

Η συμβολή της μουσικής στην προαγωγή υγείας και τη δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος στην κοινότητα

Ανδριάνα Σταθοπούλου¹, Άννα Καυγά², Ευριδίκη Καμπά², Γεωργία Φασόη³

1. Νοσηλεύτρια, MS (c) ΠΜΣ: Κοινωνικής Νοσηλευτικής και Νοσηλευτικής Δημόσιας Υγείας
2. Επίκουρος Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
3. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η αξία της τέχνης και ειδικά της μουσικής μπορεί δυναμικά να προσεγγίσει πολύπλευρα το άτομο και να συμβάλλει σημαντικά στην διατήρηση της υγείας του αποκτώντας μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση καθοριστικό ρόλο για την προαγωγή της υγείας γενικότερα.

Σκοπός: Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στη διερεύνηση της χρήσης της μουσικής για την υγεία στην κοινότητα και του βαθμού ενίσχυσης της κοινωνικο-συναισθηματικής εμπιστοσύνης που μπορεί να οικοδομηθεί, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στο έργο του νοσηλευτή.

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκε ποσοτική μελέτη με δειγματοληψία σκοπιμότητας από άτομα που επισκέπτονται δύο διαφορετικούς φορείς στην Αττική και πάσχουν από ήπια ή σοβαρή ψυχική διαταραχή. Το δείγμα αποτέλεσαν 120 άτομα (N=120) ενώ το ποσοστό ανταπόκρισης στην έρευνα ήταν 80%. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο, δομημένο, αυτό-συμπληρούμενο ερωτηματολόγιο. Η εξέταση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του ελέγχθηκε με πιλοτική μελέτη που περιλάμβανε 20 άτομα (N=20).

Αποτελέσματα: Η μουσική αναδεικνύεται ως σημαντικός παράγοντας υγείας για το άτομο χωρίς να προϋποθέτει την ύπαρξη ειδικών γνώσεων καθώς είναι έμφυτη στον άνθρωπο. Επιβεβαιώνεται ο πολύπλευρος και πολυδιάστατος χαρακτήρας της μουσικής και η συμμετοχή της στην αυτοδιαχείριση δύσκολων καταστάσεων για την απόκτηση θετικής στάσης ζωής. Η δυναμική της φαίνεται να ισχυροποιείται και η αποτελεσματικότητά της να εντείνεται μέσα από την ομάδα και την εμπειρία της συλλογικότητας.

Συμπεράσματα: Από την παρούσα μελέτη προκύπτει ότι η μουσική έχει μια ιδιάζουσα δύναμη και με την κατάλληλη αξιοποίησή της προσφέρει πολύπλευρα οφέλη στο άτομο. Η απλότητα της εφαρμογής της δίνει την δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί με αποτελεσματικότητα στις νοσηλευτικές παρεμβάσεις στην κοινότητα αλλά και στους υπόλοιπους τομείς της φροντίδας υγείας προάγοντας την δημόσια υγεία.

Λέξεις Κλειδιά: θεραπευτικό περιβάλλον, μουσική, νοσηλευτικές παρεμβάσεις, προαγωγή υγείας, τέχνες

Υπεύθυνος αλληλογραφίας: Ανδριάνα Σταθοπούλου
e-mail: annast0721@gmail.com

Ημερομηνία υποβολής: 06/04/2020
Ημερομηνία δημοσίευσης: Σεπτέμβριος 2022

Σημείωμα εκδότη: Η παρούσα δημοσίευση εκφράζει την προσωπική άποψη των συγγραφέων.

Αναφορά του άρθρου ως: Σταθοπούλου Α., Καυγά Α., Καμπά Ε. & Φασόη Γ. (2022). Η συμβολή της μουσικής στην προαγωγή υγείας και τη δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος στην κοινότητα. *Ελληνικό Περιοδικό Νοσηλευτικής Επιστήμης* 15(3), <https://doi.org/10.24283/hjns.202232>

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Η μουσική μπορεί να επηρεάσει θετικά την υγεία του ατόμου
- Η μουσική μπορεί να ενταχθεί στις νοσηλευτικές παρεμβάσεις στην Κοινότητα
- Η μουσική μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην Προαγωγή της Δημόσιας Υγείας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μουσική έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Είναι ο τρόπος ομιλίας και χροιάς των λέξεων καθώς και ο μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας. Η ικανότητα ανταπόκρισης στη μουσική και η δυνατότητα έκφρασης μέσω της μουσικής είναι έμφυτη σε όλους τους ανθρώπους ακόμα και στις πιο σοβαρές αναπηρίες (Ευαγγέλου 2018).

Σήμερα υπάρχουν διάφορες μουσικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται σε πολλούς τομείς της ιατρικής επιστήμης για να ανταποκριθούν στις σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και διανοητικές ανάγκες των ατόμων. Τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την χρήση της μουσικής ως συμπληρωματικής και μη φαρμακευτικής μεθόδου, συμβάλουν σημαντικά τόσο στη βελτίωση της υγείας όσο και στη μείωση του κόστους φροντίδας (Saadatmandetal 2013).

Ιστορικά ήδη από τη δεκαετία του 1850 η Florence Nightingale αναγνώρισε τη δύναμη της μουσικής στα νοσοκομειακά κέντρα ως βοηθητικό παράγοντα στην θεραπεία στρατιωτών που τραυματίστηκαν στον πόλεμο. Η Nightingale σημείωσε επίσης τα αποτελέσματα διαφορετικών τύπων μουσικής καθώς και τον τρόπο που επηρέαζαν την διαδικασία της αποκατάστασης (Ekholmatal 2015). Η μουσική μπορεί να συμπεριληφθεί στις νοσηλευτικές παρεμβάσεις και να συμβάλλει ουσιαστικά στην αποτελεσματική προσέγγιση των ασθενών (Dunn 2004). Οι νοσηλευτές μέσω της μουσικής αποκτούν μεγαλύτερη επικοινωνία με τους ασθενείς και αυτός ο παράγοντας τους βοηθά ιδιαίτερα όσον αφορά τη διαχείριση των προβλημάτων που συναντούν κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους.

Ειδικότερα, η μουσική στην Κοινότητα είναι ένας νέος τομέας έρευνας ο οποίος χρησιμοποιεί γνώσεις και πρακτικές από διάφορες επιστήμες όπως η μουσικολογία, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία και η παιδαγωγική. Έχει στην βάση της μια ανοικτή συνεργατική φόρμα υποδοχής που καλωσορίζει χωρίς διακρίσεις τον καθένα που θα θελήσει να συνεισφέρει σε αυτήν την κατεύθυνση, ενώ τα κύρια σημεία ενδιαφέροντος που την χαρακτηρίζουν είναι (Veblen 2007):

- Προασπίζει τα ανθρώπινα δικαιώματα
- Διεκδικεί την πρόσβαση στο σύνολο χωρίς αποκλεισμούς
- Δίνει έμφαση στην θέληση και στην ενεργή συμμε-

- τοχή και όχι στις δεξιότητες και στις ειδικές γνώσεις
- Ενισχύει την κοινωνικότητα και την συλλογικότητα
- Προάγει την δια βίου μάθηση

Η χρήση της μουσικής στην πράξη μπορεί να ενισχύσει την δημιουργικότητα και την συντροφικότητα των συμμετεχόντων και να ικανοποιήσει μεγάλο μέρος των αναγκών τους για έκφραση. Οι συναντήσεις μπορούν να γίνονται είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό πλαίσιο και να περιλαμβάνουν θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις της μουσικής με δραστηριότητες όπως το τραγούδι, η οργανοχρησία, ο αυτοσχεδιασμός, η χορωδία, η ορχήστρα και η σύνθεση.

Μέσω της μουσικής ο συντονιστής, ο οποίος δεν χρειάζεται απαραίτητα να κατέχει εξειδικευμένες μουσικές γνώσεις, δημιουργεί γέφυρες επικοινωνίας με την ομάδα του αναπτύσσοντας συνεργασίες μεταξύ των μελών, αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή τους και μειώνοντας τον φόβο για το λάθος και την απόρριψη. Έτσι εδραιώνονται ολόένα και περισσότερο τα θετικά συναισθήματα και ενδυναμώνεται η προσωπικότητα που επιθυμεί και αναζητά την αλλαγή, προσπαθώντας συνεχώς για το καλύτερο. Έμμεσα λειτουργεί και θεραπευτικά, βελτιώνοντας την υγεία υποκειμενικά αλλά και αντικειμενικά (McCaffrey 2012).

Η μουσική μέσα από την απλότητά της μπορεί να ενισχύσει θετικά την επίτευξη του στόχου των προγραμμάτων στην κοινότητα που αφορούν την ψυχική υγεία (μονάδες αποκατάστασης, πλαίσιο συμβουλευτικής και υποστήριξης), Μονάδες ηλικιωμένων, μειονότητες (ρομά, πρόσφυγες, μουσουλμάνοι), Μονάδες απεξάρτησης και Κέντρα ειδικής αγωγής. Η δύναμή της αναγνωρίζεται ως παράγοντας κοινωνικής ανάπτυξης καθώς μεταφέρει υψηλής σημασίας αξίες όπως ο αμοιβαίος σεβασμός και η αλληλεγγύη έχοντας την ικανότητα να συσπειρώνει τα μέλη της κοινότητας απέναντι στις δυσκολίες και τα προβλήματα εκφράζοντας και μετατρέποντας τα από κοινού αισθήματα σε κοινωνικές απόψεις και πράξεις. 'Η μουσική εκπαίδευση είναι αναγκαία περισσότερο από οτιδήποτε άλλο καθώς ο ρυθμός και η αρμονία επηρεάζουν το ενδότερο κομμάτι του εαυτού μας, το οποίο θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς να το χαλιναγωγήσουμε' (Κωνσταντινίδης & Παρισινός 2006).

Οι κυριότεροι στόχοι που τίθενται προς επίτευξη μέσω της μουσικής "αντανάκλασης" είναι: η έκφραση

των συναισθημάτων - επικοινωνία, η ψυχολογική στήριξη, η κοινωνικοποίηση, η δημιουργικότητα - αναζήτηση νέων δεξιοτήτων, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης - περιορισμός του φόβου για το λάθος, η ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης - αλληλοσεβασμού και η ψυχαγωγία (Ansdell 2015).

Έμμεσα αλλά και άμεσα σε ανάλογες περιπτώσεις μπορούν να εξυπηρετηθούν θεραπευτικοί σκοποί μέσω της μουσικής από τον νοσηλευτή, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών που παρέχει και βελτιώνοντας τον τρόπο και την ποιότητα ζωής των ατόμων στην κοινότητα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σχεδιασμός

Χρησιμοποιήθηκε περιγραφικό μοντέλο έρευνας για να διερευνηθούν οι επιδράσεις της μουσικής και οι δυνατότητες που παρέχει στον νοσηλευτή ως εργαλείο παρέμβασης για την δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος.

Δείγμα μελέτης

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν ενήλικες που πάσχουν από μία ήπια ή σοβαρή ψυχική διαταραχή και επισκέπτονται κάποιο από τα δύο Ειδικά Κέντρα που επιλέχθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και βρίσκονται εντός Αττικής. Κριτήρια αποκλεισμού κατά την επιλογή των μονάδων του δείγματος δεν τέθηκαν πέραν της συναίνεσης συμμετοχής σε αυτήν και της προϋπόθεσης ότι ο συμμετέχοντας είναι ενήλικες. Συνολικά διανεμήθηκαν 150 ερωτηματολόγια και το ποσοστό ανταπόκρισης ήταν 80%.

Συλλογή δεδομένων

Πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με χρήση δομημένου αυτοσυμπληρούμενου έντυπου ερωτηματολογίου με ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η μέθοδος συλλογής των δεδομένων ήταν η δειγματοληψία σκοπιμότητας.

Θέματα ηθικής - Δεοντολογίας

Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας κατατέθηκε και εγκρίθηκε το πρωτόκολλο και χορηγήθηκε κατόπιν έγγραφης αίτησης σχετική άδεια από τους επιστημονικά υπεύθυνους και τις Διευθύνσεις των Φορέων. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν ανώνυμη και εθελοντική με την προϋπόθεση της υπογραφής του έντυπου συναίνεσης, διασφαλίζοντας τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας της έρευνας. Υπήρξε πρόβλεψη για την ασφαλή φύλαξη, αποθήκευση και καταστροφή του πρωτογενούς υλικού με την ολοκλήρωση της διεξαγωγής των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Στατιστική Ανάλυση

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων της με-

λέτης έγινε χρήση της εφαρμογής minitab 19.2.0 για Windows ενώ το επίπεδο σημαντικότητας των ελέγχων υπόθεσης ορίστηκε $\alpha < 0,05$ για αμφίπλευρο έλεγχο. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση χωρίς όμως να βρεθεί κάποιο ερωτηματολόγιο το οποίο θα εξυπηρετούσε τους σκοπούς της έρευνας. Για το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε ελέγχθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής με τον συντελεστή alpha Cronbach ο οποίος έδωσε τιμή $\alpha = 0,855$. Ο έλεγχος σταθερότητας απέδωσε κατά την πιλοτική εφαρμογή συντελεστή συσχέτισης Pearson $gr = 0,830$ ($p < 0,001$) στην πρώτη μέτρηση (test) και τιμή $gr = 0,815$ ($p < 0,001$) στην δεύτερη μέτρηση (re-test) η οποία πραγματοποιήθηκε μετά από χρονικό διάστημα δέκα ημερών. Για την αποφυγή της περίπτωσης του ερευνητικού σφάλματος από την πιθανή απομνημόνευση της σειράς των ερωτήσεων κατά την δεύτερη μέτρηση οι ερωτήσεις τοποθετήθηκαν σε διαφορετική σειρά από αυτήν που είχαν στην πρώτη μέτρηση. Για την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ζητήθηκε συμβουλευτικά, η συνδρομή από δύο ειδικούς οι οποίοι διέθεταν θεωρητικές γνώσεις και πρακτική εμπειρία επί του θέματος όπως και η επιβεβαίωση από είκοσι άτομα που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή σχετικά με τον απαιτούμενο χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου αλλά και την σαφήνεια διατύπωσης των ερωτημάτων. Για την διερεύνηση της στατιστικής συσχέτισης των ποσοτικών μεταβλητών μεταξύ παραμέτρων, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Spearman ($p < 0,001$). Για την ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε να χρησιμοποιηθούν οι μέσες τιμές των μεταβλητών. Για τον έλεγχο της κανονικής κατανομής των ποσοτικών μεταβλητών επιλέχθηκε το τεστ Ryan-Joiner σε διάστημα εμπιστοσύνης 95%. Για τον έλεγχο ισότητας στις διασπορές χρησιμοποιήθηκε το Levene F test ενώ για την διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής και μιας διχοτόμου μεταβλητής χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το δείγμα περιλάμβανε 120 άτομα. Υπήρξαν συμμετέχοντες και από τα δύο φύλα με περισσότερους τους άνδρες (66%), το 74,16% των συμμετεχόντων στην έρευνα είχαν ηλικία 31 έως 50 ετών, περίπου οι μισοί ανήκαν στην κατηγορία οικογενειακής κατάστασης άγαμος (53,33%) ενώ το 50% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι Λυκείου.

Για την ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε αρχικά να χρησιμοποιηθούν οι μέσες τιμές των μεταβλητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα (Πίνακας 1) οι μέσες τιμές των ερωτήσεων που αφορούσαν τα οφέλη της μουσικής, με πεντάβαθμη κλίμακα αξιολόγησης αύξουσας θετικότητας κυμαίνονται από 3,03 έως 3,98 με τυπικές αποκλίσεις κοντά στο 1.

Συνεπώς το δείγμα θεωρεί αρκετά έως πολύ σημα-

νική την πολύπλευρη διάσταση της μουσικής. Η αξιολόγηση των επιμέρους ρόλων της μουσικής ταξινομώντας τις απαντήσεις που δόθηκαν με πρώτη εκείνη με την υψηλότερη μέση τιμή (μ.τ) έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

- ο ρόλος της μουσικής για την βελτίωση της διάθεσης (μ.τ. 3, 98)
- ο ρόλος της μουσικής στην έκφραση των συναισθημάτων (μ.τ. 3, 79)
- ο ρόλος της μουσικής για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες (μ.τ. 3, 63)
- ο ρόλος της μουσικής για την δραστηριοποίηση του ατόμου (μ.τ. 3, 61)
- ο ρόλος της μουσικής για την αποτελεσματική διαχείριση του θυμού (μ.τ. 3, 15)
- ο ρόλος της μουσικής για την κοινωνικοποίηση του ατόμου (μ.τ. 3, 03)

Στην αξιολόγηση της πρότασης που αναφέρεται στην σημαντικότητα της μουσικής για το ίδιο το άτομο η μέση τιμή ήταν 3, 60 με $sd=0, 9194$ σε CI 95% ενώ σχετικά με την συχνότητα που ασχολείται κάποιος με την μουσική η μέση τιμή ήταν 3, 13 με $sd=0, 96$ σε CI 95%.

Σύμφωνα με τον έλεγχο κανονικότητας Ryan-Joiner οι απαντήσεις των προτάσεων - μεταβλητών προσεγγίζουν την κανονική κατανομή (Πίνακας 1) καθώς με H_0 : το δείγμα προέρχεται από πληθυσμό με κανονική κατανομή, σε διάστημα εμπιστοσύνης 95% παρατηρείται $p\text{-value} > 0, 05$. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής έδωσε συντελεστή α Cronbach $\alpha=0, 8598$.

Πραγματοποιήθηκε στατιστικός έλεγχος με την μέθοδο $t\text{-test}$ (Πίνακας 2) μεταξύ των μεταβλητών που αφορούν τα οφέλη της μουσικής και της πρότασης που κατέγραφε αν υπήρχε εμπειρία συμμετοχής σε ομάδα μουσικής προκειμένου να διερευνηθεί πιθανή συσχέτιση. Ο έλεγχος για την ισότητα στις διασπορές έγινε με το $Levene F\text{ test}$ ($H_0 =$ οι διασπορές είναι ίδιες / $p\text{-value}=0, 78$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που είχαν συμμετάσχει σε ομάδα μουσικής είχαν σημαντικά θετικότερη άποψη για τα οφέλη της μουσικής.

Σχετικά με την ευκολία στην χρήση της, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα (91, 67%) απάντησε ότι καθημερινά τουλάχιστον για μία ώρα έρχεται σε επαφή με την μουσική είτε ενεργητικά είτε παθητικά. Η αποδοχή της ως θεραπευτικό μέσο κατέγραψε ποσοστό 75, 83% ενώ μόλις το 8, 33% απάντησε αρνητικά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η πλειοψηφία βιώνει θετικά την επίδραση της μουσικής και τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει αυξάνοντας την αποτελεσματικότητά της ως μέσο παρέμβασης ακόμα και στην περίπτωση που δεν προϋπάρχουν ειδικές μουσικές γνώσεις (correlation 0, 359 έλεγχος Spearman Πίνακας 3).

Στην πρόταση που μελετούσε την πτυχή της πληροφόρησης το 46, 67% του δείγματος απάντησε ότι δεν γνωρίζουν αν πραγματοποιούνται προγράμματα μουσικής στην

κοινότητά τους και συνεπώς θα ήταν χρήσιμο να σχεδιαστούν στοχευμένες δράσεις και ενέργειες οι οποίες θα ενημερώνουν ανάλογα το κοινό.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η μουσική ως έννοια αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ατόμου έχοντας πολύπλευρες εφαρμογές και διαστάσεις συμφωνώντας με τις προτάσεις των Davis, Gfeller και Thaut (2008) οι οποίοι καταγράφουν συγκεκριμένα μουσικά ερεθίσματα που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά εμπλέκοντας επιμέρους λειτουργίες του εγκεφάλου που συμμετέχουν στην μνήμη, στην μάθηση και στον συναισθηματισμό του ατόμου. Η μουσική μπορεί να αυξάνει την συγκέντρωση, την αντοχή μέσω του ρυθμικού συντονισμού των ενεργειών, να βοηθά στην ανάρρωση, να μειώνει τα επίπεδα του στρες, του άγχους, του πόνου να δημιουργεί ισχυρές γέφυρες επικοινωνίας και σχέσεις εμπιστοσύνης, συμβάλλοντας ενεργητικά στην ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία του ατόμου. Οι απόψεις αυτές έρχονται σε συμφωνία και με την πρόσφατη έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας η οποία βασίστηκε σε πλήθος επιστημονικών μελετών που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τις τέχνες και την συμβολή τους στην προαγωγή της Υγείας, αναφέροντας πως ιδιαίτερα η μουσική ενεργεί δυναμικά ως καθοριστικός παράγοντας για την διατήρηση και την θωράκιση της Υγείας συνολικά. Τονίζεται μάλιστα ότι θα είναι αμοιβαία επωφέλης για την Υγεία και τις τέχνες η ανάπτυξη νέων διατομεακών προγραμμάτων που θα περιλαμβάνουν συνέργεια μεταξύ τους. Προτείνεται η συνταγογράφηση και η παραπομπή ατόμων που χρήζουν βοήθειας σε κατάλληλα προγράμματα τέχνης καθώς οι συστηματικές ανασκοπήσεις και έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην κατεύθυνση αυτή έδειξαν εκτός των άλλων και οικονομικά οφέλη από τις παρεμβάσεις των τεχνών ως εναλλακτική μορφή θεραπείας (Fancourt & Finn 2019).

Τα υψηλά επίπεδα αποδοχής της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο που κατέγραψε η παρούσα έρευνα (75, 83%) ακόμα και στην περίπτωση που το άτομο δεν κατέχει εξειδικευμένες μουσικές γνώσεις ή δεξιότητες συμφωνούν με τα συμπεράσματα της έρευνας των Brunk και Coleman (2000) σύμφωνα με τους οποίους η μουσική βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ατόμου χωρίς να απαιτούνται εξειδικευμένα εργαλεία, παρά μόνο μια προσχεδιασμένη διαδικασία. Η εφαρμογή (της μουσικής) στις νοσηλευτικές παρεμβάσεις είναι εύκολη ενώ μπορεί να χαρακτηριστεί ως οικονομικά αποδοτική και χαμηλού κινδύνου εναλλακτική μέθοδος θεραπείας με υψηλά επίπεδα ανταπόκρισης σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (Cigerici et al 2019).

Μελετώντας τα αποτελέσματα της μελέτης η μουσική βοηθά σε βαθμό πολύ ή και περισσότερο, στην βελτίωση

της διάθεσης (75%), στην έκφραση των συναισθημάτων (60%) και στην καταπολέμηση του στρες και του άγχους (54%). Ενώ σε βαθμό τουλάχιστον αρκετά, στην μετάδοση θετικής ενέργειας (93%), στην διαχείριση του θυμού (83%) και στην κοινωνικοποίηση (70%). Τα ευρήματα αυτά, συμφωνούν με την διεθνή βιβλιογραφία όπου αναφέρεται ότι η μουσική μπορεί να προκαλέσει την έκκριση σεροτονίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών που σχετίζονται με την διάθεση, ρυθμίζοντάς την (Kandel et al. 2000) όπως και να βοηθήσει το άτομο να εκφράσει και να απελευθερώσει τα συναισθήματά του (Zentner 2008). Επίσης σύμφωνα με σχετική συστηματική ανασκόπηση βρέθηκε ότι η επίδραση της μουσικής έχει ευεργετική δράση για το άτομο, αλλάζοντας το επίπεδο της κορτιζόλης στο σώμα και μειώνοντας σημαντικά το άγχος και το στρες (Cigerci et al. 2019). Ανάλογα είναι και τα ευρήματα έρευνας που αφορούσε την αποτελεσματικότητα της μουσικής για την διαχείριση του θυμού (Hakvoort 2002) όπως και η μελέτη του Kreutz (2014) η οποία επικεντρώνεται και αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο η μουσική και ειδικά το τραγούδι μέσα σε μια μουσική ομάδα ενισχύει το συναίσθημα της συμμετοχής και της συνοχής βελτιώνοντας την κοινωνικοποίηση του ατόμου.

Βάσει της παρούσας μελέτης η μουσική σε ποσοστό 84% οικοδομεί δεσμούς εμπιστοσύνης με τους γύρω σε βαθμό πολύ ή και περισσότερο, στοιχείο με ιδιαίτερη σημασία καθώς οι βελτιώσεις και οι αλλαγές στα πλαίσια μιας θεραπευτικής σχέσης συντελούνται πάντα με την προϋπόθεση της ανάπτυξης μιας αλληλεπίδρασης που στηρίζεται αυτούσια στην αμοιβαία εμπιστοσύνη. Γενικότερα η συστηματική χρήση της μουσικής στις νοσηλευτικές παρεμβάσεις συμβάλει θετικά στην επικοινωνία μεταξύ ασθενούς και νοσηλευτή βελτιώνοντας άμεσα το επίπεδο της παρεχόμενης φροντίδας (Batt-Rawden & Sund-Storlien 2019).

Όλα τα παραπάνω σωρευτικά και επαγωγικά αναδεικνύουν την σχέση της ενεργούς χρήσης της μουσικής με τις παραμέτρους που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του ατόμου και τα οφέλη που παράγονται μέσα από την συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα που περιλαμβάνουν μουσικές δράσεις, επαληθεύοντας τις ερευνητικές υποθέσεις που είχαν τεθεί. Η μουσική τεκμηριωμένα σχετίζεται με την σωματική και ψυχική ευεξία του ατόμου και

την διατήρηση της υγείας του (Theorell & Kreutz 2012). Ο νοσηλευτής της κοινότητας μπορεί να χρησιμοποιήσει την μουσική για την δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος υγείας ως μέσο για την βελτίωση της δημόσιας υγείας στοχεύοντας στην διαμόρφωση μιας νέας ενιαίας κουλτούρας που θα ενισχύει την θετική στάση ζωής και θα προασπίζεται το δικαίωμα της πρόσβασης χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς.

Περιορισμοί της μελέτης

Το δείγμα το οποίο χρησιμοποιήθηκε ήταν σχετικά περιορισμένο και προερχόταν από δύο δομές στις οποίες λειτουργούν κοινοτικά τμήματα με δραστηριότητες μουσικής γεγονός που πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις που δόθηκαν από ότι θα συνέβαινε σε μια αντίθετη περίπτωση. Συνεπώς τα αποτελέσματα θα πρέπει να αξιολογηθούν ανάλογα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μέσα από την παρούσα μελέτη αναγνωρίζεται η αξία που προσθέτει η μουσική στην διατήρηση και προαγωγή της υγείας ο ενισχυτικός ρόλος της στην ανάπτυξη θετικών τρόπων επικοινωνίας, έκφρασης και αγωγής, παράγοντας ερεθίσματα για το άτομο που το κινητοποιούν ολιστικά προς την κατεύθυνση όπου ευνοείται η προστασία και ο έλεγχος της ψυχικής, πνευματικής και σωματικής υγείας. Τα πορίσματα της μελέτης, μπορούν να συμβάλουν στον εμπλουτισμό των εργαλείων και των μεθόδων που προσφέρονται για χρήση από τον νοσηλευτή για την δημιουργία θεραπευτικού περιβάλλοντος, βελτιώνοντας την ποιότητα της φροντίδας υγείας, λαμβάνοντας υπόψη τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την συνέργεια της μουσικής και της υγείας.

Συμβολή των συγγραφέων

ΑΣ: συμμετείχε στη συγγραφή του κειμένου, στο σχεδιασμό της μελέτης, στη συλλογή και στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων

ΑΚ: συμμετείχε στη συγγραφή του κειμένου και τον σχεδιασμό της μελέτης

ΕΚ: συμμετείχε στη συγγραφή του κειμένου

ΓΦ: συμμετείχε στη συγγραφή του κειμένου

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ans dell G. (2015). How music helps in music therapy and everyday life. Surrey: Ashgate
- Batt-Rawden K. & Sund-Storlien M. (2019). Systematic use of music as an environmental intervention and quality of care in nursing homes: a qualitative case study in Norway. *Medicines*. 6(1), 12
- Brunk B. & Coleman K. (2000). Development of a special education music therapy assessment process. *Music therapy perspectives*. 18(1). pp. 59-68.
- Cigerci Y., Kisacik O., Ozyurek P. & Cevik C. (2019). Nursing music intervention: A systematic mapping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 35(1). pp. 109-120
- Davis W., Gfeller K. & Thaut M. (2008). An introduction to music therapy: theory and practice. Usa: American Music Therapy Association Inc.
- Dunn K. (2004). Music and the reduction of post-operative pain. *Nurs Stand*. 18(36). pp. 33-39
- Ekhholm O., Juel K. & Bonde L. (2015). Music and public health – An empirical study of the use of music in the daily life and the health implications of musical participation. *Arts and health*. 8(2). pp. 154-168
- Fancourt D. & Finn S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network (HEN.) report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Hakvoort L. (2002). American music therapy association, a music therapy management program for forensic offenders. *Music therapy perspectives*. 20(2). pp. 123-132
- Kandel E., Schwartz J. & Jessell T. (2000). Νευροεπιστήμη και συμπεριφορά. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης
- Kreutz G. (2014). Does singing facilitate social bonding? *Music and medicine*. 6(2). pp. 51-60
- McCaffrey R. (2012). Music Listening as a Nursing Intervention: A Symphony of Practice. New York: Aspen Publishers
- Saadatmand V., Rejeh N. & Heravi-Karimooi A. (2013). Effect of nature-based sounds intervention on agitation, anxiety, and stress. *Nurs. Stud*. 50 (3). pp. 895-904
- Theorell T. & Kreutz G. (2012). Epidemiology of the relationship between musical experiences and public health. In MacDonald R., Kreutz G. & Mitchell L. (Eds.). *Music health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press
- Veblen K. (2007). The many ways of community music. *International Journal of Community Music*. 1(1). pp. 5-21
- Zentner M., Grandjean D. & Scherer K.R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: characterization, classification and measurement. *Emotion*. 8(4). pp. 494-521
- Ευαγγέλου Π. (2018). Σεμιναριακός κύκλος στη Μουσικοθεραπεία. Αθήνα: Ωδείο Φίλιππος Νάκας
- Κωνσταντινίδης Α. & Παρισινός Μ. (2006). Οι Αντιλήψεις των Δασκάλων για το Μάθημα της Μουσικής Αγωγής στα Δημοτικά Σχολεία. Πρακτικά από το 9ο Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου. Λευκωσία: Παιδαγωγική Εταιρεία Κύπρου.

Πίνακας 1 (Αποτελέσματα διερεύνησης των ωφελημάτων της μουσικής για την υγεία)

Διερεύνηση πρότασης με κλίμακα αξιολόγησης 1: καθόλου 2: λίγο 3: αρκετά 4: πολύ 5: πάρα πολύ	Μέση τιμή	95% ΔΕ		SD	CI	Ryan-Joiner Test
		κάτω άκρο	άνω άκρο			
Πόσο σημαντική είναι η μουσική για εσένα	3, 6083	3, 443	3, 772	0, 919	0, 164	0, 999
Πόσο συχνά επιλέγεις να ακούς μουσική	3, 1333	3, 012	3, 253	0, 963	0, 154	0, 994
Σε τι βαθμό θεωρείς ότι η μουσική μπορεί να βελτιώσει την διάθεσή σου	3, 9833	3, 840	4, 126	0, 799	0, 142	1, 000
Σε τι βαθμό θεωρείς ότι η μουσική σου δίνει ενέργεια	3, 6083	3, 455	3, 761	0, 853	0, 152	0, 997
Σε τι βαθμό η μουσική σε εκτονώνει όταν αισθάνεσαι θυμό ή εκνευρισμό	3, 1500	3, 011	3, 288	0, 774	0, 138	1, 000
Σε τι βαθμό η μουσική σε χαλαρώνει όταν αισθάνεσαι πίεση ή άγχος	3, 6333	3, 488	3, 778	0, 808	0, 144	1, 000
Σε τι βαθμό η μουσική σε βοηθά να εκφράσεις τα συναισθήματά σου	3, 7917	3, 613	3, 969	0, 994	0, 178	0, 999
Σε τι βαθμό η μουσική σε βοηθά να γνωρίσεις καινούρια πρόσωπα και να επικοινωνείς	3, 0333	2, 861	3, 205	0, 960	0, 171	0, 998

Πίνακας 2 (Αποτελέσματα συσχέτισης των ωφελημάτων της μουσικής και της συμμετοχής σε ομάδα μουσικής)

Two sample T-test									
Σε τι βαθμό θεωρείς ότι η μουσική μπορεί να βελτιώσει την διάθεση σου (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	4,342	0,669	0,11	0,525	0,764	(0,228; 0,822)	3,50	0,001
Όχι	82	3,817	0,803	0,089					
Σε τι βαθμό θεωρείς ότι η μουσική σου δίνει ενέργεια (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	4,105	0,764	0,12	0,727	0,786	(0,422; 1,033)	4,72	0,001
Όχι	82	3,378	0,796	0,088					
Σε τι βαθμό η μουσική σε εκτονώνει όταν αισθάνεσαι θυμό ή εκνευρισμό (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	3,526	0,762	0,12	0,551	0,773	(0,266; 0,836)	3,83	0,001
Όχι	82	2,976	0,720	0,079					
Σε τι βαθμό η μουσική σε χαλαρώνει όταν αισθάνεσαι πίεση ή άγχος (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	3,895	0,831	0,13	0,383	0,792	(0,075; 0,690)	2,46	0,015
Όχι	82	3,512	0,774	0,085					
Σε τι βαθμό η μουσική σε βοηθά να εκφράσεις τα συναισθήματά σου (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	4,342	0,745	0,12	0,806	0,925	(0,446; 1,165)	4,44	0,001
Όχι	82	3,537	0,996	0,11					
Σε τι βαθμό η μουσική σε βοηθά να γνωρίσεις καινούρια πρόσωπα και να επικοινωνείς (1 – 5)									
Έχεις συμμετάσχει σε κάποια μουσική ομάδα	N	Mean	StDev	SE Mean	Difference	Pooled StDev	95% CI	T-Value	P-Value
Ναι	38	3,526	0,830	0,13	0,721	0,904	(0,370; 1,073)	4,07	0,001
Όχι	82	2,805	0,935	0,10					

Πίνακας 3 (Αποτελέσματα συσχέτισης της αποδοχής της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο και της ύπαρξης ειδικών μουσικών γνώσεων)

Spearman correlation					
Sample 1	Sample 2	N	Correlation	95% CI for p	P-Value
Ερ. α	Ερ. β	120	0,359	(0,187; 0,510)	0,000
ρ: pairwise Spearman correlation Number of rows used 120			Πιστεύεις ότι η μουσική αποτελεί θεραπευτικό μέσο		
Γνωρίζεις να χρησιμοποιείς κάποιο μουσικό όργανο			0,359		

The contribution of music to health promotion and the creation of a therapeutic environment in the community

Andriana Stathopoulou¹, Anna Kavga², Evridiki Kampa², Georgia Fasoi³

1. Nurse, MS (c): Postgraduate Program in Community Nursing and Nursing Public Health

2. Assistant Professor. Department of Nursing, University of West Attica. Athens, Greece

3. Associate Professor. Department of Nursing, University of West Attica. Athens, Greece

ABSTRACT

Introduction: The value of art, and especially music, can potentially approach a person in a multifaceted way and make a significant contribution to maintaining his or her health by acquiring through this interaction a decisive role in promoting health.

Aim: The aim of this study was to investigate the use of music for community health screening and the degree of reinforcement of socio-emotional trust that it can build, contributing effectively to the work of the nurse.

Methodology: A quantitative study was carried out with a feasibility sampling of people visiting two different institutions in Attica and suffering from mild or severe mental disorder. The sample size was 120 (N = 120) with a response rate of 80%. An anonymous, structured, self-completed questionnaire was used to collect the data. The validity and reliability of the test was tested by a pilot study involving 20 subjects (N = 20).

Results: Music has emerged as an important health factor for the individual without even requiring specific knowledge as it is inherent in man. Its versatile and multi-dimensional character is confirmed, and it helps the individual to manage various difficulties and gain a positive attitude in life. Its potential seems to be strengthened and its effectiveness enhanced through the team and the group experience.

Conclusions: The present study shows that music hides a unique power and with its proper utilization offers multiple benefits to the individual. The simplicity of its implementation enables it to be used effectively in community nursing interventions and in other areas of health care while promoting public health.

Key words: therapeutic environment, music, nursing interventions, health promotion, arts

Corresponding author: Andriana Stathopoulou
e-mail: annast0721@gmail.com

Date of submission: 06/04/2020
Publication date: September 2022

Citation: Stathopoulou A., Kavga A., Kampa E. & Fasoi G. (2022). The contribution of music to health promotion and the creation of a therapeutic environment in the community. *Hellenic Journal of Nursing Science* 15(3), <https://doi.org/10.24283/hjns.202232>