

**ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



**ΣΧΟΛΗ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ»
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**

**Ο ρόλος των μουσικών εκπαιδευτικών δράσεων
στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ευδοξία Μπανανή
ΑΜ 4117Μ023

Αθήνα, 2019

Τριμελής Επιτροπή

Δήμητρα Ιορδάνογλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπουσα)

Γεώργιος - Μιχαήλ Κλήμης, Αναπληρωτής Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Μπέττυ Τσακαρέστου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Ευδοξία Μπανανή, 2019

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Συντομογραφίες

ΔΝ: Δείκτης Νοημοσύνης

ΔΣΝ: Δείκτης Συναισθηματικής Νοημοσύνης

ΘΕ: Θεματική Ενότητα

ΜΔ: Μουσική/ες Δράση/εις

IQ: Intelligence Quotient

EQ: Emotional Intelligence Quotient

Ευχαριστίες

Η εκπόνηση αυτής της μελέτης θα ήταν αδύνατη χωρίς την δεκτικότητα, την συμμετοχή και την αποδοχή των συνεντευξιαζόμενων. Το θέμα κρύβει όσες ευαισθησίες φανέρωσαν οι λέξεις τους και τα ευρήματα ξεπέρασαν τις υποθέσεις. Γι'αυτό ευχαριστώ από καρδιάς που μοιράστηκαν μαζί μου τις απόψεις, τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Ευχαριστώ επίσης τους υπευθύνους των ομάδων που εκπόνησα την συμμετοχική παρατήρηση, για την συγκατάθεση-άδεια που μου παραχώρησαν και τον χρόνο που μου διέθεσαν.

Ευχαριστώ όλους τους καθηγητές του ΠΜΣ «Πολιτιστική Διαχείριση» του Τμήματος Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Παντείου Πανεπιστημίου για την επιστημονική κατάρτιση, τις εύστοχες συμβουλές, τη διανοητική αφύπνιση και την ψυχική ενίσχυση καθόλη τη διάρκεια αυτής της σπουδής. Επίσης τους συμφοιτητές μου, για την εξαιρετική «σύμπραξη», τη γόνιμη ανταλλαγή απόψεων και το θετικό κλίμα που υπήρξε μεταξύ μας. Θερμές ευχαριστίες στην καθηγήτρια κυρία Μάρθα Μιχαηλίδου για την επιπλέον βοήθειά της στο θέμα του σχεδιασμού και της μεθοδολογίας της έρευνάς μου.

Τέλος, ιδιαίτερα ευχαριστώ την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κυρία Δήμητρα Ιορδάνογλου, για την επιστημονική και προσωπική καθοδήγηση, για την άριστη συνεργασία και βοήθεια, την πολύτιμη ηθική υποστήριξη και την εμπιστοσύνη στο επιχείρημά μου.

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	5
Εικόνες – Γραφήματα	7
Περίληψη.....	8
Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1 ^ο : Μουσική και Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	12
1. Μουσική στη ζωή και στην πράξη.....	12
1.1. Θεωρία του Gardner και Μουσική Νοημοσύνη.....	15
1.2. Μουσική στην Εκπαίδευση.	17
1.3. Μουσικές Δράσεις.....	20
1.3.α.Μουσική Ακρόαση.	21
1.3.β. Μουσικοκινητικές Δραστηριότητες.....	22
1.3.γ. Ομαδικό τραγούδι.	24
1.3.δ. Μουσικοθεραπεία.	26
2. Συναισθηματική Νοημοσύνη.....	29
2.1. Ορισμοί και Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης.	30
2.2. Εφαρμογές και Μετρήσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.	33
Κεφάλαιο 2 ^ο : Μεθοδολογία	37
1. Σκοπός της Έρευνας και Ερευνητικά Ερωτήματα.....	37
2. Διεξαγωγή Έρευνας.....	37
2.1. Επιλογή Μεθόδου.....	37
2.2. Δειγματολογικό πλαίσιο.....	41
2.3. Διαδικασία ποιοτικής έρευνας.....	43
2.4. Δεοντολογία, Αξιοπιστία και Εγκυρότητα.....	44

Κεφάλαιο 3 ^ο : Ευρήματα	46
I. Αποτελέσματα ανά θεματική ενότητα	46
II. Συμμετοχική Παρατήρηση.....	64
Κεφάλαιο 4ο: Συζήτηση	64
Περιορισμοί και προτάσεις	72
Κεφάλαιο 5 ^ο : Συμπεράσματα.....	73
Αντί Επιλόγου.....	75
Βιβλιογραφία	76
Ιστοσελίδες	84
Πηγές	84
Παράρτημα	85

Εικόνες – Γραφήματα

Εικόνα 1. Πολλαπλή νοημοσύνη του Gardner	16
Εικόνα 2. Το δείγμα της έρευνας.....	41
Εικόνα 3. Ηλικίες Συμμετεχόντων.....	41
Εικόνα 4. Επαγγελματική απασχόληση συμμετεχόντων.....	42
Εικόνα 5: Πίνακας συμμετοχικής παρατήρησης.....	69

Περίληψη

Η μουσική μας εισάγει σε μια παγκόσμια σφαίρα γνωριμίας με τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο. Η ακολουθία των ήχων που χτίζουν μια μουσική φράση ξεκίνησε ως μια ανάγκη επικοινωνίας, θεμελιώθηκε πάνω στην αυθορμησία της ανθρώπινης ευφυΐας, συνοδεύτηκε από την αφοσίωση σε αξίες και ιδεώδη, απεικόνισε πολιτισμούς και γέννησε μια ιδιαίτερη επιστήμη, η οποία αναγεννάται και εξελίσσεται στο πέρασμα των χρόνων. Η μουσική συνδέεται με την πρόκληση συναισθημάτων ως το μείζων αποτέλεσμα της λειτουργίας της.

Η σύγχρονη έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης απασχολεί μεγάλο μέρος των ανθρωπιστικών επιστημών. Η ανάπτυξη των ιδιοτήτων της είναι ζητούμενο προκειμένου ο άνθρωπος να αισθάνεται εσωτερικά ισορροπημένος, να γίνεται εφευρετικός, να συναισθάνεται, αλλά και να δρα αποτελεσματικά και δημιουργικά στις επαγγελματικές και κοινωνικές του σχέσεις.

Η παρούσα εργασία διερευνά τον τρόπο με τον οποίο η μουσική λειτουργεί ως μέσο για να αναπτυχθούν βασικά γνωρίσματα της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα οποία δημιουργούν δεσμούς αγάπης και συνοχής και προστατεύουν τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική αρμονία. Γι' αυτό το σκοπό πραγματοποιήθηκε ποιοτική κοινωνική έρευνα σε στοχευμένο πληθυσμό με συνεντεύξεις σε βάθος και συμμετοχική παρακολούθηση σε μουσικές ομάδες. Οι δραστηριότητες που ερευνήθηκαν ήταν το ομαδικό τραγούδι, η μουσικοκινητική αγωγή, η μουσική ακρόαση και η μουσικοθεραπεία. Σε αυτές είναι δυνατό να συμμετάσχουν όλοι οι άνθρωποι ανεξαρτήτως γνωστικού επιπέδου, εθνικότητας, χαρακτηριστικών, προσωπικότητας, ηλικίας κλπ. Στη συμμετοχική παρατήρηση εξετάστηκαν ομάδες που απασχολούν άτομα από 7 ως 60 περίπου ετών σε ποικιλία δραστηριοτήτων. Τα κυριότερα συμπεράσματα είναι ότι η ενεργητική συμμετοχή σε μουσικές ομάδες καλλιεργεί τον σεβασμό και την υπευθυνότητα, προκαλεί αισθήματα απόλαυσης και ικανοποίησης, συμβάλει στην κατανόηση του εαυτού και του άλλου, εξελίσσει τη δημιουργική σκέψη και αποτρέπει την εσωτερική ματαιώση. Γίνεται λοιπόν σαφές ότι, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, η μουσική δρα ευεργετικά και ενισχύει την ανάπτυξη της ΣΝ.

Λέξεις –κλειδιά: μουσική, συναισθηματική νοημοσύνη, ομαδικό τραγούδι, ακρόαση, μουσικοκινητική, μουσικοθεραπεία.

**The role of the musical educational activities
in the development of emotional intelligence**

Evdoxia Banani

Abstract

Music is the introduction in a global sphere of acquaintance with the inner and the outer world. The sounds sequence which builds a musical phrase originated from a communication need, was founded on the human intelligence spontaneity, was accompanied by the devotion to values and ideals, reflected civilizations and gave birth to a special science which regenerates and develops as time goes by. Music is associated with the emotions causation as major result of its function.

The modern meaning of emotional intelligence concerns a big part of humanities. Its properties development is what it is needed so as the man is able to feel internally balanced, to become inventive, to empathize, but also to act in an effective and creative way in his professional and social relations.

The present dissertation examines the way in which music serves as a means for the development of the emotional intelligence basic features that create bonds of love and cohesion and protect the personal as well as the social harmony. For this reason, qualitative social research was conducted on targeted population with in-depth interviews and participatory observation in music groups. The activities that were examined were group singing, musical-kinetic treatment, listening to music and music therapy. It is possible for everyone to participate regardless of their nationality, characteristics, personality, age or level of knowledge etc. In the participatory observation were examined groups which consisted of people aged approximately 7 to 60 years old in a wide range of activities. The main findings are that active participation in music groups cultivates respect and responsibility, creates feelings of enjoyment and satisfaction, contributes to the understanding of oneself and the other person, as well as developing creative thinking and prevents internal frustration. For those reasons, it is obvious that music is beneficial and reinforces the development of emotional intelligence, not only on a personal, but also on a social level.

Key-words: music, emotional intelligence, sing-along, listening to music, music-kinetic, music therapy.

Εισαγωγή

*«Η μουσική δεν έχει επίδραση στο ερευνητικό έργο,
αλλά, τόσο η μουσική όσο κι η έρευνα
γεννιούνται από την ίδια πηγή και αλληλοσυμπληρώνονται
μέσω της ικανοποίησης που αποδίδουν»
Άλμπερτ Αϊνστάιν¹*

Η μουσική λειτουργεί ως «παγκόσμια γλώσσα» διοχετεύοντας συναισθήματα πέρα από πολιτισμικά όρια ή προσωπικές αναφορές. Ο εθνομουσικολόγος Alan Merrim (1964) ανέφερε ότι «η μουσική είναι μια καθολική συμπεριφορά» και φέρει ενοποιητική δύναμη. Συνδέει πολύ εύκολα ανθρώπους με διαφορετικό κοινωνικό και νοητικό υπόβαθρο, κουλτούρα, ηλικία και δεξιότητες (Goyal et al., 2012).

Η μουσική αντίληψη επίσης θεωρείται ένα γνωστικό χαρακτηριστικό, που διενεργείται ως πολύπλοκη νοητική διαδικασία. Αυξημένες εγκεφαλικές λειτουργίες, ιδιαίτερα σε ότι αφορά στον λόγο, στην ακουστική δεινότητα και στις νοητικές αντιδράσεις σχετίζονται με τη μουσική δραστηριότητα. Η έκθεση των παιδιών σε μουσικά ερεθίσματα συνδέεται συχνά με το αυξημένο IQ. Αλλά και η συμμετοχή παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και υπερηλίκων σε μουσικές ομάδες βελτιώνει την αυτοεικόνα, τη μνήμη και την ψυχική ευεξία (Soleimanifar et al., 2016).

Ο όρος *Συναισθηματική Νοημοσύνη* χρησιμοποιήθηκε το 1966 ως αποκύημα της κοινωνικής νοημοσύνης του Thorndike (1920), σχετίστηκε με την θεωρία των «πολλαπλών τύπων νοημοσύνης» του Gardner (1983), με την ανάλυση της ψυχολογικής συναίσθησης και συναισθηματικής επίγνωσης, με την έρευνα του Sifneos για την «αλεξιθυμία» και με τις διάφορες επιστημονικές αναλύσεις περί «ρέουσας ευφυΐας» (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006). Αναζήτησε την επιστημονική του ερμηνεία και τις πρακτικές εφαρμογές του στις ερευνητικές εργασίες του Mayer και των συνεργατών του και αργότερα στην εκπαιδευτική διάσταση και στα ψυχομετρικά εργαλεία που εισήγαγε ο Bar-On. Το ερευνητικό ενδιαφέρον αυξήθηκε με το «ευπώλητο» βιβλίο του Goleman το 1995. Η προσέγγιση αυτή εστίασε τόσο στην

¹ «*Music has no effect on research work, but both are born of the same source and complement each other through the satisfaction they bestow*» από το άρθρο του Root-Berntein, 2006

αυτοεπίγνωση, όσο και την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, προκειμένου να επιτευχθούν αποτελεσματικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων (Δαβίδ, 2016: 3-4).

Ο όρος «*συναισθηματική ευφυΐα*» συνδέθηκε με τη ζωή και το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης σε επιλογές πράξεων εφαρμοσμένες στο κοινωνικό, εργασιακό και εκπαιδευτικό περιβάλλον. Διότι η ΣΝ συντίθεται από ατομικά χαρακτηριστικά και προβάλλεται στις ικανότητες προσαρμογής και χειρισμού καταστάσεων (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006).

Στην παρούσα έρευνα θα μελετήσουμε τρόπους ανάπτυξης της ΣΝ μέσω της συμμετοχής των ανθρώπων σε μουσικές δραστηριότητες. Στο πρώτο κεφάλαιο θα επιχειρήσουμε την θεωρητική ανάλυση του θέματος, παρουσιάζοντας την επίδραση της μουσικής στην ψυχική και σωματική υγεία. Θα διακρίνουμε τη μουσική ευφυΐα μέσα στη θεωρία του Gardner «περί πολλαπλής νοημοσύνης» και θα απαντήσουμε αν καλλιεργούνται θετικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου μέσω της μουσικής αγωγής. Επίσης, θα εξετάσουμε βασικές μουσικές δράσεις που επηρεάζουν την ανάπτυξη συναισθηματικών ικανοτήτων και νοητικών δεξιοτήτων. Έπειτα, θα αναλύσουμε τις ερμηνευτικές προσεγγίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα βασικά μοντέλα της, τους τρόπους μέτρησης, τις εφαρμογές και τις διαστάσεις της.

Το δεύτερο κεφάλαιο αφιερώνεται στον ερευνητικό σχεδιασμό της μελέτης. Γνωστοποιείται το είδος της έρευνας που επιλέχτηκε, το δειγματοληπτικό πλαίσιο, οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων, ο τρόπος και η διαδικασία της πραγματοποίησης των συνεντεύξεων σε βάθος και της συμμετοχικής παρατήρησης. Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας ανά θεματική ενότητα και άξονα, αναλύονται τα ευρήματα από τις συνεντεύξεις σε βάθος και τη συμμετοχική παρατήρηση. Στο τέταρτο κεφάλαιο εξετάζονται συμφωνίες ή διαφωνίες με τις βιβλιογραφικές αναφορές ανακεφαλαιώνονται κάποια κύρια σημεία, συζητώνται τα προβλήματα και οι προτάσεις για τη συνέχεια της έρευνας πάνω στο θέμα.

Στη συνέχεια παραθέτουμε το συμπέρασμα αυτής της μελέτης, συγκεντρώνοντας τις απαντήσεις στα ερωτήματα που τέθηκαν στην αρχή της έρευνας και σημειώνοντας τα σημεία σύνδεσης της μουσικής δραστηριοποίησης με την ΣΝ.

Κεφάλαιο 1^ο : Μουσική και Συναισθηματική Νοημοσύνη

1. Μουσική στη ζωή και στην πράξη

Η μουσική συχνά περιγράφεται ως ένα «μέσο έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων». Η J. Alvin (1975) έγραψε ότι η μουσική περιλαμβάνει το εγώ και το υπερεγώ, οπότε προάγει την αυτογνωσία, την έκφραση, την επικοινωνία και την φαντασία. Επίσης κατά τον E. Ruud, ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι ότι δημιουργεί «ευκαιρίες για κάθαρση» και ενισχύει το άτομο, οπότε και προωθεί την καλύτερη αντιμετώπιση καταστάσεων (Anshel & Kirper, 1988). Αρκετοί θεωρητικοί αναλυτές όρισαν τη μουσική ως τη «γλώσσα των συναισθημάτων» κι άλλοι ανέπτυξαν την ιδέα ότι μεταφέρει νοήματα που μπορούν να ερμηνευτούν πολλαπλώς και αδιαλείπτως (Juslin, 2013). Αυτή η τελευταία άποψη είναι μία από τις αιτίες που παρουσιάζουν ενδιαφέρον οι επανεκτελέσεις ή και οι διασκευές γνωστών μουσικών έργων, οι οποίες και ως μουσικό κείμενο ακόμα μεταφέρουν έναν χαρακτήρα.

Η μουσική συμβάλλει στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και στο να γεφυρωθούν πιθανές δυσκολίες επικοινωνίας με συνεργαζόμενα άτομα. Μια ενδιαφέρουσα επίσης σχέση της μουσικής με τη γλώσσα είναι η μορφολογική τους ομοιότητα, η οποία αποτυπώνεται σε μια αρχή, μια μέση κι ένα τέλος. Δηλαδή, αν συγκρίνουμε μια πρόταση με μια μουσική φράση, θα δούμε ότι πάντα υπάρχει μια ιστορία αλληλουχίας που οι χαρακτήρες (λέξεις ή νότες) ακολουθούν μια σειρά. Επίσης τα γλωσσικά ρυθμικά παιχνίδια (ρίμες, στροφικά τραγούδια, ρυθμική σύνδεση φωνητικών σημάτων και σώματος) βοηθούν στην αντιμετώπιση προβλημάτων ομιλίας (κακή άρθρωση, τραυλισμός κ.ά.) (Boyarsky, 1989). Ωστόσο, η γλώσσα αδυνατεί να περιγράψει επακριβώς όλες τις μουσικές αποχρώσεις. «Η κατηγορηματική αντίληψη δεν καθοδηγείται από τη γλώσσα, αλλά από τις αισθήσεις». Οι αισθήσεις λοιπόν καθοδηγούν αποφάσεις και επηρεάζουν συμπεριφορές, αποτελούν επικοινωνιακούς κόμβους και προσανατολίζουν τις ανθρώπινες πράξεις (Juslin, 2013).

Η λέξη «συναίσθημα» -σε διεθνείς αναφορές- αποδίδεται με τον όρο «συγκίνηση» (emotion). Η αποκωδικοποίηση των συναισθημάτων που παρουσιάζει μια μουσική σύνθεση δεν απαιτεί μουσική γνώση ή εκπαίδευση. Γι' αυτό ακόμα και μικρά παιδιά αντιλαμβάνονται σχεδόν με ακρίβεια όποια συναισθήματα εκφράζονται σε ένα μουσικό έργο. Επίσης μπορούν να περιγράψουν με τα δικά τους εκφραστικά μέσα

(σώμα και φωνή) την κατάσταση που περιγράφει ένα τραγούδι. Τα *βασικά συναισθήματα* (χαρά, φόβος, θυμός, λύπη, έκπληξη, αποστροφή και ντροπή) θεωρούνται ακατέργαστα και στερούνται «αποχρώσεων» (Παππά, 2013: 43-64). Κάθε αισθητική αντίληψη μπορεί να αποδοθεί καλύτερα αν την προσλάβουμε ως μια «οικογένεια συναισθημάτων», εφόσον το κύριο αίσθημα συνοδεύεται από ποικίλους τόνους και σκιάσεις. Στη μουσική δεν αναγνωρίζουμε μόνο τα *βασικά συναισθήματα*, αλλά και παράγωγα ή σύνθετα αυτών, διότι η μελωδική έκφραση ποικίλει και διακρίνεται από υψηλό βαθμό πολυπλοκότητας. Οι δυναμικές και οι αρμονικές μετατοπίσεις βοηθούν στην έκφραση των σύνθετων εσωτερικών προσλήψεων, όπως η ανακούφιση, η ελπίδα ακόμα και το αίσθημα του «πατριωτισμού», πράγμα εμφανές σε πολλά μουσικά έργα². Για παράδειγμα στην όπερα «Ναμπούκο» του Βέρντι, στους Εθνικούς Ύμνους των χωρών και στα παραδοσιακά τραγούδια (Juslin, 2013). Υπάρχουν για αυτό το λόγο ανάλογες ενδείξεις δυναμικής, χρωματισμών και έκφρασης στη μουσική σημειογραφία.

Βιολογικά, η μουσική είναι μια από τις ελάχιστες δραστηριότητες που ενεργοποιεί το μεγαλύτερο μέρος του εγκεφάλου. Έχει θετικές επιδράσεις τόσο στη βελτίωση της μνήμης, τη γλωσσική ανάπτυξη και την εστίαση της προσοχής, όσο και στον φυσικό σωματικό συντονισμό. Επίσης μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά σε διάφορα ιατρικά προβλήματα, να καταστείλει τον πόνο και να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Τα ηχητικά κύματα δонούν εγκεφαλικά νεύρα και προκαλούν ερεθίσματα, τα οποία όχι μόνο χαλαρώνουν ή ψυχαγωγούν, αλλά προωθούν τη φυσική και ψυχική ευεξία (Goyal et al., 2012).

Νευροεπιστημονικές μελέτες έδειξαν ανατομικές διαφορές στον εγκέφαλο των επαγγελματιών μουσικών και γνωστικά ή αντιληπτικά πλεονεκτήματα (Barrett, 2013). Παρατηρήθηκαν επίσης ποικίλες αισθητικές εμπειρίες που προκαλεί η μουσική ακρόαση και ιδιαίτερα κάποιες βασικές μουσικές φόρμες, όπως η φωνητική μουσική. Υπάρχουν θετικές αναφορές για το ρόλο της μουσικής ανάγνωσης στη διάσπαση της προσοχής, λόγω του ότι απαιτεί εστιασμένη συγκέντρωση. Ταυτόχρονα, η παρακολούθηση του μουσικού κειμένου αποτρέπει τον εγκλωβισμό σε εσωτερικές ανησυχίες και στον «μηρυκασμό» ατομικών προβλημάτων. Το τραγούδι, από την άλλη, υποβοηθά τον ομαλό καρδιακό παλμό, διότι προϋποθέτει ελεγχόμενη αναπνοή. Η κοινωνικότητα, η δέσμευση σε έναν σκοπό (π.χ. η προετοιμασία παρουσίασης ενός

² π.χ. *largo* (πολύ αργά), *cantabile* (τραγουδιστά) κ.ά.

μουσικού έργου) και η γνωστική διέγερση που προκαλούν οι μουσικές δραστηριότητες ενεργοποιούν συναισθήματα και νοητικές δεξιότητες (Clift & Hancox, 2010).

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές δημοσιεύσεις περί σχέσης μουσικής και ενίσχυσης των πνευματικών ικανοτήτων, κυρίως σχετιζόμενες με την μουσική ακρόαση ή την εκμάθηση μουσικών οργάνων. Η δομή και η λειτουργία του εγκεφάλου μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της μουσικής εκπαίδευσης, διότι κάθε είδος μουσικής δραστηριότητας ενεργοποιεί διαφορετικές περιοχές του. Αποκωδικοποιώντας τα μουσικά μοτίβα βελτιώνεται η χωρική και οπτική αντίληψη. Αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ μουσικών μαθημάτων και υψηλού δείκτη νοημοσύνης δεν αποδίδονται μονομερώς, καθώς η εκπαίδευση γενικά αυξάνει το IQ. Τα μαθήματα μουσικής μπορούν να συγκριθούν με τη γνώση μιας ξένης γλώσσας, αφού παρουσιάζουν παρόμοιους μηχανισμούς εκμάθησης. Όμως διαφέρουν στην παραγωγή και μεταφορά νοημάτων: οι λέξεις συνδέονται με τη «σημασιολογική μνήμη», ενώ η μουσική με τα συναισθήματα. Επίσης είναι αντιληπτό ότι οι ποιοτικές εμπειρίες όσων ασχολούνται με τη μουσική διαφέρουν από άλλες ενασχολήσεις. Η μουσική δραστηριοποίηση προϋποθέτει την ενεργή συμμετοχή του ατόμου στις πολλαπλές διαστάσεις του μουσικού κειμένου (Schellenberg, 2006).

Στην απόφαση να εκπαιδευτεί μουσικά ένα άτομο, πράγμα που απαιτεί μακροπρόθεσμη δέσμευση, συμβάλλει η σταθερή και ώριμη προσωπικότητα του, το οικογενειακό περιβάλλον και η ανάγκη του για θετικές και «ανοιχτές» εμπειρίες. Ο Corrigan και οι συνεργάτες του (2013) εξηγούν ότι τα αυξημένα γνωστικά ενδιαφέροντα όσων ασχολούνται με τη μουσική δικαιολογούνται από το γεγονός ότι οι άνθρωποι αυτοί είναι γενικότερα προσωπικότητες που επιθυμούν να βιώσουν και να μάθουν νέα πράγματα. Και συνήθως έχουν υψηλές επιδόσεις επειδή εργάζονται συνειδητά και με πειθαρχία. Οι γενικότερες εμπειρίες, η ενεργή μαθησιακή δράση, συνεπικουρούμενες από τη γνωστική ευφυΐα και την προσωπικότητα κρίνονται ως τα κλειδιά που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη (Schellenberg, 2011).

1.1.Θεωρία του Gardner και Μουσική Νοημοσύνη.

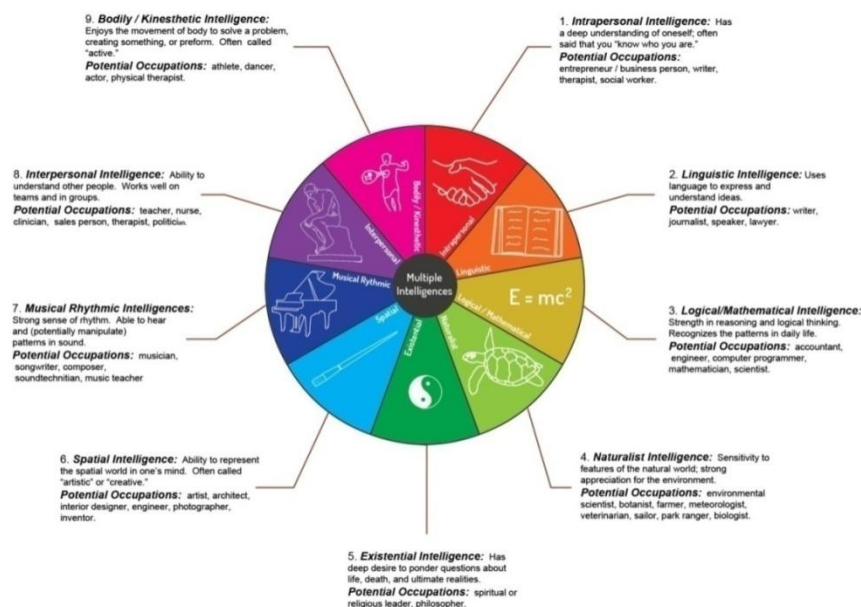
Σύμφωνα με τον καθηγητή γνωστικής και αναπτυξιακής ψυχολογίας H. Gardner, η νοημοσύνη είναι κοινωνικά και ιστορικά εξαρτημένη και ο ανθρώπινος εγκέφαλος παρουσιάζει πολλαπλούς τύπους της, οι οποίοι αναπτύσσονται σε διαφορετικές περιοχές του και διαφέρουν σε βαθμό από άτομο σε άτομο, λόγω της συσχέτισης τους με τις προσωπικές εμπειρίες (θεωρία του 1983). Οι *πολλαπλές νοημοσύνες* είναι μορφές επεξεργασίας πληροφοριών, που ανά στάδια ζωής εξελίσσονται ανόμοια. Αντίθετα με την επικρατούσα αντίληψη, ότι η νοημοσύνη σχετίζεται με τις ικανότητες που οδηγούν σε υψηλές σχολικές επιδόσεις, ο καθηγητής παρατήρησε ότι υπάρχουν «μορφές σκέψεις» που μπορούν να αναπτυχθούν και σε «ειδικούς πληθυσμούς», όπως αυτιστικά άτομα ή άτομα με ειδικές ανάγκες και σε άτομα διαφορετικών πολιτισμικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών (Gardner & Hatch). Έτσι κατέληξε ότι οι τύποι νοημοσύνης είναι :

- i. *Η Γλωσσική – λεκτική (verbal – linguistic intelligence, language/word smart)*
- ii. *Η Λογική – μαθηματική (logical mathematical intelligence, number/reasoning/logic smart)*
- iii. *Η Οπτική χωρική (visual – spatial intelligence, picture/space smart)*
- iv. *Η Ενδοπροσωπική (intra - personal intelligence, self smart)*
- v. *Η Διαπροσωπική (inter -personal intelligence, people smart)*
- vi. *Η Μουσική (musical rhythmic - harmonic intelligence, music smart)*
- vii. *Η Σωματική – κιναισθητική (bodily - kinesthetic intelligence, body smart)*
- viii. *Η Φυσιογνωστική – νατουραλιστική (naturalistic intelligence, nature smart)*
- ix. *Η Υπαρξιακή – φιλοσοφική (existential intelligence)*³

Ο Gardner μίλησε για τη **διαπροσωπική** και την **ενδοπροσωπική** διάσταση της νοημοσύνης. Η *ενδοπροσωπική* αφορά στην αυτογνωσία και στην ατομική αντίληψη των συναισθημάτων, ενώ η *διαπροσωπική* πραγματεύεται την αναγνώριση διαθέσεων των άλλων και την ικανότητα ομαλής συνεργασίας και επικοινωνίας μαζί τους. Ωστόσο, ο ερευνητής δεν προχώρησε στην σημασία της μεσολάβησης του συναισθήματος στην ατομική εξέλιξη, στην αυτορρύθμιση και στις διαπροσωπικές σχέσεις. Σε παράλληλη εξέταση, η *κοινωνική νοημοσύνη* περιγράφηκε ως η ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει καλές σχέσεις με τους γύρω του, να ευαισθητοποιείται στα

³ Όπως εμφανίζονται στο <http://users.sch.gr/achrono/wordpress/wp-content/uploads/2016/02/MultipleIntelligence.pdf>

ζητήματα του κοινωνικού συνόλου, να αντιλαμβάνεται τον χαρακτήρα και τις διαθέσεις των συνασπρεφόμενων του (Goleman, 2011^α: 79).



Εικόνα 1. Πολλαπλή νοημοσύνη του Gardner

(<https://studyandsucceed.com/howard-gardner-multiple-intelligences/>)

Όσον αφορά στην **μουσική νοημοσύνη** πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί, να αναπαράγει, να ξεχωρίζει ή να μεταμορφώνει μουσικές ιδέες, μουσικά παράγωγα, ήχους, ρυθμούς και μελωδίες (Gardner, 1983).

Αρκετοί επιστήμονες επιδίδονται παράλληλα σε διαφορετικές δεξιότητες και μάλιστα καινοτομούν. Τρανταχτό παράδειγμα ο μαθηματικός-αρχιτέκτων-συνθέτης Ιάνης Ξενάκης, του οποίου η δημιουργική σκέψη γέννησε εξαιρετικές ιδέες σε ανόμοια πεδία. Εκεί βρίσκεται η βάση των «συσχετιστικών ταλέντων», δηλαδή των δεξιοτήτων οι οποίες εμφανίζονται σε διάφορους τομείς, αλλά αν συνενεργήσουν αποφέρουν σημαντικά αποτελέσματα. Όσο κι αν αυτή η θεωρία μοιάζει ανακόλουθη με την «εξειδικευμένη» **πολλαπλή νοημοσύνη** του Gardner, ωστόσο την πιστοποιεί λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν πολλαπλές διανοητικές ικανότητες (Root-Bernstein, 2006).

1.2.Μουσική στην Εκπαίδευση.

Στην παρούσα μελέτη δεν θα ασχοληθούμε με τον ιστορικό ρόλο της μουσικής στις κοινωνίες κατά το πέρασμα των αιώνων, ούτε με τις φιλοσοφικές αντιλήψεις που οδήγησαν στην ένταξη της μουσικής αγωγής στην εκπαίδευση. Η θέση της μουσικής στην εκπαίδευση θα εξεταστεί ως συστατικό της προσπάθειας συναισθηματικής ανάπτυξης και στήριξης που αναλαμβάνει κάθε εκπαιδευτική δράση, εντός και εκτός σχολείου και στα πλαίσια της ευρύτερης διαμόρφωσης της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Τα αποδεδειγμένα πλεονεκτήματα που επιφέρει η μουσική αγωγή στα παιδιά προσανατόλισαν τις αρμόδιες επιτροπές να αποφασίσουν την ένταξη του μαθήματος της μουσικής στα προγράμματα σπουδών του σχολείου, πράγμα που βεβαίως ισχύει στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια. Η μουσική έχει τη δύναμη να διατηρεί την παράδοση και να συμβάλλει στη διάδοση του πολιτισμού. Προωθεί την καλλιέργεια της γενικής αισθητικής, εξασκεί την «αφηρημένη σκέψη», ενισχύει τις οικουμενικές διαστάσεις του κόσμου (καθώς πρόκειται για μια παγκόσμια γλώσσα) και την γόνιμη μη λεκτική επικοινωνία. Ακόμα βοηθά να αναπτυχθούν και να εκφραστούν τα βαθύτερα συναισθήματα των ανθρώπων, τα οποία μάλιστα διαμορφώνουν και την κοινωνική αλληλεπίδραση (Μουστάρδα & Πενέκελης, 2010). Τα μουσικά προγράμματα σπουδών βοηθούν έμμεσα τη βελτίωση των επιδόσεων σε διάφορους τομείς, την κατανόηση οδηγιών εκτέλεσης και την ακουστική αντίληψη, λόγω της ενεργοποίησης πολλών νευρωνικών δικτύων που εμπλέκονται στη διαδικασία της μουσικής πράξης (Barrett et al., 2013).

Σε διάφορες έρευνες έχει εξεταστεί η βραχεία επίδραση της ακρόασης κλασικής μουσικής στις χωρικές ικανότητες των παιδιών και των νέων, καθώς και τα «επικουρικά οφέλη» που προσφέρει η μουσική εκπαίδευση σε μη γνωστικές περιοχές. Ο Schellenberg (2004) σημειώνει ότι η αναγνώριση μουσικών συμβόλων και η καθημερινή πρακτική εξάσκηση προϋποθέτουν κατανόηση δομικών στοιχείων του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου και συνδέουν την οργάνωση του νου με την συναισθηματική απόλαυση. Θεωρεί επίσης ότι οι μουσικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία έχουν θετικές συσχετίσεις με τις γνωστικές ικανότητες, διότι υπάρχει εξάσκηση της μνήμης, της χωρικής αντίληψης, της προσοχής και της μαθηματικής λογικής. Η εκτέλεση ενός μουσικού έργου (παίζοντας κάποιο όργανο ή τραγουδώντας) απαιτεί υπευθυνότητα, πρωτοβουλία και αυτορρύθμιση. Το ομαδικό τραγούδι προϋποθέτει

συγκέντρωση και έλεγχο της παρορμητικότητας. Οι μουσικοκινητικές δράσεις χρειάζονται αντίληψη των οδηγιών και συνεργατικότητα (Schellenberg, 2011).

Η ωφελιμότητα της μουσικής εκπαίδευσης εμφανίζεται κυρίως σε τέσσερις τομείς: στην επιτυχή κοινωνική ζωή, στις ευδόκιμες ακαδημαϊκές σπουδές, στην ανάπτυξη νοημοσύνης και στην βιολογική ευημερία. Διεθνώς, σε όλα τα προγράμματα σπουδών, το μάθημα της μουσικής περιλαμβάνει διδασκαλία αξιών, όπως η αφοσίωση, η ταπεινοφροσύνη, η αυτοπειθαρχία, η κριτική ικανότητα, η ευαισθησία και η ομαδικότητα. Μην ξεχνάμε την υπομονή και τον συντονισμό σώματος και πνεύματος που απαιτείται στην πρακτική εξάσκηση. Επίσης το μάθημα της μουσικής διεγείρει τις αισθήσεις, χτίζει την ανοχή και την εκτίμηση των άλλων, επιτρέπει την κοινωνική αλληλεπίδραση, αρματώνει το όχημα του αυτοσχεδιασμού και ενθαρρύνει την διαρκή μάθηση (Petress, 2005).

Τα τελευταία χρόνια τα προγράμματα καινοτόμων δράσεων υποστηρίζουν τα ατομικά ενδιαφέροντα και την έκφραση των ικανοτήτων των παιδιών και εφήβων, τα οποία ξεπερνούν τα στενά όρια των μαθησιακών επιδόσεων. Ο Gardner τοποθετήθηκε πάνω στο θέμα λέγοντας ότι «η συμβολή της εκπαίδευσης στην ανάπτυξη ενός παιδιού εντοπίζεται στο ότι μπορεί να το κατευθύνει σε μορφές έκφρασης, στις οποίες μπορούν να βρουν χώρο και τρόπο ανάπτυξης τα χαρίσματα και οι προδιαθέσεις του». Μέσα από εκπαιδευτικές δράσεις φανερώνονται οι φυσικές τάσεις ή τα ταλέντα και προωθείται η καλλιέργειά τους, πράγμα που κάνει το παιδί ευτυχισμένο και αποδοτικό (Ταμπάκη, 2012).

Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της γνωστικής και συναισθηματικής νοημοσύνης, δεδομένου μάλιστα ότι η παιδική και εφηβική ηλικία θεωρούνται κατάλληλες για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ανάπτυξης ευεργετικών συναισθηματικών δεξιοτήτων. Αποδεικνύεται μάλιστα, τόσο από εκπαιδευτικές μελέτες, όσο και από ερευνητικά προγράμματα, ότι «η βελτίωση της ΣΝ οδηγεί και στη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων» (Ταμπάκη, 2012). Επίσης η ΣΝ έχει αρνητική συσχέτιση με την αποκλίνουσα συμπεριφορά στο σχολικό περιβάλλον (Δαβίδ, 2016: 16).

Η μουσική συνεργάζεται άριστα με την ανάλυση, σύζευξη και κατανόηση εννοιών διαφορετικών επιστημονικών πεδίων που ξεπερνούν τον τομέα της τέχνης. Τα τελευταία χρόνια, προτείνεται η *διαθεματική προσέγγιση* πολλών γνωστικών αντικειμένων, διότι βοηθά στην αντίληψη των πραγμάτων ως μια ολότητα. Σίγουρα η σύνδεση ποίησης και λογοτεχνίας με τη μουσική είναι ένα σοφό παράδειγμα μιας

τέτοιας προσέγγισης. Η σύγχρονη παιδαγωγική ενισχύει την άποψη ότι η γνώση παράγεται και σταθεροποιείται από τις αισθήσεις. Έχει γίνει αρκετή συζήτηση για το γεγονός ότι μια συναισθηματική εμπειρία παραμένει στη μνήμη, διότι η ίδια η πραγματικότητα δεν διαιρείται σε επιμέρους θέματα (Nygren, 2014).

Η μουσική, για να γίνει πλήρως κατανοητή, χρειάζεται να την δούμε μέσα σε παραλληλισμούς με διάφορα θέματα, όπως η σχέση της με την ιστορία, τις επιστημονικές εφευρέσεις ή θεωρίες, τις κοινωνικές συνθήκες που βοήθησαν στην ανάπτυξη ενός μουσικού είδους, την οικονομική-πολιτική εξέλιξη ή και τις σχέσεις μεταξύ των τεχνών. Επίσης έχει τη δύναμη να καταγράφει τον πολιτισμό μιας εποχής, τις παραδόσεις, την κουλτούρα και φυσικά τη γλώσσα. Μπορεί κάλλιστα να χρησιμοποιηθεί στην εκπαιδευτική διαδικασία ως «σημείο εκκίνησης» στην παρουσίαση ενός θέματος εγείροντας συναισθήματα και καταγράφοντας ένα γεγονός, όπως ακόμα κι ένα τραγούδι μπορεί να σηματοδοτήσει ή να λήξει μια συζήτηση (π.χ. για τον Πόλεμο στο Βιετνάμ μπορεί να γίνει αναφορά στο Woodstock Festival). Ακόμα, μπορεί να αναφερθεί η σημαντικότητα της μουσικής σε μια βωβή ταινία ή στους ύμνους μιας λατρευτικής τελετής (Nygren, 2014).

Η εισήγηση του Elias (2003) στη *Διεθνή Ακαδημία Εκπαίδευσης* αναφέρει ότι οι συναισθηματικές δεξιότητες βοηθούν στην αποτελεσματικότητα των πράξεων των μαθητών στο κοινωνικό περιβάλλον. Διότι η «κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση» γεννά υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, σεβασμό στους άλλους, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και συνδέεται με την ακαδημαϊκή μάθηση καθώς «αγγίζει το μυαλό όσο και την καρδιά». Σε αυτό το πλαίσιο, τόσο το σχολείο, όσο και η οικογένεια συμβάλλουν σε αυτό το είδος μάθησης και διακρίνονται θετικά αποτελέσματα όταν οι δυο αυτοί καίριοι φορείς συνεργάζονται (Elias, 2003).

1.3.Μουσικές Δράσεις.

Στην παρούσα μελέτη θα ασχοληθούμε με τις σημαντικότερες μουσικές δράσεις που βρίσκονται ως σημείο αναφοράς στην σχετική βιβλιογραφία. Η *μουσική ακρόαση*, η *μουσικοκινητική αγωγή* και το *ομαδικό τραγούδι* θεωρούνται αξιολογότες τόσο για την εμπειρία, όσο και για τη ανάπτυξη μουσικών, γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Σε ειδικές περιπτώσεις (σε άτομα με σύνδρομα, ψυχολογικές διαταραχές, νευρολογικές ασθένειες κλπ.) θεωρείται ευεργετική η *μουσικοθεραπεία*, παρόλο που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται και ως μέθοδος χαλάρωσης, αυτορρύθμισης και εσωτερικής αρμονίας σε όλους τους πληθυσμούς.

Η πιο δημοφιλής μουσική δραστηριότητα, σε όλα τα μέρη του κόσμου, είναι το τραγούδι. Επιστήμονες επιβεβαιώνουν ότι έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία περισσότερο των ερασιτεχνών, παρά των επαγγελματιών μουσικών (Grape et al., 2003). Η μουσική ακρόαση έχει παρατηρηθεί ότι μειώνει το στρες, απελευθερώνει συναισθήματα και χαλαρώνει τη διάθεση και το σώμα. Αν συγκρίνουμε την «παθητική» ακρόαση με την «ενεργή» συμμετοχή σε μια χορωδιακή ομάδα διαπιστώνουμε ότι η δεύτερη δραστηριότητα είναι ισχυρότερη στη βελτίωση της διάθεσης και παράγει υψηλό βαθμό εσωτερικής ικανοποίησης (ως δημιουργική εμπειρία). (Clift & Hancox, 2010).

Οι μουσικές εμπειρίες προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και μπορεί να είναι ατομικές ή ομαδικές, όπως και πολύ απλές ή αρκετά περίπλοκες (Montánchez Torres et al., 2016). Είναι κατανοητό από όλους ότι δεν απαιτούνται μουσικές γνώσεις για τη συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες (Boyarsky, 1989), γι' αυτό το λόγο θα τις εξετάσουμε σε μη επαγγελματικό επίπεδο.

1.3.a. Μουσική Ακρόαση.

Η *μουσική ακρόαση* είναι πρώτιστα μια προσωπική επιλογή, αλλά λειτουργεί και ως πρακτική εξάσκησης ακουστικών δεξιοτήτων, ως μέθοδος χαλάρωσης, ως άσκηση συγκέντρωσης και ως συνοδευτική ακολουθία σε άλλες μορφές τέχνης, όπως ο κινηματογράφος, το θέατρο και ο χορός. Ευνοϊκά αποτελέσματα σχετίστηκαν με την μουσική ακρόαση, ιδιαίτερα σε ότι αφορά στην αντιμετώπιση του στρες και των λοιμώξεων (Kreutz, 2014). Οι χαλαρωτικές ιδιότητες και η μείωση της αγωνίας επαληθεύονται μετά από μετρήσεις έκκρισης ντοπαμίνης και σεροτονίνης σε ενεργούς ακροατές (Laura et al., 2015). Επίσης έχουν καταγραφεί περιστατικά ασθενών με άνοια, ο οποίοι «ζύπνησαν» μέσα από μουσικές μνήμες (Barrett et al., 2013).

Η ακρόαση λοιπόν θεωρείται βασικό στοιχείο των μουσικών δράσεων, διότι αποτελεί την «ικανότητα εσωτερίκευσης του μουσικού ήχου και της δημιουργίας εικόνων και ιδεών». Η αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθημάτων και εμπειρίας γεννά την απόλαυση. Ακόμα κι αν υπάρχουν έμφυτες ευαισθησίες σε ένα άτομο, η μουσική πράξη μπορεί να τις καλλιεργήσει και να προκαλέσει ένα βαθύ αίσθημα ικανοποίησης (Barrett et al., 2013).

Επίσης, η ακρόαση αποτελεί πολιτιστική εμπειρία, αφού η μουσική παράγεται κυρίως για να ακούγεται (Jazzetta, 2000). Άρα μπορεί να μεταφέρει στον κόσμο, πέρα από την έκφραση του συνθέτη και του ερμηνευτή, την ταυτότητα μιας εποχής ή ενός θέματος, την ομορφιά ή την ένταση μιας σκέψης, τις πεποιθήσεις και τα κοινωνικά οράματα από τα οποία γεννήθηκε. Βέβαια δεν υπάρχει αντικειμενική αντιστοιχία μεταξύ της αίσθησης του ακροατή και όσων προσπαθεί να εκφράσει ο κάθε συνθέτης. Η «επικοινωνία» ακροατή και συνθέτη διατηρείται όταν ξεδιπλώνονται τα συναισθήματα και παράγουν μια κοινή αντίληψη του χαρακτήρα του έργου μέσω της διαίσθησης. Όμως δύσκολα μεταφράζονται τα συναισθήματα που μεταφέρει η λεγόμενη προγραμματική (περιγραφική) μουσική (Juslin, 2013).

Καταλήγοντας, η μουσική ακρόαση προκαλεί «συναισθηματικές απαντήσεις» που δρουν ευεργετικά στους ανθρώπους. Κυρίως διότι η εκφραστικότητα της μουσικής προσφέρει μια αισθητική εμπειρία που διευκολύνει το προσωπικό «άνοιγμα» και την κοινωνική συνύπαρξη (Montánchez Torres et al., 2016).

1.3.β. Μουσικοκινητικές Δραστηριότητες.

Ο E. Dalcroze, ο καθηγητής στην Μουσική Ακαδημία της Γενεύης στα τέλη του 19^{ου} αιώνα εισήγαγε την «*Ευρρυθμία*» και την μουσικοκινητική στην εκπαίδευση. Πίστευε ότι «*η μουσική δεν είναι απλά μια διανοητική κατάσταση, αλλά λειτουργεί μέσα από τις αισθήσεις και θέτει ολόκληρο τον οργανισμό σε δράση*». Η «*Ευρρυθμία*» δεν αποτελεί μία απλή μέθοδο, αλλά μια ευφυή προσέγγιση, εμπειρία και φιλοσοφία (Juntunen & Wasterlund, 2001). Στην πρακτική της εφαρμογή υπάρχει πάντα η παρότρυνση «*ακολουθήστε τη μουσική*». Η ποικιλία των μουσικών στοιχείων (piano-forte, adagio-allegro, staccato-legato⁴) παράγει χίλιες δυο κινητικές ιδέες. Έτσι, οι πρωτοπόροι της μουσικοκινητικής αγωγής προσπάθησαν να φτιάξουν ένα περιβάλλον, όχι ηχητικής φαντασίας, αλλά φυσικής εμπειρίας μέσω μουσικών παιχνιδιών ή ασκήσεων που σχεδιάζονται έτσι, ώστε να προκαλούν ενδιαφέρον, να κεντρίζουν την προσοχή, να ενθαρρύνουν την ελεύθερη και φυσική χρήση του σώματος (Boyarscky, 1989).

Κατά τις δεκαετίες 1920 και 1930, ο Carl Orff (γερμανός συνθέτης και διευθυντής του Günther-Schule στο Μόναχο) δημιούργησε ένα σύστημα που αποτέλεσε την επόμενη μεγάλη και οργανωμένη πρόταση διδασκαλίας μουσικής. Η μέθοδος του Orff-Schulwerk, για την οποία έγραψε σειρά βιβλίων, εμπλέκει το μυαλό και το σώμα, μέσα από ένα μείγμα τραγουδιού, χορού, δράσης και χρήσης κρουστών οργάνων, με τα οποία οποιοσδήποτε μπορεί εύκολα να εμπλακεί στην μουσική πράξη. Κάθε δάσκαλος δεν ακολουθεί ένα τυποποιημένο πρόγραμμα σπουδών, αλλά προσαρμόζει το μάθημα ανάλογα με την ηλικία των μαθητών και το μέγεθος της ομάδας. Θα λέγαμε ότι λειτουργεί ως «αγωγός» που σχεδιάζει, οργανώνει και προτείνει τις δράσεις, αφήνοντας πρωτοβουλίες και τάσεις της ομάδας να συμπαρασύρουν την εξέλιξη, χωρίς όμως να χαθεί ο στόχος. Το βασικό χαρακτηριστικό αυτού του συστήματος είναι ότι το μάθημα παρουσιάζεται με παιγνιώδη τρόπο και προσαρμόζει το επίπεδο κατανόησης ανάλογα με το επίπεδο του συμμετέχοντα. Γι' αυτό και εξελίχθηκε ως ένα πολύτιμο παιδαγωγικό εργαλείο (Estrella, 2019).

Η γλώσσα του σώματος μπορεί να εξωτερικεύσει τις διαθέσεις. Μια χειρονομία, ένας ήχος, μια στάση σώματος επικοινωνούν και μεταφέρουν την εσωτερική ζωή προς τα έξω (Montánchez Torres et al., 2016). Το ανθρώπινο σώμα ανταποκρίνεται σε βιολογικά σήματα όπως οι χτύποι της καρδιάς, η αναπνοή, η εναλλαγή μέρας και

⁴ Μουσικοί όροι που σημαίνουν: Σιγά-Δυνατά, Αργά-Γρήγορα, Διακεκομμένα-Ενωμένα.

νύχτας κ.ά. Καθώς ο ρυθμός βρίσκεται παντού, η φιλοσοφία της μουσικής κίνησης βρίσκεται στο γεγονός ότι λειτουργεί με «μοίρασμα» και εναλλαγή ή μέσω της ανακάλυψης, της χαράς και της διάθεσης να επικοινωνεί κάποιος μέσα από αυτό. Από το απλό περπάτημα ως το να ακολουθεί κάποιος την ταχύτητα της μουσικής κι από την ελεύθερη κίνηση στην αίσθηση των δονήσεων, το σώμα παρακινεί το νου και συμμετέχει, δημιουργεί, μελετά, αντιδρά, συντονίζεται (Boyarscky, 1989).

Τα μουσικοκινητικά «παιχνίδια» απελευθερώνουν τις μυϊκές ομάδες και ευνοούν στη σωματική και συναισθηματική χαλάρωση, βοηθούν να αισθανθούν οι συμμετέχοντες τις διαφορές μεταξύ της κίνησης του αριστερού και δεξιού μέρους του σώματος, να πειραματιστούν με τον προσανατολισμό και να χρησιμοποιήσουν μουσικές τάσεις που ξεπερνούν τις φυσικές δεξιότητες. Επίσης μέσα σε αυτό το πλαίσιο δεν υπάρχει ανταγωνιστική ατμόσφαιρα κι έτσι η εμπειρία αυτή, ενώ διατηρείται στην μυϊκή μνήμη, επιτρέπει τις αποκλίσεις και τη γέννηση κάθε φορά νέων ιδεών (Moore, 2015 και Boyarscky, 1989).

Ο αυτοσχεδιασμός υπάρχει τόσο στην κίνηση, όσο και στην παραγωγή μουσικής προκειμένου να υπάρχει και αλληλεπίδραση π.χ «αν ένα παιδί χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσει έναν κύκλο, τότε η μελωδική φράση μπορεί να παραταθεί». Η μουσική καλό είναι να μην είναι προβλέψιμη, να περιέχει εναλλαγές για να υπάρχει η αίσθηση της έκπληξης και το κίνητρο να ακολουθήσει κάποιος. Σε παιχνίδια με ρυθμική ηχώ, όταν π.χ. ζητήσουμε από έναν συμμετέχοντα να πει κάτι με το σώμα του και μετά το επαναλάβουμε, ενθαρρύνεται η επικοινωνία, η επιβράβευση και η αναγνώριση. Ο εμπυχωτής κατά την εξέλιξη της δράσης πρέπει να παρακολουθεί τα σημάδια κόπωσης ή έλλειψης ενδιαφέροντος, τις ανησυχίες και τη συνοχή της ομάδας. Πολύ συχνά, κυρίως σε ομάδες παιδιών, υπάρχει μεγάλη ανακούφιση όταν δεν χρειάζεται να πειθαρχήσουν σε λεκτικές οδηγίες, ενώ στην πραγματικότητα η μουσική υποδεικνύει και σχετίζεται με την υπακοή και τον αυτοέλεγχο (Boyarscky, 1989).

Ο Dalcroze πίστευε ότι η ρυθμική κίνηση δεν προορίζεται μόνο για τη μουσική διδασκαλία, αλλά και για τη «βαθύτερη καλλιέργεια του πολιτισμού». Επίσης έλεγε ότι «η μουσική είναι το ισχυρότερο μέσο εκπαίδευσης και διευκολύνει την συνομιλία μεταξύ των αισθήσεων». Στη φυσική εξερεύνηση του μουσικού ρυθμού, της αρμονίας και της μορφής μέσω αυτοσχέδιων κινήσεων δημιουργούνται ψυχικές εικόνες (Juntunen & Wasterlund, 2001).

Με την κινητική δραστηριότητα παράγονται διαπροσωπικές σχέσεις, που εκβαθύνονται μέσω της συνειδητοποίησης του εαυτού μας και των άλλων, του

χώρου, του χρόνου, της ενέργειας και του περιβάλλοντος. Όποιος συμμετέχει καλείται να χρησιμοποιήσει τον εαυτό του δημιουργικά, να εκφραστεί, να αντιδράσει και να λύσει προβλήματα. Οι μουσικοκινητικές ασκήσεις αναζωογονούν τις αισθητικοκινητικές ικανότητες, διότι χρησιμοποιούν την όραση, την αφή, την ακοή, την φωνή, την αντίληψη του χώρου και την αυτορρύθμιση (Habron, 2016).

1.3.γ. Ομαδικό τραγούδι.

Η σημαντικότερη συμμετοχική μουσική δράση είναι το *ομαδικό τραγούδι*. Η δραστηριοποίηση σε χορωδιακές ομάδες παρουσιάζει οφέλη που αφορούν τόσο στην ψυχική όσο και στην βιολογική υγεία (Clift & Hancox, 2010). Σε διερευνητικές ιατρικές εξετάσεις που έγιναν (με δείγμα σάλιου) σε συμμετέχοντες πριν και μετά τη χορωδιακή πράξη βρέθηκαν αυξημένες τιμές ορμονών, όπως της κορτιζόλης και της οξυτοκίνης. Η κορτιζόλη ορού αποτελεί δείκτη διέγερσης και παράγει «ενεργητική εγρήγορση». Η οξυτοκίνη, από την άλλη, έχει τη δύναμη να ανακουφίζει τον πόνο και να μετριάσει το στρες. Επίσης κατά τη διάρκεια της πρόβας καταγράφηκε αύξηση του καρδιακού παλμού των μελών της χορωδίας, πράγμα που επιβεβαιώνει την «σύνδεση καρδιάς και εγκεφάλου». Μετά τη λήξη της πρόβας οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι παρότι αισθάνονταν πιο ενεργητικοί, ταυτόχρονα «ένιωθαν χαλαροί» (Grape et al., 2003).

Η φωνητική και οργανική ερμηνεία απαιτεί πρακτική εξάσκηση για την ορθή απόδοση των οργανωμένων ήχων, άρα κινητικές και γνωστικές δεξιότητες. Επίσης αναπτύσσει περιοχές του ακουστικού νευρικού συστήματος, που βοηθά στην διάκριση τονικών σημάτων. Γι' αυτό κι έχουν οργανωθεί λογοθεραπευτικές μέθοδοι βασισμένες στο τραγούδι (Barrett et al., 2013).

Εκτός των θετικών επιδράσεων στην ατομική υγεία, παρατηρήθηκε ότι το ομαδικό τραγούδι συνοδεύεται από χαρά και ζωτικότητα, δηλαδή ψυχοφυσιολογική ευεξία, σε αντίθεση με μια απλή συνομιλία μεταξύ των ανθρώπων, που δεν εγείρει παρόμοιες ευεργετικές επιδράσεις, ακόμα κι όταν αφορά στην εξιστόρηση ευχάριστων συμβάντων ζωής (Kreutz, 2014). Επίσης, στο τραγούδι απαιτούνται βαθιές και ελεγχόμενες αναπνοές, όπως αυτές που χρησιμοποιούνται στη γιόγκα ή στο περπάτημα. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν στην «εξουδετέρωση» του άγχους, στην ορθή αναπνευστική λειτουργία, στη σωματική χαλάρωση, στην ομαλή καρδιολογική λειτουργία και στρέφουν την προσοχή μακριά από εσωτερικές ανησυχίες και προβλήματα (Clift & Hancox, 2010). Βέβαια δεν έχει δηλωθεί ένα θεωρητικό μοντέλο ανάδειξης μιας

αιτιώδους σχέσης τραγουδιού-ευζωίας. Ωστόσο θεωρείται βέβαιο ότι το τραγούδι ενεργεί θεραπευτικά στην κατάθλιψη και αποτρέπει το αίσθημα της ματαιώσης. Το ομαδικό τραγούδι κυρίως απαιτεί συγκέντρωση και αυτοέλεγχο (Clift & Hancox, 2010).

Κατά τη διάρκεια του τραγουδιού δραστηριοποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα (όπως φαίνεται από μετρήσεις στα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης Α) και απαλύνεται το συναίσθημα της αγωνίας. Σε μεγάλης κλίμακας έρευνα που διεξήχθη σε χορωδίες της Ευρώπης και της Αυστραλίας, διερευνήθηκαν οι επιπτώσεις του ομαδικού τραγουδιού στην ποιότητα ζωής. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι χορωδοί απολαμβάνουν την συντροφικότητα κι αντιμετωπίζουν με στωικότητα τις αρνητικές σκέψεις. Επιπλέον μέσα στη χορωδία αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση καθώς ενισχύεται η θετική εικόνα του εαυτού του ατόμου (Clift & Hancox, 2010 και Anshel & Kipper, 1988).

Σε περίπτωση προετοιμασίας μιας «μουσικής παράστασης» κάθε μέλος της ομάδας δεσμεύεται για ένα συλλογικό σκοπό. Επιπροσθέτως η ευθύνη της μουσικής εκτέλεσης μπροστά στο κοινό γίνεται μέσο διάδρασης και επικοινωνίας. Μέσα σε μια χορωδιακή ομάδα συναντώνται άνθρωποι από διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια (πλούσιοι, φτωχοί, μετανάστες κ.λ.π.) και με διαφορετικές δεξιότητες ή δυσκολίες (συμμετοχή τυφλών ή αναπήρων), αλλά με ίσες ευκαιρίες και ισάξια αντιμετώπιση (Clift & Hancox, 2010).

Μια τέτοια μουσική εμπειρία συνδέεται συχνά με τη ψυχική ισορροπία, την συνεργατική συμπεριφορά και την ενσυναίσθηση. Παράλληλα επιτυγχάνεται βελτίωση της στάσης του σώματος και θετική διαχείριση παρενεργειών κάποιων ψυχοσωματικών διαταραχών (π.χ. χρόνιοι πόνοι, αρθρίτιδες, αναπνευστικές δυσκολίες) (Kreutz, 2014). Οι επαγγελματίες μουσικοί λόγω των υψηλών προσδοκιών και των ατομικών επιδιώξεων εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό άγχους κατά τη διάρκεια της πρόβας ή της παράστασης. Όμως οι ερασιτέχνες βιώνουν περισσότερο τον ενθουσιασμό, την χαρά και την ευχαρίστηση. Το ομαδικό τραγούδι λειτουργεί ως έκφραση, αυτοκάθαρση, εκτόνωση και απελευθέρωση συναισθημάτων (Grape et al., 2003)

Η μουσική ακρόαση και το τραγούδι αποτελούν συλλογικές εμπειρίες. Θεωρητικοί μουσικολόγοι, μουσικοθεραπευτές και αναλυτές υποστηρίζουν ότι αυτού του είδους οι ομαδικές μουσικές δραστηριότητες αυξάνουν την αυτογνωσία, βελτιώνουν την διαπροσωπική συμπεριφορά και ευνοούν την «συναισθηματική ανακούφιση». Είναι αναμφισβήτητη η συμβολή του ομαδικού τραγουδιού στην

δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και συνεργασίας, διότι στις χορωδίες παρατηρούνται ενεργές αλληλεπιδράσεις, λόγω του συνδυασμού της μουσικής πράξης με τη μουσική δράση. Σε αυτή τη δραστηριότητα, πολλοί αναπτύσσουν ηγετικές ικανότητες και επιρροή, καθώς η ανταγωνιστικότητα περιορίζεται στα θεμιτά πλαίσια. Η χορωδιακή πράξη απαιτεί συμμετοχή και εμπιστοσύνη, ενώ η μουσική ακρόαση (ως παθητική ενέργεια) αυξάνει την συγκέντρωση και την κατανόηση, όπως κάθε οπτικοακουστικό ερέθισμα (Anshel & Kipper, 1988). Το ομαδικό τραγούδι αναπληρώνει κοινωνικές δεξιότητες που πιθανά να χάνονται στο βωμό της ρουτίνας και της καθημερινότητας, αποτελώντας το ίδιο κοινωνική δραστηριοποίηση (Clift & Hancox, 2010).

1.3.δ. Μουσικοθεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία είναι μέθοδος παρέμβασης που εφαρμόζεται τα τελευταία 70 χρόνια για την αντιμετώπιση κυρίως ψυχικών διαταραχών. Οι ατομικές εμπειρίες όπως οι σκέψεις και τα συναισθήματα σχετίζονται με την ψυχική υγεία, που θεωρείται σημαντικός παράγοντας της ευεξίας και της γενικής υγείας. Όπως ορίζει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας⁵ οι διανοητικές και συμπεριφορικές διαταραχές επιβαρύνουν το 10% του ενήλικου παγκόσμιου πληθυσμού, εκτός βέβαια των προβλημάτων που γεννούνται από εξωψυχικές νόσους (εγκεφαλικά επεισόδια, αυτισμός κλπ). Η χρήση ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων όπως και η μουσικοθεραπεία θεωρείται σημαντική και αποτελεσματική για τη βελτίωση της συναισθηματικής ισορροπίας (Moore, 2015).

Σύμφωνα με τον Wheeler (1983), η μουσικοθεραπεία αποτελεί πρακτική θεραπευτική δραστηριότητα και μέσο επαναπροσδιορισμού και ανακατασκευής ατομικών στόχων. Βασίζεται στη συμμετοχή του ανθρώπου και στοχεύει στην ενίσχυση και αλλαγή της συμπεριφοράς του. Τεχνικές που χρησιμοποιεί η μουσικοθεραπεία είναι η εκφραστική ή αυτοσχεδιαστική κίνηση με μουσική συνοδεία, η μουσική σύνθεση (αυτοσχέδια ή δομημένα), το ομαδικό τραγούδι, οι διάφορες ρυθμικές δραστηριότητες κ.ά. Στις τεχνικές αυτές βρίσκουμε στοιχεία σύνδεσης των μουσικών ήχων με τις σκέψεις. Περιλαμβάνονται πρακτικές επιβεβαίωσης και ενδυνάμωσης της προσωπικότητας του ατόμου, για την αλλαγή διάθεσης ή και τον αναπροσανατολισμού των στοχασμών του. Συνήθως αναζητά με μη λεκτικό τρόπο την έκφραση των συναισθημάτων και καταλήγει στη συζήτηση τους (Moore, 2015). Η μουσικοθεραπεία

⁵ WHO: World Health Organization

βασίζεται στην «ηχητική διαμεσολάβηση» για να επαναφέρει ή να ανοίξει την επικοινωνιακή έκφραση των ανθρώπων. Λειτουργεί άριστα στη δημιουργία και διατήρηση των κοινωνικών δεσμών (Laura et al., 2015).

Τύποι μουσικοθεραπείας είναι η *νοητική* (με βάση τη μουσική ακρόαση) και η *ενεργή* (με βάση τις πρακτικές εφαρμογές δημιουργίας ηχητικού υλικού με όργανα ή φωνή). Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου στην αντιμετώπιση του άγχους, του στρες και της μελαγχολίας είναι καταγεγραμμένη σε αρκετές έρευνες. Επίσης η ελάττωση της διαταραγμένης ή επιθετικής συμπεριφοράς και η μείωση του αισθήματος του πόνου δείχνουν τις ευεργετικές επιδράσεις της δεκτικής και επιλεγμένης μουσικής ακρόασης (Laura et al., 2015).

Ένας μουσικοθεραπευτής μπορεί να δομήσει πάνω σε ανάλυση στίχων ενός τραγουδιού ένα θέμα σχετικό με τη θεραπεία, ενώ η αυτοσχεδιαστική μουσική σύνθεση μπορεί να γίνει εργαλείο γνώσης και συνειδητοποίησης υποσυνείδητων συναισθημάτων. Αυτός ο τύπος «διορατικής» μουσικοθεραπείας περιλαμβάνει τεχνικές όπως η ψυχοδυναμική ή η φωνητική ψυχοθεραπεία (Moore, 2015). Σε μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες δημιουργείται χώρος και χρόνος για χαλάρωση, συχνά σε περιβάλλοντα χωρίς λεκτική επικοινωνία, με χρήση ρυθμικών μοτίβων, ενεργής μουσικής ακρόασης, κίνησης και αυτοσχεδιασμών. Ο μουσικοθεραπευτής γίνεται η «γέφυρα επικοινωνίας» και ο «καθρέφτης της ψυχής» του συμμετέχοντα (Montánchez Torres et al., 2016).

Οι παρεμβάσεις μέσω της μουσικής μπορούν να θέσουν τα άτομα σε παθητικό, ενεργητικό και μεικτό ρόλο, ανάλογα με τη δομή και την εστίαση της προσοχής που χρειάζεται. Σε κάθε συνεδρία εφαρμόζονται δράσεις που φέρνουν τα άτομα σε επαφή με την πραγματικότητα, απαιτούν συγκέντρωση, διαπροσωπική ενέργεια, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων (Montánchez Torres et al., 2016).

Η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική σε άτομα με συναισθηματική αδιαφορία και «φτώχεια», γενική έλλειψη ενδιαφερόντων και κακή κοινωνική αλληλεπίδραση. Η ίδια η μουσικοθεραπευτική μέθοδος, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται σε ομάδα, συνιστά μορφή κοινωνικής ένταξης, αυξάνοντας το «αίσθημα του ανήκειν». Οι πιο σημαντικοί στόχοι της ομαδικής μουσικοθεραπείας είναι η γνώση και η συνειδητοποίηση του εαυτού, η ενσυναίσθηση, η ενθάρρυνση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, η αλληλεπίδραση, η βελτίωση της «ατομικής ταυτότητας», η ανάπτυξη του αισθήματος της ασφάλειας, η κοινωνική έκφραση, η δημιουργική σκέψη, η βελτίωση της λειτουργικότητας και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Επίσης έχει αποδειχθεί ότι «ασθενείς» εμφανίζουν βελτίωση από το πρώτο βήμα της μουσικοθεραπευτικής αγωγής. Είναι σημαντική η αποτελεσματικότητά της στην αντιμετώπιση της ψυχικής απομόνωσης, στη βελτίωση της καθημερινής δραστηριότητας και στην ανάπτυξη συναισθημάτων όπως της αισιοδοξίας, του αλτρουισμού και της στοργής (Montánchez Torres et al., 2016). Η μουσική ενεργοποίηση μέσα σε θεραπευτικά πλαίσια προσφέρει αισθητικές και κοινωνικές εμπειρίες, διεγείρει το ενδιαφέρον, γι' αυτό και βελτιώνει τη διάθεση και συμβάλλει στον έλεγχο των αποφάσεων της ζωής (Laura et al., 2015).

2. Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η σημασία των συναισθημάτων και η διαχείρισή τους αναδύεται ως πρωτεύουσα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή (Καφέτσιος: 2003). Δεν υπάρχει συγκεκριμένη διαδικασία διέγερσης των συναισθημάτων (Juslin, 2013). Όμως, κάθε συναίσθημα γεννά αντιδράσεις που εκκινούνται από το σώμα, εσωτερικά (όπως οι αυξημένοι παλμοί της καρδιάς ή κάποια ορμονική έκρηξη) και εξωτερικεύονται με διάφορους τρόπους (όπως το ανασήκωμα των φρυδιών ή η έκφραση του τρόμου) προκαλώντας μια ανάλογη συμπεριφορά. Το συναίσθημα αποκτά βαρύνουσα σημασία όταν επεμβαίνει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Goleman, 2011^α: 36-37, 63, 65-66). Εφόσον μάλιστα τα συναισθήματα προκαλούνται από εμπειρίες, αποτυπώνουν την ψυχολογική μας κατάσταση, γίνονται παράγοντες των συναναστροφών μας, επηρεάζουν τις ανθρώπινες σχέσεις και νοηματοδοτούν την καθημερινότητα μας (Παππά, 2013: 13-15) Εκεί εδράζεται η αναγνώριση της σημαντικότητας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Οι πρώτοι μελετητές (Mayer, Caruso & Salovey) της έννοιας υποστηρίζουν ότι διαφαίνονται αντιστοιχίες της στη δομή και την οργάνωση με άλλα είδη νοημοσύνης. Ο Bar-On θεωρεί ότι η ΣΝ είναι κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες προσαρμογής και προσωπικών ιδιαιτεροτήτων και ο Goleman παρατηρεί ότι η ΣΝ είναι βασικό στοιχείο ερμηνείας του χαρακτήρα ενός ανθρώπου και του τρόπου που ενεργεί σε διάφορα πεδία (εργασιακό, οικογενειακό κλπ). Σε όλες αυτές τις προσεγγίσεις της ΣΝ υπάρχουν συμπληρωματικά στοιχεία και αλληλεπικαλύψεις (Πλατσίδου, 2005).

2.1.Ορισμοί και Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Η *συναισθηματική νοημοσύνη*, πραγματεύεται τις ικανότητες ενός ανθρώπου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του και να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων, με συνέπεια να ευνοείται η κοινωνική αλληλεπίδραση. Όλες οι ερμηνείες που δόθηκαν στο όρο αυτό στρέφονται γύρω από τη δύναμη που αφορά συναισθηματικές καταστάσεις κι αφενός αναπτύσσεται ως μια νοητική λειτουργία (γι' αυτό και *νοημοσύνη*), αφετέρου εντοπίζεται στην περιοχή του θυμικού (Πλατσίδου, 2010: 19).

Έχει παρατηρηθεί ότι η ΣΝ βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου και εναρμονίζεται με τις γενικότερες ικανότητες του ατόμου, νοητικές και κοινωνικές (Δαβίδ, 2016: 3-4). Οι μελετητές συμφωνούν ότι η ΣΝ καλλιεργείται ως την 5^η δεκαετία της ζωής του ανθρώπου και επηρεάζεται από τις εμπειρίες του. Στα πρώτα νεανικά χρόνια αναπτύσσεται με ταχύτερους ρυθμούς, αλλά μεγαλώνοντας σε ηλικία αυξάνεται η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων. Ως προς τα φύλα, δεν παρατηρούνται αξιόλογες διαφορές, παρά μόνο στο ότι η γυναίκες δείχνουν ικανότερες στις διαπροσωπικές σχέσεις ενώ οι άντρες στις ενδοπροσωπικές ικανότητες (Πλατσίδου, 2005).

Οι διάφορες εμπειρίες ρυθμίζουν τα συναισθήματα. Συνήθως οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση αναπτύσσουν ευκολότερα ικανότητες ενσυναίσθησης, διαχείρισης καταστάσεων και οργάνωσης των πράξεών τους. Όσοι όμως χαρακτηρίζονται από απαισιοδοξία δεν σημαίνει ότι στερούνται συναισθημάτων, όμως φαίνεται ότι δυσκολεύονται στη διαχείρισή τους. Το επικίνδυνο σε περιπτώσεις ατόμων με πολύ υψηλή νοητική λειτουργικότητα και υψηλό δείκτη γνωστικής νοημοσύνης είναι η *αλεξιθυμία* (η απουσία έκφρασης συγκίνησης), διότι η άκρατη μορφή αυτοκυριαρχίας και ορθολογισμού δρα ταυτόσημα με την «συναισθηματική υπερβολή» (Δαβίδ, 2016: 5). Η ατομική κατανόηση των συναισθημάτων (αυτοεπίγνωση) βοηθά στην θετική έκβαση των διαπροσωπικών σχέσεων (Καφέτσιος, 2003).

Φυσικά και εντοπίζονται συσχετίσεις μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων π.χ. χαρά, αίσθημα ικανοποίησης ή διαχείριση άγχους. Αντίθετα δεν φαίνεται να υπάρχει σχέση της ΣΝ με περιπτώσεις εμφάνισης κόπωσης ή πόνου ή ψυχοσωματικών εκδηλώσεων, όπως π.χ. η κατάθλιψη (Δαβίδ, 2016: 12-13). Τα θετικά συναισθήματα δρουν υπέρ των λειτουργιών της μνήμης και της κρίσης, ενώ τα αρνητικά δυσκολεύουν την αποτελεσματική κοινωνική συμπεριφορά (Καφέτσιος, 2003).

Ο Mayer και οι συνεργάτες του υποστήριξαν ότι η ΣΝ είναι μια κοινωνική ευφυΐα, που επεμβαίνει και καθοδηγεί τις πράξεις των ανθρώπων. Γενικότερα, μέσα στην «εννοιολογική ομπρέλα» της συμπεριλαμβάνονται οι προδιαθέσεις, οι δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ανθρώπου κι ένα μέρος της γνωστικής νοημοσύνης του (Πλατσίδου, 2010: 20). Όμως οι ερευνητές κατέληξαν ότι ο δείκτης νοημοσύνης (IQ) δεν είναι απαραίτητα συνδεδεμένος με την συναισθηματική ωριμότητα και η ακαδημαϊκή ευφυΐα δεν εξασφαλίζει επιτυχή συναισθηματική ζωή (Goleman, 2011^a: 70). Από την άλλη, η αντίληψη και το συναίσθημα εμφανίζονται άρρηκτα συνδεδεμένα, διότι η αντιληπτική ικανότητα συχνά επηρεάζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις (Παππά, 2013: 31).

Ο καθηγητής Bar-On άρχισε να μελετά την ΣΝ κατά τη δεκαετία του '80, όμως ουσιαστικά συμπεράσματα δημοσιεύει στα μέσα του '90. Εξηγεί τον όρο ΣΝ ως «μια σειρά από γνωστικές ικανότητες και δυνατότητες που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιμετωπίζει κάποιος τις κοινωνικές απαιτήσεις και πιέσεις». Εισάγει τις εξής δεξιότητες ως εκείνες που πρέπει να ελεγχθούν για την ύπαρξη της ΣΝ:

- Την αυτοεπίγνωση, τον αυτοσεβασμό, την εμπιστοσύνη, την ανεξαρτησία και τη διεκδικητική συμπεριφορά (όσον αφορά τις ενδοπροσωπικές σχέσεις)
- Την ενσυναίσθηση και την υπευθυνότητα (στις διαπροσωπικές σχέσεις)
- Τον έλεγχο των παρορμήσεων και την ανοχή του άγχους (στις ικανότητες προσαρμογής)
- Την ευελιξία, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τον έλεγχο της πραγματικότητας (στη διαχείριση προβλημάτων)
- Την αισιόδοξη διάθεση και την ευτυχία.

Επίσης κατέταξε τις παραπάνω ικανότητες σε βασικές (αυτοεπίγνωση και ενσυναίσθηση), σε υποστηρικτικές (εμπιστοσύνη και αισιόδοξία) και σε επακόλουθες (θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και διαχείριση αγχωδών καταστάσεων) (Πλατσίδου, 2010: 60-63)

Ο Goleman εντοπίζει στα πεδία ανάπτυξης της ΣΝ την «ικανότητα κινήτρων αυτοπαρώθησης» (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006) και δίνει έμφαση στην εκπαιδευτική διαδικασία και στην οικογενειακή συμβολή στην ανάπτυξη της ΣΝ (Πλατσίδου, 2010: 25). Σημαντικές πτυχές του μοντέλου που εισάγει είναι η αυτορρύθμιση, η αυτοεπίγνωση, η ενσυναίσθηση, τα κίνητρα συμπεριφοράς (δέσμευση, πρωτοβουλία, αισιόδοξία κ.ά.) και οι κοινωνικές δεξιότητες όπως η

επικοινωνία, ο χειρισμός συγκρούσεων, η επιρροή, η ομαδικότητα κ.ά. (Goleman, 2011^β: 53-54, Goleman, 2011^α: 78 και Πλατσίδου, 2010: 23-24). Η ΣΝ αναφέρεται από πολλούς ερευνητές ως *συναισθηματική επίγνωση* και αφορά όχι μόνο στην αναγνώριση των συναισθημάτων, αλλά κυρίως στην κατανόηση και την σοβαρή και με ευαισθησία προσέγγιση των συνανθρώπων (Πλωμαρίτου, 2013: 11). Μέτα την ανάλυση του Goleman (1995) αναπτύχθηκαν περισσότερες μελέτες, πάνω σε νέες πτυχές όπως η *ενσυναίσθηση* (με τον χαρακτηριστικό όρο *empathy*), τα *κίνητρα* (*motivation*) και οι *κοινωνικές δεξιότητες* (*social skills*). Για να γίνει σαφής η έννοια της ΣΝ πρέπει να διαχωρίζεται από άλλα γνωρίσματα της προσωπικότητας και να δίνεται έμφαση στις ατομικές ικανότητες (*soft skills*), όσον αφορά στην έκφραση και στην διαχείριση των συναισθημάτων, τόσο των ατομικών, όσο και όσων συναναστρεφόμαστε (Καφέτσιος, 2003 και Goleman, 2001).

Ο όρος *αυτοεπίγνωση*, συνδέεται τόσο με την συνειδητοποίηση και διαπίστωση των ατομικών συναισθημάτων, όσο και με την χρήση της εστίασης της προσοχής, η οποία αποτελεί «κλειδί της συναισθηματικής νοημοσύνης» (Goleman, 2016: 20). Όταν μπορεί κάποιος να αντιλαμβάνεται την εσωτερική του κατάσταση, τις επιπτώσεις των συναισθημάτων του, τα όρια και τα ισχυρά σημεία της προσωπικότητάς του ή να διαισθάνεται τα προσωπικά του αποθέματα σε κάθε περίπτωση, αυτό δρα καταλυτικά στις σχέσεις του με τους άλλους. Ο όρος *αυτορρύθμιση* έχει να κάνει με τη διαχείριση των συναισθημάτων και των παρορμήσεων, άρα εμπεριέχει τον αυτοέλεγχο, την προσαρμοστικότητα και την ικανότητα να προσεγγίζουμε τα πράγματα με νέες ιδέες ή να προτείνουμε καινοτόμες λύσεις. Συμπληρώνοντας τις συναισθηματικές ικανότητες που έχουν να κάνουν με το εγώ μας, μιλάμε για τα *κίνητρα συμπεριφοράς*, τα οποία είναι οι τάσεις που οδηγούν στην εκπλήρωση των στόχων που θέτουμε και είναι η δέσμευση σε αυτές τις επιδιώξεις, η επίμονη προσπάθεια, η ανταπόκριση και η ευθυγράμμιση σε κοινούς στόχους με άλλους. Όσον αφορά στις κοινωνικές ικανότητες, η *ενσυναίσθηση* είναι πρωτεύουσας σημασίας. Όχι μόνο γιατί προϋποθέτει την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, αλλά διότι μπορεί να εντοπίσει τις ανάγκες τους ή τη δυναμική τους. Επίσης μπορεί να προβλέψει τις ανάγκες ή να δημιουργήσει ευκαιρίες για να ενδυναμωθούν οι σχέσεις, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που χρειάζεται συνεργασία. Τέλος οι *κοινωνικές δεξιότητες* μπορούν να κατανοηθούν ως ικανότητες πρόκλησης θετικών αντιδράσεων, αποτελεσματικών για πολλούς συμμετέχοντες, ως επικοινωνιακή δεξιότητα, ως δράση που οδηγεί σε αλλαγές, ως καλλιέργεια αλληλεξάρτησης, θεμελίωση συνοχής κλπ. (Goleman, 2011^β: 53-54).

Το μοντέλο των Petrides και Furham αποδέχεται την «υποκειμενική φύση της συναισθηματικής εμπειρίας». Πρότεινε ότι ο όρος που μπορεί να περιγράψει τη ΣΝ είναι η «συναισθηματική αυτο-αποτελεσματικότητα» (*emotional self-efficacy*). Διαχώρισε λοιπόν την ΣΝ σε δύο τύπους: ο πρώτος τύπος αφορά στην ικανότητα κατανόησης και επεξεργασίας συναισθηματικών πληροφοριών (*cognitive-emotional ability*) και μπορεί να υπολογιστεί με αντικειμενικές μετρήσεις, ενώ ο δεύτερος τύπος έχει χαρακτηριστικό γνώρισμα την «συναισθηματική αυτο-αποτελεσματικότητα» (*emotional self-efficacy*), που αφορά τις προσωπικές εκτιμήσεις για την ατομική λειτουργικότητα και είναι καλύτερο να μετράται με αυτοαναφορικές προτάσεις. Οι «όψεις» στις οποίες εντοπίζουν το ενδιαφέρον τους οι ερευνητές είναι η αυτοεκτίμηση, η αυτοπαρακίνηση, η διαχείριση του άγχους, η έκφραση των συναισθημάτων, η ενσυναίσθηση και η διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων, η διεκδικητική συμπεριφορά, η προσαρμοστικότητα και η κοινωνική επίγνωση (Πλατσίδου, 2010: 94-96).

2.2.Εφαρμογές και Μετρήσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Η πρώτη επιστημονική προσέγγιση του θέματος έγινε το 1990 από τους Mayer και Salovey. Το ενδιαφέρον εντοπίστηκε στην παρατήρηση των συναισθημάτων των ανθρώπων, με στόχο να ερμηνευτούν οι σκέψεις και οι πράξεις τους (Πλατσίδου, 2010: 26-27). Ο τύπος που περιέγραψαν οι Mayer, Salovey και Caruso (ερευνητής που προσχώρησε στην ομάδα στα μέσα της δεκαετίας '90) ανήκει στο *μοντέλο ικανοτήτων*, διότι επικεντρώνεται στη λειτουργία του νου που συνδέεται με το γνωστικό πεδίο. Στα *μεικτά μοντέλα* (τα οποία ερμηνεύουν τη ΣΝ ως συνδυασμός ικανοτήτων, προδιαθέσεων, προσαρμοστικότητα και προσπαθούν να εξηγήσουν και να προβλέψουν την αποτελεσματικότητα και την επίδοση ενός ατόμου) ανήκουν το μοντέλο Bar-On και το μοντέλο του Goleman. Αφορούν λοιπόν τη σύμπραξη γνωστικών δυνατοτήτων, προσωπικότητας και των δεξιοτήτων με τα οποία δρα κάποιος (Πλατσίδου, 2010: 29-30). Άρα η ΣΝ είναι μια σύνθετη εννοιολογική κατασκευή, της οποίας οι θεωρητικές ερμηνείες δρουν συμπληρωματικά δίνοντας έμφαση σε διαφορετική όψη κάθε φορά που εξετάζεται (Πλατσίδου, 2010: 31).

Το μοντέλο Mayer, Salovey και Caruso, ασχολείται κυρίως με τέσσερις διαστάσεις ικανοτήτων: την αναγνώριση-κατανόηση των συναισθημάτων, την ενσωμάτωσή τους στην προσωπική σκέψη, την αντίληψη της παραγωγής αλυσιδωτών

αντιδράσεων (που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις) και τέλος τη διαχείριση των συναισθημάτων ατομικών ή διαπροσωπικών (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006 και Πλατσίδου, 2010: 42-44). Αυτός ο τύπος προσέγγισης βασίζεται στο ενδιαφέρον που υπάρχει στην αναλογία γνωστικού και συναισθηματικού τομέα και ανταποκρίνεται στη σύζευξη γνωστικών και νοητικών δεξιοτήτων, σχετικών με την οργάνωση ή τη δομή των πράξεων και συμπεριφορών μας (Πλατσίδου, 2010: 29).

Το μοντέλο Bar-On προτάθηκε στην αρχή της δεκαετίας του 2000, συσχετίζει την κοινωνική με την συναισθηματική ευφυΐα και διαχωρίζει τη ΣΝ από τις γνωστικές ικανότητες (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006). Ο ερευνητής πρότεινε τις αυτοαναφορικές προτάσεις ως «*ψυχομετρικά εργαλεία*». Εισηγήθηκε τον όρο EQ (Emotional Quotient), για τον δείκτη της συναισθηματικής νοημοσύνης και το μοντέλο του μετρά πέντε κατηγορίες ικανοτήτων και τις ανάλογες δεξιότητες που συμπεριλαμβάνονται σε αυτές. Οι *ενδοπροσωπικές ικανότητες* αφορούν στην αυτοεπίγνωση και στην προσωπικότητα και οι *διαπροσωπικές* συμπεριλαμβάνουν την ενσυναίσθηση και την κοινωνική υπευθυνότητα. Η προσαρμοστικότητα και η διαχείριση του άγχους συγκαταλέγονται στον έλεγχο της συμπεριφοράς και στην ευελιξία, ενώ η γενική διάθεση περιγράφει την αισιοδοξία και την προσωπική ικανοποίηση (Πλατσίδου, 2010: 59-63). Το ερωτηματολόγιο του Bar-On συμπεριλαμβάνει δείκτες εγκυρότητας, προκειμένου να ελεγχθούν μη ειλικρινείς ή αναντίστοιχες απαντήσεις (Δαβίδ, 2016: 7).

Ο Goleman υποστήριξε τη μεγάλη σημασία της ΣΝ στην ατομική επιτυχία και στην συνολική ανάπτυξη. Το μοντέλο του χώρισε σε τέσσερις κατηγορίες τις είκοσι κύριες, κατά τη γνώμη του, δεξιότητες (Πλατσίδου, 2010: 73-80). Το μοντέλο αυτό θεωρείται «κοινωνικο-συναισθηματικό», γιατί εστιάζει στη γενική συναισθηματική κατάσταση, την προσαρμοστικότητα και την ενσυναίσθηση του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα παρατηρεί τις ατομικές και διαπροσωπικές ικανότητες. Θα λέγαμε ότι πηγάζει από την παλιότερα λεγόμενη «κοινωνική ευφυΐα» (Δαβίδ, 2016: 6).

Ο *τρόπος μέτρησης* της ΣΝ έχει κριθεί αρνητικά από αρκετούς μελετητές, διότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη και πλήρως αποδεκτή μεθοδολογική προσέγγιση. Τα *εργαλεία* ποικίλλουν ανάλογα με το μοντέλο και ανάλογα με τη βαρύτητα που δίνεται σε αξιολογήσιμες ικανότητες. Το ερωτηματολόγιο των Mayer, Salovey και Caruso αναγνωρίζει ως ορθή μόνο μια απάντηση, ενώ τα μικτά μοντέλα διερευνούν τις υποκειμενικές εκτιμήσεις όσων εξετάζονται (αυτοαναφορές) και των προσώπων του άμεσου περιβάλλοντός τους (Πλατσίδου, 2010: 31-33).

Τα πρώτα *ψυχομετρικά εργαλεία* για τη μέτρηση EQ κατασκευάστηκαν το 1992 από τον Bar-On, ενώ από τότε έχουν πολλαπλασιαστεί κι οι μέθοδοι και τα εργαλεία. Εκτός των *αυτοαναφορικών* προτάσεων ο Bar-On συμπεριέλαβε ερωτήματα σε μορφή συνέντευξης, προκειμένου να συλλεχθούν περισσότερες πληροφορίες για το εξεταζόμενο άτομο (Πλατσίδου, 2010: 66-67).

Οι *αυτοαναφορές* είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μέτρησης ικανοτήτων, στις οποίες ο εξεταζόμενος επιλέγει το βαθμό που συμφωνεί ή διαφωνεί, εφαρμόζει ή δεν υλοποιεί μια απόφαση (συνήθως σε κλίμακα τύπου Likert). Επιπλέον, *ετεροαναφορές* από πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος του εξεταζόμενου συμπληρώνουν την αξιολόγηση των συναισθηματικών ικανοτήτων του. Οι *αυτοαναφορές* αμφισβητούνται ως προς την υποκειμενικότητά τους και ως προς την επιρροή τους, από παράγοντες όπως η κούραση και τα κοινωνικά πρότυπα. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για τις ετεροαναφορές, όμως σε αυτή την περίπτωση η συλλογή πολλών απαντήσεων μπορεί να κερδίσει σε αξιοπιστία. Οι ετεροαναφορές βέβαια υπόκεινται στην υποκειμενική αντίληψη του καθενός, τις ατομικές προτιμήσεις και τη φιλική διάθεση έναντι του κριθέντος προσώπου. Όμως, σε αυτούς τους τρόπους μέτρησης κατέληξαν τα *μικτά μοντέλα* Bar-On και Goleman (Πλατσίδου, 2010: 31-35). Επίσης οι αμφισβητήσεις των μετρήσεων σχετίζονται με το ότι υπάρχουν αλληλοεπικαλυπτόμενες περιοχές μέτρησης με άλλα ερευνητικά πεδία π.χ. γνωστικής ικανότητας ή προσωπικότητας, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι η ΣΝ αποτελεί δημιούργημα παραφιλολογίας, δεδομένου ότι έχουν γίνει πολλαπλές έρευνες και επιστημονικές συζητήσεις για το αντικείμενο αυτό τα τελευταία 20 χρόνια (Νεοφύτου & Κουτσελίνη, 2006).

Στην αντικειμενική μέτρηση που εφαρμόζεται στα μοντέλα *ικανότητας*, ο ερωτώμενος απαντά για κάποιο συναίσθημα που του γεννά ένα γεγονός ή επιλέγει ένα σενάριο ως λύση ενός προβλήματος και μόνο μια από τις απαντήσεις που δίνονται θεωρείται σωστή (οι άλλες απαντήσεις διαβαθμίζονται). Η ακριβής μέτρηση μπορεί να φαίνεται ασφαλέστερη, αλλά τίθεται το ζήτημα πως μπορούμε να ορίσουμε με ακρίβεια το σωστό, αφού αφορά σε συναισθηματικά ή κοινωνικά θέματα. Οπότε το μοντέλο Mayer, Salovey και Caruso καταλήγει να θεωρεί ορθές τις επικρατέστερες αποδεκτές λύσεις (Πλατσίδου, 2010: 35-37).

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν σε έρευνες σε σχολικά περιβάλλοντα θεωρούνται αξιόπιστα για την καταγραφή «μαλακών δεξιοτήτων» και διαθέσεων (soft skills και attitudes) (Δαβίδ, 2016: 13). Ο Καφέτσιος (2003) υποστηρίζει ότι η καταλληλότερη μέθοδος ως μέτρο αναφοράς της ΣΝ στον εργασιακό χώρο είναι

«η επεξεργασία γνωστικών και συναισθηματικών πληροφοριών», σύμφωνα με το μοντέλο Mayer, Salovey και Caruso.

Οι μελέτες που σχετίζονται με την μουσική δραστηριότητα ενδιαφέρουν την διεθνή εκπαιδευτική κοινότητα, αλλά και ερευνητές που καταγράφουν τις ψυχολογικές, νευρολογικές και κινητικές επιδράσεις σε άτομα που επιλέγουν να ασχοληθούν με το αντικείμενο αυτό, είτε επαγγελματικά, είτε ερασιτεχνικά. Όσον αφορά στην ΣΝ, τα τελευταία χρόνια επιβεβαιώνεται η ωφελιμότητά της στο χώρο εργασίας, στην εκπαίδευση και γενικά στις κοινωνικές σχέσεις.

Κεφάλαιο 2^ο : Μεθοδολογία

1. Σκοπός της Έρευνας και Ερευνητικά Ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση, η περιγραφή και η ερμηνεία του τρόπου με τον οποίο συμβάλει η μουσική δραστηριοποίηση στην ανάπτυξη ΣΝ. Άρα, το κυρίως ερώτημα είναι η συσχέτιση των μουσικών δράσεων με θετικές συμπεριφορές του ανθρώπου και η εξέταση της άποψης ότι η ενασχόληση με διάφορες μουσικές δράσεις βοηθά στην παραγωγή τους.

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

I. Πως δρα η μουσική στην ανθρώπινη ψυχοσύνθεση και την κοινωνική συμπεριφορά; Ποια συναισθήματα παράγει και ποιες συναισθηματικές δεξιότητες καλλιεργεί;

II. Ποιες οι βασικές μουσικές δράσεις που μπορούν να εφαρμοστούν ώστε να αναπτυχθούν βασικές ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης (κοινωνικότητα, συνεργατικότητα, προσαρμοστικότητα, υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, αυτοεπίγνωση κλπ).

III. Ποια η σημασία της μουσικής αγωγής στην εκπαίδευση, όχι μόνο ως παιδαγωγικό εργαλείο, αλλά κυρίως ως έκφραση που ενεργεί ευεργετικά στην συναισθηματική ζωή.

2. Διεξαγωγή Έρευνας

2.1. Επιλογή Μεθόδου.

Λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους της έρευνας και τα παραπάνω ερωτήματα επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα με ημιδομημένες συνεντεύξεις σε βάθος. Αυτός ο τύπος έρευνας θεωρήθηκε κατάλληλος, διότι αφορά σε στάσεις και συμπεριφορές, εξετάζει «φυσικές δραστηριότητες» και προσφέρει ποιοτικά δεδομένα (Babbie, 2018: 518-522). Οι συνεντεύξεις σε βάθος προτιμήθηκαν για να εκφραστούν ελεύθερα οι συμμετέχοντες, περιγράφοντας όχι μόνο τις προσωπικές τους εντυπώσεις, αλλά και παραδείγματα ή εμπειρίες που αποτέλεσαν αφορμή για τις απόψεις τους (Κυριαζή, 2011: 254). Οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου βοήθησαν στην ευελιξία της συζήτησης και στην ανάπτυξη αρκετών θεμάτων, που ανάλογα με την ιδιότητα και την επαγγελματική ενασχόληση του κάθε ερωτώμενου, είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και πιθανά να είχαν

παραληφθεί. Άρα, επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις ιδέες τους χωρίς «προκαθορισμούς» και χωρίς να καθοδηγηθούν σε κάποιες απαντήσεις. Το «βάθος» των περιγραφών κατά την συζήτηση και η προσεκτική ανάλυση τους φωτίζουν πολυεπίπεδα την περίπτωση που εξετάζεται (Ιωσηφίδης, 2008: 115, 24)

Ο οδηγός συνέντευξης βασίστηκε σε βιβλιογραφικές αναφορές και παρατίθεται στο παράρτημα της παρούσας μελέτης.

Οι θεματικές ενότητες του οδηγού αυτού με τους επιμέρους άξονες είναι:

A. Μουσικές Εμπειρίες και Συναισθήματα

- Σχέση των ερωτώμενων με τη μουσική δραστηριότητα και προσωπικές μουσικές εμπειρίες.
- Παραγωγή και κατανόηση συναισθημάτων μέσω της μουσικής.
- Παρατηρώντας ή οργανώνοντας μουσικές δράσεις.

B. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Η συναισθηματική νοημοσύνη ως σύγχρονη έννοια και τρόποι ανάπτυξής της.
- Η επιρροή των συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων στην ατομική ικανοποίηση, την κοινωνική ζωή και την επίτευξη στόχων.
- Πως βοηθά μια μουσική δραστηριότητα στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Γ. Ανάλυση Μουσικών Δραστηριοτήτων

- Σε ποιες μουσικές δραστηριότητες αναφερόμαστε και γιατί τις επιλέγουμε.
- Γνωρίσματα και παράγοντες όπως ηλικία, γνωστικό ή συναισθηματικό υπόβαθρο, εξοικείωση ομάδας και στόχοι.
- Τρόποι, χώροι οργάνωσης και περιορισμοί διάρκειας των μουσικών δράσεων.
- Επιτυχία δράσης και σημασία του οργανωτικού υπεύθυνου των δράσεων.

Δ. Σχέση Μουσικής με Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Αντιδράσεις των συμμετεχόντων σε μουσικές δράσεις (σε αρχικό και σε προχωρημένο στάδιο).
- Συστατικά που βοηθούν στην ανάπτυξη της ΣΝ μέσω της συμμετοχής σε μουσικές δραστηριότητες και στοιχεία που την εμποδίζουν.
- Στοιχεία που προάγονται από την μουσική δραστηριοποίηση και συμπεράσματα των ερωτώμενων σχετικά με το θέμα.

Κατά το ίδιο χρονικό διάστημα περίπου με τη διεξαγωγή συνεντεύξεων, πραγματοποιήθηκε η **συμμετοχική παρατήρηση** σε βασικές μουσικές δράσεις που

αναλύθηκαν στην βιβλιογραφική ανασκόπηση. Δηλαδή σε σεμινάρια-μαθήματα μουσικοκινητικής αγωγής και σε χορωδίες (ομαδικό τραγούδι). Συγκεκριμένα:

- Στη χορωδία του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών⁶.
- Στη παιδική-νεανική χορωδία Rosarte⁷ και συγκεκριμένα στα τμήματα φωνητικής προετοιμασίας 1 και 2 στο παιδικό τμήμα 3^{A,B} (7-12 ετών) και στο διαγωνιστικό τμήμα 4 (12-17 ετών).
- Στην μουσικοπαιδαγωγική ομάδα «Τζαμ-Τζαμ»⁸.

Η συμμετοχική παρατήρηση βοηθά στην μελέτη του αντικειμένου συζήτησης, καθώς διεξάγεται στο «φυσικό του περιβάλλον» και έτσι ο ερευνητής μπορεί να παρατηρήσει τους συμμετέχοντες, τις αντιδράσεις και τον τρόπο δουλειάς τους, να «μπει στη θέση τους», να διαπιστώσει «τη σημασία και το νόημα που δίνουν καταστάσεις και γεγονότα» (Κυριαζή, 2011:244). Κατά τον Ιωσηφίδη (2017) η συμμετοχική παρατήρηση προϋποθέτει εμπλοκή του ερευνητή άλλοτε σε μικρότερο κι άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό.

Για την πραγματοποίηση της συμμετοχικής παρατήρησης εξασφαλίστηκε άδεια από τους υπεύθυνους των δράσεων (οργανωτές, διδάσκοντες, μαέστρους). Εφόσον ο παρατηρητής μπορεί να συμμετέχει στην πράξη που καταγράφει και να επιλέξει διαφορετικούς ρόλους στην κάθε δράση (Babbie, 2018: 525), στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκε ο ρόλος της πλήρους συμμετοχής στη χορωδία του Παντείου

⁶ Η Χορωδία του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών λειτουργεί με τη σημερινή της μορφή από το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015. Με μαέστρο τον Γιάννη Βρυζάκη και μέλη από όλες τις σχολές και τα τμήματα του Πανεπιστημίου συμμετέχει σε τιμητικές εκδηλώσεις και αφιερώματα. Απαριθμεί περίπου 40 μέλη με έναν κεντρικό πυρήνα 20 ατόμων περίπου, που συμμετέχουν στις τακτικές συναυλίες της. Το ρεπερτόριο της συμπεριλαμβάνει κλασικά έργα, spirituals, μελοποιημένα ποιήματα, ξένα και παραδοσιακά τραγούδια από όλο τον κόσμο, διασκευές κ.ά.

⁷ Η πολυβραβευμένη χορωδία Rosarte (4 χρυσά μετάλλια στις Ολυμπιάδες χορωδιών 2008, 2014 και 2018) έχει 15 χρόνια πορείας υπό τη διεύθυνση της Ρόζης Μαστροσάββα. Αποτελείται από 280 περίπου παιδιά και νέους ηλικίας 8 έως 25 ετών. Περιλαμβάνει τα τμήματα φωνητικής προετοιμασίας, το παιδικό και το νεανικό. Το παιδικό και παιδικό-νεανικό τμήμα διδάσκει και διευθύνει η Ρόζη Μαστροσάββα. Το τμήμα φωνητικής προετοιμασίας διδάσκει η Όλγα Αλεξοπούλου. Στο πιάνο η Μυρτώ Ακρίβου για τα τμήματα 1+2, 3^{A,B}. Το παιδικό και νεανικό συνοδεύει η Τζένη Σουλκούκη. Συμμετέχει σε δεκάδες συναυλίες ετησίως και αποσπά διθυραμβικές κριτικές από ανθρώπους του Πνεύματος και της Τέχνης, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Τον Δεκέμβριο του 2016 η Rosarte και η Μαέστρος της Ρόζη Μαστροσάββα είχαν την ύψιστη τιμή να βραβευτούν από την Ακαδημία Αθηνών για την προσφορά στις τέχνες και τον πολιτισμό (<https://www.rosarte.gr/>).

⁸ Η Μουσικοπαιδαγωγική ομάδα «Τζαμ-Τζαμ» του Συλλόγου Εκπ/κων Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Ηρακλείου «Δ. Θεοτοκόπουλος» ξεκίνησε τη δράση της το 2006, με κύριο στόχο το πάντρεμα της μουσικής με την παιδαγωγική μέσα από ένα παιχνίδι γνώσεων και ασκήσεων, με τρόπο βιωματικό. Μέσα από σεμινάρια, βιωματικά εργαστήρια, παρουσιάσεις μουσικών παραμυθιών κ.α. αποσκοπεί στη συνεργασία των εκπαιδευτικών όλων των ειδικοτήτων, έχοντας ως βασικό εργαλείο τη μουσική. Τα μέλη της ομάδας για το σχολικό έτος 2018-2019: Σταυρίδη Αργυρώ (Μουσικός), Αναγνωστάκη Μαρία (Νηπιαγωγός), Καρυωτάκη Κατερίνα (Μουσικός), Διαβαδιανάκη Ελίνα (Δασκάλα), Μαρκόπουλος Μάριος (Μουσικός), Θεοφάνους Ειρήνη (Μουσικός).

Πανεπιστημίου, για τουλάχιστον 8 μήνες. Η ερευνήτρια πήρε μέρος στις πρόβες, στην επικοινωνία μεταξύ μελών και μεταξύ μελών και μαέστρου, σε παραστάσεις και σε συναντήσεις οργάνωσης διδασκαλίας. Κατά τη συμμετοχική παρατήρηση των διαφορετικών χορωδιακών τμημάτων της Rosarte η ερευνήτρια συμμετείχε ως σιωπηλός παρατηρητής για τρεις συνεχόμενες εβδομάδες. Στην μουσικοπαιδαγωγική ομάδα «Τζαμ-Τζαμ» του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Α΄βάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου Κρήτης, η ερευνήτρια παραβρέθηκε ως σιωπηλός παρατηρητής 2 φορές (τον Ιανουάριο του 2019 σε σχέδιο και πρακτική μαθήματος μουσικοκινητικής σε ενήλικες εκπαιδευτικούς και τον Απρίλιο 2019 στη συνάντηση παιδικών χορωδιών, την οποία είχε διοργανώσει η ομάδα αυτή).

Οι συναντήσεις των μελών των ομάδων που πραγματοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση πραγματοποιούνταν μία ή δυο φορές εβδομαδιαία και σε κάθε συνάντηση υπήρχε τουλάχιστον η πλειοψηφία των μελών. Για λόγους εξασφάλισης της προστασίας προσωπικών δεδομένων, αν και συλλέχθηκε υλικό (φωτογραφίες και βίντεο), δεν κοινοποιείται στην παρούσα έρευνα. Για την διαδικασία δημιουργήθηκε ένας οδηγός παρατήρησης (που αναλυτικά παρατίθεται στο Παράρτημα) και κρατήθηκαν σημειώσεις για τα τεκταινόμενα κατά τη διάρκεια της παρατήρησης (Ιωσηφίδης, 2017:129). Η επικοινωνία με τους συμμετέχοντες στις ομάδες που δέχθηκαν τη παρατήρηση ήταν θετική και ενίσχυσε την συγκατάθεση των ατόμων στην διεξαγωγή της έρευνας. Ωστόσο, δεν γνωστοποιήθηκε ο οδηγός παρατήρησης στους εμπλεκόμενους προκειμένου να μην υπάρξει ανησυχία και έλεγχος τυχόν λαθών ή αυθόρμητων αντιδράσεων. Η συμμετοχική παρατήρηση αυτού του τύπου ονομάζεται πρωτογενής και εξασφαλίζει ένα βαθμό αμεσότητας (Ιωσηφίδης, 2017:127).

Τα δεδομένα από την παρατήρηση χωρίστηκαν σε κατηγορίες και καταγράφηκαν:

α. Σε ατομικό επίπεδο: Εκφράσεις, αντιδράσεις (θετικές και αρνητικές), κίνηση και οικειότητα στον χώρο, αποδοχή ή απόρριψη προτάσεων.

β. Στάσεις και συμπεριφορές των συμμετεχόντων στη δράση που επαναλαμβάνονταν ή επηρέαζαν τη διεξαγωγή της δράσης.

γ. Κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα εντός της δράσης και στο διάλειμα.

δ. Ψυχική διάθεση των συμμετεχόντων πριν τη μουσική δράση, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της.

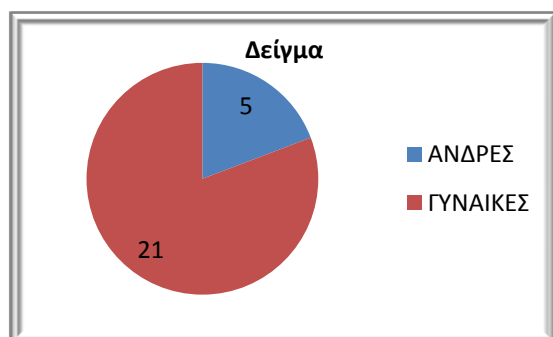
ε. Επαφή με τον μαέστρο, τον εμπνευστή ή τον δάσκαλο.

Σκοπός ήταν να κατανοήσουμε πόσο και αν αυτά επηρεάζουν τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, την επιτυχία της δράσης, την απόδοση των μελών, την ατομική ικανοποίηση και την ανάπτυξη ιδιοτήτων της ΣΝ.

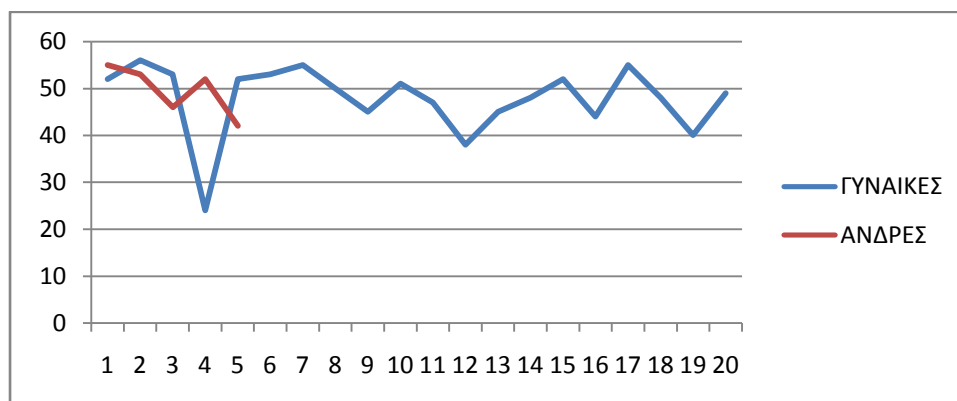
2.2. Δειγματολογικό πλαίσιο.

Το δειγματολογικό πλαίσιο αφορά σε έναν πληθυσμό που θέλουμε να μελετήσουμε (Babbie, 2018: 389). Για τη συγκεκριμένη μελέτη, ερευνητικό πληθυσμό αποτέλεσαν πρόσωπα που είχαν άμεση σχέση με την οργάνωση και την εποπτεία μουσικών δράσεων. Κριτήριο επιλογής τους ήταν η θέση ευθύνης στις αναφερόμενες δραστηριότητες, η γνώση και η εμπειρία τους στο αντικείμενο αυτό. Άρα εφαρμόσαμε «σκοπίμη δειγματοληψία» (Bryman, 2017: 463) σε επαγγελματίες μουσικούς και σε άτομα που χρησιμοποιούν τις μουσικές δράσεις ως μέρος της εργασίας τους (κυρίως παιδαγωγούς, παιδοψυχολόγους και συντονιστές εκπαιδευτικού έργου).

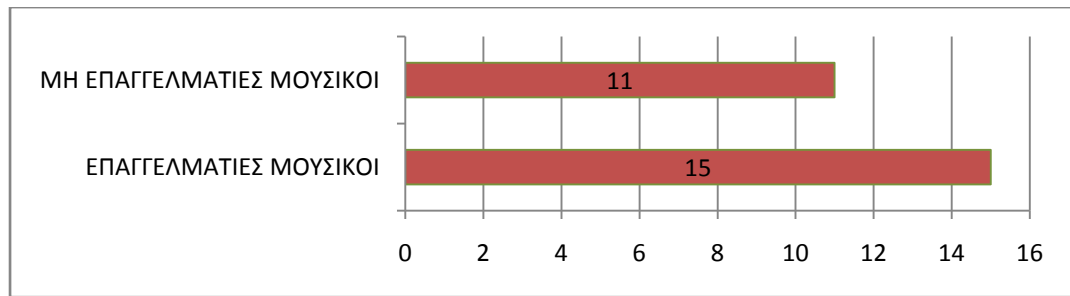
Το τελικό δείγμα των συνεντευξιαζόμενων ήταν 26 άτομα, εκ των οποίων 21 ήταν γυναίκες και 5 άνδρες, ηλικίας 24-56 ετών (με μέσο όρο τα 48 έτη).



Εικόνα 2. Το δείγμα της έρευνας.



Εικόνα 3. Ηλικίες Συμμετεχόντων



Εικόνα 4. Επαγγελματική απασχόληση συμμετεχόντων.

Οι επαγγελματίες τους ιδιότητες διαχωρίζονται σε δυο κύριες ομάδες:

α. οι μη επαγγελματίες μουσικοί (παιδαγωγοί ειδικής και γενικής αγωγής, εμπυχωτές, ψυχολόγοι και οργανωτικοί υπεύθυνοι-συντονιστές εκπαιδευτικού έργου, διευθυντές σχολικών μονάδων) και

β. οι επαγγελματίες μουσικοί (μουσικολόγοι, μουσικοθεραπευτές, εκπαιδευτικοί μουσικής γενικής αγωγής, οργανωτές και υπεύθυνοι μουσικοπαιδαγωγικών ομάδων, συνθέτες, επαγγελματίες χορωδοί, καθηγητές μουσικών οργάνων και τραγουδιού).

Συγκεκριμένα στην κατηγορία των μη επαγγελματιών μουσικών συμμετείχαν:

- 1 Παιδαγωγός και Προϊσταμένη μονάδας Προσχολικής Αγωγής
- 2 Παιδαγωγοί Γενικής Αγωγής (σε θέσεις ευθύνης)
- 5 Ειδικοί παιδαγωγοί (εκ των οποίων η μία είναι και Ψυχολόγος)
- 2 Συντονιστές Εκπαιδευτικού έργου και πρώην Διευθυντές Σχολικών Μονάδων
- 1 Ψυχολόγος με μεταπτυχιακή ειδίκευση στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Στην κατηγορία των επαγγελματιών μουσικών συμμετείχαν:

- 6 Μουσικοί
- 4 Μουσικολόγοι
- 3 Μαέστροι Χορωδιών
- 2 Μουσικοθεραπευτές.

Λόγω της φύσης του επαγγέλματος, όλοι οι επαγγελματίες μουσικοί δραστηριοποιούνται ταυτόχρονα σε διάφορες θέσεις κι έχουν εμπειρία από πολλαπλές μουσικές δραστηριότητες (ταυτόχρονα χορωδοί, καθηγητές οργάνων ή σχολικών μονάδων, σολίστ, συνθέτες, επαγγελματίες, χορωδοί, υπεύθυνοι μουσικοκινητικών ομάδων κλπ).

Έγιναν 30 προτάσεις συμμετοχής στην ποιοτική έρευνα, σε άτομα που θεωρήθηκαν κατάλληλα σύμφωνα με τα κριτήρια που τέθηκαν. Μετά την πρώτη

τηλεφωνική επικοινωνία, η ερευνήτρια έστειλε ηλεκτρονικό μήνυμα στους αποδέκτες για να τους γνωστοποιήσει και γραπτά το θέμα και τους στόχους της έρευνας. Όλοι οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν θετικά και δέχθηκαν να συνομιλήσουν μαζί της, αλλά λόγω της χρονοβόρας διαδικασίας και του γεγονότος ότι οι περισσότεροι ήταν πολυάσχολοι επαγγελματικά, στο χρονικό διάστημα που διεξήχθη η έρευνα, έγιναν 26 συνεντεύξεις σε βάθος. Αρχικά έγινε μία πιλοτική συνέντευξη, για να προβλεφθούν τυχόν δυσκολίες στην κατανόηση των ερωτήσεων, αστοχίες και παρανοήσεις και για να υπολογιστεί ένας μέσος χρόνος απασχόλησης για τους ερωτώμενους. Η συνέντευξη αυτή συμπεριλαμβάνεται στο υλικό που αναλύθηκε, καθώς κύλησε ομαλά και ανταποκρίθηκε στα ζητούμενα της έρευνας, πράγμα που αποδείχθηκε στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της συλλογής των υπόλοιπων συνεντεύξεων.

2.3. Διαδικασία ποιοτικής έρευνας.

Η έρευνα ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2018 και οι συνεντεύξεις έγιναν «πρόσωπο με πρόσωπο» (Babbie, 2018: 482) από τον Νοέμβριο του 2018 ως και τον Ιανουάριο του 2019 στην Αθήνα, στην Θεσσαλονίκη και στο Ηράκλειο Κρήτης. Οι συμμετέχοντες επέλεξαν τον χώρο διεξαγωγής της συνέντευξης, ώστε να είναι ένα περιβάλλον που να μπορούν να διατυπώσουν τις θέσεις τους ελεύθερα, να αισθάνονται οικεία και να μπορεί να ηχογραφηθεί η συζήτηση. Για το θέμα της συζήτησης και τη διαδικασία είχαν ενημερωθεί τηλεφωνικά και με σχετικό ηλεκτρονικό μήνυμα (mail).

Οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν μετά από άδεια των συμμετεχόντων και ο μέσος όρος διάρκειάς τους ήταν 40 λεπτά για τον καθένα. Επιπλέον ηχογραφήθηκε και η σύμφωνη γνώμη των συνεντευζιαζόμενων για τη χρήση των λεγομένων στην παρούσα έρευνα. Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν οι εξής διαδικασίες: Πρώτα απομαγνητοφωνήθηκαν πλήρως οι συνεντεύξεις και κατηγοριοποιήθηκε το ποιοτικό υλικό ανά θεματικές ενότητες. Δεύτερον συνδέθηκαν οι θεματικοί κωδικοί με τις πληροφορίες ανά άξονα, έγιναν περιλήψεις των εκτεταμένων κειμένων και σημειώθηκαν οι κοινές απόψεις, οι ξεχωριστές απαντήσεις και οι τυχόν διαφωνίες μεταξύ των συμμετεχόντων. Η ερευνήτρια προχώρησε με προσοχή στον «έλεγχο και την απόδοση νοήματος των δεδομένων» προκειμένου να ερμηνευτούν με ακρίβεια τα λεγόμενα των συνεντεύξεων σε βάθος. Επίσης χρησιμοποίησε την συγκριτική ανάλυση των δεδομένων, καθώς και την παραβολή

των θεωρητικοποιήσεων και των εννοιολογήσεων με τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν (Ιωσηφίδης, 2008:170-182).

Έτσι καταχωρήθηκαν οι απαντήσεις, αλλά και κάποια αξιοσημείωτα σχόλια που χρησιμοποιούνται αυτολεξεί στα αποτελέσματα της έρευνας αυτής. Στην αναφορά των αποτελεσμάτων υπάρχει ποιοτική ανάλυση των συλλεχθέντων πληροφοριών. Οι διευκρινιστικές ερωτήσεις που έγιναν, είτε από τον ερωτώμενο, είτε από τον συνεντευκτή, καταγράφηκαν και είχαν ως στόχο την ορθότερη κατανόηση των ζητούμενων ή των απαντήσεων. Άλλωστε η ποιοτική συνέντευξη είναι «μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στον συνεντευκτή κι έναν ερωτώμενο» (Babbie, 2018: 487, 557).

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης η ερευνήτρια κράτησε σημειώσεις (Babbie, 2018: 486) για τη γλώσσα που χρησιμοποιούσε ο ερωτώμενος, τις εκφράσεις, τις χειρονομίες, το επίπεδο οικειότητας ή αβεβαιότητας μεταξύ τους, την στάση του σώματος προκειμένου να αντιληφθεί εγκαίρως μια πιθανή δυσάρεσκεια και να ανασκευάσει το κλίμα για να κυλίσει ομαλά η συνέντευξη.

2.4. Δεοντολογία, Αξιοπιστία και Εγκυρότητα.

Η δεοντολογία συνδέεται με την ηθική, την εθελοντική συμμετοχή, την προστασία προσωπικών δεδομένων και λεγομένων και την ακριβή γνωστοποίηση των ευρημάτων (Babbie: 2018, 142-157). Οι συνεντευξιαζόμενοι σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν οικειοθελώς και όλοι δέχθηκαν να υπάρξει ανωνυμία στις απαντήσεις που θα χρησιμοποιηθούν αυτούσιες και επίσης όλοι δέχθηκαν να δημοσιευθούν τα ονόματά τους ως συμμετέχοντες, αν αυτό χρειαστεί η ερευνήτρια. Ωστόσο δεν γίνεται στο κείμενο ταυτοποίηση πληροφοριών ή απαντήσεων με τα ερωτώμενα πρόσωπα.

Όσον αφορά την αξιοπιστία ως κριτήριο ποιότητας για την έρευνα μπορούμε να την ορίσουμε ως «τεχνική μέτρησης ή παρατήρησης», η οποία θα έδινε παρόμοια αποτελέσματα κάθε φορά που θα εξετάζονταν το θέμα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να υπάρξουν αλλαγές στο χρόνο ή σε άλλο πληθυσμιακό δείγμα (Babbie, 2018: 715). Η διασφάλιση της αξιοπιστίας τονίζεται με την επαναληψιμότητα των απαντήσεων και με την εφαρμογή και τον συνδυασμό διάφορων μεθόδων. Έτσι δεδομένα από διαφορετικές πηγές (βιβλιογραφία, ποικιλία ερωτήσεων, διαφορετικές επαγγελματικές ιδιότητες συμμετεχόντων, εμπειρία ερευνητή και ερωτώμενων) και η συμμετοχική παρατήρηση εξασφαλίζουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο αξιοπιστίας της

έρευνας και της επάρκειας των ερμηνειών που προκύπτουν. Η συμφωνία απόψεων παρατηρήθηκε και στην παρούσα έρευνα, τόσο σε απαντήσεις που δόθηκαν στις συνεντεύξεις σε βάθος, όσο και στις συμπεριφορές και τις πράξεις που καταγράφηκαν κατά τη συμμετοχική παρατήρηση.

Η ερευνήτρια προσπάθησε να εξασφαλίσει την εγκυρότητα λαμβάνοντας υπόψη τις βιβλιογραφικές αναφορές, στις οποίες στηρίχθηκαν τα ερωτήματα της συζήτησης.

Κεφάλαιο 3^ο: Ευρήματα

Ι. Αποτελέσματα ανά Θεματική Ενότητα

Α. ΘΕ: Μουσικές Εμπειρίες και Συναισθήματα

Ξεκινώντας τις συνεντεύξεις θελήσαμε να ερευνήσουμε τη σχέση των ερωτώμενων με τη μουσική γενικά και με τις μουσικές δραστηριότητες που εξετάζουμε. Λόγω της επαγγελματικής τους ιδιότητας και της «σκόπιμης» επιλογής τους στην έρευνα αυτή, γνωρίζαμε την στενή σχέση των συμμετεχόντων με την οργάνωση και την εποπτεία μουσικών δράσεων. Η πλειοψηφία επιβεβαίωσε ότι η μουσική είναι σημαντική για τη ζωή σε ένα γενικότερο πλαίσιο, όχι απλά επαγγελματικό, αλλά κυρίως προσωπικό.

«Μέσα από τη μουσική ισορροπώ και εκφράζομαι»(PM)

«Καλύπτει συναισθηματικές ανάγκες, τόσο θετικές, αλλά και έκφραση αρνητικών συναισθημάτων. Δηλαδή σε περιόδους δύσκολες, άγχους, είναι μια διέξοδος η μουσική»(ΘΤ)

«Η μουσική είναι μια πελώρια αγκαλιά»(KM)

«Ένας άνθρωπος που έχει τη μουσική δίπλα του δεν είναι ποτέ μόνος!»(OA)

«Με ακολουθεί και εμπλουτίζει τη χαρά και τη λύπη μου... τους δίνει σχήμα»(ΝΞ)

Σχετικά με την παραγωγή και την κατανόηση συναισθημάτων μέσω της μουσικής οι απαντήσεις επιβεβαίωσαν τη βιβλιογραφική αναφορά, που δήλωνε ότι η μουσική έχει τη δύναμη να εκφράσει όλων των ειδών τα συναισθήματα, όχι μόνο τα βασικά αλλά κυρίως τα σύνθετα και μάλιστα με τον πιο ευφάνταστο τρόπο!

«...όλων των ειδών τα συναισθήματα. Ακόμα κι αυτά που κρύβεις, γιατί μπορεί να σε έμαθε η κοινωνία να κρύβεις ή γιατί δεν είναι σωστό... Ακόμα κι αυτά που μένουν μέσα σου και σε κατατρώγουν, υπάρχει ένας τρόπος μέσα από τη μουσική να ελευθερωθούν και να εξυγιανθούν αν θέλεις κιόλας»(OA)

«Χαρά, ικανοποίηση, γαλήνη, ηρεμία. Στα παιδιά βλέπεις να τους προκαλεί ευφορία και δημιουργικότητα, αυτό το αίσθημα του «συνδημιουργείν», το αίσθημα ότι είμαστε μια ομάδα και κάνουμε κάτι διαφορετικό» (NK)

«Χαρά, αίσθηση ευθυμίας, αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς. Φυσικά μπορεί να μην είναι πάντα χαρά, αλλά κάτι πιο έντονα συγκινησιακό, γιατί ανασύρονται για τον κάθε άνθρωπο προσωπικά βιώματα, συνειρμοί, μνήμες...»(ΦΡ)

«Τα πάντα! Χαρά, λύπη, αλλά νομίζω πληρότητα είναι η κατάλληλη φράση για να πει κανείς»(KK)

Παρατηρώντας την εξέλιξη μιας μουσικής δραστηριότητας οι περισσότεροι συνεντευξιζόμενοι δήλωσαν ότι το πιο σημαντικό από αυτό που αντιλαμβάνονται κάθε φορά που συμβαίνει μια μουσική πράξη είναι η δημιουργικότητα. Η λειτουργία της μουσικής δίνει χαρά, ενώνει, εμπνέει, απελευθερώνει. Υπάρχει η κοινή παραδοχή ότι ένας παρατηρητής σε μια μουσική δράση αντιλαμβάνεται τους χαρακτήρες και τις στάσεις ζωής των συμμετεχόντων.

«Ευχαρίστηση, χαρά, ικανοποίηση, ενδιαφέρον για συμμετοχή, θέληση να ενταχθούν στη δράση»(ΑΣ)

«Πρέπει να συγκεντρωθούν, να λειτουργήσουν σαν ομάδα, να συνεργαστούν οπωσδήποτε, να βγάλουν έναν καλύτερο και πιο δημιουργικό εαυτό. Αναδεικνύονται και ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή τους»(ΒΝ)

«Υπάρχουν δράσεις που μπορούν να προκαλέσουν συγκίνηση, χαρά, ομαδικό πνεύμα. Δηλαδή να λάβει αυτός που παρακολουθεί μια καλή επικοινωνία»(ΚΚα)

«Αναπτύσσουν κριτήρια, αισθητική, αισθάνονται δημιουργικοί και δείχνουν ικανοποίηση»(ΜΔ)

«Υπάρχει η αίσθηση της απόλαυσης»(ΦΡ)

«Οι μουσικές δράσεις, ανάλογα με το επίπεδο κι ανάλογα με το είδος μουσικής στο οποίο υπηρετούν, δίνουν και διαφορετική εικόνα στον δέκτη (ακροατή). Κι αυτό γιατί ο πομπός όταν αποτελείται από μεικτά σχήματα και διαφορετικά άτομα (για παράδειγμα από νεαρούς μουσικούς με καθοδηγητή έναν μεγάλο έμπειρο μουσικό) αυτό δημιουργεί ένα αίσθημα ενιαίας σκέψης, με αρχή, μέση και τέλος»(ΜΦ)

Όταν ο ίδιος ο ερωτώμενος είναι ο οργανωτής της μουσικής δράσης απαντά ότι δεν μπορεί να μείνει απλώς παρατηρητής, αλλά εμπλέκεται, γίνεται μέρος της, αγωνιά...

«Όταν είμαι μέλος, δηλαδή όταν τραγουδώ μαζί με άλλους είναι τελείως άλλο πράγμα. Όταν διευθύνω είναι μια άλλη κατάσταση, όταν προετοιμάζω πάλι να διευθύνει άλλος, είτε όταν γράφω μουσική... όλα διαφέρουν μεταξύ τους. Όταν είσαι μαστέρος είσαι και παρατηρητής και performer μαζί»(ΓΒ)

«Εγώ ως δημιουργός μιας μουσικοθεραπευτικής δράσης πρέπει να πάω και να ξεκινήσω «άδεια» από συναισθήματα... δεν μπορώ και δεν πρέπει να φέρω κάτι, γιατί πρέπει να είμαι ανοιχτή και σε εγρήγορση για να μπορέσω να ανταποκριθώ στις ανάγκες του «συνεργάτη μου». Έτσι παρατηρώ τη γλώσσα του σώματος, τις αντιδράσεις του»(ΟΑ)

«Νιώθω ότι επικοινωνώ, γιατί θα μιλήσω με τον εαυτό μου που οργανώνει τη δράση. Συνήθως προσπαθώ να μπω στη θέση αυτών που διδάσκω κι έτσι να τους διευκολύνω»(ΜΑ)

«Από την πλευρά του δημιουργού εγώ τουλάχιστον πάντα έχω αγωνία γιατί έχω την ευθύνη της ομάδας και πάντα έχω ένα σχέδιο στο μυαλό. Νομίζω ότι δεν μπορεί να υπάρξει ομάδα χωρίς αλληλεπίδραση, αλλά και σε ατομικό επίπεδο υπάρχει

αλληλεπίδραση αυτού που κινεί το νήμα με αυτόν που συμμετέχει στο μάθημα»(ΦΡ)

B. ΘΕ: Η Συναισθηματική Νοημοσύνη

Σε αυτή τη θεματική ασχοληθήκαμε με τις απόψεις των συνεντευξιαζόμενων σχετικά με τη ΣΝ ως σύγχρονη έννοια. Στόχος ήταν να αναλυθεί το επίπεδο κατανόησης του όρου και των κύριων ιδιοτήτων του και η άποψη των ερωτώμενων για την αξία των συναισθηματικών ικανοτήτων στην ανθρώπινη ζωή και συμπεριφορά. Η θεματική αυτή αποτελεί εισαγωγή στα κύρια ερωτήματα της έρευνας.

Οι ερωτώμενοι ήταν αρκετά ενημερωμένοι και ευαισθητοποιημένοι σε ότι αφορά στη ΣΝ. Θεωρούν ότι η συναισθηματική ανάπτυξη οφείλει να υποστηρίζεται από την εκπαίδευση, την ανατροφή και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων και επιβεβαίωσαν την σημαντικότητά της στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή.

«Είμαι ενημερωμένη λόγω της δουλειάς μου (για τη ΣΝ) και πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό κομμάτι στη ζωή μας. Θεωρώ ότι το σχολείο θα έπρεπε να απευθύνεται κυρίως σε αυτό και μέσω αυτού θα λυνόταν ταυτόχρονα το μαθησιακό και το θέμα της συμπεριφοράς»(ΑΠ)

«Η ΣΝ είναι κάτι που υπολογίζω σε κάθε παιδί και σε κάθε άνθρωπο...»(ΒΣ)

«Κάποτε έλεγαν την ΣΝ «περίσσια εξυπνάδα». Είναι δεξιότητες που αν δεν τις έχεις δεν μπορείς να συνυπάρξεις σε μια ομάδα, να επικοινωνήσεις»(ΑΣ)

«Η ΣΝ είναι μια ευρύτητα της εσωτερικής ζωής που καθρεφτίζεται στον τρόπο που υπάρχουν και συνυπάρχεις και καταγράφεται μέσα από εκεί. Πολλοί αμελούν την ΣΝ, δεν την παρακολουθούν, δεν την αφογκράζονται, ξεκόβουν...»(ΝΞ)

Όσον αφορά στην επιρροή των συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων στην ατομική ικανοποίηση, την κοινωνική ζωή και την επίτευξη στόχων οι περισσότεροι ερωτώμενοι ανέφεραν ότι η μέγιστη ωφέλεια υπάρχει στην ανάπτυξη τόσο των γνωστικών όσο και των συναισθηματικών ικανοτήτων. Όμως όλοι συμφώνησαν ότι οι γνωστικές ικανότητες δεν αποδίδουν μονομερώς το αίσθημα της χαράς, ούτε βοηθούν σε επιτυχείς επιλογές ζωής χωρίς την ανάπτυξη ικανοτήτων ΣΝ. Τόσο η αυτογνωσία, όσο και η ενσυναίσθηση, η διαχείριση προβλημάτων και η διάθεση για συνεργασία είναι τα κλειδιά για μια ισορροπημένη ζωή.

«... αυτό θα σε κάνει να «πατήσεις στα πόδια σου. Από το συναισθηματικό πλαίσιο ξεκινούν όλα, να γνωρίσεις τον εαυτό σου καλύτερα, να είσαι αυτός που είσαι, να είσαι αυτόνομος, να διεκδικήσεις, να συνεργαστείς κλπ»(ΔΤ)

«...(οι συναισθηματικές ικανότητες)βοηθούν στην αυτοπεποίθηση, στην αυτοεκτίμηση και στη δόμηση της αυτό-εικόνας, στοιχεία που είναι ουσιαστικά πρωταρχικά στην επίτευξη στόχων, στις προσδοκίες και στην προσπάθεια που χρειάζεται να κάνει κανείς για να πετύχει»(ΘΤ)

«Οι συναισθηματικές ικανότητες είναι τα κομμάτια που πάζλ της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού και του ανθρώπου»(ΓΒα)

«Ο κόσμος μας δεν χρειάζεται απλά επαγγελματίες... είμαστε άνθρωποι που ερχόμαστε σε επαφή με άλλους ανθρώπους»(ΝΚ)

«Είναι σημαντικές γιατί είναι το πρώτο στάδιο για να αναγνωρίσει κανείς τον εαυτό του, τι μπορεί, τι θέλει και να αντιμετωπίσει τις «έξωθεν» επιθυμίες άλλων ή διάφορα πρότυπα που έχουμε φτιάξει στο μυαλό μας»(ΟΑ)

«Δεν τις ξεχωρίζω απόλυτα τις συναισθηματικές από τις γνωστικές ικανότητες, είναι σημαντικές και οι δυο ως προς το ότι ανοίγουν παράθυρα στον κόσμο, σου δίνουν εργαλεία να δουλέψεις, να σκεφτείς...»(ΒΝ)

«Δεν θεωρώ απαραίτητες τις γνωστικές ικανότητες ως προς το ότι δεν δίνουν χαρά, με την έννοια του κάτι που σου μένει βαθιά»(ΑΠ)

Στην ερώτηση για το ποια πράγματα πρέπει να γίνουν για να αναπτυχθεί η ΣΝ, υπήρξαν ποικίλες απαντήσεις. Φαίνεται ότι ο τρόπος «μεγαλώματος», ανατροφής και συνύπαρξης μέσα στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον επηρεάζει καθοριστικά την συμπεριφορά και τις συναισθηματικές ικανότητες ενός ανθρώπου. Επίσης οι εμπειρίες και οι επιλογές κατά τη διάρκεια της ζωής του διαμορφώνουν την συναισθηματική νοημοσύνη του.

«Η ΣΝ καλλιεργείται από πολύ μικρή ηλικία και σε αυτό συμβάλει σίγουρα η οικογένεια δείχνοντας στα παιδιά τον τρόπο να αγαπούν, να χαίρονται, να λυπούνται, να συγχωρούν. Από εκεί και πέρα μέσα το σχολείο μπορούν να αναπτύξουν και να συνεχίσουν αυτά που κουβαλούν από το σπίτι γιατί το σχολείο είναι πιο μεγάλη κοινωνία... μεγαλώνοντας επίσης μπορούν να καλλιεργήσουν τις ιδιότητες της ΣΝ μέσα από διάφορες δραστηριότητες τους...»(ΜΑ)

«Το πρώτο είναι να μάθω πως αισθάνομαι εγώ. Να μάθω να εκφράζω και τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα συναισθήματα και να μάθω να τα αποδέχομαι όπως να αποδέχομαι και των άλλων»(ΟΑ)

«Το παιχνίδι είναι τρόπος για να αναπτύξεις χίλιες δεξιότητες, να διαχειριστείς τον εαυτό σου, τους άλλους (αν είναι ομαδικό), να κατανοήσεις τον τρόπο σκέψης, την συνύπαρξη...»(ΟΑ)

«Η αποδοχή του ατόμου και της προσωπικότητας του με συναισθηματικό προφίλ, από το περιβάλλον του, οικογενειακό και σχολικό βοηθούν στην ανάπτυξη της ΣΝ»(ΝΞ)

Φτάνοντας στο τέλος αυτής της θεματικής ενότητας θέσαμε ένα καίριο ερώτημα στους συμμετέχοντες.

-Πως μπορεί λοιπόν μια μουσική δραστηριότητα να βοηθήσει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης;

Σύμφωνα με τους ερωτώμενους η μουσική ενεργοποιεί, δημιουργεί αισθήματα, σε κάνει υπεύθυνο, σε ωθεί να εκφραστείς, να συλλειτουργήσεις, να αλληλεπιδράσεις (ειδικά όταν βρίσκεσαι σε ομάδα), να δεχτείς τους άλλους και ό, τι έχουν να δώσουν για ένα κοινό σκοπό. Κάθε μουσική δράση σε ενθαρρύνει να πάρεις πρωτοβουλίες, σε βοηθά να διαχειριστείς τυχόν διαφωνίες, σε αναγκάζει να συγκεντρώνεσαι. Διότι σε ενδιαφέρει το θετικό αποτέλεσμα, διότι νιώθεις ότι μέσα από αυτό εκφράζεσαι και αναγνωρίζεις ότι θα είναι επιτυχημένο αν ακολουθήσεις τις οδηγίες και αν ελέγχεις τον παρορμητισμό σου.

«Η μουσική λειτουργεί σαν κίνητρο, φέρνει τα άτομα σε επίπεδα ετοιμότητας, ακόμα και σε άτομα που δεν έχουν επικοινωνιακό λόγο (π.χ. παιδιά με αυτισμό). Επίσης έχω χρησιμοποιήσει τη μουσική για να αναπτύξω λόγο σε παιδιά με τάσεις για ακραίες συμπεριφορές, όπως παραβατικότητα. Με τη μουσική τα βλέπεις ότι μεταμορφώνονται, δηλώνουν παρουσία, τα ενδιαφέρει αυτή η παρουσία, συνεπικουρούν»(ΝΞ)

«Ό,τι συνοδεύεται από μουσική αυξάνει κατακόρυφα το ενδιαφέρον κι αλλάζει τα συναισθήματα αυτών που συμμετέχουν»(ΔΤ)

«Εκτός του ότι είναι φορέας πολιτισμού (ως προς τα στοιχεία της) η μουσική αναπτύσσει και τον πολιτισμό του συναισθήματος! Τον πολιτισμό της άλαλης γλώσσας, τον πολιτισμό της συνύπαρξης!»(ΑΠ)

«Όταν παίζουμε ή ακούμε μουσική δεν μπορούμε να αποστασιοποιηθούμε από το κέντρο μας και από τα συναισθήματά μας. Η μουσική είναι σαν αργείο... Μπορείς να της αποθέσεις πράγματα του εαυτού σου ή συναισθήματα αρνητικά... ακόμα και να βάλεις μέσα τον θυμό σου και να τον δεις απέναντι... όχι μόνο να τον εκτονώσεις»(ΟΛ)

«Μπορεί να βοηθήσει γιατί εμπλεκόμενος μέσα σε μια μουσική δράση καλλιεργείται η ομαδικότητα, η κοινωνικότητα, και ανακαλύπτουν και τα ίδια τα άτομα τα συναισθήματά τους. Αυτό γίνεται ακόμα κι όταν παρακολουθούν, αλλά κυρίως όταν συμμετέχουν»(ΕΘ)

«Αυτό που κάνει η μουσική ως τέχνη είναι να σου εκμαιεύσει κάτι. Είναι ο μαγνήτης που θα μαγνητίσει τα συναισθήματά σου και θα τα τραβήξει προς τα έξω. Ουσιαστικά είναι η εκδήλωση των συναισθημάτων σε κάτι ρεαλιστικό»(ΓΦ)

«Σε φέρνει κοντά σε άλλους, προσπαθείς να δώσεις τον καλύτερο σου εαυτό. Όταν ζητάμε π.χ. από τα παιδιά όχι την πιο δυνατή τους φωνή, αλλά την πιο όμορφη... Ζητάμε τον πιο όμορφο εαυτό τους. Και ο διπλανός θα δώσει τον πιο όμορφο εαυτό του, γιατί όλοι έχουμε και όμορφές και τις άσχημες πλευρές μας. Ποια επικρατεί; Αυτή που ταΐζουμε... Δηλαδή μέσα σε μια ομάδα που ζητάμε πάντα την ομορφιά σου, την όμορφη φωνή σου, την όμορφη συμπεριφορά σου αυτό γίνεται πια βίωμα... και ουσιαστικά μαθαίνεις να φέρεσαι με σεβασμό, όχι μόνο μέσα στην ομάδα σου αλλά και έξω από αυτή. Έχεις πια την επιλογή, δηλαδή μαθαίνεις πώς να καλλιεργείς τα καλά σου στοιχεία, όλα αυτά, την υπευθυνότητα, το να είσαι εκεί στην ώρα σου, να έχεις το μολύβι σου... το στυλό σου, να μη φωνάζεις πάνω από

τους άλλους, να περιμένεις τη σειρά σου, να ακούς τους άλλους όσο δουλεύουν... όλα αυτά τα πράγματα. Να ακούς τις συμβουλές και να προσπαθείς να τις εφαρμόσει. Όλα αυτά είναι όπλα και γίνεσαι πιο ευέλικτος στην μετέπειτα ζωή σου, άσχετα αν θα γίνεις μουσικός ή όχι»(ΟΑ)

«Τώρα εκτός από την πρωτογενή δημιουργία συναισθημάτων από την ίδια την μουσική πράξη, πιστεύω ότι η αυτοπαρατήρηση που συμβαίνει μετά από ένα ντους συναισθημάτων που συμβαίνει εξαιτίας της καλλιτεχνικής αλληλεπίδρασης, κάνει τους ανθρώπους να νιώσουν κοινά πράγματα με άλλους»(ΓΒ)

Γ. ΘΕ: Ανάλυση Μουσικών Δραστηριοτήτων

Σε αυτή την ενότητα εξετάστηκαν τα πρακτικά ζητήματα πραγματοποίησης των ΜΔ, όπως το γιατί και πως επιλέγουμε τις κατάλληλες, ποιες συνθήκες είναι απαραίτητες για να πραγματοποιηθούν (χώρος, χρόνος, διάρκεια, ηλικία συμμετεχόντων) και τότε θεωρούνται επιτυχείς ως προς την ανάπτυξη των γνωρισμάτων της ΣΝ.

Όπως υποστηρίχθηκε και στις βιβλιογραφικές αναφορές, οι συνεντευξιαζόμενοι θεωρούν την μουσική ακρόαση ως μια από τις πιο απλές, αλλά πολύ σημαντικές μουσικές δράσεις, που μπορεί να υλοποιηθούν και να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία. Είναι μια μουσική επιλογή που μπορεί να απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και σε όλα τα περιβάλλοντα.

«... ενώ παλιότερα είχα στο μυαλό μου περισσότερο την εκπαιδευτική διαδικασία, δηλαδή να μάθω μουσική, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το μεγαλύτερο κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης που αναπτύσσεται σε έναν άνθρωπο έχει σχέση με το τι ακούσματα έχει. Η μουσική ακρόαση σίγουρα!!! Δηλαδή ένα μικρό παιδί που στο χώρο του απασχολείται ας πούμε με τα παιχνίδια του και ακούει παράλληλα μουσική είναι σημαντικό στη μικρή ηλικία»(ΜΦ)

«... η έννοια της μουσικής ακρόασης, όταν γίνεται συνειδητά, είναι πάρα πολύ σημαντική σαν δράση. Βέβαια στην εποχή μας υπάρχει η παγίδα να κάνω πράγματα και να έχω απλά μια μουσική να παίζει»(ΦΡ).

«Η μουσική ακρόαση μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα σωματικά που αναταράζουν τη φυσική χημεία κι έτσι είναι καλύτερο το ον μετά. Μπορεί να δημιουργήσει βέβαια και σοκ. Για παράδειγμα η πρώτη φορά της ακρόασης μιας μοντέρνας ή σύγχρονης μουσικής από ανθρώπους που δεν έχουν συνηθίσει. Αυτό το σοκ μπορεί να προκαλέσει μια φυγή ή μπορεί ξαφνικά να ανοίξει ορίζοντες και να δεις ότι υπάρχει και το «άλλο». Αυτό είναι το κομμάτι με ενδιαφέρον, γιατί το μυαλό ενός ανθρώπου μεγαλώνει. Τώρα σε δεύτερο επίπεδο, η ολοένα και πιο πετυχημένη συμφιλίωση με μουσικά είδη που δεν γνωρίζεις, δίνει μια ιδιαίτερη ικανότητα. Δηλαδή αρχίζει να κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται ό,τι σκέφτονται «άλλοι άνθρωποι», σε άλλες συνθήκες, αλλά και σε άλλες φάσεις... που κάτι είχαν να πουν»(ΓΒ)

Έπειτα, η μουσικοκινητική αγωγή μπορεί να εφαρμοστεί από την προσχολική ηλικία και ενεργοποιεί το σώμα και το νου. Επίσης είναι μια μουσική δράση που συνδυάζει τη φαντασία με την έκφραση, την εκτόνωση, την ομαδικότητα, την αποδοχή και την ικανοποίηση. Οι ερωτώμενοι λοιπόν θεωρούν ότι η ένταξη ενός μικρού παιδιού κι αργότερα ενός μεγαλύτερου σε ομάδες μουσικοκινητικής μπορούν να δώσουν εξαιρετικά αποτελέσματα σε ιδιότητες που χτίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη.

«...μια μουσική δράση είναι να χορεύεις εκφραστικό χορό κι όχι προμελετημένο. Αυτοσχεδιασμός που προέρχεται από τα συναισθήματα που φέρνει η μουσική...»(ΑΠ)

«Πολύ απλές μουσικοκινητικές δράσεις που μπορούν να συμμετέχουν όλοι, να εκφραστούν όλοι, να διασκεδάσουν»(ΒΣ)

«...η μουσικοκινητική αγωγή είναι ολόκληρη σπουδή! Συνδυάζει τη μουσική και την κίνηση και τον λόγο. Ειδικά τα μικρά παιδιά θέλουν ένα άμεσο αποτέλεσμα και σύντομο. Εκεί λοιπόν όταν θα πάρει το κουδουνάκι ή το ξυλόφωνο, το τύμπανο, το ντέφι και όλα αυτά τα δει να εντάσσονται σε μια μουσική, εκτός του ότι έχει κάνει ένα εκπληκτικό αποτέλεσμα, τα παιδιά λαμβάνουν αυτή τη χαρά... ανοίγει τόσο πολύ η γκάμα της μουσικής βάζοντας αυτοσχεδιασμό, σύνθεση και άμεση έκφραση (και θεατρική ή λεκτική έκφραση). Ακόμα και τα συναισθήματα μπορούν να αποδοθούν πιο εύκολα με αυτόν τον τρόπο. Κι εκεί φαίνεται η αλληλεπίδραση και η φαντασία έντονα»(ΦΡ).

Όλοι οι ερωτηθέντες συμφώνησαν ότι το τραγούδι αποτελεί την πιο αξιόλογη μουσική δραστηριότητα, που μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο εξατομικευμένα όσο και σε ομάδα. Μπορεί να ξεκινήσει από τις πρώτες κιόλας ρυθμικές λέξεις ή ήχους που προφέρει ένα παιδί και να μας συνοδεύει πάντα. Εκτός από τη χαρά και την εκτόνωση προσφέρει σωστή σωματική ανάπτυξη (λόγω των ρυθμικών διαφραγματικών αναπνοών που απαιτεί), ευεξία, προσαρμογή στην ευταξία μιας ομάδας, υποστηρικτική και δεκτική στάση, αυτοεκτίμηση και ενσυναίσθηση.

«Η συμμετοχή σε ομαδικό τραγούδι είναι πολύ ωραία. Είναι άμεση εμπλοκή. Γενικά εμένα μου αρέσουν οι ομαδικές δουλειές. Η συλλογική προσπάθεια, που δεν χρειάζεται πάντα να έχεις μόνο καλλίφωνα παιδιά, αλλά να τραγουδήσουν κυρίως με ψυχή, κάτι που τους εκφράζει και τους αρέσει τη δεδομένη στιγμή» (ΝΚ).

«Η σωστή παραγωγή τραγουδιού έτσι γίνεται: δεν μαθαίνεις εξαρχής φωνητική τεχνική, αλλά συνδέεις το κέντρο του ήχου με το κέντρο της ομιλίας και σιγά-σιγά αυτό αναπτύσσεται σε μουσική... Σε όλες τις συναισθηματικές καταστάσεις (ό,τι και να μας συμβεί, καλό, κακό, όμορφο, πίκρα) παντού υπάρχει ένα τραγούδι να συνοδεύσει τα συναισθήματά, το οποίο είναι και μια εσωτερική κατάθεση! Το πιο φανταστικό πράγμα που γίνεται στις ομάδες που τραγουδούν μαζί, με την έκφραση όλων αυτών των συναισθημάτων και με το να φέρεις τη φαντασία σου τόσο κοντά... η επιθυμία να την προσφέρεις στους άλλους»(ΟΑ)

«Κυρίως το τραγούδι νομίζω είναι πολύ σημαντικό ειδικά για τις μικρές ηλικίες. ... Γιατί ξεκινά με την εκφορά του λόγου, την σωστή αναπνοή, επηρεάζει τον καρδιακό παλμό και πολλά ταυτόχρονα πράγματα»(ΚΚ)

«Συμμετέχοντας στις θεατρικές ομάδες, έτυχε μια χρονιά να ανεβάζουμε τις Όρνιθες του Αριστοφάνη, οπότε αναγκαστικά εκεί τραγουδήσαμε όλο το έργο εμείς οι ίδιοι και το ηχογραφήσαμε. Δηλαδή αναγκαστήκαμε να συνεργαστούμε πολύ καλά, πιο καλά κι από ότι παίζαμε θέατρο με αυτά τα άτομα. Γιατί στη μουσική πρέπει να είσαι πιο πολύ focus στο πως και πότε θα μιλήσεις ή θα τραγουδήσεις... Στο θέατρο έχεις ένα αβαντάζ... δηλαδή «δεν θα πω σωστά μια ατάκα, δεν πειράζει θα την πω μετά». Στο τραγούδι δεν μπορείς να το πεις μετά. Στο ομαδικό τραγούδι δεν μπορείς να αυτοσχεδιάσεις... Ήταν πολύ καλή άσκηση συγκέντρωσης και ελέγχου αυτή»(ΒΝ).

«Μιλάμε για συναισθηματική νοημοσύνη και θέσαμε το ζήτημα πως βοηθάμε ένα παιδί να κατανοήσει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του. Αλλά μετά το «κατανοώ το συναίσθημά μου», γίνεται σιγά-σιγά «κατανοώ και τα συναισθήματα των άλλων» και έτσι συνεργαζόμενοι με άλλους, που σε μια χορωδία έχουμε να κάνουμε με 15-20-30-40 άτομα, εκεί πρέπει να μάθουμε να βρίσκουμε τρόπους να συνεργαστούμε, να συμβιώσουμε... Και οι συνθήκες δεν είναι εύκολες, ο καθένας φέρει τα δικά του θέματα κάθε μέρα... Οπότε υπάρχουν αλληλεπιδράσεις όλων των ειδών!... Εκεί λοιπόν βλέπουμε τα συναισθήματα που μάθαμε ή δεν μάθαμε ως παιδιά να διαχειριζόμαστε, πως μπορούμε να λειτουργήσουμε σε μια μουσική ομάδα. Οπότε κάποιιοι που δεν το πήραν αυτό από την οικογένειά τους μπορούν να το μάθουν μέσα σε μια χορωδία, διότι μπαίνουν σ'άλλη μια οικογένεια... Το δέσιμο του κοινού σκοπού, η δέσμευση να φτάσουμε σε ένα επίπεδο, άρα η αίσθηση ευθύνης υπάρχουν σε αυτή τη δράση»(ΚΜ).

«Αν όμως μιλήσουμε για το ομαδικό τραγούδι, έχει άλλη σημασία, έχει ένα έξτρα ενδιαφέρον, γιατί είναι μια από κοινού προσπάθεια με έναν άλλο άνθρωπο. Μπορεί μάλιστα να υπάρξει εξέλιξη της συναισθηματική νοημοσύνης όχι λόγω μόνο της αλληλεπίδρασης με το μουσικό υλικό, αλλά με την προσπάθεια να το κάνεις με τον άλλον. Είναι αυτό που λέμε ότι «η ψυχολογία δεν είναι μόνο τα άτομα, αλλά και οι σχέσεις». Ο Α και ο Β που τραγουδούν δεν είναι δυο, είναι τρία πράγματα. Οπότε υπάρχει ένας επιπλέον παράγοντας που λειαίνει την πέτρα και την κάνει πιο ενδιαφέρουσα»(ΓΒ).

Οι ερωτώμενοι πρότειναν τον συνδυασμό των μουσικών δράσεων ή την σύνδεσή τους με άλλες τέχνες, όπως ο χορός και το θεατρικό παιχνίδι.

«Μπορούμε να κάνουμε μουσικοκινητική και ομαδικό τραγούδι ταυτόχρονα. Ακρόαση σε όλων των ειδών της μουσικές, από όπερα, μέχρι παραδοσιακό και κλασικό ή μοντέρνο και όλα τα ακούσματα... να εντάσσονται σε μια στιγμή της καθημερινότητας. Η μουσικές να γίνονται εμπειρίες...»(ΔΤ)

«Θα προσέθετα σύνθετες δραστηριότητες... που δεν είναι μόνο μουσικές όπως το θεατρικό παιχνίδι και το θέατρο που κι αυτά συνδέονται με μουσική. Και οποιαδήποτε άλλη κινητική δραστηριότητα, δραματοποίηση, χοροθεραπεία. Κίνηση και χορός έχουν έμμεση και πολύ σημαντική σύνδεση με τη μουσική(ΓΜ).

«Νομίζω ότι μουσική δράση είναι και ο χορός. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο μπαίνει και η μουσικοκινητική»(ΑΣ).

«Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός με πολύ απλά όργανα και με body percussions ή και με φωνή»(ΟΛ)

Για τη μουσικοθεραπεία μας μίλησαν κυρίως μουσικοί που έχουν εξειδικευτεί στο αντικείμενο αυτό. Η μέθοδος αυτή ξεκίνησε να εφαρμόζεται για θεραπευτικούς λόγους σε ψυχικά και νευρολογικά νοσήματα, αλλά σήμερα μπορεί να συμμετέχει οποιοσδήποτε επιθυμεί σε μουσικοθεραπευτικές ομάδες

«...για να μπορέσουν να εκφραστούν, ή να χαλαρώσουν ή να λειτουργήσουν με κάποιο τρόπο. Τώρα αγγίζουμε όλα τα φάσματα και της ζωής και των αναγκών και δεν αφορά μόνο στην ειδική αγωγή. Μπορεί να λειτουργήσει είτε συμπληρωματικά σε κάποια άλλη θεραπεία είτε αυτόνομα»(ΚΜ)

Όπως ανέφεραν οι ειδικοί που συνομιλήσαμε:

«Η Μουσικοθεραπεία ξεκίνησε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο στην Αμερική, παρατηρώντας πως επιδρά η μουσική σε κάποιους βετεράνους, οι οποίοι δεν μπορούσαν να ξεφύγουν από τους εφιάλτες τους. Ξεκινώντας τα νοσοκομεία να φέρνουν κάποιους μουσικούς είδαν ότι κάποια συμπτώματα βελτιώνονταν αλλά κάποια άλλα επιδεινώνονταν. Έτσι ξεκίνησε μια συστηματική μελέτη για την ψυχολογία, τον ψυχισμό του ανθρώπου και τη φυσιολογία»(ΟΛ)

Η Μουσικοθεραπεία αποτελεί μια μέθοδο παρέμβασης στην εσωτερική ζωή και μάθαμε από τους ερωτώμενους ότι και σε αυτή ακόμα τη μέθοδο εφαρμόζονται ειδικεύσεις π.χ. νευρολογική μουσικοθεραπεία, φωνητική ψυχοθεραπεία, GIM⁹ κ.ά. ανάλογα με τις θεραπευτικές ανάγκες και τον κατάλληλο τρόπο επίλυσής τους.

«Εφαρμόζουμε ειδικά στη μουσικοθεραπεία στοιχεία από διάφορες τεχνικές και προσεγγίσεις, ανάλογα με την εμπειρία και την εξειδίκευση κάποιου. Με τα παιδιά θα πάρω λίγα από τη φωνητική ψυχοθεραπεία και περισσότερο μουσικοθεραπευτικά στοιχεία. Η φωνητική ψυχοθεραπεία λειτουργεί από μια ηλικία και πάνω. Παρόλα αυτά έρχονται και δένουν μερικά πράγματα και σε μια στιγμή μπορεί να δημιουργηθεί μια ιδέα από τη φωνητική ψυχοθεραπεία σε άλλη μουσικοθεραπευτική μέθοδο. Χρειάζεται ελιγμός ανάλογα την περίπτωση»(ΚΜ).

«Υπάρχει μια συγκέντρωση στο παρόν αυτού που συμμετέχει και είναι μια αρχή της μουσικοθεραπείας αυτή: να μας φέρει στο παρόν με όλο μας το είναι και με το μυαλό και με την ψυχή. Αυτό από μόνο του είναι πάρα πολύ καλό για τον άλλον σε όλα τα επίπεδα. Και το βλέπω πάντα και με τα παιδιά και με τους ασθενείς και με τους ψυχικά υγιείς. Να είναι δηλαδή εκεί κάποιος 100% για να κάνει μουσική!... Βγαίνουν πράγματα μέσα στη μουσική δραστηριότητα, είτε από το υποσυνείδητο, είτε από την προσωπικότητά μας. Οπότε όλα αυτά είναι υλικά για να μπορεί κάποιος να δουλέψει και να βελτιωθεί...»(ΟΛ)

Οι συνεντευξιαζόμενοι συμφώνησαν ότι η μουσική απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, αναφέροντας ότι ως ακρόαση μπορεί να ξεκινήσει από την εμβρυακή περίοδο ζωής και ικανοποιεί και τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. Επίσης η συμμετοχή σε μουσικές δράσεις δεν απαιτούν πρότερη γνώση μουσικής θεωρίας, διότι μιλάμε για μη επαγγελματικό στάδιο και μας αφορά η συναισθηματική της ενέργεια στον άνθρωπο.

⁹ Guided Imagery and Music

Οι ομαδικές μουσικές δράσεις έχουν την δύναμη να ενώνουν ανθρώπους κι έτσι δεν υπάρχει η ανάγκη να γνωρίζονται από πριν τα άτομα που συμμετέχουν σε μια μουσική ομάδα. Η ίδια η ομάδα δημιουργεί το δέσιμο και ο κοινός σκοπός την αλληλεπίδραση. Βεβαίως όλοι συμφώνησαν ότι κάθε μουσική δράση πρέπει και μπορεί να προσαρμόζεται στην ηλικιακή ομάδα, στις δεξιότητες και στον στόχο για τον οποίο γίνεται. Επίσης ότι οι ομαδικές μουσικές δράσεις δίνουν την ευκαιρία σε κάποιον να αναπτύξει περισσότερα γνωρίσματα ΣΝ από τις ατομικές, αν και αυτές είναι χρήσιμες για ότι αφορά την εσωτερική ισορροπία και κατανόηση του εαυτού.

«Από πολύ μικρά, από την βρεφική ζωή, από τα παλαμάκια και σε μικρή ομάδα. Ακόμα και αλλάζοντας το χτύπημα του παιδικού παιχνιδιού ή θα τρομάξει ή θα χαρεί, πάντως θα αλλάζει συναίσθημα. Η με τη φωνή ή με ένα μουσικό όργανο μπορεί να παραχθεί συναίσθημα... Άλλωστε η μουσική είναι το μέσο που «οργώνει ένα χωράφι». Δηλαδή χρειαζόμαστε όχι μόνο τη χαρά, αλλά και τη λύπη και τον θυμό και την ενεργοποίηση και τη συνειδητοποίηση όλων των συναισθημάτων...»(ΝΞ)

«Όσον αφορά στο σχολείο, οι μουσικές δράσεις πρέπει να είναι ομαδικές για να υπάρχει το μέγιστο όφελος! Να είναι επιλεγμένες ανάλογα την ηλικία. Θα μπορεί να έχουν ίδιο θέμα, αλλά να προσαρμόζεται ανάλογα τις δεξιότητες των συμμετεχόντων, με άλλο μέσο, με άλλο τραγούδι, με πιο παιγνιώδη μορφή στα μικρά, με πιο αφηγηματική στα μεγάλα. Πάντως ότι έχει να κάνει με τέτοια δράση μένουν πολλά πράγματα με τη βιωματική μάθηση»(ΒΝ)

«Έχω προσέξει ότι όταν είναι ομαδικό αφήνονται περισσότερο τα παιδιά και εκφράζονται καλύτερα, αλληλεπιδρούν, υπάρχει η συλλογικότητα π.χ. η ατομική εκμάθηση οργάνου έχει άλλα ζητούμενα: επιτείνει την προσοχή, θέλει πειθαρχία και προσπάθεια»(ΚΚ).

«Αυτό εξαρτάται από το άτομο. Σαφώς το ομαδικό σου βγάζει πολύ πιο ενδιαφέροντα πράγματα μέσα στη μουσική διαδικασία. Το ατομικό έχει να κάνει με τον εαυτό σου, ενώ στο ομαδικό συγκρίνεις, παίρνεις ιδέες, έρχεσαι σε επαφή με τον άλλο, ακόμα και να τον αγίζεις είναι πολύ σημαντικό»(ΑΣ).

Εξετάζοντας τους τρόπους, τους χώρους και τους περιορισμούς διάρκειας οργάνωσης των μουσικών δράσεων, όλοι οι ερωτώμενοι συμφώνησαν ότι για κάθε μουσική δράση υπάρχει ένας στόχος, όχι απλά καλλιτεχνικός αλλά και συναισθηματικός. Η μουσική δραστηριότητα μπορεί να γίνει στα πλαίσια μιας σχολικής τάξης, μιας εξωσχολικής απασχόλησης, μιας ενασχόλησης πέρα από το εργασιακό ωράριο ως χόμπι ή ως έκφραση ενδιαφέροντος για το αντικείμενο αυτό. Ο χώρος που υλοποιείται μια τέτοια δραστηριότητα μπορεί να είναι οποιοσδήποτε σύμφωνα με τους ερωτώμενους και μάλιστα αρκετοί παρατήρησαν ότι όσο πιο ανορθόδοξος είναι (π.χ. σε μια πλατεία, σε έναν δρόμο) τόσο πιο ενδιαφέρον μπορεί να γίνει το αποτέλεσμα. Οι συμμετέχοντες που ανήκαν στην ομάδα των μουσικών,

γνωρίζοντας ως οργανωτές τη δυσκολία της εφαρμογής μιας μουσικής δράσης σε οποιοδήποτε περιβάλλον, ανέφεραν ότι η μουσική δράση που έχει εκπαιδευτικό ή άλλο στόχο πρέπει να γίνεται σε κατάλληλο (ίσως εργαστηριακό) χώρο με τα κατάλληλα υλικά (όργανα, ικανοποιητική ακουστική και ηχοπαραγωγικές πηγές, εποπτικό υλικό κλπ)

«...μια αίθουσα που χωράει 10 άτομα δεν μπορεί να είναι κατάλληλη για χορωδιακή πρόβα 30 ή 40 ατόμων...»(PM)

«Μουσική απασχόληση με στριμωξίδι την αδικεί την διαδικασία... την καταδικάζει εκ προοιμίου σε χαμηλότερο αποτέλεσμα. Εκεί που κάποιος θέλει να αυτενεργήσει θα πρέπει να έχει χώρο!»(ΝΞ)

«Η μουσική θα πρέπει να έχει δικό της χώρο. Κι όχι απλά να έχει δικό της χώρο αλλά να είναι και σωστά διαμορφωμένος. Έχω μπει σε τάξη με απίστευτη αντήρηση, που δυσκολεύει τους αρμονικούς να αναπτυχθούν. Ένας τύπου εργαστηριακός χώρος κατάλληλα διαμορφωμένος θα ήταν κατάλληλος»(ΚΚ)

Επίσης μια μουσικοκινητική δραστηριότητα χρειάζεται αρκετό χώρο ώστε κανείς να κινηθεί να αυτοσχεδιάσει, να μπορεί να βλέπει όλους τους άλλους συμμετέχοντες, να ακούει καλά...

«Είναι σημαντικός και ο χώρος. Όταν έχεις τη φωνή πρέπει να γίνονται με το σωστό τρόπο οι αντηχήσεις. Όταν έχεις την ορχήστρα πολύ περισσότερο. Στην μουσικοκινητική χρειάζεσαι χώρο για να κινηθείς. Επίσης αν έχεις και τα τρία στοιχεία, να χωρίσεις δηλαδή την ομάδα σου (σε μουσική, κίνηση και αφήγηση) εκεί καταλαβαίνουμε ότι θέλεις πολύ χώρο για να μπορέσει να λειτουργήσει. Δηλαδή καταλαβαίνουμε ότι ο μικρός χώρος μόνο σε ατομικό μάθημα μπορεί να δουλέψει. Και πάλι αν εγώ πάω σε μια πολύ μικρή αίθουσα να διδάξω ακορντεόν θα έχω πρόβλημα, γιατί οι αντηχήσεις θα ενοχλήσουν και το παιδί και εμένα. Θέλει κάθε φορά να σκέφτεσαι η μουσική δράση ποιους περιλαμβάνει, τι θα κάνεις, για να βρεις σε ποιών διαστάσεων χώρο θα το λειτουργήσεις»(ΦΡ).

Αυτό που ανέφεραν επίσης οι μουσικοί ήταν ότι για κάθε μουσική δραστηριότητα είναι καλό να μην υπάρχουν πράγματα που διαταράσσουν την αφοσίωση στην πράξη.

«Νομίζω και σε ανοιχτούς και σε κλειστούς χώρους μπορούν να πραγματοποιηθούν μουσικές δραστηριότητες. Αν όμως θέλουμε να πραγματοποιήσουμε συγκεκριμένους στόχους, αρκεί να μην υπάρχουν τριγύρω πολλά ερεθίσματα για να μην αποσπάται η προσοχή των εμπλεκόμενων»(ΚΚα)

Μια μουσική δραστηριότητα πρέπει να έχει συγκεκριμένη διάρκεια. Όλοι οι ερωτώμενοι κατανοούν τη δυσκολία της συγκέντρωσης σε ένα αντικείμενο πάνω από ορισμένο χρόνο. Ανέφεραν ότι στις μικρότερες ηλικίες χρειάζεται οι δράσεις να έχουν μικρή διάρκεια και μικρούς συμπληρωματικούς στόχους. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, ακόμα και σε ενήλικες, καλό είναι να υπάρχει ένα διάλειμμα σε κάποια στιγμή της δράσης για χαλάρωση και επικοινωνία. Γενικότερα, η διάρκεια, οι στόχοι και ο τρόπος

διεξαγωγής μιας μουσικής δράσης πρέπει να προσαρμόζεται στην ηλικία, τις δεξιότητες και στους στόχους. Επίσης η δραστηριότητα αυτή πρέπει να επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα για να βιωθούν τα ευεργετικά της στοιχεία.

«Μια καλή συχνότητα να ασχοληθεί κανείς είναι 1-2 φορές εβδομαδιαία, γιατί θέλουμε να υπάρχει μια μνήμη για το τι έχει προηγηθεί, συν το ότι σε λίγες μέρες να έχει το περιθώριο να το βιώσει και να καθίσει μέσα του και να ενστερνιστεί κάποια πράγματα. Ουσιαστικά να το γευτεί»(ΚΜ).

Τα γνωρίσματα που αναπτύσσονται στα άτομα που συμμετέχουν σε μουσικές δραστηριότητες ταυτίζονται με δεξιότητες της ΣΝ. Οι ερωτώμενοι απάντησαν ότι η ομαδικότητα, η ενσυναίσθηση, η συνεργασία, η οργάνωση της σκέψης και η αυτορρύθμιση είναι απαραίτητα στοιχεία για τη μουσική δράση.

«Η πειθαρχία δεν είναι προαπαιτούμενο είναι επακόλουθο και ο περιορισμός της παρόρμησης έρχεται από μόνος του! Και θεωρώ ότι είναι όλα αυτά μαζί ένα σύνολο σημαντικό»(ΝΞ)

«Όλα αυτά τα γνωρίσματα με κυρίαρχο την αλληλεπίδραση. Θα προσέθετα και την αισιοδοξία που υπερισχύει στο τέλος της δράσης!»(ΔΤ)

«Θα συμπλήρωνα ότι οι μουσικές δράσεις γεννούν πρωτοτυπίες που είναι ένδειξη δημιουργικότητας και αποδίδουν ικανοποίηση»(ΘΤ)

«Αναπτύσσονται ταυτόχρονα η αντίληψη και η μνήμη»(ΠΜ)

«Καλλιεργείται η φαντασία επίσης, είναι σαν ουράνιο τόξο η μουσική, σε ταξιδεύει...»(ΝΚ)

«Αυτοέκφραση, μορφοποίηση του συναισθήματος και μια μορφή ασφαλούς σύγκρουσης είναι η μουσική δραστηριότητα»(ΟΑ)

«Η δημιουργικότητα, η έκφραση και μέσα από ένα τραγούδι μπορείς να μπεις σε μια διαδικασία αναζήτησης, μια γνωστική δηλαδή διαδικασία, να μάθεις χωρίς να ξέρεις... κι αν θέλεις το προχωράς και περισσότερο»(ΓΜ)

«Αυτά τα γνωρίσματα παράγονται με φυσικό τρόπο, παρόλο που υπάρχει η γνωστή παρεξήγηση ότι με τη μουσική κάνουμε ότι θέλουμε ο καθένας, αλλά δεν είναι καθόλου έτσι!»(ΚΚ)

Για την επιτυχία της μουσικής δράσης υπήρξαν ποικίλες απαντήσεις. Σαφέστατα και όλοι ανέφεραν ότι εξαρτάται από το στόχο που βάζουμε κάθε φορά. Ο στόχος αυτός μάλιστα φαίνεται «να μην ολοκληρώνεται ποτέ», όπως απάντησαν οι περισσότεροι αφού από μόνος του θέτει περεταίρω στόχους.

«Αν υπάρχει ένα αποτέλεσμα πάντα αυτό συνδέει και βοηθάει τους ανθρώπους να νιώσουν ικανοποίηση. Επίσης μένει μέσα σου!»(ΓΜ)

«Παράγοντας επιτυχίας μπορεί να είναι το κατά πόσο ο καθένας μέσα από την ομάδα έχει χαρεί αυτό που κάνει, τον έχει φέρει σε ένα επίπεδο πάνω από αυτό που

ήταν, έστω κι ένα βήμα. Αν επίσης ο οργανωτής έχει πραγματώσει κάποιον από τους στόχους του κι αν όλο αυτό έχει φέρει μια συνεργατικότητα κι ένα δέσιμο στην ομάδα που θα την πάει ένα βήμα παραπέρα...»(ΑΣ)

«Επιτυχίες είναι αυτές (οι δράσεις) που βλέπεις τα μάτια των παιδιών να λάμπουν!»(ΟΑ)

«Αν πρόκειται για μια παρουσίαση, μπορούμε να πούμε ότι ο στόχος τελειώνει, Αλλά αν πρόκειται για τον στόχο που βάζει ο εμπνευστής κάθε φορά, αυτό μεταβάλλεται, αλλάζει, εξελίσσεται και δεν τελειώνει ποτέ!»(ΜΔ)

«Πάντα νιώθεις ότι θέλεις κι άλλο και πάντα ανακαλύπτεις κι άλλο που θα μπορούσες να κάνεις...»(ΓΒ)

Για τη σημασία του οργανωτικού υπεύθυνου των δράσεων μας μίλησαν οι ερωτώμενοι με μεγάλο ενθουσιασμό. Είναι το ερώτημα για το οποίο οι περισσότεροι ξεκίνησαν να απαντούν με τη φράση «είναι το Α και το Ω». Ο σημαντικός ρόλος του τόσο στην επιτυχία της δράσης, όσο και στην ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων είναι αδιαμφισβήτητος. Ο εμπνευστής αυτός μπορεί να είναι ένας εκπαιδευτικός μουσικής, ένας μαέστρος, ένας ειδικός μουσικοπαιδαγωγός, ένας μουσικοθεραπευτής και οπωσδήποτε ένας εμπνευσμένος «ηγέτης» ιδιαίτερα σε περίπτωση που οργανώνει μια ομάδα. Πρέπει να είναι γνώστης του αντικειμένου, να συγκεντρώνει ο ίδιος αρκετές συναισθηματικές ιδιότητες, να μπορεί να ελίσσεται και να μεταβάλλει το στόχο αν υπάρξει ανάγκη, να έχει στο μυαλό έναν στόχο, να γνωρίζει που απευθύνεται και τον κατάλληλο τρόπο να εμπνεύσει και να προστατεύσει την ομάδα. Σε όλες τις μουσικές δράσεις ο «δάσκαλος» είναι εμπλεκόμενος συναισθηματικά, εκτός από τη μουσικοθεραπεία, όπου ο θεραπευτής αναλαμβάνει να εξισορροπήσει τον ψυχισμό ενός ανθρώπου και δεν πρέπει να εμπλακεί συναισθηματικά ή τουλάχιστον να μην εκφράσει τη δική του συναισθηματική κατάσταση, προκειμένου επιτευχθεί ο στόχος που τίθεται.

«(Η σημασία του εμπνευστή) είναι μεγάλη τόσο σε επίπεδο γνώσεων όσο και σε επίπεδο χαρακτήρα και προσωπικότητας. Στην πρώτη περίπτωση της γνωστικής κατάρτισης, ο καθοδηγητής πρέπει να είναι ενημερωμένος ώστε να πραγματοποιήσει μια στοχευμένη δράση με κατάλληλα χαρακτηριστικά για την ομάδα στην οποία απευθύνεται και να μην έχει αρνητικό αντίκτυπο. Από την άλλη ο τρόπος και η οικειότητα με την οποία θα προσεγγίσει τους συμμετέχοντες είναι σημαντική διότι καθορίζει πόσο θα εμπλακεί και θα αλληλεπιδράσει ο ένας με τον άλλο μέσω της μουσικής που έχει διαλέξει»(ΘΤ)

«Ο συντονιστής μια τέτοιας δράσης είναι το Α και το Ω. Οι στόχοι που έχουμε στο μυαλό μας πολλές φορές είναι συγκεκριμένοι όμως η ομάδα μας οδηγεί. Κι έτσι πρέπει ο συντονιστής να έχει την ευθυκρισία να πάει λίγο παρακάτω ή να αλλάξει στο εφικτό τον στόχο, να μην έχει τον εγωισμό...»(ΒΝ)

«Τεράστια σημασία! πρέπει να είναι ο ίδιος ένας άνθρωπος εμπνευσμένος, να έχει αγάπη για αυτό που κάνει, να μην είναι απλά διεκπεραιωτικός και τυπικός, πρέπει να είναι λίγο καλλιτέχνης, να έχει δουλέψει με τον εαυτό του. Πιστεύω οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να έχουν περάσει από μια διαδικασία ενδοσκόπησης, αυτογνωσίας και επεξεργασίας. Να έχουν βέβαια ΣΝ ανεπτυγμένη, γιατί επειδή είναι ευαίσθητο το αντικείμενο μπορεί να κάνει κακό. Δεν μιλάω μόνο για τους μουσικοθεραπευτές. Κι ο δάσκαλος ο απλός, αν δεν έχει δουλέψει με το σώμα του με την έκφραση, την αποδοχή, τη συνεργασία και το σεβασμό, αν αυτά δεν τα έχει κάνει κτήμα του, πως θα μπορέσει να είναι αποτελεσματικός; Διδάσκουμε μόνο αυτό που είμαστε...»(ΑΠ).

«Ο εμπυχωτής καθοδηγεί και εμπυχώνει και είναι μεν ηγέτης, αλλά που πρέπει να θεωρεί τον εαυτό του συμμετέχοντα. Να είναι μέλος της ομάδας»(ΕΘ).

«Είναι ο πομπός και ο δέκτης πραγμάτων πολύ σπουδαίων. Είναι αυτός που εμφυσεί και την καλλιτεχνική γνώση, αλλά και την ηθική στάση απέναντι στα πράγματα, άρα καλλιεργεί και τη συναισθηματική τους κατάσταση. Και είναι αυτός που δίνει κομμάτια από τον εαυτό του προκειμένου τα παιδιά να μπουν σε αυτό το μαγικό κόσμο και να βγουν πιο ευτυχισμένα. Από το τεχνικό σημείο είναι οργανωτής, αλλά συναισθηματικά είναι εμπλεκόμενος... είναι κομμάτι της ομάδας με το ρόλο του ενεργού εμπυχωτή» (ΡΜ).

«Το σημαντικό είναι να έχει μια άρτια κατάρτιση ως μουσικός και ιδιαίτερα αν είναι μαέστρος! Επίσης να έχει παιδαγωγική ικανότητα και για τους μεγάλους ισχύει αυτό. Ικανότητα να δείχνεις το δρόμο, θέλει ευαισθησία, να είσαι μέσα στο σύνολο κι όχι αποστασιοποιημένος να είσαι οδηγός και εμπνευστής κι όχι αφεντικό και να βλέπεις το κάθε άτομο ως οντότητα κι όχι ως μουσικό όργανο σκέτο»(ΟΑ).

«...το ίδιο έργο διδασκόμενο από διαφορετικούς καθηγητές είναι άλλο έργο ακόμα κι όταν το λαμβάνει μια συγκεκριμένη ομάδα. Αλλά κι ο ίδιος καθηγητής που διδάσκει ένα έργο που δουλεύει σε άλλο σώμα ομάδας θα είναι άλλο έργο!» (ΓΒ)

«Η εμπλοκή του εμπυχωτή μοιάζει και με τη θέση του γονιού σε μια οικογένεια, που συναισθηματικά δουλεύει. Πως θα αναπτύξει ΣΝ το παιδί μας όταν οι ίδιοι δεν εκφράζουμε, δεν συζητάμε;... Ως θεραπεύτρια ή εμπυχωτήτρια σε μια ομάδα εννοείται ότι εγώ λειτουργώ σαν καθρέφτης του συμμετέχοντα. Η διαφορά είναι στο θεραπευτικό κομμάτι είμαι 100% συναισθηματικά εκεί, θα στηρίζω, αλλά δεν θα αφήσω δικά μου θέματα να βγουν. Ενώ σε μια μουσική ομάδα υπάρχει μεγάλη εμπλοκή με πιο ρευστά όρια και θα αφηθείς και θα εκφράσεις. Αλλά μπορεί να φτάσεις και σε σημείο που να πρέπει να συμμαζεύεις λίγο αυτή την χαλαρότητα... Στη μουσικοθεραπεία υπάρχει ένα προστατευτικό πλέγμα και για τους δυο αλλά κυρίως για τον θεραπευόμενο»(ΚΜ).

Δ. ΘΕ: Η σχέση της μουσικής με την ΣΝ

Στην τελευταία θεματική ενότητα μιλήσαμε με τους συνεντευξιαζόμενους για την σύνδεση μουσικής δραστηριότητας με την συναισθηματική νοημοσύνη, τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων σε πρώτο στάδιο εμπλοκής τους και μετά από συνεχή συμμετοχή σε μουσικές δράσεις, τα στοιχεία που μπορεί να εμποδίσουν τις

ευεργετικές ιδιότητες της μουσικής στον ανθρώπινο ψυχισμό και τις δεξιότητες που προάγονται μέσα από τις μουσικές δράσεις.

Σε πρώτη επαφή με μια μουσική δραστηριότητα –πράγμα που συνήθως γίνεται σε μικρή ηλικία- ο ατομικός χαρακτήρας επηρεάζει τις αντιδράσεις. Τα συναισθήματα που εμφανίζονται είναι η έκπληξη, η χαρά, το άγχος, η διστακτικότητα, η ικανοποίηση. Σε αυτή την εναρκτήρια φάση της μουσικής ενασχόλησης παίζει σημαντικό ρόλο ο εμπνευστής, καθώς μπορεί να εμπνεύσει σιγουριά και να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης για να «αφεθεί» κάποιος.

«Στο σχολείο, επειδή διαφέρει από το πλαίσιο της οικογένειας, όσον αφορά τη μουσική, υπάρχει τεράστιος ενθουσιασμός, ο οποίος σηματοδοτείται από την ανάγκη επανάληψης. Πολλές φορές αμέσως μόλις τελειώσεις κάποια μουσική δράση ρωτούν «πότε θα το ξανακάνουμε;»(ΔΤ)

«... αν μιλάμε για παιδιά (αφού δεν υπάρχει εμπειρία), στην κλασική μουσική που μπορεί να ακούσουν πράγματα άγνωστα είναι η έκπληξη από τη μία του καινούργιου, μετά η κατανόηση των οργάνων και ύστερα το «μου αρέσει» ή «δεν μου αρέσει τόσο». Μουσικοθεραπευτικά: η πρώτη συμμετοχή μπορεί να σημαίνει έκπληξη, καταστροφή (π.χ. πετάω όργανα), χαμόγελο και ίσως κάποια πιο αρνητικά»(ΚΜ).

«Τους κάνει εντύπωση και δείχνουν θαυμασμό και περιέργεια και ευχαρίστηση»(ΒΣ)

«Είναι μεγάλη χαρά, συμμετοχή, έκφραση, αλλαγή της ρουτίνας που δίνει άλλη διάσταση, άλλο τρόπο προσέγγισης και τα παιδιά γίνονται ανοιχτά στο να μάθουν κάτι καινούργιο»(ΠΜ)

«(Αντιδρούν) διαφορετικά. Όχι όλοι το ίδιο. Εξαρτάται από τις προσωπικές τους εμπειρίες, από τη δυναμική της ομάδας, από τη συναισθηματική τους κατάσταση, από το πόσο καλός είναι ο εμπνευστής. Αυτή είναι η μαγεία της μουσικής, ότι ο καθένας το προσλαμβάνει διαφορετικά και αντιδρά διαφορετικά»(ΝΚ)

«...έρχονται άνθρωποι που σου λένε «εγώ δεν ξέρω μουσική, δεν έχω ξαναπαίξει μουσική... πως θα το κάνω αυτό;» Και λες: «δεν χρειάζεται. Μπορείς να δοκιμάσεις τι ήχο βγάζουν κάποια όργανα...» και παρατηρώ ότι, μέσα από τον πειραματισμό, πως όλοι μπαίνουν σε αυτή τη διαδικασία του παιχνιδιού, κατά κάποιο τρόπο. Την οποία βέβαια, ειδικά στους ενήλικες, επειδή την έχουμε εξορίσει από τη ζωή μας, είναι πρωτόγνωρο. Άλλοι μπαίνουν πιο εύκολα κι άλλοι πιο δύσκολα είναι πιο επιφυλακτικοί και ανάλογα το χαρακτήρα και τις συνήθειες συμπεριφοράς και το πιθανό πρόβλημα που έχουνε. Ακόμα και δυσάρεστα να αντιδράσουν, δηλ. αν υπάρχει περίπτωση κάποιος να μπει αρκετά βαθιά, βέβαια δεν είναι τόσο σύνθητες από την αρχή και να του βγάλει θυμό ή λύπη και κλάματα... Είναι καθαρτικά τις περισσότερες φορές τα συναισθήματα αυτά»(ΟΛ)

Μετά από συνεχή συμμετοχή σε μια μουσική δράση τα πράγματα είναι πιο ξεκάθαρα. Το κίνητρο για την συνέχιση της συμμετοχής σε κάτι τέτοιο είναι η βαθύτερη επιθυμία κάποιου. Μέσα σε αυτές τις δράσεις νιώθει ότι ανακαλύπτει τον

εαυτό του, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την ενσυναίσθηση του, απολαμβάνει την αλληλεπίδραση και την προσπάθεια, παίρνει ικανοποίηση από το αποτέλεσμα.

«Βλέπεις ότι αλλάζει η ψυχοσύνθεση τους ουσιαστικά. Δηλαδή ένας άνθρωπος μπορεί να έχει τα καθημερινά του προβλήματα ή να είναι συναισθηματικός ή να είναι έγκλειστος στο χαρακτήρα του... στο εγώ του... γίνεται πιο εξωστρεφής υπάρχει ομαδικότητα, υπάρχει σύμπνοια, υπάρχει σκέψη και αγάπη για τους συμμετέχοντες, γιατί από τη στιγμή που είναι στην ίδια ομάδα ο ένας προσέχει τον άλλο, ο ένας νιώθει τον άλλο, νιώθει ότι είναι μέρος της δικής του προσωπικότητας, άσχετα αν είναι κάποιος άλλος... και υπάρχει αυτή η θετική στάση»(ΓΦ).

«Όταν αρχίζουν και οικειοποιούνται το μέσο έκφρασης αυτό, αρχίζουν κι ελευθερώνονται. Και εκεί πέρα φροντίζω, δηλ. ένας από τους στόχους είναι, να δημιουργηθεί ακόμα μεγαλύτερος χώρος αυτοέκφρασης, δηλαδή να πάρει μεγαλύτερες ελευθερίες εκείνος που παίζει μουσική ή συμμετέχει σε μια μουσική δραστηριότητα. Γιατί στον μουσικό αυτοσχεδιασμό παίζω κι εγώ μαζί του, οπότε υπάρχουν ένα σωρό τεχνικές να βοηθήσεις τον άλλον να αναπτυχθεί εκφραστικά μέσα στο αντικείμενο. Οπότε υπάρχει αυτό το άνοιγμα, μπαίνουν λίγο πιο βαθιά και το χρησιμοποιούν πιο προσωπικά»(ΟΛ).

«Σίγουρα προχωράει πολύ πιο εύκολα και πολύ πιο βαθιά στην ουσία των πραγμάτων και στην ουσία της μουσικής, στην έκφραση... Υπάρχει η μουσική που απλά ακούγεται αλλά υπάρχει και η μουσική που ζωντανεύει και πλανάται στο χώρο. Αυτό το δεύτερο γίνεται όταν είσαι εκεί με όλο σου το είναι»(ΟΑ)

«Όταν ξέρουν τι θα ακολουθήσει επιζητούν μερικά πράγματα και ανάλογα με την ικανότητά τους το εκφράζουν, ζητούν και επιθυμούν και καινούργια ή προτείνουν. Όταν αρχίζει και υπάρχει κατανόηση του συναισθήματος και τι θα ήθελες να δουλέψουμε σήμερα, ο συμμετέχοντας έχει επιλογές κι έχει ενεργητικό ρόλο»(ΚΜ).

Οι ερωτώμενοι συμφώνησαν ότι δεν υπάρχουν «απαραίτητα συστατικά» για την επιτυχία μιας μουσικής δράσης ως προς την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων. Υπάρχουν όμως πράγματα που μπορεί να γίνουν βιώματα μέσα στις δράσεις αυτές, ώστε να ενεργοποιήσουν την ΣΝ.

«Πρέπει να υπάρχει η χαρά της δράσης στο εδώ και τώρα. Να μη υπάρχει αναμονή. Μας έχουν μάθει σε αυτό το τεχνοκρατικό «σωστό και λάθος». Στη μουσική δεν υπάρχει σωστό και λάθος... είναι όλα αποδεκτά, είναι θεμιτά μέσα στους κανόνες τους κι ο στόχος είναι να περάσουμε καλά. Να νιώσει ο καθένας αποδεκτός μέσα στην ομάδα, να νιώσει ότι έχει δεχτεί και έχει κάνει πράγματα» (ΦΡ)

«Είναι όμορφο να υπάρχει το στοιχείο του χιούμορ, να υπάρχουν και μικρές εκπλήξεις σε όλο αυτό και να αφορά όλη την γκάμα των συναισθημάτων... γιατί πολλές φορές πρέπει να βρουν τρόπο έκφρασης και τα αρνητικά συναισθήματα» (ΔΤ).

«Είναι σαν να λέμε αν υπάρχει συνταγή για ένα καλό τραγούδι!... Πρέπει να έχει ψυχή, πρέπει να ανταποκρίνεται στο στόχο, στην ψυχοδυναμική της ομάδας... Με αυτή την έννοια υπάρχουν πράγματα ως συστατικά, αλλά όχι ότι πάντα πρέπει να γίνονται με τη σειρά ένα, δυο, τρία πράγματα»(ΝΚ).

Η πλειοψηφία από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι μπορεί να υπάρχουν στοιχεία που δεν βοηθούν να αναπτυχθεί η ΣΝ κατά τη διάρκεια μιας μουσικής δράσης. Αυτά μπορεί να είναι ο εγωκεντρισμός, η άρνηση, η γρήγορη ματαίωση, η κακή διαχείριση της ομάδας, η έλλειψη στόχου, η ανασφάλεια και η εσωστρέφεια κάποιων ατόμων.

«Αν κάποιος είναι κλειστός και αρνητικός, ή ένας άνθρωπος, που έχει πολλές άμυνες, είναι κακοποιημένος συναισθηματικά, να μην μπορεί να εκφραστεί, ίσως η παθολογία του είναι τόσο μεγάλη που αρνείται, θυμώνει... γιατί δεν μπορεί να αφηθεί. Επειδή η μουσική ανοίγει αυτές τις πόρτες του συναισθήματος, οι άνθρωποι που τις έχουν κλείσει μπορεί να αντισταθούν για τους δικούς τους λόγους... μπορεί να αντισταθούν σε αυτό γιατί δεν τολμούν να κλάψουν, να δακρυσουν, να γελάσουν, να αγκαλιάσουν... Η μουσικές δράσεις δίνουν αυτό το περιθώριο»(ΑΠ)

«Η επιφυλακτικότητα και ο θυμός, το να μην έχει μάθει να μοιράζεται... είναι θέματα που λειτουργούν αρνητικά»(ΜΑ)

«Αν υπάρχει αρνητικό κλίμα μέσα στην ομάδα, ή να είναι επιφυλακτικός κάποιος και να μην υπάρχει εμπιστοσύνη... Πρέπει δηλαδή πρώτα καλύψουμε το συναισθηματικό έλλειμμα ώστε να υπάρχει αποδοχή μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν και μετά να δουλέψουμε μουσικά»(ΚΚ)

«Έχει τύχει κι ένας πολύ συγκρατημένος, που έρχεται με δυσπιστία, τελικά να χαλαρώσει. Είναι το πόσο θέλουμε να δεχτούμε πράγματα και να ανοιχτούμε»(ΑΣ)

Ωστόσο είναι τόσο περισσότερα τα οφέλη της συμμετοχής σε μια τέτοια δράση που όλοι πρέπει να δοκιμάσουν κάτι τέτοιο στη ζωή τους.

«Δεν ξεκινούν όλοι από το ίδιο σημείο μπαίνοντας σε μια μουσική δράση. Μπορεί να συμμετέχει κι ο ντροπαλός κι ο πεισματάρης κι ένα παιδί με αναπτυγμένο το εγώ, ένας μετανάστης που δεν ξέρει καλά τη γλώσσα, ένα παιδί με ειδικές ανάγκες αλλά το ουσιαστικό είναι να έρθουν όλοι και να συναντηθούν στον ίδιο μουσικό προορισμό!»(ΒΝ)

«Το ομαδικό πνεύμα, η συνεργατικότητα, η αλληλεγγύη, η αλληλεπίδραση, η έκφραση συναισθημάτων: όλα αυτά καλλιεργούνται και προάγονται μέσα στις μουσικές δράσεις»(ΚΚα)

«Η ομαδικότητα, το μοίρασμα, η συνεισφορά, η ψυχική και πνευματική ευεξία την ώρα που συμμετέχεις, η οξυδέρκεια γιατί πρέπει να είσαι ενεργός και να παρακολουθείς για να ανταπεξέλθεις σε αυτό που είναι το ζητούμενο»(ΓΦ)

«Ομαδικότητα, εκφραστικότητα, συνέπεια, αγάπη, να δίνω τον καλύτερο μου εαυτό, να σέβομαι τον καλύτερο εαυτό του άλλου, να νιώθω μια σημαντική σταγόνα μέσα σε έναν ωκεανό»(ΟΑ)

Μετά από όλα αυτά οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την βεβαιότητα για την συμβολή της μουσικής δραστηριοποίησης στην ανάπτυξη της ΣΝ.

«Η κύρια δεξιότητα είναι ότι οξύνει την ικανότητα να διαχωρίζουν και να επιλέγουν πράγματα κι όχι απλά να δέχονται, να γίνονται κριτές, το ότι μπορεί να

συμμετέχουν, αναπτύσσει πολύ την ενσυναίσθηση, την συγκέντρωση και κατευνάζει πολύ τον ανταγωνισμό, γιατί προάγει κυρίως τον συναγωνισμό»(ΣΖ).

«Μόνη της η μουσική είναι μια παγκόσμια μη λεκτική γλώσσα που ξεκλειδώνει τα συναισθήματα και σε ταξιδεύει σε άλλες σφαίρες. Παράλληλα, όσοι μπαίνουν μέσα σε μια μουσική δράση μαθαίνουν να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους, να πειθαρχούν, να έχουν υπομονή, να έχουν τη χαρά του εμείς κι αυτό σημαίνει ότι βάζουν ένα υψηλό στόχο και τον υπηρετούν με συνέπεια και προσπάθεια ξανά και ξανά ώστε να διορθωθούν τα λάθη τους. Με στηρικτικότητα και αλληλεγγύη στο διπλανό έτσι ώστε να μη βρίσκονται σε ανταγωνιστική φάση αλλά σε υποστηρικτική φάση έτσι ώστε να υπάρχει δημιουργική αλληλεπίδραση και θετική στήριξη. Και ενώνοντας τη θετική τους στάση να φτιάξουν κάτι δημιουργικό»(ΡΜ)

«Η μουσική παίζει καθοριστικό ρόλο στο πως θα γαλουχηθεί ένας άνθρωπος και πως θα μεγαλώσει και πως θα μπορέσει να νιώσει τα βιώματά του και τις ψυχικές του ισορροπίες έτσι ώστε και να τις εκδηλώνει προς τα έξω, αλλά και να τις ισορροπεί μέσα του για να μπορέσει να έχει και μια ισορροπία στη ζωή του. Η μουσική δράση μας βάζει να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και να τον εξωτερικεύσουμε. Κι από τη μια να εξωτερικεύουμε αυτά που νιώθουμε κι από την άλλη να μπορούμε να λαμβάνουμε σαν δέκτες τη συναισθηματική ενέργεια των άλλων»(ΓΦ).

«Θεωρώ ότι η μουσική δράση είναι από τους πιο εύκολους και απολαυστικούς τρόπους να καλλιεργηθεί η ΣΝ. Γιατί γίνονται πολλές διεργασίες χωρίς να το καταλαβαίνει κανείς και χωρίς να είναι απολύτως στοχευμένο και με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο. Βέβαια εδώ θεωρώ πολύ σημαντικό το ρόλο του εκπαιδευτικού, τον οποίο αναφέραμε»(ΓΜ)

«Ο ρόλος των μουσικών δράσεων είναι πολύ σημαντικός γιατί είναι μια άλλη μορφή επικοινωνίας και έκφρασης που χρησιμοποιεί όλο το άτομο, δηλαδή όλα τα στοιχεία της προσωπικότητας, του χαρακτήρα, της γνωσιακής συμπεριφοράς και της συναισθηματικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Το θεωρώ δικαίωμα όλων των ανθρώπων τη συμμετοχή δηλαδή σε μουσικές δραστηριότητες και θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο στοιχείο και κομμάτι της κοινωνικής και της εκπαιδευτικής ζωής»(ΟΑ).

II. Συμμετοχική Παρατήρηση

Στη **Χορωδία του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών**, η ερευνήτρια εντάχθηκε ως *πλήρως συμμετέχων* μέλος και σύμφωνα με τον οδηγό παρατήρησης καταγράφηκαν τα εξής:

α. Σε ατομικό επίπεδο τα μέλη εκφράζουν την ευχαρίστησή τους, κάνουν θετικά σχόλια για το ρεπερτόριο και τις διαδικασίες, μελετούν ατομικά και σε ομάδες, επιδεικνύουν υπομονή και κινούνται με οικειότητα στο χώρο των προβών.

β. Ως προς τις στάσεις και τις συμπεριφορές, οι χορωδοί δείχνουν να απολαμβάνουν τη ενεργή μουσική δράση, παραμένουν συγκεντρωμένοι την ώρα της πρόβας, κατανοούν τα ζητούμενα, υποδέχονται θερμά τους νεοεισερχόμενους στην ομάδα από όποια σχολή και από όποιο επίπεδο βρίσκονται (προπτυχιακοί ή μεταπτυχιακοί φοιτητές, αγόρια-κορίτσια, νεοεισαχθέντες στη σχολή, παλαιότερα μέλη που επανέρχονταν), διατηρούν την ηρεμία και τον αυτοέλεγχο κατά την ώρα της παράστασης, εμφανίζουν έντονη μη λεκτική επικοινωνία ως μέσο αλληλοβοήθειας και κατανόησης του άλλου και ομαδικότητα. Επίσης αποδέχονται κι ακολουθούν τις οδηγίες του μαέστρου.

γ. Η χιουμοριστική διάθεση και το φιλικό κλίμα χαρακτηρίζει τις κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας. Διατηρούν συχνή διαδικτυακή επικοινωνία, ανταλλάσσουν απόψεις, ακόμα κι όταν δεν υπάρχουν πρόβες, φροντίζουν να ενημερώνονται για τις αλλαγές ρεπερτορίου και ωρών συνάντησης, «μοιράζονται» σκέψεις και υλικό (παρτιτούρες, φωνητικοί οδηγοί κλπ).

δ. Εξωτερικεύονται θετικά συναισθήματα (χαρά, αυτοεκπλήρωση, ικανοποίηση για το αποτέλεσμα) κατά τη διάρκεια της δράσης αλλά και στο διάλειμμα ή πριν και μετά την παράσταση. Μην ξεχνάμε ότι η συμμετοχή στη χορωδία είναι οικειοθελής. Ένθερμοι υποστηρικτές της χορωδίας και παλιότερα μέλη διατηρούν δεσμούς αγάπης και επικοινωνίας με τα σταθερά μέλη και τον μαέστρο, παρακολουθούν τις συναυλίες και στηρίζουν με κάθε τρόπο την ομάδα.

ε. Η σχέση των μελών με τον μαέστρο περνά συχνά από το φιλικό στο τυπικό επίπεδο και το αντίθετο, αφού οι ισορροπίες είναι σημαντικές στην μεταξύ τους συνεργασία. Ο μαέστρος είναι ενθαρρυντικός και μιλά με ειλικρίνεια και σοβαρότητα για τυχόν λάθη, ασυνέπειες και υπερβολικό ενθουσιασμό. Στο πρόσωπο του μαέστρου συγκεντρώνονται η εκτίμηση για το άτομο και η σιγουριά για τις ικανότητές του, καθώς η αντίληψη ότι πρόκειται για μια ομαδική δουλειά που

χρειάζεται θετική αλληλεπίδραση. Η επικοινωνία μεταξύ μελών και μαέστρου είναι καθημερινή και δηλώνεται το ανθρώπινο ενδιαφέρον, πέρα από το φροντίδα για τη συνεργασία αυτή. Άλλωστε, τα μέλη είναι ενήλικες που αφιερώνουν μέρος του χρόνου τους σε αυτή τη δράση, με πλήρη συνείδηση της υπευθυνότητας, αλλά και της ικανοποίησης που τους αποδίδει.

Η Χορωδία του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών ενώνει τις φωνές νέων ανθρώπων με διάφορα ενδιαφέροντα και αγάπη για το αντικείμενο. Ένα από τα βασικά προβλήματα της οργάνωσης αυτής της μουσικής ομάδας είναι το διαφορετικό πρόγραμμα των μαθημάτων και της απασχόλησης των μελών, πράγμα που δυσκολεύει στον ορισμό του προγράμματος προβών. Γενικότερα όμως η χορωδία αυτή παράγει πράξη πολιτιστικής διπλωματίας καθώς συνεργάζεται με αντίστοιχες ομάδες της Ελλάδας και του εξωτερικού, ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση, προάγει τη συνεργασία, και χρησιμοποιεί την αμεσότητα της μουσικής για εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς σκοπούς.

Στην παιδική-νεανική **Χορωδία Rosarte**, η ερευνήτρια εισήλθε ως *σιωπηλός παρατηρητής*. Συγκεντρώνοντας τις σημειώσεις μπορούμε να αναφέρουμε τα εξής:

α. Σε ατομικό επίπεδο τα μικρότερα παιδιά των ομάδων, είναι πολύ εκφραστικά, εκδηλωτικά και χαρούμενα και συνοδεύουν το τραγούδι τους με κινήσεις. Αυτό τα βοηθά να αποτυπώσουν το ύφος ή το στυλ κάθε τραγουδιού. Υπάρχει συγκέντρωση στην πράξη και κάποιες στιγμές ανησυχία ή διάσπαση όταν κουράζονταν. Όλες οι ομάδες κινούνται με οικειότητα στο χώρο των δοκιμών, όμως λόγω του νεαρού της ηλικίας και για να μην χαθεί ο στόχος και η αφοσίωση, δεν δίνονταν ευκαιρίες για πρωτοβουλίες. Στην ομάδα των εφήβων ήταν πολύ ξεκάθαρη η θέληση για υψηλού επιπέδου απόδοση, αγάπη για το αντικείμενο σκληρή δουλειά και υπευθυνότητα (πολλές ώρες πρόβας και προσοχής).

β. Ως προς τις στάσεις και τις συμπεριφορές τους, τα μέλη των ομάδων επιδεικνύουν υψηλό για την ηλικία τους αυτοέλεγχο και τηρούν τους κανόνες (π.χ. εισέρχονται στην αίθουσα με προσοχή χωρίς να διαταράξουν την πρόβα, δεν χειροκροτούν αλλά σηκώνουν τα χέρια ψηλά όταν χρειάζεται να εκφράσουν τον ενθουσιασμό τους ή να επιβραβεύσουν κάποιον). Οι ομάδες των μικρότερων παιδιών δυσκολεύονται στη μη λεκτική επικοινωνία και χρησιμοποιούν ως κόμβο επικοινωνίας τη μαέστρο.

γ. Οι ομάδες των εφήβων φαίνονται περισσότερο «δεμένες» κοινωνικά, όχι λόγω ηλικίας αλλά κυρίως λόγω της κοινής πορείας στη συμμετοχή σε αυτό το μουσικό σύνολο. Ανταλλάσσουν σκέψεις, κάνουν αστεία και παρατηρήσεις, υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο, δέχονται τα λάθη και τα διορθώνουν, γνωρίζουν τη διαδικασία, άρα και τα απαιτούμενα.

δ. Η χαρά και η ευχαρίστηση είναι ζωγραφισμένες στα πρόσωπα αυτών των παιδιών. Η ίδια η μαέστρος ζητά να «λάμπουν τα μάτια τους», να εκφράσουν τον ενθουσιασμό και την ενέργειά τους. Η περιέργεια και η απορία των μικρών παιδιών εκφράστηκε όταν η ερευνήτρια εισήλθε στο χώρο, αλλά δεν παρακωλύθηκε η μουσική πράξη. Το διάλλειμα είναι μια χαλαρωτική διαδικασία, στην οποία φάνηκε η οικειότητα μεταξύ των παιδιών αλλά και οι χαρακτήρες τους. Κάποιοι δοκιμάζουν τη μελωδία των τραγουδιών στο πιάνο, άλλοι μιμούνται το μαέστρο ανεβαίνοντας στο πόντιουμ, άλλοι μιλούν μεταξύ τους κι άλλοι ξεκουράζονταν .

ε. Ο ρόλος του μαέστρου είναι πολύ σημαντικός στην ομάδα αυτή. Αφενός είναι «ο δάσκαλος-καθοδηγητής» κι αφετέρου είναι «η μητέρα-φίλη». Δεν είναι τυχαίο που οι 2 μαέστροι της Rosarte είναι γυναίκες. Γιατί εναλλάσσουν εύκολα το ρόλο από την οικειότητα προς στην σοβαρότητα και ζητούν με ιδιαίτερο τρόπο την υπευθυνότητα, αλλά και την απόλαυση. Η μαέστρος στα μικρότερα παιδιά τα υποστηρίζει και τα ενθαρρύνει, ενώ στα μεγαλύτερα ζητά να πουν τη γνώμη τους, να διορθώνουν τα λάθη συνειδητοποιώντας τι έφταιξε, να χαλαρώνουν σωματικά και να εκφράζονται μέσα από τη μουσική. Δεν αποδίδονται ατομικές ευθύνες, αλλά διδάσκονται τον τρόπο να συλλειτουργούν και να φτιάχνουν μια ομοιογενή ομάδα με ομοιογενείς φωνές.

Η Rosarte επιτυγχάνει, εκτός του να είναι η καλύτερη ελληνική παιδική χορωδία (μουσικός στόχος) να βοηθά τα παιδιά να βιώσουν τη χαρά της δημιουργίας και της έκφρασης μέσα από τις δράσεις της. Να αποκτούν φυσική ευγένεια και καθαρότητα στο βλέμμα, να είναι υπερήφανα γι αυτό που κάνουν (άρα να αποκτούν αυτοεκτίμηση), να είναι μέλη μια κοινωνίας διαφορετικών ανθρώπων (αποδοχή), να μοιράζονται τη χαρά της μουσικής (κοινός σκοπός).

Στην **μουσικοπαιδαγωγική ομάδα «Τζαμ-Τζαμ»**, η ερευνήτρια ενήργησε ως *σιωπηλός παρατηρητής*. Το ενδιαφέρον αυτής της ομάδας είναι ότι δραστηριοποιείται σε ομάδες ενηλίκων (και κυρίως εκπαιδευτικών, δίνοντάς ιδέες για μουσική δράση σε

πολλά επίπεδα) αλλά και σε ομάδες παιδιών σχολικής ηλικίας. Έτσι παρατηρήθηκαν τα εξής:

α. Σε ατομικό επίπεδο, οι ενήλικες που συμμετέχουν στα σεμινάρια της ομάδας με αντικείμενα τη μουσικοκινητική αγωγή και τη δημιουργική-διαφοροποιημένη διδασκαλία εκδηλώνουν μεγάλο ενδιαφέρον για το ρόλο της μουσικής τόσο στην μαθησιακή διαδικασία, όσο και στη συναισθηματική ανάπτυξη. Η αμεσότητα των αντιδράσεων των συμμετεχόντων και η ευαισθησία με την οποία προσεγγίζουν παιδαγωγικά θέματα (π.χ. ανάπτυξη σχέσεων αλληλεγγύης μεταξύ των μαθητών, δημιουργικότητα και ανάπτυξη φαντασίας) γίνονται αντιληπτά από τις συζητήσεις και τις απόψεις που ανταλλάσσουν. Σε αυτή τη μουσική δράση η ανάληψη πρωτοβουλιών είναι ζητούμενο. Κάποιες στιγμές εκφράζονται πιθανές αντιρρήσεις ή διαφωνίες για τις προτάσεις που ακούγονται.

Στο χορωδιακό φεστιβάλ που οργάνωσε η ομάδα συμμετείχαν πάνω από 500 μαθητές οι οποίοι επέδειξαν υπευθυνότητα, προσοχή, θάρρος και δέσμευση στον κοινό σκοπό. Η υπομονή και η ευταξία ήταν απαραίτητη για την επιτυχία της δράσης αυτής.

β. Οι συμπεριφορές των ενηλίκων που απασχολούνται στις μουσικοκινητικές δράσεις της ομάδας αυτής δεν διαφέρουν από αυτές των παιδιών. Η ενεργή δράση, η συγκέντρωση, η κατανόηση, η ακολουθία των οδηγιών και ο αυτοέλεγχος σημειώθηκαν από την ερευνήτρια.

γ. Οι ομάδες των ενηλίκων διατηρούν κοινωνικές σχέσεις και εκτός της μουσικής δράσης. Έτσι, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αναπτύσσουν ενδιαφέροντες διαλόγους, ζητούν βοήθεια ο ένας από τον άλλο και προτείνουν νέες ιδέες.

Στο χορωδιακό φεστιβάλ φάνηκε ότι οι μικροί μαθητές απόλαυσαν την από κοινού συμμετοχή. Χειροκροτούσαν τους άλλους, σιγοτραγουδούσαν, υποστήριζαν τους μαθητές των άλλων σχολείων κι όσοι είχαν συμμετάσχει σε πρότερο σχετικό φεστιβάλ φαίνονταν έτοιμοι και ενθουσιασμένοι για αυτή την ομαδική συνεργασία. Η ένωση και η συνομιλία των 19 σχολείων του Ηρακλείου Κρήτης έγινε πράξη μέσα από αυτή τη συνάντηση των παιδικών χορωδιών.

δ. Τα συναισθήματα που καταγράφηκαν ήταν θετικά για όλους (μικρούς και μεγάλους). Στους ενήλικες μάλιστα παρατηρήθηκε ότι αν και εισέρχονταν στη δράση ίσως με προβληματισμό, κούραση από τις καθημερινές τους δραστηριότητες και

απασχολούμενοι με προσωπικά ζητήματα, κατά τη διάρκεια της μουσικής πράξης αφοσιώνονταν σε αυτή και δημιουργούσαν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

ε. Ο ρόλος του εμπνευστή είναι σημαντικός κυρίως για τους ενήλικες και είναι σχεδόν σίγουρο ότι δεν θα συμμετείχαν στη δράση αν δεν αποδέχονταν τον οργανωτή της. Έτσι, διατηρούν φιλικές σχέσεις μεταξύ τους και τολμούν να εκφέρουν άποψη για τις προτάσεις του καθοδηγητή. Αυτό σημαίνει ότι η δράση ξεκινά με ένα ξεκάθαρο στόχο και οργανώνεται σωστά, ώστε να μπορεί αυτός να επιτευχθεί (ακόμα και με αυτοσχεδιασμό). Είναι επίσης επιτρεπτό και δημιουργικό στους ενήλικες να εναλλάσσονται οι ρόλοι του καθοδηγητή. Γι' αυτό και η ομάδα «Τζαμ-Τζαμ» έχει ως κύριους οργανωτές 6 άτομα διαφορετικών ειδικοτήτων, προκειμένου να έχει ενδιαφέρον το αποτέλεσμα και να καινοτομούν.

Το χορωδιακό φεστιβάλ είναι μια δράση που επαναλαμβάνεται ετησίως με έναν κοινό θεματικό άξονα για όλα τα σχολεία που λαμβάνουν μέρος και τα μέλη της μουσικοπαιδαγωγικής ομάδας φέρουν την ευθύνη της ομαλής διεξαγωγής του. Έτσι, συνεργάζονται με όλους τους εκπαιδευτικούς που συμμετέχουν και κατανοούν τις δυσκολίες της σύμπραξης αυτής. Γι' αυτό ξεκινούν από την αρχή της σχολικής χρονιάς τον σχεδιασμό και μετά το τέλος του φεστιβάλ κάνουν απολογισμό των θετικών και αρνητικών σημείων της μουσικής δράσης, προκειμένου η επόμενη διοργάνωση να γίνει ακόμα καλύτερη.

Γενικά η ομάδα «Τζαμ-Τζαμ» χρησιμοποιεί τη μουσική ως παιδαγωγικό εργαλείο, ως μέσο επικοινωνίας και ως τέχνη που αποκαλύπτει και απελευθερώνει τα συναισθήματα. Το θετικό είναι ότι αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων, αφού προέρχεται από έναν εκπαιδευτικό σύλλογο και έχει αποτέλεσμα σε ένα μεγάλο αριθμό παιδιών. Η συνεργασία μεταξύ των ατόμων (μικρών και μεγάλων), η διάθεση για συμμετοχή και διατήρηση αυτών των μουσικών δράσεων, η ικανοποίηση από το αποτέλεσμα, ο κοινωνικός ρόλος της μουσικής συνδημιουργίας και η ανταλλαγή σκέψεων είναι τα κυριότερα χαρακτηριστικά που καταγράφηκαν από αυτή την συμμετοχική παρατήρηση.

Κωδικοποιώντας τα αποτελέσματα της συμμετοχικής παρατήρησης συμπληρώθηκε ο παρακάτω πίνακας:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΘΕΤΙΚΕΣ					ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ			
	Χορωδία Παντείου	Χορωδία Ροζαρτε	Μ/κνητική αγωγή	Χορωδιακό Φεστιβάλ		Χορωδία Παντείου	Χορωδία Ροζαρτε	Μ/κνητική αγωγή	Χορωδιακό Φεστιβάλ
A. Σε ατομικό επίπεδο									
Εκφράσεις									
Αντιδράσεις									
Κίνηση στον χώρο-οικειότητα									
Αποδοχή προτάσεων									
Πρωτοβουλίες									
B. Στάσεις και Συμπεριφορές που επηρεάζουν τη δράση									
Ενεργή συμμετοχή					Παθητική συμμετοχή				
Συγκέντρωση στην πράξη					Διάσπαση προσοχής				
Κατανόηση των ζητούμενων					Έλλειψη κατανόησης				
Ακολουθία οδηγιών									
Αυτοέλεγχος					Παρορμητικότητα				
Αποδοχή του «άλλου»					Διστακτικότητας				
Μη λεκτική επικοινωνία									
Γ. Κοινωνικές Σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας									
Τρόπος συμπεριφοράς									
Διάλογος									
Αλληλοβοήθεια									
Επικοινωνία									
Δ. Ψυχική Διάθεση κατά τη διάρκεια της δράσης, στο διάλειμα και μετά.									
Χαρά					Λύπη				
					Φόβος - Θυμός				
Έκπληξη					Αηδία				
Ευχαρίστηση-ικανοποίηση					Κούραση-απογοήτευση				
Ε. Επαφή με τον εμπνευστή									
Επικοινωνία									
Φιλική διάθεση					Εχθρικότητα-ζήλια				
Θαυμασμός και αποδοχή									

Εικόνα 5: Πίνακας συμμετοχικής παρατήρησης.

Κεφάλαιο 4ο: Συζήτηση

Καθώς η μουσική εντάσσεται στην καθημερινότητα των ανθρώπων, είτε μέσω της ακρόασης (στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στην εργασία), είτε ως επιλεγόμενη δραστηριότητα (διασκέδαση, μάθηση, συμμετοχή) όλοι αναπτύσσουν μια ιδιαίτερη σχέση μαζί της. Η ποιοτική έρευνα απέδειξε ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε μουσικές δράσεις αναπτύσσουν με έναν ιδιαίτερο τρόπο την ΣΝ τους. Ξεκινώντας κάποιος ως απλός ακροατής η μουσική τον εντάσσει σε έναν κόσμο αναγνώρισης και επικοινωνίας, απελευθερώνει συναισθήματα και ανακουφίζει σωματικά και ψυχικά όπως σημειώνεται και στις αναφορές των Kreutz (2014) και Montánchez Torres et al., (2016). Επίσης εφόσον η πρώτη επαφή ξεκινά από την παιδική ηλικία το αισθητικό «κριτήριο» αναπτύσσεται παράλληλα με τον ανθρώπινο χαρακτήρα και σύμφωνα με τις ατομικές εμπειρίες (Jazzetta, 2000). Η ενέργεια της μουσικής (παλμικές δονήσεις που «ταράζουν» τα υγρά του σώματος) επιδρούν στο συναίσθημα. Αυτό έχει αποδειχθεί σε επιστημονικές μελέτες, αλλά είναι και άμεσα αντιληπτό σε κάθε άνθρωπο (Barrett et al., 2013 και Laura et al., 2015). Άρα η επίδραση γίνεται τόσο εξατομικευμένα όσο και ομαδικά.

Σε όλα τα ερωτήματα της έρευνας αυτής η βιβλιογραφική ανασκόπηση επιβεβαιώθηκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Επίσης έγιναν διευκρινήσεις του εντοπισμού του στόχου για τον οποίο συμβαίνει κάθε μουσική δράση. Για παράδειγμα, η μουσική στην εκπαίδευση συμπληρώνει κάθε άλλη γνωστική διαδικασία, ενώ η μουσική ως επιλεγόμενη δραστηριότητα αποτελεί τρόπο έκφρασης και επικοινωνίας. Στην μουσικοθεραπευτική μέθοδο η μουσική είναι το μέσο προσέγγισης ενός «προβλήματος», αλλά και ο τρόπος αντιμετώπισης του (χαλαρώνει, εξάγει συναισθήσεις, απαλύνει τον ψυχικό πόνο, δημιουργεί ιδέες, προτρέπει σε ενεργοποίηση, προωθεί τη δημιουργικότητα κ.ά.) (Moore, 2015 και Clift & Hancox, 2010)

Η μουσική βοηθά ώστε να καλλιεργηθούν δεξιότητες (σωματικές ή πνευματικές) και να αντιμετωπιστούν πιθανές ανασφάλειες ή απαισιοδοξες σκέψεις. *«Νομίζω ότι οι άνθρωποι που δεν έχουν βάλει τη μουσική στη ζωή τους έχουν πέσει στην καταχνιά»* μας είπε ένας από τους συμμετέχοντες. Όλα αυτά επιβεβαιώθηκαν και από την συμμετοχική παρατήρηση της ερευνήτριας.

Ομαδοποιημένα τα ευρήματα από τη συμμετοχική παρατήρηση ήταν τα εξής:

α. Κατά τη διάρκεια των μουσικών δράσεων και μετά από αυτές είδαμε χαρούμενα πρόσωπα και ζωτικότητα, θετικές αντιδράσεις, φιλικότητα μεταξύ των συμμετεχόντων, συγκέντρωση και αποδοχή της διαδικασίας.

β. Οι συμπεριφορές που καλλιεργούνται και οι στάσεις των συμμετεχόντων είναι η ευγένεια, η δοτικότητα, η δέσμευση, η αποδοχή, η αλληλοβοήθεια, η υποστήριξη, η συγκέντρωση η υπομονή και η συνεχής προσπάθεια.

γ. Είναι φανερό το αίσθημα της ασφάλειας τόσο ανάμεσα στα μέλη όσο και με τους οργανωτές-δασκάλους των δράσεων. Ο τρόπος συμπεριφοράς ή διαλόγου και επικοινωνίας του κάθε συμμετέχοντα στις μουσικές δράσεις που παρατηρήθηκαν, τόσο κατά τη διάρκεια της πρόβας όσο και στο διάλειμμα, καταγράφουν τον χαρακτήρα του.

δ. Η ψυχική διάθεση των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της μουσικής δράσης και στο τέλος της ήταν ευχάριστη και το αποτέλεσμα τους ικανοποιούσε, ακόμα κι όταν ο στόχος ήταν μικρός. Τα συναισθήματα της χαράς και του ενθουσιασμού, της έντασης και της προσδοκίας εναλλάσσονταν. Δεν παρατηρήθηκαν αρνητικά συναισθήματα ακόμα και σε αυτούς στους οποίους γινόταν μια παρατήρηση για καλύτερη συγκέντρωση ή διόρθωση ενός λάθους.

ε. Η επαφή με τον μαέστρο ή τον δάσκαλο χαρακτηριζόταν από αμεσότητα, αγάπη και οικειότητα. Η αποδοχή και η εκτίμηση των μελών σε αυτό το πρόσωπο είναι σαφώς ένα κίνητρο ένταξης στην ομάδα. Ο ρόλος του προσώπου αυτού είναι πολύπλοκος: συμμετέχων και οργανωτής, παρατηρητής και εμπλεκόμενος, εμπνευστής και εμπνεόμενος.

Περιορισμοί και προτάσεις

Πολλές μελέτες έχουν γίνει διεθνώς για την επίδραση της μουσικής στην νόηση και την ψυχολογία του ανθρώπου, αλλά δεν έχουν συνδεθεί άμεσα με την ΣΝ. Η παρούσα έρευνα προσπαθεί να φωτίσει μια πτυχή της επιρροής της μουσικής τέχνης στην βελτίωση της συναισθηματικής ανάπτυξης του ανθρώπου.

Στην έρευνα αυτή δεν έγινε ποσοτική αποτίμηση ενός μουσικά δραστήριου πληθυσμού, διότι ο στόχος δεν ήταν να υποστηριχθεί γενικόλογα και αιτιοκρατικά το υψηλό EQ των μουσικά εκπαιδευμένων, αλλά ενδιέφερε ο τρόπος με τον οποίο η μουσική βοηθά στην ανάπτυξη της ΣΝ. Η μέτρηση EQ ενός μουσικά δραστήριου πληθυσμού θα απαιτούσε πολύ χρόνο και τη συμμετοχή πλήθους ανθρώπων, ώστε να υπάρχει αξιόπιστο δείγμα. Επίσης ήταν δύσκολη η ποιοτική σύγκριση ενός πληθυσμού που συμμετέχει σε μουσικές δράσεις με άτομα που δεν έχουν καμία μουσική εμπειρία, διότι ακόμα και μέσω της εκπαίδευσης κάθε άνθρωπος έχει απλές μουσικές εμπειρίες, ίσως και λόγω των σχολικών προγραμμάτων σπουδών, στα οποία εντάσσονται οι μουσικές δράσεις που εξετάστηκαν. Άρα το ενδιαφέρον στράφηκε στις ιδιότητες που αναπτύσσονται μέσω της μουσικής δραστηριοποίησης και που συντονίζουν και εξελίσσουν τις συναισθηματικές ικανότητες.

Θα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα η μελέτη και η σύγκριση IQ με EQ ατόμων με μουσική δραστηριότητα, όπως επίσης και η καταγραφή μουσικών στοιχείων σε συμφωνία ή σε αντιδιαστολή με συναισθηματικές ιδιότητες π.χ. πως θα εκφράζονταν τα βασικά συναισθήματα με αυτοσχέδια μουσική ή ποιο είδος μουσικής μπορεί να αντιπροσωπεύσει κάθε συναίσθημα ή συναισθηματική εμπειρία.

Κεφάλαιο 5^ο: Συμπεράσματα

Στην παρούσα εργασία επιχειρήθηκε η ανάλυση της συμβολής της μουσικής δραστηριοποίησης στην ανάπτυξη της ΣΝ. Η έρευνα εκκινήθηκε από την εξέταση των μουσικών δράσεων, οι οποίες μπορούν εύκολα να ενταχθούν στην ανθρώπινη ζωή. Η μουσική ακρόαση φτιάχνει ηχοτοπία, τα οποία πολλές φορές ο άνθρωπος ταυτίζει με γεγονότα και στιγμές και τα κρατά στη μνήμη. Το τραγούδι συνιστά μια εκφραστική δύναμη και παράγει βαθιά ικανοποίηση. Η μουσικοκινητική δράση είναι από τα όμορφα και δημιουργικά παιχνίδια, ενώ η μουσικοθεραπεία είναι μια σύγχρονη μέθοδος ψυχικής ενίσχυσης και χαλάρωσης.

Σε κάθε μια από αυτές τις δράσεις βρέθηκαν στοιχεία τα οποία ταυτίζονται με θετικά χαρακτηριστικά και συναισθηματικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, η μουσική ακρόαση επιδρά στην καρδιακή λειτουργία, στην χωρική αντίληψη, στην προσοχή και στην λογική, γίνεται μέσο πολιτισμικών ανταλλαγών και κοινωνικής συνύπαρξης και παράγει όλων των ειδών τα συναισθήματα. Η μουσικοκινητική δραστηριότητα αναπτύσσει τη φαντασία και παράγει φυσικές εμπειρίες, ενισχύει την αλληλεπίδραση, σχηματοποιεί τη συναισθηματική ένταση, αποφορτίζει και βοηθά στην συνομιλία μεταξύ των αισθήσεων. Το τραγούδι εκτονώνει, καλλιεργεί την ακουστική δεινότητα, ωφελεί την αναπνευστική λειτουργία και, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε ομάδες, ενθαρρύνει το μοίρασμα, την ενσυναίσθηση, την δέσμευση σε ένα κοινό σκοπό, τον έλεγχο των παρορμήσεων, την συνεργατική συμπεριφορά και την εμπιστοσύνη. Η μουσικοθεραπεία είναι ένας άλλος τρόπος εξωτερίκευσης συναισθημάτων, συνειδητοποίησης του εαυτού και ανάπτυξης αισιοδοξίας, τρυφερότητας και φροντίδας. Γενικότερα τόσο από τις βιβλιογραφικές αναφορές όσο κι από την ποιοτική έρευνα που διεξήχθη μπορούμε να κατανοήσουμε ότι κατά τη διάρκεια των μουσικών δράσεων αναπτύσσονται αρκετές ιδιότητες, κατηγοριοποιώντας τις όπως ο Goleman (2011):

Αυτοεπίγνωση:

- Αυτογνωσία: Το άτομο αναγνωρίζει τι προσδοκά, τι μπορεί να κάνει, τι χρειάζεται να γίνει.
- Αυτοαξιολόγηση: Το άτομο αναπτύσσει υπευθυνότητα, είναι συνεπής στην πρόβα, στο μάθημα ή στην τακτική συνάντηση, φροντίζει για τα απαιτούμενα υλικά και επιλέγει την κατάλληλη συμπεριφορά για να συνεργαστεί και να παράγει έργο.

- Αυτοπεποίθηση: Το άτομο τολμά να αποκαλύψει μέσα σε μια μουσική δράση τις αντιλήψεις και τις δεξιότητές του. Αλλωστε η συμμετοχή η ίδια σημαίνει δύναμη.

Αυτοδιαχείριση:

- Αυτοέλεγχος: Απαραίτητη είναι η υπομονή και ο έλεγχος της παρόρμησης (το άτομο περιμένει τη σειρά του και δεν πράττει χωρίς σκέψη).
- Διαφάνεια: Προβάλλεται ο αληθινός εαυτός, οι δυνατότητες αλλά και οι αδυναμίες του κάθε συμμετέχοντα.
- Αισιοδοξία: Το άτομο πιστεύει στον μουσικό αλλά και συναισθηματικό στόχο της δράσης.
- Προσαρμοστικότητα: Οι μουσικές δράσεις πραγματοποιούνται σε διάφορα περιβάλλοντα και με διαφορετικούς ανθρώπους.
- Επίτευξη στόχων: Η παρουσίαση-προβολή μιας μουσικής δράσης αποτελεί μέσο δοκιμασίας, αλλά και επιδίωξη που ικανοποιεί με το αποτέλεσμα της.
- Πρωτοβουλία: Είναι απαραίτητη στον αυτοσχεδιασμό ή όταν κάποιος πρέπει να αναλάβει ένα ρόλο (π.χ. άλλος παίζει ένα όργανο, άλλος τραγουδά, άλλος κινείται)

Κοινωνική Επίγνωση:

- Ενσυναίσθηση: Το άτομο μαθαίνει να ζητά βοήθεια και να προσφέρει βοήθεια, εκφράζει τα συναισθήματά του και κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων.
- Χειρισμός Διαφορετικότητας: Οι περισσότερες μουσικές δράσεις απαιτούν διαφορετικά πρόσωπα, διαφορετικές δυνατότητες, ίσως και διαφορετικές ηλικίες ή στάσεις.
- Επίγνωση: Το άτομο αντιλαμβάνεται την έκβαση, αν κάτι δεν λειτουργεί σωστά πιθανά μπορεί να μεταβάλλει τον στόχο ή τον τρόπο που γίνεται.

Διαχείριση Σχέσεων:

- Επιρροή: Κάθε συμμετοχική πράξη χρειάζεται εμπιστοσύνη και αλληλεπίδραση, τόσο μεταξύ των μελών μιας ομάδας όσο και μέσω του εμπνευστή και του συμμετέχοντα.
- Έμπνευση: Δεν υπάρχει μουσική δράση χωρίς έμπνευση και φαντασία.
- Διαχείριση συγκρούσεων ή προβλημάτων: Συμβαίνει ιδιαίτερα σε ομάδες που απαιτείται συνεργασία και ισορροπία δυνάμεων.
- Ομαδική συνεργασία: Χωρίς αυτή δεν προσεγγίζεται ο στόχος και δεν εκπληρώνεται.

- Καταλύτης αλλαγών: Κάθε δημιουργική σκέψη είναι καταλύτης αλλαγών και κάθε διαφορετική μουσική εκτέλεση σκιαγραφεί την προσωπικότητα του ατόμου που την πράττει.
- Δίκτυο Σχέσεων: Το άτομο αναπτύσσει κοινωνικότητα, προσαρμόζεται σε διάφορα περιβάλλοντα και συμπεριφορές. Επίσης καλλιεργεί πιθανές ηγετικές ή οργανωτικές ικανότητες.

Γενικότερα οι μουσικές δραστηριότητες αποτελούν μια συνεχόμενη δοκιμασία και δια βίου προσπάθεια, δεν επαναλαμβάνονται ποτέ με τον ίδιο τρόπο και η αποτελεσματικότητά τους στην συναισθηματική ανάπτυξη αποδεικνύεται στην ζωή των ανθρώπων που τις επιλέγουν.

Αντί Επιλόγου

Ζούμε σε έναν κόσμο θορυβώδη. Ακόμα και η φύση παράγει τους δικούς της ήχους. Η μουσική ντύνει τις εμπειρίες, τα συναισθήματα, την ομορφιά και τη μοναδικότητα κάθε στιγμής. Ο άνθρωπος χρησιμοποίησε τη μουσική εξαρχής για να επικοινωνήσει και να εκφραστεί. Μέσα από απλές μουσικές πράξεις κατανοούμε τον εαυτό μας και μαθαίνουμε να συνυπάρχουμε με τους άλλους.

Στο βυθό της μουσικής τα ίδια πράγματα σ' ακολουθούν μετουσιωμένα.

Η ζωή παντού μιμείται τον εαυτό της.

Κι εσύ κρατώντας το φώσφορο στην παλάμη σου

κυκλοφορείς ασάλευτη μέσα στις ίνες της πελώριας τύχης.

...Στο βυθό της μουσικής συνταξιδεύουμε...¹⁰

¹⁰ Οδυσσέας Ελύτης, Η συναυλία των Υακίνθων, VIII.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Αγαλιανού, Ο. (2012). «Μουσικοκινητικός Αυτοσχεδιασμός με βάση τα προσωδιακά στοιχεία του λόγου: μια πρακτική αλληλεπίδρασης και ανταλλαγής» στο Γκόβας, Ν., Κατσαρίδου, Μ. Μαυρέας, Δ. (επιμ.), *Θέατρο και Εκπαίδευση, δεσμοί αλληλεγγύης* (σ. 351-357), Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση, Αθήνα.
- Babbie, E. (2018). *Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα*, επιμ. Ι. Κατερέλος-Σ. Χατζηφωτίου, μτφρ. Α.Μηλιος-Π. Παπαδοπούλου-Γ. Βογιατζής, Κριτική, Αθήνα.
- Bryman, A. (2017), *Μέθοδοι Κοινωνικής Έρευνας*, μτφρ. Π. Σακελλαρίου, Gutenberg, Αθήνα.
- Δαβίδ-Σπανοπούλου, Α. (2016). *Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης BarOn για παιδιά και εφήβους. Η ελληνική προσαρμογή του*, Διάυλος, Αθήνα.
- David, S. (2017). *Συναισθηματική Ευελιξία. Η συνέχεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης*, μτφρ. Σταματέλος Π., Πεδίο, Αθήνα.
- Δαρόπουλος, Α. (2006). «Συναισθηματική νοημοσύνη και σχολική επίδοση», ανακτήθηκε από: <https://www.eduportal.gr/sx-epidosi/>
- Gardner, H. (1995, 2006). *Πώς Το Παιδί Αντιλαμβάνεται Τον Κόσμο*, Ατραπός, Αθήνα.
- Goleman, D. (2011α). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*, μτφρ. Παπασταύρου Α., Πεδίο, Αθήνα.
- Goleman, D. (2011β). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Χώρο της Εργασίας*, μτφρ. Μεγαλούδη Φ., Πεδίο, Αθήνα.
- Goleman, D. (2012). *Κοινωνική Νοημοσύνη. Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων*, μτφρ. Ξενάκη Χ., Πεδίο, Αθήνα.
- Goleman, D. (2016). *Focus. Η εστίαση της προσοχής. Το κλειδί της συναισθηματικής νοημοσύνης*, μτφρ. Οικονόμου Η.- Ξενάκη Χ., Πεδίο, Αθήνα.
- Gottman, J. (2011). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με Συναισθηματική Νοημοσύνη*, μτφρ. Ξενάκη Χ., Πεδίο, Αθήνα.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*, Κριτική, Αθήνα.

- Καφέτσιος, Κ. (2003). Ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης: Θεωρία και εφαρμογή στο εργασιακό περιβάλλον. *Ελληνική Ακαδημία διοίκησης Επιχειρήσεων*, 2, 16-25, ανακτήθηκε από: http://psychology.soc.uoc.gr/Psychoold/kafetsios/Greek/03_Kafetsios_EIworkreview.pdf
- Κυριαζή, Ν. (2011). *Η Κοινωνιολογική Έρευνα: Κριτική Επισκόπηση των Μεθόδων και των Τεχνικών*, Πεδίο, Αθήνα.
- Μαγιαλιού, Μ. (2005). «Ο ρόλος της μουσικής αγωγής στη σημερινή εκπαίδευση», εισήγηση που παρουσιάστηκε στην Ημερίδα του ΚεΜεΤε για τη Μουσική Εκπαίδευση, 18 Απριλίου 2005, ανάρτηση της *Στέγης Ελληνικών Χορωδιών*, 02-07-2013, ανακτήθηκε από: <http://www.stegi-chorus.gr/ρόλος-μουσικής-αγωγής-εκπαίδευση/>
- Mason, J. (2009), *Η διεξαγωγή της Ποιοτικής Έρευνας*, επιμ. Ν. Κυριαζή, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Μουστάρδα, Ρ. & Πενέκελης, Κ. (2010). «Το αγαθό της μουσικής στην εκπαίδευση και το μάθημα της Μουσικής Αγωγής στο Ελληνικό Δημοτικό Σχολείο», *Επιστημονικό Βήμα*, τ. 14, ανακτήθηκε από: http://www.syllogosperiklis.gr/old/ep_bima/epistimoniko_bima_14/105-122.pdf
- Νεοφύτου, Λ. & Κουτσελίνη, Μ. (2006). «Συναισθηματική Νοημοσύνη: Επιστημολογικές Αμφισβητήσεις και περιορισμοί» στο Φτιάκα, Ε., Γαγάτσης, Α., Ηλία, Ι., & Μοδέστου, Μ.. 'Η Σύγχρονη Εκπαιδευτική Έρευνα στην Κύπρο', *Πρακτικά 9ου Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου, 2-3 Ιουνίου, 2006*, Λευκωσία: Πανεπιστήμιο Κύπρου.: 1021-1032, ανακτήθηκε από: http://www.pek.org.cy/Proceedings_2006/10.%20Kefalaio%2010%20Ekpaideftiki%20erevna/10.1.%20L.%20Neofytou%20&%20M.%20Koutselini.pdf
- Παππά, Β. (2013). *Η Λογική των Συναισθημάτων, Συναισθηματική Ανάπτυξη και Συναισθηματική Νοημοσύνη*, Οκτώ, Αθήνα.
- Πλατσίδου, Μ. (2005). «Διερεύνηση της συναισθηματικής νοημοσύνης εφήβων με τη μέθοδο των αυτοαναφορών και της αντικειμενικής επίδοσης», *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 40, 166-181, ανακτήθηκε από: http://users.uom.gr/~platsidu/quest_2005.pdf
- Πλατσίδου, Μ. (2010). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Θεωρητικά Μοντέλα, Τρόποι Μέτρησης και Εφαρμογές στην Εκπαίδευση και στην Εργασία*, Gutenberg, Αθήνα.

- Πλωμαρίτου, Β. (2013). *Πρόγραμμα Ανάπτυξης Συναισθηματικής Νοημοσύνης*, Γρηγόρη, Αθήνα.
- Schiller, P. & Phipps, P. (2002, 2003). *Δραστηριότητες Για Την Υποστήριξη Των Πολλαπλών Τύπων Νοημοσύνης Στο Νηπιαγωγείο*, Σαββάλας, Αθήνα.
- Ταμπάκη, Σ. (2012). «Η συναισθηματική νοημοσύνη στο Σχολείο», ανακτήθηκε από: <https://blogs.sch.gr/isiglavas/archives/827>

Ξενόγλωσση

- Anshel, A. & Kipper, D. A. (1988). The influence of group singing on trust and cooperation. Article in *Journal of Music Therapy*, 25(3), 145-155, ανακτήθηκε από: <https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/25/3/145/912305?redirectedFrom=fulltext>
- Antle, A., Droumeva, M., Corness, G. (2008). «Playing with the sound maker: do embodied metaphors help children learn?», *IDC 2008- Papers July 11-13*, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/221238306_Playing_with_the_sound_maker_do_embodied_metaphors_help_children_learn.
- Barrett K.C., Ashley R., Strait D.L., Kraus N. (2013). «Art and science: how musical training shapes the brain», *Front Psychol.* 2013; 4: 713, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00713, ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3797461/>
- Boyarsky, T.L. (1989). «Dalcroze Eurhythmics: an approach to early training of the nervous system», *Semin Neurol* 1989; 9(2): 105-114, DOI: 10.1055/s-2008-1041311, ανακτήθηκε από: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-2008-1041311.pdf>
- Bowman, W. (2004). «Cognition and the Body: Perspectives from Music Education», from book Bresler, L., *Knowing Bodies, Moving Minds: Towards Embodied Teaching and Learning* (pp.29-50), Kluwer Academic Publishers.
- Burke, P. (2015). «What Is Music?», Journal article: *Humanities* (Washington), Vol. 36: No.1, ανακτήθηκε από: <https://www.neh.gov/humanities/2015/januaryfebruary/feature/what-music>
- Clift, S. & Hancox, G. (2010). «The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England,

- Australia and Germany», Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health, article in *MPR*, Vol. 3 (1) Special Issue Music and Health: 79-96, ISSN 1755-9219, ανακτήθηκε από: <http://www.mpr-online.net/Issues/Volume%203.1%20Special%20Issue%20%5B2010%5D/Clift%20Published%20Web%20Version.pdf>
- Cook N. (2013). «Between art and Science: Music as a performance», *Journal of the British Academy*, volume 2, pp. 1-25. DOI 10.5871/jba/002.001, ανακτήθηκε από: <https://www.thebritishacademy.ac.uk/sites/default/files/01%20Cook%20N%201803-2.pdf>
- Corrigall, A.K., Schellenberg E.G., & Misura, M.N. (2013). «Music training, cognition, and personality», article in *Frontiers in psychology*, 4: 222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00222> ανακτήθηκε από: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00222/full>
- Crowley, N. (2012). «Choir are magical - but should they be a social tool, too?», article in *Independent, at the Battle of Ideas*, ανακτήθηκε από: <https://www.independent.co.uk/voices/our-voices/battle-of-ideas/choirs-are-magical-but-should-they-be-a-social-tool-too-8205731.html>
- Damiano, L., Jayez, S., Saladin, A. (2015). «The Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression», *Ann Depress, Anxiety*. 2015; vol.2(4): 1057, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/profile/S_Guetin/publication/26692218_Effect_of_Music_Therapy_on_Anxiety_and_Depression_in_Patients_with_Alzheimer's_Type_Dementia_Randomised_Controlled_Study/links/0046352b8c90594dd2000000/Effect-of-Music-Therapy-on-Anxiety-and-Depression-in-Patients-with-Alzheimers-Type-Dementia-Randomised-Controlled-Study.pdf
- Elias, J. M. (2003). «Academic and Social-Emotional Learning. Educational Practices Series», in *International Academy of Education - IAE*, Educational Practices Series-11, ανακτήθηκε από: <https://eric.ed.gov/?q=https%3A%2F%2Ffiles.eric.ed.gov%2Ffulltext%2FED473695.pdf>
- Elliott D. J. (2012). «Music Education Philosophy», *The Oxford Handbook of Music Education*, Vol.1.
- Estrella, E. (2019). «The Orff Approach to Music Education for Children», ανακτήθηκε από: <https://www.thoughtco.com/the-orff-approach-2456422>

- Gardner, H. (1983). *Frames Of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York.
- Gardner H. & Hatch, T. (1989). «Multiple Intelligences Go to School: Educational Implications of the Theory of Multiple Intelligences», *Educational Researcher*, Vol. 18, No. 8 (Nov., 1989), pp. 4-10, ανακτήθηκε από: <https://www.sfu.ca/~jcnesebit/EDUC220/ThinkPaper/Gardner1989.pdf>
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson L-O., Ericson, M. and Theorell, T. (2003). «Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson», article in *Integr Physiol Behav Sci.*, 2003 Jan-Mar; 38(1): 65-74, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/10702053_Does_Singing_Promote_Well-Being_An_Empirical_Study_of_Professional_and_Amateur_Singers_During_a_Singing_Lesson/download
- Habibi, A. & Damasio, A. (2014). «Music, feelings and the human brain», Journal Article in *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 92-102, DOI: 10.1037/pmu0000033, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/263924523_Music_feelings_and_the_human_brain
- Habron, J. (2016). Dalcroze Eurhythmic in music therapy and special music education, *An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, Special Issue 8(2), 100-104, ανακτήθηκε από: <http://approaches.gr/wp-content/uploads/2016/12/1a-Approaches-822016-habron-e20161211eng.pdf>
- Hampton, A. (2007). «A Cognitive Crescendo - How Music Affects the Brain», *ChorTeach*, Vol. 2 (1), ανακτήθηκε από: https://acda.org/files/ChorTeach-Vol2%20no1_Hampton,%20A.pdf
- Iazzetta, F. (2000). «Meaning in Music Gesture», *Trends in Gestural Control of Music*, M.M. Wanderley and M. Battier, eds, Ircam - Centre Pompidou, 259-268, ανακτήθηκε από: http://www.music.mcgill.ca/~mwanderley/Trends/Trends_in_Gestural_Control_of_Music/DOS/P.Iaz.pdf
- Jensenius, A. (2007). «ACTION -- SOUND - Developing Methods and Tools to Study Music-Related Body Movement», Department of Musicology, University of Oslo, ανακτήθηκε από: <http://citeseerx.ist.psu.edu/sitemap137.xml>

- Juntunen M-L. & Westerlund H. (2001). «Digging Dalcroze, or, Dissolving the Mind-Body Dualism: Philosophical and Practical Remarks on the Musical Body in Action», *Music Education Research*, 3(2), 203-214, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/248981399_Digging_Dalcroze_or_Dissolving_the_Mind-Body_Dualism_Philosophical_and_practical_remarks_on_the_musical_body_in_action
- Juslin, P., N. (2013). «What does music express? Basic emotions and beyond», *Front Psychol.* 2013; 4: 596, DOI:10.3389/fpsyg.2013.00596, ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3764399/>
- Knapton, S. (2015). «Join a choir to make friends more quickly, says Oxford University», article in *The Telegraph*, ανακτήθηκε από: <https://www.telegraph.co.uk/news/science/11958201/Join-a-choir-to-make-friends-more-quickly-says-Oxford-University.html>
- Kreutz, G. (2014). “Does Singing Facilitate Social Bonding?”, article in *Music Medicine*, Volume 6, Issue 2, Pages 51–60, ανακτήθηκε από:
- Kumar Goyal A., Yadav, G., Yadav, S. (2012). «Music Therapy: A Useful Therapeutic Tool for Health, Physical and Mental Growth», *International Journal of Music Therapy*, Volume 2, Issue 1-2/2012, Pages 13-18, ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/profile/Sarita_Yadav20/publication/320556617_Music_Therapy_A_Useful_Therapeutic_Tool_for_Health_Physical_and_Mental_Growth/links/59ece0f1a6fdcccf8b0dc12a/Music-Therapy-A-Useful-Therapeutic-Tool-for-Health-Physical-and-Mental-Growth.pdf
- Launay, J., (2018). «Choir singing improves health, happiness – and is the perfect icebreaker», article in *The Conversation*, ανακτήθηκε από: <http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness-%E2%80%93-and-perfect-icebreaker#>
- Merryam, A. (1964). *The Anthropology of Music*, Northwestern University Press, USA, ανακτήθηκε από: http://www.posgrado.unam.mx/musica/lecturas/etno/complementarias/Merriam%20Alan-The_Anthropology_of_Music-1.pdf
- Montánchez Torres ML., Juárez Ramos V., Martínez Suárez PC., Alonso García S., Torres Mendoza M. (2016). «Benefits of Using Music Therapy in Mental Disorders». *J Biomusic Eng*, vol. 4:2, doi:10.4172/2090-2719.1000116,

- ανακτήθηκε από: <https://www.omicsonline.org/open-access/benefits-of-using-music-therapy-in-mental-disorders-2090-2719-1000116.pdf>
- Moore, S. A., (2015). «Quantitative and Qualitative Research of Music Therapy Interventions with Adult Mental Health Populations», Florida State University, ανακτήθηκε από: <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:253120/datastream/PDF/view>
- North, A.C., Hargreaves, D.J., & Hargreaves, J.J. (2004). «Uses of music in everyday life» *Music Perception*, vol. 22(1), p. 41-77 ανακτήθηκε από: https://www.jstor.org/stable/10.1525/mp.2004.22.1.41?seq=1#page_scan_tab_contents
- Nygren, J. (2014). «Music and the Social Science Subjects. An inspirational knowledge base for collaboration», Malmö Academy of Music, ανακτήθηκε από: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=4251963&fileId=4251971>
- Petress, K. (2005). «The importance of music education», ανακτήθηκε από: <https://fac.teachers.ab.ca/SiteCollectionDocuments/FAC.teachers.ab.ca/Advocacy%20Articles/6.pdf>
- Ramey, M. (2005). «Music and the Human Brain», ανακτήθηκε από: https://www.downingmsband.com/uploads/1/2/3/0/12304592/music_brain.pdf
- Richman, B. (1993). «On the Evolution of Speech: Singing as the Middle Term», *Current Anthropology*, Volume 34, Number 5, p. 721-722, <https://doi.org/10.1086/204217>, ανακτήθηκε από: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/204217>
- Root-Bernstein, R.S. (2006). «Music, Creativity and Scientific Thinking», *Leonardo Music Journal* (February, April, June, August, October), Volume 34, Issue 1, February 2001 p. 63-68, doi/abs/10.1162/002409401300052532, ανακτήθηκε από: <https://www.mitpressjournals.org/doi/abs/10.1162/002409401300052532> και <https://www.semanticscholar.org/paper/Music%2C-Creativity-and-Scientific-Thinking-Root-Bernstein/749e7c5ed76e4a4fa95f762759255add0fdd88c0>
- Schellenberg, E.G. (2004). «Music lessons enhance IQ», Article in *Psychological Science* 15(8):511-514, ανακτήθηκε από: <https://www.utm.utoronto.ca/~w3psygs/MusicLessons.pdf>

- Schellenberg, E.G. (2006). «Long-Term Positive Associations Between Music Lessons and IQ», Article in *Journal of Educational Psychology*, Vol. 98, No. 2, 457–468, ανακτήθηκε από: <https://www.utm.utoronto.ca/~w3psygs/JEdPsych2006.pdf>
- Schellenberg, E.G. (2011). «Examining the association between music lessons and intelligence», article in *British Journal of Psychology*, 102, 283–302, ανακτήθηκε από: <https://www.semanticscholar.org/paper/Examining-the-association-between-music-lessons-and-Schellenberg/73a46c94dae5a435a3aa28d3929232ceac50e7ed>
- Soleimanifar, S., Jafari, Z., Zarandy, M.M., Asadi, H. and Haghani, H. (2016). «Relationship between Intelligence Quotient and Musical Ability in Children with Cochlear Implantation», *Iran J Otorhinolaryngol.* 2016 Sep; 28(88): 345–352, ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5045705/>
- Treloyn, S. (2016). “Music in Culture, Music as Culture, Music Interculturally: Reflections on the Development and Challenges of Ethnomusicological Research in Australia”, Journal Article, *Voices: A World Forum for Music Therapy*, vol.16, No 2, ανακτήθηκε από: <https://www.voices.no/index.php/voices/article/view/877/724>
- Walch, K.S. (2015) «The Music, Art and Science of Negotiation», *Inspire Imagine Innovate*, ανακτήθηκε από: <https://inspireimagineinnovate.com/PDF/music-art-science-negotiation.pdf>
- Welch, G.F. Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, I., Sarazin, M. (2014). «Singing and social inclusion», article in *Front Psychol.* 2014 Jul 29;5: 803, doi: 10.3389/fpsyg.2014.00803. eCollection 2014, ανακτήθηκε από: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00803/full>

Ιστοσελίδες

<https://braining.gr/blog/δείκτης-νοημοσύνης-κλίμακα-binet-weschler.html>

<https://www.collinsdictionary.com/word-lists/music-musical-expressions-and-tempo-instructions>

<https://www.collinsdictionary.com/word-lists/music-musical-expressions-and-tempo-instructions>

<https://haspeedlearning.wordpress.com/2011/01/25/πολλαπλές-νοημοσύνες-ένα-εργαλείο-μά/>

<https://musicterms.artopium.com/d/Dynamics.htm>

<https://www.rosarte.gr/>

Πηγές

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Μουσικής και Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Μουσικής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ανακτήθηκε από: http://www.pi-schools.gr/download/programs/depps/13deppsaps_Mousikis.pdf

Πρόγραμμα «ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ» (2015-2020), Υποπρόγραμμα «ΜΟΥΣΙΚΗ», Τίτλος Σχεδίου: Στήριξη Δραστηριοτήτων για ανάπτυξη της Μουσικής (2018), Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου, Πολιτιστικές Υπηρεσίες, Προγράμματα και Σχέδια, ανακτήθηκε από: http://www.moec.gov.cy/politistikes_ypiresies/programmata.html και http://www.moec.gov.cy/politistikes_ypiresies/programmata/politismos/programma_politismos.pdf

Παράρτημα
ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

ΘΕΜΑ: Ο ρόλος των μουσικών εκπαιδευτικών δράσεων
στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εξήγηση της διαδικασίας προσωπικής συνέντευξης

-Θέμα της έρευνας

-Περιγραφή και εξήγηση της διαδικασίας της ατομικής συζήτησης

- ✓ Κωδικοποιημένα προσωπικά στοιχεία
- ✓ Άδεια χρήσης των λεγόμενων στη συζήτηση
- ✓ Ηχογράφηση
- ✓ Ανωνυμία και προστασία προσωπικών δεδομένων
- ✓ Δεν υφίστανται λανθασμένες απαντήσεις, ούτε μη απαντήσεις.

Καταγραφή προσωπικών δεδομένων ερωτώμενου για να συλλεχθούν βασικές πληροφορίες

- ✓ Ονοματεπώνυμο
- ✓ Ηλικία
- ✓ Φύλο
- ✓ Σπουδές/Επάγγελμα
- ✓ Μουσικές σπουδές ή όχι
- ✓ Ενδιαφέροντα

A. ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Ποιος είναι το κύριο αντικείμενο ενασχόλησης σας σήμερα και ποια σχέση έχετε με την εφαρμογή μουσικών δράσεων;
- Ποιες οι δικές σας **μουσικές εμπειρίες** (ως ο ίδιος συμμετέχων ή ως ο ίδιος οργανωτής τους).
π.χ. Ξεκινήσατε ως συμμετέχων σε μουσικές δράσεις σε κάποια στιγμή της ζωής σας; Ή Ανήκετε σε κάποια μουσική ομάδα ή δημιουργήσατε ποτέ μια μουσική ομάδα;
- Καλύπτει κάποιες **προσωπικές σας ανάγκες** η σχέση με τη μουσική; (αναφερόμαστε ακόμα και στην ενεργητική μουσική ακρόαση)
- Ποια **συναίσθημα** μπορεί να παράγει μια μουσική δραστηριότητα;
- Τι έχετε **παρατηρήσει παρακολουθώντας** μουσικές δράσεις; Ή Τι έχετε **παρατηρήσει ως δημιουργός** μιας μουσικής δράσης;

B. Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- Ποια η άποψη σας για τη **συναισθηματική νοημοσύνη** ως σύγχρονη έννοια;
- Πόσο θεωρείτε ότι οι **συναισθηματικές ικανότητες** βοηθούν στην ατομική ικανοποίηση και την επίτευξη στόχων; (προσωπικών ή επαγγελματικών ή κοινωνικών).
- Πόσο θεωρείτε ότι οι **γνωστικές ικανότητες** είναι απαραίτητες για την ατομική ικανοποίηση και για παραγωγή του αισθήματος χαράς;
- Πιστεύετε ότι υπάρχουν πράγματα που πρέπει **απαραίτητα** να γίνουν για να

αναπτυχθεί η συναισθηματική νοημοσύνη;

- Πως βοηθά μια μουσική δραστηριότητα την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης;

Γ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

→ Σημαντικότερες μουσικές δράσεις (από τη βιβλιογραφία): **Μουσική Ακρόαση, Μουσικοκινητική Αγωγή, Ομαδικό τραγούδι, Μουσικοθεραπεία** (ειδική αγωγή). Προτείνετε κάποια επιπλέον; Σχολιάστε τις παραπάνω δράσεις.

→ Ποιες επιλέγουμε ή ποιες είναι πιο εύκολο να πραγματοποιηθούν;

→ Τι **χαρακτήρα** είναι καλό να έχουν; (ατομικό ή ομαδικό;) (συχνότητα δράσης;)

→ Τι **γνωρίσματα** έχουν και τι **προάγουν** οι μουσικές δράσεις; (π.χ. συνεργασία, ομαδικότητα, σεβασμό, οργάνωση σκέψης, ενσυναίσθηση, αυτορρύθμιση και περιορισμό της παρόρμησης, συγκέντρωση κλπ),

→ Ποια **ηλικία** μπορεί να είναι η κατάλληλη για τη συμμετοχή; (προσαρμογή ανά ηλικία ή στόχο;)

→ Υπάρχουν παράγοντες επιτυχίας μιας μουσικής δράσης ή ποιες θα θεωρούσαμε επιτυχείς;

❖ Σε ποιους **χώρους** είναι καλύτερο να πραγματοποιούνται μουσικές δραστηριότητες;

❖ Πόσο πρέπει να **διαρκούν** ή πόσο διαρκούν συνήθως ή ποιοι οι περιορισμοί της διάρκειάς τους;

❖ Χρειάζεται να προϋπάρχει γνωστικό ή συναισθηματικό **υπόβαθρο**;

❖ Τελειώνει ποτέ ή ολοκληρώνεται ο **στόχος**;

❖ Η **σημασία του εμπνευστή**, του μουσικού, του εκτελεστή, του καθοδηγητή στη μουσική δράση!

Δ. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝ. ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

▪ Πως αντιδρούν οι συμμετέχοντες σε **πρώτη επαφή** με τις μουσικές δράσεις;

▪ Πως ενεργούν-εκφράζονται οι συμμετέχοντες **μετά από συνεχή συμμετοχή** σε μουσικές δράσεις;

▪ Πιστεύετε ότι υπάρχουν απαραίτητα συστατικά σε μια μουσική δράση που βοηθούν στην ανάπτυξη της ΣΝ;

▪ Ποια στοιχεία **μπορεί να εμποδίσουν** την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και δεν βοηθούν στην συμμετοχή σε μουσικές δράσεις; Αντίθετα, ποια στοιχεία **παράγονται και προάγονται** με τη συμμετοχή σε μουσικές δράσεις.

▪ Οι δικές σας σκέψεις ή η κεντρική σας ιδέα για το θέμα της έρευνας!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	ΘΕΤΙΚΕΣ		ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ
Α. Σε ατομικό επίπεδο			
Εκφράσεις			
Αντιδράσεις			
Κίνηση στον χώρο- οικειότητα			
Αποδοχή προτάσεων			
Πρωτοβουλίες			
Β. Στάσεις και Συμπεριφορές που επηρεάζουν τη δράση			
Ενεργή συμμετοχή		Παθητική συμμετοχή	
Συγκέντρωση στην πράξη		Διάσπαση προσοχής	
Κατανόηση των ζητούμενων		Έλλειψη κατανόησης συνεχείς διευκρινήσεις	
Ακολουθία οδηγιών			
Αυτοέλεγχος		Παρορμητικότητα	
Αποδοχή του «άλλου»		Διστακτικότητα	
Μη λεκτική επικοινωνία			
Γ. Κοινωνικές Σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας			
Τρόπος συμπεριφοράς			
Διάλογος			
Αλληλοβοήθεια			
Επικοινωνία			
Δ. Ψυχική Διάθεση κατά τη διάρκεια της δράσης, στο διάλλειμα και μετά.			
Βασικά Συναισθήματα: χαρά		λύπη	
		Φόβος-θυμός	
Έκπληξη		Αηδία	
Ευχαρίστηση-Ικανοποίηση		Κούραση-απογοήτευση	
Ε. Επαφή με τον εμψυχωτή			
Επικοινωνία			
Φιλική διάθεση			
Θαυμασμός και αποδοχή			