P., & Donovan, R. (2012). It is not just music and rhythm . . . evaluation of a drumming-based intervention to improve the social wellbeing of alienated youth. *Children Australia*, *37*, 31-39.

- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011).
Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*, 79-106.
- Ganpat, T. S., Dash, S., & Ramarao, N. H. (2014). Yoga therapy for promoting emotional sensitivity in University students. *Journal of Education and Health Promotion, 3*.
- Gray, P., & Bjorklund, D. F. (2018). *Psychology* (8th ed.). New York, United States: Worth Publishers.
- Harland, J., Kinder, K., Lord, P., Stott, A., Schagen, I., & Haynes, J. (2000). *Arts education in secondary schools: effects and effectiveness*. London: NFER/RSA.
- Habron, J., Jesuthasan, J., & Bourne, C. (2012). Moving into Composition: The experiences of student composers during a short course of Dalcroze Eurhythmics. Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 9, 2019 από <https://pureportal.coventry.ac.uk/en/publications/moving-into-composition-the-experiences-of-student-composers-in-h-2>
- Habron, J. (2014). 'Through music and into music', through music and into well-being: Dalcroze eurhythmics as music therapy. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa, 10*, 90-110.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education, 28*, 269-289.
- Hanckel, J., & Segal, L. (2016). The Inspir=Ed project: A holistic early childhood program for enhancing parent-child well-being. *Childhood Education, 92*, 10-21.

- Harris, M. (2009). *Bullying, rejection and peer victimization: A social cognitive neuroscience perspective*. New York, NY: Springer.
- Heydenberk, R. A., & Heydenberk, W. R. (2017). Bullying reduction and subjective wellbeing: The benefits of reduced bullying reach far beyond the victim. *International Journal of Wellbeing*, 7, 12-22.
- Heyworth, J. (2013). Developing social skills through music: The impact of general classroom music in an Australian lower socio-economic area primary school. *Childhood Education*, 89, 234-242.
- Hunt, J. (2013). The world-wide challenge of dementia. Ανακτήθηκε Οκτώβριο 15, 2020, από <https://www.gov.uk/government/speeches/the-world-wide-challenge-of-dementia>
- Jones, J. D. (2018). Scaffolding the Dalcroze approach. *General Music Today*, 32, 5-12.
- Jovanović, V. (2015). A bifactor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 45-49.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2005). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33, 217–228.
- Kliueva, E., & Tsagari, D. (2018). Emotional literacy in EFL classes: The relationship between teachers' trait emotional intelligence level and the use of emotional literacy strategies. *System*, 78, 38-53.
- Koelkebeck, K., Liedtke, C., Kohl, W., Alferink, J., Kret, M. E. (2017). Attachment style moderates theory of mind abilities in depression. *Journal of Affective Disorders*, 213, 156-160.

- Kreibig, S. D., Samson, A. C., & Gross, J. J. (2013). The Psychophysiology of Mixed Emotional States. *Psychophysiology*, *50*, 799-811.
- Koelsch, S. (2012). *Brain and Music*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, *15*, 229-249.
- Lee, J., Krause, A. E., & Davidson, J. W. (2017). The PERMA well-being model and music facilitation practice: Preliminary documentation for well-being through music provision in Australian schools. *Research Studies in Music Education*, *39*, 73-89.
- Leung, M. C., & Cheung, R. Y. M. (2020). Music engagement and well-being in Chinese adolescents: Emotional awareness, positive emotions, and negative emotions as mediating processes. *Psychology of Music*, *48*, 105-119.
- Livingstone, R. S., & Thompson, W. F. (2009). The emergence of music from the theory of mind. *Musicae Scientiae*, *13*, 83-115.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). *Music, Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Mantz, L. S., Bear, G. G., Yang, C., & Harris, A. (2016). The Delaware Social-Emotional Competency Scale (DSECS-S): Evidence of Validity and Reliability. *Child Indicators Research*, *11*.
- Marcilio Ficino. (χ.χ.). Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 10, 2019, από <https://www.britannica.com/biography/Marsilio-Ficino>
- Mas-Herrero, E., Zatorre, R. J., Rodriguez-Fornells, A., & Marco-Pallares, J. (2014). Dissociation between musical and monetary reward responses in specific musical anhedonia. *Current Biology*, *24*, 1-6.

- Maury, S., & Rickard, N. (2016). Wellbeing in the classroom: How an evolutionary perspective on human musicality can inform music education. *Australian Journal of Music Education, 50*, 3-15.
- McFerran, K. (2010). *Music for wellbeing in Australian schools*. Melbourne, Australia: The University of Melbourne.
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *Neuroimage, 28*, 175-184.
- Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *Revue européenne de psychologie appliquée, 61*, 1-11.
- Melendez, J. C., Torres, M., Redondo, R., Mayordomo, T., & Sales, A. (2017). Effectiveness of follow-up reminiscence therapy on autobiographical memory in pathological ageing. *International Journal of Psychology, 52*, 283-290.
- Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S., Marks, N., Aked, J., Cordon, C., & Potts, R. (2009). National accounts of well-being: Bringing real wealth onto the balance sheet. Ανακτήθηκε Μάρτιο 1, 2020, από <http://www.nationalaccountsofwellbeing.org/learn/download-report.html>
- Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Education and Child Psychology, 25*, 119-134.
- Ockelford, A. (2008). *Music for children and young people with complex needs*. Oxford: Oxford University Press.

- Office for National Statistics. (2013). Measuring what matters: Understanding the nation's wellbeing. Ανακτήθηκε Μάρτιο 5, 2019, από <http://www.healthscotland.scot/>
- Oosterhoff, B., Kaplow, J. B., Wray-Lake, L., & Gallagher, K. (2017). Activity-specific pathways among duration of organized activity involvement, social support, and adolescent wellbeing: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Adolescence*, *60*, 83-93.
- Osman, S. E., Tischler, V., & Schneider, J. (2016). 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia*, *15*, 1326-1339.
- Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2015). The icebreaker effect: singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*, *2*.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *108*, 883–899.
- Rabinowitch, T.-C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, *41*, 484-498.
- Rabins, P. V., & Blass, D. M. (2014). In the clinic: Dementia. *Annals of Internal Medicine*, *161*.
- Rana, M. (2018). Role of music in the development of psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *9*, 155-158.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: NY: Free Press.
- Shah, H., & Marks, N. (2004). A well-being manifesto for a flourishing society. Ανακτήθηκε Ιανουάριο 1, 2020, από <https://neweconomics.org/>
- Shibazaki, K., & Marshall, N. A. (2017). Exploring the impact of music concerts in promoting well-being in dementia care. *Aging and Mental Health*, 21, 468-476.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Siegler, R., Saffran, J. R., Eisenberg, N., DeLoache, J., & Gershoff, E. (2017). *How Children Develop* (5th ed.). New York, United States: Worth Publishers.
- Squire, L. R. (1974). Remote memory as affected by aging. *Neuropsychologia*, 12, 429-435.
- St. Hildegard. (χ.χ.). Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 10, 2019, από <https://www.britannica.com/biography/Saint-Hildegard>
- Stewart-Brown, S., & Janmohamed, K. (2008). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), User Guide, Version 1. Ανακτήθηκε Μάρτιο 1, 2020, από <http://www.healthscotland.scot/health-topics/mental-health-and-wellbeing/wemwbs>
- Statham, J., & Chase, E. (2010). Childhood wellbeing: A brief overview. Ανακτήθηκε Ιανουάριο 1, 2020, από https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/183197/Child-Wellbeing-Brief.pdf

- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 481-502.
- Thompson, W. F., Marin, M. M., & Stewart, L. (2013). Reduced sensitivity to emotional prosody in congenital amusia rekindles the musical protolanguage hypothesis. *Proceedings of The National Academy Of Sciences of The United States Of America, 110*, 19027-19032.
- Thram, D. (2014). Understanding music's therapeutic efficacy: Implications for music education. *The journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa, 10*, 208-220.
- Titova, L., Werner, K. M., & Sheldon, K. M. (2018). Translating positive psychology. *Translational Issues in Psychological Science, 4*, 211-214.
- Van den Hout, J. J. J., Davis, O. C., & Weggeman, M. C. D. P. (2018). The conceptualization of team flow. *The Journal of Psychology, 152*, 388-423.
- Van der Merwe, L. (2014). The first experiences of music students with Dalcroze-inspired activities: a phenomenological study. *Psychology of Music, 43*.
- Van Zyl, L. E. (2013). Seligman's flourishing: An appraisal of what lies beyond happiness. *SA Journal of Industrial Psychology, 39*.
- Von Lob, G., Camic, P., & Clift, S. (2010). The use of singing in a group as a response to adverse life events. *International Journal of Mental Health Promotion, 12*, 45-53.
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 6*.

- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 346-353.
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2016). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music, 45*, 1-11.
- Why wellbeing and not well-being? (χ.χ.). Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 1, 2019, από <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/about/editorialPolicies#custom-0>
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2015). *Abnormal child and adolescent psychology with DSM-V updates (8th ed.)*. Amsterdam, The Netherlands: Pearson.
- Wikipedia. (2020). Djembe. Ανακτήθηκε Οκτώβριο 25, 2020, από <https://en.wikipedia.org/wiki/Djembe>
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders, 122*, 213–217.
- Wood, L., Ivery, P., Donovan, R., & Lambin, E. (2013). 'To the beat of a different drum': Improving the social and mental wellbeing of at-risk young people through drumming. *Journal of Public Mental Health, 12*, 70–79.
- Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2*.
- World Federation of Music Therapy. (2011). What is music therapy? Ανακτήθηκε Οκτώβριο 8, 2020, από <https://www.wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/>
- World Health Organization. (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 10, 2019, από <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>

Ziv, N., & Dolev, E. (2013). The effect of background music on bullying: A pilot study. *Children and Schools, 35*, 83-90.

Ελληνική βιβλιογραφία

Αρχοντή-Γιαννίδου, Κ., & Πουλόπουλος, Χ. (2016). Στάσεις και αντιλήψεις των γονέων για τη χρήση κάνναβης στην εφηβική ηλικία. *Εξαρτήσεις, 26*.

Βλάχου, Μ., Botsoglou, Κ., & Ανδρέου, Ε. (2016). Πρώιμες μορφές σχολικού εκφοβισμού σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. *Έρευνα στην Εκπαίδευση, 5*, 17-45.

"Πρωτογλώσσα". (χ.χ.). Ανακτήθηκε Σεπτέμβριο 10, 2019, από http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CE%BB%CF%8E%CF%83%CF%83%CE%B1&dq=