

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

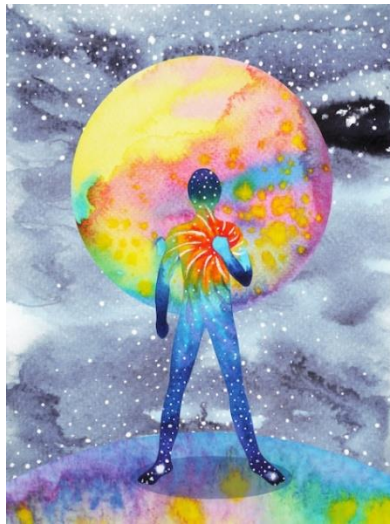
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Κοινωνικές Διακρίσεις, Μετανάστευση, Ιδιότητα του Πολίτη»



Η συμβολή της Τέχνης στη θεραπευτική πορεία ψυχικά πασχόντων.
Απόψεις ειδικών στις θεραπείες μέσω Τέχνης.

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Όνοματεπώνυμο φοιτήτριας: Φαλιέρου Παναγιώτα Δήμητρα

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

- 1. Κα Κουτσούκου Ηλέκτρα, Καθηγήτρια, Επιβλέπουσα**
- 2. Κα. Νικολακάκη Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια**
- 3. Κος Σπυριδάκης Εμμανουήλ, Καθηγητής**

Κόρινθος, Ιανουάριος 2020

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι αρχικά να δοθεί ο βασικός ορισμός της Τέχνης. Κύριος στόχος μέσω του ορισμού της τέχνης ,καθαυτής, όσο και των θεραπειών που μπορούν να εφαρμοστούν μέσω από την εκάστοτε τέχνη είναι η ανάγκη για μεγαλύτερη αναγνωσιμότητα από το ευρύ κοινό. Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από πέντε βιβλιογραφικά κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιήθηκε μία γενική αναφορά στον ορισμό της τέχνης αλλά και της ψυχικής υγείας έτσι ώστε να προσδιοριστούν δύο βασικές έννοιες της εργασίας, που αποτελούν και τον άξονα της. Στα υπόλοιπα κεφάλαια καταγράφηκε η παρουσία των θεραπειών μέσω τέχνης, ο ορισμός τους όπως και η καθιέρωσή τους στο τομέα της θεραπευτικής πορείας της ψυχικής υγείας. Στο θεωρητικό μέρος, δόθηκε μία βιβλιογραφική ανάλυση στην καθιέρωση και ύπαρξη των θεραπειών μέσω τέχνης δίνοντας μία εναλλακτική και καινοτόμα λύση στον τομέα της ψυχικής υγείας. Τέλος, αναφορικά με το θεωρητικό μέρος παρατέθηκαν και οι ουμανιστικές αρχές για την τέχνη.

Στη συνέχεια της εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα με κύριο στόχο τη διερεύνηση των απόψεων των ειδικών στις θεραπείες μέσω Τέχνης, που αφορούσε διάφορες πτυχές του κεντρικού θέματος όπως για παράδειγμα τα ευεργετικά αποτελέσματα των θεραπειών μέσω τέχνης, την αναβάθμιση των υπηρεσιών που εφαρμόζονται κα. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν η ποιοτική μέθοδος μέσω των συνεντεύξεων των ειδικών. Το δεύτερο μέρος αποτέλεσε το ερευνητικό μέρος της εργασίας όπου και αναφέρθηκε η μεθοδολογία της έρευνας. Εν συνεχεία η ανάλυση και ερμηνεία των συλλεχθέντων στοιχείων από τις απόψεις των ειδικών στις θεραπείες μέσω τέχνης. Τα ερευνητικά ερωτήματα τοποθετήθηκαν σε θεματικές ενότητες. Κατά την περάτωση της έρευνας πραγματοποιήθηκε η ανάλυση των δεδομένων των απαντήσεων των ειδικών.

Λέξεις – Κλειδιά: Τέχνη, Ψυχική Υγεία, Ειδικοί στις θεραπείες μέσω Τέχνης.

Abstract

The purpose of this project is first to give a basic definition of Art. The main goal through the definition of art, as well as the treatments that can be applied through, is the need for greater readability by the general public. The project consists of two parts: theoretical and research. The theoretical part consists of five bibliographic charters. In the first charter there is a general reference to the definition of art and mental health in order to identify two basic concepts which are very important. The remaining chapters record the presence of art therapies, their definition as well as their introduction to the field of therapeutic mental health. In the theoretical part, a bibliographic analysis was provided on the introduction and existence of therapies through art giving an alternative and innovative solution in field of mental health. Finally, the humanistic principles of art were cited in relation to the theoretical part.

Subsequently, a research was carried out with the aim of investigating the views of those skilled in the art of healing through various aspects of the central theme such as the beneficial effects of the healing through art, the upgrading of the services provided. The method used was the qualitative method through expert interviews.

The second part was the research part of the project where the research methodology was mentioned. Then the analysis and interpretation of the collected data from the point of view of those skilled in the art therapy. The research questions were divided into thematic sections. At the conclusion of the investigation, the data from the experts' responses were analyzed.

Keywords: Art, Mental Health, Experts in Art Therapy

Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Κοινωνικές Διακρίσεις, Μετανάστευση και Ιδιότητα του Πολίτη» του τμήματος Κοινωνικής & Εκπαιδευτικής Πολιτική του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Καταθέτω την εκτίμησή μου και ευχαριστώ θερμά τη επόπτριά μου, την Κα Κουτσούκου Ηλέκτρα για την πολύτιμη καθοδήγηση και εμπιστοσύνη της.

Αισθάνομαι την υποχρέωση , επίσης, να ευχαριστήσω πολύ τους συναδέλφους μου κοινωνικούς λειτουργούς, οι οποίοι ανιδιοτελώς με έφεραν σε επαφή και επικοινωνία με ειδικούς θεραπειών μέσω της τέχνης. Όπως φυσικά ευχαριστώ και τους ειδικούς και τους διευθύνοντες των υπηρεσιών τους, που αφιέρωσαν χρόνο για τη διεξαγωγή της έρευνάς μου και με ευγένεια με υποδέχτηκαν στους χώρους εργασίας τους.

Τέλος , θέλω να ευχαριστήσω το σύζυγό μου, Ανδρέα και το γιό μας, Γιώργο για την ηθική συμπαράσταση και το κουράγιο που μου έδωσαν.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	6
Α.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
<u>1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ</u>	
1.1 Ορισμός ψυχικής υγείας.....	7
1.1.1 Κατηγορίες ψυχικών διαταραχών.....	8
1.2 Ορισμός Της Τέχνης.....	9
1.2.1 Η τέχνη στην ψυχιατρική.....	10
1.3 Ουμανιστικές αρχές για τη δημιουργικότητα.....	11
<u>2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	
2.1 Ο ορισμός της δραματοθεραπείας.....	12
2.1.1. Η ιστορική αναδρομή της δραματοθεραπείας.....	13
2.2 Ορισμοί της δραματοθεραπείας.....	14
2.3. Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή.....	15
2.4 Η χρησιμότητα της δραματοθεραπείας.....	16
<u>3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	
3.1. Ο ορισμός της εικαστικής θεραπείας.....	17
3.1.1. Η ιστορική αναδρομή της εικαστικής θεραπείας.....	17
3.2. Ορισμοί της εικαστικής θεραπείας.....	18
3.3 Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή.....	19
3.4. Η χρησιμότητα της εικαστικής θεραπείας.....	20
<u>4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	
4.1 Ορισμός της μουσικοθεραπείας.....	21
4.1.1 Ιστορική αναδρομή της μουσικοθεραπείας.....	22
4.2 Ορισμοί της μουσικοθεραπείας.....	24
4.3 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή.....	28
4.4 Η χρησιμότητα της μουσικοθεραπείας.....	28
<u>5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	
5.1 Ορισμός χοροθεραπείας.....	32
5.1.1 Ιστορική αναδρομή της χοροθεραπείας.....	32
5.3 Ορισμοί της χοροθεραπείας.....	35
5.3 Ο ρόλος του χοροθεραπευτή.....	36
5.4 Η χρησιμότητα της χοροθεραπείας.....	36
<u>Β΄ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</u>	
<u>6.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</u>	
6.1 Εισαγωγή.....	40
6.2 Σκοπός, Στόχοι – Ερευνητικά Ερωτήματα.....	40
6.2.1 Ποιοτική Μέθοδος.....	41
6.2.2 Η Επιλογή του Δείγματος.....	41
6.2.2.1. Αρχείο μετεχόντων.....	41
6.2.3 Εργαλεία συλλογής στοιχείων: ημι-δομημένη συνέντευξη με πρόσωπα ελίτ.....	45
6.2.3.1 Οδηγός συνέντευξης – Πλάνο ημι- δομημένης συνέντευξης.....	46
6.2.3.2 Διεξαγωγή της Έρευνας.....	47
6.2.4 Ανάλυση Δεδομένων.....	48
6.3 Συζήτηση Δεδομένων – Συμπεράσματα.....	51

Βιβλιογραφία.....	59
Παράρτημα.....	63

Εισαγωγή

Βασική ανάγκη του ανθρώπου είναι η ανάγκη δημιουργίας, επικοινωνίας και έκφρασης των συναισθημάτων του. Ο άνθρωπος μέσα από την εξωτερίκευση των συναισθημάτων του καταφέρνει να νιώθει ελεύθερος και ψυχικά υγιής καθώς με αυτόν τρόπο επιτυγχάνει τη ψυχική του ισορροπία και αρμονία. Στην καθημερινή ζωή όλοι μας χρησιμοποιούμε τη λεκτική επικοινωνία ως κύριο μέσο επικοινωνίας με τα άλλα άτομα. Πέρα, όμως, από τη λεκτική επικοινωνία εξίσου σημαντική και άκρως βοηθητική για τη ψυχική ηρεμία είναι και η χρήση της μη λεκτικής. Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα από τη δημιουργικότητα. Το άτομο μέσω της δημιουργίας μπορεί να εκφράζει συναισθήματα που ενδεχομένως δεν μπορεί να προσδιορίσει μέσω του λόγου. Αυτός ο εναλλακτικός τρόπος επικοινωνίας αυτοεκπληρώνει το άτομο, το βοηθά να αντιληφθεί καλύτερα τον εαυτό του, να αποβάλλει τη συναισθηματική ένταση που μπορεί να βιώνει και να απευαισθητοποιείται από έντονα συναισθηματικές καταστάσεις.

Η δημιουργική έκφραση μπορεί να λάβει πολλές μορφές. Μπορεί να εκφραστεί μέσω της μουσικής, του θεάτρου, των καλλιτεχνικών – εικαστικών όπως και του χορού. Η τέχνη συνδέεται με τη διασκέδαση και ενδεχομένως με αυτήν την έννοια να είναι πιο ευρέως γνωστή. Ωστόσο, μπορεί να λειτουργήσει και ως θεραπευτικό μέσο. Μέσω της ανάληψης ενός ρόλου, της επαφής με καλλιτεχνικά υλικά, της ανάμειξης με τη μουσική ή το χορό μπορεί να εκφραστεί και να αφηθεί συναισθηματικά ένα άτομο. Μέσα σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο μίας θεραπευτικής μεθόδου μπορεί και δημιουργεί ένα δικό του περιβάλλον έκφρασης στο οποίο μπορεί να κινηθεί ελεύθερα και με ευκολία να αποστασιοποιηθεί από το πρόβλημα με στόχο όμως να το αντιμετωπίσει και να το επιλύσει. Ακόμη, το άτομο εκφράζοντας ένα ευρύ πεδίο συναισθημάτων είτε χαρούμενων είτε πιο θλιμμένων βιώνει και έρχεται σε άμεση επαφή με αυτό που νιώθει.

Στη συγκεκριμένη εργασία μέσω της χρήσης βιβλιογραφικών πηγών, ελληνικών και ξενόγλωσσων, έγινε μία προσπάθεια επεξεργασίας και ανάλυσης της τέχνης ως θεραπευτικό μέσο στη ψυχική υγεία. Σε σχέση με τις θεραπείες μέσω τέχνης παρατηρήθηκε ότι υπήρχε μία διαφοροποίηση όσο αφορά την εύρεση βιβλιογραφίας. Υπήρξαν θεραπείες με πλούσιο βιβλιογραφικό υλικό και άλλες με μικρότερο εύρος βιβλιογραφίας. Η δυσκολία αυτή κυρίως δημιουργήθηκε λόγω της πολύ πρόσφατης παρουσίας κάποιων εκ των θεραπευτικών μεθόδων στη ψυχική υγεία. Στο τμήμα της βιβλιογραφίας, της παρούσας εργασίας, αναφέρονται κυρίως πηγές για το αντικείμενο και την εφαρμογή της θεραπείας μέσω τέχνης και το αντικείμενό της γενικότερα. Σε βιβλιογραφικό επίπεδο, οι περισσότερες απόψεις σύγκλιναν ως προς τα ευεργετικά αποτελέσματά τους, ως θεραπευτικά μέσα σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών. Αξιοσημείωτο, ακόμη, είναι ότι σε έρευνες του εξωτερικού

διαπιστώθηκε ότι η τέχνη ως θεραπευτικό μέσο είναι πολύ πιο γνωστή και εφαρμόζεται περισσότερο και πιο ευρέως από ότι στην Ελλάδα.

A.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

«Ο σκοπός της τέχνης είναι να δώσει σχήμα στη ζωή»

Ουίλιαμ Σαίξπηρ,

1564-1616

Άγγλος ποιητής και θεατρικός συγγραφέας

1.1 Ορισμός ψυχικής υγείας

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως ένα επίπεδο ψυχικής ηρεμίας/ευημερίας ή διαφορετικά η απουσία ψυχικής ασθένειας. Αποτελεί την ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο λειτουργεί συναισθηματικά και συμπεριφορά, σε ικανοποιητικό επίπεδο στη ζωή του. Στη θετική ψυχολογία ή του ολισμού, η ψυχική υγεία συμπεριλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να χαίρεται και να απολαμβάνει τη ζωή του, δημιουργώντας ισορροπία μεταξύ των καθημερινών δραστηριοτήτων του και των στόχων που θέτει για την επίτευξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) η ψυχική υγεία εμπεριέχει και την ικανότητα του ατόμου για «υποκειμενική ευεξία, αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα, αυτονομία, ικανότητα, εξάρτηση μεταξύ των γενεών και αυτοεκτίμηση του πνευματικού και συναισθηματικού δυναμικού του ατόμου». Ο ΠΟΥ, ακόμη, αναφέρει πως η ευημερία του ατόμου περιλαμβάνει την πραγματοποίηση των στόχων του ατόμου, αντιμετώπιζοντας τα φυσιολογικά άγχη της ζωής και καθημερινότητας, την παραγωγική εργασία και τη διάθεση του ατόμου για προσφορά και συμβολή στην κοινότητα. Ο ορισμός της ψυχικής υγείας δέχεται μεταβολές και αλλαγές από τις πολιτισμικές διαφοροποιήσεις, τις υποκειμενικές εκτιμήσεις και τις ανταγωνιστικές επαγγελματικές θεωρίες. Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περισσότεροι από το ένα τρίτο των ανθρώπων αναφέρονται σε προβλήματα σε κάποια στιγμή της ζωής τους τα οποία ταιριάζουν στα κριτήρια διάγνωσης ενός ή περισσότερων από τις συχνές ψυχικές διαταραχές. (Cannadis, 2013)

Η αιτιολογία των ψυχικών διαταραχών ποικίλλει και σε αρκετές περιπτώσεις η διάγνωση μίας ψυχικής διαταραχής χρειάζεται ιδιαίτερη και περαιτέρω διερεύνηση. Πολλές θεωρίες ομαδοποιούν κοινά γνωρίσματα ψυχικών διαταραχών σε ένα ευρύ φάσμα πεδίων. Η κλινική θεραπεία των ψυχικά πασχόντων παρέχεται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας όπως ψυχίατροι, κλινικοί ψυχολόγοι και κλινικοί κοινωνικοί λειτουργοί. Κύριες επιλογές

θεραπείας μία ψυχικής διαταραχής είναι η ψυχοθεραπεία και η ψυχιατρική θεραπευτική αγωγή όπως επίσης και η κοινωνική υποστήριξη. (Trimble Mishael ,2002)

1.1.1 Κατηγορίες ψυχικών διαταραχών

Οι κατηγορίες των ψυχικών διαταραχών φανερώνουν την πολυδιάστατη ανθρώπινη συμπεριφορά. Το άγχος και ο φόβος που μπορεί να διαταράξει σε σημαντικό βαθμό τη λειτουργικότητα του ατόμου μπορεί να συμπεριληφθεί ως μία αγχώδη διαταραχή. Ευρέως αναγνωρισμένες κατηγορίες είναι οι ειδικές φοβίες, η γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, η διαταραχή κοινωνικού άγχους, διαταραχή πανικού, αγοραφοβία, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και μετατραυματική διαταραχή στρες. (Phillip W.Long M.D.,2009)

Στις κατηγορίες των ψυχικών διαταραχών μπορούν να συμπεριληφθούν και οι διαταραχές του συναισθήματος. Η διαταραχή του συναισθήματος μπορεί να χαρακτηριστεί από έντονη και παρατεταμένη λύπη, μελαγχολία , απόγνωση η οποί είναι γνωστή ως μείζων καταθλιπτική διαταραχή (μονοπολική ή κλινική κατάθλιψη) Άλλες συναισθηματικές λειτουργίες μπορούν επίσης να διαταραχθούν. Η παρατεταμένη κατάθλιψη με ήπια χαρακτηριστικά αναφέρεται ως δυσθυμία. Η μανιοκατάθλιψη ή διπολική διαταραχή περιλαμβάνει τη συχνή εναλλαγή της κανονικής με την καταθλιπική διάθεση και χαρακτηρίζεται από παθολογικά ανεβασμένη διάθεση. Στις ψυχικές διαταραχές η αντίληψη της πραγματικότητας και η ομιλία μπορούν επίσης να διαταραχθούν μέσω παραληρητικών ιδεών , διαταραχών της σκέψης και ψευδαισθήσεων. (Mental Health,2009). Οι ψυχώσεις στο τομέα των ψυχικών διαταραχών αναφέρονται στην παθολογία της σχιζοφρένειας και της παραληρητικής διαταραχής. Η σχιζοσυναισθηματική διαταραχή αποτελεί μία κατηγορία κατά την οποία τα άτομα παρουσιάζουν χαρακτηριστικά και στοιχεία τόσο από τη σχιζοφρένεια όσο και από τις συναισθηματικές διαταραχές. (NIMH,2005)

Ακόμη υπάρχει ένας αριθμός διαταραχών της προσωπικότητας οι οποίες χαρακτηρίζονται ως «εκκεντρικές» όπως για παράδειγμα η παρανοειδής διαταραχή, η σχιζοειδής και η σχιζότυπη διαταραχή προσωπικότητας. Άλλες διαταραχές είναι η αντικοινωνική, η οριακή, η ιστριονική ή ναρκισσιστική διαταραχή όπως και αυτές που σχετίζονται με το φόβο οι οποίες αναφέρονται ως αποφευκτικές, εξαρτητικές ή σχετίζονται με το άγχος όπως η ψυχαναγκαστική διαταραχή της προσωπικότητας. Επίσης, οι διαταραχές πρόσληψης της τροφής οι οποίες προσδίδουν στον ασθενή μία έντονη και δυσανάλογη ανησυχία σε θέματα φαγητού και βάρους. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής χαρακτηρίζονται από δυσανάλογη ανησυχία σε θέματα φαγητού και βάρους. Υποκατηγορίες αυτής της

διαταραχής είναι η νευρική ανορεξία(η ψυχογενής ανορεξία) , η ψυχολογική βουλιμία και η διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας Άλλες διαταραχές σχετιζόμενες με τον ύπνο είναι οι διαταραχές ύπνου όπως η αϋπνία η οποία χαρακτηρίζεται από διαταραχές σε φυσιολογικά σχήματα ύπνου ή με ένα αίσθημα κόπωσης παρά τα φυσιολογικές ώρες ύπνου. (Phillip W.Long M.D., 2009)

Οι σεξουαλικές και διαταραχές της ταυτότητας του φύλου οι οποίες περιλαμβάνουν τη δυσπαρευνία και τη διαταραχή ταυτότητας του φύλου. Άλλα είδη σχετιζόμενα με τις συγκεκριμένες διαταραχές είναι τα είδη παραφυλίας που συμπεριλαμβάνονται στις ψυχικές διαταραχές όπως η σεξουαλική διέγερση με αντικείμενα, καταστάσεις και άτομα που θεωρούνται παθολογικά και βλάπτουν το άτομο.(Mental Health,2009)

Τα άτομα που δεν μπορούν να οριοθετήσουν τη συμπεριφορά τους και κυριαρχούνται από παρορμήσεις συγκεκριμένων τύπων που είναι επιβλαβείς για τους ίδιους κατατάσσονται στους πάσχοντες από διαταραχές ελέγχου παρορμήσεων με σύννοδα χαρακτηριστικά όπως τα «τικ», το σύνδρομο Τουρετ, ή με άλλες σύννοδες διαταραχές όπως η κλεπτομανία ή η πυρομανία.Επίσης , οι εθισμοί με το τζόγο και γενικά στα τυχερά παιχνίδια μπορούν να θεωρηθούν διαταραχές.

Τα άτομα που δεν μπορούν να έχουν ένα καλό επίπεδο μνήμης και κυρίως επίγνωσης του εαυτού τους και του κόσμου που περιβάλλονται ταξινομούνται στην κατηγορία της διασχιστικής διαταραχής της ταυτότητας ή αλλιώς της διαταραχής πολλαπλής προσωπικότητας. Άλλες διαταραχές που σχετίζονται με τη μνήμη και γενικότερα το γνωστικό επίπεδο του ατόμου περιλαμβάνουν την αμνησία και άλλα είδη γεροντικής άνοιας. (The United States Department of Health and Human Services, 2012)

1.2 Ορισμός Της Τέχνης

Με τον όρο Τέχνη ορίζεται η ψυχική δραστηριότητα ή δημιουργία η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική λόγω τους συναισθήματος που προκαλεί στους ανθρώπους , διεγείροντας τις αισθήσεις τους, το συναίσθημά τους και το νου τους. Αποτελεί την έκφραση του ατόμου μέσα από μία δημιουργία στην οποία αποτυπώνεται η ψυχική του κατάσταση, οι ιδέες του, οι ανησυχίες του καθώς και ο οραματισμός ως καλλιτέχνης. Η τέχνη βασίζεται στην εμπειρία και το ταλέντο. Ο ακριβής ορισμός είναι δύσκολος γι αυτό το λόγο πολλοί διαφωνούν ως προς το διορισμό της. (Hetzler F.1989)

Στην ελληνική γλώσσα, η τέχνη αναφέρεται ως μία διαδικασία παραγωγής κάποιου προϊόντος. Κοινές ρίζες με τη σε γλωσσολογικό επίπεδο είναι οι λέξεις: τεχνικό, τεχνίτης, καλλιτέχνης και αποδίδονται σε ανθρώπινες δημιουργίες ο οποίες μπορούν να διαφοροποιούνται από τη κλίση και τη διαμόρφωση του

φυσικού κόσμου και να «υπακούουν» στους κανόνες του δημιουργού τους. Στην αγγλική γλώσσα η λέξη τέχνη αναφέρεται σε δύο λέξεις: art και craft. Η λέξη art συνδέεται με την αισθητική αξία και χρησιμοποιείται σε γλώσσες της δυτικής Ευρώπης προερχόμενη από το Λατινικό ars που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει διευθετώ, διακανονίζω. (Πελεργίνης, 1985)

1.2.1 Η τέχνη στην ψυχιατρική

Από σημαντικές ιστορικές πηγές γίνεται εύκολα αντιληπτό ποσό χρήσιμη και ωφέλιμη μπορεί να είναι η τέχνη για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος με το πέρασμα των χρόνων άρχισε να εξερευνά όλο και περισσότερο τις θεραπείες μέσω τέχνης με σκοπό τη θεραπεία διαταραχών της ψυχής αλλά και σε γενικότερο πλαίσιο της καλύτερης ψυχολογίας του, μέσω της χαλάρωσης και της έκφρασης.

Σύμφωνα με τη Ηλιάδη (2006) η Τέχνη είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο, ένα μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και ένα μέσο θεραπευτικής βοήθειας. Με τη βοήθεια της τέχνης το άτομο μπορεί να εκφράζεται, να πειραματίζεται συμβολικά, να αναπτύσσει και να εξελίξει τα συναισθήματά του. Μπορεί να φθάσει σε ένα καλό επίπεδο προσωπικής αξίας και ικανοποίησης, το λεγόμενο αυτοσυναισθημα, με απόρροια αυτού τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθησή του. Ειδικότερα μέσω του συμβολισμού ο άνθρωπος μπορεί να δείξει βαθύτερες έννοιες του και συναισθήματά του. (Ηλιάδη, Α.Κ. 2006)

Με τη χρήση μία καλλιτεχνικής δημιουργίας το άτομο μπορεί να μετουσιώνει μέσω συμβολισμών την πραγματικότητα η οποία ενδεχομένως τον απασχολεί. Τόσο ο θεραπευμένος όσο και ο θεραπευτής μπορεί μέσα από την τέχνη να επεξεργαστεί τον εσωτερικό του κόσμο και αν εκθέσει το βίωμά του με συγκεκριμένους τρόπους προκειμένου να επιτελεστεί η θεραπευτική παρέμβαση. (Τζανακάκης Τζότρου, 2007)

Ο στόχος της τέχνης είναι η αναγνώριση των εκφραστικών δυνατοτήτων του ατόμου. «Οι θεραπευτές που χρησιμοποιούν την ψυχαναλυτική προσέγγιση ενθαρρύνουν την απεικονιστική έκφραση της εσωτερικής εμπειρίας και με αυτήν την έννοια η τέχνη αναγνωρίζεται ως μία διαδικασία αυθόρμητης αναπαράστασης που αποδεσμεύει το ασυνείδητο. Η διαδικασία της θεραπείας μέσω των τεχνών βασίζεται στην αναγνώριση του ότι οι πιο θεμελιώδεις σκέψεις και τα συναισθήματα του ανθρώπου, που προέρχονται από το ασυνείδητο, βρίσκουν στην έκφραση τους περισσότερο στις εικόνες παρά στις λέξεις» (Jennings, 1992) Στα τέλη της δεκαετίας του 1970 με την ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην Ελλάδα, συγκροτούνται τρία αντιτιθέμενα μοντέλα οργάνωσης της ψυχιατρικής που είναι η κριτική, η παραδοσιακή και η εκσυγχρονιστική ψυχιατρική.

Στην κριτική προσέγγιση το «ψυχικά πάσχον υποκείμενο» αναφέρεται σε πληθώρα αιτιών (κοινωνικών και ψυχικών)πέρα από βιολογικά. Στην παραδοσιακή ψυχιατρική υπάρχει μία θεμελιώδης αντίφαση : από τη μία μεριά ταυτίζεται με την ιατρική ενώ από την άλλη διαχωρίζεται από αυτή ως προς τον

τρόπο άρθρωσης της θεραπευτικής παρέμβασης. Η εκσυγχρονιστική εκδοχή αποτελεί τη συνέχεια της παραδοσιακής ψυχιατρικής, με σκοπό να γίνει πιο αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση. (Τζανακάκης Τζότρου, 2007) Η χρήση της τέχνης και των θεραπειών μέσω τέχνης τείνει να ταυτίζεται με την κριτική ψυχιατρική. Αυτό συμβαίνει καθώς πρώτα από όλα στόχος της θεραπευτικής παρέμβασης είναι η δημοσιοποίηση της ψυχικής οδύνης και μέσω της έκφρασης αυτής, η επικοινωνία με τον κόσμο που περιβάλλει το πάσχον υποκείμενο.

Ο προσανατολισμός αυτός αναδεικνύει τη σημασία της υποκειμενικότητας τόσο του θεραπευμένου όσο και του θεραπευτή. (Κρασανάκης, 1999)

1.3 Ουμανιστικές αρχές για τη δημιουργικότητα

Σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2005) το αντικείμενο της έκφρασης μιας δημιουργικής διαδικασίας χρησιμοποιείται θεραπευτικά καθώς αποτελεί τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων του ατόμου. Η εξέλιξη του ατόμου και η επίτευξη μεγαλύτερων επιπέδων συνείδησης μπορούν να επιτευχθούν μέσα από την αυτογνωσία και τη διαίσθηση του ατόμου. Το άτομο που εξελίσσεται συνεχώς και διανθίζει τα συναισθήματά του καταφέρνει να φθάνει σε υψηλά επίπεδα αυτογνωσίας, ευσυνειδησίας και διαίσθησης. Τα συναισθήματα χαράς, λύπης, θυμού, πόνου, φοβιών είναι ένα πέρασμα από το οποίο περνάμε για να καταφέρουμε την ολοκληρωτική κατάκτηση του ατόμου μας και της κατανόησης των συναισθημάτων του. Οι απόρροιες των συναισθημάτων ειδικά όταν αυτές είναι ευτυχή αποτελούν πηγή ενέργειας για το άτομο, την οποία μπορεί να διοχετεύσει στις τέχνες με σκοπό την ολοκλήρωση. Οι τέχνες οδηγούν το άτομο στον ασυνείδητο κόσμο του ο οποίος αποτελεί μία μέγιστη κατάκτηση για το αυτοσυναισθημα. Η τέχνη με κίνηση, με μουσική, η εικονοπλασία μας επιτρέπει να εκφραστούμε, θρέφει τα συναισθήματά μας και φέρνει στην επιφάνεια τις βαθύτερες σκέψεις μας. Όπως συγκεκριμένα αναφέρει η συγγραφέας «Όλοι οι άνθρωποι έχουν μία γενετήσια ικανότητα να είναι δημιουργικοί». Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι πάντα υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ του βαθύτερου πυρήνα, της ψυχής και της ουσίας όλων των όντων. Κατά συνέπεια όταν «ταξιδεύουμε» και ανακαλύπτουμε μέσω των τεχνών το βαθύτερο πυρήνα της ολότητάς μας, μπορούμε και ανακαλύπτουμε τη σχέσης μας και στη σύνδεσή μας με τον έξω κόσμο. (Weir F, 1988)

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Θεωρώ το θέατρο τη μεγαλύτερη τέχνη όλων, τον πιο άμεσο τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να μοιραστεί με κάποιον άλλον την αίσθηση του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος».

1854-1900

**Όσκαρ Γουάιλντ
Ιρλανδός Δραματοουργός**

2.1 Ο ορισμός της δραματοθεραπείας

Η λέξη «δράμα» και η λέξη «θεραπεία» συνθέτουν την δραματοθεραπεία. Το δράμα προέρχεται από το ρήμα δράω-ω, δηλαδή της δράσης μέσω εκφραστικών μέσω στη συγκεκριμένη μορφή θεραπείας. Η λέξη «θεραπεία» περιέχει την έννοια της φροντίδας και αποκατάστασης μία νόσου και στην συγκεκριμένη περίπτωση μίας ψυχικής νόσου. Η δραματοθεραπεία μέσω της θεραπευτική μορφή που ακολουθεί, με τη χρήση της θεατρικής αναπαράστασης μπορεί και παρεμβαίνει στο άτομο θεραπευτικά. Το άτομο δρα ως η εξέλιξη ενός δράματος-θέατρου χωρίς να περιορίζεται μόνο σε ένα ρόλο δηλαδή σε μία ιδιότητα. (Ελληνικό Ινστιτούτο Παιγνιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας Ε.Π.Ε., 2012)

Η εμπλοκή ενός ατόμου με τη θεατρική τέχνη μπορεί να το βοηθήσει να διατηρήσει την υγεία του αλλά και να ενισχύσει διάφορες διαταραχές και προβλήματά του. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο ως μέθοδος αποκατάστασης αλλά και ως μέθοδο πρόληψης. Τη δραματοθεραπεία τη συναντάμε σε πολλούς πολιτισμούς και σε αρχαίες θεραπευτικές τελετουργίες. (Jennings Minde, 1996)

Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες το θέατρο ήταν ένας τρόπος συνάντησης με τους θεούς. Μέσω του θεάτρου το άτομο συγκινείται, επικοινωνεί τα συναισθήματά του και εκφράζεται.. Το θέατρο, προσφέρει μια εξ' αποστάσεως διεργασία που μας βοηθά να ελέγξουμε το βίωμα, αλλά και να το δούμε από διαφορετικές προοπτικές. Το θέατρο μας βοηθά, αφενός να διατηρήσουμε μια θεατρική απόσταση από τα δρώμενα και να τα πλησιάσουμε. (Πρίνου – Πολυχρονοπούλου. Λ. 1991)

2.1.1. Η ιστορική αναδρομή της δραματοθεραπείας

Η έκφραση μέσω του δράματος έχει εντοπιστεί σε πολλά κείμενα του Ομήρου, του Πλάτωνα και των Αρχαίων Τραγικών. Ο Μελάμπους θεωρείται ο πρώτος δραματοθεραπευτής, καθώς και ο γιος του Αμυθάονος ήταν ένας από τους πιο πνευματικούς ανθρώπους στην προϊστορική Ελλάδα. Ο Μελάμπους με τη χρήση της δραματοθεραπείας κατάφερε να θεραπεύει ψυχικές νόσους και να φροντίζει τη διάθεση και τη ψυχή όσων το είχαν ανάγκη. Ταυτόχρονα η δραματοθεραπεία εμφανίζεται στις ΗΠΑ και στη Βρετανία η οποία θεωρείται και μητέρα της δραματοθεραπείας ως μέθοδος αποκατάστασης. Στη μεταπολεμική περίοδο αναφέρεται μία αρχή διερεύνησης της χρήσης του θεάτρου και του δράματος σε ιδρύματα ειδικής αγωγής – εκπαίδευσης καθώς και μία αύξηση ενδιαφέροντος σχετικά με τη χρήση του δράματος ως θεραπεία. (Κρασανάκης, 1999)

Η δραματοθεραπεία εμφανίζεται στην ιστορία του θεάτρου και χαρακτηρίζεται από αρκετά γεγονότα. Αρχικά, λαμβάνει μία ξεχωριστή ταυτότητα από άλλες μεθόδους δράματος και θεάτρου. Παίρνει άλλοτε εκπαιδευτικό ή θρησκευτικό ρόλο. Αυτό φέρνει ως συνέπεια το διαχωρισμό της για χρήσεις σε θεατρικές διαδικασίες και στο ψυχόδραμα. Τέλος, με τη βοήθεια άλλων θεραπειών μέσω της τέχνης καταφέρνει να έχει μια διαφοροποιημένη – ξεχωριστή ταυτότητα από άλλες μορφές τέχνης, που εξίσου χρησιμοποιούνται σε νοσοκομεία, θεραπευτικά ιδρύματα και άλλα. (Jones, 2003)

Το θέατρο και το δράμα είναι μία μορφή τέχνης οι οποίες κύριο στόχο έχουν να εμπλέξουν τα άτομα. Είμαι μία μορφή αλληλεπίδρασης και χρειάζεται ένα ακόμη άτομο να γίνει μάρτυρας του δράματος.

Το δράμα δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να ξεπεράσει τα όρια του εγωκεντρισμού του και ξεφύγει από τις συνηθισμένες νόρμες του.

Σύμφωνα με την Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου (1999) η ψυχοθεραπεία μέσω δράματος κάνοντας χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου εντάσσεται στα πλαίσια της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Η δραματοθεραπεία εμπεριέχει και άλλους κλάδους όπως η ψυχολογία, η φιλοσοφία κλπ.

Η δραματοθεραπεία ως μία μορφή θεραπείας μέσω της Τέχνης, περιλαμβάνει την μουσική, τα εικαστικά και τη χορευτική κίνηση. Βοηθά τα άτομα να εκφραστούν και διοχετεύουν δημιουργικά την ενέργειά τους.

Η Δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να έρθουν στην επιφάνεια, το άτομο να τις ξαναζήσει, και να μπορέσει πιο άμεσα να τις αντιμετωπίσει. Αυτό είναι το σημαντικό πλεονέκτημα της Δραματοθεραπείας. Παρόλο που μπορεί να υποδύεται μία διαφορετική προσωπικότητα από εσένα στην συνέχεια αντιλαμβάνεται τη δική σου προσωπική διαδικασία. Επεξεργάζεσαι το δικό σου πρόβλημα διαμέσου του συμβολισμού. Όπως έλεγε και ο Όσκαρ Ουάιλντ «Δώσε σ' έναν άνθρωπο μία μάσκα να δεις ποιος είναι» (Jones, 2003)

2.2 Ορισμοί της δραματοθεραπείας

Η Δραματοθεραπεία δίνει τη δυνατότητα να διερευνήσει το άτομο τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τις επιθυμίες του, πράγματα τα οποία ανήκουν στο παρελθόν και γενικά ότι μπορεί να τον απασχολεί. Δίνει ακόμη τη δυνατότητα στο άτομο να αντιμετωπίσει τα όριά του και να διαχειριστεί τις αδυναμίες του. Είναι μια μέθοδος εξέλιξης πέρα από το κομμάτι της έκφρασης. (Κουρτέζης, 2001)

ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Το ψυχόδραμα αποτελεί μία μέθοδο δραματοθεραπείας. Το ψυχόδραμα αναπτύχθηκε ως μία μέθοδος που βρίσκεται πιο κοντά στη ψυχανάλυση, αφού βασική του αρχή είναι ότι το άτομο ενδιαφέρει περισσότερο από την ομάδα. (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου 1999)

Είτε πραγματοποιείται σε ομαδικό πλαίσιο είτε σε ατομικό, έχει ως στόχο την «ανάλυση του ρόλου». Δίνει δηλαδή την κύρια σημασία στο πως ο πρωταγωνιστής θα καταφέρει μέσα από τις δικές του προσωπικές εμπειρίες-δυσκολίες να διαμορφώσει τον εκάστοτε ρόλο. Τα βασικά χαρακτηριστικά τα οποία προσδιόρισε ο Moreno ως «ζωτικά εργαλεία» για το ψυχόδραμα – ο πρωταγωνιστής, ο σκηνοθέτης, ο βοηθητικός εαυτός (το βοηθητικό εγώ), το κοινό και η σκηνή – χρησιμεύουν για τη διερεύνηση και την επίλυση των ζητημάτων και των δυσκολιών του θεραπευόμενου μέσα από τη δημιουργία και την αλληλεπίδραση των ρόλων.

Σημαντικός, επίσης, σκοπός του είναι αρχικά η κοινωνικοποίηση του ατόμου, η επικοινωνία των συναισθημάτων του, η απεικόνιση βαθύτερων ανησυχιών του με σκοπό την εξωτερίκευση με δημιουργικό τρόπο, φθάνοντας στη θεραπεία διαμέσου ενός πολύ αυθόρμητου και δημιουργικού τρόπου. (Moreno, 2006)

Από την αρχαία Ελλάδα το ψυχόδραμα αποτελούσε ένα εκπαιδευτικό θεσμό. Ο άνθρωπος διδασκόταν μέσα από το δράμα, εξιλεωνόταν και βοηθούσε το

συναίσθημά του. Οι τραγωδίες δεν «παίζονταν» αλλά «διδάσκονταν». Ο σκοπός της τραγωδίας ήταν η κάθαρση του θεατή. Ένα δράμα όπου εξελισσόταν η ζωή ηρώων με πάθη, δυσκολίες έκαναν το θεατή να ανακουφίζεται και να νιώθει καλύτερα. Διδασκόταν μέσα από αυτές τις δυσκολίες που εξελισσότουσαν στη σκηνή ενός θεάτρου. Συναισθήματα όπως ο φόβος, η λύπη, ο θυμός κ.α. Έπερναν μορφή στην εξέλιξη ενός δράματος, και έτσι αντίστοιχα συναισθήματα του θεατή έπαιρναν μορφή στην εξέλιξη μίας παράστασης με αποτέλεσμα να γίνονταν για το θεατή πιο οικεία. Βαθύτεροι προβληματισμοί και έννοιες γίνονταν πιο «ανθρώπινα» πάνω στη σκηνή και έφθαναν με έναν άμεσο τρόπο στον αποδέκτη. Το αποτέλεσμα ήταν το άτομο να μπορεί να έρθει και το ίδιο πιο κοντά στα συναισθήματά του και να τα αποδεχτεί. (Τσαροπούλου, Κυκιάτης, 2003)

ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το θεατρικό παιχνίδι είναι μία μορφή προσωποποίησης και συμβολισμού. Το άτομο έχει τη δυνατότητα να παράγει ρόλους αυθόρμητα, ασυνείδητα. Επινοεί ρόλους και αναπαριστά συνήθως πράγματα της καθημερινότητάς του. Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι μπορεί κάποιος να αναπτύξει έννοιες σε σχέση με το φύλο, την οικογένεια και την κουλτούρα. Ως θεραπεία, το θεατρικό παιχνίδι μπορεί να βοηθήσει σημαντικά παιδιά και ενήλικες με δυσκολίες. Τα άτομα στο θεατρικό παιχνίδι, ως θεραπεία, «παίρνουν» ρόλους μπροστά στο θεραπευτή. (Landy, 2001)

2.3. Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή

Ένας δραματοθεραπευτής οφείλει να είναι ειλικρινής, ευέλικτος, να έχει διαίσθηση, να φροντίζει το άτομο και να έχει αυτοπεποίθηση. Πολύ σημαντική, φυσικά, είναι η ικανότητα της ενσυναίσθησης του θεραπευόμενου.

Ο θεραπευτής πολύ πιθανό, να βρέθηκε σε αυτήν τη θέση καθώς και ο ίδιος μέσω αυτής της θεραπείας βοήθησε προσωπικές δικές του δυσκολίες. Κατά συνέπεια συμπεραίνουμε ότι δεν επρόκειτο για ένα τέλειο άνθρωπο, πράγμα που τον υποβοηθά ακόμη περισσότερο στο κομμάτι της ενσυναίσθησης. (Jennings, 1996)

Σύμφωνα με τον Rogers εξαρτάται από τη στάση του θεραπευτή απέναντι στο θεραπευόμενο. Ακόμα, πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής πρέπει να διαθέτει αρχικά ζεστασιά και γνήσια φροντίδα προς τον θεραπευόμενο. Επίσης πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής πρέπει να έχει την ικανότητα να μπορεί να μπει στη θέση του θεραπευόμενου (ενσυναίσθηση). Τέλος, σύμφωνα με τον Rogers ο δραματοθεραπευτής πρέπει να διαθέτει γνησιότητα η οποία θα συνοδεύεται και από τα ανάλογα συναισθήματα.

Ο δραματοθεραπευτής μπορεί να είναι συγκεντρωτικός ή καθοδηγητικός. Μέλημα του πρέπει να είναι η επεξεργασία των συναισθημάτων της ομάδας.

Πρέπει να έχει τον «έλεγχο» της ομάδας έτσι ώστε να υπάρχει συγκεκριμένα όρια και οι οδηγίες του να είναι σαφείς. Χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως η σωματική επαφή, το σχέδιο, η παραβολή, η κίνηση θέτει ως κύριο στόχο την ενίσχυση της ομάδας. Σημαντικό στοιχείο επίσης είναι η εμπιστοσύνη που οφείλει να δείχνει στην ομάδα του, και να αποδέχεται ότι είναι και εκείνος, παράλληλα μέλος αυτής της ομάδας. (Jennings, 1994)

2.4 Η χρησιμότητα της δραματοθεραπείας

Η ευεργετική επίδραση του θεάτρου – δράματος στην υγεία και την ευζωία των ανθρώπων έχει διαπιστωθεί από τα αρχαία χρόνια. Η σύγχρονη δραματοθεραπεία είναι ένα διεπιστημονικό πεδίο που συμβάλλει σημαντικά σε πολλούς τομείς της Ιατρικής, στην Ειδική Αγωγή, αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Η μεθοδολογία της δραματοθεραπείας έχει ευρεία εφαρμογή ως εντατική ατομική θεραπεία αλλά και σαν ομαδική θεραπεία ατόμων ακόμα και αν αυτά παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα λειτουργικότητας. Μπορεί εύκολα να υλοποιηθεί σε κοινοτικό και οικιακό περιβάλλον καθώς και σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας περίθαλψης. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική ακόμα και όταν η λεκτική επικοινωνία δεν είναι δυνατή και επίσης είναι μη επεμβατική, ιδιαίτερα ασφαλής και ελεύθερη παρενεργειών. (Σαμαρτζή, 2011)

Αποτελεί ένα θεραπευτικό μέσο που αποδεδειγμένα μειώνει το άγχος, αναβαθμίζει τη διάθεση του ανθρώπου, ενισχύει την υγεία του, βοηθά στη βελτίωση του ύπνου του, μειώνει την αίσθηση του πόνου και βελτιώνει τη νοημοσύνη των παιδιών. Όλα αυτά τα οφέλη επιτυγχάνονται ανεξάρτητα από το πολιτιστικό και εθνοτικό υπόβαθρο του ακροατή. (Τσαροπούλου, 2003)

3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Δε ζωγραφίζω αυτό που βλέπω , ζωγραφίζω αυτό που σκέφτομαι»

*Πάμπλο Πικάσο,
1881-1973,
Ισπανός ζωγράφος*

3.1. Ο ορισμός της εικαστικής θεραπείας

Η εικαστική θεραπεία αποτελείται από την σύζευξη δύο πεδίων : της τέχνης και της ψυχολογίας. Σημαντική πλευρά συμφωνά με το Malchiod , 2009 , είναι η δημιουργική διαδικασία της εικαστικής θεραπείας , η ανθρώπινη ανάπτυξη , η συμπεριφορά, η προσωπικότητα και η ψυχική υγεία που είναι απαραίτητες για να ορισθεί η εικαστική τέχνη. (Malchiod, 2009)

Υπάρχουν σε βιβλιογραφική ανασκόπηση πολλοί ορισμοί για την εικαστική θεραπεία αλλά μόνο δύο κατηγορίες αντιπροσωπεύουν τη θεραπεία. Η πρώτη αφορά την πεποίθηση ότι η δημιουργική διαδικασία της τέχνης έχει εγγενώς θεραπευτική δύναμη. Επίσης η εικαστική θεραπεία είναι μία δυναμική θεραπεία καθώς το άτομο είναι ενεργό και συμμετέχει δυναμικά στην όλη διαδικασία. Ο δεύτερος ορισμός βασίζεται στην άποψη ότι η τέχνη αποτελεί ένα μέσο συμβολικής επικοινωνίας. Στο συγκεκριμένο ορισμό τονίζει η σημασία τη χρήσης υλικών για να εκφραστεί το άτομο. Η Art- therapy (Εικαστική Ψυχοθεραπεία ή Ψυχοθεραπεία μέσω Τέχνης) αποτελεί μία ιδιαίτερα δυναμική καλλιτεχνική έκφραση του ατόμου. Αδιαμφισβήτητα αποτελεί το πιο διαδεδομένο τρόπο καλλιτεχνικής έκφρασης. (Weir, 1998)

3.1.1. Η ιστορική αναδρομή της εικαστικής θεραπείας

Από τις προϊστορικές εποχές ο άνθρωπος είχε πάντα την ανάγκη να εκφράζεται μέσω της τέχνης. Οι πρόγονοί μας ζωγράφιζαν σπήλαια και μέσω των εικονογραφημένων προσπαθούσαν να κατανοήσουν έννοιες. Στην αρχαιότητα πολύ συχνά συναντάμε διάφορα ομοιώματα τα «βοντού» τα οποία θεωρούνταν πως είχαν μαγική δύναμη. Επίσης η τέχνη σε άμμο ήταν πολύ βοηθητική για τους σωματικούς και ψυχικούς πόνους. (Αναγνωστοπούλου, 1999)

Η εικαστική θεραπεία πολύ συχνά χρησιμοποιούταν και ως ψυχαγωγία σε ψυχιατρικά ιδρύματα που αργότερα ορίστηκε και ως εργασιοθεραπεία. Πολλοί ήταν οι ψυχίατροι που έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα έργα και την παθολογία ασθενών και διάσημων καλλιτεχνών, γεγονός που έθεσε τις βάσεις ανάμειξης της εικαστικής θεραπείας στη ψυχιατρική. (Verderder, 2006)

Πιο σύγχρονοι θεραπευτές άρχισαν να μελετούν και ερευνούν τη «μαγική δύναμη της εικόνας» ως μορφή θεραπείας. Η ανάδειξη της σημασίας δημιουργίας ενός έργου για τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές έκανε πολλούς ιατρικούς επιστήμονες να παραδεχτούν την ωφελιμότητά της. Ορισμένοι ψυχίατροι άρχισαν να συγκεντρώνουν θαυμάσια έργα τέχνης (σχέδια, γλυπτά, ζωγραφιές) από ασθενείς που πραγματικά είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την πορεία της θεραπείας τους/ (Αναγνωστοπούλου 1999).

3.2. Ορισμοί της εικαστικής θεραπείας

Στην εικαστική θεραπεία μεγάλη σημασία δίνεται στη σωστή χρήση κάθε μέσου. Η ποικιλία των καλλιτεχνικών υλικών είναι μεγάλη και το καθένα παρέχει ξεχωριστές θεραπευτικές ιδιότητες για το χρήστη. Οι τεχνικές με άμμο ή πηλό σε συγκεκριμένη θεραπευτική στιγμή ενός πάσχων μπορεί να θεωρηθεί κρίμη. (Dalley, 1998) Τα καλλιτεχνικά υλικά εξυπηρετούν εφενός τη δημιουργική λειτουργία αφετέρου ;αμβλύνοπυν τη συναισθηματική κατάσταση του θεραπευόμενου όπως παράδειγμα να παρακάμψουν άμυνές του. Σύμφωνα με τον Landgarten, (1999) τα καλλιτεχνικά υλικά μπορούν να τοποθετηθούν σε μία κλίμακα 10 σημείων από τα λιγότερα έως τα περισσότερα ελεγχόμενα.

Έλεγχος των υλικών στην εικαστική θεραπεία

Υγρός πηλός

Νερομπογιές

Μαλακή πλαστελίνη

Λαδομπογιές

Μαρκαδόροι(λεπτοί)

Κολάζ

Σκληρή πλαστελίνη

Μαρκαδόροι (χοντροί)

Ξυλομπογιές

Μολβια

3.3 Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή

Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή είναι η μεταφορά της προσωπικής του γνώσης που αφορά την τέχνη και έτσι βοηθά το άτομο να εκφραστεί με βάση τους υπάρχοντες κανόνες. Ο εικαστικός θεραπευτής μπορεί μέσα από την παρατήρηση της συμπεριφοράς ενός ατόμου να κρίνει τη συναισθηματική και ψυχολογική του συμπεριφορά και να προχωρήσει στο κατάλληλο πρόγραμμα εικαστικών γι' αυτό. Η εμπιστοσύνη αποτελεί θεμέλιο για τη σχέση του θεραπευτή με τον θεραπευμένο και χτίζεται μέσα από την απουσία της κριτικής και της επιβλητικότητας. (Μαρκοπούλου, 2006)

Το άτομο μαζί με το θεραπευτή του βρίσκονται πάντα μετά το πέρας μίας δημιουργίας στην προσπάθεια ερμηνεύσής του με σκοπό τη ανταλλαγή απόψεων επ' αυτού και την ανταλλαγή συναισθημάτων πολύ βοηθητικών για την ψυχική κατάσταση του πάσχοντος. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται επίσης κατανοητό το γιατί «βγήκαν» κάποια συναισθήματα κατά τη διάρκεια της κατασκευής του δημιουργήματος (Αρχοντάκη, 2010)

Σύμφωνα με το Dalley (1998) «Σε μια θεραπευτική σχέση ο θεραπευτής βιώνει τον αντίκτυπο της εικόνας, κάτι που απαιτεί μια προσωπική αισθητική κατανόηση προσαρμοσμένη στο θεωρητικό πλαίσιο αναφοράς στο οποίο λειτουργεί. Αυτό έχει αποτέλεσμα την αυθόρμητη αποδέσμευση συναισθημάτων από το ασυνείδητο, καθώς η δημιουργικότητα «έλκεται» και γίνεται η κάθαρση. Ο θεραπευτής διευκολύνει την καλλιτεχνική διαδικασία παρέχοντας αυτό τον περιορισμό, αλλά ταυτόχρονα επιτρέπει να αναπτύξει μεταβίβαση μέσα στο πλαίσιο της σχέσης» .

Ακόμη, ο εικαστικός θεραπευτής μπορεί να επιλέξει μία ουδέτερη στάση δίνοντας κυρίως ερμηνείες που βασίζονται στη συμπεριφορά του ατόμου όπως αυτή φανερώνεται στη διάρκεια της δημιουργίας.

Μπορεί, επίσης, να έχει βιωματικό ρόλο και να λειτουργεί δυαδικά στη θεραπευτική διαδικασία συμβάλλοντας σημαντικά στην κοινωνική αλληλεπίδραση του ατόμου. Ακόμη, μπορεί μέσα από το εικαστικό έργο να καθοδηγεί τους μετέχοντες σε ένα διαφοροποιημένο τρόπο λειτουργικότητας και

αυτονομίας. Χρησιμοποιεί τη εικαστική θεραπεία ως μέσο συναισθηματικής αποφόρτισης των πασχόντων βελτιώνοντας τη ψυχολογία τους. Τέλος, οφείλει να αξιολογεί να είναι επιλεκτικός στη χρησιμοποίηση του υλικού και των πληροφοριών που αποκαλύπτονται μέσα από τα έργα των θεραπευόμενων, αξιολογώντας πάντα την ορθή χρονική στιγμή κοινοποίησης πληροφοριών που αποκαλύφθηκαν (Ψαλτοπούλου,2005)

3.4. Η χρησιμότητα της εικαστικής θεραπείας

Η εικαστική θεραπεία δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να ‘πειραματιστεί με υλικά ,αυξάνει την αίσθηση της αυτοαντίληψής του και της αυτογνωσίας του, κοινωνικοποιεί το άτομο , αναπτύσσει μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας του, ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και παρέχει μία πλούσια ποικιλία διαύλων έκφρασης και επικοινωνίας των συναισθημάτων. Η εικαστική θεραπεία καλύπτει διάφορες πτυχές της δημιουργικότητας του ατόμου ως σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας. Στα προγράμματα εικαστικών των παιδιών και των νέων γενικά εκπληρώνει τη λειτουργία της σωματικής δραστηριότητας και συμβάλλει επίσης στην ανάπτυξη της δημιουργικής ικανότητας, της πρωτοβουλίας, της φαντασίας, της πρωτοτυπίας και της εποικοδομητικότητας. Σύμφωνα με τον Malchiod (2009) «Η οπτική σκέψη είναι η ικανότητα μας να ομαδοποιούμε μέσω των εικόνων τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας για το πώς λειτουργεί ο κόσμος». Σε όλη την πορεία της ζωής μας είτε κοιμάστε είτε είμαστε ξύπνιοι μπορούμε μέσω ενός ονείρου να «χτίσουμε εικόνες». Με τον τρόπο αυτό ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας. Μέσα από τα όνειρα και την αναπαράστασή τους αναπτύσσεται η φαντασία και το άτομο νιώθει ελευθερία έκφρασης συναισθημάτων. Τις άσχημες ωστόσο εμπειρίες το άτομο μπορεί να τις βιώσει μέσω της εικαστικής θεραπείας καθώς τις φέρνει στο νου με λίγο πιο επώδυνο τρόπο. Κάνοντας μια επώδυνη κατάσταση μία δημιουργία μπορείς να εκφραστείς πολύ πιο πειστικά από ότι με μία λεκτική αναφορά. Μέσω επίσης, αυτής της διαδικασίας το άτομο βιώνει και απελευθερώνει συναισθήματα και σκέψεις που πριν μπορεί να μην γνώριζε.

4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Όταν η ψυχή χάσει την αρμονία της, η μελωδία και ο ρυθμός βοηθούν να επανέλθει στην τάξη και στην αρμονία»

Πλάτωνας

4.1 Ορισμός της μουσικοθεραπείας

Ο όρος μουσική προέρχεται από τη λέξη Μούσα, που ήταν οι θεότητες των τεχνών. Ως μουσική μπορεί να θεωρηθεί η τέχνη που βασίζεται στην οργάνωση των ήχων και η επιστήμη που επικεντρώνεται σε θέματα που συνδέονται με την παραγωγή και τη λήψη των ήχων.

Η μουσική ορίζεται ως η επιστήμη ή τέχνη της διάταξης των ήχων διαδοχικά, σε συνδυασμό και σε χρονικές σχέσεις για να παράγουν μια σύνθεση που έχει ενότητα και συνέχεια. Η μουσικοθεραπεία είναι η επαγγελματική χρήση της μουσικής και των στοιχείων της, που είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη και δρα θεραπευτικά σε άτομα ή ομάδες με σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους και τη βελτίωση της σωματικής, κοινωνικής και πνευματικής τους κατάστασης και υγείας σύμφωνα με την αμερικανική ένωση μουσικοθεραπείας. Η διεθνής ένωση μουσικοθεραπείας ορίζει τη μουσικοθεραπεία ως «την ειδική εφαρμογή της μουσικής στην υπηρεσία των ατόμων με πνευματικές ή σωματικές ανάγκες και στην αποκατάσταση της υγείας τους ή στην ειδική αγωγή» (Καρτασίδου, 2004)

Ο ορισμός της μουσικοθεραπείας από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας περιγράφεται ως "η επαγγελματική χρήση της μουσικής και των στοιχείων της ως παρέμβαση σε ιατρικά, εκπαιδευτικά και καθημερινά περιβάλλοντα με άτομα, ομάδες, οικογένειες ή κοινότητες που επιδιώκουν να βελτιστοποιήσουν την ποιότητά τους της ζωής και τη βελτίωση της σωματικής, κοινωνικής, επικοινωνιακής, συναισθηματικής, πνευματικής και πνευματικής υγείας και ευεξίας. Η έρευνα, η πρακτική, η εκπαίδευση και η κλινική κατάρτιση στη μουσικοθεραπεία βασίζονται σε επαγγελματικά πρότυπα σύμφωνα με

πολιτισμικά, κοινωνικά και πολιτικά πλαίσια (World Federation of Music Therapy, 2011). Ο ορισμός αυτός αναφέρεται στην πνευματική υγεία, μια μεταβλητή που είναι εξαιρετικά δύσκολο να μετρηθεί, και υπογραμμίζει τη σημασία της πρακτικής στα πολιτιστικά πλαίσια του ασθενούς. Έτσι, τα πρωτόκολλα που αναπτύσσονται από μουσικοθεραπευτές που παρουσιάζουν το δικό τους πολιτισμικό υπόβαθρο μπορούν να αντικατοπτρίζουν εντελώς διαφορετικές προσεγγίσεις και πρακτικές σε όλο τον κόσμο.

Η μουσικοθεραπεία είναι κυρίως για μια σύγχρονη πρακτική υγειονομικής περίθαλψης που εμφανίστηκε στην εποχή μετά τον Β Παγκόσμιο Πόλεμο, όπως αναφέρεται σε κάποια συγγράμματα μουσικοθεραπευτών. Στις αρχές της δεκαετίας του 1980, οι μουσικοθεραπευτές άρχισαν να εξετάζουν τη σχέση των έργων τους με ιστορικούς πρόδρομους, όπως η είναι η θεραπεία των σαμάνων. Από το 2000 περίπου, υπήρξε μια τάση να ενσωματωθεί πιο ξεκάθαρα η σκέψη από τομείς όπως η ανθρωπολογία, η κοινωνιολογία και η εθνομουσικολογία στη δημιουργία της θεωρίας της μουσικοθεραπείας. Την ίδια εποχή, οι ιστορικοί, οι ανθρωπολόγοι και οι κοινωνιολόγοι άρχισαν να επικεντρώνονται στη μουσικοθεραπεία για να την περιγράψουν τόσο ιστορικά όσο και πολιτιστικά. Αυτές οι σχετικές τάσεις σήμαιναν ότι υπήρξε μια σημαντική επέκταση στο φάσμα των επιστημονικών κλάδων που χρησιμοποιούν οι μουσικοθεραπευτές για να βρουν υποστηρικτική θεωρία έξω από τα ιατρικά και ψυχολογικά πλαίσια που παραδοσιακά εφαρμόζονταν στη μουσικοθεραπεία (Καρτασιού & Στάμου, 2006)

4.1.1 Ιστορική αναδρομή της μουσικοθεραπείας

Κορωνίδα των τεχνών η μουσική εκφράζει απόλυτα και αφηρημένα τον αριθμό, το νόμο, τον κανόνα, το πρότυπο και την ιδέα με τον ιδιαίτερο υλικό και παράλληλα άυλο τρόπο.

Η μουσική έχει χρησιμοποιηθεί για λόγους θεραπείας από τους πρώτους αιώνες. Κατά τη διάρκεια των αιώνων υπήρξαν πολλές έννοιες σχετικές με τον τρόπο λειτουργίας της, όπως είναι η έννοια της πρόκλησης δονήσεων στους ιστούς και πρόσφατα αυτές που επηρεάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες των οργανισμών. Μια επιστημονική βάση για τη μουσικοθεραπεία εμφανίστηκε μόνο μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και ο όρος «μουσικοθεραπεία» εισήχθη γύρω στο 1950. Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς της ιατρικής, καθώς και σε ειδικές παιδαγωγικές και στην ψυχική υγεία. Η μουσικοθεραπεία συμπληρώνει τη φαρμακοθεραπεία ως μέρος μιας σύνθετης θεραπείας, μαζί με άλλες μορφές ψυχοθεραπείας και φυσιοθεραπείας, που απαιτεί την αυστηρή συνεργασία θεραπευτών, ιατρών και ψυχολόγων. Η μουσική θεωρείτο ότι είχε μυστικές και μαγικές δυνατότητες για τους πρωτόγονους λαούς και χρησιμοποιείτο ως απαραίτητο μέρος της καθημερινής ζωής και δραστηριότητας (Dodrzynska, Cesarz, Rymaszewska & Kiejna, 2006)

Η προσφορά των αρχαίων Ελλήνων στη μουσικοθεραπεία ήταν πολύ σημαντική, διότι μόνο αυτοί από όλους τους σύγχρονους λαούς χρησιμοποίησαν

τη μουσική για τη θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων. Η μουσική στην αρχαία Ελλάδα θεωρείτο ότι είχε θεραπευτικές ιδιότητες για πολλές αρρώστιες τόσο της ψυχής όσο και του σώματος. Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς συναντούμε μια ταύτιση της θεότητας της Ιατρικής με τη θεότητα της Μουσικής. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης μίλησαν για τις ιδιότητες της μουσικοθεραπείας, υπογραμμίζοντας το γεγονός ότι αυτή καταπαύει τα πάθη ή τα προκαλεί. Διαίρεσαν δε τη μουσική σε αυτήν που εξυψώνει την ψυχή και συμβάλλει δημιουργικά στην εξέλιξη των ατόμων και σε αυτήν που καταστρέφει τα ήθη. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα η μουσική θεωρήθηκε η ανώτερη από όλες τις τέχνες. Ο άγιος Θωμάς ο Ακινάτης, που ήταν μια από τις πιο σημαντικές μορφές της σχολαστικής φιλοσοφίας, θεωρεί τη μουσική ως την πρώτη των τεχνών και την «πλέον ευγενή εκ των επιστημών» κατατάσσοντάς την μαζί με την αριθμητική, τη γεωμετρία και την αστρονομία.

Η μουσική του Μεσαίωνα αναπτύχθηκε ως εκκλησιαστική μουσική. Ο Γρηγόριος διαμόρφωσε το «Γρηγοριανό μέλος» στο οποίο έδωσε το όνομά του. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα δεν ήταν γνωστή η ενόργανη μουσική, με την έννοια που είναι σήμερα γνωστή. Ιδιαίτερη καλλιτεχνική αξία έχει η μουσική που δημιουργήθηκε από την Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία, δηλαδή η βυζαντινή μουσική. Σύμφωνα με την επικρατούσα άποψη, αυτή προέρχεται από ένα συνδυασμό της αρχαίας ελληνικής μουσικής και των ασμάτων της ιουδαϊκής θρησκείας. Η Αναγέννηση εμφύσησε νέα πνοή και στη μουσική. Παρατηρείται κατά την περίοδο αυτή μια βαθιά συνειδητοποίηση των λαϊκών μουσικών πηγών, που κυριαρχείται από ένα αυθορμητισμό που βασιίζεται στο λαϊκό τραγούδι. (Πολυχρονιάδου-Πρίνου, 1989)

Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία γεννήθηκε το 1880, χρονιά που ο Dogiel απέδειξε για πρώτη φορά ότι οι ψυχικές διεργασίες συμβαδίζουν με τις σωματικές. Το 1940 ιδρύθηκε το πρώτο Ινστιτούτο μουσικοθεραπείας στη Στοκχόλμη και το 1944 η μουσικοθεραπεία έγινε επίσημα επάγγελμα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η πρώτη πανεπιστημιακή έδρα μουσικοθεραπείας έγινε στο Πανεπιστήμιο του Michigan το 1944 και το 1950 ιδρύθηκε η πρώτη εταιρεία μουσικοθεραπείας στην Αμερική. (Polen, Shultis & Wheeler, 2017) Κατά τη διάρκεια των αιώνων υπήρξαν πολλές έννοιες σχετικές με τον τρόπο λειτουργίας της, όπως είναι η έννοια της πρόκλησης δονήσεων στους ιστούς και πρόσφατα αυτές που επηρεάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες των οργανισμών. Μια επιστημονική βάση για τη μουσικοθεραπεία εμφανίστηκε μόνο μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και ο όρος «μουσικοθεραπεία» εισήχθη γύρω στο 1950. Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς της ιατρικής, καθώς και σε ειδικές παιδαγωγικές και στην ψυχική υγεία. Η μουσικοθεραπεία συμπληρώνει τη φαρμακοθεραπεία ως μέρος μιας σύνθετης θεραπείας, μαζί με άλλες μορφές ψυχοθεραπείας και φυσιοθεραπείας, που απαιτεί την αυστηρή συνεργασία θεραπευτών, ιατρών και ψυχολόγων. Η μουσική θεωρείτο ότι είχε μυστικές και μαγικές δυνατότητες για τους πρωτόγονους λαούς και χρησιμοποιείτο ως απαραίτητο μέρος της καθημερινής ζωής και δραστηριότητας. (Dodrzynska,Cesarz,Rymaszevska & Kiejna, 2006)

4.2 Ορισμοί της μουσικοθεραπείας

Τα οφέλη από τη χρήση στρατηγικών μουσικοθεραπείας είναι πολύπλευρα. Πρώτον, η μουσικοθεραπεία είναι μια από τις λίγες θεραπευτικές προσεγγίσεις που μπορούν να προσφερθούν μέσω εντατικής ατομικής θεραπείας, καθώς και μια ομάδα ατόμων που παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα λειτουργικότητας.

Εφαρμόζεται σε κοινοτικό και οικιακό περιβάλλον, καθώς και σε μακροχρόνια περίθαλψη. Πολλές θεραπευτικές προσεγγίσεις για τα προβλήματα που σχετίζονται με την άνοια βασίζονται στην ομιλία και τη γλώσσα. Ωστόσο, όταν η λεκτική επικοινωνία δεν είναι δυνατή, η μουσικοθεραπεία προσφέρει μουσικά όργανα και αυτοσχεδιασμό για την έκφραση συναισθημάτων, και η μουσική ακρόαση προκαλεί αλλαγές στη διάθεση και την ανταπόκριση σε κοινωνικά ερεθίσματα. Κατά τη διάρκεια της νευροεκφυλιστικής απώλειας, όπως σε περιπτώσεις ασθενειών Alzheimer's ή Parkinson, η μουσικοθεραπεία μπορεί να συνοδεύει το άτομο από την έγκαιρη διάγνωση στα τελικά στάδια αυτών και άλλων παρόμοιων συνθηκών. Η θεραπευτική σχέση και η επακόλουθη αμοιβαία αλληλεπίδραση συμβάλλουν στην ικανότητα της μουσικής να επηρεάζει τη συμπεριφορά. Τέλος, η μουσικοθεραπεία είναι μη επεμβατική, ασφαλής και σε μεγάλο βαθμό χωρίς παρενέργειες. (Πολυχρονιαάδου-Πρίνου, 1989)

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει μία ή περισσότερες από τις παρακάτω τεχνικές: (α) ελεύθερο αυτοσχεδιασμό (δηλαδή χωρίς καθορισμένα όρια για τη μουσική), (β) δομημένο αυτοσχεδιασμό (δηλαδή μερικές καθιερωμένες παραμέτρους για τη μουσική), (γ) μουσική, τραγούδια και συναφείς δραστηριότητες, (δ) σύνθεση τραγουδιών και μουσικής οργάνου ή / και συμμετοχή σε ακουστικές εμπειρίες. (Polen, Shultis & Wheeler, 2017)

Ο μουσικοθεραπευτής λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του κάθε ασθενούς καταρτίζει ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει τραγούδι, κίνηση και μουσική. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η προσφορά της μουσικοθεραπείας στα άτομα που δυσκολεύονται να εκφραστούν με το λόγο. Ανάλογα με το είδος της μουσικής και του μουσικού οργάνου που επιλέγεται, η μουσική μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στο θεραπευόμενο. Επενεργεί στα ήθη των ανθρώπων, δαμάζει τα πάθη

και επιδρά στο ασυνείδητο της ψυχής, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ψυχικές διαταραχές. Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα η μουσική διέπεται από αρμονία, όπως και η ψυχή. Εάν υπάρχει διατάραξη της ψυχικής ισορροπίας, προκαλούνται οι ψυχικές ασθένειες (Πολυχρονιάδου-Πρίνου, 1989) Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι «η μουσική απευθύνεται στην πολυδιάστατη φύση του ανθρώπου και τον επηρεάζει σε διάφορα επίπεδα συνείδησης». Με αυτό το σκεπτικό, η μουσικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως ψυχοθεραπευτική προσέγγιση σε όλα τα επίπεδα (Rugenstein,1996)

Η μουσική μειώνει το άγχος, αναβαθμίζει τη διάθεσή του ανθρώπου, ενισχύει την υγεία, βοηθάει στην βελτίωση του ύπνου, μειώνει την αίσθηση του πόνου, και βελτιώνει τη νοημοσύνη των παιδιών. Η έρευνα των τελευταίων χρόνων έχει συμπεράνει ότι η μουσική μπορεί να επικοινωνήσει τα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα ανεξάρτητα από το πολιτιστικό και εθνοτικό υπόβαθρο του ακροατή. (Καρτασίδου, 2004)

ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Τα πρώτα μουσικά όργανα ήταν η φωνή και τα χέρια, που με χτυπήματα έδιναν το ρυθμό στα τραγούδια. Στη συνέχεια έχουμε τα πνευστά όργανα, τα οποία αρχικά ήταν απλοί αγωγοί της φωνής, για να γίνουν στη συνέχεια η σάλπιγγα, ο αυλός κλπ. Τέλος, εμφανίζονται τα έγχορδα όργανα. Τα κυριότερα μουσικά όργανα που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες ήταν η λύρα και η κιθάρα, που για μεγάλο χρονικό διάστημα ήταν επτάχορδες. Επίσης ο αυλός και η σύριγγα, που ήταν κάτι ανάλογο με τον αυλό του Πάνα. Οι αρχαίοι Κινέζοι, οι Ινδοί, οι Αιγύπτιοι διέθεταν και αυτά παραπλήσια μουσικά όργανα. Η λύρα είναι από τα πιο αντιπροσωπευτικά όργανα της αρχαίας Ελλάδας. Ο σχετικά απλός τρόπος παιξίματος του οργάνου, το κατέστησε από νωρίς κύριο όργανο για τη μουσική εκπαίδευση των νέων. Η κατασκευή της ήταν συνήθως από όστρακο χελώνας. Οι χορδές κατασκευάζονταν από έντερα ή τένοντες προβάτου ή κατσίκας. (La Gasse, 2017) Η φόρμιγγα ήταν όργανο προγενέστερο της λύρας, το οποίο αναφέρεται και στον Όμηρο. Οι ραψωδία στα έπη του Ομήρου συνόδευαν την απαγγελία τους με συνοδεία φόρμιγγας. Η κιθάρα ήταν ένα όργανο εξελιγμένης τεχνοτροπίας. Προσφερόταν κυρίως για εκδηλώσεις σε ανοιχτούς χώρους. Στις μεγάλες πανελλήνιες γιορτές, τα Πύθια, τα Ισθμια, τα Παναθήναια, τα Ολύμπια και τα Νέμεα, όπου διοργανώνονταν και μουσικοί αγώνες, έπαιρναν μέρος και κιθαρωδοί, δηλαδή τραγουδιστές που συνόδευαν το τραγούδι τους με την κιθάρα. (Moreno,2011)

ΗΧΟΧΡΩΜΑ (ΧΡΟΙΑ)

Το ηχόχρωμα ως ερέθισμα βρίσκεται στη συμβολή του φυσικού και του αντιληπτικού πλαισίου και λόγω των ασυνεπειών μεταξύ αυτών των πλαισίων είναι δύσκολο να περιγραφεί: Το ηχόχρωμα είναι αυτό το χαρακτηριστικό της

ακουστικής αίσθησης, από την άποψη της οποίας ένας ακροατής μπορεί να κρίνει ότι δύο ήχοι που παρουσιάζονται με παρόμοιο τρόπο και έχουν η ίδια η ένταση και διάρκεια είναι ανόμοιες. (Handel, 1995)

Το ηχόχρωμα έχει να κάνει με τον τόνο. Μπορεί να αναφέρεται:

- Στον τρόπο που ακούγονται συγκεκριμένα όργανα ή φωνές
- Διαφορετικές τεχνικές τόνου που χρησιμοποιούνται σε ένα όργανο (σίγαση, άκρα δακτύλων, πένες, κλίση, ξύσιμο, κτύπημα)
- Ηλεκτρονική αλλαγή τόνου με EQ, εφέ, πεντάλ κ.α.
- Τονικά χαρακτηριστικά που ανήκουν σε συγκεκριμένα είδη και στυλ (Harmat, 2008)

ΤΟΝΙΚΟ ΥΨΟΣ

Το τονικό ύψος είναι μία από τις κύριες ακουστικές αισθήσεις και παίζει καθοριστικό ρόλο στη μουσική, στην ομιλία και στην ακουστική ανάλυση. Αν και η κύρια φυσική συνιστώσα του τονικού ύψους είναι η ακουστική περιοδικότητα ή ο ρυθμός επανάληψης, υπάρχουν πολλές αλληλεπιδράσεις που περιπλέκουν τη σχέση μεταξύ του φυσικού ερεθίσματος και της αντίληψης του τονικού ύψους. Συγκεκριμένα, οι επιδράσεις άλλων ακουστικών παραμέτρων στην αναγνώριση του τονικού ύψους έχουν αποκαλύψει ενδιαφέροντα φαινόμενα που βοηθούν στην αποκάλυψη των υποκείμενων νευρικών μηχανισμών (Oxenham, 2012).

ΗΧΗΤΙΚΗ ΈΝΤΑΣΗ

Η ηχητική ένταση: μετράται σε deciBel και είναι ένδειξη της ενέργειας που μεταφέρεται από το ηχητικό κύμα. Η Ακουστότητα: γίνεται αντιληπτή ως ένταση από το ανθρώπινο αυτί, αλλά εξαρτάται από την συχνότητα του ήχου. Δύο ήχοι, που έχουν, αντικειμενικά, την ίδια ένταση, μπορεί να έχουν εντελώς διαφορετική ακουστότητα λόγω της διαφορετικής τους συχνότητας. Vaiouli P. & Andreou G. , 2017)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ

Η χρονική διάρκεια του ήχου είναι θέμα χρόνου (μακρά διάρκεια ή σύντομη διάρκεια). Μπορεί να αναφέρεται σε:

στο μήκος των επιμέρους σημειώσεων ή ακόμη ολόκληρων τραγουδιών σε ρυθμικά μοτίβα:

- σε νότες, παύσεις, δίφωνα, τρίφωνα, κλπ.
- στη χρονική σήμανση όπως 3/4, 4/4, 6/8 κλπ.

Η ποιότητα ενός ρυθμού αποκλίνει από την αυστηρή διαδοχή των τακτικών και αδύναμων κτυπημάτων (συγκοπή), πολυρρυθμοί

Τέμπο

Ρυθμικά χαρακτηριστικά που ανήκουν σε συγκεκριμένα είδη και στυλ (Vink, 2018)

ΡΥΘΜΟΣ

Όλη η μουσική αποτελείται από συνδυασμούς ήχου και σιωπής. Το λεξικό του Merriam-Webster ορίζει τον ρυθμό ως εξής: "μια διατεταγμένη επαναλαμβανόμενη εναλλαγή ισχυρών και αδύναμων στοιχείων στη ροή του ήχου και της σιωπής στην ομιλία." Η μουσική συχνά περιγράφεται ως έχουσα οριζόντια και κάθετα στοιχεία. Ο ρυθμός αντιπροσωπεύει το οριζόντιο στοιχείο: το μήκος ήχου ή τις σιωπές που συμβαίνουν σε έναν υποκείμενο βασικό παλμό ή καρδιακό παλμό. Το κάθετο στοιχείο της μουσικής είναι το υψηλό ή το χαμηλό των μουσικών τόνων. (Κάργιου Α., 2012)

Ο ρυθμός είναι ίσως το πιο βασικό δομικό στοιχείο της μουσικής. Μπορεί να υπάρχει από μόνος του μέσα από όργανα ή απλά με τη χρήση των δικών μας οργάνων για τη δημιουργία ήχων, όπως το χτύπημα των χεριών και το χτύπημα των ποδιών στο πάτωμα. Ο ρυθμός είναι ανεξάρτητος από τα μελωδικά βήματα. η μελωδία, όμως, χρειάζεται ρυθμό για το σχήμα και τη μορφή. Επειδή μπορεί να υπάρξει ακόμη και χωρίς μελωδία, μπορεί να υποστηριχθεί ότι ο ρυθμός είναι το πιο θεμελιώδες, βασικό συστατικό της μουσικής. (Πολυχρονιάδου-Πρίνου, 1989)

ΜΕΛΩΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ

Η μελωδία είναι θέμα οριζόντιας ρύθμισης του ήχου. Μπορεί να αναφέρεται σε:

Μια ακολουθία μεμονωμένων μουσικών φθόγγων (τραγουδιούνται ή παίζονται)

Μοτίβα όπως μουσικές φράσεις, σόλο οργάνων.

Διακόσμηση ή εμπλουτισμός του ήχου.

Διαμόρφωση του ήχου

Καμπύλες κλίσης, διαφάνειες ή ηλεκτρονική ρύθμιση του ακουστικού τόνου

Μελωδικά χαρακτηριστικά που ανήκουν σε συγκεκριμένα είδη και στυλ

Ένα μουσικό διάστημα είναι η απόσταση ακουστικού τόνου μεταξύ δύο φθόγγων. Τα ονόματα των διαστημάτων έχουν δύο μέρη:

1. Την γενική κατηγορία του διαστήματος, με βάση τον αριθμό των βημάτων που χρησιμοποιούν το όνομα της αρχικής νότας ως πρώτο και

2. Την ποιότητα του διαστήματος (ματζόρε ή μινόρε), που σχετίζεται με το πόσα ημιτόνια υπάρχουν μεταξύ των φθόγγων. Τα διαστήματα ματζόρε ταιριάζουν με τις νότες της κλίμακας ματζόρε, ξεκινώντας από τον πρώτο φθόγγο της κλίμακας προς τα επάνω. Οι δεύτερες, οι τρίτες, οι έκτες και οι έβδομες μπορεί να είναι ματζόρε ή μινόρε. (Καρτασίδου, 2004)

ΑΡΜΟΝΙΑ

Οι ταυτόχρονοι ή και διαδοχικοί συνδυασμοί ακουστικών τόνων έχουν μεγάλη σημασία στη μουσική. Τα ταυτόχρονα διαστήματα αποτελούν τη βάση της αρμονίας. Τα διαδοχικά διαστήματα είναι η βάση της μελωδίας. Οι

αισθητήριοι παράγοντες περιορίζουν τις προτιμήσεις για μουσικά διαστήματα, αλλά η μάθηση παίζει επίσης έναν κρίσιμο ρόλο. Η μουσική απεικονίζει τη δυνατότητα αρμονικών και μελωδικών διαστημάτων να αλληλεπιδρούν. Η ικανότητα εξαγωγής αλλαγών στην κατεύθυνση του ακουστικού τόνου είναι μια γενική ιδιότητα του ακουστικού συστήματος που υπογραμμίζει την αντίληψη τόσο της μουσικής όσο και της ομιλίας του λόγου. αν η αντίληψη διαστήματος είναι μια συγκεκριμένη μουσική δεξιότητα παραμένει ασαφής. (Salimpoor, 2015)

Οι αντιλήψεις μας για το μέγεθος των διαστημάτων ακουστικού τόνου είναι ευαίσθητες σε μια σειρά εξωτερικών επιδράσεων, όπως το ηχόχρωμα, η ταυτοποίηση του ακουστικού τόνου, η κατεύθυνση της αλλαγής του ακουστικού τόνου, και τα οπτικά σήματα που εκπέμπονται από τους ερμηνευτές. Η γνώση των κλιμάκων επιτρέπει ακριβή διαχωρισμό μεταξύ των μεγεθών των διαστημάτων. Επειδή η εξέλιξη της κλίμακας εξαρτάται από τα ηχοχρώματα των οργάνων, δεν υπάρχει μία ιδανική κλίμακα ή σύστημα τονισμού. Ωστόσο, οι περισσότερες κλίμακες σε όλη την ιστορία και σε όλους τους πολιτισμούς είναι προβλέψιμες από την αρμονική σειρά, αντανακλώντας την επικράτηση των αρμονικών φάσεων στα μουσικά όργανα, συμπεριλαμβανομένης και της ανθρώπινης φωνής..(Καρτασίδου,2004)

4.3 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή

Η Μουσικοθεραπεία βέβαια δεν είναι αυτόνομη επιστήμη, αλλά απαιτούνται γνώσεις ψυχολογίας, ψυχοθεραπείας και μουσικής. Ο μουσικοθεραπευτής αποτελεί μια γέφυρα ανάμεσα στον κόσμο της τέχνης και της επιστήμης. (Austin, 1996) Ο μουσικοθεραπευτής με τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ακούγοντας μουσική ή χρησιμοποιώντας απλά μουσικά όργανα δημιουργούν ένα μουσικό δρώμενο. Ο στόχος της συνεδρίας δεν είναι το καλλιτεχνικό επίτευγμα, αλλά το θεραπευτικό. Η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται ατομικά και προσαρμόζεται στην προσωπικότητα ή τις ιδιαιτερότητες του θεραπευόμενου. Οι Salimpoor και συν. διερεύνησαν τον τρόπο που οι μουσικοί ήχοι μπορούν να έχουν τόσο βαθιές συναισθηματικές επιδράσεις και να δημιουργούν στον ακροατή συναισθήματα ανταμοιβής. Σε ένα θεμελιώδες επίπεδο, η ακρόαση μουσικής περιλαμβάνει την παρακολούθηση μιας σειράς ήχων με την πάροδο του χρόνου. Επειδή οι άνθρωποι είναι ειδικοί στην αναγνώριση προτύπων, δημιουργούνται συνεχώς χρονικές προβλέψεις, δημιουργώντας μια αίσθηση προσδοκίας. Οι ερευνήτριες εξέτασαν το ρόλο της πρόβλεψης στην εκτίμηση της μουσικής ενσωματώνοντας αυτές τις ιδέες με τα πρόσφατα νευροεπιστημονικά δεδομένα για την πλήρη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι μουσικές εξελίξεις έχουν ισχυρότερες επιπτώσεις στην ανθρώπινη ζωή. (Salimpoor, Zald, Zatorre, Dagher & McIntosh, 2015)

4.4 Η χρησιμότητα της μουσικοθεραπείας

Οι μουσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν τη μουσικοθεραπεία για να βελτιώσουν τη συνολική σωματική και πνευματική ευεξία των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων των εξής: ανάκληση μνήμης, θετικές αλλαγές στις διαθέσεις και τις συναισθηματικές καταστάσεις, μια αίσθηση ανάκτησης του ελέγχου της ζωής τους, μη φαρμακολογική αντιμετώπιση του πόνου και της δυσφορίας, ενίσχυση που προωθεί το ενδιαφέρον ακόμη και όταν άλλες προσεγγίσεις είναι αναποτελεσματικές, δομή που προάγει τη ρυθμική και συνεχή κίνηση ή φωνητική ευχέρεια ως συμπλήρωμα της φυσικής αποκατάστασης και ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης με άλλους. (Vink&Hanser,2018) Οι Hanna-Pladdy και MacKay σε μια μελέτη τους, διερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στην μουσική δραστηριότητα εκτελεστών μουσικών οργάνων και την γήρανση της γνωστικής λειτουργίας σε εβδομήντα υγιείς ενήλικες ηλικίας 60-83 ετών με διαφορετική μουσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες με τουλάχιστον 10 χρόνια μουσικής εμπειρίας (μουσικοί υψηλής δραστηριότητας) είχαν καλύτερες επιδόσεις σε μη λεκτική μνήμη, ονομασία και εκτελεστικές διαδικασίες σε προχωρημένη ηλικία σε σχέση με τους μη μουσικούς. Αναλύσεις αξιολόγησαν ότι τα χρόνια μουσικής δραστηριότητας, η ηλικία απόκτησης μουσικής δεξιοτήτας, ο τύπος μουσικής εκπαίδευσης και άλλες μεταβλητές προέβλεπαν τις γνωστικές επιδόσεις των συμμετεχόντων/ουσών. (Hanna-Pladdy& MacKay, 2011) Οι Seinfeld στη μελέτη τους (Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults, 2013), μελέτησαν τα συγκεκριμένα αποτελέσματα της μουσικής κατάρτισης σε σχέση με τις επιδράσεις άλλων δραστηριοτήτων αναψυχής σε ηλικιωμένους. Συγκεκριμένα, εκτιμήθηκε ο αντίκτυπος της εκπαίδευσης του πιάνου στη γνωστική λειτουργία, τη διάθεση και την ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένους ενήλικες. Διαπιστώθηκε από τις ερευνήτριες ότι τα μαθήματα πιάνου μείωσαν την κατάθλιψη, προκάλεσαν θετικές καταστάσεις διάθεσης και βελτίωσαν την ψυχολογική και φυσική ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Τα αποτελέσματά μας υποδεικνύουν ότι το παίξιμο του πιάνου και η εκμάθηση της ανάγνωσης της μουσικής μπορεί να αποτελέσει χρήσιμη παρέμβαση σε ηλικιωμένους ενήλικες για την διατήρηση των γνωστικών τους αποθεμάτων και τη βελτίωση της υποκειμενικής τους ευημερίας. (Seinfeld, Figueroa, Ortiz-Gil & Sanche-Vives, 2013) Οι Särkämö διερεύνησαν τα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη από τακτικές μουσικές δραστηριότητες ηλικιωμένων ασθενών με πρόωμη άνοια. Διαπιστώθηκε ότι οι καθημερινές μουσικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως το κανονικό τραγούδι και η ακρόαση γνωστών τραγουδιών, που παρέχονται από τους φροντιστές των ασθενών μπορούν να είναι γνωσιακά, συναισθηματικά και κοινωνικά ευεργετικά. Σε σύγκριση με τη συνήθη φροντίδα, διαπιστώθηκε ότι τόσο το τραγούδι όσο και η μουσική ακρόαση διατηρούν ή ενισχύουν τη γενική γνώση, τον προσανατολισμό, την προσοχή και την εκτελεστική λειτουργία και την απομακρυσμένη προσωπική επεισοδιακή μνήμη των ασθενών, καθώς και τη

βελτίωση της διάθεσής τους. Επιπλέον, το τραγούδι είχε ένα συγκεκριμένο ενισχυτικό αποτέλεσμα στη βραχυπρόθεσμη και λειτουργική μνήμη των ασθενών και στη συναισθηματική ευημερία των μελών της οικογένειάς τους, καθώς και την ποιότητα ζωής των ασθενών. (Sarkamo, 2014)

Εκτεταμένη βιβλιογραφία δείχνει ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να ενισχύσει την συναισθηματική και κοινωνική εμπλοκή και τη διάθεση, βελτιώνοντας έτσι τις ελλειμματικές συμπεριφορές. Μια πιλοτική μελέτη αξιολόγησε την επίδραση ενός προγράμματος δημιουργικής μουσικοθεραπείας στη διάθεση και συναισθηματική και κοινωνική εμπλοκή σε ηλικιωμένους ασθενείς με παραλήρημα ή / και άνοια σε ένα κέντρο αποκατάστασης και φροντίδας. Διαπιστώθηκε μια στατιστικά σημαντική θετική αλλαγή στην εποικοδομητική και παθητική δέσμευση, στην ευχαρίστηση και στην γενική εγρήγορση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας δημιουργικής μουσικοθεραπείας. Η αρνητική εμπλοκή ήταν χαμηλότερη κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας σε σύγκριση με την περίοδο μη μουσικής. (Cheong, 2016) Σε μια μελέτη που αφορούσε 51 άτομα που ζούσαν με άνοια που παρακολουθούντο σε κοινοτικά κέντρα υγείας ενηλίκων, οι συμπεριφορικές παρατηρήσεις στα πλαίσια μιας μουσικής παρέμβασης έδειξαν θετική αλλαγή στη διάθεση και μείωση της ανησυχίας. Οι συμμετέχοντες επέδειξαν σημαντικές αυξήσεις στη χαρά, την βλεμματική επαφή, την κίνηση των ματιών, την εμπλοκή τους σε ομιλία και τη μείωση του ύπνου. Τα αποτελέσματα μιας μελέτης (Practicing a Musical Instrument in Childhood is Associated with Enhanced Verbal Ability and Nonverbal Reasoning, 2008) έδειξαν ότι τα παιδιά που είχαν λάβει εξειδικευμένη μουσική κατάρτιση για τρία ή περισσότερα χρόνια υπερέβησαν ομολόγους τους που δεν είχαν μουσική κατάρτιση στην λεπτή δεξιότητα και στα δύο χέρια, στη λεκτική ικανότητα (Λεξιλόγιο) και στη μη λεκτική αιτιολογία. Η απόδοση τους μπορούσε να προβλεφθεί μόνο από την διάρκεια της μουσικής. Επίσης, οι Moreno σε μια μελέτη τους (Short-Term Music Training Enhances Verbal Intelligence and Executive Function, 2011) διερεύνησαν πώς επιδρά η βραχυπρόθεσμη μουσική εκπαίδευση στην λεκτική ευφυΐα και την εκτελεστική λειτουργία παιδιών στην πρώιμη παιδική ηλικία. Μετά από μόνο 20 ημέρες μουσικής εκπαίδευσης, το 90% των παιδιών στη μουσική ομάδα παρουσίασαν ενισχυμένη απόδοση στη λεκτική νοημοσύνη. Αυτές οι βελτιώσεις στη λεκτική νοημοσύνη συσχετίστηκαν θετικά με αλλαγές στη λειτουργική πλαστικότητα του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια μιας εκτελεστικής εργασίας. (Moreno, 2011)

Η μουσική έχει αποδειχτεί ότι είναι σημαντική στην αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τον αυτισμό, συμβάλλει στην αύξηση της διάρκειας της βλεμματικής επαφής, στην ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων και στη συναισθηματική έκφραση του παιδιού. Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχτεί ότι είναι ανώτερη από τη συνήθη φροντίδα και σε παρόμοιες μορφές θεραπείας όπου η μουσική δεν χρησιμοποιήθηκε, γεγονός που μπορεί να είναι ενδεικτικό μιας ιδιαιτερότητας της επίδρασης της μουσικής στη μουσικοθεραπεία, μπορεί να είναι αποτελεσματική στην αύξηση των βασικών δεξιοτήτων της κοινωνικής επικοινωνίας, όπως η επαφή με τα μάτια ή η έναρξη της αλληλεπίδρασης.

Η βιβλιογραφία δείχνει ότι πολλές από τους προβληματικούς τομείς σε παιδιά με ΔΑΦ μπορούν να ενισχυθούν με παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας. Μπορεί να διαπιστωθεί ότι κάθε μία από τις μελέτες επικεντρώνεται στη βελτίωση ή την αξιολόγηση διαφορετικών περιοχών. Κάποιες επικεντρώνονται στη βελτίωση της συμπεριφοράς και των αυτιστικών συμπεριφορών (Hossein Khanzadeh & Imankhah, 2017) · άλλες στοχεύουν στη βελτίωση ή την αύξηση των κοινωνικών δεξιοτήτων, επικεντρώνονται στη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας (Vaiouli & Andreou, 2017) και άλλες εξετάζουν τις επιπτώσεις της παρέμβασης ομαδικής μουσικοθεραπείας στη βλεμματική επικοινωνία, την κοινή προσοχή και την επικοινωνία . (La Gasse, 2017) Η μουσική επίσης είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για τη μείωση της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς των ατόμων που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού. Βοηθά τα άτομα να συνειδητοποιήσουν την κατάστασή τους και στρέφει την αυτοτραυματική συμπεριφορά σε άλλους εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι τα μουσικά όργανα (Καργίου, 2012). Η μουσική χρησιμοποιείται για χαλάρωση και επικοινωνία και για την αντιμετώπιση προβλημάτων επικοινωνίας και ψυχικών ασταθειών. Οι Harmat, Takács και Bódizs σε μια μελέτη τους , διερεύνησαν την επίδραση της μουσικής στην ποιότητα ύπνου φοιτητών με προβλήματα αϋπνίας. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι χαλαρωτική κλασική μουσική είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση στην χαλάρωση και μείωση των προβλημάτων ύπνου (Harmat, Takács, & Bódizs, 2008). Μελέτες έχουν δείξει ευεργετική επίδραση της ακρόασης μουσικής στον μετεγχειρητικό πόνο & άγχος. Η Nilsson διαπίστωσε ότι η χαλαρωτική μουσική μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ωκυτοκίνης των ασθενών κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης στο κρεβάτι μετά από χειρουργική επέμβαση ανοικτής καρδιάς . (Nilsson, 2009) Επιπλέον, μια μελέτη των Kilic κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όταν οι ασθενείς άκουγαν μουσική στο μονάδα εντατικής θεραπείας ανάγκης, είχαν ως αποτέλεσμα μια μειωμένη βαθμολογία πόνου και άγχους και μια αυξημένη βαθμολογία ικανοποίησης. (Kilic, 2014) Οι παρεμβάσεις μουσικής έχουν επίσης αποδειχθεί σημαντικές για τη μείωση του άγχους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις (Holden, 2013)

Ο Kuhn σε μελέτη του, διερεύνησε εάν η μουσική δραστηριότητα θα προκαλούσε σημαντική μεταβολή στο ανοσοποιητικό σύστημα όπως μετρήθηκε από τη σιαλική ανοσοσφαιρίνη A (SIgA) και να προσδιορίσει εάν η ενεργός συμμετοχή στη μουσική δραστηριότητα είχε σημαντικά διαφορετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα από τη παθητική συμμετοχή. Διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα SIgA της δραστηρικής ομάδας έδειξαν μια σημαντικά μεγαλύτερη αύξηση από αυτά της παθητικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, γεγονός που υποδηλώνει ότι η ενεργός συμμετοχή στη μουσική δραστηριότητα παράγει μεγαλύτερη επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα από την παθητική συμμετοχή. (Kuhn,2002)

5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ : ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Όλα στο σύμπαν έχουν ένα ρυθμό, όλα χορεύουν».

*Maya Angelou,
1928-2014,
Αφροαμερικανίδα Ποιήτρια*

5.1 Ορισμός χοροθεραπείας

Ο χορός είναι μια μορφή πολιτιστικής έκφρασης που είναι μοναδική όσον αφορά την επίτευξη αποτελεσμάτων υγείας και ευεξίας. Στην καλύτερη περίπτωση συνδυάζει σωματική δραστηριότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργική και συναισθηματική έκφραση. Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν ανεξάρτητες βάσεις αποδεικτικών στοιχείων που δείχνουν τη δυνατότητά τους να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία. Στον χορό αυτά τα στοιχεία συγκεντρώνονται σε μια ολιστική εμπειρία που προσφέρει ευχαρίστηση στους συμμετέχοντες. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο χορός είναι υπολείπεται μόνο του ποδοσφαίρου ως η πιο δημοφιλής δραστηριότητα μεταξύ παιδιών και νέων. (Burkhardt & Brennan, 2012)

Η θεραπεία του χορού / κίνησης είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την περαιτέρω συναισθηματική, γνωστική, σωματική και κοινωνική ένταξη του ατόμου. Η Χοροθεραπεία ορίζεται από το Ινστιτούτο Χοροθεραπείας ως μια «μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί δημιουργική κίνηση και χορό ... για να προωθήσει τη θεραπευτική σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου». Ο Χορός χρησιμοποιείται για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς τόσο στο κλινικό όσο και στο κοινοτικό περιβάλλον. Η Αμερικανική Ένωση Χοροθεραπείας ορίζει την Χοροθεραπεία ως "την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, γνωστικής, σωματικής και κοινωνικής συμπερίληψης των ατόμων". Υπάρχουν πολλά κοινά σημεία μεταξύ της Χοροθεραπείας και των αποτελεσμάτων του δημιουργικού χορού σε μη θεραπευτικά περιβάλλοντα. Η κύρια διαφορά έγκειται στο σκοπό του χορού που στην περίπτωση της Χοροθεραπείας είναι ψυχοθεραπευτικός (ADTA, 2019).

5.1.1 Ιστορική αναδρομή της χοροθεραπείας

Ο χορός από τα αρχαία χρόνια είναι συνδεδεμένος με τις θρησκευτικές τελετές, τη μαγεία, τον έρωτα και το θάνατο. Ο χορός είναι ένα μέσο κίνησης σημαντικό για τη ζωή του ανθρώπου και αποτελεί τρόπο εξωτερίκευσης των συναισθημάτων του. Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν συνδεδεμένος με τις θρησκευτικές και λατρευτικές εκδηλώσεις. Η πολυπλοκότητα, η ρευστότητα και οι πολλές διαστάσεις της κίνησης καθιστούν πολύ δύσκολη την οριοθέτηση του

χορού, καθώς η μελέτη του αφορά και άλλους κλάδους, όπως είναι η κινησιολογία, η τέχνη, η κοινωνιολογία, η ανθρωπολογία, το θέατρο και η εκπαίδευση. Μελετώντας την πορεία του γνωστικού αντικείμενου «χορός» στα πλαίσια της ανθρωπολογίας θα μπορούσαμε να την οριοθετήσουμε χρονικά στη δεκαετία του 1920. (Λουτζάκη, 2004) Οι ρίζες της χοροθεραπείας ανάγονται στις θεραπευτικές ιδιότητες του χορού. Στις πρωτόγονες κοινωνίες οι άνθρωποι χόρευαν για να επικαλεστούν τα πνεύματα και να ζητήσουν τη βοήθειά τους, για να εξευμενίσουν τις κακές δυνάμεις, αλλά και για να ζητήσουν τη βροχή ή την ευφορία της γης. Σήμερα θεωρείται ότι ο χορός είναι από τις αρχαιότερες μορφές ψυχοθεραπείας. Οι Jago, και συν. σε μια αναφορά τους, εξέτασαν την αποδοτικότητα μιας χοροθεραπευτικής παρέμβασης με σκοπό την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας έφηβων κοριτσιών 11-12 ετών. Ο ερευνητής διαπίστωσαν ότι παρόλο που ο χορός ήταν μια ιδιαίτερα δημοφιλής δραστηριότητα για τα κορίτσια της ηλικίας αυτής, αυτή η δοκιμή δεν έδειξε στοιχεία ότι ένα πρόγραμμα χορού μετά το σχολείο μπορεί να αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα των κοριτσιών 11-12 ετών. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές ανέφεραν ότι αυτή την παρέμβαση με βάση το χορό, στην οποία μόνο το 1/3 των κοριτσιών παρακολούθησαν τα 2/3 των συνεδριών, δεν είχε καμία επίδραση στη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του προγράμματος ή 12 μήνες μετά τη συλλογή των βασικών δεδομένων. (Jago, 2015)

Οι Schwender διερεύνησαν την επίδραση των χοροθεραπευτικών παρεμβάσεων στην αυτό-εικόνα των συμμετεχόντων/ουσών σε 24 μελέτες. Διαπίστωσαν ότι μια παρέμβαση χορού μπορεί να επηρεάσει διάφορες πτυχές της αυτό-εικόνας των συμμετεχόντων/ουσών. Μελέτες με ποιοτικές μεθοδολογίες διαπίστωσαν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ευνοούν τις αντιλήψεις που σχετίζονται με το σώμα, την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την αυτοεκδήλωση και την αντίληψη των χορευτικών ικανοτήτων. Επιπλέον, οι παρεμβάσεις χορού μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκδήλωση, την αυτο-αποτελεσματικότητα, την αυτοπεποίθηση / αυτοεκτίμηση, την αυτο-ανάπτυξη και την αυτοπεποίθηση των ενηλίκων. Μελέτες με ποσοτικές μεθοδολογίες επισημαίνουν βελτίωση, ειδικά για τις αντιλήψεις που σχετίζονται με το σώμα σε παιδιά, εφήβους καθώς και σε ενήλικες. Η επισκόπηση αποκάλυψε ετερογενή αποτελέσματα σχετικά με την αυτοεκτίμηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, οι αξιολογούμενες μελέτες δείχνουν μια συνολική ετερογενή φύση πληθυσμών, ειδών παρέμβασης, χρονικών πλαισίων, αποτελεσμάτων, μεθόδων έρευνας και την ποιότητα αποτελεσμάτων της κάθε μελέτης. Παρά τα θετικά ευρήματα, τα στοιχεία για κάθε μία από τις πτυχές είναι χαμηλά εξαιτίας του μικρού αριθμού μελετών που αναφέρονται σε κάθε πτυχή, αλλά και ασυνεπών ευρημάτων ή και μεθοδολογικών ελλείψεων. (Schwender, Spengler, Oedl, & Mess, 2018)

Οι Mansfield και συν. σε μια συστηματική επισκόπηση εξέτασαν 11 χοροθεραπευτικές παρεμβάσεις για υγιείς νέους 17-24 ετών τη δεκαετία 2006 έως και 2016 όσον αφορά τη προώθηση της ευεξίας τους κατά τη δική τους υποκειμενική άποψη. Οι ερευνητές ανέφεραν ότι η δημοσιευμένη βιβλιογραφία υποδηλώνει ότι η διαλογιστική σωματική δραστηριότητα (γιόγκα και Baduanjin

Qigong) και ο αθλητισμός καθώς και ο χορός που υποστηρίζεται από ομάδες ή από ομότιμους έχει κάποια δυνατότητα να βελτιώσει την υποκειμενική ευημερία. Η ανεπίσημη λογοτεχνία εκτός συμβατικής ακαδημαϊκής κοινότητας υποδεικνύει ότι ο αθλητισμός και ο χορός βελτιώνουν την υποκειμενική ευεξία, αλλά εντοπίζονται αρνητικά συναισθήματα όσον αφορά τις δεξιότητες που απαιτούνται (αποτελεσματικότητα) και την υποκειμενική εντύπωση ικανότητας. Συμπερασματικά, η ποσότητα και η ποιότητα των δημοσιευμένων στοιχείων σχετικά με τις παρεμβάσεις αθλητισμού και χορού για την ενίσχυση της υποκειμενικής ευεξίας είναι χαμηλή διότι τα αποδεικτικά στοιχεία είναι περιορισμένα. (Mansfield, 2018)

Οι Theocharidou και συν. σε μια μελέτη τους σχετικά με τον συνδυασμό των μεθόδων δημιουργικού χορού και BrainDance σε παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης διερεύνησαν τον αντίκτυπο που έχει αυτό το συνδυασμένο πρόγραμμα που βασίζεται στην ανάλυση της θεωρίας της κίνησης του Laban στις αντιλήψεις ποιότητας ζωής των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτό το πρόγραμμα υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο, για να βοηθηθούν οι μαθητές να επιτύχουν μια καλύτερη και πιο ολιστική αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής που σχετίζεται με την Υγεία, καλύπτοντας πτυχές της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και ψυχικής λειτουργίας και ευεξίας. Παρόλο που τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές μεταξύ της έναρξης και της λήξης της εκπαιδευτικής παρέμβασης, η εφαρμογή του είχε πολύ καλά αποτελέσματα όσον αφορά τον αυτοσχεδιασμό, τον έλεγχο του σώματος, την ισορροπία και τον συντονισμό, καθώς και την κιναισθητική αντίληψη και τις μουσικές ρυθμικές δεξιότητες. Το Creative Dance και το BrainDance προάγουν τη φαντασία, τη δημιουργικότητα, τον αυτοσχεδιασμό και την αυτοεκτίμηση γενικά, ιδιαίτερα σε μαθητές δημοτικών σχολείων. (Theocharidou, Lykesas, Giossos, Chatzopoulos, & Koutsouba, 2018)

Οι Karkou και συν. εκπόνησαν μια μετα-ανάλυση της αποτελεσματικότητας της χοροθεραπείας στη θεραπεία ενηλίκων με κατάθλιψη. Υπάρχουν στοιχεία από μελέτες υψηλής ποιότητας που δείχνουν θετικό αποτέλεσμα της χοροθεραπείας στη μείωση της κατάθλιψης σε ενήλικες. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι μελέτες μέτριας έως υψηλής ποιότητας επιδεικνύουν ισχυρό αντίκτυπο, όσο το δυνατόν ισχυρότερο, όταν υπολογίζεται το συνοπτικό αποτέλεσμα του μεγέθους αποτελέσματος μιας παρέμβασης. Πρόσθετα αποτελέσματα, έστω και προσωρινά, υποστηρίζουν το γενικό συμπέρασμα ότι η χοροθεραπεία αποτελεί χρήσιμη παρέμβαση στη θεραπεία της κατάθλιψης και παρέχει στοιχεία σχετικά με χρήσιμες τάσεις που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. (Karkou, Aithal, Zubala, & Meekums, 2019)

Η Koch και συν. σε μια μετα-ανάλυση, εξέτασαν τα ερευνητικά αποτελέσματα 41 χοροθεραπευτικών παρεμβάσεων σε ασθενείς με ψυχολογικές συνέπειες σχετιζόμενες με την υγεία. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η χοροθεραπεία μειώνει την κατάθλιψη και το άγχος και αυξάνει την ποιότητα ζωής και τις διαπροσωπικές και γνωστικές δεξιότητες, ενώ οι καθαρά χορευτικές παρεμβάσεις αυξάνουν (ψυχοκινητικές) κινητικές δεξιότητες. Τα στοιχεία

παρακολούθησης έδειξαν ότι 22 εβδομάδες μετά την παρέμβαση, τα περισσότερα αποτελέσματα παρέμειναν σταθερά ή ελαφρώς βελτιωμένα. (Koch, 2019)

5.2 Ορισμοί της χοροθεραπείας

Η θεωρία της Χοροθεραπείας βασίζεται στην ιδέα ότι το σώμα και το μυαλό είναι αδιάσπαστα. Η Χοροθεραπεία βασίζεται σε ορισμένες θεωρητικές αρχές. Αυτές είναι:

- Το σώμα και το μυαλό αλληλεπιδρούν, έτσι ώστε μια αλλαγή στην κίνηση θα επηρεάσει την ολική λειτουργία
- Η κίνηση αντανακλά την προσωπικότητα.
- Η θεραπευτική σχέση διαμεσολαβείται τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό μη λεκτικά, για παράδειγμα μέσω του θεραπευτή που αντικατοπτρίζει την κίνηση του πελάτη.
- Η κίνηση περιέχει μια συμβολική λειτουργία και ως τέτοια μπορεί να είναι απόδειξη της ασυνείδητης διαδικασίας.
- Ο αυτοσχεδιασμός της κίνησης επιτρέπει στον θεραπευόμενο να πειραματιστεί με νέους τρόπους ύπαρξης.

Η Χοροθεραπεία επιτρέπει την ανακεφαλαίωση πρώιμων σχέσεων αντικειμένων λόγω της ευρέως μη λεκτικής διαμεσολάβησης. Μέσω της ενότητας του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος, η Χοροθεραπεία παρέχει μια αίσθηση ολότητας σε όλα τα άτομα. (Αλκαλάη, 2004) Οι βασικές έννοιες της είναι το σώμα, η ταλάντωση, το βλέμμα,, το παιχνίδι και η έκσταση. Το σώμα είναι η κινητήριος δύναμη ώστε σε συνδυασμό με το μυαλό να ικανοποιήσει τις ανάγκες του εαυτού. Το σώμα ζει με την ταλάντωση από τη γέννησή του και συνεχίζεται σε όλη του τη ζωή. Εξίσου σημαντική κρίνεται και η μη λεκτική / βλεμματική επικοινωνία. Η χοροθεραπεία πυροδοτεί την υπερδιέγερση της έκστασης που εκφράζεται σωματικά. Στην χοροθεραπεία η επανάληψη είναι απαραίτητη γιατί κινητοποιεί το άτομο να εκφραστεί. Μέσα από την επανάληψη το άτομο διαφοροποιείται επαναλαμβάνοντας τις δικές του κινήσεις, δημιουργώντας μια προσωπική χορογραφία που οδηγεί με τη σειρά της στην αυτονομία. Επίσης, το σώμα εφόσον απελευθερώνεται και καθίσταται ενεργό «εργαλείο αυοέκφρασης». Η κάθε επανάληψη της κίνησης ενισχύει την προσωπική υπογραφή του ατόμου και συμβάλλει στην ισότιμη συμμετοχή του – με τους δικούς του όρους - στην ομάδα. Η επανάληψη εκφράζει σταδιακά όλο και περισσότερο από το κρυμμένο ασυνείδητο και ανακουφίζει σταδιακά το άτομο σε μια διαδικασία που τελικά βιώνεται όπως η αναπνοή. (Fuchs, 2004)

5.3 Ο ρόλος του χοροθεραπευτή

Η Χοροθεραπεία προέρχεται εν μέρει από τον Χορό στην Εκπαίδευση. Περιλαμβάνει τη σχέση μεταξύ του νου και του σώματος, τις σχέσεις με τους ασθενείς, τις ασυνείδητες διαδικασίες και την εγγενή αξία της δημιουργικότητας. Οι χοροθεραπευτές έχουν υψηλά προσόντα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλοί χορευτές που εργάζονται σε χώρους υγείας δεν είναι θεραπευτές, νοσηλευτικό προσωπικό ή ιεραπόστολοι. Δρουν ως καλλιτέχνες. Αναγνωρίζουν ότι η δική τους εμπειρία στο έργο τους τους έχει διδάξει ότι μπορεί να είναι θεραπευτική, απελευθερωτική, ενδυναμωτική και τροφοδότης θετικής ενέργειας. (Amans, 2008)

5.4 Η χρησιμότητα της χοροθεραπείας

Τα οφέλη για την υγεία του ασθενούς από την χοροθεραπεία περιλαμβάνουν:

- Βελτιωμένη κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων
- Αυξημένη μυϊκή δύναμη, αντοχή, και αδρή και λεπτή κινητικότητα.
- Αυξημένη αεροβική ικανότητα.
- Βελτιωμένο μυϊκό τόνο και δύναμη.
- Αποτελεσματική διαχείριση βάρους.
- Ισχυρότερα οστά και μειωμένο κίνδυνο οστεοπόρωσης.
- Καλύτερο συντονισμό, ευκινησία και ευελιξία.
- Λόγω των ανωτέρω τα οφέλη της χοροθεραπευτικής παρέμβασης επεκτείνονται και στα εξής:
- Βελτιωμένη ισορροπία και χωρική αντίληψη λόγω καλύτερου συντονισμού, ευκινησίας, ευελιξίας και αδρής και λεπτής κινητικότητας
- Αυξημένη εμπιστοσύνη στο σώμα λόγω του προηγούμενου
- Βελτιωμένη ψυχική λειτουργία καθώς και γενική και ψυχολογική ευεξία
- Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση και τέλος, λόγω όλων των παραπάνω
- Καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και
- Καλύτερη απόδοση σε γνωστικές λειτουργίες ιδιαίτερα στους νέους. (Arts Council England, 2006)

Τα οφέλη του χορού για τη μείωση της μοναξιάς και την ελάφρυνση της κατάθλιψης και του άγχους στους ανθρώπους που βρίσκονται σε περιβάλλοντα κοινωνικής φροντίδας είναι επαρκώς τεκμηριωμένα από την βιβλιογραφία. Ο Χορός έχει την ικανότητα να προωθεί τη δημιουργικότητα και την κοινωνική ενσωμάτωση και να επιτρέπει τη μη λεκτική τόνωση και επικοινωνία.

Μια μελέτη μεικτής μεθόδου για τις επιπτώσεις του χορού σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον των Houston and McGill (A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's, 2012) χρησιμοποίησε ποιοτικές συνεντεύξεις για να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ χορού και των οφελών της και διαπίστωσε ότι η αξία του χορού ήταν ότι ήταν «πολυεπίπεδη» παρείχε διέγερση - όχι μόνο σωματική, αλλά συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική (Houston & McGill, 2012). Η αξία της εισαγωγής κίνησης και χορού μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο που οι συμμετέχοντες μπορούν να εντοπίσουν και να αισθάνονται άνετα αποδεικνύεται σε μια μελέτη των Murrock και συν., για τη μείωση της παχυσαρκίας σε Αφρο-αμερικανές γυναίκες. Οι συμμετέχουσες ηλικίας άνω των 35 ετών έλαβαν μέρος σε μαθήματα χορού που χορογραφήθηκαν στη μουσική του Ευαγγελίου και παραδόθηκαν από ένα σεβαστό μέλος της κοινότητας στις αντίστοιχες τοπικές εκκλησίες των συμμετεχουσών. Η παρέμβαση διήρκεσε δύο φορές την εβδομάδα για περίοδο οκτώ εβδομάδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση του δείκτη σωματικού λίπους και σωματικής μάζας των γυναικών που παρακολουθούσαν τακτικά τις συνεδρίες και τα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν σε αυτούς που παρακολούθησαν μόνο επτά από τις 16 συνεδρίες. (Murrock & Gary, 2010)

Το Ωδείο Μουσικής και Χορού Trinity Laban (TLCMD) δημοσίευσε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τον αντίκτυπο του χορού στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων (Dancing towards well-being in the Third Age: Literature Review on the impact of dance on health and wellbeing among older people, 2011). Η βιβλιογραφική ανασκόπηση του TLCMD κάνει διάκριση μεταξύ της χοροθεραπείας («μια ψυχοθεραπευτική δραστηριότητα που επικεντρώνεται περισσότερο στην θεραπευτική από την καλλιτεχνική έκβαση») και των χορευτικών παρεμβάσεων και επικεντρώνεται σε μελέτες που ασχολούνται με παρεμβάσεις χορού. Αναγνωρίζουν ότι αυτό το όριο είναι μερικές φορές θολό και περιλαμβάνει κάποιες μελέτες που σχετίζονται με ένα πλαίσιο έρευνας για τον χορό και την υγεία. Η μουσική που παίζεται μέσα σε ένα χορευτικό πλαίσιο έχει επίσης μελετηθεί και έχει βρεθεί ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προκαλέσει μνήμη και αισθήματα νοσταλγίας μέσω αναγνωρίσιμων τραγουδιών. Αντιστρόφως, μπορεί να προωθήσει μια νέα αντίδραση μέσα από το να παίζει ανήκουστο ή νέα μουσική. (Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, 2011)

Τα αποδεδειγμένα ψυχολογικά οφέλη περιλαμβάνουν ταχύτερους χρόνους αντίδρασης και γνωστικές επιδόσεις σε μια έκθεση της BUPA παρουσιάζονται μια σειρά μελετών που είχαν μικτή επιτυχία στη μείωση της κατάθλιψης σε διάφορες ομάδες συμμετεχόντων μέσω διαφορετικών χορευτικών δραστηριοτήτων. Τα οφέλη του χορού σε σχέση με την πρόληψη των πτώσεων αποδείχθηκαν επίσης. Παράλληλα με τα αποδεδειγμένα οφέλη που σχετίζονται με συγκεκριμένες συνθήκες, οι συνολικές φυσικές βελτιώσεις περιλαμβάνουν αυξημένη καρδιαγγειακή δύναμη, ευκαμψία και βελτιωμένη ισορροπία και βάδισμα. Αυτά τα φυσικά οφέλη ποικίλλουν ανάλογα με τον κάθε συμμετέχοντα και το ύψος του χορού που έχει αναλάβει. Τα φυσικά οφέλη σε αντίθεση με τα

αθλήματα ή άλλες ασκήσεις ενισχύονται από τις κοινωνικές και δημιουργικές πτυχές που μπορούν να βελτιώσουν τη γενική ευημερία. Οι χορευτικές δραστηριότητες δημιουργούν μια αίσθηση κοινότητας και μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων απομόνωσης. Η έκθεση BUPA περιγράφει μελέτες που αποδεικνύουν τα οφέλη της ελευθερίας της έκφρασης και της ταυτότητας, την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, την απόκτηση αίσθησης επιτυχίας μέσω της δημιουργίας μιας απόδοσης και την ευκαιρία να ντύσει και να αντιμετωπίσει την αόρατη εμπειρία πολλών ηλικιωμένων στους δρόμους. Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα ατομικά και πολιτιστικά συμφέροντα διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην οδήγηση των ηλικιωμένων στο χορό. Η έκθεση αναφέρει επίσης την ελκυστικότητα της συμμετοχής σε συμμετοχικές και μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες. (BUPA, 2011)

Ο χορός αποτελεί βασική συνιστώσα πολλών πολιτισμών και οι δραστηριότητες παραδοσιακού χορού μπορούν να παρουσιάσουν μια πιο σχετική επιλογή δραστηριότητας για άτομα σε συγκεκριμένες κοινότητες. Και οι δύο εκθέσεις υπογραμμίζουν την αξία του πολιτιστικά συγκεκριμένου χορού. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να επανασυνδεθούν με την πολιτιστική τους κληρονομιά μέσω του παραδοσιακού χορού και της παραδοσιακής δραστηριότητας βοηθά στην ανάμνηση που μπορεί να ωφελήσει τους ηλικιωμένους που βιώνουν απώλεια μνήμης (BUPA, 2011)

Τα παρακάτω αποτελέσματα της χοροθεραπευτικής παρέμβασης τεκμηριώνονται από την έρευνα σε όλες τις ηλικίες:

- ✓ Οι Daley και Buchanan σε μια μελέτη τους (Aerobic Dance and Physical Self-Perceptions in Female Adolescents: Some implications for Physical Education, 1999), που αφορούσε την αυτοσυνείδηση εφήβων κοριτσιών διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχουσες βελτίωσαν την φυσική τους υγεία και είχαν τάσεις προς τη μείωση του ΔΜΣ1 και ανέπτυξαν αυξημένη σωματική δραστηριότητα μετά τη σχολική φοίτηση. Όσον αφορά την ψυχική τους υγεία και ευεξία παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της ανησυχίας για το σωματικό βάρος των κοριτσιών και μια τάση για μειωμένη δυσαρέσκεια όσον αφορά το σώμα τους. Στην καθημερινή ζωή τους, μείωσαν την παρακολούθηση τηλεόρασης, και τα βιντεοπαιχνίδια και ανέπτυξαν μια τάση προς βελτιωμένους βαθμούς σχολείου. (Dalley& Buchanan, 1999)
- ✓ Η Minton (Assessment of High School Students' Creative Thinking Skills: A comparison of dance and nondance classes, 2003), διερεύνησε την επίδραση της διδασκαλίας χορού στην απόδοση των μαθητών γυμνασίου στις ικανότητες δημιουργικής τους σκέψης. Η μελέτη συνέκρινε τις δυνατότητες δημιουργικής σκέψης των μαθητών που πήραν μαθήματα χορού στο γυμνάσιο με μαθητές που δεν έκαναν μαθήματα χορού. Η σύγκριση των αλλαγών στην γενική απόδοση των χορευτών και των μη χορευτών δεν κατέδειξε σημαντικές διαφορές. Ωστόσο,

¹ Δείκτης Μάζας σώματος (BMI)

διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των χορευτών και των μη χορευτών όσον αφορά την πρωτοτυπία και την κατανόηση της αφαιρετικότητας. (Minton, 2003)

- ✓ Ο Meekums σε μια πιλοτική έρευνα (Developing emotional literacy through individual Dance Movement Therapy: a pilot study, 2008), μελέτησε την επίδραση της χοροθεραπείας στην συναισθηματική νοημοσύνη παιδιών 4-7 ετών. Η μελέτη παρουσιάζει μια πραγματιστική πιλοτική μελέτη μεικτής μεθοδολογίας σχετικά με τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών αναφορικά με μια χοροθεραπευτική παρέμβαση για έξι παιδιά ηλικίας τεσσάρων έως επτά σε ένα δημοτικό σχολείο της Βόρειας Αγγλίας. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν μια σύνδεση μεταξύ των θετικών μεταφορών που εντοπίστηκαν από τους εκπαιδευτικούς και των θετικών αξιολογήσεων των εκπαιδευτικών στους ακόλουθους τομείς που σχετίζονται με την συναισθηματική νοημοσύνη: αυτοεκτίμηση, έκφραση και ρύθμιση συναισθημάτων και κοινωνική λειτουργία. (Meekums, 2008)
- ✓ Οι Michelaki και Bournelli σε μια μελέτη τους (The Development of Bodily - Kinesthetic Intelligence through Creative Dance for Preschool Students, 2016), διερεύνησαν τον επηρεασμό της ανάπτυξης κιναισθητικής/σωματικής νοημοσύνης σε παιδιά προσχολικής ηλικίας μέσα από μια χοροθεραπευτική παρέμβαση δημιουργικού χορού. Οι ερευνήτριες διαπίστωσαν ότι η σωματική - κιναισθητική νοημοσύνη των παιδιών προσχολικής ηλικίας μπορεί να αναπτυχθεί μέσω δημιουργικών χορευτικών παρεμβάσεων. Σύμφωνα με αυτά τα αποτελέσματα, η σωματική - κιναισθητική νοημοσύνη όλων των παιδιών προσχολικής ηλικίας βελτιώθηκε. Μερικά από τα παιδιά παρουσίασαν ελάχιστη αλλά ικανοποιητική βελτίωση και κάποια άλλη σημαντική. Το υψηλό επίπεδο της συνολικής διακύμανσης επιβεβαιώνει ότι η σωματική - κιναισθητική νοημοσύνη όλων των μαθητών βελτιώθηκε μέσω αυτών των δημιουργικών χορευτικών συνεδριών. (Michelaki & Boumelli, 2000)

Β΄ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

6. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

6.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ερευνητικό μέρος της εργασίας απαρτίζεται από τη μεθοδολογία της έρευνας, τα αποτελέσματά της καθώς και τα συμπεράσματα αυτής. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα, το πεδίο μελέτης, η μέθοδος επιλογής δείγματος, τα ερευνητικά εργαλεία όπως και η ανάλυση αυτών. Το δεύτερο μέρος αναφέρεται και προσδιορίζει την έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την συγκεκριμένη εργασία και έχει ως στόχο να περιγράψει τις απόψεις των ειδικών στις Θεραπείες μέσω Τέχνης. Οι ειδικοί θεραπευτές, μέσω των γνώσεων τους αλλά και της εξειδικευμένης εμπειρίας τους, καταφέρνουν να δώσουν μία αρκετά σαφή εικόνα για την ανάδειξη της ενίσχυσης των Θεραπειών μέσω Τέχνης. Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται μία αναλυτική περιγραφή των μερών της ερευνητικής διαδικασίας που ακολουθήθηκε με συχνές αναφορές στην ελληνική πραγματικότητα του χώρου των Θεραπειών μέσω Τέχνης μέσα από την οπτική των ίδιων των θεραπευτών. Στόχος αποτελεί η ανάδειξη των θεραπειών Τέχνης στη ψυχική υγεία αλλά και άλλα επιμέρους στοιχεία που βοηθούν στην ολιστική «απεικόνιση» της συγκεκριμένης μεθόδου θεραπείας.

6.2 ΣΚΟΠΟΣ. ΣΤΟΧΟΙ-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Ο σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση των απόψεων ειδικών στις θεραπείες μέσω τέχνης, στη θεραπευτική πορεία των ψυχικά πασχόντων έτσι ώστε να αναδειχθεί σύμφωνα και με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση η συμβολή των συγκεκριμένων θεραπειών.

Πιο συγκεκριμένα η έρευνα έχει ως στόχο τη διερεύνηση των εξής:

- Του χρονικού διαστήματος που εφαρμόζονται οι Θεραπείες μέσω Τέχνης.
- Του πληθυσμού των ψυχικά πασχόντων που απευθύνονται στη μέθοδο θεραπειών μέσω Τέχνης στην Ελλάδα.
- Των θεραπευτικών στόχων που θέτονται στην εκάστοτε θεραπεία μέσω Τέχνης.
- Των ευεργετικών αποτελεσμάτων των Θεραπειών μέσω Τέχνης.
- Των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί στην εφαρμογή τους.
- Του μεγέθους των ατόμων που εντάσσονται σε προγράμματα Θεραπειών μέσω Τέχνης.
- Τέλος, σημαντικός στόχος αποτελεί και η διερεύνηση των αξιολογήσεων των ίδιων των ειδικών σχετικά με τα προγράμματα των θεραπειών της Τέχνης.

ΠΕΔΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ, ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

6.2.1 Ποιοτική Μέθοδος

Η παρούσα έρευνα θα πραγματοποιηθεί μέσω της ποιοτικής μελέτης. Η ποιοτική μελέτη – έρευνα έχει ως στόχο την κατανόηση σε βάθος κοινωνικών φαινομένων. Τα ερωτήματα στα οποία έχεις ως στόχο να απαντήσει ο ερευνητής είναι το «γιατί;» και το «πώς;». Βασικός σκοπός είναι η εμβάθυνση, η ανάλυση και η κατανόηση σε βάθος των φαινομένων. Η συγκεκριμένη προσέγγιση άπτεται κυρίως της διερευνητικής μεθόδου. Διερευνούνται οι αντιλήψεις, οι στάσεις, οι απόψεις, τα κίνητρα όπως και δεδομένα συμπεριφοράς ατόμων. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται μία ολιστική εικόνα της εμπειρίας των ατόμων που αποτελούν τα υποκείμενα της έρευνας. Η συλλογή δεδομένων από τον ερευνητή έχουν ως στόχο την μετατροπή τους σε ερμηνείες και μέσω της ανάλυσης σε πληροφορίες. (Robson,2007)

Η μέθοδος επιλογής της ποιοτικής μελέτης επιλέχθηκε λόγω της φύσης της έρευνας που διενεργήθηκε. Η τέχνη ως θεραπευτική μέθοδος αποτελεί μία μέθοδο που σε θεωρητικό επίπεδο μπορεί να δώσει αρκετά πλούσιες πληροφορίες για τον ενδιαφερόμενο. Ωστόσο σε πρακτικό επίπεδο υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν είναι ευρέως γνωστά. Η εφαρμογή της αναδεικνύει την αποτελεσματικότητά της με αποτέλεσμα την αποδοχή της ως ένα σημαντικό θεραπευτικό μέσο που δρα σημαντικά στη ψυχοσύνθεση του ατόμου. Μέσω της συγκέντρωσης πληροφοριών της συνέντευξης διερευνείται από τη ζώσα εμπειρία των θεραπευτών η συμβολή της. Με την εις βάθος συνέντευξη πάρα με το δομημένο ερωτηματολόγιο, μπορούν και αντλούνται πληροφορίες για την πορεία της θεραπείας μέσω τέχνης, για τα προβλήματα και τις δυσκολίες που υπάρχουν αλλά ακόμη εξασφαλίζεται μία λεπτομερειακή εικόνα για τις θεραπείες μέσω τέχνης. Διερευνούνται πληροφορίες που φέρνουν ως αποτέλεσμα την ανάδειξη και επισήμανση φαινομένων, θεραπευτικών διαδικασιών που ακολουθούνται στην πράξη, συμπεριφορών των ασθενών αλλά και των θεραπευτών όπως επίσης και αντιλήψεων που δεν μπορούν με ακρίβεια να προσδιοριστούν τόσο μέσω ενός ερωτηματολογίου όσο και μόνο μέσω της ανάλυσης του θεωρικού πλαισίου. (Ιωσηφίδης,2008)

6.2.2 Η Επιλογή του Δείγματος

Η επιλογή του δείγματος ορίζεται ως η μέθοδος της δειγματοληψίας από τον ερευνητή με σκοπό την επιλογή ενός αριθμού ατόμων από έναν πληθυσμό έτσι ώστε να συμμετάσχουν στη μελέτη. Η δειγματοληψία αποτελεί μία μέθοδος-στρατηγική με την οποία επιλέγεται το δείγμα και χρησιμοποιείται πρακτικά από τη στιγμή που είναι ανέφικτη η συλλογή δεδομένων από όλα τα άτομα του πληθυσμού. Με τον όρο «πληθυσμό» ορίζεται ένα σύνολο από περιπτώσεις που ενδιαφέρουν έναν ερευνητή ανάλογα και με τη μελέτη την οποία πραγματοποιεί.

Μπορεί ο πληθυσμός να αφορά άτομα, καταστάσεις, διαδικασίες, γεγονότα, χρονικές περιόδους κ.α. (Marshall, 1966) Η δειγματοληψία είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο της έρευνας καθώς το δείγμα και τα χαρακτηριστικά αυτού επηρεάζουν την ποιότητα στα δεδομένα της μελέτης όπως και στα συμπεράσματα αυτής. Υπάρχουν πολλαπλές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να επιλεγεί το κατάλληλο δείγμα για μία μελέτη. Οι στρατηγικές αυτές διαχωρίζονται ανάλογα με το είδος της έρευνας. Στην ποσοτική έρευνα, η δειγματοληψία συνδέεται περισσότερο με τη γενίκευση, την αντιπροσωπευτικότητα, τα δείγματα των πιθανοτήτων και αφορούν κυρίως το μεταθετικιστικό παράδειγμα και τη μεθοδολογία της ποσοτικής έρευνας. Στη προσέγγιση της ποσοτικής μελέτης σκοπό είναι το δείγμα να αντιπροσωπεύει τον πληθυσμό από τον οποίο προήλθε, με στόχο τη διαμόρφωση συμπερασμάτων που μπορούν να γενικευθούν για όλα τα μέλη του πληθυσμού. (Ιωσηφίδης, 2008-Marshall, 1996) Εν αντιθέση, στην ποιοτική έρευνα η δειγματοληψία έχει ως στόχο τις πλούσιες σε πληροφορία περιπτώσεις (information-rich cases) δηλαδή σε μελέτες εις βάθος. Εδώ, ο ερευνητής επιλέγει τη στρατηγική της σκόπιμης δειγματοληψίας και επιλέγει σκόπιμα το δείγμα το οποίο θα τον βοηθήσει να απαντήσει στα ερευνητικά του ερωτήματα. (Patton, 2002)

Στην παρούσα μελέτη το πρώτιστο κριτήριο επιλογής του δείγματος είναι θεραπευτές που εργάζονται και έχουν ως αντικείμενο την τέχνη ως μέσο θεραπείας. Τα άτομα αυτά είναι πρόσωπα ελίτ, καθώς θεωρούνται ειδικοί λόγω των σπουδών τους και της εργασιακής τους εμπειρίας. Δευτερευόντως, το επόμενο κριτήριο ήταν να χρησιμοποιούν μια διαφορετική μορφή τέχνης εφόσον αυτό ήταν δυνατό, και να απευθύνονται σε ξεχωριστούς χρήστες.

Επιλέχθηκαν 13 θεραπευτές.

6.2.2.1. Αρχείο μετεχόντων

Συγκεκριμένα επιλέχθηκαν 13 θεραπευτές οι οποίοι εργάζονται σε Ν.Ι.Δ.Π. (Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου) φορέων που έχουν αναλάβει δομές φιλοξενίας ατόμων με ψυχικές νόσους, σε οικοτροφείο ή ιδιωτεύουν. Όλοι οι θεραπευτές έχουν εξειδικευτεί πάνω σε συγκεκριμένο είδος θεραπείας και έχουν πραγματοποιήσει τις ανάλογες προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές.

1.ΚΛ.

Άνδρας 45 ετών με την ειδικότητα της μουσικοθεραπείας. Σπούδασε στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Πανεπιστήμιο του Hertfordshire, στην Αγγλία ειδικεύθηκε πάνω στις μεθόδους παρέμβασης της μουσικής στη ψυχική υγεία. Εργάζεται σε ιδιωτικό φορέα Ν.Ι.Δ.Π. που εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας, σε δομή οικοτροφείου ατόμων με βαριές ψυχικές νόσους, στην Αττική.

2. X.B.

Γυναίκα 50 ετών με αντικείμενο τη δραματοθεραπεία. Σε προπτυχιακό επίπεδο απόφοιτη του Εθνικού Θεάτρου και στη συνέχεια πραγματοποίησε μεταπτυχιακή μετεκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο Hertfordshire της Αγγλίας. Σήμερα εργάζεται ιδιωτικά καθώς διατηρεί εργαστήριο δημιουργικής τέχνης και δραματοθεραπείας για άτομα με ψυχικές διαταραχές, σε περιοχή της Αθήνας.

3. B.N.

Άνδρας 37 ετών απόφοιτος της Ανώτατης Σχολής Καλών τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο ειδικευμένος στις εικαστικές τέχνες ως μέσο θεραπείας ειδικών παθήσεων. Είναι συνεργάτης ιδιωτικού κέντρου ατόμων με ψυχικές νόσους καθώς επίσης διδάσκει και εικαστικά σε ιδιωτική σχολή.

4.Θ.Π.

Γυναίκα 39 ετών, απόφοιτη του Πάντειου Πανεπιστημίου Αθηνών, του τμήματος ψυχολογίας. Σε μεταπτυχιακό επίπεδο ασχολήθηκε με τη χοροθεραπεία και εργάζεται σε δικό της χώρο, ιδιωτικά.

5.Α.Κ.

Γυναίκα 35 ετών απόφοιτη του τμήματος Μουσικολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και σήμερα εργάζεται ως συντονίστρια σε ομάδα μουσικοθεραπείας σε συνεργασία με ιδιωτικό γραφείο ψυχολόγου, στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας.

6.Α.Χ.

Γυναίκα 27, απόφοιτη του τμήματος Ψυχολογίας στη Θεσσαλονίκη με εξειδίκευση μεταπτυχιακού επιπέδου στο Π.Μ.Σ. του Πανεπιστημίου Μακεδονίας: «Μουσική & Κοινωνία», με αντικείμενο τη μουσικοθεραπεία. Εργάζεται σε ιδιωτικό φορέα Ν.Ι.Δ.Π. που εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας, σε δομή οικοτροφείου ατόμων με βαριές ψυχικές νόσους, στην Αττική.

7. X.Σ.

Γυναίκα 30 ετών, απόφοιτη του τμήματος Θεατρικών Σπουδών με εξειδίκευση μεταπτυχιακού επιπέδου (Diploma in Dramatherapy/Playtherapy). Εργάζεται σε ιδιωτικό φορέα Ν.Ι.Δ.Π. που εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας, σε δομή οικοτροφείου ατόμων με βαριές ψυχικές νόσους, στην Αττική.

8.Λ.Π.

Γυναίκα 30 ετών, απόφοιτη του τμήματος Θεατρικών Σπουδών με εξειδίκευση μεταπτυχιακού επιπέδου στο Π.Μ.Σ. του Πανεπιστημίου Μακεδονίας: «Μουσική & Κοινωνία», με αντικείμενο τη μουσικοθεραπεία. Εργάζεται σε ιδιωτικό φορέα Ν.Ι.Δ.Π. που εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας, σε δομή οικοτροφείου ατόμων με βαριές ψυχικές νόσους, στην Αττική.

9.Π.Κ.

Γυναίκα 37 ετών απόφοιτη της Ανώτατης Σχολής Καλών τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο ειδικευμένος στη χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας ειδικών παθήσεων. Είναι συνεργάτιδα ιδιωτικού κέντρου ατόμων με ψυχικές νόσους καθώς επίσης διδάσκει και εικαστικά σε ιδιωτική σχολή.

10 Π.Κ.

Άνδρας 36 ετών απόφοιτος της Ανώτατης Σχολής Καλών τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο ειδικευμένος στις εικαστικές τέχνες ως μέσο θεραπείας ειδικών παθήσεων. Είναι συνεργάτης ιδιωτικού κέντρου ατόμων με ψυχικές νόσους καθώς επίσης διδάσκει και εικαστικά σε ιδιωτική σχολή.

11.ΛΤ.

Άνδρας 43 ετών με την ειδικότητα της μουσικοθεραπείας. Σπούδασε στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Πανεπιστήμιο του Hertfordshire, στην Αγγλία ειδικεύθηκε πάνω στις μεθόδους παρέμβασης της μουσικής στη ψυχική υγεία. Εργάζεται σε ιδιωτικό φορέα Ν.Ι.Δ.Π. που εποπτεύεται από το Υπουργείο Υγείας, σε δομή οικοτροφείου ατόμων με βαριές ψυχικές νόσους, στην Αττική.

12.Α.Τ.

Άνδρας 33 ετών με την ειδικότητα της δραματοθεραπείας. Σε προπτυχιακό επίπεδο απόφοιτη του Εθνικού Θεάτρου και στη συνέχεια πραγματοποίησε μετεκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο Hertfordshire της Αγγλίας. Σήμερα εργάζεται ιδιωτικά σε περιοχή της Αχαΐας.

13.Ε.Χ.

Γυναίκα 37 ετών απόφοιτη της Ανώτατης Σχολής Καλών τεχνών και σε μεταπτυχιακό επίπεδο ειδικευμένος στη χοροθεραπεία ως μέσο θεραπείας ειδικών παθήσεων. Είναι συνεργάτιδα ιδιωτικού κέντρου ατόμων με ψυχικές νόσους

καθώς επίσης διδάσκει και εικαστικά σε ιδιωτική σχολή. Επίσης είναι συνεργάτιδα ΜΚΟ που εντάσσει στις υπηρεσίες της, προγράμματα θεραπειών μέσω Τέχνης.

6.2.3 Εργαλεία συλλογής στοιχείων: ημι-δομημένη συνέντευξη με πρόσωπα ελίτ

Με σκοπό τη συλλογή δεδομένων η επιλογή της ημι-δομημένης συνέντευξης με πρόσωπα ελίτ αποτέλεσε το εργαλείο της παρούσας μελέτης. Η ημιδομημένη συνέντευξη περιέχεται από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων που δίνει στον ερευνητή την ευελιξία κυρίως τη ροή και σειρά των ερωτήσεων, την τροποποίηση του περιεχομένου ανάλογα τον ερωτώμενο αλλά και στην προσθαφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση. Στην ημιδομημένη συνέντευξη, ο συνεντευκτής ξεκινά από ένα αρχικό θέμα, αλλά στη συνέχεια, και σε κάποιο βαθμό, καθοδηγείται από τις απαντήσεις του ερωτώμενου. Περιλαμβάνει ερωτήσεις κλειστού τύπου (όπως στη δομημένη) αλλά ταυτόχρονα υποβάλλονται και ανοιχτές ερωτήσεις για πληρέστερη κατανόηση των απαντήσεων. Δεν υπάρχει αριθμός προκαθορισμένων ερωτήσεων, μπορεί να αλλάξουν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις ή η σειρά των ερωτήσεων. Πιο ευέλικτη μορφή συνέντευξης, επιτρέπει να εμβαθύνει κανείς περισσότερο. Χρησιμοποιείται πολύ συχνά στις πιλοτικές έρευνες.

Στην ημιδομημένη συνέντευξη, ο συνεντευκτής έχοντας τα ερωτήματα προς απάντηση και ανάλυση ξεκινά με από ένα αρχικό θέμα, και με την καθοδήγηση που του δίνεται μέσω των απαντήσεων του ερωτώμενου καθοδηγεί τη συνέντευξη. Οι ερωτήσεις που μπορούν να περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο του είναι κλειστού τύπου αλλά παράλληλα μπορεί να υποβάλλει και ανοιχτού τύπου ερωτήσεις για μεγαλύτερη και πληρέστερη εικόνα και κατανόηση του ερωτήματος και των απαντήσεων. (Νόβα- Καλτσούνη, 2006) Ο αριθμός των προκαθορισμένων απαντήσεων δεν είναι συγκεκριμένος, οι διευκρινιστικές ερωτήσεις και η σειράς του μετατρέπεται και διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια της συνέντευξης με απόρροια αυτού μία πιο εύπλαστη και ευέλικτη μορφή συνέντευξης που βοηθά στην εμβάθυνση του θέματος. Οι ερωτώμενοι μπορούν με αυτόν τον τρόπο να εκφράζονται πιο ελεύθερα, να μην περιορίζονται σε ένα συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, να αιτιολογούν με μεγαλύτερη ευχέρεια τις απόψεις και ο συνεντευκτής να έχει τη δυνατότητα να τις διερευνήσει εις βάθος. Λαμβάνοντας υπ' όψη ότι επρόκειτο για πρόσωπα ελίτ, οι ερωτήσεις μπορούν να διαμορφωθούν σε μεγάλο βαθμό ως προς τις θεματικές τους ενότητες όπως επίσης και να είναι αρκετά πιο σαφή τα ερωτήματα, πράγμα που είναι απαραίτητο σε μία συνέντευξη που προορίζεται ως μία «ελίτ» συνέντευξη. Τέλος, το συγκεκριμένο εργαλείο επιτρέπει μεγαλύτερη ευκολία σύγκρισης από ότι άλλα είδη συνέντευξης. (Bell, 2007)

6.2.3.1 ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ-ΠΛΑΝΟ ΗΜΙΔΟΜΗΜΕΝΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Οι ερευνητικού στόχοι που έχουν τεθεί στις θεματικές ενότητες των συνεντεύξεων διαμορφώνονται ως εξής:

Παρουσία του προγράμματος.

- Ποιό πρόγραμμα θεραπείας μέσω της τέχνης εφαρμόζει ο φορέας/δομή στον οποίο απασχολείστε;
- Ποσά χρόνια εμπειρίας έχετε πάνω στο συγκεκριμένο μέσο θεραπείας;
- Ποιοι είναι οι στόχοι σας για την εφαρμογή της συγκεκριμένης θεραπείας που χρησιμοποιείται;

Περιγραφή της εφαρμογής του προγράμματος θεραπείας μέσω τέχνης

- Θα μπορούσατε να περιγράψετε την εφαρμογή που ακολουθείτε;

Θεραπευτικοί στόχοι

- Ποιοι είναι οι θεραπευτικού στόχοι του προγράμματος που ακολουθείτε;
- Ποιες είναι οι ευεργετικές απόρροιες του θεραπευτικού μοντέλου που χρησιμοποιείτε;
- Πως θεωρείτε πως συμβάλλει στην εξέλιξη της θεραπευτικής πορείας των πασχόντων;

Δυσκολίες στην εφαρμογή

- Έχετε αντιμετωπίσει δυσκολίες κατά την εφαρμογή του προγράμματός σας; Αν ναι ποιες ήταν ή είναι αυτές; (οικονομικές δυσκολίες, αντιστάσεις γονέων κλπ)

Ανταπόκριση χρηστών

- Πώς ανταποκρίνονται οι χρήστες του προγράμματος;
- Μπορείτε να μας περιγράψετε αντιδράσεις τους;

Αποτελεσματικότητα

- Πως εκτιμάται την ανταπόκριση των χρηστών της θεραπείας που εφαρμόζετε;
- Πραγματοποιείτε κάποια στατιστική εκτίμηση ή απολογισμός στη δομή σας όσο αφορά την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σας
- Υπάρχει ανατροφοδότηση από μέρος των γονέων στις περιπτώσεις που είναι χρήστες είναι παιδιά, όσο αφορά την αποτελεσματικότητά τους;

Ερωτήσεις γενικού ενδιαφέροντος

- Ενίσχυσε η παροχή του συγκεκριμένου προγράμματος την γνωστοποίηση της δομής στο ευρύ κοινό;
- Αναβαθμίστηκε το προφίλ της μέσω των θεραπειών τέχνης;
- Η μορφή του προγράμματος εφαρμόζεται σε καθιερωμένο επίπεδο ή βρίσκεται σε πειραματικό στάδιο;

- ο Ποιοι είναι οι προσωπικοί σας στόχοι ως επαγγελματίας και όσο αφορά το συγκεκριμένο πρόγραμμα;

6.2.3.2 Διεξαγωγή της Έρευνας

Η προσέγγιση των ατόμων πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου της σκόπιμη δειγματοληψίας καθώς τα άτομα της συγκεκριμένης έρευνας αποτελούνται από επαγγελματίες του χώρου της θεραπείας μέσω της τέχνης. Στη σκόπιμη δειγματοληψία (purposeful sampling) , ο ερευνητής επιλέγει τα άτομα που θα απαρτίσουν το δείγμα της έρευνας με σκοπό να γίνει κατανοητό το κεντρικό φαινόμενο της έρευνας. Το κριτήριο της σκόπιμης δειγματοληψίας είναι η επιλογή των συμμετεχόντων και των τοποθεσιών να εξασφαλίζει πλούσιες πληροφορίες. Στη χρήση της σκόπιμης δειγματοληψίας ο ερευνητής οφείλει να προσδιορίσει τη στρατηγική της δειγματοληψίας και είναι ικανός να υπερασπιστεί τη χρήση της. (Δημητρόπουλος, 2004) Τα χαρακτηριστικά τους έχουν άμεση σχέση με το αντικείμενο της έρευνας. Οι επαγγελματίες- ειδικοί που αποτέλεσαν τους συνεντευξιαζόμενους εφαρμόζουν την τέχνη ως μέσο θεραπείας και οι απαντήσεις θα βοηθήσουν στο μέγιστο βαθμό τη διερεύνηση των αντιλήψεων που υπάρχουν στο χώρο των θεραπειών μέσω τέχνης που είναι και ο σκοπός της παρούσας έρευνας.(Τσιπλητάρης, Μπάμπαλης, 2011) Η προσέγγισή τους έλαβε χώρα έπειτα από μία διερεύνηση των φορέων και των δομών που φιλοξενούν άτομα με ψυχικές νόσους ή άλλες μορφές ψυχικών διατρέχων. Οι ίδιοι ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας και τον τρόπο διεξαγωγής της και εν συνεχεία ορίστηκε το ραντεβού της συνέντευξης μας. Στη διάρκεια της συνέντευξης παρόντες ήταν μόνο ο συνεντευκτής και ο συνεντευξιαζόμενος. Η συνέντευξη μαγνητοφωνήθηκε, αφού ενημερώθηκαν και οι ίδιοι γι' αυτό και έδωσαν την άδειά τους. Οι χώροι που επιλέχθηκαν ήταν μέσα στη δομή που εργάζονται και κυρίως ήταν οι πιο ήσυχοι χώροι όπου δεν υπήρχαν και επιπλέον παρατηρητές. Οι συνεντευξιαζόμενοι δεν είχαν καθόλου αντιστάσεις αναφορικά με το περιεχόμενο της συνέντευξης. Δυσκολίες υπήρξαν ,ωστόσο, στη εύρεση ειδικών καθώς οι συγκεκριμένες μορφές θεραπείας στο ελλαδικό χώρο υπάρχουν τα τελευταία χρόνια και οι συγκεκριμένοι επαγγελματίες είναι αρκετά δυσεύρετοι. Η ώρα που ορίστηκαν οι συναντήσεις για τη διεξαγωγή της έρευνας ήταν ανεξάρτητες του ωραρίου των επαγγελματιών και κυρίως απογευματινές. Υπήρξαν δύο συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν τηλεφωνικώς, λόγω χιλιομετρικής απόστασης.

6.2.4 Ανάλυση Δεδομένων

Η εφαρμογή ανάλυση κειμένου θα χρησιμοποιηθεί με σκοπό την ανάλυση περιεχομένου ως μία μέθοδος δευτερογενούς ανάλυσης του υλικού της ποιοτική έρευνας, η οποία μπορεί να λαμβάνει διάφορες μορφές κατά τη διάρκεια της ανάλυσής της.

1η θεματική ενότητα : Παρουσίαση του φορέας/ της δομής εργασίας των συνεντευξιαζόμενων.

⊗ *Τα προγράμματα θεραπείας μέσω τέχνης στα οποία εργάζονται.*

Οι περισσότεροι επαγγελματίες απασχολούνται σε υπηρεσίες, οι περισσότεροι σε ΝΠΙΔ αλλά και στον ιδιωτικό τομέα όπου υπάρχουν άτομα με ψυχικές διαταραχές ή νόσους. Ο μεγαλύτερος αριθμός ατόμων εφαρμόζουν τη μουσικοθεραπεία, την εικαστική θεραπεία και τη δραματοθεραπεία. Αρκετοί από αυτούς έρχονται σε συνεργασία και υπήρξε περίπτωση επαγγελματιών που κατά το παρελθόν είχαν εργαστεί παράλληλα στο ίδιο χώρο, πραγματοποιώντας μουσικοθεραπεία σε συνδυασμό με το θεατρικό παιχνίδι.

⊗ *Τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας.*

Οι περισσότεροι εργάζονται στο συγκεκριμένο χώρο περί τα 5 χρόνια, κατά μέσο όρο. Πολύ μικρότερος αριθμός εργάζεται περισσότερο από 10 χρόνια.

⊗ *Οι στόχοι των ερωτούμενων σχετικά με τη θεραπευτική μέθοδο που χρησιμοποιούν.*

Αναφορικά με τους στόχους τους οποίους θέτουν οι περισσότεροι εκ των ειδικών αναφέρθηκαν για τη συναισθηματική έκφραση των πασχόντων μέσω της μη λεκτικής οδού- επικοινωνίας. Στους στόχους επίσης οι περισσότεροι συμπεριέλαβαν και την πρόοδο εξέλιξης των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσω της κοινωνικοποίησης, αλλά και της συνεργασίας που απαιτείται, με άλλους. Επίσης, όλοι αναφέρθηκαν στη σημασία της δημιουργικότητας, στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης όπως και της πειθαρχίας και πρωτοβουλίας μέσω των συγκεκριμένων μεθόδων θεραπείας. Τέλος, ανέφεραν πως κύριος και πρωταρχικός σκοπός των προγραμμάτων τους είναι η διαμόρφωση μίας όμορφης και ήσυχης ατμόσφαιράς που βοηθά το άτομο να χαλαρώνει και να νιώθει ευχάριστα.

⊗ *Ο αριθμός των χρηστών των θεραπειών μέσω τέχνης που πραγματοποιούν και τα χαρακτηριστικά τους.*

Οι ειδικοί κυρίως απάντησαν πως οι περισσότεροι εξ' αυτών είναι άτομα με ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, ψυχώσεις, ειδικές ανάγκες στα πλαίσια συνοσηρότητας, αλλά και άτομα που περνούν μία δύσκολα συναισθηματικά κατάσταση και έχουν επιλέξει το συγκεκριμένο είδος θεραπείας. Οι περισσότεροι

χρήστες ανήκουν σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Ηλικιακά, ο μεγαλύτερος αριθμός αφορά ενήλικες ειδικά στα ΝΠΙΔ του Υπουργείου Υγείας, οι μικρότεροι σε ηλικία μεταξύ των εφήβων 12 ετών με 18 ετών συγκεντρώνονται κυρίως στις ιδιωτικές δομές. Συνολικά ο αριθμός των χρηστών αριθμείται από 15 έως τα 50 άτομα.

2η Θεματική ενότητα : Περιγραφή του προγράμματος

☒ Η εφαρμογή των προγραμμάτων θεραπειών μέσω τέχνης

Σχεδόν όλα τα προγράμματα θεραπειών μέσω τέχνης εφαρμόζονται ομαδικά εκτός από ελάχιστες περιπτώσεις στις οποίες αναφέρθηκε ότι ο ίδιος ο πάσχων επιθυμούσε εξατομικευμένο πρόγραμμα ή η πάθησή του απαιτούσε εξατομικευμένο πρόγραμμα. Όλα τα προγράμματα ήταν εβδομαδιαία και η διάρκειά τους ήταν στα 45 λεπτά. Οι ομάδες των προγραμμάτων ήταν κλειστές χωρίς παρατηρητή.

3η Θεματική ενότητα: Θεραπευτικοί στόχοι

Οι θεραπευτικοί στόχοι των ειδικών ανάγονται στους στόχους που αφορούν την προσωπική ανάπτυξη των εξυπηρετούμενων, την εξέλιξη και αναδόμηση της λεκτικής και μη επικοινωνίας, την κοινωνικοποίησή τους κα. Πολύ σημαντικά, επίσης, αποτελέσματα, εμφανίζονται στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους κυρίως μέσω της επαφής με άλλα άτομα με όμοια χαρακτηριστικά με τα δικά τους, της συνεργασίας και της αλληλοβοήθειας ώστε οι χρήστες μέσω αυτών των διαδικασιών να έχουν μία πιο ώριμη αντιμετώπιση της καθημερινότητάς τους. Το ευεργετικό αποτέλεσμα της κοινωνικοποίησης φέρνει ως απόρροια τη ψυχική ηρεμία στο άτομο με τη μορφή της ευχαρίστησης και της προσωπικής ικανοποίησης με τη χρήση των συγκεκριμένων προγραμμάτων. Ακόμη, η συμβολή των θεραπειών μέσω τέχνης βοηθά και ενισχύει τη λειτουργικότητα των ατόμων και μεγάλος αριθμός εκ των επαγγελματιών της έρευνας συμφωνεί ότι η ανάληψη ρόλων και η δυνατότητα δράσης που δίνει η τέχνη εξελίσσει αρκετά πολύ τη λειτουργικότητα των χρηστών και την αυτονομία τους. Τέλος, ένας ακόμη σημαντικός λόγος εμπλοκής με τις θεραπείες μέσω τέχνης για ένα άτομο, είναι το αίσθημα του ανήκειν σε μία ομάδα το οποίο εξίσου βοηθά η συμμετοχή του ατόμου σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα.

4η Θεματική ενότητα: Δυσκολίες των προγραμμάτων στην εφαρμογή τους

Οι ειδικοί αναφέρθηκαν όπως είναι φυσικό, και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην εφαρμογή των θεραπειών μέσω τέχνης. Ο μεγαλύτερος αριθμός των επαγγελματιών που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν πως συνάντησαν αρκετές δυσκολίες στην πράξη / εφαρμογή των προγραμμάτων. Οι περισσότερες δυσκολίες που αντιμετώπισαν αφορούν τους μειωμένους οικονομικούς πόσους, την εύρεση ενός άρτιου και κατάλληλα διαμορφωμένου χώρου για τη διεξαγωγή των προγραμμάτων όπως επίσης και την εύρεση και χρήση καλού υλικού και εργαλείων. Ακόμη, αρκετοί αναφέρθηκαν στη μειωμένη προσέλευση χρηστών καθώς οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν είναι ιδιαίτερα γνώριμες στην Ελλάδα σε σχέση με το εξωτερικό. Επίσης όπως και άλλοι

θεραπευτικοί μέθοδοι πχ. Ψυχοθεραπεία, αντιμετωπίζονται ακόμη καχύποπτα και στερεοτυπικά ακόμη και από τους ίδιους τους χρήστες μέχρι να διαπιστώσουν τα ευεργετικά τους αποτελέσματα.

5η Θεματική ενότητα: Η ανταπόκριση των ατόμων που εντάσσονται στα συγκεκριμένα προγράμματα

⊗ Ανταπόκριση χρηστών

Η ανταπόκριση των χρηστών σύμφωνα με τους ειδικούς ποικίλει. Η ποικιλότητά τους αφορά κυρίως την ηλικία τους. Σε όλες, ωστόσο, οι ειδικοί ανέφεραν πως η ανταπόκρισή τους είναι θετική αν και στο πρώτο στάδιο ορισμένοι από αυτούς ήταν λίγο δύσπιστοι. Η δυσπιστία τους μέχρι να ενταχθούν συστηματικά σε κάποιο πρόγραμμα αιτιάζεται λόγω του γεγονότος ότι οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν είναι ακόμη ευρέως γνωστές.

⊗ Περιγραφή των αντιδράσεων από τους χρήστες

Οι ειδικοί ανέφεραν πως η ένταξη οργάνων, παιχνιδιών και άλλων εργαλείων στο πρόγραμμά τους, πρόσφερε πολύ ενθουσιασμό και χαρά στους χρήστες. Πολλοί από αυτούς όπως ανέφεραν είχαν αγωνία για την έναρξη συνεδριών και έδειχναν ιδιαίτερη προσήλωση στη διάρκεια του προγράμματος

6η Θεματική: Αποτελεσματικότητα

⊗ Η εκτίμηση της υπηρεσίας σε σχέση με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Οι περισσότεροι από τους ειδικούς ανέφεραν πως ανά τακτά χρονικά διαστήματα (2 περίπου μηνών) πραγματοποιούν ομάδες θεραπευτών όπου αναφέρουν προβληματισμούς τους, εκτιμούν την πρόοδο των προγραμμάτων τους και ανταλλάσσουν εποικοδομητικές απόψεις για πολλά θέματα που βοηθούν και εξελίσσουν την υπηρεσία. Συγκεκριμένα, η πλειοψηφία ανέφερε πως όλα τα προγράμματα εξελίσσονται σε πολύ καλούς ρυθμούς και στο τέλος των κύκλων τους τα περισσότερα έχουν επιτύχει τους αρχικούς στόχους που είχαν τεθεί.

⊗ Οι απόψεις των θεραπευτών όσο αφορά τις απόψεις των γονέων / κηδεμόνων και σε γενικότερο επίπεδο του οικογενειακού περιβάλλοντος που συνοδεύει τον εκάστοτε πάσχοντα.

Η πλειοψηφία τους απάντησε και συμφώνησε πως η ανταπόκριση του οικογενειακού περιβάλλοντος είναι θετική.

⊗ Η ενημέρωση από τους γονείς για την πορεία και την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων που εφαρμόζουν.

Μέρος του αριθμού των ειδικών (από τους 13 οι 8) ανέφεραν πως δεν υπάρχουν συχνή ενημέρωση και επαφή με τους γονείς κυρίως αυτών που βρίσκονται σε οικοτροφεία ΝΠΙΔ, καθώς δεν υπάρχει υποστηρικτικό περιβάλλον για τους πάσχοντες. Στις περιπτώσεις του ιδιωτικού τομέα ή προγραμμάτων ΜΚΟ που εφαρμόζουν θεραπείες μέσω τέχνης, οι ειδικοί ανέφεραν πως υπάρχει συχνή

αλληλεπίδραση και ενημέρωση με την οικογένεια η οποία μένει κατά βάση πολύ ικανοποιημένη από τα αποτελέσματα των θεραπειών.

7η Θεματική : Ερωτήσεις Γενικού περιεχομένου

☒ *Ενημέρωση του ευρύ κοινού για τις θεραπείες μέσω Τέχνης και τα προγράμματα που εφαρμόζουν ως απόρροια γνωστοποίησης της υπηρεσίας που εργάζονται.*

Οι περισσότεροι ειδικοί απάντησαν πως το πρόγραμμα έχει ενισχύσει κατά πολύ την γνωστοποίηση της υπηρεσίας. Αρκετοί από τους ειδικούς αναφέρθηκαν σε εκδηλώσεις που διοργανώνουν σε γνωστές τοποθεσίες της περιοχής, τα οποία είναι ανοιχτά για το κοινό και αυτό έχει λειτουργήσει πολύ θετικά στην γνωστοποίηση τόσο των προγραμμάτων όσο και της υπηρεσίας.

☒ *Αναβάθμιση του προφίλ της υπηρεσίας*

Η πλειοψηφία στο ερώτημα εάν αναβαθμίστηκε η υπηρεσία και το προφίλ με την εφαρμογή προγραμμάτων θεραπειών μέσω Τέχνης, απάντησε πολύ θετικά.

☒ *Στόχοι για διαφοροποίηση ή εμπλουτισμού των προγραμμάτων που εφαρμόζουν.*

Αρκετοί ειδικοί ανέφεραν πως οι θεραπείες μέσω τέχνης συνεχώς εξελίσσονται όχι όμως διαφοροποιούνται. Η βάση του κάθε είδους θεραπείας είναι η ίδια και πάνω σ' αυτήν εξελίσσεται συστηματικά η εκάστοτε θεραπεία. Όσο αφορά τον εμπλουτισμό σχεδόν όλοι οι ειδικοί ανέφεραν πως τα υλικά και τα όργανα που χρησιμοποιούνται είναι πάντα πολύ σημαντικά και κυρίως στοχεύουν στον εμπλουτισμό αυτών.

6.3 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Εν συνεχεία της μελέτης και καταγραφής των δεδομένων- απαντήσεων της έρευνας που διεξήχθη, πραγματοποιήθηκε η απαραίτητη συλλογή των απαντήσεων των ειδικών στις θεραπείες μέσω Τέχνης στη χώρα μας.

Σε πρώτο επίπεδο γίνεται αναφορά στην παρουσίαση του προγράμματος για την κάθε θεραπεία. Στη συνέχεια αναλύεται η εφαρμογή τους. Μετά πραγματοποιείται ερμηνεία της εφαρμογής όπως και η ανάδειξη των θεραπευτικών στόχων του εκάστοτε θεραπευτικού προγράμματος.

Ακολούθως, διερευνώνται οι δυσκολίες που αφορούν την εφαρμογή του και μετέπειτα το είδος και ο τρόπος ανταπόκρισης των χρηστών. Τέλος, με σκοπό τη διαμόρφωση μίας ολοκληρωμένης εικόνας των συγκεκριμένων προγραμμάτων κρίθηκε σκόπιμο να τεθούν ερωτήσεις που αφορούν την εφαρμογή του σε σχέση με την υπηρεσία που το εφαρμόζει όπως επίσης και να αποσαφηνιστεί και η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων, αυτών.

1^η Θεματική Ενότητα: Παρουσίαση

- Τα προγράμματα στα οποία εργάζονται οι ειδικοί- ερωτώμενοι.

Τα προγράμματα στα οποία κατά κύριο λόγο απασχολούνται οι ειδικοί απαρτίζονται κυρίως από υποστηρικτικούς φορείς ατόμων με ειδικές ανάγκες. Οι περισσότεροι από τους ειδικούς απασχολούνται εκεί ως δραματοθεραπευτές και μουσικοθεραπευτές.

Όπως συγκεκριμένα αναφέρει η ερωτώμενη υπ' αριθμός 4 : « Τα άτομα με ειδικές ανάγκες και κυρίως αυτά που δεν έχουν αναπτύξει λόγω της πάθησής του την λεκτική επικοινωνία, μέσω της Τέχνης, τους δίνεται η ευκαιρία να εκφραστούν με

διαφορετικό τρόπο, πράγμα που είναι πηγή ενέργειας και ισορροπίας για τον κάθε άνθρωπο». Συμπληρώνοντας σε διαφορετικό χρόνο ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 1 αναφέρει: « Η μη λεκτική επικοινωνία είναι συνεχής και μπορεί και δίνει πολλές περισσότερες πληροφορίες για το συναίσθημα του άλλου, από ότι η καθεαυτή λεκτική επικοινωνία»

- Η εμπειρία των χρόνων εφαρμογής των συγκεκριμένων προγραμμάτων και οι στόχοι που θέτουν οι ειδικοί.

Το μικρότερο ποσοστό των ειδικών εργάζονται ως θεραπευτές μέσω της Τέχνης τα τελευταία δέκα χρόνια. Οι συγκεκριμένοι ειδικοί απασχολούνται σε ιδιωτικό επίπεδο και η θεραπεία μέσω τέχνης που εφαρμόζουν λειτουργεί συμπληρωματικά στην επαγγελματική τους ιδιότητα. Εν αντιθέση, οι εργαζόμενοι σε δημόσιες- κρατικές υπηρεσίες που εργάζονται αποκλειστικά ως θεραπευτές μέσω της Τέχνης.

- Οι στόχοι αφορούν την λεκτική και μη επικοινωνία καθώς και την προσωπική ανάπτυξη.

Οι περισσότεροι εκ των ειδικών εξέφρασαν πως οι στόχοι που θέτουν βασίζονται κυρίως στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτογνωσίας, της κοινωνικοποίησης μεταξύ των δεκτών της θεραπείας αλλά κυρίως στην έκφραση των συναισθημάτων. Ακόμη είναι αξιοσημείωτη η προσπάθεια των ειδικών να δημιουργούν πάντα ένα ασφαλές, συναισθηματικά και πρακτικά, κλίμα όπως επίσης και ένα πολύ ευχάριστο κλίμα για τους εξυπηρετούμενούς τους. Μέσα από την συγκεκριμένη προσπάθεια επιτυγχάνεται η διαμόρφωση μίας υγιούς και ομαλής θεραπευτικής σχέσης που βοηθά απόλυτα τους θεραπευτικούς στόχους της ομάδας αλλά και σε ατομικό επίπεδο. Σύμφωνα και με τη βιβλιογραφία, η δημιουργία θετικού κλίματος αποτελούν στοιχεία μίας θετικής θεραπευτικής σχέσης. (Καστορίδου-Παπαδοπούλου, 2006).

Συγκεκριμένα όπως αναφέρει και η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 8 « Το κύριο μέλημά μας είναι η δημιουργία ενός όμορφου κλίματος, μίας ασφάλειας στην οποία το άτομο μπορεί να χαλαρώσει, να αφεθεί και να έρθει σε επικοινωνία με τα συναισθήματα του. Όλοι προσπαθούμε να έχουμε μία ανάλαφρη διάθεση, θετική ως προς το δέκτη, θέλουμε η ώρα που περνάμε μαζί να είναι ήρεμη, χαρούμενη χωρίς τα άτομα να νιώθουν περίεργα, να νιώθουν ανασφάλεια ή να ντρέπονται». Ακόμη η ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 6 αναφέρει πως : « Συγκεκριμένα για τα άτομα με νοητική υστέρηση που αντιλαμβάνονται ή αργούν να αντιληφθούν κάποια πράγματα, δυσκολεύονται ιδιαίτερα να έρθουν σε επαφή με άλλα άτομα και στο σημείο αυτό είναι που βοηθά πολύ η δραματοθεραπεία καθώς οι μέθοδοί της στηρίζονται στην επαφή και στη δημιουργία εμπιστοσύνης με τον άλλον»

- Η ποσότητα και τα χαρακτηριστικά των χρηστών των προγραμμάτων μέσω της Τέχνης.

Αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των χρηστών τα οποία εφαρμόζονται παρατηρείται πως οι περισσότεροι ερωτώμενοι απευθύνονται σε άτομα με ειδικές ανάγκες: Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές, σύνδρομο Down, Asperger, νοητική υστέρηση, αλλά και με άτομα που έχουν έντονη καταθλιπτική διάθεση. Επίσης και με ψυχωτικά και νευρωτικά άτομα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία τα συγκεκριμένα άτομα ανήκουν σε μία ειδική πληθυσμιακή ομάδα η οποία έχει ιδιαίτερες ανάγκες και χρήζουν εξειδικευμένης υποστήριξης. (Μαρκοπούλου, 2006). Οι θεραπείες μέσω της Τέχνης προσφέρουν έναν εναλλακτικό και πολύ εξειδικευμένο τρόπο προσέγγισης των ατόμων αυτών.

Σε αντίστοιχη ερώτηση ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 10 ανέφερε : « Όλες οι θεραπείες μέσω τέχνης αποτελούν έναν ανώδυνο τρόπο προσέγγισης για τα άτομα που αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες αυτές». Ο Malchiod (2009) συγκεκριμένα αναφέρει

πως οι άσχημες εμπειρίες που μπορεί να έχει βιώσει το άτομο, στη διαδικασία συμμετοχής του στην εικαστική θεραπεία μπορεί να τις φέρει στο νού του με λιγότερο ανώδυνο τρόπο.

2^η Θεματική ενότητα : Περιγραφή του προγράμματος

Όλοι εκ των ειδικών απάντησαν ότι εφαρμόζουν τα προγράμματά τους σε ομαδικό επίπεδο. Στα πλαίσια της ομάδας δίνεται η δυνατότητα στα άτομα που την απαρτίζουν να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και μέσω αυτού επιτυγχάνεται μέρος των θεραπευτικών στόχων. (Ναυρίδης, 2005)

Χαρακτηριστικά, η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 9 αναφέρει πως: « Οι γενικότεροι στόχοι της ομάδας είναι η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων όπως η πρωτοβουλία, η υπομονή, η εξωτερίκευση και έκφραση των συναισθημάτων τους, η δημιουργικότητα, το να περιμένουν τη σειρά τους και να κάνουν πράγματα παρέα».

Ένα μικρό μέρος των ειδικών που ασκούν τη θεραπεία τους σε ατομικό επίπεδο καθώς κρίνεται σκόπιμο για τις βαριές περιπτώσεις πασχόντων. Ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 11 αναφέρει πως μία έως και δύο φορές την εβδομάδα, παρακολουθεί βαριές περιπτώσεις ψυχώσεων και αυτισμού πραγματοποιώντας ατομικές συνεδρίες.

Οι συνεδρίες των ομάδων διεξάγονται σε εβδομαδιαία βάση και διαρκούν συνήθως 45 λεπτά και είναι κλειστού τύπου ομάδες. Οι κλειστές ομάδες όπως είναι γνωστό δίνουν τη δυνατότητα της σταθεροποίησης της σχέσης των ατόμων. (Καστορίδου-Παπαδοπούλου, 2006) Ακόμη στη θεραπευτική ομάδα κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να πειραματιστεί σε σχέση με τους υπολοίπους και συγκεκριμένα στις ανθρώπινες διαπροσωπικές σχέσεις διαπιστώνοντας τις δυσκολίες τους και προσπαθώντας μέσα από τις δυσκολίες να τις διαχειριστεί εξελίσσοντας έτσι τον εαυτό του. Με αυτόν τον τρόπο, επίσης, τις απομυθοποιεί, τις κατανοεί καλύτερα, αφήνεται, «ρίχνει» τις αντιστάσεις του και ελεύθερος δέχεται τη θετική επίρεια των διαπροσωπικών σχέσεων» (Πρίνου- Πολυχρονίδου, 1991)

3^η Θεματική Ενότητα: Οι θεραπευτικοί στόχοι των προγραμμάτων μέσω της Τέχνης.

- Θεραπευτικοί στόχοι των προγραμμάτων μέσω της τέχνης

Οι στόχοι των θεραπειών μέσω Τέχνης αποσκοπούν κυρίως στην προσωπική ανάπτυξη, στην αποδοχή του ατόμου από τον ίδιο, στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοπεποίθησης, στην κοινωνικοποίησή του αλλά και στη θέλησή του για αλλαγή και εξέλιξη. Ακόμη αναφορικά με την ανάπτυξη της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας όπως η έκφραση συναισθημάτων, η βελτίωση του λόγου, ο εμπλουτισμός της φαντασίας και της κίνησης. Ακόμη όσο αφορά την ανάπτυξη της κοινωνικοποίησης των χρηστών σε θέματα που αφορούν την ένταξη στην ομάδα, τη βελτίωση της συνεργασίας και της επικοινωνίας. Σύμφωνα με την Αρχοντάκη & Φιλίπου (2010), «μέσα από τη διεκδίκηση της επικοινωνίας, των αλληλεπιδράσεων και της δυναμικής της ομάδας, τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν τις μεταξύ τους σχέσεις, να αλλάξουν στάσεις και απόψεις και να αναπτυχθούν».

Συγκεκριμένα, ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 12 αναφέρει πως βασικός στόχος είναι τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με το συναίσθημά του και να μιλήσουν γι' αυτό. Επίσης εξίσου σημαντικό είναι να αναπτυχθούν φιλικές σχέσεις και καλή συνεργασία στην ομάδα που απαρτίζει το εκάστοτε πρόγραμμα. Στόχος, ακόμα πιο συγκεκριμένα της μουσικοθεραπείας είναι η βελτίωση του λόγου, της κίνησης, της διεύρυνσης των νοητικών δυνατοτήτων του ατόμου, της ικανότητας της συγκέντρωσης καθώς και της διευκόλυνσης της μαθησιακής διαδικασίας. Παράλληλα, η βελτίωση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, η ικανότητα της αυτογνωσίας, της αυτοέκφρασης μέσω της μουσικοθεραπευτικής διαδικασίας. Η καλλιέργεια όλων των παραπάνω συνδυαστικά με τη διαμόρφωση καλών

διαπροσωπικών σχέσεων φέρνει ως αποτέλεσμα την κατάκτηση των βασικών στόχων που θέτονται, καταλήγει ο ειδικός.

- Τα ευεργετικά αποτελέσματα των θεραπειών μέσω τέχνης

Αναφορικά με τις θετικές επιδράσεις των προγραμμάτων των θεραπειών μέσω τέχνης η παρούσα έρευνα κατέληξε πως όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν θετικά στην ενίσχυση όλων των στόχων και των αποτελεσμάτων που αναμένουν από τις θεραπείες τους. Συγκεκριμένα, η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 13 ανέφερε πως από τη στιγμή που το άτομο βρει τον τρόπο που πραγματικά μπορεί να το βοηθήσει να αποσυμφορηθεί ψυχικά και συναισθηματικά και να διευκολύνει την καθημερινότητά του. Επίσης η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 11 ανέφερε : « σε ομαδικό ή ατομικό επίπεδο η μουσικοθεραπεία μπορεί και προσφέρει ένα πλούσιο έδαφος έκφρασης του εαυτού τους, επεξεργασίας των συναισθημάτων τους και ώριμη αντιμετώπισης της καθημερινότητάς τους. Σύμφωνα με τους Αρχοντάκη και Φιλίππου (2010) οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν «ενδιαφέρονται» τόσο για το αισθητικό αποτέλεσμα όσο για τη διαδικασία της δημιουργίας και της έκφρασης του συναισθηματικού κόσμου του ατόμου. Τέλος, ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 7 αναφέρθηκε στη λειτουργικότητα έπειτα από συζητήσεις με τους γονείς αντιλαμβανόμενος το πόσο πολύ τους βοηθά στην καθημερινή τους ζωή.

Εν κατακλείδι, από τη μελέτη των δεδομένων που παράχθηκαν, παρατηρείται από τους ερευνητές ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα έρχονται σε συνεχή σύμπτωση και αλληλοσυμπλήρωση με τους θεραπευτικούς στόχους. Η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 5 παραθέτει επιπροσθέτως ότι όταν καθημερινά «δουλεύονται» με συστηματικό τρόπο οι προαναφερθείσαντες στόχοι και όταν επιτυγχάνονται ανεξαρτήτου βαθμούς επιτυχίας, είναι αυτονόητη η απόρροια ευεργετικών αποτελεσμάτων των θεραπειών μέσω τέχνης. Μέσω αυτών δίνεται και η απάντηση στο τέταρτο ερώτημα της έρευνας.

- Η συμβολή των προγραμμάτων θεραπειών μέσω τέχνης αναφορικά με τη λειτουργικότητα και την κοινωνικοποίηση των χρηστών.

Αναφορικά με τη συμβολή των προγραμμάτων θεραπειών μέσω τέχνης στη λειτουργικότητα και στην κοινωνικοποίηση των χρηστών οι ειδικοί απάντησαν πως η ανάθεση ενός ρόλου στο άτομο το κάνει να αποστασιοποιείται από το πρόβλημά του κάτι που του επιτρέπει να το κατανοήσει και εν συνεχεία να το αντιμετωπίσει. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται από το θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας όπου γίνονται συχνές αναφορές στο παιγνίδι ρόλων, στη χρήση μύθων – παραμυθιών, φαντασίας, ονείρου. Επίσης η Δραματοθεραπεία επιτρέπει στις προσωπικές εμπειρίες να επαναβιωθούν από τα άτομα με αποτέλεσμα να αντιμετωπιστούν με έναν πιο άμεσο τρόπο. Όπως αναφέρει και η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 6 : « Και μόνο η συμμετοχή στην ομάδα αποτελεί από μόνη της μία εμπειρία που βοηθά στην κοινωνικοποίηση των χρηστών». Στη δραματοθεραπεία, πιο συγκεκριμένα, ο ρόλος αποτελεί μία σειρά από οργανωμένες – σκηνοθετημένες και σκεπτόμενες ενέργειες και πράξεις του ατόμου οι οποίες αντιστοιχούν σε μία καθορισμένη θέση που το άτομο έχει στο δεδομένο κοινωνικό σύνολο. Το άτομο με τη βοήθεια των διάφορων ρόλων μπορεί και ανταποκρίνεται σε διάφορα ερεθίσματα που γίνεται δέκτης με αποτέλεσμα να εξελίσσεται και να έχει προσδοκίες από τον εαυτό του. Επίσης, μπορεί μέσα από την άσκηση ρόλων να ικανοποιεί πολλές από τις ανάγκες του, ατομικές και κοινωνικές και να βρίσκει διέξοδο στα προβλήματά του. Η ανάθεση ρόλων θεωρείται από μόνη της ένα πρόσφορο έδαφος για την καλλιέργεια της κοινωνικοποίησης του ατόμου και για τη εύρυθμη ένταξη και συμμετοχή του στην ομάδα. (Κατσορίδου- Παπαδοπούλου, 2009)

4η Θεματική ενότητα: Οι δυσκολίες στην εφαρμογή των θεραπειών μέσω Τέχνης

- Το είδος και η ύπαρξη δυσκολιών που ήρθαν αντιμέτωποι οι ειδικοί κατά την εφαρμογή τους.

Οι δυσκολίες που αφορούν κυρίως την εφαρμογή των συγκεκριμένων θεραπειών φαίνεται να εστιάζονται κυρίως στους οικονομικούς πόρους καθώς και στην χρηματοδότηση προγραμμάτων για την ύπαρξη τους αλλά και άλλων εφάμιλλων προγραμμάτων που μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά σε μία γενικότερη διαμόρφωση ένταξης των θεραπειών αυτών μέσα στη θεραπευτική πορεία της ψυχικής υγείας. Ετήσις η έλλειψη σε υλικά ή μέσα εφαρμογής τους (χώρος). Συμφωνά με τις απαντήσεις των ερωτώμενων, εκείνοι που απασχολούνται σε ιδιωτικό τομέα φάνηκε να έχουν λιγότερες δυσκολίες. Συγκεκριμένα, η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 8 αναφέρει: « οι περισσότερες εφαρμογές τέτοιου είδους θεραπειών χρηματοδοτείται, θεωρείται κάτι καινοτόμο και κυρίως του δίνεται η χρηματοδότηση σε πιλοτικό επίπεδο, αρχικά. Είναι μία θετική έκβαση η χρηματοδότηση τέτοιων προγραμμάτων, ωστόσο είναι αρκετά αίοιο εάν η χρηματοδότησή αυτή δίνεται συστηματικά». Σε αντίστοιχη ερώτηση ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 10 αναφέρει: « Υπάρχει μεγάλο μέρος ατόμων και ειδικών που εφαρμόζει τα συγκεκριμένα προγράμματα εθελοντικά και επίσης για μεγάλο χρονικό. Σύμφωνα με την Κουκούλη (2008) η οικονομική πορεία μίας χώρας αλλά και τα επίπεδα της παγκόσμιας οικονομίας επηρεάζουν άμεσα την άσκηση κοινωνικής πολιτικής.

Ωστόσο εκτός από τις οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί είναι αξιοσημείωτο το γεγονός αν και μικρό ποσοστό των ειδικών αναφέρθηκε σε δυσκολίες που αντιμετωπίζει με τους χρήστες των προγραμμάτων που εφαρμόζουν. Συγκεκριμένα, ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 1 ανέφερε πως οι στερεοτυπίες των παιδιών αυτών είναι πολύ δύσκολο να τις αποτρέψει, και έτσι συχνά το πρόγραμμά του δυσκολεύει κατά την εξέλιξή του. Σημαντικό ρόλο επίσης παίζει και η ηλικία των ατόμων που εντάσσονται σε θεραπευτικά προγράμματα θεραπειών μέσω τέχνης. Όταν τα άτομα αυτά είναι ενήλικα είναι αρκετά πιο δύσκολο να αλλάξουν συνήθειες, νόρμες και να ενταθούν πιο «αυθόρμητα» σε προγράμματα τέχνης. Σύμφωνα με την ερωτώμενη υπ' αριθμόν 3: « όσο πιο μεγαλύτερες είναι οι ηλικίες των χρηστών τόσο πιο παγιωμένες συμπεριφορές αντιμετωπίζουμε»

5η Θεματική ενότητα : Η ανταπόκριση των χρηστών

- Περιγραφή αντιδράσεων των χρηστών των θεραπειών μέσω τέχνης.

Τα αποτελέσματα που προκύπτουν βάσει τις απαντήσεις των ειδικών ποικίλουν καθώς σε όλο το πέρας των προγραμμάτων οι αντιδράσεις και οι εκφράσεις των χρηστών εναλλάσσονται. Η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 13, συγκεκριμένα αναφέρει ότι οι χρήστες αρχικά παίζουν με τα όργανα διστακτικά και με χαμηλή ένταση και στο τέλος της διαδικασίας πολύ δυνατά από τη λαχτάρα και ευχαρίστησή τους. Όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν εξ' ολοκλήρου θετικά για την πολύ θετική ανταπόκριση των χρηστών παρά τη διστακτικότητα μερικών, στην αρχή της διαδικασίας.

6^η Θεματική Ενότητα : Η αποτελεσματικότητα

- Η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των χρηστών από μέρους της υπηρεσίας.

Από την διερεύνηση των αποτελεσμάτων της έρευνας φαίνεται πως δεν δίνεται η απαραίτητη σημασία από μέρους της υπηρεσίας και των ειδικών που εφαρμόζουν τις θεραπείες, καθώς ένας μικρός αριθμός έχει προχωρήσει σε αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με τη Δημοπούλου- Λαγωνίκα (2008) η αξιολόγηση αποτελεί ένα σημαντικό σημείο της εξέλιξης μία λειτουργίας και κατ' επέκταση μίας υπηρεσίας. Μέσω αυτή επιβεβαιώνεται η επίτευξη των στόχων ή όχι. Για να πραγματοποιηθεί ωστόσο μία αξιολόγηση χρειάζεται πόρους (οικονομικούς).

- Η αξιολόγηση της ανταπόκρισης των χρηστών από τους ίδιους τους χρήστες. Αρχικά ακόμη και το γεγονός ότι η συγκεκριμένη πληθυσμιακά ομάδα λόγω της ιδιομορφίας της παραμένει και συμμετέχει σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος , αυτό αρκεί για να είναι ένα πολύ θετικό στοιχείο όσο αφορά τη χρησιμότητα των θεραπειών αλλά και την ανταπόκριση των χρηστών. Όπως αναφέρει η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 12 : « Η ανταπόκριση των χρηστών είναι πολύ θετική και αυτό βοηθά πολύ στην εξέλιξη όλης της διαδικασίας»

- Οι απόψεις των ειδικών αναφορικά με τη γνώμη των γονέων για την αποτελεσματικότητα των θεραπειών που εφαρμόζουν

Οι γνώμες των ειδικών συμφωνούν σχεδόν όλες καθώς οι γονείς αν και αρχικά λίγο διστακτικοί , στην πορεία αφήνονται και εμπιστεύονται τις θεραπείες. Βλέπουν πως το άτομο (ψυχικά πάσχων) συνήθως ανυπομονεί για την έναρξη του μαθήματος και αυτό από μόνο του είναι μία καλή αρχή για να το εμπιστευτούν. Δημιουργείται στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του ατόμου ένας ιδιαίτερα δημιουργικός χρόνος που μόνο θετικός μπορεί να είναι για το άτομο. Συγκεκριμένα η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 10 αναφέρει πως : « θεωρούν την ώρα μας την πιο ευχάριστη της ημέρας»

- Ενημέρωση των γονέων για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων

Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι οι απόψεις των ειδικών εντάσσονται σε υποκειμενικό επίπεδο. Αυτό είναι απολύτως λογικό, καθώς πολλοί από αυτούς με εξαίρεση όσων απασχολούνται στον ιδιωτικό τομέα, δεν έρχονται σε επαφή με τους γονείς. Επιβεβαιώνοντας αυτό η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 5 αναφέρει πως δεν έχει έρθει σε επαφή ποτέ με το οικογενειακό περιβάλλον του πάσχοντος καθώς αυτό είναι και ο λόγος που φιλοξενούνται στα οικοτροφεία όλοι οι ψυχικά πάσχοντες. Δεν υπάρχει το κατάλληλο οικογενειακό – υποστηρικτικό περιβάλλον για να «σταθεί « δίπλα τους. Συνήθως αυτοί που έρχονται σε επαφή με τα συγγενικά περιβάλλοντα των πασχόντων είναι ο κοινωνικός λειτουργός ή ο ψυχολόγος και εικάζει πως η γνώμη τους είναι θετική. Ακόμη σύμφωνα με την ερωτώμενη υπ' αριθμόν 9 η οποία αναφέρει : « Δεν έρχομαι σε επαφή με την οικογένεια πασχόντων καθώς μπορεί να θέλει ο ίδιος ο πάσχων να μάθει κάποιος συγγενής για την ενασχόλησή της στις θεραπείες μέσω τέχνης λόγω της δυσκολίας- πάθησης που αντιμετωπίζει».

7η Θεματική: Γενικές ερωτήσεις

- Γνωστοποίηση της υπηρεσίας στο ευρύ κοινό για την παρουσία και εφαρμογή των προγραμμάτων μέσω τέχνης

Αναφορικά με τη συγκεκριμένη ερώτηση, οι περισσότεροι εκ τους ερωτηθέντες απάντησαν ότι η παρουσία και ένταξη τους προγράμματος στην υπηρεσία που εργάζονται προώθησε τη γνωστοποίηση της υπηρεσίας. Ωστόσο όχι μόνο το καθ' αυτό πρόγραμμα αλλά όλη η υπηρεσία που υποστηρίζει και ενισχύει τα άτομα με ψυχικές παθήσεις. Η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 7 αναφέρει: « Το πρόγραμμα πό μόνο του όχι . Σίγουρα όμως ενίσχυσε τη φήμη της υπηρεσία ως καινοτόμα»

- Η συνεισφορά των προγραμμάτων μέσω τέχνης στην αναβάθμιση του προφίλ της υπηρεσίας.

Όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν καθολικά πως το προφίλ της υπηρεσίας αναβαθμίστηκε και το ευρύ κοινό «καταχώρησε» στο μυαλό ότι η συγκεκριμένη υπηρεσία προσφέρει καινοτόμες λύσεις και προγράμματα για τους ενδιαφερόμενους. Ο ερωτώμενος υπ' αριθμόν 6 αναφέρει: « Τα προγράμματα αυτά αδιαμφισβήτητα αποτελούν ένα πολύ μεγάλο πλεονέκτημα για την ποιότητα παροχής υπηρεσιών σε σχέση με άλλα που δεν το διαθέτουν». Η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 11 επίσης, αναφέρει « Πάραλο που δεν είναι γνωστές σε σχέση με άλλες θεραπείες, οι περισσότερες υπηρεσίες είναι πάντα θετικές στην ένταξή τους, πολλές από αυτές

ακόμη και κρατικές προσπαθούν να δημιουργήσουν και ακόμη πιο κατάλληλους χώρους γιατί πιστεύουν σ' αυτές»

- Στάδιο εφαρμογής των προγραμμάτων μέσω τέχνης

Το μεγαλύτερο μέρος των ειδικών απάντησαν ότι πλέον έχει καθιερωθεί καθολικά η θεραπεία τους στην υπηρεσία και λειτουργεί συστηματικά τα τελευταία χρόνια. Η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 11 αναφέρει: «έχουμε καθιερωθεί απόλυτα στο φορέα» ,όπως και η ερωτώμενη υπ' αριθμόν 10 αναφέρει πως με εξαίρεση την αρχή της ένταξης πλέον μετά από δύο χρόνια . το πρόγραμμά της είναι απολυτά καθιερωμένο.

- Οι στόχοι των ειδικών για μελλοντική εφαρμογή και αναβάθμιση των ήδη υπαρχόντων προγραμμάτων

Στη αντίστοιχη ερώτηση η ειδική υπ' αριθμόν 2 απάντησε πως λόγω των οικονομικών δυσκολιών των τελευταίων χρόνων φάνταζε δύσκολη η συνέχειά της εφαρμογής και πόσο μάλλον η αναβάθμισή της. Ωστόσο τα τελευταία δύο έτη κινητοποιείται πάλι μία καλή εκδοχή εύρεσης και άλλων οικονομικών πόρων με σκοπό τη συνέχειά της και την αναβάθμισή της. Επιβεβαιώνοντας με αυτά τα λόγια και την ερωτώμενη υπ' αριθμόν 3 η οποία ανέφερε πως: «όλο αυτό το κομμάτι της συνέχειας, του εμπλουτισμού και της αναβάθμισης εξαρτάται από τη χρηματοδότηση»

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Βασικός στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η αποτύπωση των απόψεων των ειδικών όπως και η διερεύνηση των απόψεών τους. Επιμέρους στόχοι ήταν η ανάλυση, η περιγραφή των θεραπειών μέσω τέχνης, η καταγραφή των ορισμών τους όπως επίσης και η ανάλυση των ευεργετικών τους αποτελεσμάτων.

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας μετά από την θεωρητική και βιβλιογραφική παράθεση των θεραπειών έλαβε μέρος το ερευνητικό κομμάτι. Το ερευνητικό κομμάτι αποτέλεσε η ανάλυση των απαντήσεων των ειδικών σχετικά με τα προγράμματα που εφαρμόζουν. Σημαντικό σημείο στα ερευνητικά ερωτήματα αποτέλεσε και η διερεύνηση των αντιδράσεων των χρηστών όπως τα ευεργετικά αποτελέσματα των θεραπειών μέσω τέχνης. Συνεχίζοντας οι στόχοι αφορούσαν την ανταπόκριση των χρηστών όπως και την αποτελεσματικότητα των συγκεκριμένων προγραμμάτων. Επιπλέον στόχοι ήταν η ανάδειξη των υπηρεσιών που εντάσσονται τα αντίστοιχα προγράμματα, με σκοπό την αναβάθμισή τους και την μεγαλύτερη γνωστοποίηση της υπηρεσίας στο ευρύ κοινό.

Τα αποτελέσματα της έρευνας που εκμειεύτηκαν από τις απαντήσεις των χρηστών εκπλήρωσαν τους στόχους της παρούσας εργασίας. Παρατηρήθηκε ότι ένας μεγάλος αριθμός ατόμων με ψυχικές παθήσεις απευθύνεται στις συγκεκριμένες θεραπείες με στόχο την ψυχική του ισορροπία. Οι στόχοι που θέτονται από τους ειδικούς και αναφέρθηκαν κατά κύριο λόγο είναι ανάλογοι των θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Ένας, επίσης, μεγάλος αριθμός χρηστών φάνηκε να είναι και τα άτομα με ειδικές ανάγκες που και εκείνα μπορούν και χρησιμοποιούν τις θεραπείες μέσω τέχνης ως δίοδο επικοινωνίας και αποφόρτισης.

Ακόμη από την ανάλυση των δεδομένων συμπεραίνουμε ότι οι συγκεκριμένες θεραπείες εφαρμόζονται περισσότερο σε ομαδικό επίπεδο από ότι σε ατομικό. Αυτό αποτελεί ακόμη ένα λόγο ενίσχυσης της κοινωνικοποίησης των πασχόντων. Έτσι γίνεται άμεσα αντιληπτό ότι τα ενισχυτικά αποτελέσματα των θεραπειών μέσω τέχνης αλληλοσυμπληρώνονται και εκπληρώνουν τους θεραπευτικούς στόχους. Η μέθοδος και το οριοθετημένο περιβάλλον τους ενισχύει ακόμη περισσότερο τη λειτουργικότητα και την έκφραση των ατόμων που είναι χρήστες αυτών των προγραμμάτων .

Αναφορικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί, οι πιο πολλές αναφέρθηκαν στο κομμάτι της γνωστοποίησης και της ενημέρωσης του κοινού για τις θεραπείες μέσω τέχνης. Οι περισσότεροι εκ των ειδικών ανέφεραν ότι η ύπαρξη της ειδικότητάς τους αναβάθμισε το προφίλ της υπηρεσίας που εργάζονται. Ακόμη μέσω από δράσεις ενημέρωσης του κοινού έγιναν πιο γνωστή η διαδικασία των θεραπειών τους. Οι δυσκολίες που εντοπίστηκαν ωστόσο ήταν στη εύρεση των οικονομικών πόρων και στην ανάγκη χρηματοδοτούμενων προγραμμάτων με σκοπό τη συστηματική ύπαρξή τους.

Η ανταπόκριση των χρηστών παρατηρήθηκε πως είναι πολύ θετική όπως και οι αντιδράσεις τους. Αναφορικά με το οικογενειακό – συγγενικό περιβάλλον, οι ειδικοί ανέφεραν πως είναι εξίσου θετικοί απέναντι στα αποτελέσματα των θεραπειών, αν και ο αριθμός τους είναι πολύ μικρός καθώς οι περισσότεροι εκ των πασχόντων φιλοξενούνται σε οικοτροφεία και κατ' επέκταση δεν υπάρχει υποστηρικτικό περιβάλλον για εκείνους.

Σε αντίθεση με το εξωτερικό επίσης έγινε αναφορά ότι στον ελλαδικό χώρο οι θεραπείες μέσω τέχνης είναι λιγότερο διαδεδομένες. Ωστόσο, παρατηρείται μία έναρξη ενημέρωσης και γνωστοποίησης του κοινού σχετικά με αυτές, έτσι ώστε να καθιερωθούν και στην Ελλάδα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, επίσης, επιβεβαιώνουν και το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας. Η πληθυσμιακή ομάδα των ψυχικά πασχόντων επιβεβαιώνεται ότι όντως ευεργετούνται από τα αποτελέσματα της εξέλιξης της τέχνης ως θεραπευτικό μέσο. Οι ειδικοί ήταν πολύ συνεργάσιμοι και αφιέρωσαν πολύτιμο χρόνο για τη διεξαγωγή της έρευνας. Η προσέγγισή όλου του συνόλου των ειδικών είχε κάποιες δυσκολίες, ωστόσο, πολλοί από αυτούς ήταν και οι ίδιοι βοηθητικοί, στη διεξαγωγή της έρευνας παραπέμποντας με σε συναδέλφους τους για συνέντευξη. Η μετακίνηση εκτός Αττικής δεν κατέστη δυνατή και η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε σε ηχογραφημένη κλήση. Η μετακίνηση εντός αττικής δεν είχε δυσκολίες. Εν κατακλείδι, τα ερευνητικά αποτελέσματα κάλυψαν τους ερευνητικούς στόχους που τέθηκαν.

Συμπερασματικά της παρούσας εργασίας παρουσιάζεται το εύρος των θετικών απορροιών που λαμβάνουν χώρα στον τομέα της ψυχικής υγείας με την παρέμβαση των θεραπειών μέσω Τέχνης. Η ανάγκη του ατόμου για επικοινωνία, για κοινωνική αλληλεπίδραση κα. φέρνει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία των συγκεκριμένων θεραπειών ως μέσο εξωτερίκευσης πιο εσωτερικών συναισθημάτων. Οι ειδικοί στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε απάντησαν εξολοκλήρου θετικά για την εξαιρετική έκβαση της εφαρμογής των θεραπειών στην ψυχική υγεία, ως εναλλακτικοί μέθοδοι που ενώνουν τα άτομα και τους χαρίζουν ελευθερία σκέψης και συναισθημάτων.

Στη συνέχεια παραθέτονται κάποιες προτάσεις με σκοπό την περαιτέρω έρευνα:

- ❖ Μία αθροιστική καταγραφή των προγραμμάτων που παρέχουν θεραπείες μέσω τέχνης
- ❖ Οι λόγοι μη γνωστοποίησης των θεραπειών μέσω τέχνης στην Ελλάδα
- ❖ Οι δράσεις που μπορούν να δημιουργηθούν με σκοπό την ενημέρωση του ευρύ κοινού
- ❖ Η δημιουργία μίας ποσοτικής έρευνας με αθροιστική αναφορά του αριθμού των χρηστών και των χαρακτηριστικών του που υπάρχουν στην Ελλάδα
- ❖ Η έρευνα των απόψεων των γονέων παιδιών με ειδικές ανάγκες καθώς φάνηκε πως ιδιωτικά πολλοί γονείς επιλέγουν τις συγκεκριμένες θεραπείες ως μέσο παιδικής απασχόλησης αλλά και ενισχυτικής θεραπείας για τα παιδιά τους

Βιβλιογραφία

Ελληνική Βιβλιογραφία

- + Αλκαλάη, Ν. (2004). Χοροκινητική θεραπεία (Dance Movement Therapy) Θ. Δρίτσας (Επιμ.), Αθήνα: ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΕΙΕ).
- + Αναγνωστοπούλου, Ν. (1999) Art Therapy: Εικόνες της ψυχής. Μια εισαγωγή στη χρήση των εικόνων σε θεραπευτική προσέγγιση, Αθήνα, εκδόσεις : Εκλογή.
- + Αρχοντάκη, Ζ. Φιλίπου, Δ. (2010). Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων, Αθήνα, εκδόσεις Αλεξάνδρεια.
- + Δημητρόπουλος, Ε., (2004). Εισαγωγή στη μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας: προς ένα συστηματικό δυναμικό μοντέλο μεθοδολογίας επιστημονικής έρευνας. Αθήνα, εκδόσεις Έλλην.
- + Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου (1999). Δραματοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην Ψυχοθεραπεία Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- + Ιωσηφίδης, Θ., (2008). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες. Αθήνα, εκδόσεις Κριτική.
- + Καρτασίδου, Λ. (2004). Μουσική εκπαίδευση στην ειδική παιδαγωγική. Αθήνα, εκδόσεις Τυπωθήτω
- + Κάργιου, Α. (2012). Η Μουσική ως Μέσο Αντιμετώπισης της Αυτοτραυματικής Συμπεριφοράς Ατόμων με Αυτισμό: Μια Πιλοτική Έρευνα για τις Απόψεις των Μουσικοθεραπευτών. Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική, Αθήνα, εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα
- + Καρτασίδου, Λ., & Στάμου, Λ. (2006). Μουσική παιδαγωγική – Μουσική Εκπαίδευση στην Ειδική Αγωγή – Μουσικοθεραπεία – Σύγχρονες τάσεις και προοπτικές. Θεσσαλονίκη, εκδόσεις Τυποθήτω
- + Κουρετζής, Λ. (2001). Το Θεατρικό Παιχνίδι. Αθήνα: Καστανιώτη.

- ✚ Κρασσανάκης, Σ.(1999). *Σύγχρονες ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα: Από τη θεωρία στην εφαρμογή*. Αθήνα: Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης
- ✚ Λουτζάκη, Ρ. (2004). Εισαγωγή. Στο Ε. Αυδίκος (Επιμ.), *Χορευτικά Ετερόκλητα*. Ελληνικά Γράμματα.
- ✚ Μαρκοπούλου, Χ. (2006). *Η κοινωνική διάσταση της ειδικής αγωγής – Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού*. Αθήνα, εκδόσεις Διάπλαση
- ✚ Πρίνου-Πολυχρονοπούλου, Λ. (1991). *Μουσική και Ψυχολογία. Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία* Αθήνα, εκδόσεις Θυμάρι
- ✚ Σαμαρτζή, Σ & Παναγιωτίδη, Μ (2011) «*Αλληλεπιδράσεις σχέσεις μεταξύ χρόνου, μουσικής και συναισθήματος*». Αθήνα, εκδόσεις Κριτική.
- ✚ Τζανάκης, Μ., Τσούρτου, Β. (2007) «*Εισαγωγή*», *Πρακτικά 1ου Συνεδρίου Τέχνη και ψυχιατρική*, Χανιά , εκδόσεις Θυμάρι
- ✚ Τσαροπούλου, Κ.- Συκιώτης, Β. (2003) «*Ψυχική θεραπεία, αυτογνωσία και ολοκλήρωση*». Αθήνα, εκδόσεις: Καστανιώτη
- ✚ Τσιπλητάρης, Α. Φ., Μπάμπαλης, Θ. Κ., (2011). *Δέκα παραδείγματα μεθοδολογίας επιστημονικής έρευνας: από τη θεωρία στην πράξη*. Αθήνα εκδόσεις: Καστανιώτη
- ✚ Ψαλτοπούλου, Ν. (2005). *Η μουσική Δημιουργική έκφραση ως θεραπευτικό μέσο σε παιδιά με Συναισθηματικές Διαταραχές*, Θεσσαλονίκη, εκδόσεις: Πατάκη

Ξένη Βιβλιογραφία

- ✚ ADTA. (2019). *What Is Dance/Movement Therapy?* ΗΠΑ, pp. 123-127
- ✚ Amans, D. (Επιμ.). (2008). *An Introduction to Community Dance Practice*. Palgrave McMillan, pp. 128-139
- ✚ Arts Council England. (2006). *Dance and health. The benefits for people of all ages*. Λονδίνο, Μ. Βρετανία: Arts Council England, pp.90-98
- ✚ Bell, J., (2007). *Πώς να συντάξετε μια επιστημονική εργασία: οδηγός ερευνητικής μεθοδολογίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- ✚ BUPA. (2011). *Keep dancing: The health and wellbeing benefits of dance for older people*. Λονδίνο, pp. 123-127
- ✚ Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). *The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review*. *Arts & Health*, pp. 133-137
- ✚ Cheong, C. Y., Tan, J. A., Foong, Y.-L., Koh, H. M., Chen, D. Z., Tan, J. J., & Yap, P. (2016). *Creative Music Therapy in an Acute Care Setting for Older Patients with Delirium and Dementia*. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*, pp.156-158
- ✚ Daley, A. J., & Buchanan, J. (1999). *Aerobic Dance and Physical Self-Perceptions in Female Adolescents: Some implications for Physical Education*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, pp. 123-127
- ✚ Dobrzyńska, E., Cesarz, H., Rymaszewska, J., & Kiejna, A. (2006), *Μουσική και ψυχολογία. Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Θυμάρι.
- ✚ Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2008, Μάιος). *Music improves sleep quality in students*. *JAN*, pp.90

- ✚ Handel, S. (1995). *Timbre Perception and Auditory Object Identification*. Στο B. C. Moore, *Σαν Ντιέγκο*, ΗΠΑ: Academic Press, pp.80-89
- ✚ Holden, R., & Holden, J. (2013). *Music: a better alternative than pain?* *British Journal of General Practice*, pp. 123-127
- ✚ Hossein Khazadeh, A. A., & Imankhah, F. (2017). *The Effect of Music Therapy Along With Play Therapy on Social Behaviors and Stereotyped*, pp.13-14
- ✚ Houston, S., & McGill, A. (2012). *A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's*. *Arts & Health*, pp.90-98
- ✚ Jennings, S. (1994). *The Theatre of Healing”, Metaphor and Metaphysics in the Healing Process. The Handbook of Dramatherapy*. London: Routledge., pp14
- ✚ Jennings, S – Mindes, A. (1994). *Art therapy and dramatherapy. Masks of the soul*. London: Jessica Kingsley .pp156-159
- ✚ Jennings, S. (1992). *Dramatherapy: Theory and practice*. London: Routledge
- ✚ Jago, R., Edwards, M. J., Sebire, S. J., Tomkinson, K., Bird, E. L., Banfield, K., & Blair, P. S. (2015). *Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11–12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* pp. 123-127
- ✚ Jones, P. (2003). *Drama as therapy: Theatre of living*. London: Routledge, pp145-147
- ✚ Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019, Μάιος). *Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses*. *Frontiers in Psychology*, 10.
- ✚ Fuchs, T. (2004). *Body Memory and the Unconscious*. pp.41-42
- ✚ Kilic, P. S., Karadag, G., Oyucu, S., Kale, O., Zengin, S., Ozdemir, E., & Korhan, E. A. (2014). *Effect of music on pain, anxiety, and patient satisfaction in patients who present to the emergency department in Turkey*. *Japan Journal of Nursing Science*, pp. 128-139
- ✚ Kuhn, D. (2002, Ανοιξη). *The Effects of Active and Passive Participation in Musical Activity on the Immune System as Measured by Salivary Immunoglobulin A (SIgA)*. *Journal of Music Therapy*, pp.141-43
- ✚ LaGasse, A. B. (2017). *Social outcomes in children with autism spectrum disorder: a review of music therapy outcomes*. *Patient Relat Outcome Meas.*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- ✚ Landy, R. (2001). *Προσωπικότητα και Προσωπείο. Ο Ρόλος στο Δράμα, στη Θεραπεία και στη Καθημερινότητα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- ✚ Landgarten, B. H. (1999). *Οικογενειακή Εικαστική Θεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά
- ✚ Malchiod, C. A. (2009). *Εικαστική θεραπεία: Ένας πρακτικός οδηγός*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- ✚ Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., & Victor, C. (2018) *Soothing music can increase oxytocin levels* ,pp. 128-139

- ✚ Meekums, B. (2008) *Developing emotional literacy through individual Dance Movement Therapy: a pilot study. Emotional and Behavioural Difficulties*, pp. 128-139
- ✚ Moreno, J. (2006). *Ερμηνεύοντας την εσωτερική μας μουσική: Μουσικοθεραπεία και ψυχόγραμμα.* (μτφρ. Πολυχρονιάδου, Λ.) Αθήνα: Πρίνος.
- ✚ Moreno, S., Bialystok, E., Barac, R., Schellenberg, E. G., Cepeda, N. J., & Chau, T. (2011). *Short-Term Music Training Enhances Verbal Intelligence and Executive Function. Psychological Science*, pp.98-100
- ✚ Murrock, C. J., & Gary, F. A. (2010), *Culturally Specific Dance to Reduce Obesity in African American Women. Health Promotion Practice*, pp.189-190
- ✚ Minton, S. (2003). *Assessment of High School Students' Creative Thinking Skills: A comparison of dance and nondance classes. Research in Dance Education*, pp. 111-115
- ✚ Michelaki, E., & Bournelli, P. (2016) *The Development of Bodily - Kinesthetic Intelligence through Creative Dance for Preschool Students. Journal of Educational and Social Research*, 6(3), 23-32. Marshall 2008), *community attitudes towards, and knowledge of, environmental issues*, pp. 128-139
- ✚ Nilsson, U. (2009). *Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery: a randomised control trial. JCN*, pp123-129
- ✚ NIMH (2005) . *National Institute of Mental Health (NIMH), United States of America*
- ✚ Oxenham, A. J. (2012) *Pitch Perception. The Journal of Neuroscience*, pp152-156
- ✚ Polen, D., Shultis, C., & Wheeler, B. (2017). *Clinical training guide for the student music therapist* (2η εκδ.). Ντάλας, ΗΠΑ: Barcelona Publishers, pp147-149
- ✚ Rugenstein, L. (1996). *Wilber's Spectrum Model of Transpersonal Psychology and its application to Music Therapy. Journal of the American Association for Music Therapy*, .).Αθήνα: Νήσος
- ✚ Salimpoor, V., Zald, D., Zatorre, R., Dagher, A., & McIntosh, A. (2015). *Predictions and the brain: How musical sounds become rewarding. Trends in Cognitive Sciences*, Austin, D. (1996). *The role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults. Journal of the American Association for Music Therapy*, pp. 128-139
- ✚ Salimpoor, V., Zald, D., Zatorre, R., Dagher, A., & McIntosh, A. (2015). *Predictions and the brain: How musical sounds become rewarding. Trends in Cognitive Sciences*, pp. 123-127
- ✚ Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J., & Rantanen, P. (2014), *The Effects of Active* , pp. 90-98
- ✚ Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018, 17 Μαΐου). *Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. Frontiers in Psychology*, pp. 118-129
- ✚ Seinfeld, S., Figueroa, H., Ortiz-Gil, J., & Sanchez-Vives, M. V. (2013) , *A review of music therapy outcomes*, pp.67-69
- ✚ Theocharidou, O., Lykesas, G., Giossos, I., Chatzopoulos, D., & Koutsouba, M. (2018). *The Positive Effects of a Combined Program of Creative Dance*

- and BrainDance on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students. Physical Culture and Sport. Studies and Research, pp.89-92*
- ✚ *Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance. (2011). Dancing towards well-being in the Third Age: Literature Review on the impact of dance on health and wellbeing among older people. Trinity Laban Conservatoire of Music, pp. 123-127*
 - ✚ *Vaiouli, P., & Andreou, G. (2017). Communication and Language Development of Young Children With Autism: A Review of Research in Music. Communication Disorders Quarterly, pp 90-91*
 - ✚ *Verderder, R. F., Verderder, (2006). Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας, (μτφρ. Αποστολοπούπου, Α.) Αθήνα, εκδόσεις: Έλλην*
 - ✚ *Vink, A., & Hanser, S. (2018). Music-Based Therapeutic Interventions for People with Dementia: A Mini-Review. Medicines, pp.178-180*
 - ✚ *Weir, F. (1998). «Ο ρόλος της συμβολικής έκφρασης και η σχέση της με τη θεραπεία μέσω της τέχνης: Η προσέγγιση της Melanie Klein» Πρακτικά Συνεδρίου Θεραπεία μέσω τέχνης: η εικαστική προσέγγιση Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, pp 89-88*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- Ποιό πρόγραμμα θεραπείας μέσω της τέχνης εφαρμόζει ο φορέας/δομή στον οποίο απασχολείστε;
- Ποσά χρόνια εμπειρίας έχετε πάνω στο συγκεκριμένο μέσο θεραπείας;
- Ποιοι είναι οι στόχοι σας για την εφαρμογή της συγκεκριμένης θεραπείας που χρησιμοποιείται;
- Θα μπορούσατε να περιγράψετε την εφαρμογή που ακολουθείτε;
- Ποιοι είναι οι θεραπευτικοί στόχοι του προγράμματος που ακολουθείτε;
- Ποιες είναι οι ευεργετικές απόρροιες του θεραπευτικού μοντέλου που χρησιμοποιείτε;
- Πως θεωρείτε πως συμβάλλει στην εξέλιξη της θεραπευτικής πορείας των πασχόντων;
- Έχετε αντιμετωπίσει δυσκολίες κατά την εφαρμογή του προγράμματός σας; Αν ναι ποιες ήταν ή είναι αυτές;(οικονομικές δυσκολίες, αντιστάσεις γονέων κλπ)
- Πώς ανταποκρίνονται οι χρήστες του προγράμματος;

- Μπορείτε να μας περιγράψετε αντιδράσεις τους;
- Πως εκτιμάται την ανταπόκριση των χρηστών της θεραπείας που εφαρμόζετε;
- Πραγματοποιείτε κάποια στατιστική εκτίμηση ή απολογισμός στη δομή σας όσο αφορά την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σας
- Υπάρχει ανατροφοδότηση από μέρος των γονέων στις περιπτώσεις που είναι χρήστες είναι παιδιά, όσο αφορά την αποτελεσματικότητά τους;
- Ενίσχυσε η παροχή του συγκεκριμένου προγράμματος την γνωστοποίηση της δομής στο ευρύ κοινό;
- Αναβαθμίστηκε το προφίλ της μέσω των θεραπειών τέχνης;
- Η μορφή του προγράμματος εφαρμόζεται σε καθιερωμένο επίπεδο ή βρίσκεται σε πειραματικό στάδιο;
- Ποιοι είναι οι προσωπικοί σας στόχοι ως επαγγελματίας και όσο αφορά το συγκεκριμένο πρόγραμμα;