

**«Η συμβολή της Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης  
στη Διαχείριση του Πένθους Παιδιών και Εφήβων  
έπειτα από την Απώλεια Αγαπημένου Προσώπου:  
Μία συστηματική Ανασκόπηση»**

ΑΠΟ ΤΗΝ  
Παλαιοκώστα Τριάδα  
(U204N1558)

Υπεύθυνη καθηγήτρια:  
Δρ. Ξένια Αναστασίου – Χατζηχαράλαμπος


Μεταπτυχιακή Εργασία στο Πρόγραμμα  
« ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ »  
Για απόκτηση μεταπτυχιακού διπλώματος (Master)

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

Οκτώβριος, 2022

Η Παλαιοκόστα Τριάδα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η συμβολή της Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης στη Διαχείριση του Πένθους Παιδιών και Εφήβων έπειτα από την Απώλεια Αγαπημένου Προσώπου» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ



  
UNIVERSITY of NICOSIA



*«Σε όσους κοιτούν ψηλά,  
και δεν μετρούν αστέρια,  
αλλά στιγμές»*

## Ευχαριστίες

Κάθε φορά στο τέλος ενός ταξιδιού, κοιτάμε για λίγο πίσω, αναλογιζόμενοι τα βήματα που μας οδήγησαν στον προορισμό μας. Ολοκληρώνοντας την πορεία του παρόντος Μεταπτυχιακού Προγράμματος, και περατώνοντας τη Διπλωματική Εργασία, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους όσους στάθηκαν δίπλα μου και με υποστήριξαν.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής μου εργασίας Δρ. Ξένια Αναστασίου – Χατζηχαλαράμπους, η οποία μετουσιώνει την εκπαιδευτική διαδικασία σε τροχιά συνεχούς εξέλιξης και αναζήτησης νοημάτων. Συνολικά, ευχαριστώ το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και το Πανεπιστήμιο Πατρών για τις παρεχόμενες γνώσεις στον τομέα της Ειδικής Αγωγής.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, οι οποίοι με υποστήριξαν με κάθε τρόπο και με ώθησαν στην έναρξη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος, αλλά και στην περάτωσή του. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνοδοιπόρους μου, τους οποίους συνάντησα στον ακαδημαϊκό κύκλο του προγράμματος, η ηθική στήριξη των οποίων ήταν καταλυτική στη διαμόρφωση της ακαδημαϊκής μου πορείας.

Ολοκληρώνοντας συνειδητοποίησα πως το ταξίδι της γνώσης δεν πρέπει να αποτελεί μία μοναχική πορεία αυτομόρφωσης. Όπως σημειώνει και ο Άλφρεντ Χίτσκοκ,

*Ένας μόνο του πάντα περιπλανιέται, όμως δύο μαζί πάντα πηγαίνουν κάπου...*

## **Η συμβολή της Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης στη Διαχείριση του Πένθους Παιδιών και Εφήβων έπειτα από την Απώλεια Αγαπημένου Προσώπου**

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Ένας μεγάλος αριθμός παιδιών έχει βιώσει στην παιδική ή εφηβική ηλικία το θάνατο τουλάχιστον ενός αγαπημένου προσώπου. Το βίωμα της απώλειας στην ευαίσθητη αυτή περίοδο της ζωής ενός ατόμου, μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορικά, συναισθηματικά, ακαδημαϊκά και κοινωνικά προβλήματα, εάν δεν παρέμβει κάποιος προστατευτικό παράγοντας. Η παρούσα μελέτη στοχεύει στην διερεύνηση της επίδρασης της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε παιδιά κι εφήβους που πενθούν, έπειτα από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Ο ρόλος της μουσικοθεραπείας διερευνάται τόσο σε σχέση με τις μουσικοθεραπευτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται, όπως ο αυτοσχεδιασμός, η σύνθεση τραγουδιού και η ενεργητική μουσική ακρόαση, όσο και σε σχέση με την ηλικία των συμμετεχόντων και τον ομαδικό ή ατομικό τύπο παρέμβασης. Η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κατέληξε σε εννέα έρευνες, δημοσιευμένες από το 2000 έως το 2019, οι οποίες μελέτησαν την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους που πενθούν. Ο αριθμός των συμμετεχόντων στις εννέα έρευνες ανέρχεται στους 149. Τα αποτελέσματα των ερευνών καταλήγουν στην ευεργετική επίδραση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους που βίωσαν απώλεια αγαπημένου προσώπου, όσον αφορά τη συναισθηματική έκφραση, την προσωπική ανάπτυξη, τις κοινωνικές δεξιότητες και τη διαχείριση του πένθους. Δεν είναι ξεκάθαρο αν ο ομαδικός ή ο ατομικός τύπος μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι πιο αποτελεσματικός, ούτε εάν κάποια από τις μεθόδους (αυτοσχεδιασμός, σύνθεση, ενεργητική μουσική ακρόαση) έχει σημαντικότερη επίδραση.

**Λέξεις Κλειδιά:** Μουσικοθεραπεία, παρέμβαση, έφηβοι, παιδιά, πένθος, απώλεια, σύνθεση τραγουδιού, αυτοσχεδιασμός, ενεργητική μουσική ακρόαση.

**«The Contribution of Music Therapy Intervention in Child and Adolescent's  
Coping with Grief after the Loss of a Loved One»**

**ABSTRACT**

A large number of children have experienced the death of at least one loved during childhood or adolescence. Experiencing loss at this sensitive time in a person's life can lead to behavioral, emotional, academic and social problems, unless protective factors intervene. This systematic review aims to investigate the effect of music therapy intervention on children and adolescents who are grieving after the loss of a loved one. The role of music therapy is explored both in relation to the music therapy methods used, such as improvisation, songwriting and music listening, as well as in relation to the age of the participants, and the group or individual intervention. The systematic review identified nine (9) studies, published from 2000 to 2019, that studied the effect of music therapy on bereaved children and adolescents. The number of participants included in the nine studies is 149. Research results show the beneficial effect of music therapy on bereaved children and adolescents in terms of emotional expression, personal growth, social skills and coping with grief. It is not clear whether group or individual music therapy intervention is more effective, nor whether any of the methods used (improvisation, songwriting, music listening) has greater effect.

**Keywords:** music therapy, intervention, adolescents, children, bereavement, loss, songwriting, improvisation, music listening.

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	5
ABSTRACT.....	6
Περιεχόμενα.....	7
1. Εισαγωγή.....	9
2. Θεωρητικό Πλαίσιο .....	13
2.1. Η μουσική ως μέθοδος παρέμβασης .....	13
2.2. Τεχνικές Μουσικής Παρέμβασης.....	14
2.3. Παρέμβαση σε ομαδικό πλαίσιο.....	17
2.4. Επίδραση Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης .....	19
2.5. Πρωτοτυπία – Σκοπός – Ερευνητικά Ερωτήματα – Χρησιμότητα Έρευνας.....	20
2.5.1. Πρωτοτυπία.....	20
2.5.2. Σκοπός .....	20
2.5.3. Ερευνητικά Ερωτήματα .....	20
2.5.4. Χρησιμότητα.....	21
3. Μεθοδολογία.....	21
3.1. Τύπος έρευνας.....	21
3.2. Στρατηγική Αναζήτησης.....	22
3.3. Κριτήρια Συμπερίληψης ή Αποκλεισμού .....	22
3.4. Διαδικασία Διαλογής Ερευνών και Εξαγωγής Δεδομένων .....	23
3.5. Κριτική Αξιολόγηση Ερευνών – Εφαρμογή Εργαλείου Αξιολόγησης MMAT .....	26
3.6. Αξιολόγηση Ερευνών.....	26
3.7. Αποτελέσματα Κριτικής Αξιολόγησης Ερευνών .....	28
4. Αποτελέσματα.....	30
4.1. Περιγραφή των Συμπεριλαμβανόμενων Μελετών .....	30
4.1.1. Ηλικιακή ομάδα-Ηλικία Συμμετεχόντων .....	31
4.1.2. Αριθμός και Φύλο Συμμετεχόντων .....	31
4.1.3. Χρονική διάρκεια από την απώλεια .....	38
4.1.4. Σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο .....	38
4.1.5. Πλαίσιο διεξαγωγής.....	39
4.1.6. Διάρκεια Παρέμβασης.....	39

<i>4.1.7. Μουσικοθεραπευτική Παρέμβαση .....</i>	<i>40</i>
<i>4.1.8. Τεχνικές Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης .....</i>	<i>41</i>
<i>4.1.9. Τύπος Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης .....</i>	<i>44</i>
<i>4.1.10. Θεματολογία .....</i>	<i>45</i>
<i>4.1.10.1 Θεματολογία και Ηλικία .....</i>	<i>46</i>
<i>4.1.10.2. Θεματολογία και Αγαπημένο πρόσωπο .....</i>	<i>47</i>
<i>4.2. Συμπεράσματα Ερευνών .....</i>	<i>47</i>
<i>4.2.1. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων .....</i>	<i>48</i>
<i>4.2.2. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και προσαρμογή στην απώλεια .....</i>	<i>50</i>
<i>4.2.3. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων .....</i>	<i>53</i>
<i>4.2.4. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και προσωπική ανάπτυξη .....</i>	<i>55</i>
<i>4.2.5. Ο ρόλος της ηλικίας στη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση .....</i>	<i>57</i>
<i>4.2.6. Η μέθοδος παρέμβασης και ο ρόλος της στη διαχείριση της απώλειας .....</i>	<i>60</i>
<i>5.1. Η Συμβολή της Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης στην Απώλεια .....</i>	<i>62</i>
<i>5.1.1. Οι Μουσικοθεραπευτικές Μέθοδοι και Τεχνικές στη Διαχείριση της Απώλειας .....</i>	<i>62</i>
<i>5.1.2. Ο Ρόλος της Ομαδικής και Ατομικής Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης .....</i>	<i>64</i>
<i>5.1.3. Ο Ρόλος της Ηλικίας στη Μουσικοθεραπευτική Παρέμβαση για τη Διαχείριση της Απώλειας .....</i>	<i>66</i>
<i>5.1.4. Συμβολή της Μουσικοθεραπείας στη διαχείριση του Πένθους .....</i>	<i>67</i>
<i>5.2. Περιορισμοί .....</i>	<i>70</i>
<i>5.3. Μελλοντικές προτάσεις .....</i>	<i>70</i>
<i>5.4. Συμπέρασμα .....</i>	<i>71</i>
<i>Παράρτημα .....</i>	<i>80</i>



## 1. Εισαγωγή

*«Anyone can make something simple, complicated. Creativity is making the complicated, simple»*  
(Charles Mingus).

Υπάρχει άραγε κάτι πιο περίπλοκο από το συναίσθημα που ακολουθεί την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, για ένα παιδί ή έναν έφηβο; Οι επιπτώσεις του πένθους στη ζωή παιδιών και εφήβων έχουν διερευνηθεί και συζητηθεί σε μεγάλο βαθμό, καθώς ο αριθμός των παιδιών και εφήβων που πενθούν αυξάνεται διαρκώς. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, 1 στα 20 παιδιά ή αλλιώς περίπου 1.8 εκατομμύρια παιδιά, έχουν βιώσει απώλεια γονέα πριν την ενηλικίωση (Howell, Shapiro, Layne, & Kaplow, 2015; Hill & Lineweaver, 2016; Myers-Coffman, Baker, Bradt, 2020), ενώ το 5-8% έχει βιώσει απώλεια αδελφών, η οποία επίσης επιφέρει έντονη συμπτωματολογία πένθους (Fletcher, Mailick, Song, & Wolfe, 2013; Kammin & Tilley, 2013; Kaplow, Layne, Pynoos, Kohen, Lieberman, 2012; Krout, 2011; Mehlem, Porta, Shamseddeen, Payne & Brent, 2011). Στη Βρετανία υπολογίζεται πως ένα παιδί σε κάθε τάξη έχει βιώσει την απώλεια ενός συγγενή στο άμεσο περιβάλλον του, γονέα ή αδελφού (Ridley, Revet, Raynaud, Bui, & Suc, 2021). Οι έρευνες τονίζουν τη σημασία διαχείρισης της απώλειας, τόσο στα παιδιά όσο και στους εφήβους. Ως επακόλουθο ενός θανάτου τα παιδιά συχνά παρουσιάζουν μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις, έλλειψη ενδιαφέροντος για φίλεις και δραστηριότητες, διαταραχές ύπνου, συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα (Fiore, 2016; Howell et al, 2015; Mehlem et al, 2011; Myers-Coffman et al. 2020; Oosterhoff, Kaplow, & Layne, 2018). Οι έφηβοι, οι οποίοι δεν κατάφεραν να εξωτερικεύσουν το πένθος τους, αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου, καθώς συχνά παρουσιάζουν συμπτώματα αυτοκτονικού ιδεασμού, αυτοτραυματική συμπεριφορά, χρήση ουσιών ή ψυχικά προβλήματα κάποια στιγμή στη ζωή τους (Mayers-Coffman, Baker, Daly, Palisano & Bradt, 2019; Roberts & McFerran, 2013). Η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, η δυσκολία στη σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων και άλλες μορφές ψυχοπαθολογίας, εμφανίζονται συχνά στην ενήλικη ζωή ως αντίκτυπος του μη εκφρασμένου πένθους (Kammin & Tilley, 2013).

Πρόσφατη έρευνα χαρακτηρίζει το πένθος κυκλικό, με τα συναισθήματα άλλες μέρες να βιώνονται έντονα κι άλλες να κατευνάζονται (Arizmendi & O'Connor, 2015). Αν και έρευνες της τελευταίας δεκαετίας χαρακτηρίζουν τη διαδικασία του πένθους σαν κοινωνικό κι όχι απόλυτα ιδιωτικό φαινόμενο (Neimeyer, Klass & Dennis, 2014), οι έφηβοι και τα παιδιά, βιώνουν το πένθος σε μεγαλύτερη ένταση από τους ενήλικες (McFerran, Roberts & O'Grady 2010; Roberts &

McFerran, 2013). και συχνά παρατηρείται αστάθεια στη συμπεριφορά τους αλλά και στις προσδοκίες τους από τον περίγυρό τους, καθώς άλλες φορές θέλουν να μιλήσουν για αυτό που αισθάνονται ενώ αντίθετα άλλες στιγμές δεν επιθυμούν να ερωτηθούν για το βίωμά τους (McFerran, Roberts & O'Grady 2010). Τα συναισθήματα που βιώνουν περιλαμβάνουν θλίψη, ενοχή, θυμό, άγχος, κατάθλιψη, καθώς επίσης έχουν την αίσθηση ότι ο εκλιπών/ούσα τους παρακολουθεί, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε σύγχυση σχετικά με το θάνατο (Roberts & McFerran, 2013).

Με στόχο την επίτευξη της υγιούς προσαρμογής στη διαδικασία του πένθους και την αποδοχή της ήδη υπάρχουσας ή επικείμενης απώλειας, το παιδί ή ο έφηβος πρέπει να περιστοιχίζεται από υποστηρικτικό περιβάλλον, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο, καθώς η αίσθηση κατανόησης και αποδοχής αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για τους ανήλικους πενθούντες (Myers-Coffman et al, 2020; Howell, et al, 2015). Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να παρέχεται χώρος και χρόνος για συναισθηματική έκφραση, καθώς και ευκαιρίες για συζήτηση ώστε να αναγνωρίσει, κατανοήσει και αποδεχτεί την εμπειρία της απώλειας και τα συναισθήματα που αυτή επιφέρει (Stewart & McAlpin, 2016). Όταν κατορθώσουν, κυρίως οι έφηβοι, να επιτύχουν υψηλά επίπεδα ενδυνάμωσης και ταυτόχρονα χαμηλά ποσοστά άλυτου πένθους, τότε θα κατορθώσουν να κατακτήσουν την ψυχική ανθεκτικότητα που θα τους δώσει ώθηση και νέα πνοή (Ayers, Wolchik, Sandler, Twohey, Weyer, Padgett-Jones, & Kriege, 2014). Με αυτά τα δεδομένα γίνεται αντιληπτή η σημασία της παρέμβασης, ώστε αφενός να αποφευχθούν ψυχοσωματικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή (Ridley & Frache, 2020) και αφετέρου να δημιουργηθεί πρόσφορο έδαφος με στόχο να διερευνηθούν τα συναισθήματα και να αναπτυχθεί η ικανότητα διαχείρισης του πένθους (Kammin & Tilley, 2013).

Σε αυτήν ακριβώς την έννοια της παρέμβασης εισέρχεται το στοιχείο της δημιουργικότητας, ώστε να δοθεί λύση στην περιπλοκότητα της διαχείρισης της απώλειας, καθώς έχει διαπιστωθεί πως όταν η παρέμβαση σχετίζεται με την τέχνη τα αποτελέσματα είναι αμεσότερα και εμφανέστερα (Hill & Lineweaver, 2016). Όπως αναφέρθηκε ήδη, τα παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν διαφορετικά την απώλεια συγκριτικά με τον τρόπο που το βιώνει ένας ενήλικας. Χαρακτηριστικό είναι ότι μετακινούνται συχνά ανάμεσα σε περιόδους μεγάλης έντασης ή θλίψης και περιόδους που είναι λιγότερο ευσυγκίνητοι ή ευερέθιστοι (Monroe & Kraus, 2010). Το

γεγονός συνεπάγεται ότι αντίστοιχα εκφράζονται με εναλλακτικούς, δημιουργικούς τρόπους, που εμπερικλείουν το προσωπικό ιδίωμα του καθενός. Μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους, η οποία όμως δεν έχει διερευνηθεί ιδιαίτερα, αν και ανερχόμενη την τελευταία δεκαετία, είναι η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση (DiMaio, 2015; DiMaio & Economos, 2017).

Τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσουν έναν ισχυρό δεσμό με τη μουσική καθώς τους παρέχει τη δυνατότητα να εκφράζουν ελεύθερα και αβίαστα σκέψεις, συναισθήματα, ελπίδες, και όνειρα, ασκώντας τους επιρροή σε συναισθηματικό επίπεδο (McFerran et al., 2010; DiMaio, 2015). Δρώντας ως παράγοντας αυτορρύθμισης, συνδέεται με τη διαχείριση της διάθεσης και τον καθορισμό της ταυτότητας του εφήβου, στοιχεία που συμβάλλουν μετέπειτα στη διαμόρφωση των διαπροσωπικών σχέσεων και της προσωπικής ανάπτυξής του (Mayers et al, 2019; Myers-Coffamn et al, 2020). Η μουσική μπορεί να παρομοιαστεί εξίσου ως καθρέφτης και ως παράθυρο κατά την αλληλεπίδραση με ένα παιδί ή έναν έφηβο. Ως καθρέφτης αντανακλά την έμφαση που δίδεται σε προσωπικό επίπεδο, όταν το παιδί εξωτερικεύει τις σκέψεις του για να αποσυμφορηθεί. Αντίθετα, η μουσική δρα ως συναισθηματικό παράθυρο, όταν εμπερικλείει το στοιχείο του ελέγχου και της λήψης αποφάσεων, δηλαδή μέσω της μουσικής το παιδί ή ο έφηβος εξωτερικεύει μόνο όσα επιθυμεί να γνωρίζει ο περίγυρός του, τοποθετώντας στην ουσία μία «κουρτίνα», ανάμεσα στα συναισθήματα που είναι διαθέσιμα στους άλλους και σε αυτά που κρατά μόνο για τον ίδιο (McFerran et al., 2010).

Η μουσική ως εναλλακτικός τρόπος έκφρασης συναισθημάτων, έχει συνδεθεί με το πένθος και το θρήνο σε ποικίλες κουλτούρες και πολιτισμούς, καθώς προσφέρει τρόπους ώστε να διατηρηθεί η μνήμη, να αποδοθεί τιμή ή απλά να εκφραστεί η θλίψη και το πένθος προς το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, μεταφέροντας το προσωπικό στίγμα του καθενός (Young & Pringle, 2018). Αξιολογώντας τα δεδομένα που υφίστανται σχετικά με τη δυσκολία διαχείρισης του πένθους από τα παιδιά και τους εφήβους, την άρρηκτη σύνδεση της μουσικής με τη συναισθηματική τους έκφραση και το ρόλο της μουσικής στην έκφραση του πένθους ανά τους αιώνες, τίθεται το εξής ερευνητικό ερώτημα:

*Ποια είναι η συμβολή της μουσικοθεραπείας στη διαχείριση του πένθους σε παιδιά και εφήβους, οι οποίοι βίωσαν την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου; Ποιες μεθόδους ακολουθεί η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και ποια τα αποτελέσματά τους;*

Τα ερωτήματα αυτά θα διερευνηθούν στην παρούσα μελέτη, η οποία δομείται ως εξής:

α) *Θεωρητικό Υπόβαθρο.* Έχοντας ως δεδομένο πως η μουσική επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών και των εφήβων και δρα ως δίαυλος επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο παιδί/έφηβο που πενθεί και στο περιβάλλον του (θεραπευτής, συνομήλικοι, οικογένεια, σχολείο), γίνεται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ως προς τη συμβολή της μουσικοθεραπείας στο πλαίσιο αυτό. Επίσης, αναφέρονται βασικές μέθοδοι και τεχνικές, όπως ο αυτοσχεδιασμός, η σύνθεση και η ενεργητική μουσική ακρόαση, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί σε αρκετές έρευνες που αφορούν παιδιά και εφήβους που πενθούν. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στον ατομικό και ομαδικό χαρακτήρα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης. Επιπρόσθετα, αναφέρονται στοιχεία σχετικά με την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους που έχουν βιώσει απώλεια αγαπημένου προσώπου. Τέλος, γίνεται αναφορά στην πρωτοτυπία, το σκοπό, τα ερευνητικά ερωτήματα και τη χρησιμότητα της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης.

β) *Μεθοδολογία.* Στη δεύτερη ενότητα, παρουσιάζεται η μέθοδος που ακολουθήθηκε. Συγκεκριμένα η στρατηγική αναζήτησης των μελετών, τα κριτήρια συμπερίληψης και αποκλεισμού τους, το διάγραμμα ροής, η διαδικασία διαλογής των μελετών και η κριτική αξιολόγηση των συμπεριλαμβανομένων μελετών με το εργαλείο αξιολόγησης MAAT.

γ) *Αποτελέσματα.* Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τα αποτελέσματα, τα οποία εξάγονται από τις συμπεριλαμβανόμενες μελέτες, σχετικά με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, τις μεθόδους και τεχνικές μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης, τον τύπο παρέμβασης (ομαδικό – ατομικό) και την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους που πενθούν. Επιπλέον, περιλαμβάνεται ο συγκεντρωτικός πίνακας αποτελεσμάτων των συμπεριλαμβανομένων μελετών.

δ) *Συζήτηση.* Στην τέταρτη ενότητα παρατίθενται τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, τα οποία αντιπαραβάλλονται με αποτελέσματα άλλων ερευνών. Τέλος, αναφέρονται οι περιορισμοί της παρούσας ανασκόπησης, παρατίθενται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και τοποθετείται το συμπέρασμα της παρούσας μελέτης.

ε) *Βιβλιογραφία.* Παρατίθενται αναλυτικά οι βιβλιογραφικές πηγές, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση.

στ) *Παράρτημα.* Παρατίθεται στο παράρτημα αναλυτικά, η κριτική αξιολόγηση της κάθε έρευνας που συμπεριλήφθηκε στη συστηματική ανασκόπηση, μέσω του εργαλείου MAAT.

## **2. Θεωρητικό Πλαίσιο**

### **2.1. Η μουσική ως μέθοδος παρέμβασης**

Πληθώρα ερευνών καταδεικνύουν την έμφυτη τάση παιδιών και εφήβων προς τη μουσική, με διαφορετικό στόχο και σκοπό κάθε φορά (Ko, 2014; Slyter, 2012). Άλλοτε επιθυμούν να ρυθμίσουν και να αποκωδικοποιήσουν τα συναισθήματά τους μέσω της μουσικής κι άλλοτε να οικοδομήσουν την ατομική ή κοινωνική τους ταυτότητα (Santos, 2019). Στο πλαίσιο του αυτοπροσδιορισμού συνδέουν τα προσωπικά τους βιώματα με τα μουσικά ερεθίσματα που προσιδιάζουν στην κατάσταση που υπόκεινται. Μάλιστα, οι συναισθηματικά ευάλωτοι έφηβοι, αντιμετωπίζουν τη μουσική ως διέξοδο και ως λύση στο πρόβλημα που βιώνουν, σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με άλλους συνομήλικούς τους, επιλέγοντας τραγούδια και μελωδίες που δρουν αναλγητικά στη διάθεσή τους την εκάστοτε στιγμή (McFerran et al., 2010; Santos, 2019).

Στο πλαίσιο αυτό, τα παιδιά και οι έφηβοι ενσωματώνουν τη μουσική στη διαδικασία κατανόησης και διαχείρισης του πένθους, συνήθως αυθόρμητα και όχι στοχευμένα, με σκοπό να ανακαλέσουν μνήμες του αγαπημένου προσώπου που δεν βρίσκεται πλέον στη ζωή, ή να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την απώλεια (Scrine & McFerran, 2018). Σε αυτό το σημείο η μουσική μετουσιώνεται σε παρέμβαση, είτε από έναν έμπειρο ψυχοθεραπευτή, ο οποίος θα την ενσωματώσει στις συνεδρίες του, είτε από έναν επαγγελματία μουσικοθεραπευτή, ο οποίος θα πραγματοποιήσει μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να διασαφηνιστεί ότι το παιδί/ο έφηβος δεν είναι απαραίτητο να έχει μουσικές γνώσεις ή να γνωρίζει κάποιο μουσικό όργανο, ώστε να δεχθεί μουσική παρέμβαση. Όλοι έχουν έμφυτη κλίση προς τη μουσική ανταπόκριση, γι' αυτό και έχει τόσο ευεργετικά αποτελέσματα, μετά την εφαρμογή της (Kammin & Tilley, 2013). Είναι αντιληπτό ότι η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση έχει απόδοση, απήχηση και είναι πολλά υποσχόμενη μέθοδος στη διαχείριση της απώλειας, διότι η μουσική είναι αναπόσπαστο τμήμα της νεανικής κουλτούρας (Rosner, Kruse & Hagl, 2010). Όταν μάλιστα επιλεγούν μελωδίες και τραγούδια δημοφιλή για τα παιδιά ή τους εφήβους, είναι ακόμη πιο εύκολο να εγκαθιδρυθεί η αρχική επικοινωνία και να αναπτυχθεί η θεραπευτική σχέση, η οποία μέσω της μουσικής μοιάζει πιο οικεία, παρέχει την ευκαιρία στο θεραπευτή να πλησιάσει τη σχέση του θεραπευόμενου με τη μουσική και επιτρέπει στο θεραπευτή να έχει πρόσβαση σε πολύ προσωπικές και ιδιωτικές στιγμές των συμμετεχόντων (Waddelow & Taul, 2016). Για το λόγο αυτό ο θεραπευτής πρέπει να είναι έτοιμος να αφουγκραστεί τις

προτιμήσεις των παιδιών και των εφήβων και να αναζητήσει εναλλακτικούς δρόμους επικοινωνίας, πέρα από τα συνηθισμένα μονοπάτια του. Ως παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί η χρήση της hip-hop μουσικής, η οποία φαίνεται πως έχει ευεργετική επίδραση στην οικοδόμηση σχέσεων, στη συναισθηματική σταθερότητα, στη διαχείριση της συμπεριφοράς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Travis, Gann, Crooke & Jenkins, 2019).

Η πλειοψηφία των ανθρώπων χρησιμοποιεί τη μουσική κατά τη διάρκεια του πένθους ή του θρήνου, ως μέσο έκφρασης και αποσυμφόρησης (DiMaio & Economos, 2017; Schwantes, Wigram, McKinney, Lipscomb, Richards, 2011). Μέσα από τη μουσική και συγκεκριμένα από το τραγούδι, όχι μόνο εκφράζονται οι βαθύτερες σκέψεις, αλλά διαμορφώνεται και ένας διάυλος επικοινωνίας, μέσω του οποίου μεταφέρονται προσωπικές ιστορίες, μηνύματα και πληροφορίες (Heath & Lings, 2017; Schwantes et al, 2011). Η ειδοποιός διαφορά της μουσικής ή μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε σχέση με άλλες μεθόδους, είναι πως κατά τη διάρκεια της συνεδρίας το παιδί/ο έφηβος αισθάνεται πως έχει την «άδεια» να πενθήσει (McFerran et al., 2010). Η αποφόρτιση αυτή είναι υψίστης σημασίας, καθώς οι έφηβοι δεν ακολουθούν συγκεκριμένα βήματα για την ανάλυση του πένθους τους, αλλά εξοικειώνονται με τη διαχείρισή του μέσα από προσαρμοστικές διαδικασίες (Arizmendi & O' Conner, 2015).

Οι τεχνικές που ακολουθούνται κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης ποικίλουν και επιλέγονται με κριτήριο την εναρμόνισή τους με την προσωπικότητα του παιδιού/εφήβου. Ο αυτοσχεδιασμός και η σύνθεση τραγουδιών (Young & Pringle, 2018), το τραγούδι, η εκτέλεση κρουστών οργάνων, η μουσική ακρόαση και ανάλυση στίχων ενός τραγουδιού, αποτελούν επιτυχημένες τεχνικές μουσικής παρέμβασης, καθώς η ικανότητα διαχείρισης του πένθους ενισχύεται (Mayers-Coffman et al., 2019). Ανάλογα με το άτομο στο οποίο απευθύνεται η κάθε συνεδρία και το αποτέλεσμα στο οποίο στοχεύει, γίνεται και η επιλογή της εκάστοτε τεχνικής ή/και συνδυασμός τους (Heath & Lings, 2012).

## **2.2.Μέθοδοι και Τεχνικές Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης**

Η επιλογή της κατάλληλης μουσικής ή μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι αναγκαία, ώστε το άτομο να περπατήσει ομαλά στο μονοπάτι της απώλειας. Το ταξίδι είναι προσωπικό και ο τρόπος με τον οποίο θα διανύσει την απόσταση, από το βαθιά εσωτερικευμένο πένθος, έως τη διαχείριση αυτού, θα καθορίσει την ποιότητα της διαδρομής. Όποια μουσική μέθοδος και να ακολουθηθεί είναι απαραίτητο να προσδίδει αίσθημα ασφάλειας και ελεύθερης έκφρασης, καθώς

μέσα από αυτή θα διαφανούν τα βαθύτερα συναισθήματα και οι σκέψεις του ατόμου (Roberts & McFerran, 2013). Εξάλλου, ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει μουσική και να εκφραστεί μέσα από αυτή, καθώς η μουσική γνώση δεν εξαρτάται μόνο από την επεξεργασία του ήχου, αλλά από το ευρύτερο περιβάλλον και την αλληλεπίδραση των ατόμων που συνυπάρχουν σε αυτό (Viega, 2018).

Η *ενεργητική ακρόαση* τραγουδιών ως μέθοδος παρέμβασης επιτρέπει στο παιδί ή τον έφηβο να εκφράσει τα συναισθήματά του σχετικά με την απώλεια, χωρίς να κατακλύζεται από φόβο ότι θα επιφορτιστεί συναισθηματικά, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί την αίσθηση ενός ασφαλούς πλαισίου (Heath & Lings, 2012; Waddelow & Taul, 2014). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, τα παιδιά βιώνουν το πένθος και την απώλεια, αλλά ταυτόχρονα διασκεδάζουν, και χαλαρώνουν. Με το πέρας του τραγουδιού ακολουθεί ανάλυση των στίχων, ώστε να γίνει αντιληπτό με ποιον τρόπο και σε ποιο βαθμό ασκήθηκε επιρροή στο παιδί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. (Mayers-Coffman et al., 2019). Η επιλογή του τραγουδιού προς ακρόαση, είτε από τον θεραπευτή είτε από τους συμμετέχοντες, πρέπει να είναι πολύ προσεκτική, για να μην επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα. Είναι επιθυμητό να μην προάγει αρνητικές, καταθλιπτικές και ανέλπιδες συμπεριφορές και καταστάσεις, αλλά ούτε και μη ρεαλιστικά ελπιδοφόρα μηνύματα. Προτιμότερο είναι να επιλέγονται τραγούδια που ξεκινούν με θυμό ή/και θλίψη, αλλά μετατρέπουν το συναίσθημα αυτό σε ελπίδα, προκαλώντας ενσυναίσθηση, έμπνευση και θετική στάση (Ko, 2014).

Ο *αυτοσχεδιασμός*, ως τεχνική, αντιπροσωπεύει τη μη λεκτική έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων καθώς συνήθως δεν συνοδεύεται από λέξεις. Πρόκειται για έναν μουσικό διάλογο χωρίς λόγια, με αρκετή ένταση και στόχο την αποσυμφόρηση του παιδιού/εφήβου. Ο αυτοσχεδιασμός περιλαμβάνει τον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο, οι οποίοι χρησιμοποιούν όργανα που είναι προσβάσιμα ακόμα κι αν κάποιος δεν διαθέτει μουσικές δεξιότητες (Kammin & Tilley, 2013). Μέσα από τον μουσικό διάλογο που σχηματίζουν, ξεκινά να διαμορφώνεται σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ τους, ώστε το παιδί/ο έφηβος, να αισθανθεί οικεία και να εκφραστεί όπως πραγματικά επιθυμεί. Ο αυτοσχεδιασμός ενεργοποιεί νέους τρόπους απόκρισης, εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας με τον θεραπευτή ή την ομάδα και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν και να εξελίσσουν τις μουσικές τους δυνατότητες, με αποτέλεσμα να ανακαλύψουν νέες πτυχές του εαυτού τους (Carrol & Lefebvre, 2013). Ο αυτοσχεδιασμός φαίνεται πως είναι μία

από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους μουσικής ή μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης καθώς προωθεί τη μη λεκτική επικοινωνία και την έκφραση της ατομικότητας του καθενός (Heath & Lings, 2012; Spuij, Dekovic, & Boelen, 2015). Γενικότερα, ο αυτοσχεδιασμός παρέχει μια ευρεία παλέτα συναισθημάτων, η οποία δημιουργεί χώρο τόσο για προσωπική έκφραση όσο και για αυτεπίγνωση στο παιδί ή τον έφηβο (Santos, 2019).

Η πλέον διαδεδομένη αν και σχετικά νεοσύστατη μέθοδος για παιδιά και εφήβους η οποία εμπερικλείει και τις προηγούμενες δύο, είναι η *σύνθεση τραγουδιού*, η οποία επιλέγεται σε πληθώρα ερευνών για παιδιά και εφήβους που πενθούν (Fiore, 2016; McFerran et al., 2010; McFerran, Baker, Krout, 2011), καθώς έχει άμεσα αποτελέσματα στην ενίσχυση ικανοτήτων διαχείρισης της απώλειας (Silverman, 2011). Πρόκειται για τη διαδικασία δημιουργίας, καταγραφής ή/και ηχογράφησης πρωτότυπων στίχων και μουσικής, κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής παρέμβασης και συνδράμει στη διαδικασία της «επούλωσης» του ψυχικού τραύματος (Fiore, 2016). Εφόσον το παιδί/ο έφηβος φτάσει στο σημείο της ηχογράφησης ή αναπαραγωγής της δημιουργίας του σημαίνει ότι αισθάνεται περήφανος για το αποτέλεσμα, άρα έχει κατακτήσει το στάδιο της αποδοχής των συναισθημάτων του. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η στιγμή που θα κοινοποιήσει τη δημιουργία του στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, καθώς ενισχύονται οι δεσμοί μεταξύ τους, ειδικά σε περιπτώσεις όπου το πένθος τους είχε απομακρύνει ή απομονώσει (Heath & Lings, 2012).

Οι τεχνικές που συναντώνται συχνότερα στη μέθοδο της σύνθεσης τραγουδιού είναι η πρωτότυπη σύνθεση, δηλαδή η δημιουργία από την αρχή στίχων και μελωδίας, η οποία ανήκει στο δημιουργό, και η ημι-δομημένη, η οποία βασίζεται σε ένα προκαθορισμένο μουσικό μοτίβο, πάνω στο οποίο εισάγονται νέοι στίχοι ή παραλλάσσονται ήδη υπάρχοντες. Ακολουθώντας την τεχνική της σύνθεσης παρέχεται απόλυτη ελευθερία στο στίχο και στη μελωδία, γεγονός που οδηγεί στην αβίαστη συναισθηματική έκφραση και στη νοηματοδότηση του τραγουδιού (Rosner et al, 2010). Ο θάνατος αποτελεί πολλές φορές ταμπού ακόμα και στη σχολική κοινότητα, ενώ θα έπρεπε οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί να παρουσιάζουν τη συνθήκη του θανάτου και της απώλειας, ως ένα αποδεκτό θέμα για το οποίο μπορούν να γράψουν οι μαθητές μέσα από γράμματα, ιστορίες ποιήματα ή τραγούδια, ώστε να επιτευχθεί η ελεύθερη και ανεμπόδιστη έκφραση (Shafer, 2017). Επίσης, εφόσον το παιδί/ο έφηβος λαμβάνει τις αποφάσεις για την εξέλιξη της σύνθεσής του, ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του και η ικανότητα διαχείρισης κρίσεων. Επιπλέον,



η σύνθεση τραγουδιού δίνει τη δυνατότητα στο παιδί/τον έφηβο να εξιστορήσει το βίωμά του με τον τρόπο που επιθυμεί, ευνοώντας έτσι τη διαδικασία απόδοσης νοήματος, επίγνωσης και αποδοχής της απώλειας (Myers-Coffman et al., 2019).

Η σύνθεση τραγουδιού καθυστεράει το παιδί ή τον έφηβο σχετικά με την έκθεση του εαυτού του, καθώς οι σκέψεις και τα συναισθήματα εκφράζονται μέσα από το τραγούδι, με έμμεσο τρόπο και όχι αποκλειστικά λεκτικά, όπως σε μία συζήτηση. Οι στίχοι των παιδιών σχετικά με την απώλεια, παρουσιάζουν εναλλαγές, όπως και η μελωδία (Stewart & McAlpin, 2016). Για παράδειγμα, αναφέρουν συναισθήματα θλίψης, νοσταλγίας, θυμού, ενοχής, αλλά και χαράς ή αισιοδοξίας, συνήθως με τρόπο απλό και σαφή. Η δημιουργία πρωτότυπου τραγουδιού δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους να δείξουν πως πραγματικά αισθάνονται, χωρίς να χρειάζεται να το εξηγήσουν με λόγια (Roberts & McFerran, 2013; Waddelow & Taul, 2016).

### **2.3. Παρέμβαση σε ομαδικό πλαίσιο**

Οι μουσικοθεραπευτές και οι ερευνητές έχουν να επιλέξουν ανάμεσα σε ομαδική ή ατομική παρέμβαση, με σκοπό να διαχειριστούν παιδιά ή εφήβους που αντιμετωπίζουν μία ιδιόζουσα κατάσταση. Η πλειοψηφία των ερευνητών φαίνεται πως προτιμά την ομαδική παρέμβαση, καθώς η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους ενισχύει τα θετικά αποτελέσματα. Τα παιδιά, όπως και οι έφηβοι, αισθάνονται πως οι ανησυχίες τους θα εισακουστούν περισσότερο σε μία ομάδα με συνομηλίκους, οι οποίοι έχουν βιώσει την ίδια κατάσταση (Ridley et al, 2021). Η ομαδική σύνθεση τραγουδιού μεταξύ εφήβων που πενθούν, μειώνει τα επίπεδα πένθους, ενισχύει τη δημιουργική έκφραση και παρέχει κοινωνική στήριξη μέσα στην ομάδα (Mayers-Coffman et al., 2019). Το ίδιο ισχύει και για τις υπόλοιπες μεθόδους (ανάλυση στίχων, αυτοσχεδιασμός, ακρόαση), καθώς έρευνες έδειξαν ότι οι έφηβοι που δέχθηκαν μουσική παρέμβαση σε ομαδικό πλαίσιο, ανέπτυξαν περισσότερο την ικανότητα διαχείρισης της απώλειας, την αναζήτηση στήριξης ή την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (McFerran et al., 2010; Santos, 2019). Βέβαια, η ομαδική παρέμβαση δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα στο στενό πλαίσιο της παρέμβασης, ακολουθώντας κατά γράμμα το πρωτόκολλο διεξαγωγής, αλλά πρέπει να είναι ευέλικτο. Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι, παρουσιάζουν απροσδόκητες συμπεριφορές κατά την επικοινωνία τους, μεταπηδώντας από περιόδους συνεχούς ομιλίας, αστεϊσμών ή ανεμελιάς, σε περιόδους απόλυτης σιωπής και περισυλλογής, κυρίως όταν εγκαθίσταται ανάμεσά τους το ζήτημα της απώλειας (McFerran, 2010).

Κατά τη διάρκεια της ομαδικής παρέμβασης έφηβοι που έχουν βιώσει την απώλεια δημιουργούν οικείους δεσμούς, ελαχιστοποιώντας το αίσθημα της μοναξιάς. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι δημιούργησαν φιλίες μέσα από την ομάδα, ένιωσαν ότι ανήκουν σε ένα σύνολο και ενισχύθηκαν τα επίπεδα κοινωνικοποίησής τους. Καθώς όλοι στην ομάδα βιώνουν την απώλεια, υπάρχει κατανόηση μεταξύ τους, δημιουργείται εμπιστοσύνη και επεξεργάζονται το πένθος με ομαλότερο τρόπο (Spuij et al, 2015). Οι έφηβοι παρουσιάζουν συνεχείς εναλλαγές διάθεσης, οπότε η μουσική ως παρέμβαση επιτρέπει σε αυτές τις διακυμάνσεις να εξωτερικευτούν δημιουργικά. Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια μουσικοθεραπευτικών συνεδριών μεταξύ συνομηλίκων παρατηρείται η συχνή εναλλαγή μουσικού ύφους (π.χ. από heavy metal σε ροκ μπαλάντα), σε συνδυασμό με την διαφοροποίηση της διάθεσης και της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων (π.χ. από το χιούμορ στη νοσταλγία). Οι έφηβοι διατυπώνουν με μεγαλύτερη ευκολία το πένθος τους και εκτονώνουν τη συσσωρευμένη ενέργειά τους, όταν αισθάνονται ασφάλεια στο περιβάλλον που δημιουργούν (McFerran et al., 2010; Santos, 2019).

Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση ενισχύει την εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα και ενδυναμώνει το κάθε παιδί/έφηβο, ώστε να κατορθώσει να συνεχίσει τη ζωή του με αισιοδοξία (Roberts & McFerran, 2013; Scrine & McFerran, 2018). Ένα στοιχείο που καθιστά αξιοσημείωτες τις ομαδικές μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις είναι η ειλικρίνεια που αποπνέουν (Rosner, 2010). Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, η σύνδεση της ομάδας είναι εμφανής, μέσα από τη μουσική τους δημιουργία. Όταν η ομάδα ή ένα μέλος της δεν αισθάνεται ασφάλεια, εμπιστοσύνη, οικειότητα, το αποτέλεσμα είναι θαμπό και δεν έχει ροή. Όταν τα μέλη είναι αποσυντονισμένα, τότε και μουσικά δεν μπορούν να συγχρονιστούν. Ενώ, αντίθετα όταν έχουν δημιουργηθεί ασφαλείς δεσμοί και έχει αναπτυχθεί η μεταξύ τους ενσυναίσθηση, το αποτέλεσμα φανερώνει όλη την ουσία του πένθους τους και τις βαθύτερες σκέψεις τους (Santos, 2019).

Η ομαδική μουσική παρέμβαση παρέχει σημαντικά οφέλη στο παιδί και τον έφηβο τα οποία δεν περιορίζονται μόνο στην αίσθηση της ασφάλειας και της οικειότητας. Συγκεκριμένα, με τη σύνθεση ενός τραγουδιού ομαδικά, τα παιδιά ή οι έφηβοι παροτρύνονται να εκφραστούν σχετικά με το δύσκολο θέμα της απώλειας και να μοιραστούν σκέψεις, προβληματισμούς και αναμνήσεις (Myers-Coffman et al, 2020). Όσο η διαδικασία της σύνθεσης εξελίσσεται και ο κάθε συμμετέχων έρχεται σε επαφή με τα βιώματα του άλλου, αφενός αναπτύσσουν και ενισχύουν την

ικανότητα της ενσυναίσθησης και αφετέρου δημιουργούν μια συμβολική σύνδεση με το αγαπημένο πρόσωπο που έχει πεθάνει (Fiore, 2016; Santos, 2019).

#### **2.4. Επίδραση Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης**

Η επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης, είτε πρόκειται για ατομική είτε για ομαδική, ποικίλει, αλλά έχει θετικό πρόσημο. Αρχικά, μέσω της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους, οι έφηβοι και τα παιδιά κατορθώνουν να διαχειριστούν με ομαλότερο τρόπο την απώλεια και να εναρμονίσουν τη νέα αυτή συνθήκη με την υπάρχουσα καθημερινότητά τους (Myers-Coffman et al., 2019). Επίσης, ανακαλύπτουν ένα νέο, ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο μπορούν να εκφράσουν το πένθος τους, αλλά και να το συζητήσουν, είτε με συνομήλικους που βιώνουν το ίδιο ή με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους, με τρόπο εναλλακτικό και αβίαστο (Myers-Coffman, 2020). Η παρέμβαση μέσω της μουσικής αποτελεί για τα παιδιά και τους εφήβους έναν ευχάριστο τρόπο διαχείρισης του πένθους, το οποίο προσεγγίζεται με εναλλακτικούς, ακόμα και διασκεδαστικούς τρόπους και όχι μόνο μέσα τη νοσταλγία και τις αναμνήσεις (McFerran, 2010). Επιπλέον, η πρωτότυπη σύνθεση τραγουδιού, ο αυτοσχεδιασμός, ακόμα και η επιλογή μουσικής για ακρόαση, επαναφέρουν στο παιδί ή τον έφηβο την αίσθηση του ελέγχου λήψης αποφάσεων, και συνεπώς την εσωτερική του δύναμη, η οποία φθίνει μετά από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου (Kammin et al., 2013).

Η δημιουργική διαδικασία της μουσικής παρέμβασης ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη θετική αυτοεικόνα του παιδιού, παρέχει κίνητρο για την προσωπική του εξέλιξη, βελτιώνει την ικανότητα διαχείρισης της απώλειας και εντέλει οδηγεί στη μετατραυματική ανάπτυξη του ατόμου (Lev-Wiesel & Kissos, 2019). Η συμβολή της μουσικής στη μετατραυματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι καίρια, καθώς με τον τρόπο αυτό αντιμετωπίζουν την απώλεια ως μέρος της προσωπικής τους εξέλιξης, θέτουν στόχους και προσπαθούν να εντοπίσουν θετικά σημεία από την συνολική διαδικασία, π.χ. δημιουργία νέων διαπροσωπικών σχέσεων, ενίσχυση αυτοπεποίθησης (Myers-Coffman et al., 2019). Με τον τρόπο αυτό, κυρίως οι έφηβοι χρησιμοποιούν τη μουσική για να αναλογιστούν παρελθοντικές εμπειρίες και να οικοδομήσουν νέους στόχους (McFerran et al., 2010; McFerran et al., 2011).

Επιπλέον, η μουσική παρέμβαση δίνει τη δυνατότητα στο παιδί και τον έφηβο να εκφράσει τα συναισθήματά του και να τα φέρει στο προσκήνιο μη λεκτικά, στοιχείο κρίσιμο για τις ευαίσθητες αυτές ηλικίες, όπου τα παιδιά αποφεύγουν να ορίσουν με λέξεις αυτό που αισθάνονται

(Lev-Wiesel & Kissos, 2019). Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού ή του εφήβου που βιώνει πένθος είναι σημαντική και για όσους σχετίζονται μαζί τους, καθώς έτσι μπορούν να συμμετάσχουν ενεργά στη διαδικασία διαχείρισης της απώλειας (Fiore, 2016).

Τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό αποτέλεσμα της μουσικής παρέμβασης, είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, ως αποτέλεσμα των ομαδικών μουσικών και μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων. Μέσα από την από κοινού συνεργασία, τα παιδιά και οι έφηβοι καλούνται να αντιμετωπίσουν με σεβασμό και κατανόηση τα βιώματα, τις σκέψεις και τα συναισθήματα των υπόλοιπων συμμετεχόντων. Αντίστοιχα, τον ίδιο αντίκτυπο έχουν όταν μοιράζονται τα δικά τους. Η ενσυναίσθηση που αναπτύσσεται μέσα στην ομάδα, δεν έχει θετική επίδραση μόνη στη μουσική διαδικασία εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή της δημιουργίας, αλλά και στη συνέχεια της καθημερινότητας και της ζωής των συμμετεχόντων. Εντέλει, μετατρέπεται σε αναπόσπαστο τμήμα της προσωπικότητάς τους, το οποίο τους βοηθά να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τόσο τα συναισθήματα των άλλων όσο και τα δικά τους (Santos, 2019).

## **2.5.Πρωτοτυπία – Σκοπός – Ερευνητικά Ερωτήματα – Χρησιμότητα Έρευνας**

### **2.5.1. Πρωτοτυπία**

Μέσα από την ενδελεχή έρευνα, η οποία προκύπτει από τη μεθοδολογία και την ανάλυση των αποτελεσμάτων και παρατίθεται στην επόμενη ενότητα, δεν έχουν εντοπιστεί συστηματικές ανασκοπήσεις, οι οποίες εξετάζουν τη συμβολή της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στη διαχείριση του πένθους παιδιών ή/και εφήβων για το χρονικό διάστημα από το 2000 έως και σήμερα. Έπειτα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τη συγγραφέα της παρούσας ανασκόπησης, διαπιστώθηκε πως δεν έχει διεξαχθεί ποτέ συστηματική ανασκόπηση με το προαναφερθέν θέμα, το οποίο και θα εξεταστεί στην παρούσα ανασκόπηση.

### **2.5.2. Σκοπός**

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση και διασαφήνιση της συμβολής της μουσικοθεραπείας και των μουσικοθεραπευτικών μεθόδων στη διαχείριση του πένθους παιδιών και εφήβων.

### **2.5.3. Ερευνητικά Ερωτήματα**

Σύμφωνα με το σκοπό της παρούσας έρευνας αναδύονται τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

α) Ποια είναι η συμβολή της μουσικής στη διαχείριση του πένθους σε παιδιά και εφήβους, οι οποίοι βίωσαν την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου;

β) Ποιες μεθόδους ακολουθεί η μουσική παρέμβαση και ποια τα αποτελέσματά τους;

γ) Ποιοι παράγοντες (ομαδικός/ατομικός τύπος, ηλικία, αγαπημένο πρόσωπο) επηρεάζουν τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης;

Οι ερευνητικές υποθέσεις σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώνονται ακολούθως:

α) Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλει στη διαχείριση του πένθους σε παιδιά και εφήβους, καθώς αποτελεί τρόπο έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων.

β) Οι μέθοδοι που ακολουθούνται στη διαχείριση του πένθους προσομοιάζουν στις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων σε καταστάσεις κρίσης ή στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων και των σκέψεων τους, δηλαδή ο αυτοσχεδιασμός και η σύνθεση.

γ) Πιθανότατα εντοπίζονται παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης και αυτοί είναι η ηλικία, το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, η μέθοδος που θα ακολουθηθεί και ο τύπος της παρέμβασης, ατομικός ή ομαδικός.

#### **2.5.4. Χρησιμότητα**

Η συμβολή της μουσικοθεραπείας και ο εντοπισμός των μεθόδων που αποδίδουν αποτελεσματικά στη διαχείριση του πένθους παιδιών και εφήβων, συμβάλλει στην ενίσχυση της συναισθηματικής και προσωπικής ανάπτυξης των ατόμων που βίωσαν απώλεια αγαπημένου προσώπου, με αποτέλεσμα να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες επιρροής παραγόντων επικινδυνότητας και να βελτιώνεται η καθημερινότητα των πενθούντων.

### **3. Μεθοδολογία**

#### **3.1. Τύπος έρευνας**

Η παρούσα έρευνα αποτελεί συστηματική ανασκόπηση, η οποία διεξήχθη ακολουθώντας τις συστάσεις, όπως αυτές ορίζονται, από τους οδηγούς του «Preferred Reporting Items for

Systematic Reviews and Meta-Analyses» (PRISMA) 2020 (Page et al., 2021). Σύμφωνα με το ανωτέρω, καταρτίστηκε το διάγραμμα ροής και παρουσιάζεται στο Σχήμα 1.

### **3.2. Στρατηγική Αναζήτησης**

Σύμφωνα με το ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, αναζητήθηκαν έρευνες δημοσιευμένες σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, στις ακόλουθες βάσεις δεδομένων: EBSCO (APA PsycInfo, CINAHL Plus with Full Text, MEDLINE COMPLETE) και Scopus. Η έρευνα αφορά μελέτες, οι οποίες δημοσιεύτηκαν από το 2000 έως το 2022, καθώς κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος, δεν έχει πραγματοποιηθεί συστηματική ανασκόπηση σχετική με το θέμα της παρούσας έρευνας. Η τελευταία αναζήτηση στις προαναφερθείσες βάσεις δεδομένων πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2022.

Πραγματοποιήθηκε σύνθετη αναζήτηση, ώστε να αυξηθεί η συνάφεια των αποτελεσμάτων, εφαρμόζοντας τους ακόλουθους όρους αναζήτησης: “Music therapy OR Songwriting” AND “child OR children OR adolescents OR adolescence OR teenagers OR youth” AND “grief OR bereavement OR mourning OR bereaved OR death OR loss”.

### **3.3. Κριτήρια Συμπερίληψης ή Αποκλεισμού**

Η διαλογή των ερευνών πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους συμπερίληψης ή αποκλεισμού.

#### **Κριτήρια Συμπερίληψης:**

- Πρωτογενής έρευνα
- Έρευνες με πλήρες κείμενο
- Έρευνες με κείμενο στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα
- Έρευνες δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές (peer – reviewed)
- Έρευνες ποιοτικές, ποσοτικές, μεικτές ή μελέτες περίπτωσης
- Η μεθοδολογία και τα αποτελέσματα της κάθε έρευνας να διατυπώνονται ευδιάκριτα
- Η μουσικοθεραπεία να αποτελεί τη μοναδική μέθοδο παρέμβασης
- Οι συμμετέχοντες να έχουν βιώσει την απώλεια αγαπημένου προσώπου πριν την ηλικία των 18 ετών

## Κριτήρια Αποκλεισμού

- Βιβλία ή κεφάλαια βιβλίων και συλλογικών τόμων
- Αδημοσίευτες διδακτορικές διατριβές
- Διπλωματικές εργασίες
- Γλώσσα κειμένου έρευνας άλλη, εκτός από ελληνική ή αγγλική
- Βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις
- Συστηματικές ανασκοπήσεις ή μετα- αναλύσεις
- Η έρευνα αποτελεί επανέκδοση ήδη υπάρχουσας έρευνας
- Ο θάνατος επήλθε σε παιδική ή εφηβική ηλικία, αλλά η παρέμβαση εφαρμόζεται στην ενήλικη ζωή
- Η απώλεια του αγαπημένου προσώπου δεν αφορά σε θάνατο, αλλά σε άλλη συνθήκη (π.χ. μετοίκηση, μετανάστευση, εγκατάλειψη, διαζύγιο γονέων)
- Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, τα στοιχεία των συμμετεχόντων, η μέθοδος ή τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ελλείψεις

### 3.4. Διαδικασία Διαλογής Ερευνών και Εξαγωγής Δεδομένων

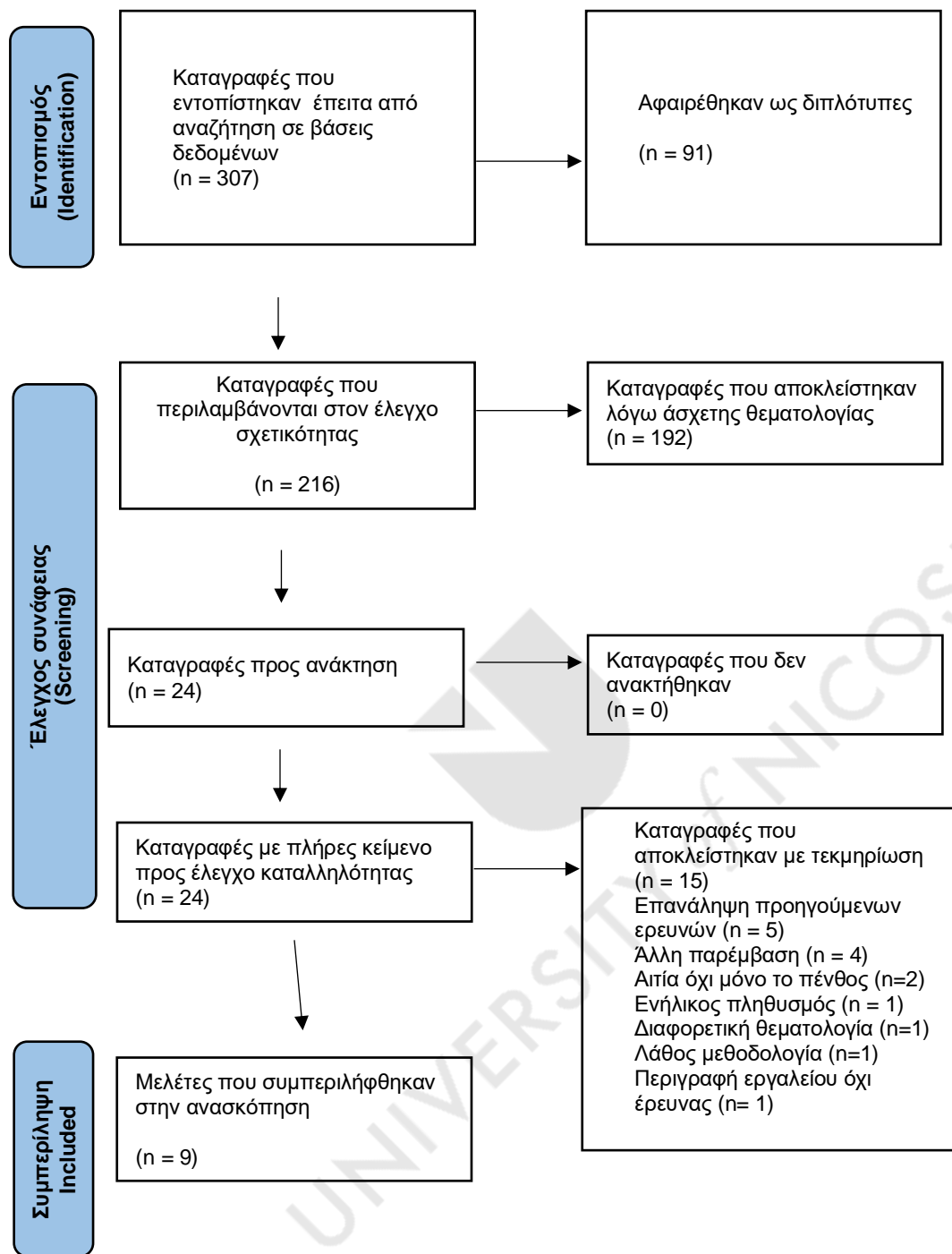
Οι κατευθυντήριες οδηγίες του PRISMA τηρήθηκαν από τη συγγραφέα της παρούσας μελέτης και αξιολογήτρια των ερευνών, στο στάδιο διαλογής (screening) των αποτελεσμάτων αναζήτησης. Συνολικά, εφαρμόζοντας τους όρους αναζήτησης (λέξεις κλειδιά) στις βάσεις δεδομένων, προέκυψαν 307 έρευνες, συγκεκριμένα: CINAHL (= 59), APA PsycInfo (= 122), Scopus (= 76) MEDLINE COMPLETE (50), οι οποίες εισήχθησαν στο διαδικτυακό λογισμικό Covidence ([www.covidence.org](http://www.covidence.org)), σύμφωνα με τα κριτήρια καταλληλότητας (συμπερίληψης ή αποκλεισμού), τα οποία ορίστηκαν στην αρχή της μελέτης.

Από το διαδικτυακό λογισμικό Covidence αφαιρέθηκαν 91 διπλότυπες έρευνες, οι οποίες ελέγχθηκαν από την αξιολογήτρια/συγγραφέα της παρούσας μελέτης, ώστε να διαπιστωθεί η εγκυρότητα του αποτελέσματος. Ακολούθησε η διαδικασία αξιολόγησης των 216 ερευνών, με βάση τον τίτλο και την περίληψή τους. Στο στάδιο αυτό, όπως και στα επόμενα συμμετείχε ένας ακόμη κριτής, ώστε να διασφαλιστεί η ορθή επιλογή των ερευνών. Οι δύο κριτές έδρασαν ανεξάρτητα και συνεργάστηκαν προς επίλυση διαφωνιών σχετικών με τα αποτελέσματα. Από τις 216 έρευνες, αποκλείστηκαν και αφαιρέθηκαν οι 192, ως άσχετες με το ερευνητικό ερώτημα (π.χ.

περιγράφεται η παρέμβαση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά για τη διαχείριση της απώλειας ακοής). Για τις 24 έρευνες αναζητήθηκε το πλήρες κείμενο, το οποίο και ανακτήθηκε για όλες, προς μελέτη. Στο στάδιο αυτό αποκλείστηκαν για συγκεκριμένους λόγους 15 έρευνες. Συγκεκριμένα, πέντε (5) αφορούσαν επανάληψη προηγούμενων ερευνών, οι οποίες και είχαν συμπεριληφθεί, τέσσερις (4) χρησιμοποιούσαν την τέχνη γενικότερα και όχι τη μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση στο πένθος, δύο (2) χρησιμοποιούν τη μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση, αλλά τα αποτελέσματα αναφέρονται σε ποικίλες αιτίες, μία (1) αναφέρεται σε ενήλικο πληθυσμό, μία (1) αναφέρεται σε άλλη θεματολογία, μία (1) δεν αναλύει ορθά τη μεθοδολογία και μία (1) περιγράφει ένα εργαλείο και όχι τα αποτελέσματα της εφαρμογής του.

Οι εννέα (9) έρευνες που απέμειναν, ελέγχθηκαν ως προς την ποιότητα και ορθότητά τους, ανεξάρτητα από τους δύο κριτές, οι οποίοι χρησιμοποίησαν ως εργαλείο αξιολόγησης το Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) Version 2018 (Hong et al., 2018), το οποίο παρατίθεται αναλυτικά στο παράρτημα 1. Όλες οι έρευνες πληρούσαν τα κριτήρια της αξιολόγησης, οπότε και οι εννέα (9), συμπεριλήφθηκαν στο στάδιο της εξαγωγής αποτελεσμάτων.





**Σχήμα 1** Διάγραμμα Ροής PRISMA 2020

### **3.5. Κριτική Αξιολόγηση Ερευνών – Εφαρμογή Εργαλείου Αξιολόγησης MMAT**

Τη διαδικασία της διαλογής των καταγραφών, ακολουθεί η διαδικασία αξιολόγησης των συμπεριλαμβανόμενων ερευνών, τόσο ως προς την ποιότητα, όσο και ως προς την ορθότητά τους. Οι έρευνες αξιολογήθηκαν ανεξάρτητα από δύο κριτές, εκ των οποίων η μία αποτελεί και τη συγγραφέα της παρούσας μελέτης. Τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν μεταξύ τους.

Επιλέχθηκε το Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) (Hong et al. 2018), ως εργαλείο αξιολόγησης, καθώς αποτελεί έγκριτο και επικυρωμένο εργαλείο, το οποίο χρησιμοποιείται για την εκτίμηση και την περιγραφή της ποιότητας πρωτογενών ερευνών, των οποίων η μέθοδος στηρίζεται σε παρατήρηση, πείραμα ή προσομοίωση, αλλά όχι σε θεωρητικές μελέτες ή ανασκοπήσεις. Η επιλογή του συγκεκριμένου εργαλείου κρίθηκε από την ευελιξία του να αξιολογεί και μεικτές μελέτες, δυνατότητα που δεν παρέχεται από όλα τα εργαλεία αξιολόγησης, καθώς η παρούσα μελέτη περιλαμβάνει την αξιολόγηση και μεικτών μελετών. Το MMAT έχει επικυρωθεί ως προς την αξιοπιστία, τη χρηστικότητα και την εγκυρότητα του περιεχομένου του από ποικίλους συγγραφείς και χρησιμοποιείται ευρέως στην αξιολόγηση ερευνών, οι οποίες συμπεριλαμβάνονται σε συστηματικές ανασκοπήσεις (Hong, Fàbregues, et al., 2018).

### **3.6. Αξιολόγηση Ερευνών**

Όπως ορίζεται από τους δημιουργούς του MMAT, δύο κριτές έδρασαν ανεξάρτητα, αξιολογώντας τις εννέα (9) έρευνες, οι οποίες δύνανται να συμπεριληφθούν στην παρούσα μελέτη. Με την ανεξάρτητη αξιολόγηση των ερευνών από τους δύο κριτές, επιτυγχάνεται υψηλότερος βαθμός αντικειμενικότητας. Για την κάθε μία από τις εννέα (9) έρευνες, ακολουθήθηκαν τα βήματα που ορίζονται από το εγχειρίδιο του MMAT, ώστε να διερευνηθούν τα μεθοδολογικά κριτήρια ποιότητας, τα οποία και παρατίθενται αναλυτικά στο Παράρτημα. Καθώς οι έρευνες διαφέρουν ως προς τον ερευνητικό σχεδιασμό, επιλέχθηκε η κατάλληλη κατηγορία κριτηρίων για κάθε τύπο έρευνας (Πίνακας 1) Όταν η διαδικασία της αξιολόγησης ολοκληρώθηκε, οι δύο κριτές συνέκριναν τα αποτελέσματά τους, ώστε να παραθέσουν την τελική απόφαση για την ποιότητα κάθε αξιολογούμενης μελέτης.

Πίνακας 1.

Έρευνα	Τύπος Έρευνας
<b>1. Dalton, T. A., Krout, R.E. (2005). Development of the Grief Process Scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents</b>	Ποσοτική (Μη τυχαιοποιημένη)
<b>2. Fiore, J. (2016). Analysis of Lyrics from Group Songwriting with Bereaved Children and Adolescents</b>	Ποιοτική
<b>3. Hilliard, R. E. (2001). The effect of Music Therapy-Based Bereavement Groups on Mood and Behavior of Grieving Children: A Pilot Study</b>	Ποσοτική (Μη τυχαιοποιημένη)
<b>4. Hilliard, R. E. (2007). The effects of Orff-based music therapy and social work groups on childhood grief symptoms and behaviors</b>	Ποσοτική (Μη τυχαιοποιημένη)
<b>5. McFerran, K., Roberts, M., O'grady, L. (2010). Music Therapy With Bereaved Teenagers: A Mixed Methods Perspective</b>	Μεικτή (Ποσοτική & Ποιοτική)
<b>6. Mc-Ferran – Skewes, K. (2000). From the mouths of babes: The response of six younger, bereaved teenagers to the experience of psychodynamic group music therapy</b>	Ποιοτική (Φαινομενολογική)

7. <b>Myers-Coffman et al., (2019). The Resilience Songwriting Program for Adolescent Bereavement: A Mixed Methods Exploratory Study</b>	Μεικτή – Διερευνητική Μελέτη (Ποιοτική & Ποσοτική)
8. <b>Roberts, M. (2000). “I Want to Play and Sing My Story”: Home-Based Songwriting for Bereaved Children and Adolescents</b>	Ποιοτική (Μελέτη Περίπτωσης)
9. <b>Robert, McFerran (2013). A Mixed Methods Analysis of Songs Written by Bereaved Preadolescents in Individual Music Therapy</b>	Ποιοτική

### 3.7. Αποτελέσματα Κριτικής Αξιολόγησης Ερευνών

Αφού οι δύο κριτές αξιολόγησαν ανεξάρτητα την κάθε μελέτη, απαντώντας στις ερωτήσεις που ορίζει το MMAT και βαθμολογώντας το κάθε ερώτημα για την εκάστοτε έρευνα, συνέκριναν τα συμπεράσματά τους και κατέληξαν στη συμπερίληψη και των εννέα (9) ερευνών.

Όσον αφορά τις ερωτήσεις διαλογής οι οποίες είναι κοινές σε όλες τις μελέτες, ασχέτως της μεθόδου που χρησιμοποιούν, και οι εννέα (9) έρευνες δίνουν θετική απάντηση στα δύο ερωτήματα. Παρατηρείται ότι δεν διαθέτουν όλες οι μελέτες ξεκάθαρα ερευνητικά ερωτήματα με την ακριβή έννοια του όρου και τη διατύπωση σε μορφή ερώτησης. Παρόλα αυτά στις συγκεκριμένες έρευνες, οι δύο αξιολογητές συμφώνησαν πως η διατύπωση του σκοπού της έρευνας δίνει σε καταφατική μορφή τα ερωτήματα, καθώς η κάθε δήλωση που αναφέρεται στην εισαγωγή ή στη μεθοδολογία σχετικά με το σκοπό της έρευνας αναλύεται και μελετάται στη συνέχεια. Επίσης, όσον αφορά τη συλλογή δεδομένων τόσο στις ποιοτικές, όσο και στις ποσοτικές και μεικτές έρευνες, ο αριθμός του δείγματος είναι αντιπροσωπευτικός και πληροί τα κριτήρια συμμετοχής στην εκάστοτε έρευνα, αλλά είναι αρκετά μεικτός και δεν μπορεί να γίνει γενίκευση αποτελέσματος

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον σχεδιασμό της κάθε έρευνας και έπειτα από την αξιολόγησή τους παρατηρούνται τα εξής:

### *1. Ποιοτικές Έρευνες*

*1.1* Η μελέτη της Fiore (2016), πληροί όλα τα κριτήρια όπως αυτά καθορίζονται από το MMAT. Ωστόσο, στα κριτήρια 1.2 σημειώνεται ότι η απουσία χρήσης του ερωτηματολογίου από την ομάδα των «παιδιών» περιορίζει τα αποτελέσματα, καθώς δεν γνωρίζουμε τη γνώμη τους σχετικά με το θέμα που απαντούν οι άλλες δύο ομάδες, αυτές των προεφήβων και των εφήβων.

*1.2* Η έρευνα της McFerran-Skewes (2000) πληροί όλα τα κριτήρια της ποιοτικής έρευνας.

*1.3* Η έρευνα της Roberts (2006) πληροί όλα τα κριτήρια, αλλά σημειώνεται ο ακόλουθος περιορισμός όσον αφορά τα κριτήρια 1.2 και 1.4. Δεν παρατίθενται επαρκώς οι δηλώσεις των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα η ερμηνεία των αποτελεσμάτων να στηρίζεται μόνο στους στίχους που δημιούργησαν τα ίδια τα παιδιά.

*1.4* Η έρευνα των Roberts-McFerran πληροί όλα τα κριτήρια, αλλά σημειώνεται πως στο κριτήριο 1.4 παρουσιάζεται περιορισμός ως προς την παράθεση δηλώσεων των συμμετεχόντων, οι οποίες επιβεβαιώνουν και οδηγούν στα αποτελέσματα.

### *2. Ποσοτικές μη-τυχαιοποιημένες έρευνες*

Σε όλες τις ποσοτικές-μη τυχαιοποιημένες έρευνες το κριτήριο 3.4. βαθμολογείται θετικά, καθώς θεωρείται πως δεν υπάρχει κάποια κρυμμένη μεταβλητή, εφόσον όλες οι έρευνες διερευνούν τη σχέση ανάμεσα στη μουσικοθεραπεία και τα παιδιά/τους εφήβους που πενθούν.

*2.1.* Η έρευνα των Dalton & Krout (2005), πληροί όλα τα κριτήρια των ποσοτικών μη-τυχαιοποιημένων ερευνών, αλλά παρουσιάζει τους εξής περιορισμούς. Στο κριτήριο 3.1. το δείγμα των συμμετεχόντων είναι αντιπροσωπευτικό, αλλά μικρό. Σχετικά με το κριτήριο 3.2., η κλίμακα Grief Process Scale, έχει κατασκευαστεί από τους ίδιους τους μελετητές και συγγραφείς της έρευνας και δεν έχει αξιολογηθεί ακόμα από πλήθος ερευνών, ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της.

*2.2.* Η έρευνα του Hilliard (2001) πληροί τα κριτήρια της ποσοτικής μη τυχαιοποιημένης έρευνας, αλλά παρουσιάζει περιορισμό στο κριτήριο 3.1., καθώς ο αριθμός του δείγματος είναι μικρός και δεν αναφέρεται το φύλο και η ηλικία των συμμετεχόντων, αλλά ούτε και το

αγαπημένο πρόσωπο που έχει αποβιώσει. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες πληρούν τα κριτήρια συμπερίληψης στην έρευνα, ώστε να αποδοθούν με σαφήνεια και ακρίβεια τα αποτελέσματα.

2.3. Η έρευνα του Hilliard (2007) πληροί όλα τα κριτήρια της ποσοτικής μη τυχαιοποιημένης έρευνας, αλλά παρουσιάζει περιορισμό στο κριτήριο 3.1., καθώς ο αριθμός του δείγματος είναι μικρός. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες πληρούν τα κριτήρια συμπερίληψης στην έρευνα, ώστε να αποδοθούν με σαφήνεια και ακρίβεια τα αποτελέσματα.

### *3. Μικτές Μέθοδοι*

3.1. Η έρευνα των Mc Ferran et al. (2010), πληροί όλα τα κριτήρια των μικτών μεθόδων, απλά ως προς το κριτήριο 5.5. σημειώνεται ότι ο αριθμός του δείγματος, αν και αντιπροσωπευτικός είναι μικρός.

3.2. Η έρευνα των Myers-Coffman et al. (2019), πληροί όλα τα κριτήρια των μικτών μεθόδων, απλά ως προς το κριτήριο 5.5. σημειώνεται ότι ο αριθμός του δείγματος, αν και αντιπροσωπευτικός είναι μικρός.

## **4. Αποτελέσματα**

Στην παρούσα ενότητα παρατίθενται και αναλύονται τα αποτελέσματα των εννέα ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα, σε συνέχεια των ερευνητικών ερωτημάτων.

### **4.1. Περιγραφή των Συμπεριλαμβανόμενων Μελετών**

Εννέα έρευνες, οι οποίες εξετάζουν εννέα διαφορετικά δείγματα, συμπεριλήφθηκαν προς ανάλυση στην παρούσα μελέτη. Ο Πίνακας 2, συνοψίζει δεδομένα, στοιχεία και στόχους των συγκεκριμένων ερευνών. Από τις συμπεριλαμβανόμενες μελέτες οι τέσσερις (4) χρησιμοποιούν ποιοτικές μεθόδους, ενώ οι τρεις (3) ποσοτικές και οι δύο (2) ακολουθούν μεικτές μεθόδους. Οι έρευνες που συμπεριλήφθηκαν πραγματοποιήθηκαν από το 2000 έως το 2019. Αρχικά παρατίθενται βασικά στοιχεία των εννέα ερευνών, τα οποία σχετίζονται με το είδος και τα δημογραφικά στοιχεία της κάθε έρευνας, τον πληθυσμό, την ηλικία των συμμετεχόντων, το φύλο. Στη συνέχεια στοιχεία που αφορούν το πλαίσιο διεξαγωγής, το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε και τη χρονική διάρκεια που έχει μεσολαβήσει από την απώλεια. Έπειτα, μελετήθηκαν σε βάθος δεδομένα, τα οποία διαφωτίζουν τα ερευνητικά ερωτήματα. Συγκεκριμένα, προσδιορίζονται μέσα από τις μελέτες οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται, ο τύπος της

συνεδρίας (ομαδικός ή ατομικός) και οι τεχνικές που ακολουθούνται από τον εκάστοτε ερευνητή για την ομαλή διεξαγωγή της παρέμβασης. Έπειτα, παρατίθεται το περιεχόμενο έκφρασης των συμμετεχόντων, δηλαδή η θεματολογία γύρω από την οποία κινήθηκαν ή τους καθοδήγησε για να εκφραστούν κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης. Τέλος, παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα της εκάστοτε παρέμβασης. Όλα τα ανωτέρω δεδομένα, τα οποία παρατίθενται συνοπτικά στον Πίνακα 2, αναλύονται στην επόμενη υποενότητα.

#### **4.1.1. Ηλικιακή ομάδα-Ηλικία Συμμετεχόντων**

Συνολικά, στις εννέα έρευνες, πήραν μέρος 149 συμμετέχοντες, οι οποίοι καλύπτουν το φάσμα από τη νηπιακή ηλικία έως και το τέλος της εφηβείας, πριν την ενηλικίωση. Οι συμμετέχοντες έως 11 ετών κατατάσσονται στην ηλικιακή ομάδα της παιδικής ηλικίας ή της προεφηβείας, ενώ οι συμμετέχοντες με ηλικιακό εύρος 12-18 ετών κατατάσσονται στην ηλικιακή ομάδα της εφηβικής ηλικίας. Σημείο διαχωρισμού των ηλικιών αποτελεί η ηλικία των 11 και 12 ετών, όπου ανάλογα με τον πληθυσμό στον οποίο στοχεύει η έρευνα, οι συμμετέχοντες κατατάσσονται από τον εκάστοτε ερευνητή είτε στην ομάδα των παιδιών, είτε στην ομάδα των εφήβων. Συγκεκριμένα, εάν ο ερευνητής μελετά συμμετέχοντες έως 11 ή 12 ετών (Hilliard, 2001; 2007; Roberts & McFerran, 2013) τότε όλοι οι συμμετέχοντες ανήκουν στην ομάδα των παιδιών, ενώ εάν μελετά συμμετέχοντες από 11 ή 12 ετών τότε θεωρείται πως η μελέτη αφορά εφήβους (Myers-Coffman et al, 2019; Dalton & Krout, 2005). Τρεις έρευνες (3,4,9) αφορούν αποκλειστικά παιδιά, τέσσερις (1,5,6,7) αναφέρονται αποκλειστικά σε εφήβους και δύο (2,8) περιλαμβάνουν τόσο παιδιά όσο και εφήβους.

#### **4.1.2. Αριθμός και Φύλο Συμμετεχόντων**

Όσον αφορά το φύλο των συμμετεχόντων, το ποσοστό κοριτσιών και αγοριών βρίσκεται σε αναλογία (έρευνες 2, 4, 5, 6, 7, 8), με εξαίρεση τις έρευνες 1 και 9, όπου ο αριθμός των συμμετεχουσών ήταν αρκετά μεγαλύτερος από των συμμετεχόντων και την έρευνα 3, στην οποία δεν έχει ληφθεί υπόψη το φύλο των συμμετεχόντων. Συνολικά από τους 131 συμμετέχοντες, των οποίων το φύλο προσδιορίζεται (δεν υπολογίζεται εδώ ο αριθμός των συμμετεχόντων της έρευνας 3, εβδομήντα πέντε (75) είναι κορίτσια και 56 αγόρια.

**Πίνακας 2**

Συγγραφείς Χρονολογία Διεξαγωγής	Ηλικιακή ή Ομάδα / Ηλικία	Αριθμός Συμμετε- χόντων / Φύλο	Χρονική διάρκεια από την απώλεια/ Σχέση με το πρόσωπο	Πλαίσιο	Διάρκεια Παρέμβασης	Μουσικοθεραπευτική Παρέμβαση - Μέθοδος	Τεχνικές	Τύπος	Θεματολογία/ Περιεχόμενο Έκφρασης	Αποτελέσματα Ερευνών
<b>Έρευνα 1.</b> Dalton, T.A., Krout, R.E. (2005)	<b>Έφηβοι</b>  (12-18 ετών)	<b>20</b>  13 κορίτσια 7 αγόρια	Εντός τριών (3) ετών και πριν την έναρξη της μελέτης /  Μητέρα, πατέρας, αδελφός, γιαγιά, παππούς, φιλικό πρόσωπο	Δημόσια Γυμνάσια / Λύκεια & Hospice and Palliative Care Organizatio n (HPBC)  (4 διαφορετικά σχολεία & το κέντρο πένθους).	Επτά (7) εβδομαδιαίες συνεδρίες 60- 90 λεπτών	Σύνθεση τραγουδιού (Songwriting)	Ημιδομημένη – Δημιουργία πρωτότυπων στίχων και μουσικής βασισμένη σε ήδη υπάρχον μουσικό θέμα	Ομαδικό με επιμέρους ομάδες	Αναγνώριση συναισθημάτων και αντιδράσεων, περιγραφή βιώματος, κατανόηση απώλειας, συναισθήματα (λύπη, θυμός, εκνευρισμός, μούδιασμα, δυσσάρεσκεια, αναμνήσεις, αλλαγή στην καθημερινότητα, αγωνία για το μέλλον, πηγή δύναμης και νοήματος	Η παρέμβαση μέσω της σύνθεσης τραγουδιού συμβάλλει στη βελτίωση όλων των σταδίων του πένθους (κατανόηση, συναισθήματα, αναμνήσεις, αποδοχή, ενδυνάμωση).
<b>Έρευνα 2.</b> Fiore, J. (2016)	<b>Παιδιά &amp; Έφηβοι</b>  (6-16 ετών)	<b>33</b>  16 κορίτσια 17 αγόρια	από 2 μήνες- 6,5 χρόνια /  μητέρα, πατέρας, αδελφή, παππούς, γιαγιά, θείος, πατριός	Τριήμερο camp	1 φορά - 45 λεπτά	Σύνθεση τραγουδιού (songwriting)	Ημιδομημέ- νη- Παραλλαγή γνωστού τραγουδιού	Ομαδικό με επιμέρους ομάδες	<b>Παιδιά:</b> συναισθήματα  <b>Πρόεφηβοι/ Έφηβοι:</b> επιθυμίες, αναμνήσεις, απορίες, σύνδεση με τον αποθανόντα,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη διαχείριση της απώλειας</li> <li>• Επιτυγχάνεται η έκφραση κυρίως στους εφήβους</li> <li>• Δεν είναι ξεκάθαρος ο προτιμότερος</li> </ul>



									προσαρμογή στην απώλεια	<p>τρόπος έκφρασης (προφορικός ή γραπτός)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν είναι ξεκάθαρο αν προτιμούν την ομαδική ή την ατομική παρέμβαση</li> <li>• Η θεματολογία διαφέρει ανά ηλικιακή ομάδα</li> <li>• Η ηλικία επηρεάζει τη διαχείριση της απώλειας</li> </ul>
<b>Έρευνα 3.</b> Hilliard, R. E. (2001)	<b>Παιδιά</b> (6-11 ετών)	<b>18</b>  Δεν προσδιορίζεται το φύλο των συμμετεχόντων	Εντός 2 ετών /  Δεν προσδιορίζεται	Δημόσιο δημοτικό σχολείο	Οκτώ (8) εβδομαδιαίες συνεδρίες, 60 λεπτών	Μεικτοί τρόποι μουσικής έκφρασης – Αυτοσχεδιασμός – σύνθεση τραγουδιού – μουσική ακρόαση, μουσική εκτέλεση	<b>Αυτοσχεδιασμός:</b> ρυθμικός <b>Σύνθεση τραγουδιού:</b> Ημιδομημένη (παραλλαγή γνωστού τραγουδιού ή παρεχόμενη δομή) <b>Μουσική ακρόαση:</b> ακρόαση και ανάλυση στίχων <b>Μουσική εκτέλεση:</b> τραγούδι, κρουστά	Ομαδικό με επιμέρους ομάδες	Προσδιορισμός ταυτότητας, περιγραφή αγαπημένου προσώπου και συνθηκών απώλειας, αλλαγές στην καθημερινότητα και στη ζωή, συναισθήματα μετά την απώλεια, προσδιορισμός προσωπικού πένθους και θλίψης, περιγραφή θυμού, αναμνήσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σημαντική μείωση συμπτωματολογίας πένθους</li> <li>• Μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς</li> <li>• Όχι μεγάλη διαφορά σε συμπτώματα κατάθλιψης ή στη σχολική συμπεριφορά</li> <li>• Βελτίωση της συμπεριφοράς στο σπίτι</li> <li>• Οι γονείς θεωρούν την παρέμβαση αποτελεσματική και θα τη συνιστούσαν</li> </ul>
<b>Έρευνα 4.</b> Hilliard, R. E. (2007)	<b>Παιδιά</b> (5-11 ετών)	<b>26</b>  12 κορίτσια 14 αγόρια	Εντός 2 ετών / Γονείς, παππούς, γιαγιά, θείος, θεία, νονός/α,	Δημόσιο δημοτικό σχολείο	Οκτώ (8) εβδομαδιαίες συνεδρίες, 60 λεπτών	Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση Orff (Orff-based music therapy intervention)	Μουσικός Αυτοσχεδιασμός Orff, μουσική εκτέλεση,	Ομαδικό	Πένθος, σκέψεις (κυρίως μη λεκτικά)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση στη συμπτωματολογία πένθους</li> <li>• Μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς</li> </ul>

			άλλο πρόσωπο				μουσική σύνθεση			
<b>Έρευνα 5.</b> McFerran, K., Roberts, M., O'Grady, L. (2010)	<b>Έφηβοι</b>  (13-16 ετών)	<b>16</b>  9 κορίτσια 7 αγόρια	Οποιαδήποτε στιγμή πριν την έναρξη της έρευνας /  Πατέρας, αδελφή, αδελφός, παππούς, γιαγιά, προπάππος, θείος, θεία, ξαδέλφια	Χώρος Σχολείου	Ομάδα 1 = 12 συνεδρίες Ομάδα 2 = 14 συνεδρίες, 60 λεπτών σε εβδομαδιαία βάση	Σύνθεση τραγουδιών, Αυτοσχεδιασμός, Μουσική ακρόαση	Πρωτότυπη σύνθεση και Ημιδομημένη μορφή – αντικατάστα- ση στίχων, Αυτοσχεδια- σμός σε κρουστά, Ακρόαση γνωστών τραγουδιών και έπειτα συζήτηση	Ομαδικό – 2 επιμέρους ομάδες	<b>Ομάδα 1:</b> κυρίως μη λεκτικά, προσδιορισμός ταυτότητας, προσδιορισμός πένθους για τον καθένα <b>Ομάδα 2:</b> Προβληματισμός, απογοήτευση από τις αντιδράσεις των άλλων κατά την περίοδο του πένθους, τρόποι διαχείρισης του πένθους	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση διαχείρισης απώλειας</li> <li>• Αλλαγές στον τρόπο διαχείρισης του πένθους</li> <li>• Αλλαγή στην καθημερινότητα</li> <li>• Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Διαμοιρασμός σκέψεων και συναισθημάτων σχετικά με την απώλεια</li> <li>• Δεν άλλαξαν τα επίπεδα της αυτοαντίληψης</li> </ul>
<b>Έρευνα 6.</b> McFerran – Skewes, K. (2000)	<b>Έφηβοι</b>  (13-15 ετών)	<b>6</b>  3 κορίτσια 3 αγόρια	Έως 18 μήνες πριν την έναρξη της έρευνας /  Πατέρας, μητέρα, αδελφός, αδελφή, γιαγιά, θείος, θεία, ξαδέλφια	Χώρος σχολείου	10 συνεδρίες, 90 λεπτών	Αυτοσχεδιασμός Μουσική ακρόαση	Ελεύθερος αυτοσχεδια- σμός Μουσική ακρόαση από ηχογραφημέν η μουσική ή εκτέλεση πρωτότυπης ή ήδη υπάρχουσας μουσικής	Ομαδικό	Λεκτικά και μη λεκτικά Έντονα συναισθήματα, έκφραση θλίψης, αγαπημένο πρόσωπο, αναμνήσεις, η θέληση να εκπληρώσουν τις επιθυμίες του αγαπημένου προσώπου, αναζήτηση δύναμης για	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση στα επίπεδα ωριμότητας και ενσυναίσθησης</li> <li>• Αίσθηση ελέγχου θεραπευτικής διαδικασίας</li> <li>• Ανακούφιση</li> <li>• Αίσθηση ομαδικότητας</li> <li>• Έκφραση συναισθημάτων</li> <li>• Έκθεση παρούσας συναισθηματικής κατάστασης</li> </ul>

									διαχείριση της απώλειας	
<b>Έρευνα 7.</b> Myers-Coffman, K., Baker, F., Daly, B., Palisano, R., Bradt, J. (2019)	<b>Έφηβοι</b> (11-17 ετών)	<b>10</b> 5 κορίτσια 5 αγόρια	Έως 10 χρόνια πριν / Μητέρα, πατέρας, αδελφή, αδελφός, προγιαγιά	Behavioral Health Clinic, Πρόγραμμα Υποστήριξης Πένθους Παιδιατρικού Νοσοκομείου, Σχολείο με μουσικοθεραπευτή	8 συνεδρίες, 90 λεπτών (στο σχολικό πλαίσιο: 60 λεπτών) Σε εβδομαδιαία βάση (στην κλινική δύο φορές την εβδομάδα)	Σύνθεση τραγουδιού	Πρωτότυπη σύνθεση τραγουδιού και δημιουργία στίχων	Ομαδικό Με επιμέρους	Εμπειρία της απώλειας, Σκέψεις και συναισθήματα, Παρούσα συναισθηματική κατάσταση, προσωπικό βίωμα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπήρξε μέτρια βελτίωση στα επίπεδα του πένθους, της διαχείρισης, της αυτοεκτίμησης και της απόδοσης νοήματος <b>(στατιστικά)</b></li> <li>• Υπήρξε αύξηση στην αναστολή συναισθηματικής έκφρασης <b>(στατιστικά)</b></li> <li>• Θεραπευτικά οφέλη <b>(ποιοτική ανάλυση)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη μουσικών δεξιοτήτων</li> <li>• Ενδυνάμωση ικανοτήτων διαχείρισης της απώλειας</li> <li>• Αύξηση κοινωνικότητας</li> <li>• Μείωση συναισθημάτων μοναξιάς</li> <li>• Αίσθηση του ανήκειν</li> <li>• Δημιουργία ασφαλούς πλαισίου και νέων τρόπων</li> </ul> </li> </ul>

										για λεκτική και μη λεκτική έκφραση συναισθημάτων και εμπειριών
<b>Έρευνα 8.</b> Roberts, M. (2006)	<b>Παιδιά και έφηβοι</b>  (νηπιακή ηλικία – 14 ετών)	<b>6</b>  4 κορίτσια 2 αγόρια	έως 13 μήνες πριν /  πατέρας, γιαγιά, παππούς, αγέννητο αδελφάκι	Σπίτι συμμετεχόντων	2 συνεδρίες 60 λεπτών το μήνα, από τη στιγμή της απώλειας και έως 13 μήνες μετά το θάνατο του αγαπημένου προσώπου	Σύνθεση τραγουδιού	Ημιδομημένη - Παραλλαγή γνωστού τραγουδιού, Σύνθεση μέσω προγράμματος Η/Υ, Πρωτότυπη σύνθεση, Αυτοσχεδιαστική σύνθεση	Ατομικό	Πένθος, απώλεια, το αγαπημένο πρόσωπο, οι στιγμές με το αγαπημένο πρόσωπο, αναμνήσεις, Συναισθήματα παράδεισος, άγγελοι, φύση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποδοχή της απώλειας</li> <li>• Υγιής σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο</li> <li>• Έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων και πνευματικών αντιλήψεων</li> <li>• Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και ψυχικής ενδυνάμωσης</li> <li>• Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης πένθους</li> </ul>
<b>Έρευνα 9.</b> Roberts, M., McFerran, K. (2013)	<b>Παιδιά</b>  (7-12 ετών)	<b>14</b>  13 κορίτσια 1 αγόρι	Έως 10 χρόνια πριν /  Αδελφή/ Αδελφός Γιαγιά	Σπίτι συμμετεχόντων	επτά (7) συνεδρίες (κάποια έως και 10)	Σύνθεση τραγουδιού	Πρωτότυπη σύνθεση, Ημιδομημένη-αντικατάσταση στίχων Αυτοσχεδιαστικά τραγούδια Μουσικές ιστορίες «Κολλάς» στίχων Συνδυασμός μεθόδων	Ατομικό	Προσωπική ταυτότητα (απορίες, επιθυμίες) Προσωπικές εμπειρίες (πράξεις, συναισθήματα, μέρη, γεγονότα, θάνατος) Σχέσεις (άνθρωποι, ζώα, αντικείμενα)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλοι οι συμμετέχοντες εκφράστηκαν σε θέματα απώλειας και όχι μόνο</li> <li>• Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν τις συνολικές τους εμπειρίες σύμφωνα με τις δυνατότητες και τους περιορισμούς της ηλικίας τους</li> <li>• Η θεματολογία διαφέρει ανά ηλικιακό στάδιο</li> <li>• Η προτίμηση σε μέθοδο</li> </ul>

										<p>συγγραφής/δημιουργίας τραγουδιού διαφέρει ανά ηλικιακό στάδιο</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαφορά στον τρόπο αντίληψης και επεξεργασίας της μουσικής ιδέας ανά ηλικιακό στάδιο (τα μικρότερα παιδιά έγραψαν περισσότερα τραγούδια σε λιγότερο χρόνο, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά έγραψαν λιγότερα τραγούδια σε περισσότερο χρόνο)</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

#### **4.1.3. Χρονική διάρκεια από την απώλεια**

Η χρονική διάρκεια από τη στιγμή της απώλειας έως και την έναρξη της παρέμβασης ποικίλει και διαφοροποιείται έντονα μεταξύ των διερευνώμενων μελετών. Οι έρευνες 1,3,4,6 και 8, ορίζουν τη χρονική απόσταση από δεκαοκτώ μήνες έως τρία χρόνια από τη στιγμή της απώλειας, ενώ οι έρευνες 2,5,7 και 9 παρέχουν ένα ευρύτερο χρονικό φάσμα, καθώς αγγίζουν μέχρι και τη δεκαετία. Ιδιαίτερα, η έρευνα των McFerran, et al. (2010) δεν ορίζει κανένα χρονικό περιορισμό, καθώς η απώλεια μπορεί να επήλθε οποιαδήποτε στιγμή πριν την έναρξη της μελέτης.

#### **4.1.4. Σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο**

Η σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο για το οποίο πενθούν οι συμμετέχοντες, δεν ορίζεται μέσα σε στενά πλαίσια. Όπως διαφαίνεται από τις εννέα μελέτες, δεκτοί στην εκάστοτε έρευνα έγιναν συμμετέχοντες και συμμετέχουσες που κατατάσσουν τον εαυτό τους σε κατάσταση πένθους για οποιοδήποτε αγαπημένο τους πρόσωπο. Το πρόσωπο αυτό θα μπορούσε να είναι γονέας (μητέρα, πατέρα, πατριός), παππούς ή γιαγιά, αδελφός ή αδελφή, αλλά και να μην υπάρχει συγγενική σχέση, όπως φίλος ή φίλη. Συγκεκριμένα, στις οκτώ από τις εννέα έρευνες που μελετήθηκαν, συμπεριλαμβάνονται ποικίλα πρόσωπα, όπως, γονείς, παππούδες, αδέρφια, ξαδέρφια, θείοι, νονοί, φίλοι. Μόνο στη έρευνα 9 (Roberts & McFerran, 2013) φαίνεται πως το ενδιαφέρον προσανατολιζόταν κυρίως στο πένθος που προέρχεται από την απώλεια αδελφού ή αδελφής, καθώς οι 13 συμμετέχοντες δήλωσαν απώλεια αδελφού και ένας μόνο συμμετέχοντας δήλωσε απώλεια γιαγιάς. Στην έρευνα της Fiore (2016), 24 συμμετέχοντες έχουν βιώσει το θάνατο γονέα (23 γονέα και 1 πατριό), 5 την απώλεια αδελφής, 2 την απώλεια παππού και γιαγιάς και 1 συμμετέχοντας το θάνατο θείου. Στην έρευνα των McFerran et al. (2010), 3 συμμετέχοντες βίωσαν το θάνατο γονέα (πατέρα), 11 το θάνατο παππού ή γιαγιάς, 3 το θάνατο αδελφού/αδελφής και 4 την απώλεια θείων ή/και ξαδέρφων. Επίσης, τέσσερις από τους συμμετέχοντες βίωσαν πολλαπλές απώλειες. Στην έρευνα των Myers-Coffman (2019), 7 από τους 10 συμμετέχοντες ήρθαν αντιμέτωποι με την απώλεια γονέα, 2 με την απώλεια αδελφού/αδελφής και 1 με την απώλεια προγιαγιάς. Η έρευνα των Dalton & Krout (2005), εμπεριέχει το θάνατο γονέων, φίλων, παππούδων και αδελφού, χωρίς να διασαφηνίζεται το ποσοστό. Στην έρευνα του Hilliard (2007), το 46% των συμμετεχόντων (12 συμμετέχοντες), βίωσαν την απώλεια παππούδων, το 38% (10 συμμετέχοντες), το θάνατο γονέα και το 16% (4 συμμετέχοντες), την απώλεια άλλου αγαπημένου προσώπου (ξαδέρφου, θείου, νονού κλπ.). Στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000) 2

συμμετέχοντες βίωσαν την απώλεια γονέα, ένας την απώλεια ξαδέλφου, 1 την απώλεια θείας, 1 την απώλεια γιαγιάς και θείου και ένας το θάνατο αδελφού, αδελφής και ξαδέλφων. Τέλος, στην έρευνα της Roberts (2006), 4 συμμετέχοντες έχουν βιώσει την απώλεια γονέα (πατέρα) και 2 την απώλεια παππού ή γιαγιάς.

Σημειώνεται ότι στην έρευνα 3 (Hilliard, 2001), δεν προσδιορίζεται η σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, καθώς ο στόχος της έρευνας δεν επηρεάζεται από τη σχέση με το πρόσωπο (Hilliard, 2001). Όπως, υποδηλώνεται από τα δεδομένα, η πλειονοψηφία των συμμετεχόντων έχει βιώσει θάνατο συγγενικού προσώπου (γονέα, αδελφού, παππού/γιαγιάς), ενώ υπάρχουν και περιπτώσεις, όπου οι συμμετέχοντες βιώνουν περισσότερες από μία απώλειες.

#### **4.1.5. Πλαίσιο διεξαγωγής**

Το πλαίσιο διεξαγωγής ορίστηκε σύμφωνα με τον τύπο της παρέμβασης, η οποία χρησιμοποιήθηκε, δηλαδή, ατομικά ή ομαδικά. Δύο από τις μελέτες (έρευνες 8 & 9), οι οποίες είχαν χαρακτήρα ατομικής παρέμβασης, διεξήχθησαν στο σπίτι των συμμετεχόντων. Από τις υπόλοιπες επτά μελέτες που διεξήχθησαν ομαδικά, οι πέντε (έρευνες 1, 3, 4, 5, 6 και 7), διεξήχθησαν στο χώρο του σχολείου (δημόσιο σχολείο). Εάν η έρευνα απευθυνόταν σε παιδιά, το σχολείο ήταν δομή πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δημοτικό σχολείο), εάν απευθυνόταν σε εφήβους, πρόκειται για δομή δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (γυμνάσια, λύκεια). Μία έρευνα (έρευνα 2), διεξήχθη κατά τη διάρκεια τριήμερου κατασκηνωτικού προγράμματος για παιδιά που πενθούν υπό την αιγίδα του τοπικού νοσοκομείου. Το πρόγραμμα περιλάμβανε διάφορες θεραπευτικές μεθόδους, όπως ιππασία, συμβουλευτική, θεραπεία μέσω της τέχνης και μουσικοθεραπεία (Fiore, 2016). Οι έρευνες 1 και 7 πραγματοποιήθηκαν παράλληλα και σε άλλα πλαίσια, εκτός των σχολείων, καθώς η συλλογή των συμμετεχόντων από ένα και μόνο πλαίσιο δεν επαρκούσε (Dalton & Krout, 2005; Myers-Coffman et al. 2019). Συγκεκριμένα η έρευνα των Dalton & Krout (2005) πραγματοποιήθηκε σε σχολείο αλλά και στον Οργανισμό Ανακουφιστικής Φροντίδας (Hospice and Palliative Care Organization - HPBC), ενώ η έρευνα των Myers et al. (2019), πραγματοποιήθηκε παράλληλα με το σχολείο σε Κλινική Συμπεριφοριστικής Υγείας (Behavioral Health Clinic) και σε Πρόγραμμα Υποστήριξης Πένθους Παιδιατρικού Νοσοκομείου.

#### **4.1.6. Διάρκεια Παρέμβασης**

Η πλειονοψηφία των ερευνών μελέτησε τη διαχείριση και αντίδραση των παιδιών και των εφήβων στο πένθος μέσα από παρεμβάσεις που διήρκησαν κατά μέσο όρο δύο με τρεις μήνες. Οι

έρευνες 1, 3, 4, 5, 6, 7, και 9 περιλάμβαναν από επτά έως 14 συνεδρίες (μέσο όρο 7 συνεδρίες) ως επί το πλείστον σε εβδομαδιαία βάση. Εξαίρεση αποτελεί η μελέτη 8 (Roberts, 2006), η οποία διήρκησε έως και δεκατρείς (13) μήνες από τη στιγμή της απώλειας με συχνότητα 2 φορές το μήνα. Οι παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια των συνεδριών είχαν διάρκεια εξήντα (60) έως ενενήντα (90) λεπτά. Όταν η παρέμβαση διεξαγόταν σε σχολείο συνήθως διαρκούσε 60 λεπτά, όσο διαρκεί μία σχολική ώρα, καθώς επισυμβαίνει κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος. Οι παρεμβάσεις εκτός σχολικού πλαισίου διαρκούν έως και 90 λεπτά. Εξαίρεση αποτελεί η έρευνα 6 (McFerran – Skewes, 2000), η οποία αν και σε πλαίσιο σχολείου είχε διάρκεια ενενήντα (90) λεπτών ανά συνεδρία, χρονικό πλαίσιο που καταλαμβάνει δύο σχολικές ώρες, συγκεκριμένα τις δύο τελευταίες στην παρούσα έρευνα. Τέλος, η έρευνα 2 (Fiore, 2016) είναι η μοναδική έρευνα στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, η οποία διαφέρει εντελώς σε δομή και διάρκεια από τις υπόλοιπες έρευνες, γεγονός που οφείλεται στη συμπερίληψή της σε άλλο πρόγραμμα (τριήμερο κατασκηνωτικό πρόγραμμα θεραπείας πένθους). Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε εντός τριών ημερών, και η παρέμβαση διεξήχθη μία και μόνο φορά για κάθε ομάδα συμμετεχόντων, με διάρκεια σαράντα πέντε (45) λεπτών.

#### **4.1.7. Μουσικοθεραπευτική Παρέμβαση**

Στο σημείο αυτό εντοπίζεται η βασική μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, η οποία χρησιμοποιήθηκε για τον εντοπισμό των αντιδράσεων των παιδιών, αλλά κυρίως για τη συμβολή στη διαχείριση του πένθους. Οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις που παρατίθενται στην παρούσα ανασκόπηση, όπως αυτές εντοπίζονται στις εννέα έρευνες, είναι: σύνθεση τραγουδιού, αυτοσχεδιασμός, μουσικοθεραπευτική παρέμβαση Orff, μουσική ακρόαση, μουσική εκτέλεση. Συγκεκριμένα, οι έρευνες 1, 2, 7, 8 και 9 περιλαμβάνουν αποκλειστικά τη σύνθεση τραγουδιού (songwriting) ως μέθοδο παρέμβασης. Οι έρευνες 3, 4, 5, και 6, περιλαμβάνουν μεικτές μεθόδους παρέμβασης, στις οποίες συναντάται οπωσδήποτε ο αυτοσχεδιασμός, ο οποίος συνδυάζεται είτε με μουσική ακρόαση ή μουσική εκτέλεση, είτε με τη σύνθεση τραγουδιού. Στην έρευνα 4 (Hilliard, 2007), ακολουθείται μουσικοθεραπευτική παρέμβαση βασιζόμενη στις παιδαγωγικές αρχές της μεθόδου Orff (Orff-based), άρα ακολουθεί μεικτές μεθόδους παρέμβασης. Επίσης, εκτός από τις πέντε έρευνες, οι οποίες χρησιμοποιούν αποκλειστικά τη σύνθεση τραγουδιού ως μέθοδο παρέμβασης, άλλες τρεις έρευνες (έρευνες 3, 4 και 5) εντάσσουν τη σύνθεση συνδυαστικά με άλλες μεθόδους στις συνεδρίες τους. Διαφαίνεται, πως η σύνθεση τραγουδιού, για λόγους που θα αναλυθούν στη συνέχεια, αποτελεί εξαιρετικά διαδεδομένη και δημοφιλή μέθοδο στη



διαχείριση του πένθους παιδιών και εφήβων. Εξάιρεση στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση αποτελεί η έρευνα της McFerran – Skewes (2000), (έρευνα 6), η οποία δεν συμπεριλαμβάνει καθόλου τη σύνθεση τραγουδιού ως παρέμβαση, αλλά μόνο τον αυτοσχεδιασμό και τη μουσική ακρόαση. Επιπρόσθετα, δεν παρατηρείται προτίμηση σε κάποια μέθοδο έναντι κάποιας άλλης, ούτε και σύνδεση σε σχέση με τη διάρκεια της παρέμβασης ή την ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων στην οποία απευθύνεται ο εκάστοτε ερευνητής. Βέβαια, η τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή της κάθε παρέμβασης διαφοροποιούνται ανάμεσα στις έρευνες και θα αναλυθούν στην επόμενη υποενότητα.

#### ***4.1.8. Τεχνικές Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης***

Όπως παρατηρείται στον Πίνακα 1, ενώ πολλές έρευνες επιλέγουν κοινή μέθοδο παρέμβασης, αυτή διαφέρει στην εφαρμογή της ως προς την τεχνική, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η μέθοδος.

Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση που εντοπίζεται στην πλειοψηφία των ερευνών που περιλαμβάνονται στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση περιλαμβάνει τη σύνθεση τραγουδιού (songwriting), είτε αποκλειστικά είτε συνδυαστικά με άλλες μεθόδους. Οι τεχνικές σύνθεσης τραγουδιού σε μουσικοθεραπευτικό πλαίσιο ποικίλουν και διαφέρουν. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιείται η πρωτότυπη σύνθεση, η ημιδομημένη μορφή, η σύνθεση μέσω Η/Υ και η αυτοσχεδιαστική σύνθεση. Στην πρωτότυπη σύνθεση οι συμμετέχοντες δημιουργούν τόσο τη μουσική, όσο και τους στίχους του τραγουδιού εξ' αρχής, χωρίς την παρέμβαση του θεραπευτή ή την παροχή κάποιου βασικού μουσικού μοτίβου. Τόσο η ιδέα, όσο και το αποτέλεσμα του τραγουδιού ανήκουν αποκλειστικά στους δημιουργούς. Τέσσερις έρευνες χρησιμοποιούν την πρωτότυπη σύνθεση ως τεχνική στη μουσικοθεραπευτική τους παρέμβαση. Συγκεκριμένα οι έρευνα των Myers-Coffman et al (2019), η οποία χρησιμοποιεί αποκλειστικά την πρωτότυπη σύνθεση μελωδίας και δημιουργίας στίχων ως τεχνική, αλλά και οι έρευνες των Roberts (2006), Roberts & McFerran (2013) και McFerran et al (2010), οι οποίες εντάσσουν και την πρωτότυπη σύνθεση ως τεχνική στη μουσικοθεραπευτική παρέμβασή τους.

Η ημιδομημένη μορφή σύνθεσης τραγουδιού ποικίλει ως προς τον τρόπο δημιουργίας του. Οι συμμετέχοντες δεν δημιουργούν το τραγούδι από το μηδέν, αλλά είτε στηρίζονται πάνω σε ήδη υπάρχουσες ιδέες και δομές ή καθοδηγούνται από τον θεραπευτή, είτε προβαίνουν σε παραλλαγή του τραγουδιού ή αντικατάσταση των στίχων με τρόπο που να ταιριάζει στη μελωδική γραμμή και

το ρυθμικό σχήμα, επιφέροντας καμία ή κάποιες μικρές αλλαγές. Έξι από τις έρευνες χρησιμοποιούν είτε αποκλειστικά, είτε συνδυαστικά την ημιδομημένη μορφή σύνθεσης τραγουδιού. Στην έρευνα των Dalton & Krout (2005) οι συμμετέχοντες δημιουργούν τους δικούς τους στίχους και μελωδίες βασιζόμενοι σε ένα από τα πέντε υπάρχοντα μοτίβα, τα οποία έχουν δημιουργηθεί από τους θεραπευτές. Θεωρώντας αυτά πρότυπο, συνθέτουν τις δικές τους μελωδικές γραμμές και γράφουν τους δικούς τους στίχους, σε ένα πλαίσιο όχι απόλυτα ελεύθερο, αλλά χωρίς ιδιαίτερους περιορισμούς. Η έρευνα του Hilliard (2001), χρησιμοποιεί τόσο την τεχνική της αυθόρμητης γραφής στίχων (rap writing), αλλά με συγκεκριμένο θέμα σε κάθε στίχο, το οποίο έχει οριστεί από τον θεραπευτή, συνεπώς ημιδομημένα, όσο και την παραλλαγή στίχων γνωστού τραγουδιού. Όπως και στο rap writing έτσι και στην παραλλαγή, παρέχονται οδηγίες για τη βασική θεματολογία, δηλαδή τα βασικά στοιχεία, που πρέπει να περιλαμβάνει κάθε στίχος. Στην παραλλαγή τραγουδιών και αντικατάσταση στίχων, αλλά σε πιο ελεύθερο πλαίσιο σε σχέση με την έρευνα του Hilliard (2001), βασίζεται η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση της Fiore (2016), των McFerran et al. (2010) και εν μέρη της Roberts (2006). Η έρευνα του Hilliard (2007), εντάσσει στο ευρύτερο πλαίσιο της παρέμβασής της τη σύνθεση τραγουδιού, αλλά μόνο συμπληρωματικά, καθώς ακολουθεί τη δομή της παρέμβασης Orff (Orff-based), οπότε αξιολογείται διαφορετικά.

Άλλες τεχνικές σύνθεσης τραγουδιού που συναντώνται στις προαναφερθείσες έρευνες είναι η σύνθεση μέσω H/Y, η αυτοσχεδιαστική σύνθεση, η δημιουργία «κολλάζ» στίχων και οι μουσικές ιστορίες. Οι δύο πρώτες τεχνικές περιλαμβάνονται στην έρευνα της Roberts (2001), και έχουν επιλεγεί από διαφορετικούς συμμετέχοντες ως τρόπος έκφρασης. Η σύνθεση μέσω H/Y περιλαμβάνει την επιλογή ρυθμικού μοτίβου, μελωδικής γραμμής, οργάνων και μουσικού στυλ, τα οποία παρέχονται ως επιλογές στον συμμετέχοντα, αλλά εκείνος αποφασίζει τι θα επιλέξει και πως θα τα εφαρμόσει στο τραγούδι του. Οι στίχοι είναι είτε πρωτότυποι, είτε αντικαθιστούν λέξεις γνωστών τραγουδιών. Η αυτοσχεδιαστική σύνθεση, η οποία επίσης επιλέχθηκε από μία συμμετέχουσα στην παρέμβαση της Roberts (2001), προσομοιάζει στην πρωτότυπη σύνθεση, αλλά γίνεται με εντελώς αβίαστο τρόπο, χωρίς καν να απαιτεί καταγραφή των στίχων, καθώς οι λέξεις απλά ρέουν (Roberts, 2001). Οι τεχνικές του μουσικού κολλάζ και των μουσικών ιστοριών απαντώνται στην έρευνα των McFerran & Roberts (2013), καθώς έχουν επιλεγεί από κάποιους συμμετέχοντες. Η τεχνική του κολλάζ περιλαμβάνει την επιλογή στίχων από άλλα τραγούδια και την εκ νέου δημιουργία ενός τραγουδιού. Οι μουσικές ιστορίες, αποτελούν αφηγηματικές

μουσικές ιστορίες, οι οποίες εξιστορούν κάποιο γεγονός, κατάσταση ή ανάμνηση (McFerran & Roberts, 2013).

Όπως διαφαίνεται από τα δεδομένα των ερευνών, η ηλικία των συμμετεχόντων δεν επηρεάζει την επιλογή του ερευνητή ως προς την τεχνική σύνθεσης που θα χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία τραγουδιού. Τόσο οι έφηβοι όσο και τα παιδιά συνέθεσαν τραγούδια και με την τεχνική της πρωτότυπης γραφής και με την τεχνική της ημιδομημένης σύνθεσης. Αξίζει να σημειωθεί ότι, οι ίδιοι οι ερευνητές παραθέτουν, πως τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας και οι έφηβοι προτιμούσαν την πρωτότυπη σύνθεση, ενώ τα παιδιά μικρότερης ηλικίας την παραλλαγή ή την αντικατάσταση στίχων, όπου τους δινόταν η επιλογή (Roberts, 2006; McFerran & Roberts, 2013).

Η επόμενη μέθοδος παρέμβασης, η οποία παρατίθεται στις παρούσες έρευνες, είναι ο αυτοσχεδιασμός. Οι έρευνες των Hilliard (2001), McFerran et al. (2010) και McFerran - Skewes (2000), χρησιμοποιούν τον αυτοσχεδιασμό ως μέθοδο, συνδυαστικά με άλλες μεθόδους. Οι συμμετέχοντες στις τρεις αυτές έρευνες, έρχονται σε επαφή με τον ρυθμικό μουσικό αυτοσχεδιασμό, καθώς όπως αναφέρεται τα όργανα που παρέχονται είναι ρυθμικά κρουστά, κυρίως τύμπανα. Στην έρευνα της McFerran – Skewes (2000) παρέχεται στους συμμετέχοντες και ξυλόφωνο, γεγονός που υποδηλώνει και μελωδικό αυτοσχεδιασμό. Όπως και με τη σύνθεση τραγουδιού, έτσι και στον αυτοσχεδιασμό η ηλικία δεν αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα, καθώς απευθύνεται εξίσου σε παιδιά και σε εφήβους και η παρέμβαση διεξάγεται ομαλά εξίσου και στις δύο ηλικιακές ομάδες.

Στη συνέχεια, εντοπίζονται οι μέθοδοι της μουσικής ακρόασης και της μουσικής εκτέλεσης, στις έρευνες των Hilliard (2001), McFerran et al. (2010) και McFerran – Skewes (2000). Η μουσική ακρόαση απαρτίζεται από τραγούδια που επιλέγουν κυρίως οι συμμετέχοντες ή κάποιες φορές και ο θεραπευτής, και ακολουθεί ερμηνευτική ανάλυση των στίχων, όπως αυτοί μετουσιώνουν το βίωμα και τις σκέψεις του κάθε παρευρισκόμενου στη συνεδρία. Η μουσική εκτέλεση πραγματοποιείται σε σχετικά ελεύθερο πλαίσιο με στόχο την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων και ουσιαστικά αποτελεί συνοδευτικό παράγοντα στη μουσική ακρόαση, τη σύνθεση ή τον αυτοσχεδιασμό. Οι συμμετέχοντες μπορούν να παίζουν ή να τραγουδήσουν επικοινωνώντας με τον τρόπο αυτό τις βαθύτερες επιθυμίες, σκέψεις αλλά και προβληματισμούς ή απορίες. Όπως και πριν η μέθοδοι απευθύνονται εξίσου σε παιδιά και εφήβους.

Τέλος, η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση Orff (Orff-based), στην οποία στηρίζεται η έρευνα του Hilliard (2007), παρατίθεται ξεχωριστά αν και περιλαμβάνει τις περισσότερες από τις προηγούμενες μεθόδους, καθώς ακολουθεί τα βήματα της μεθόδου Orff, και αποτελεί μία αυτόνομη, ολοκληρωμένη και δομημένη παρέμβαση. Σύμφωνα με το κάθε βήμα, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με τον μουσικό αυτοσχεδιασμό Orff, τη σύνθεση, την εκτέλεση μουσικών οργάνων και τη μουσική ακρόαση. Οι συμμετέχοντες εκφράστηκαν κυρίως μη λεκτικά, μέσα από τον αυτοσχεδιασμό και την εκτέλεση μουσικών οργάνων, και παρότι η σειρά των συνεδριών ήταν απόλυτα οργανωμένη, έδινε το στοιχείο της ελεύθερης και αυθόρμητης έκφρασης. Δεν υπάρχει κάποια άλλη έρευνα στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, η οποία να χρησιμοποιεί τη μέθοδο Orff, αλλά στη συγκεκριμένη μελέτη, η μέθοδο αυτή εφαρμόστηκε μόνο σε ομάδα παιδιών.

#### **4.1.9. Τύπος Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης**

Οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις εφαρμόστηκαν είτε ομαδικά είτε ατομικά. Δεν σημειώνεται συνδυασμός ατομικής και ομαδικής παρέμβασης σε καμία από τις εννέα μελέτες. Σε δύο από τις έρευνες, των Roberts (2006) και Roberts & McFerran (2013), η παρέμβαση επιτελέστηκε σε ατομικό πλαίσιο. Στις υπόλοιπες έρευνες (έρευνα 1,2,3,4,5,6,7) η παρέμβαση ήταν ομαδική. Οι ατομικές παρεμβάσεις έλαβαν χώρα στο σπίτι των συμμετεχόντων (home-based) και αφορούσαν παιδιά και νεαρούς εφήβους, έως δεκατεσσάρων ετών. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ως μέθοδος παρέμβασης η σύνθεση τραγουδιού με μεικτές τεχνικές (πρωτότυπη, παραλλαγή στίχων, κλπ.). Οι ομαδικές μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις διεξήχθησαν σε σχολικά πλαίσια ή δομές. Χρησιμοποιήθηκαν όλες οι μέθοδοι μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης που έχουν ήδη αναφερθεί και το ίδιο ισχύει και ως προς τις τεχνικές. Οι ηλικιακές ομάδες στις οποίες απευθύνεται η ομαδική παρέμβαση, καλύπτει το ηλικιακό φάσμα τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων. Ωστόσο, παρατηρείται ότι στις έρευνες 1, 2, 3, 5 και 7, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε υποομάδες, αλλά για διαφορετικούς λόγους, οι οποίοι δεν εμπίπτουν ούτε στην ηλικία των συμμετεχόντων, ούτε στη μέθοδο της παρέμβασης.

Στην έρευνα της Fiore (2016), οι συμμετέχοντες διαχωρίστηκαν σε τρεις διαφορετικές ομάδες, σύμφωνα με την ηλικία τους. Οι ομάδες αυτές ήταν *παιδιά, προέφηβοι και έφηβοι*. Στην έρευνα των Dalton & Krout (2005) οι συμμετέχοντες διακρίθηκαν σε πέντε ομάδες, καθώς ανήκαν σε διαφορετικά πλαίσια. Η έρευνα διεξήχθη σε τέσσερα σχολεία και στο Κέντρο Πένθους

(Bereavement Center), οπότε οι συμμετέχοντες δεν άλλαξαν πλαίσιο. Το ίδιο συνέβη και στην έρευνα των Myers-Coffman et al (2019), η οποία διεξήχθη σε τρία διαφορετικά πλαίσια, ομοίως και στην έρευνα του Hilliard (2001). Τέλος, στην έρευνα των McFerran et al (2010), οι συμμετέχοντες έχουν διακριθεί τυχαία με μόνη κοινή αναφορά, πως στην πρώτη ομάδα συμμετέχουν περισσότερα αγόρια με προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο, ενώ τη δεύτερη ομάδα απαρτίζουν κυρίως κορίτσια που στην πλειοψηφία τους έχουν βιώσει απώλεια παππού ή γιαγιάς. Οι έρευνες 4 και 6 διεξήχθησαν σε ομαδικό πλαίσιο χωρίς διάκριση των συμμετεχόντων σε επιμέρους ομάδες. Συγκριτικά, φαίνεται πως οι ερευνητές προτιμούν την ομαδική παρέμβαση από την ατομική στη διαχείριση του πένθους σε παιδιά και εφήβους.

#### **4.1.10. Θεματολογία**

Η θεματολογία, δηλαδή το περιεχόμενο έκφρασης των συμμετεχόντων διαμορφώνεται μέσα από την επαφή τους με τις διαφορετικές μεθόδους παρέμβασης. Οι συμμετέχοντες εκφράζονται είτε λεκτικά είτε μη λεκτικά, με τον αυτοσχεδιασμό, τη σύνθεση, τη μουσική ακρόαση και τις υπόλοιπες παρεμβάσεις και τεχνικές. Τα θέματα που αναδύονται μέσα από τη μουσική ποικίλουν. Σκέψεις, συναισθήματα, απορίες, προβληματισμοί, ανασφάλειες, η αγωνία για το μέλλον, οι αντιδράσεις των προσώπων γύρω τους, το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, καταστάσεις που συνέβησαν ή συμβαίνουν τώρα, επιθυμίες, πένθος, θλίψη και ο προσδιορισμός της δικής τους ταυτότητας, είναι τα κύρια θέματα που προέκυψαν μέσα από την ανάλυση των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων.

Ως κοινό σημείο στις έρευνες ορίζεται η έκφραση των συναισθημάτων, τα οποία αφορούν τόσο το παρελθόν και τη στιγμή της απώλειας όσο και το παρόν. Παρατηρώντας και τις εννέα έρευνες, διαφαίνεται ότι εξίσου παιδιά και έφηβοι επιθυμούν μέσα από τη μουσική να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται. Αυτό επιτυγχάνεται λεκτικά με τη συγγραφή στίχων (έρευνες 1, 2, 3, 5, 7, 8 και 9) και την ανάλυση τραγουδιών έπειτα από τη μουσική ακρόαση (έρευνες 3, 5 και 6). Μη λεκτικά επιτυγχάνεται μέσα από τον αυτοσχεδιασμό και τη μουσική εκτέλεση (έρευνες 3, 4, 5 και 6). Τα συναισθήματα των συμμετεχόντων αναφέρονται τόσο στο παρελθόν και στην επίδραση της απώλειας στον ψυχισμό τους, όσο και στο παρόν, σε αυτό που βιώνουν τη στιγμή της παρέμβασης. Επίσης, ποικίλουν, καθώς εκφράζουν εξίσου χαρά, λύπη, εκνευρισμό, ανακούφιση, αγωνία, απογοήτευση, θυμό ή νοσταλγία. Κατά τη διάρκεια της σύνθεσης ή της ανάλυσης τραγουδιών το εκάστοτε συναίσθημα διαφαίνεται με σχετικά άμεσο τρόπο, καθώς αποτυπώνεται με λέξεις, ενώ

με τον αυτοσχεδιασμό και τη μουσική εκτέλεση, εντοπίζεται έμμεσα, από τον τρόπο που θα επιλέξει να παίζει ο εκάστοτε συμμετέχοντας. Αυτό μπορεί να φανεί από το τραγούδι ή τη μελωδική γραμμή που θα προτιμήσει, αλλά ακόμη κι από ένα μόνο χτύπημα στο τύμπανο. Στο ίδιο μοτίβο κινούνται και οι αναμνήσεις και οι σκέψεις των συμμετεχόντων. Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι εκφράζουν τις σκέψεις τους γύρω από το θέμα της απώλειας, αλλά και των μετέπειτα επιδράσεων της στη ζωή τους. Επίσης, οι αναμνήσεις με το αγαπημένο πρόσωπο είναι θέμα που προκύπτει στην πλειοψηφία των συμμετεχόντων.

#### **4.1.10.1 Θεματολογία και Ηλικία**

Η ηλικιακή ομάδα των παιδιών περιγράφει, μέσα από τη μουσική και τις μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις, περισσότερο τα συναισθήματα, τις σκέψεις και το ίδιο το αγαπημένο πρόσωπο. Επίσης, οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν την ταυτότητά τους, ποιοι είναι και πως βιώνουν αυτήν τη στιγμή το συναίσθημα της απώλειας. Όταν περιγράφουν το αγαπημένο πρόσωπο, περιλαμβάνουν στιγμές που έζησαν μαζί ή προτιμήσεις κι αγαπημένες συνήθειες που το ίδιο το άτομο είχε. Συνήθως, όπως παρατηρείται στις έρευνες 2, 3, 4, 8 και 9 εκφράζουν το ίδιο το πένθος, με τρόπο είτε κυριολεκτικό, είτε -αν και σπάνια- αλληγορικό, όπως στην έρευνα της Roberts (2006), όπου συμμετέχουσα νηπιακής ηλικίας συνθέτει αυθόρμητα στίχους με θέμα τους αγγέλους και τα μικρά πλάσματα της φύσης, πιθανότατα σκεπτόμενη τα αγαπημένα της πρόσωπα (παππούς, αγέννητο αδελφάκι).

Η ηλικιακή ομάδα των εφήβων εκτός από σκέψεις και συναισθήματα εκφράζει έντονα την αγωνία για το μέλλον, την ανάγκη για διαχείριση της απώλειας ή τον τρόπο που το επιτυγχάνει και τις αντιδράσεις των ανθρώπων από το οικείο περιβάλλον. Στην έρευνα των McFerran et al (2010) αναφέρεται χαρακτηριστικά η απογοήτευση για τα οικεία πρόσωπα, τα οποία δεν αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις που καλούνται να διαχειριστούν οι έφηβοι που πενθούν. Επίσης, στις έρευνες 1, 2, 5, 6, και 7 διαφαίνεται η θέληση των εφήβων συμμετεχόντων να εκπληρώσουν τις επιθυμίες των αγαπημένων προσώπων που απεβίωσαν. Τέλος, στοιχείο που δεν εντοπίζεται στο περιεχόμενο έκφρασης των παιδιών είναι η ανεύρεση νοήματος στη ζωή, το έναυσμα για να προχωρήσουν και να διαχειριστούν το πένθος και τις επιδράσεις της απώλειας στην καθημερινότητά τους.

Παρατηρώντας και αναλύοντας το περιεχόμενο της έκφρασης τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων, γίνεται αντιληπτό ότι όλοι ανεξαιρέτως οι συμμετέχοντες επιθυμούν να εκφράσουν

σκέψεις, συναισθήματα και τη σχέση τους με το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε. Η διαφορά έγκειται στο ότι τα παιδιά εμμένουν περισσότερο στο συναίσθημα της απώλειας και στις αναμνήσεις με το αγαπημένο πρόσωπο, ενώ οι έφηβοι εκφράζουν επιπρόσθετα προβληματισμούς για το μέλλον, αναζητούν βαθύτερα νοήματα και μοιράζονται τις σκέψεις τους σε σχέση με το οικογενειακό, φιλικό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

#### **4.1.10.2. Θεματολογία και Αγαπημένο πρόσωπο**

Μελετώντας τα δεδομένα που αφορούν το αγαπημένο πρόσωπο το οποίο απεβίωσε, σε συνδυασμό με τη θεματολογία των εκφράσεών τους (στίχοι, μουσική, συζήτηση, τρόπος εκτέλεσης), παρατηρείται ένα κοινό μοτίβο. Οι συμμετέχοντες εξωτερικεύουν μέσα από το μουσικό δημιουργήμα τους παρόμοια θέματα, με εξέχοντα τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τους προβληματισμούς τους. Η διαφορά που επισημαίνεται μετά από την προσεκτική ανάλυση των δεδομένων είναι πως στις έρευνες στις οποίες οι συμμετέχοντες βιώνουν την απώλεια ενός γονέα, εμπεριέχεται έντονα το στοιχείο του ίδιου του αγαπημένου προσώπου. Η θεματολογία μπορεί να συμπεριλαμβάνει την περιγραφή του γονέα, αγαπημένα του αντικείμενα ή καταστάσεις, αλλά και την ανάγκη για εκπλήρωση των επιθυμιών του ή για συνεχή σύνδεση μαζί του. Οι στίχοι, η μουσική ή η συζήτηση, περιστρέφεται γύρω από το πρόσωπο και όχι γύρω από τον ίδιο το συμμετέχοντα.

Αντίθετα, στις έρευνες στις οποίες οι συμμετέχοντες έχουν βιώσει το θάνατο άλλου αγαπημένου προσώπου, ακόμα και αδελφού/αδελφής, η θεματολογία περιλαμβάνει κυρίως την έκφραση προσωπικών συναισθημάτων, τον προσδιορισμό της ταυτότητας του παιδιού/εφήβου που πενθεί και τις σκέψεις γύρω από το θάνατο. Βέβαια, υπάρχουν και περιπτώσεις, όπως στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000), όπου συμμετέχοντας ο οποίος βίωσε το θάνατο συγγενικού προσώπου τρίτου βαθμού (θείας), είχε πιο έντονες αντιδράσεις σε σχέση με τους συμμετέχοντες που είχαν βιώσει το θάνατο γονέα.

#### **4.2. Συμπεράσματα Ερευνών**

Μελετώντας και συγκρίνοντας τα συμπεράσματα/αποτελέσματα των συμπεριλαμβανομένων ερευνών, διαπιστώνουμε ότι μέσα από τις διάφορες μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις επιτεύχθηκε ένα ευρύ φάσμα στόχων. Από την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων, τη διατύπωση απόψεων και αποριών, έως την ανάγκη για ομαδοσυνεργατική παρέμβαση και την ανακάλυψη νοήματος στη ζωή, οι συμμετέχοντες προσδίδουν θετική χροιά

στην παρέμβαση της μουσικής ως προς τη διαχείριση του πένθους. Βέβαια, μέσα από τα δεδομένα ανακύπτουν προβληματισμοί ως προς τον τύπο της παρέμβασης, την μέθοδο που αποδίδει βέλτιστα αποτελέσματα, ή τους τομείς που ενισχύει περισσότερο. Αναλυτικά, η σχέση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στη διαχείριση του πένθους, σε συνδυασμό με τις μεθόδους που ακολουθήθηκαν, παρατίθενται στην παρούσα ενότητα.

#### **4.2.1. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων**

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα των εννέα ερευνών είναι αντιληπτή η επιρροή και η συμβολή της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στη διαδικασία του πένθους, τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων. Όπως διαφαίνεται και από την ανάλυση της θεματολογίας που επέλεξαν οι συμμετέχοντες για να εκφραστούν, η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων κυριαρχεί και στα αποτελέσματα των έξι από των εννέα συμπεριλαμβανόμενων ερευνών, καθώς καθιστά τη μουσικοθεραπευτική διαδικασία ευχάριστη και αποτελεσματική.

Στην έρευνα της Fiore (2016), το 88,24% των προεφήβων και εφήβων συμμετεχόντων δήλωσε πως η διαδικασία ήταν ευχάριστη καθώς επιτεύχθηκε η έκφραση. Καθώς η έρευνα της Fiore (2016) εστίασε στη σύνθεση τραγουδιού, ένα μεγάλο ποσοστό των στίχων υποδηλώνει έκφραση συναισθημάτων, συγκεκριμένα το 15,15% από την ομάδα των παιδιών, το 24,32% από την ομάδα των προεφήβων και το 44,73 % από την ομάδα των εφήβων. Τα δεδομένα αυτά ενισχύουν τη θετική παρέμβαση της μουσικοθεραπείας στην αβίαστη έκφραση της συναισθηματικής κατάστασης των συμμετεχόντων. Επίσης, στην έρευνα των McFerran et al. (2010), δέκα από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες των ομάδων εστίασης (1 συμμετέχων δεν έλαβε μέρος), ανέφεραν πως η διαδικασία ήταν «ευχάριστη», ενώ οι υπόλοιποι πέντε πως ήταν «καλή» ή «εντάξει». Επίσης, επτά από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η διαδικασία της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης τους βοήθησε να προωθήσουν την έκφραση συναισθημάτων και να καταφέρουν να γίνουν πιο εξωστρεφείς σε αυτόν τον τομέα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Myers-Coffman et al (2019), διαφέρουν στην ποσοτική και την ποιοτική τους ανάλυση και δίνουν διττά αποτελέσματα, ως προς τη συναισθηματική έκφραση. Η αναστολή της συναισθηματικής έκφρασης, όπως μετρήθηκε από την Active Inhibition Scale (AIS), αυξήθηκε, καθώς επτά συμμετέχοντες δήλωσαν επιδείνωση στην αναστολή έκφρασης συναισθημάτων. Αντίθετα, μέσα από την παραγωγική ανάλυση των ημιδομημένων συνεντεύξεων και των ημερολογίων των συμμετεχόντων, προκύπτει ότι εξέφρασαν ελεύθερα τα



συναισθήματα που σχετίζονται με την απώλεια και η διαδικασία τους βοήθησε να τα διαχειριστούν, όπως φαίνεται και από τις θεματικές κατηγορίες που καταρτίστηκαν μετά από μελέτη των απαντήσεων. Συγκεκριμένα, η θεματική κατηγορία «Ασφαλές πλαίσιο και νέοι τρόποι έκφρασης συναισθημάτων», επεξηγεί τον τρόπο που η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση μετατράπηκε σε οικείο περιβάλλον στο οποίο οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Στην υποκατηγορία «ασφαλής εξωτερίκευση συναισθημάτων», αναφέρεται η ευκαιρία των συμμετεχόντων να εκφράσουν το συναίσθημα που βίωσαν ή βιώνουν, είτε είχε αρνητική, είτε θετική χροιά.

Στην έρευνα των Roberts & McFerran (2013), τα αποτελέσματα της παραγωγικής και της επαγωγικής μεθόδου, δείχνουν πως οι στίχοι που δημιουργήθηκαν από τα παιδιά, περιλαμβάνουν σε μεγάλο βαθμό σκέψεις και συναισθήματα. Συγκεκριμένα οι ανάλυση του κειμένου των τραγουδιών στίχο-στίχο (ή γραμμή προς γραμμή), κατατάσσει τη θεματολογία των «συναισθημάτων» στη δεύτερη θέση μαζί με τις «πράξεις». Επίσης, μετά την ανάλυση των στίχων ανά ηλικία προέκυψε ότι τα παιδιά ηλικίας επτά έως δέκα ετών, προτιμούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ακριβώς όπως τα νιώθουν (νιώθω θυμό, είμαι λυπημένος/η, νιώθω ενοχές), σε αντίθεση με τα παιδιά έντεκα έως δώδεκα ετών που προτιμούν να εκφράσουν σκέψεις και προβληματισμούς, κυρίως γύρω από το θέμα του θανάτου. Τα δύο αυτά δεδομένα ενισχύουν την άποψη πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλει στην εξωτερίκευση συναισθημάτων και σκέψεων.

Η ελεύθερη και αβίαστη έκφραση οποιουδήποτε συναισθήματος μέσα από τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση διαφαίνεται και στη μελέτη της Roberts (2006), όπου οι συμμετέχοντες δηλώνουν με τους στίχους τους τα συναισθήματα όπως τα βιώνουν, αφενός για να ανακουφιστούν κι αφετέρου για να τα κοινοποιήσουν στον περίγυρό τους. Χαρακτηριστικά ένας από τους συμμετέχοντες κατόρθωσε να εκφράσει συναισθήματα θυμού κι εκνευρισμού που συγκρατούσε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Επίσης, η έρευνα των Dalton & Krout (2005), δίνει ενθαρρυντικά αποτελέσματα ως προς τη συμβολή της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στην εξωτερίκευση συναισθημάτων. Η κατηγορία πένθους «συναισθήματα», περιλαμβάνει το περιεχόμενο των στίχων που αναφέρονται σε πληθώρα συναισθημάτων όπως, λύπη, θυμός, ενοχή, εκνευρισμός, ανία, φόβος και δυσαρέσκεια και μετρήθηκε, όπως και οι υπόλοιπες κατηγορίες, με το ψυχομετρικό εργαλείο Grief

Process Scale. Τα αποτελέσματα επέδειξαν βελτίωση στην περιοχή των συναισθημάτων σε ποσοστό 43%.

Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας της McFerran-Skewes, όπως προέκυψαν μέσα από την κατηγοριοποίηση των δεδομένων σε ευρύτερες ομάδες αποτελεσμάτων (Global Meaning Units), έπειτα από συνεντεύξεις, αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες αφού αισθάνθηκαν ασφάλεια εντασσόμενοι στο πλαίσιο της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης, εξέφρασαν ελεύθερα τα συναισθήματα και τις βαθύτερες σκέψεις τους. Αυτή η αίσθηση απόλυτης ελευθερίας, όπως δημιουργήθηκε από την μέθοδο του αυτοσχεδιασμού, συνοδευόταν από αίσθηση ελέγχου προτρέποντας τους συμμετέχοντες να εκφραστούν περισσότερο. Κάποιοι από αυτούς δήλωσαν «ένιωσα πως μπορώ να κάνω ό,τι θέλω», «είχαμε όλοι την ίδια ελευθερία στην έκφραση συναισθημάτων», «η μουσική με βοήθησε να φέρω στην επιφάνεια συναισθήματα, αντί να τα κλειδώσω μέσα μου», «ήταν ωραίο να μπορείς να εκφράσεις το θυμό σου μέσω των οργάνων», «ένιωσα μεγάλη ανακούφιση και πιο ζωντανός», «μπορείς να εκφράσεις αυτό που νιώθεις ακριβώς αυτήν τη στιγμή». Τα συναισθήματα που εξέφρασαν οι συμμετέχοντες, αφορούσα τόσο στο παρελθόν ή στις αναμνήσεις τους, όσο και στην παρούσα συναισθηματική τους κατάσταση. Αυτό συνεπάγεται, πως όπως και στις προαναφερθείσες έρευνες, δεν αποτυπώθηκαν μόνο θετικά ή ευχάριστα συναισθήματα, αλλά και δυσάρεστα ή ακόμα και προβληματισμοί.

#### **4.2.2. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και προσαρμογή στην απώλεια**

Σημαντική, επίσης, είναι η συμβολή της μουσικοθεραπείας στη διαχείριση της απώλειας, καθώς οι έρευνες 1, 2, 3, 4, 5, 7 και 9 αναφέρουν για τους συμμετέχοντες σημαντική βελτίωση στη διαχείριση του πένθους και μείωση της συμπτωματολογίας του πένθους. Η έρευνα των Dalton & Krout (2005) καταλήγει στη θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας, καθώς συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των τεστ πριν και μετά την παρέμβαση σε είκοσι συμμετέχοντες, διαφαίνεται η βελτίωση και στα πέντε στάδια του πένθους που εξετάστηκαν, δηλαδή στην κατανόηση, τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις, την αποδοχή και την ενδυνάμωση (κατά μέσο όρο διαφορά 43%). Σε αντίθεση, η ομάδα ελέγχου δεν επέδειξε βελτίωση, αντίθετα παρέμεινε σχετικά στάσιμη ή επιδεινώθηκε (μέσο όρο 6% επιδείνωση).

Η έρευνα των McFerran et al (2010), στατιστικά υπέδειξε μέτρια βελτίωση ως προς τη διαχείριση της απώλειας χρησιμοποιώντας ως εργαλείο την Adolescents Coping Scale (ACS – Short Form). Συνδυάζοντας τα δεδομένα από την ACS με εκείνα των συνεντεύξεων των ομάδων

εστίασης, φαίνεται πως όντως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση συνέβαλε στη διαχείριση της απώλειας στους έφηβους συμμετέχοντες της έρευνας. Πέντε συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η κατάσταση πένθους που βίωναν βελτιώθηκε και ένιωσαν ότι μπορούν να προχωρήσουν στη ζωή τους. Επτά δήλωσαν ότι άρχισαν να νιώθουν ανακούφιση και διαχειρίστηκαν με πιο υγιή τρόπο τη συναισθηματική τους κατάσταση. Τέλος, έξι ανέφεραν ότι μειώθηκαν τα επίπεδα άγχους στην καθημερινότητά τους κι άρχισαν να νιώθουν ηρεμία και χαρά, ειδικά κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.

Στην έρευνα της Fiore (2016), η οποία προσέγγισε παιδιά και εφήβους που πενθούν μέσω της σύνθεσης τραγουδιού, έπειτα από παραγωγική ανάλυση των στίχων, παρατίθενται δεδομένα που αναφέρουν πως το 21,62% που περιεχομένου των στίχων της ομάδας των προεφήβων αναφέρεται στην προσαρμογή στην απώλεια. Στην ομάδα των εφήβων το ίδιο θέμα κατέχει μόνο το 5,26%, ενώ στην ομάδα των παιδιών δεν αναφέρεται καθόλου. Για την ηλικιακή ομάδα των προεφήβων, η ακριβής θεματολογία σε σχέση με την προσαρμογή στην απώλεια, αφορά την επιθυμία για συνέχεια του δεσμού με τον αποθανόντα (π.χ. «μακάρι να ήσουν ακόμα εδώ») σε ποσοστό 13,51% και τις αλλαγές που επήλθαν από τη στιγμή της απώλειας (π.χ. «οι φίλοι μου δεν ξέρουν πως να με προσεγγίσουν»), σε ποσοστό 8,11%. Η ομάδα των εφήβων παρουσιάζει το ίδιο ποσοστό 2,63% στις δύο θεματικές ομάδες που προκύπτουν από τους στίχους και σχετίζονται με την προσαρμογή στην απώλεια, και αναφέρονται στους συνεχείς δεσμούς και στα πλάνα του αποθανόντα.

Σε αντίθεση με τα προαναφερθέντα αποτελέσματα, η έρευνα των Myers-Coffman et al. (2019) υποδεικνύει ποικίλα αποτελέσματα ως προς τη διαχείριση του πένθους. Τα ποσοτικά δεδομένα όπως αυτά προέκυψαν από το Texas Revised Inventory of Grief (TRIG) Present Feelings και το General Coping Efficacy Scale (GCE), τα οποία μετρούν το πένθος και τη διαχείρισή του, δεν επέδειξαν σημαντική βελτίωση. Μελετώντας τα ποιοτικά δεδομένα, τα οποία προκύπτουν από ημιδομημένες συνεντεύξεις και ημερολόγιο των συμμετεχόντων, παρουσιάζονται διαφορετικά αποτελέσματα. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι μέσα από τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση ενδυναμώθηκαν και ενίσχυσαν τις ικανότητες διαχείρισης του πένθους, καθώς υιοθέτησαν διαδικασίες διαχείρισης νέων καταστάσεων με σκοπό να πετυχαίνουν τους προσωπικούς τους στόχους. Επίσης, η νέα αυτή ικανότητα της διαχείρισης καταστάσεων, μεταφέρθηκε και στην καθημερινότητά τους, έξω από το πλαίσιο της ομάδας ή το σχολικό πλαίσιο, με αποτέλεσμα να

ενδυναμωθούν οι συμμετέχοντες ολιστικά και αυτήν την ενδυνάμωση στη διαχείριση καταστάσεων να την εντάξουν και στην προσωπική τους απώλεια.

Η έρευνα του Hilliard (2001) καταλήγει σε θετικά αποτελέσματα σχετικά με τη διαχείριση του πένθους έπειτα από μουσικοθεραπευτική παρέμβαση χρησιμοποιώντας πριν και μετά την παρέμβαση τα ψυχομετρικά εργαλεία Bereavement Group Questionnaire for Parents/Guardians (BP), Behavior Rating Index for Children (BRIC) το οποίο συμπληρώνεται από γονείς και εκπαιδευτικούς καθώς αξιολογεί το παιδί και στα δύο πλαίσια και Depression Self-Rating Scale (DSRS). Το Bereavement Group Questionnaire for Parents/Guardians (BP) το οποίο ανιχνεύει τον τύπο και η σοβαρότητα της συμπτωματολογίας του πένθους στα παιδιά στους τομείς των συναισθημάτων, της σκέψης, της συμπεριφοράς και των σωματικών συμπτωμάτων, έδειξε σημαντική διαφορά στη συμπτωματολογία του πένθους, τόσο ως προς την ίδια την ομάδα των συμμετεχόντων πριν και μετά την παρέμβαση, όσο και σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Επιπρόσθετα, οι γονείς/κηδεμόνες των συμμετεχόντων χαρακτήρισαν την παρέμβαση σε σχέση με τη διαχείριση του πένθους ως «εξαιρετικά αποτελεσματική» σε ποσοστό 56% και «αρκετά αποτελεσματική» σε ποσοστό 44%, ενώ το 88% θα τη «συνέστηνε ανεπιφύλακτα». Επιπλέον, το ψυχομετρικό εργαλείο Behavior Rating Index for Children (BRIC), το οποίο μελετά προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών, καταλήγει σε μέτρια βελτίωση στη συμπεριφορά των συμμετεχόντων πριν και μετά την παρέμβαση, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο και με σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ομάδα των συμμετεχόντων που δέχθηκαν παρέμβαση και στην ομάδα ελέγχου (9 μονάδες διαφορά). Ωστόσο, τα αποτελέσματα από την κλίμακα Depression Self-Rating Scale (DSRS), έδειξαν ελάχιστη βελτίωση, γεγονός που σημαίνει ότι δεν βελτιώθηκαν ιδιαίτερα τα συμπτώματα θλίψης, ανίας, πλήξης, λύπης.

Η έρευνα του Hilliard (2007) χρησιμοποιεί, επίσης, δύο από τα τρία προαναφερθέντα εργαλεία, το BRIC και το BP, για να αξιολογήσει προβλήματα συμπεριφοράς και τη συμπτωματολογία του πένθους. Ως προς τη συμπεριφορά τα αποτελέσματα του BRIC δεν επέδειξαν σημαντικές αλλαγές. Αντίθετα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του BP η συμπτωματολογία του πένθους μειώθηκε σε μεγάλο βαθμό πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα των συμμετεχόντων, άλλα είχε και αισθητή διαφορά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, η οποία δεν επέδειξε κάποια βελτίωση.

Στην έρευνα των Roberts & McFerran (2013), η παραγωγική και επαγωγική ανάλυση των στίχων που προέκυψαν από τη σύνθεση τραγουδιών, αναδύει δεκαοκτώ (18), από τα σαράντα εννέα (49) τραγούδια, τα οποία αναφέρονται αποκλειστικά σε θέματα απώλειας και πένθους. Το ποσοστό αυτό αγγίζει το 37%. Στα τραγούδια αυτά τα παιδιά εξιστορούν συναισθήματα και σκέψεις, αλλά κυρίως φαίνεται πως απευθύνονται στο αγαπημένο πρόσωπο που έχει πεθάνει, δημιουργώντας μαζί του έναν συνεχή δεσμό. Η διαδικασία αυτή, η οποία εξελίχθηκε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, έδωσε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να διαχειριστούν το πένθος με υγιή τρόπο. Το ίδιο παρατηρείται και στην μελέτη της Roberts (2006), όπου τέσσερις από τους συμμετέχοντες συνθέτουν τραγούδι απευθυνόμενοι προς τον πατέρα τους, δημιουργώντας υγιή δεσμό με τον αποθανόντα και βελτιώνοντας τη διαχείριση του πένθους.

#### ***4.2.3. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων***

Σε τέσσερις από τις εννέα έρευνες (έρευνες 5, 6, 7, και 8), αναφέρονται αποτελέσματα ως προς την αλλαγή των διαπροσωπικών σχέσεων των συμμετεχόντων ολοκληρώνοντας τον κύκλο των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων. Οι αλλαγές αυτές κάποιες φορές ήταν αντιληπτές ή είχαν ως έναυσμα τον ίδιο τον τύπο της παρέμβασης, εάν αυτός ήταν ομαδικός, κι άλλες φορές η αλλαγή επήλθε ως αποτέλεσμα των μεθόδων που εφαρμόστηκαν.

Η έρευνα των McFerran et al. (2010) χρησιμοποίησε τα ψυχομετρικά εργαλεία Self Perception Profile for Adolescents (SPPA) και Adolescents Coping Scale (ACS). Σύμφωνα με το SPPA, η διαφορά στα αποτελέσματα που αφορούσαν την κοινωνική αποδοχή ή τις στενές φιλίες, ήταν ελάχιστη και δεν λήφθηκε υπόψιν στατιστικά. Αντίθετα, τα δεδομένα των συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν την Adolescents Coping Scale, έδειξαν βελτίωση στον τομέα «Αναφορά σε τρίτους» («Reference to others»), ο οποίος αναφέρεται στην αναζήτηση βοήθειας από το κοινωνικό σύνολο, στην επένδυση σε στενές φιλίες, την αναζήτηση του «ανήκειν» σε ομάδα και την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Επίσης, τα δεδομένα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των ομάδων εστίασης, μετά την παρέμβαση, αναλύθηκαν μέσω της επαγωγικής μεθόδου. Από αυτά προκύπτει το γενικό συμπέρασμα, «έχω την άδεια να πενήθσω», με το οποίο οι συμμετέχοντες δηλώνουν, πως κατά τη διάρκεια της ομαδικής παρέμβασης, ένιωσαν ελεύθεροι να εκφραστούν, καθώς δημιούργησαν ξανά ασφαλείς δεσμούς. Εννέα από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες των ομάδων εστίασης, ανέφεραν ότι πριν τη συμμετοχή τους στις μουσικοθεραπευτικές συναντήσεις ένιωθαν απομονωμένοι, ενώ έπειτα ξεκίνησαν να αισθάνονται

πως ανήκουν σε ένα περιβάλλον όπου οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους γίνονται κατανοητά. Δέκα από τους δεκαπέντε δήλωσαν πως η ομάδα ήταν διασκεδαστική, ενώ κυριαρχεί η ιδέα πως λόγω των σχέσεων που αναπτύχθηκαν «δεν νιώθεις πως πρέπει να περάσεις τα πάντα μόνος/η». Επιπλέον, τέσσερις από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ευθέως πως μετά από μία σειρά συναντήσεων με την ομάδα, ξεκίνησαν να μιλούν για την απώλεια και τα συναισθήματα πένθους που βιώνουν στις οικογένειες και τους φίλους τους. Συνολικά, οι συμμετέχοντες, ξεκίνησαν να αισθάνονται πιο κοντά στην οικογένεια και τους φίλους τους.

Στην έρευνα των Myers-Coffman et al (2019), η παραγωγική ανάλυση των ημερολογίων και των συνεντεύξεων ανέδειξε δύο κατηγορίες, οι οποίες σχετίζονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η πρώτη θεματική κατηγορία, «σύμπνοια και αίσθηση του ανήκειν», αναφέρεται στη διαδικασία διαμοιρασμού συναισθημάτων με άλλους συνομήλικους που πενθούν. Η πρώτη υποκατηγορία, «δημιουργώντας φιλικές σχέσεις» παραθέτει αποτελέσματα σχετικά με τη δημιουργία νέων φιλικών σχέσεων με άτομα που βιώνουν και μπορούν να κατανοήσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση. Επίσης, προκύπτει η υποκατηγορία «αυξημένη κοινωνικότητα», σύμφωνα με την οποία οι συμμετέχοντες άδραξαν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συνδεθούν με ανθρώπους μέσα και έξω από την ομάδα, ενισχύοντας τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Στη μελέτη της Roberts έξι συμμετέχοντες (έφηβοι και παιδιά), δημιούργησαν τραγούδια χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους σύνθεσης. Η διαδικασία ενώ ξεκίνησε σε κλειστό πλαίσιο με τον κάθε συμμετέχοντα (ή ζευγάρι συμμετεχόντων όταν επρόκειτο για αδέλφια) και την μουσικοθεραπεύτρια, εξελίχθηκε σε σχέση σύνδεσης με το οικείο περιβάλλον. Οι συμμετέχοντες κοινοποίησαν τα τραγούδια τους στους οικείους τους, επαναφέροντας ή επανεκκινώντας τις σχέσεις τους. Επίσης, η διαδικασία της δημιουργίας ώθησε τους συμμετέχοντες να επικοινωνήσουν κυρίως με τους γονείς τους, σε εξωμουσικό πλαίσιο, γνωστοποιώντας τους σκέψεις και συναισθήματα.

Στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000), η ενότητα «Η ατομική συμβολή του καθενός έγινε σεβαστή για την σημασία της», περιλαμβάνει ισχυρισμούς για τον τρόπο με τον οποίο η ομάδα αντιμετώπισε την εξωτερίκευση των συναισθημάτων και των σκέψεων του εφήβου που εκφραζόταν κάθε φορά. Ισχυρισμοί όπως, «Είπαν ότι ήταν (η μουσική μου) νοσηματοδοτημένη και δεν γέλασαν μαζί μου», «Νομίζω ότι το να ακούσεις αυτό που έχει φέρει ο καθένας είναι το πιο

σημαντικό σημείο», αναδύουν τους δεσμούς που σχηματίστηκαν ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, δημιουργώντας ένα ασφαλές πλαίσιο με σεβασμό και συνοχή.

#### **4.2.4. Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση και προσωπική ανάπτυξη**

Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων προέκυψαν δεδομένα που οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη των συμμετεχόντων, τα οποία αναφέρονται στα αποτελέσματα της κάθε έρευνας. Τα αποτελέσματα αυτά δεν είναι πάντα ξεκάθαρα και έχουν είτε αρνητικό είτε θετικό πρόσημο, όπως εντοπίζεται στις έρευνες 1, 5, 6, 7, και 8.

Η έρευνα των McFerran et al. (2010), εφαρμόζοντας το ψυχομετρικό εργαλείο Self Perception Profile for Adolescents (SPPA), καταλήγει σε ελλιπή ή μηδενική βελτίωση της αυτοαντίληψης των συμμετεχόντων. Φαίνεται πως η αντίληψη των συμμετεχόντων για τον εαυτό τους ή σε σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον τους, είτε δεν άλλαξε είτε επιδεινώθηκε. Τα δεδομένα αυτά, έρχονται σε αντίθεση με την ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις των ομάδων εστίασης, καθώς εκεί οι συμμετέχοντες δήλωσαν αυξημένη σύνδεση με τους οικείους τους (οικογένεια και φίλους) και επιθυμία να μιλήσουν, καθώς πλέον αισθάνονταν έτοιμοι.

Στην έρευνα των Myers-Coffman et al. (2019), μετρήθηκε η αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων με την κλίμακα General Self-Worth subscale of the Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA), τα ερωτήματα της οποίας σχετίζονται με την ικανοποίηση που νιώθει κάποιος για τη ζωή του. Επίσης, μετρήθηκε η απόδοση νοήματος στην απώλεια με την κλίμακα Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES). Όπως και στην έρευνα των McFerran et al. (2010), τα στατιστικά δεδομένα δεν έδειξαν σημαντική βελτίωση στους προαναφερθέντες τομείς. Έξι στους δέκα συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτίωση στα επίπεδα αυτοεκτίμησης και πέντε στους δέκα κατόρθωσαν να ενισχύσουν την απόδοση νοήματος στα γεγονότα μετά την απώλεια. Τα ποιοτικά δεδομένα τα οποία προέκυψαν από την παραγωγική ανάλυση των συνεντεύξεων και των ημερολογίων των συμμετεχόντων εμπλουτίζουν τα ήδη υπάρχοντα δεδομένα. Η πρώτη κατηγορία που προκύπτει από την παραγωγική ανάλυση των απαντήσεων είναι η «Προσωπική ανάπτυξη μέσα από τη σύνθεση». Οι συμμετέχοντες ανέκτησαν αυτοπεποίθηση μέσα από τη διαδικασία εκμάθησης οργάνου, σύνθεσης τραγουδιών ή βελτίωσης των ήδη υπάρχουσών ικανοτήτων τους. Η επόμενη θεματική κατηγορία που αναδύεται από την ανάλυση των απαντήσεων ονομάζεται «Ασφαλές πλαίσιο και νέοι τρόποι έκφρασης

συναισθημάτων». Από αυτήν προκύπτει η υποκατηγορία «Νέοι τρόποι επικοινωνίας και σύνδεσης», σύμφωνα με την οποία οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τους στίχους, τη μουσική και τα τραγούδια που συνέθεσαν, αφενός για να επικοινωνήσουν με άλλους, αλλά και για να αποδώσουν νόημα στην απώλεια.

Η μελέτη της Roberts (2006) αναφέρει ενίσχυση στην αυτοεκτίμηση και την προσωπική ενδυνάμωση, ικανότητες που προκύπτουν μέσα από την ενασχόληση με βιωματικές δραστηριότητες, όπως η σύνθεση τραγουδιών. Η διαδικασία της δημιουργίας, αλλά κυρίως η ολοκλήρωση ενός τραγουδιού και η παρουσίασή του, οδήγησαν τους συμμετέχοντες σε άνοδο της αυτοπεποίθησης και αίσθημα κατάκτησης στόχου. Επίσης, η επιλογή τεχνικής σύνθεσης από τους ίδιους τους συμμετέχοντες (πρωτότυπη, μέσω Η/Υ, κλπ.), τους ενθάρρυνε να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν το τραγούδι τους, καθώς η διαδικασία αποτελούσε προσωπική επιλογή και απέπνεε αίσθηση σιγουριάς και ασφάλειας.

Η έρευνα των Dalton & Krout (2005), χρησιμοποιεί το ψυχομετρικό εργαλείο Grief Process Scale (GPS), για να εντοπίζει αλλαγές στις πέντε μελετώμενες περιοχές πένθους των εφήβων. Εξετάζοντας τα δεδομένα για την περιοχή της «προσωπικής ανάπτυξης», η οποία αντικατοπτρίζει την προσωπική ενδυνάμωση και την απόδοση νοήματος στην απώλεια, τα αποτελέσματα είναι θετικά. Σύμφωνα με τις μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση, υπήρξε μείωση των μετρήσεων κατά 31%, γεγονός που δίνει θετικό πρόσημο στην προσωπική ανάπτυξη των συμμετεχόντων, καθώς σύμφωνα με το GPS μείωση στο άθροισμα των αποτελεσμάτων συνεπάγεται βελτίωση στη διαδικασία του πένθους. Την προσωπική ανάπτυξη ενισχύει και η θεματική περιοχή της «κατανόησης», η οποία περιλαμβάνει δηλώσεις μέσω των στίχων που αφορούν την κατανόηση γύρω από την αιτία του θανάτου, τις αντιδράσεις τους στην απώλεια, την διαλεύκανση για την ποιότητα των συναισθημάτων τους. Η κατανόηση βελτιώθηκε σε ποσοστό 43%, σύμφωνα με τις μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση.

Στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000), η κατηγοριοποίηση των απαντήσεων που προέκυψαν από τις εις βάθος συνεντεύξεις των συμμετεχόντων, ανέδειξαν την ενότητα «Η συμβολή της μουσικής προσέφερε ευκαιρίες για αλτρουισμό και ενσυναίσθηση». Η εγκαθίδρυση του σεβασμού απέναντι στα μέλη της ομάδας, οδήγησε στην προσωπική ανάπτυξη και ενίσχυση της ωριμότητας των συμμετεχόντων, καθώς ξεκίνησαν να σκέφτονται με λιγότερο εγωκεντρικό τρόπο, γεγονός που τους προσέφερε αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας. Επιπλέον, η ενότητα «Ο



αυτοσχεδιασμός προσφέρει ευκαιρίες εξίσου για ελευθερία και έλεγχο», στηρίζεται στους ισχυρισμούς των συμμετεχόντων σχετικά με την προσωπική τους επιλογή στον τρόπο με τον οποίο θα εκφραστούν, γεγονός που τους έκανε να αισθανθούν κυρίαρχοι του εαυτού τους («Ενιωθα πως είχα τον έλεγχο και πως μπορούσα να κάνω ακριβώς αυτό που θέλω»).

#### **4.2.5. Ο ρόλος της ηλικίας στη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση**

Οι συμπεριλαμβανόμενες έρευνες μελετούν τη συμβολή της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στη διαχείριση της απώλειας, σε ηλικιακές ομάδες είτε παιδιών είτε εφήβων. Εξαίρεση αποτελεί η έρευνα της Fiore (2016), η οποία εντάσσει και την ομάδα των προεφήβων. Ίδιες μέθοδοι έχουν εφαρμοστεί τόσο στα παιδιά όσο και στους εφήβους, με τα δεδομένα να ποικίλουν. Οι έρευνες που περιλαμβάνουν εξίσου και τις δύο ηλικιακές ομάδες (έρευνες 2 και 8), δίνουν πιο άμεσα και σαφή δεδομένα σχετικά με την ομοιότητα ή διαφορά των αποτελεσμάτων, σύμφωνα με την ηλικία των συμμετεχόντων. Οι έρευνες που περιλαμβάνουν μόνο μία από τις δύο ομάδες, παρατίθενται για να συμβάλλουν στη σύγκριση των αποτελεσμάτων.

Η έρευνα της Fiore (2016) συμπεραίνει ότι ο τρόπος έκφρασης και το περιεχόμενο των στίχων διαφέρει ανά ηλικιακή ομάδα και το ίδιο συμβαίνει και όσον αφορά τη διαχείριση της απώλειας. Η θεματολογία των στίχων κάθε ηλικιακής ομάδας, η οποία και αντικατοπτρίζει τις σκέψεις και τις επιθυμίες τους, διαφέρει αισθητά. Η ομάδα των παιδιών περιλαμβάνει την κατηγορία των αναμνήσεων στους στίχους της σε ποσοστό 82,35%, και από αυτές το 55,88% αναφέρεται σε «κοινές εμπειρίες» με τον αποθανόντα, ενώ το 14,31% σε «όμορφες αναμνήσεις». Αντίθετα η ομάδα των προεφήβων περιλαμβάνει τις αναμνήσεις σε ποσοστό 43,24% και των εφήβων σε ποσοστό 34,21%. Ενώ η υποκατηγορία «κοινές αναμνήσεις» κατέχει επαρκές ποσοστό των στίχων και στις τρεις ομάδες (27,03% στους προεφήβους και 21,05% στους εφήβους), η υποκατηγορία όμορφες αναμνήσεις δεν αναφέρεται καθόλου (προεφηβοί) ή αναφέρεται ελάχιστα (έφηβοι 2,63%) στις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες. Οι στίχοι που περιλαμβάνουν υλικό σχετικά με τη συναισθηματική σύνδεση με τον αποθανόντα για την ομάδα των παιδιών αντιστοιχούν στο 15,15%, ενώ για την ομάδα των προεφήβων το 24,32% και για την ομάδα των εφήβων το 44,73%. Η θεματολογία της ομάδας των παιδιών αναφέρεται κυρίως σε στίχους-δηλώσεις (8,82%) για τον αποθανόντα (π.χ. «Η μαμά μου ήταν πάντα εκεί για εμένα»), των προεφήβων στην έκφραση συναισθημάτων (18,92%) και των εφήβων στην αντανάκλαση της σχέσης με το αγαπημένο πρόσωπο (21,05%). Επίσης, η ομάδα των προεφήβων αναφέρθηκε στη θεματική κατηγορία των

ερωτήσεων σε ποσοστό 10,81% και η ομάδα των εφήβων στην κατηγορία «αξία της σχέσης», εκφράζοντας εκτίμηση/ευγνωμοσύνη ή/και έμπνευση για τον αποθανόντα σε ποσοστό 15,79%, ενώ η ομάδα των παιδιών δεν εμπεριέχει καθόλου αυτές τις κατηγορίες. Η διαφορετική θεματολογία, ανά ηλικιακή ομάδα, είναι εμφανής, καθώς οι στίχοι οι οποίοι σχετίζονται με την αντίληψη γύρω από την απώλεια εμπεριέχουν διαφορετικό θεματικό υλικό.

Η έρευνα της Roberts (2006), η οποία επίσης περιγράφει τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε παιδιά και εφήβους, καταλήγει στην επιρροή της επιλογής σύνθεσης τραγουδιού, ανά ηλικιακό στάδιο. Οι συμμετέχοντες, οι οποίοι ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των παιδιών, κατάφεραν μέσα από τις δημιουργίες τους, να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που δεν εξωτερίκευαν πριν. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες οι οποίοι ανήκουν στην ομάδα των εφήβων δημιούργησαν τραγούδια που αναφέρονται στη σχέση τους με το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε και στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται την απώλειά του. Συνολικά, τα παιδιά αναφέρονται περισσότερο στο πως βιώνουν την κατάσταση τώρα και χρησιμοποιούν τη δημιουργία στίχων για να αποφορτιστούν, ενώ οι έφηβοι αναζητούν βαθύτερο νόημα.

Η έρευνα των Roberts & McFerran (2013) αναφέρεται μόνο σε παιδιά ηλικίας επτά έως δώδεκα ετών, τα οποία διαχωρίζει σύμφωνα με το ηλικιακό στάδιο σε τρεις κατηγορίες: επτά και οκτώ ετών (επτά συμμετέχοντες), δέκα ετών (δύο συμμετέχοντες), έντεκα και δώδεκα ετών (πέντε συμμετέχοντες). Η ομάδα των μικρότερων παιδιών έγραψε συνολικά 29 τραγούδια, και η διαδικασία δημιουργίας των τραγουδιών κυμαινόταν από 5-150 λεπτά (μέσο όρο 47 λεπτά). Οι συμμετέχοντες στην ομάδα των παιδιών δέκα ετών συνέθεσαν 8 τραγούδια, σε χρόνο από 40-105 λεπτά (μέσο όρο 59 λεπτά) και η ομάδα των μεγαλύτερων παιδιών, δημιούργησε 12 τραγούδια, σε χρόνο 45-140 λεπτών (μέσο όρο 82 λεπτά). Με βάση αυτά τα δεδομένα τα μικρότερα παιδιά έγραψαν περισσότερα τραγούδια σε λιγότερο χρόνο ενώ τα μεγαλύτερα το αντίστροφο. Επίσης, όπως και στην έρευνα της Fiore, τα μικρότερα παιδιά συμπεριέλαβαν στίχους με θέμα τα συναισθήματά τους, ενώ τα μεγαλύτερα συμπεριέλαβαν ερωτήσεις και επιθυμίες, γεγονός που δείχνει τη διαφορά στη διαχείριση και κατανόηση της απώλειας σύμφωνα με το αναπτυξιακό στάδιο των συμμετεχόντων. Η διαχείριση της απώλειας επιτεύχθηκε, καθώς οι συμμετέχοντες κατάφεραν να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα, αλλά όχι βαθύτερες σκέψεις ή αναστοχασμούς.

Οι έρευνες του Hilliard (2001 & 2007), χρησιμοποιούν μεικτές μεθόδους παρέμβασης, οι οποίες συνδυάζουν τον αυτοσχεδιασμό με τη σύνθεση τραγουδιού, τη μουσική ακρόαση και άλλες μεθόδους. Η έρευνα του 2007, μάλιστα, βασίζεται στη μέθοδο Orff. Οι δύο αυτές έρευνες απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 5-11 και 6-11 ετών αντίστοιχα. Με βάση τα ψυχομετρικά εργαλεία που εφαρμόστηκαν στους συμμετέχοντες, οι δύο έρευνες υποστηρίζουν πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση στα παιδιά, οδήγησε σε σημαντική βελτίωση της συμπτωματολογίας του πένθους. Συγκεκριμένα, τα παιδιά κατάφεραν να μειώσουν τα προβλήματα συμπεριφορά τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι και να ελαχιστοποιήσουν σημαντικά τα συμπτώματα που ακολουθούν την απώλεια, αλλά δεν υπήρξε μεγάλη αλλαγή στη συμπτωματολογία της καταθλιπτικής συμπεριφοράς.

Οι έρευνες 1, 5, 6, και 7 αναφέρονται σε εφήβους και παρουσιάζουν κοινά στοιχεία ως προς τα αποτελέσματα της παρέμβασης. Συνολικά, επιτυγχάνεται η διαχείριση της απώλειας κυρίως στους τομείς της αποδοχής, της κατανόησης και της απόδοσης νοήματος. Καθώς, οι συγκεκριμένες έρευνες διεξήχθησαν σε ομαδικό πλαίσιο, οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως αισθάνθηκαν έντονα την αξία του να βρίσκεσαι σε μία ομάδα και να μοιράζεσαι σκέψεις, συναισθήματα, κοινές εμπειρίες και προβληματισμούς. Επιπλέον, στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων επιτεύχθηκε η προσωπική ανάπτυξη και η ενίσχυση της ενσυναίσθησης, με αποτέλεσμα την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων. Τέλος, η θεματολογία τους είτε μέσω των στίχων ή μέσω του αυτοσχεδιασμού και της συζήτησης έπειτα από τη μουσική ακρόαση, εξελίσσεται πέρα από την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων, στην αναζήτηση βαθύτερων νοημάτων και στη συνέχεια της σχέσης με τον αποθανόντα.

Συγκριτικά, από τα αποτελέσματα διαφαίνεται πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση λειτούργησε ευεργετικά και για τις δύο ηλικιακές ομάδες (παιδιά & έφηβοι), καθώς τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων είχαν θετικό πρόσημο ως προς τη διαχείριση της απώλειας. Κοινό σημείο και στις δύο ηλικιακές ομάδες αποτελεί η έκφραση των συναισθημάτων και η προσπάθεια για διαχείριση της απώλειας, η οποία και επιτεύχθηκε σε μεγάλο βαθμό. Στη συνέχεια, παρατηρείται, ότι τα παιδιά προτιμούν να εκφράζουν συναισθήματα και αναμνήσεις με το αγαπημένο πρόσωπο και η γλώσσα τους είναι κυρίως εγωκεντρική. Οι έφηβοι, από την άλλη, εκφράζουν απορίες, προβληματισμούς, αναζήτηση νοήματος, ευγνωμοσύνη στη σχέση που είχαν με τον αποθανόντα και πολλές φορές την αγανάκτησή τους για τον περίγυρό τους. Η γλώσσα που

χρησιμοποιούν είναι πιο αφηρημένη και οι σκέψεις τους αφορούν τον εαυτό τους μέσα στο σύνολο, την ανάγκη να ανήκουν σε μία ομάδα που βιώνει το ίδιο. Τέλος, οι έφηβοι επιτυγχάνουν προσωπική ανάπτυξη, καθώς ενισχύουν συναισθηματικές δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός, η αλληλεγγύη και ο αλtruισμός.

#### **4.2.6. Η μέθοδος παρέμβασης και ο ρόλος της στη διαχείριση της απώλειας**

Όπως έχει αναλυθεί παραπάνω, οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιήθηκαν στις έρευνες, αφορούν τη σύνθεση τραγουδιού, τον αυτοσχεδιασμό και τη μουσική ακρόαση. Οι έρευνες 1, 2, 7, 8 και 9 διεξάγονται αποκλειστικά με τη μέθοδο της σύνθεσης, ενώ οι έρευνες 3, 4, 5 και 6 χρησιμοποιούν συνδυασμό μεθόδων με προεξέχοντα τον αυτοσχεδιασμό. Δεν συγκρίνουμε την ηλικία σε συνάρτηση με την επιλογή της παρέμβασης, καθώς αυτή αφορά τον ερευνητή και δεν εξαρτήθηκε από τους συμμετέχοντες.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στις παρεμβάσεις και στα αποτελέσματά τους, έγκειται στον ίδιο το χαρακτήρα της παρέμβασης. Οι συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν την τεχνική της σύνθεσης ή της συζήτησης έπειτα από τη μουσική ακρόαση, εκφράστηκαν κυρίως λεκτικά. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες οι οποίοι χρησιμοποίησαν τον αυτοσχεδιασμό και τη μουσική εκτέλεση εκφράστηκαν μη λεκτικά. Σε επίπεδο περιεχομένου έκφρασης και αποτελεσμάτων, δεν παρατηρείται έντονη διαφορά, μεταξύ των μεθόδων παρέμβασης. Εξίσου, ενισχύονται βασικές δεξιότητες διαχείρισης του πένθους και έκφρασης συναισθημάτων, όποια παρέμβαση κι αν χρησιμοποιηθεί. Θα μπορούσε να σημειωθεί, ότι οι συμμετέχοντες οι οποίοι ήρθαν σε επαφή με τη σύνθεση και τη μουσική ακρόαση εξωτερίκευσαν σκέψεις και ήρθαν σε επαφή ως ομάδα μέσω κοινών εμπειριών, καθώς τις μοιράστηκαν. Επίσης, παρουσίασαν βελτίωση στην ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων εντός και εκτός ομάδας. Οι συμμετέχοντες που ήρθαν σε επαφή με τον αυτοσχεδιασμό και την εκτέλεση εξωτερίκευσαν έντονα συναισθήματα και παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στη συμπεριφορά τους τόσο στο σπίτι, όσο και στο σχολείο, ελαχιστοποιώντας περιπτώσεις ξεσπασμάτων, χειροδικίας κλπ. Ως προς το περιεχόμενο της έκφρασης και τη θεματολογία που αναπτύχθηκε δεν υπάρχει κάποια εμφανής διαφορά ή κατηγορία που να προκύπτει εφαρμόζοντας τη μία έναντι της άλλης παρέμβασης.

Συνολικά, όλες οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις παρουσιάζουν παρόμοια αποτελέσματα, με θετικό πρόσημο τις περισσότερες φορές. Η θεματολογία κινείται γύρω από το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, τα συναισθήματα που βίωσε ο συμμετέχοντας κατά τη στιγμή

της απώλειας ή/και τώρα, τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τις επιθυμίες τους. Τα αποτελέσματα, αφορούν εξίσου την εξωτερίκευση συναισθημάτων και την ανακούφιση, την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων (π.χ. ενσυναίσθηση, σεβασμός), τη βελτίωση της συμπεριφοράς, την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του πένθους, την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων και την προσωπική ανάπτυξη. Η βασική διαφορά έγκειται στη μέθοδο διεξαγωγής της κάθε παρέμβασης και στον τρόπο έκφρασης, δηλαδή λεκτικά ή μη λεκτικά.



## 5. Συζήτηση

### 5.1. Η Συμβολή της Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης στην Απώλεια

Όπως παρατηρείται στον Πίνακα 1, ακολουθούνται ποιοτικές, ποσοτικές μη τυχαιοποιημένες και μεικτές μέθοδοι διερεύνησης και ανάλυσης των δεδομένων για την εξαγωγή αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων, ώστε να αποτυπωθούν τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε παιδιά και εφήβους. Η χρήση της μουσικοθεραπείας σε ομαδικό ή ατομικό επίπεδο, με όποια μέθοδο κι αν έχει επιλεγεί από τον εκάστοτε ερευνητή και όποια τεχνική κι αν χρησιμοποιήθηκε χαρακτηρίζεται με θετικό πρόσημο (Myers-Coffman et al, 2020; McFerran, 2012; Kammin & Tilley, 2012; Krout, 2011).

#### 5.1.1. Οι Μουσικοθεραπευτικές Μέθοδοι και Τεχνικές στη Διαχείριση της Απώλειας

Οι μουσικοθεραπευτικές μέθοδοι που ακολούθησαν οι ερευνητές περιλαμβάνουν αυτοσχεδιασμό, σύνθεση τραγουδιού (πρωτότυπη ή ημιδομημένη), ενεργητική μουσική ακρόαση, μουσική εκτέλεση. Κάθε μία από τις παραπάνω μεθόδους έχει εφαρμοστεί σε πληθώρα ερευνών, οι οποίες αφορούν όχι μόνο την απώλεια, αλλά γενικότερα την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων, την επίλυση προβλημάτων, την ενδυνάμωση μίας ομάδας ή την προσωπική ανάπτυξη (Fiore, 2016; McFerran et al, 2010; Rosner et al, 2010; Scrine & McFerran, 2018). Τα αποτελέσματα των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων δεν διαφέρουν ιδιαίτερα μεταξύ τους, καθώς επιτυγχάνονται οι στόχοι που αφορούν τη συναισθηματική ενδυνάμωση, την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων, την αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη και κυρίως τη διαχείριση του πένθους και την αποδοχή της απώλειας (DiMaio, 2015; DiMaio & Economos, 2017; Fiore 2016; Kammin & Tilley, 2013).

Η βασική διαφορά ανάμεσα στις μεθόδους παρέμβασης και μετέπειτα στις τεχνικές τους είναι η φύση και η δομή τους. Ο αυτοσχεδιασμός στηρίζεται στην ελεύθερη, αβίαστη, μη λεκτική αποτύπωση ιδεών. Το αποτέλεσμα του αυτοσχεδιασμού είναι μοναδικό, συνήθως δεν μπορεί να επαναληφθεί και στεγάζει μέσα του το οικοδόμημα της ψυχοσύνθεσης του ατόμου που το δημιούργησε, τη στιγμή που το δημιούργησε. Η προαιρετική χρήση λεκτικής επικοινωνίας κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού, επιτρέπει σε παιδιά και εφήβους όλων των ηλικιών να συμμετάσχουν, καθώς επίσης και να εκφραστούν χωρίς όμως να μιλήσουν. Μέσα από τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, ο συμμετέχοντας μπορεί να εξωτερικεύσει συναισθήματα που διστάζει

ή δεν γνωρίζει πως να περιγράψει, όπως ο θυμός, με το αποτέλεσμα να είναι αναλγητικό, καθώς η ένταση εκτονώνεται και το παιδί/ο έφηβος αποσυμφορίζεται (Carrol & Lefebvre, 2013). Βέβαια, υπάρχει και η μέθοδος του φωνητικού μουσικού αυτοσχεδιασμού, ο οποίος χρησιμοποιείται ως διάυλος επικοινωνίας με τον αποθανόντα και αποτελεί σύνορο με την πρωτότυπη σύνθεση τραγουδιού (Heiderscheit, 2015).

Η σύνθεση τραγουδιών, αντίθετα, θεμελιώνεται πάνω στη λεκτική, προφορική ή/και γραπτή, διατύπωση των σκέψεων των παιδιών/εφήβων. Είτε δομημένη είτε ημιδομημένη, η σύνθεση ενός τραγουδιού, δεν επισυμβαίνει εντελώς αδόμητα και για μία μόνο φορά. Η μελωδία και οι στίχοι του τραγουδιού καταγράφονται και αποθηκεύονται, ώστε αφενός να μπορούν να επαναληφθούν ή να παρουσιαστούν, και αφετέρου να μπορούν να αξιολογηθούν ενδελεχώς, ώστε να κατηγοριοποιηθούν και έπειτα να ερμηνευτούν (Stewart et al, 2016).

Η μουσική ακρόαση, απευθύνεται κυρίως σε εφήβους και συνδυάζει τη λεκτική με τη μη λεκτική συμμετοχή στη διαδικασία της παρέμβασης. Αφενός, κατά τη διάρκεια της ακρόασης οι συμμετέχοντες δεν μιλούν και δεν σχολιάζουν, ώστε να εναρμονίσουν τη σκέψη, τα συναισθήματα και το βίωμά τους με τη μελωδία ή το τραγούδι που ακούν. Αφετέρου, μετά το τέλος της ακρόασης, αποτυπώνουν λεκτικά τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, σε μορφή συζήτησης με τον θεραπευτή ή/και την ομάδα. Βέβαια, δεν είναι λίγες οι φορές που οι συμμετέχοντες σε διαδικασία μουσικής ακρόασης, εκφράστηκαν πριν καν ολοκληρωθεί η ακρόαση, μέσα από τις εκφράσεις τους ή με δάκρυα ανακούφισης (DiMaio & Economos, 2017). Η ανάλυση στίχων ενός δημοφιλούς τραγουδιού μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν το νόημα και τη συναισθηματική κάθαρση που επιθυμούν, εκεί που δεν είχαν την πιθανότητα (Ko, 2014). Ειδικά όσον αφορά τους εφήβους, οι οποίοι επιλέγουν τα αγαπημένα τους τραγούδια σύμφωνα με το νόημα, το στίχο, το στυλ και το ρυθμό, είναι ευεργετικό να εντάσσεται η μουσική ακρόαση στην παρέμβαση, καθώς η μουσική γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα σε μη λεκτική και λεκτική θεραπεία (Slyter, 2012). Η επιλογή του τραγουδιού προς ακρόαση μπορεί να γίνει από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, όπως στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000), ή από τον θεραπευτή, όπως στην έρευνα της Fiore (2016). Ενώ η επιλογή από τους συμμετέχοντες προσδίδει την αίσθηση ελέγχου της διαδικασίας, κάποιες φορές είναι απαραίτητη η επιλογή από τον θεραπευτή, καθώς θα πρέπει να ταιριάζει το μουσικό απόσπασμα και την επερχόμενη συζήτηση με όλα τα μέλη της

ομάδας, να διαφυλάξει ευαίσθητα θέματα ή να κεντρίσει το ενδιαφέρον για ένα πιθανό προς συζήτηση θέμα, ιδιαίτερα όταν εμπλέκονται έφηβοι (Waddelow & Taul, 2014).

Η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου, η οποία θα εμπλουτιστεί με την αντίστοιχη τεχνική, εξαρτάται τόσο από τον ερευνητή, όσο και από την ομάδα στην οποία θα εφαρμοστεί. Η πρωτότυπη σύνθεση συνήθως εφαρμόζεται σε ομάδες εφήβων, οι οποίοι μπορούν να ανταπεξέλθουν, ενώ η ημιδομημένη σε μικρότερες ηλικίες, ώστε να υπάρξει μία υποτυπώδης καθοδήγηση (Stewart, 2016). Είτε με τον έναν είτε με τον άλλο τρόπο, η σύνθεση τραγουδιού ενισχύει τη διαχείριση της απώλειας (Silverman, 2011) και επιφέρει ουσιώδη επιρροή στην επεξεργασία του πένθους (McFerran, 2012). Επίσης, ο αυτοσχεδιασμός ανεξάρτητα από την ηλικία των συμμετεχόντων, παρέχει την ελευθερία της μη λεκτικής επικοινωνίας, οπότε προτείνεται με περιπτώσεις όπου τα παιδιά ή οι έφηβοι δεν έχουν τη δυνατότητα ή δεν επιθυμούν να εκφραστούν γραπτά ή προφορικά. Επιπρόσθετα, όπως αναφέρεται και στη μελέτη της McFerran-Skewes (2000), οι συμμετέχοντες ένιωσαν πως είχαν απόλυτη αίσθηση ελέγχου της διαδικασίας κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού, η οποία μεταφέρθηκε και στην καθημερινότητά τους.

Η μέθοδος της σύνθεσης στηρίζεται στην αποτύπωση συναισθημάτων και σκέψεων μέσω των λέξεων, είτε με την κυριολεκτική τους έννοια είτε μεταφορικά και ακριβώς αυτή η ευκαιρία για ελεύθερη έκφραση έχει θετικό αντίκτυπο στη συναισθηματική έκφραση των πενθούντων (Stewart & McAlpin, 2016). Η θεματολογία είναι ξεκάθαρη καθώς αποτυπώνεται μέσα από τους στίχους, οι οποίοι μπορεί να περιλαμβάνουν από αναφορές σε καταστάσεις ή περιγραφή του αποθανόντα έως λυρική χρήση της γλώσσας για να περιγράψουν τον πόνο (Fiore, 2016; Deroo & Watson, 2020). Επιπρόσθετα, ένα τραγούδι που έχει συνθέσει το ίδιο το άτομο που πενθεί, γίνεται αυτόματα σημείο υπενθύμισης μιας ανάμνησης που είχε ξεκινήσει να ξεθωιάζει (Deroo & Watson, 2020; Pahl & Rowsell, 2010). Επιπλέον, η διαδικασία της ανεξάρτητης κι αυτόνομης δημιουργίας και διαμοιρασμού τραγουδιών σχετικών με την απώλεια, προσφέρει νέους τρόπους κατανόησης των πρακτικών πολυγραμματισμού σε ομάδες νέων, σημείο ιδιαίτερα σημαντικό κυρίως για την εκπαιδευτική τους πορεία (Howard, 2016).

### **5.1.2. Ο Ρόλος της Ομαδικής και Ατομικής Μουσικοθεραπευτικής Παρέμβασης**

Οι περισσότεροι ερευνητές των μελετών της παρούσας ανασκόπησης επιλέγουν ομαδικό τύπο μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης, ίσως γιατί μέσω της μουσικής η διαδικασία του πένθους δεν



είναι απλά μία ιδιωτική και απαθής γνωστική διαδικασία (Neimeyer et al., 2014). Οι έφηβοι, αισθάνονται έτοιμοι να μοιραστούν τα βιώματά τους και μέσα από αυτή τη διαδικασία να προσδιορίσουν τον εαυτό τους, κυρίως όταν βρίσκονται σε μία ομάδα συνομηλίκων (McFerran, 2010). Βέβαια, ακόμα και στην ατομική μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, η διαδικασία του πένθους δεν μπορεί να χαρακτηριστεί απόλυτα ιδιωτική, καθώς παρευρίσκεται στον ίδιο χώρο και συμμετέχει στη διαδικασία ο μουσικοθεραπευτής. Στην έρευνα των McFerran et al. (2010), οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι μέσα στο ομαδικό πλαίσιο ένιωσαν ελεύθεροι να πενθήσουν, μπροστά σε ανθρώπους που κατανοούν το βίωμά τους με αποτέλεσμα να μην αισθάνονται πλέον μόνοι. Το γεγονός αυτό τους έδωσε το σθένος να ξεκινήσουν να εκφράζονται σε άτομα εκτός πλαισίου ομάδας, αλλά στο ευρύτερο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Άρα, είτε παρουσία ενός, είτε πλήρους ομάδας, το άτομο που εκφράζεται αισθάνεται ότι μοιράζεται την ιστορία του μπροστά σε κοινό. Ακόμα και σε επίπεδο ατομικής μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης, τα παιδιά ή οι έφηβοι αντλούν θέματα ιδιαίτερης σημασίας για τους ίδιους, τα οποία συνήθως μοιράζονται με την οικογένειά τους (Kinney, 2012).

Στις έρευνες των Myers-Coffman et al (2019) και Roberts (2006), οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι μέσα από το διαμοιρασμό συναισθημάτων κατάφεραν να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις και να συνδεθούν με άτομα εντός και εκτός ομάδας. Η διαδικασία διαμοιρασμού επιτρέπει στο άτομο να εκτεθεί μπροστά σε κοινό που αγκαλιάζει το βίωμά του με υπευθυνότητα, ώστε να οδηγηθούν όλοι μαζί σε απόδοση νοήματος (Ryden, 2010). Στις έρευνες των Dalton & Krout (2005), Hilliard (2001; 2007), McFerran et al. (2010), Myers-Coffman et al. (2019), McFerran-Skewes (2000), η παρέμβαση διεξήχθη σε σχολικό πλαίσιο, δημιουργώντας άμεσα μία ομάδα από παιδιά ή εφήβους που είχαν ήδη επαφή ή γνωριμία, αλλά δεν είχαν μοιραστεί το κοινό τους βίωμα. Η σύνδεση που επιτυγχάνεται μεταξύ συμμαθητών και μάλιστα στο σχολικό πλαίσιο, προάγει τη δημιουργία και θέτει τα θεμέλια μιας ισχυρής κοινότητας, η οποία αναγνωρίζει και αντιμετωπίζει τον πόνο της απώλειας (Batzner, 2016). Εξάλλου, το σχολείο αποτελεί έναν χώρο στον οποίο διαφαίνονται άμεσα οι παράγοντες επικινδυνότητας του πένθους, καθώς οι ακαδημαϊκές επιδόσεις εφήβων που πενθούν έχουν συχνά καθοδική πορεία (Oosterhoff et al, 2018), οπότε είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται εκεί δράσεις που αποτελούν προστατευτικό παράγοντα προς τους μαθητές. Επιπρόσθετα, ένα πλαίσιο, στο οποίο οι συμμετέχοντες βρίσκονται για την ίδια αιτία και με τον ίδιο σκοπό, όπως συνέβη στην έρευνα την Fiore (2016) στη διάρκεια τριήμερου κατασκηνωτικού προγράμματος για παιδιά και εφήβους, δημιουργεί έναν ισχυρό δεσμό που οδηγεί σε αυξημένη

συναισθηματική έκφραση σχετικά με την απώλεια και σε μειωμένη πιθανότητα περίπλοκης επακόλουθης θλίψης (Clute & Kobayashi, 2013). Γενικότερα, είναι ευρέως αποδεκτό πως τα ομαδικά προγράμματα πένθους, και ειδικά όσα στηρίζονται στη γνωστικο-συμπεριφορική μέθοδο, ελαχιστοποιούν τα συμπτώματα θλίψης και την κατάθλιψη (Spruij et al, 2015).

### ***5.1.3. Ο Ρόλος της Ηλικίας στη Μουσικοθεραπευτική Παρέμβαση για τη Διαχείριση της Απώλειας***

Ο παράγοντας της ηλικίας στη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση παιδιών και εφήβων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, για την κατανόηση της ικανότητας τους να διαχειριστούν την απώλεια και τις αλλαγές που αυτή επιφέρει στην καθημερινότητά τους και τη ζωή τους. Η έρευνα της Fiore (2016) φέρνει στην επιφάνεια τη διαφορά στην κατανόηση της απώλειας σύμφωνα με το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών ή των εφήβων. Οι έφηβοι κατανοούν πλήρως πως η κατάσταση, η οποία βιώνουν είναι μη αναστρέψιμη και για το λόγο αυτό δεν θέλουν ο δικός τους αποχωρισμός με το αγαπημένο τους πρόσωπο, να σχετίζεται με αποχωρισμούς λόγω άλλων παραγόντων, όπως διαζύγιο γονέων ή μετοίκηση (McFerran, 2010). Η διαφορά στην αντίληψη είναι προφανής και μέσα από τη θεματολογία των στίχων τους καθώς τα παιδιά δημιουργούν στίχους για τα συναισθήματα ή το αγαπημένο πρόσωπο (Fiore, 2016), ενώ οι στίχοι των εφήβων περιλαμβάνουν ερωτήσεις, προβληματισμούς ή όπως παρουσιάζουν οι McFerran et al. (2010), αγωνία για το μέλλον αναζήτηση νοήματος, απογοήτευση από τον κοινωνικό περίγυρο που δεν κατανοεί τη συναισθηματική τους κατάσταση ή τις επιδράσεις της απώλειας στην καθημερινότητά τους. Οι έφηβοι τείνουν να έχουν την πεποίθηση πως είναι μόνοι τους ανάμεσα στο σύνολο, καθώς αισθάνονται πως το πένθος τους είναι ορατό σε όλους, αλλά κανείς δεν μπορεί να κατανοήσει πως αισθάνονται, και μέσω της μουσικής μπορούν να ανακουφιστούν και να θεραπευτούν (Slyter, 2012).

Τα παιδιά χρησιμοποιούν περισσότερο εγωκεντρική γλώσσα, όπως παρατηρείται από την έρευνα της Roberts (2006), Roberts & McFerran (2013) και της Fiore (2016), παρουσιάζοντας το συναίσθημα που βιώνουν τώρα. Αντίθετα οι έρευνες της McFerran-Scewes (2000), των Myers-Coffman et al. (2019) και της Fiore (2016), αποδεικνύουν ότι τα παιδιά που βρίσκονται στην προεφηβεία και οι έφηβοι χρησιμοποιούν περισσότερο αφηρημένη σκέψη και λυρική ή μεταφορική χρήση της γλώσσας. Πολλές φορές, η μουσική που επιλέγουν οι έφηβοι για να πλαισιώσει τους στίχους τους είναι αυτή που προσδίδει άλλο χρώμα στο νόημα των λέξεων. Μέσα

από τη λυρική απεικόνιση των σκέψεων τους οι έφηβοι κατορθώνουν να εκφράσουν αυτό που βαθιά αισθάνονται και όχι μόνο αυτό που μπορούν να μοιραστούν με τον περίγυρό τους λεκτικά, οδηγούμενοι με τον τρόπο αυτό σε υγιή διαχείριση και αποδοχή της απώλειας (Myers-Coffman et al, 2020).

Το ηλικιακό στάδιο στο οποίο βρίσκονται οι συμμετέχοντες επηρεάζει και τους στόχους που κατακτούν. Σύμφωνα με τη Roberts (2006) και τις Roberts & McFerran (2013) τα παιδιά κατάφεραν να επιτύχουν ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων, ενώ σύμφωνα με τις έρευνες των Dalton & Krout (2005), McFerran et al. (2010) και Myers-Coffman et al. (2019) οι έφηβοι κατόρθωσαν να ενισχύσουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες και να ανακαλύψουν το νόημα που θα τους ωθήσει να προχωρήσουν στη ζωή τους.

Τέλος, η ηλικία επηρεάζει την επιλογή της μουσικοθεραπευτικής τεχνικής, όπου υπάρχει η δυνατότητα αυτή για τον συμμετέχοντα, όπως στην έρευνα της Roberts (2006), όπου οι συμμετέχοντες μικρότερης ηλικίας δεν επέλεξαν την πρωτότυπη σύνθεση, αλλά την ημιδομημένη ή της αυτοσχεδιαστική. Εξίσου, επηρεάζεται και ο τρόπος διεξαγωγής της μεθόδου παρέμβασης, καθώς η αντιληπτική ικανότητα ενός παιδιού, ενός προεφήβου κι ενός εφήβου, διαφέρει αισθητά. Σχετικά με την περίπτωση της ενεργητικής μουσικής ακρόασης, δεν είναι σοφό να επιλεγεί το ίδιο τραγούδι για όλες τις ηλικιακές ομάδες, καθώς η κάθε μία αντιλαμβάνεται διαφορετικά το νόημα των εκάστοτε στίχων, ίσως η μικρότερη ηλικιακά ομάδα να μην το συλλάβει ή να φανεί υπεραπλουστευμένο με τον κίνδυνο να γίνει ανιαρό ή ανούσιο για τους μεγαλύτερους (Ko, 2014). Επίσης, ο τρόπος που τα μικρότερα παιδιά λειτουργούν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, παρουσιάζει διακυμάνσεις σε σχέση με τα μεγαλύτερα, καθώς όπως παρατηρείται στην έρευνα των Roberts & Mc Ferran (2013), τα μικρότερα παιδιά δημιουργούν περισσότερα τραγούδια σε λιγότερο χρόνο, ενώ τα μεγαλύτερα λιγότερα σε περισσότερο χρόνο, γεγονός που σημαίνει ότι οι μικρότερες ηλικίες δεν αναλύουν την απώλεια, αλλά αναφέρουν αυτό που νιώθουν ή σκέφτονται εκείνη τη στιγμή, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες θέλουν να μεταφέρουν βαθύτερο νόημα μέσα από το τραγούδι τους (Slyter, 2012).

#### ***5.1.4. Συμβολή της Μουσικοθεραπείας στη διαχείριση του Πένθους***

Παρατηρείται πως όποια μουσικοθεραπευτική μέθοδος κι αν ακολουθηθεί, όποιος κι αν είναι ο τύπος της, ατομικός ή ομαδικός, κι όποια τεχνική κι αν πλαισιώνει την παρέμβαση, κατά την ολοκλήρωση του κύκλου των συναντήσεων/συνεδριών, το πρόσημο είναι θετικό. Μια από τις

σπουδαιότερες παρατηρήσεις σχετικά με την μουσικοθεραπευτική παρέμβαση σε παιδιά και εφήβους που πενθούν είναι, πως το πένθος ρέει φυσικά μέσα από τη μουσική (Krout, 2011). Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση αποτελεί μία προσαρμοστική διαδικασία για τη διαχείριση του πένθους και κυρίως οι έφηβοι, δείχνουν να λειτουργούν καλύτερα με τέτοιου είδους προσεγγίσεις για την επίλυση του πένθους, παρά μέσα από μεθόδους που αποτελούνται από μία σειρά συγκεκριμένων σταδίων (Arizmendi & O' Conner, 2015).

Σύμφωνα με την έρευνα των Myers-Coffman et al. (2019), η διαδικασία της σύνθεσης ή της εκτέλεσης ενισχύει την αυτοπεποίθηση των εφήβων, καθώς η ενεργή εμπλοκή με τη μουσική δημιουργία ενδυναμώνει την αυτοαντίληψη και την εικόνα που έχει το άτομο για τις ικανότητές του, εφόσον επιλέγει τι και ποιον τρόπο θα δημιουργήσει (Myers-Coffman, 2020). Η προσωπική ενδυνάμωση ως αποτέλεσμα της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης αναφέρεται και στην έρευνα των Dalton & Krout (2005), καθώς όχι μόνο τα ποσοστά που αποδεικνύουν αυτήν τη συνθήκη είναι αυξημένα, αλλά επίσης οι συμμετέχοντες φαίνεται πως καταφέρνουν να κατανοήσουν την αιτία του θανάτου, τις αντιδράσεις τους και την ποιότητα των συναισθημάτων τους, γεγονός που τους οδηγεί σταδιακά στην απόδοση νοήματος για όσα συνέβησαν στη ζωή τους και για τις αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Με τη σύνθεση τραγουδιού (στίχοι και μουσική), το παιδί ή ο έφηβος που πενθεί, αντανakλά τον εαυτό του μέσα από μία δημιουργική διαδικασία, η οποία οδηγεί στην αποτύπωση της προσωπικής του ιστορίας και ταυτότητας, στην επίγνωση επίπονων σκέψεων και στην εύρεση στρατηγικών που θα αναπλαισιώσουν τις σκέψεις αυτές (Ayers, 2014).

Στοιχείο που οδηγεί στην προσωπική ανάπτυξη είναι και η ενίσχυση της ενσυναίσθησης, του σεβασμού και του αλτρουισμού, όπως παρατηρήθηκε στους συμμετέχοντες της έρευνας της McFerran-Skewes (2000), καθώς επιφέρει ωριμότητα, λιγότερο εγωκεντρικό τρόπο σκέψης και αίσθηση ελέγχου του εαυτού τους. Είναι η ίδια η διαδικασία της επιλογής είτε του ηχητικού αποσπάσματος προς ακρόασης, είτε του αυτοσχεδιαστικού τρόπου εκτέλεσης που δίνουν την αίσθηση της κυριαρχίας του ίδιου του εαυτού, στοιχείο που επιζητούν οι έφηβοι και για το λόγο αυτό οι έμπειροι μουσικοθεραπευτές δομούν με τέτοιο τρόπο τις συναντήσεις του, ώστε να επιτυγχάνεται ισορροπία ανάμεσα σε θεραπευτή και θεραπευόμενο (Scrine & McFerran, 2018). Είναι σημαντικό ο μουσικοθεραπευτής να θυμάται ότι τη στιγμή της δημιουργίας, ο έφηβος/το παιδί είναι ο συνθέτης και ο ίδιος κατέχει ρόλο βοηθητικό, καθοδηγητικό και εκπαιδευτικό (Viega, 2018).

Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλει στη συναισθηματική ανάπτυξη και ελεύθερη έκφραση. Σύμφωνα με τη Fiore (2016) τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν σε πρόγραμμα μουσικοθεραπείας επιτυγχάνουν αβίαστη έκφραση της συναισθηματικής κατάστασής τους. Η μουσική διαδικασία συμβάλλει στην εξωστρέφεια των παιδιών και των εφήβων και στην προώθηση των συναισθημάτων τους, ώστε να τα κοινοποιήσουν και να τα μοιραστούν, όπως συμβαίνει και στην έρευνα των McFerran et al. (2010). Η ελευθερία της έκφρασης των συναισθημάτων, σύμφωνα με τους Myers-Coffman et al. (2019), οδηγεί στη διαχείρισή τους, ειδικά εάν τα παιδιά ή/και οι έφηβοι βρίσκονται σε ένα οικείο και ασφαλές περιβάλλον. Συγκεκριμένα τα παιδιά, σε ένα μουσικοθεραπευτικό πλαίσιο, εξωτερικεύουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους ακριβώς όπως τα νιώθουν, όπως και τους προβληματισμούς τους γύρω από το θέμα του θανάτου. Οι έφηβοι από την άλλη, όπως παρατηρείται στην έρευνα της McFerran-Skewes (2000), αποκτώντας αίσθηση ελέγχου και ελευθερίας, εμπλέκονται σε μία διαδικασία συνεχούς και επιπλέον έκφρασης, η οποία ενεργοποιεί τις αναμνήσεις, ειδικά κατά τη μουσική ακρόαση. Η συναισθηματική έκφραση επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό μέσα από τη σύνθεση τραγουδιών, καθώς οι συμμετέχοντες εκφράζουν λεκτικά μία ιστορία η οποία μπορεί να μην έχει τους ίδιους ως πρωταγωνιστές, αλλά να αναφέρεται έμμεσα στα δικά τους βιώματα, επιτρέποντάς τους να εκθέσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, χωρίς να αισθανθούν πως εκθέτουν τον εαυτό τους (Stewart et al, 2016). Εξίσου, αποτελεσματική μέθοδος στον τομέα αυτόν, είναι ο αυτοσχεδιασμός, καθώς διευκολύνει την έκφραση καταπιεσμένων συναισθημάτων (Carrol & Lefebvre, 2013). Η σύνθεση, όπως και ο αυτοσχεδιασμός, δίνουν στους εφήβους, την αίσθηση του ελέγχου μιας κατάστασης, στοιχείο που αναζητούν, ώστε να αποκαταστήσουν τις ισορροπίες στη ζωή τους και να απεγκαταστήσουν από μέσα τους την αίσθηση της αδικίας που επήλθε με την απώλεια (Krout, 2011).

Όλες οι μέθοδοι που αναφέρθηκαν, συμβάλλουν μέσω των επιμέρους τεχνικών στην προσαρμογή στην απώλεια, τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων. Η έρευνα των McFerran et al. (2010) αποδεικνύει πως οι συμμετέχοντες στο μουσικοθεραπευτικό πρόγραμμα, ένιωσαν ανακούφιση, μείωσαν τα επίπεδα άγχους, βίωσαν ηρεμία και χαρά και αισθάνθηκαν ότι μπορούν να προχωρήσουν στη ζωή τους. Το ίδιο υποστηρίζει και η έρευνα των Myers-Coffman (2019), καθώς οι έφηβοι που συμμετείχαν επέδειξαν ικανότητα διαχείρισης του πένθους και ψυχική ενδυνάμωση, στοιχεία που οδηγούν στην επίτευξη των στόχων τους και στην ευρύτερη ενδυνάμωση της καθημερινότητάς τους (Silvernman, 2011). Βέβαια, υπάρχουν και περιπτώσεις

όπου το περιεχόμενο της μουσικής σύνθεσης, υποδεικνύει επιθυμία για συνεχή δεσμό με τον αποθανόντα, εφόσον περιστρέφεται γύρω από το άτομο που απεβίωσε. Η σύνδεση αυτή δεν είναι επικίνδυνη για το παιδί, αλλά αντίθετα οδηγεί σε υγιή διαχείριση του πένθους (Fiore, 2016; Roberts & McFerran, 2013; Silverman, 2011; Spuij et al, 2015). Ο τρόπος που τα παιδιά και οι έφηβοι επιθυμούν να κοινοποιήσουν το πένθος τους κυμαίνεται από έντονη έκφραση, έως απόλυτη απόκρυψη, καθώς φοβούνται να μοιραστούν αυτό που αισθάνονται ή δεν γνωρίζουν τον τρόπο, με αποτέλεσμα να το εσωτερικεύουν (McFerran, 2010). Όπως διαφαίνεται και στις έρευνες του Hilliard (2001; 2007), η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση συμβάλλει στη μείωση της συμπτωματολογίας του πένθους, γεγονός που γίνεται αντιληπτό και από τους γονείς, οι οποίοι παρατηρούν βελτίωση στη συμπεριφορά και μείωση των συμπεριφορικών προβλημάτων, και ελάχιστη βελτίωση στα συμπτώματα θλίψης. Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση έχει τη δυνατότητα να αντιστρέψει ιδέες που έχει δημιουργήσει το άτομο για τον εαυτό του και να καταρρίψει σκέψεις με τις οποίες το παιδί/ο έφηβος επωμίζεται την ευθύνη για κάθε άσχημη κατάσταση, μετατρέποντας μία αρνητική εκτίμηση σε θετική, η οποία οδηγεί σε ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της προσαρμοστικής αντιμετώπισης (Ayers, 2014).

## **5.2. Περιορισμοί**

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση μελέτησε την επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε παιδιά και εφήβους, οι οποίοι έχουν βιώσει απώλεια αγαπημένου προσώπου. Όπως έγινε αντιληπτό οι επιστημονικές μελέτες, οι οποίες έχουν διερευνήσει το συγκεκριμένο θέμα είναι λίγες. Για το λόγο αυτό η συστηματική ανασκόπηση κατέλαβε το φάσμα των τελευταίων 22 ετών (από το 2000 και έπειτα). Οι μελέτες, οι οποίες συμπεριλήφθηκαν, δεν είχαν τον ίδιο σχεδιασμό και δεν διερευνούσαν ακριβώς το ίδιο θέμα ή τους ίδιους παράγοντες, σχετικά με την απώλεια παιδιών και εφήβων, αν και ο βασικός στόχος τους ήταν η διαχείριση της απώλειας μέσα από τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Συνεπώς, δεν είναι εφικτό να εξαχθεί ένα γενικευμένο αποτέλεσμα, ως προς τη μέθοδο η οποία είναι αποτελεσματικότερη σε παιδιά ή/και εφήβους, αλλά ούτε είναι απόλυτα ξεκάθαρο το ποσοστό επιρροής της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε κάθε τομέα της ζωής παιδιών ή/και εφήβων.

## **5.3. Μελλοντικές προτάσεις**

Θα ήταν χρήσιμο να διεξαχθούν περεταίρω επιστημονικές μελέτες, τόσο σε παιδιά όσο και σε εφήβους, οι οποίες θα χρησιμοποιήσουν συνδυαστικά και τις τρεις βασικές μεθόδους που

εντοπίστηκαν και αναφέρθηκαν στη συστηματική ανασκόπηση. Διαφαίνεται πως τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι, κατάφεραν να εκφραστούν εξίσου μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, τη σύνθεση τραγουδιών και τη μουσική ακρόαση. Επίσης, η κάθε μέθοδος είχε ευεργετικά αποτελέσματα στους περισσότερους τομείς της ζωής των συμμετεχόντων, τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα.

Επιπλέον, αν και η ομαδική παρέμβαση έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε παιδιά και εφήβους, προτείνεται οι μελέτες να διεξάγονται και σε ομαδικό και ατομικό πλαίσιο, ώστε να αξιολογηθεί η ίδια μέθοδος στα δύο διαφορετικά πλαίσια. Επιπρόσθετα, θα ήταν προτιμότερο η εκάστοτε παρέμβαση να πραγματοποιείται σε μία σειρά τουλάχιστον οκτώ (8) συνεδριών, ώστε να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες, αλλά και ο θεραπευτής με το αντικείμενο και τη διαδικασία, όπως στην έρευνα των Myers-Coffman et al (2019) και όχι όπως στην έρευνα της Fiore (2016), η οποία ήταν αισθητά πιο σύντομη.

Αξίζει, επίσης, να μελετηθεί η επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης τόσο σε σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο που απεβίωσε, όσο και σε συνάρτηση με τον τρόπο που επήλθε η απώλεια. Είναι ίδια τα αποτελέσματα όταν το παιδί/έφηβος γνώριζε πως θα επέλθει απώλεια (π.χ. μακρόχρονη ασθένεια) και όταν αυτή συνέβη αιφνίδια (π.χ. τροχαίο ατύχημα); Εξίσου, αξίζει να μελετηθεί η επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε σχέση με τη χρονική διάρκεια από την απώλεια. Τι περιλαμβάνουν οι στίχοι παιδιών/εφήβων που βίωσαν απώλεια πρόσφατα σε σχέση με αυτούς που βίωσαν απώλεια νωρίτερα στο παρελθόν;

#### **5.4. Συμπέρασμα**

Ολοκληρώνοντας την παρούσα συστηματική ανασκόπηση, συμπεραίνεται πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δρα θετικά σε διάφορους τομείς της ζωής παιδιών και εφήβων που βίωσαν απώλεια αγαπημένου προσώπου. Ενισχύονται τόσο οι επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες, όσο και η συναισθηματική έκφραση και ανάπτυξη. Επίσης, επιτυγχάνεται υγιής διαχείριση του πένθους. Όσον αφορά τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται, φαίνεται πως όλες λειτουργούν ομαλά και ευεργετικά, αλλά δεν μπορεί να επέλθει σύγκριση για το ποια είναι προτιμότερη, καθώς τα ερευνητικά ζητούμενα των ερευνών δεν ταυτίζονται απόλυτα. Σχετικά, με τον ομαδικό ή ατομικό χαρακτήρα της παρέμβασης, είναι προφανές πως οι περισσότεροι ερευνητές προτιμούν την ομαδική παρέμβαση, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η ατομική στερείται αποτελεσματικότητας. Τέλος, διαφαίνεται πως η επιρροή της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης

στη διαχείριση της απώλειας, διαφέρει ανάλογα με την ηλικία των συμμετεχόντων, καθώς διαφέρει και η κατανόηση της ίδιας της απώλειας.





## Βιβλιογραφία

- Arizmendi, B. J., & O'Connor, M. F. (2015). What is “normal” in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58–62; quiz 63. doi:10.1016/j.aucc.2015.01.005
- Ayers, T. S., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Twohey, J. L., Weyer, J. L., Padgett-Jones, S., ... & Kriege, G. (2014). The Family Bereavement Program: Description of a theory-based prevention program for parentally-bereaved children and adolescents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 68(4), 293-314. [doi.org/10.2190/OM.68.4.a](https://doi.org/10.2190/OM.68.4.a)
- Batzer, B. (2016). Healing classrooms: Therapeutic possibilities in academic writing. *Composition Forum*, 34. <http://compositionforum.com/issue/34/healing-classrooms.php>
- Heiderscheit, A. (2015) Forever Loss: Processing Unresolved Childhood Traumatic Grief And Loss Through The Bonny Method Of Guided Imagery And Music. Στο Brooke, S. L., & Miraglia, D. A (Eds). *Using the creative therapies to cope with grief and loss*. Charles C Thomas Publisher.
- Carroll, D., & Lefebvre, C. (2013). *Clinical improvisation techniques in music therapy: A guide for students, clinicians and educators*. Charles C Thomas Publisher.
- Clute, M., & Kobayashi, R. (2013). Are children’s grief camps effective? *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 9(1), 43–57. doi:10.1080/1552425 6.2013.758927
- Dalton, T. A., & Krout, R. E. (2005). Development of the grief process scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in psychotherapy*, 32(2), 131-143. doi:10.1016/j.aip.2005.02.002
- Deroo, M. R., & Watson, V. W. (2020). “Air I breathe”: Songwriting as literacy practices of remembrance. *Journal of Literacy Research*, 52(2), 158-179. [doi.org/10.1177/1086296X20915518](https://doi.org/10.1177/1086296X20915518)
- DiMaio, L. A. U. R. E. N. (2015). A content analysis of interviews with music therapists who work with grieving adults in contemporary hospice care. *Using the creative therapies to cope with and grief and loss*, 210-233.

- DiMaio, L.P., Economos, A. (2017) Exploring the role of music in grief, *Bereavement Care*, 36:2, 65-74, doi: 10.1080/02682621.2017.1348585
- Fiore, J. (2016). Analysis of Lyrics from Group Songwriting with Bereaved Children and Adolescents, *Journal of Music Therapy*, 53(3), 207–231 doi:10.1093/jmt/thw005
- Fletcher, J., Mailick, M., Song, J., & Wolfe, B. (2013). A sibling death in the family: Common and consequential. *Demography*, 50(3), 803–826. doi:10.1007/s13524-012-0162-4
- Heath, B., & Lings, J. (2012). Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement. *Mortality*, 17(2), 106-118. doi: 10.1080/13576275.2012.673381.
- Hill, K. E., & Lineweaver, T. T. (2016). Improving the short-term affect of grieving children through art. *Art Therapy*, 33(2), 91-98. [doi.org/10.1080/07421656.2016.1166414](https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166414)
- Hilliard, R. E. (2001). The effects of music therapy-based bereavement groups on mood and behavior of grieving children: A pilot study. *Journal of Music Therapy*, 38(4), 291-306. [doi.org/10.1093/jmt/38.4.291](https://doi.org/10.1093/jmt/38.4.291)
- Hilliard, R. E. (2007). The effects of Orff-based music therapy and social work groups on childhood grief symptoms and behaviors. *Journal of Music Therapy*, 44(2), 123-138. [doi.org/10.1093/jmt/44.2.123](https://doi.org/10.1093/jmt/44.2.123)
- Hong, Q. N., Pluye, P., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., ... Vedel, I. (2018). Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), Version 2018. User guide. *McGill*, 1–11. Retrieved from [http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/fetch/127916259/MMAT\\_2018\\_criteria-manual\\_2018-08-01\\_ENG.pdf](http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/fetch/127916259/MMAT_2018_criteria-manual_2018-08-01_ENG.pdf) <http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/>
- Howard, T. C. (2016). Why Black lives (and minds) matter: Race, freedom schools & the quest for educational equity. *The Journal of Negro Education*, 85(2), 101–113.
- Howell, K. H., Shapiro, D. N., Layne, C. M., & Kaplow, J. B. (2015). Individual and psychosocial mechanisms of adaptive functioning in parentally bereaved children. *Death Studies*, 39(5), 296– 306. [doi.org/10.1080/07481187.2014.951497](https://doi.org/10.1080/07481187.2014.951497)

- Kammin, V., & Tilley, H. (2013). Rocks and Pebbles: a post-bereavement sibling's support group using music to explore grief. *Bereavement care*, 32(1), doi: 31-38.: 10.1080/02682621.2013.779823
- Kaplow, J. B., Layne, C. M., Pynoos, R. S., Cohen, J. A., & Lieberman, A. (2012). DSM-V diagnostic criteria for bereavement-related disorders in children and adolescents: Developmental considerations. *Psychiatry*, 75(3), 243-266, doi: 10.1521/psyc.2012.75.3.243
- Kinney, A. (2012). Loops, lyrics, and literacy: Songwriting as a site of resilience for an urban adolescent. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 55(5), 395–404. [doi.org/10.1002/JAAL.00048](https://doi.org/10.1002/JAAL.00048)
- Ko, D. (2014). Lyric analysis of popular and original music with adolescents. *Journal of Poetry Therapy*, 27(4), 183-192. doi: 10.1080/08893675.2014.949518
- Krout, R. E. (2011). Our path to peace: Songwriting-based brief music therapy with bereaved adolescents. *Developments in music therapy practice: Case study perspectives*, 230-247.
- Lev-Wiesel, R., & Kissos, L. (2019). Using creative arts therapies in survivors of loss and trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 24(5-6), 385-386. doi: 10.1080/15325024.2018.1548991.
- McFerran, K. (2010). Tipping the scales: A substantive theory on the value of group music therapy for supporting grieving teenagers. *Qualitative Inquiries in Music Therapy*, 5, 1.
- McFerran, K. (2012). “Just so you know, I miss you so bad”: The expression of life and loss in the raps of two adolescents in music therapy. In S. Hadley & G. Yancy (Eds.), *Therapeutic uses of rap and hip-hop* (pp. 173–190). New York, NY: Routledge.
- McFerran-Skewes, K. (2000). From the mouths of babes: The response of six younger, bereaved teenagers to the experience of psychodynamic group music therapy. *Australian Journal of Music Therapy*, 11(2000), 3-22.
- McFerran, K, Baker, F., & Krout, R. (2011). What's in the lyrics? A discussion paper describing the complexities of systematically analysing lyrics in music therapy, *Canadian Journal of Music Therapy*, i 7(1), 35-54.

- McFerran, K., Roberts, M., & O'Grady, L. (2010). Music therapy with bereaved teenagers: A mixed methods perspective. *Death Studies*, 34(6), 541-565. doi: 10.1080/07481181003765428
- Melhem, N. M., Porta, G., Shamseddeen, W., Payne, M. W., & Brent, D. A. (2011). Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death. *Archives of general psychiatry*, 68(9), 911-919, doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.101
- Monroe, B., & Kraus, F. (Eds.). (2005). *Brief interventions with bereaved children*. Oxford University Press.
- Myers-Coffman, K., Baker, F. A., & Bradt, J. (2020). The Resilience Songwriting Program: A working theoretical model and intervention protocol for adolescent bereavement. *Nordic Journal of Music Therapy*, 29(2), 132-149. doi:10.1080/08098131.2019.1642373
- Myers-Coffman, K., Baker, F. A., Daly, B. P., Palisano, R., & Bradt, J. (2019). The resilience songwriting program for adolescent bereavement: A mixed methods exploratory study. *Journal of Music Therapy*, 56(4), 348-380. doi:10.1093/jmt/thz011. doi:10.1080/02682621.2018.1493646.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(8), 485-498. [doi.org/10.1080/07481187.2014.913454](https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454)
- Oosterhoff, B., Kaplow, J. B., & Layne, C. M. (2018). Links between bereavement due to sudden death and academic functioning: Results from a nationally representative sample of adolescents. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 372-380. [doi.org/10.1037/spq0000254](https://doi.org/10.1037/spq0000254)
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pahl, K., & Rowsell, J. (2010). *Artifactual literacies: Every object tells a story*. Teachers College Press.

- Ridley, A., & Frache, S. (2020). Bereavement care interventions for children under the age of 18 following the death of a sibling: a systematic review. *Palliative Medicine*, 34(10), 1340-1350. doi: 10.1177/0269216320947951.
- Ridley, A., Revet, A., Raynaud, J. P., Bui, E., & Suc, A. (2021). Description and evaluation of a French grief workshop for children and adolescents bereaved of a sibling or parent. *BMC Palliative Care*, 20(1), 1-10. doi.org/10.1186/s12904-021-00861-9
- Roberts, M. (2006). 'I want to play and sing my story': home-based songwriting for bereaved children and adolescents. *Australian Journal of Music Therapy*, 17, 18-34. doi/abs/10.3316/informit.570404870150307
- Roberts, M., & McFerran, K. (2013). A mixed methods analysis of songs written by bereaved preadolescents in individual music therapy. *Journal of Music Therapy*, 50(1), 25-52. <https://doi.org/10.1093/jmt/50.1.25>
- Rosner, R., Kruse, J., & Hagl, M. (2010). A meta-analysis of interventions for bereaved children and adolescents. *Death studies*, 34(2), 99-136. doi: 10.1080/07481180903492422
- Ryden, W. (2010). From purgation to recognition: Catharsis and the dialectic of public and private in healing writing. *JAC*, 30(1/2), 239–267
- Dos Santos, A. (2019). Empathy and aggression in group music therapy with teenagers: A descriptive phenomenological study. *Music Therapy Perspectives*, 37(1), 14-27. [doi.org/10.1093/mtp/miy024](https://doi.org/10.1093/mtp/miy024)
- Schwantes, M., Wigram, T., McKinney, C., Lipscomb, A., & Richards, C. (2011). The Mexican 'corrido' and its use in a music therapy bereavement group. *Australian journal of music therapy*, 22, 2-23. doi/abs/10.3316/informit.686545754403523
- Scrine, E., & McFerran, K. (2018). The role of a music therapist exploring gender and power with young people: Articulating an emerging anti-oppressive practice. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 54–64. [doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.008](https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.008)
- Shafer, G. (2017). Dealing with and writing about death. *English Journal*, 107(2), 35–40.

- Silverman, M. J. (2011). The effect of songwriting on knowledge of coping skills and working alliance in psychiatric patients: A randomized clinical effectiveness study. *Journal of Music Therapy*, 48(1), 103–122. doi:10.1093/jmt/48.1.103
- Slyter, M. (2012). Creative counseling interventions for grieving adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(1), 17-34. doi: 10.1080/15401383.2012.657593
- Spuij, M., Dekovic, M., & Boelen, P. A. (2015). An open trial of 'grief-help': A cognitive-behavioural treatment for prolonged grief in children and adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(2), 185–192. doi:10.1002/cpp.1877
- Stewart, R., & McAlpin, E. (2016). Prominent elements in songwriting for emotional expression: An integrative review of literature. *Music Therapy Perspectives*, 34(2), 184–190. doi:10.1093/mtp/miv011
- Travis, R., Gann, E., Crooke, A. H., & Jenkins, S. M. (2019). Hip Hop, empowerment, and therapeutic beat-making: Potential solutions for summer learning loss, depression, and anxiety in youth. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(6), 744-765. doi.org/10.1080/10911359.2019.1607646
- Viega, M. (2018). A humanistic understanding of the use of digital technology in therapeutic songwriting. *Music Therapy Perspectives*, 36(2), 152–160. [/doi.org/10.1093/mtp/miy014](https://doi.org/10.1093/mtp/miy014)
- Waddelow, C. S., & Taul, A. L. (2016). An Analysis of Themes in Popular Songs from 2010 to 2014 for Clinical Application with Adolescents. *Canadian Journal of Music Therapy*, 22(1).
- Young, L., & Pringle, A. (2018). Lived experiences of singing in a community hospice bereavement support music therapy group. *Bereavement Care*, 37(2), 55-66. doi.org/10.1080/02682621.2018.1493646



## Παράρτημα

### Πίνακες Κριτικής Αξιολόγησης Ερευνών - MAAT

Ερευνα1. Dalton & Krout (2005)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Υπονοείται το εξής: Βοηθά η Grief Process Scale στη διαχείριση του πένθους σε εφήβους;
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			
3. Quantitative Non - Randomized	3.1. Are the participants representative of the target population?	<b>x</b>			Ναι, αναφέρεται ο αριθμός, η ηλικία και το φύλο των συμμετεχόντων και είναι αντιπροσωπευτικοί, αν και το δείγμα είναι μικρό.
	3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?	<b>x</b>			Οι μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση προσφέρουν δεδομένα που ανταποκρίνονται στα αποτελέσματα, αν και η Grief Process Scale σχεδιάστηκε από τους ίδιους τους ερευνητές και συγγραφείς της παρούσας έρευνας και δεν έχει ακόμα αξιολογηθεί από πλήθος ερευνών ως προς την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της.
	3.3. Are there complete outcome data?	<b>x</b>			



	3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?	<b>x</b>			Δεν φαίνεται πως υπάρχει κάποια κρυμμένη μεταβλητή μεταξύ της παρέμβασης και των αποτελεσμάτων.
	3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?	<b>x</b>			Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δεν εφαρμόστηκε πριν τη λήξη της έρευνας στην ομάδα ελέγχου (control group), και οι συμμετέχοντες της έρευνας δεν εκτέθηκαν σε άλλη παρέμβαση πέραν της μουσικοθεραπευτικής.

*Έρευνα 2. Fiore (2016)*

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Διαφέρει η εμπειρία της σύνθεσης και το περιεχόμενο των στίχων ανάλογα με την ηλικία σε παιδιά και εφήβους που πενθούν;
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Η μορφή του ερωτηματολογίου, το οποίο δεν δόθηκε στην ομάδα των παιδιών, περιορίζει την σε βάθος ανάλυση των απαντήσεων ή των σκέψεων των συμμετεχόντων.

1. Qualitative	1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question	<b>x</b>			
	1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?	<b>x</b>			
	1.3. Are the findings adequately derived from the data?	<b>x</b>			Ναι, αν και ίσως θα έπρεπε να εφαρμοστεί ένα αντίστοιχο ερωτηματολόγιο και στην ηλικιακή ομάδα των παιδιών.
	1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?	<b>x</b>			Ναι, οι παραθέσεις (quotes) των συμμετεχόντων υποστηρίζουν τα αποτελέσματα των δεδομένων
	1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?	<b>x</b>			

Έρευνα 3. Hilliard (2001)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Ποια είναι η επίδραση της μουσικοθεραπείας σε παιδιά που πενθούν;

(for all types)	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Διαμορφώνονται με απόλυτη σαφήνεια αναλύοντας τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων
3. Quantitative Non - Randomized	3.1. Are the participants representative of the target population?	<b>x</b>			Αναφέρεται ο συνολικός αριθμός και το εύρος ηλικιών, αλλά όχι το φύλο ή αναλυτικά η ηλικία του κάθε συμμετέχοντα, ούτε το αγαπημένο πρόσωπο που έχει αποβιώσει. Παρόλα αυτά, το εύρος ηλικιών και το γεγονός της απώλειας, χαρακτηρίζει τους συμμετέχοντες ως αντιπροσωπευτικούς της έρευνας, αν και ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι μικρός.
	3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?	<b>x</b>			Οι μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση καθώς και η ύπαρξη ομάδας ελέγχου είναι επαρκείς.
	3.3. Are there complete outcome data?	<b>x</b>			
	3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?	<b>x</b>			Δεν φαίνεται πως υπάρχει κάποια κρυμμένη μεταβλητή μεταξύ της παρέμβασης και των αποτελεσμάτων.
	3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?	<b>x</b>			Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δεν εφαρμόστηκε πριν τη λήξη της έρευνας στην ομάδα ελέγχου (control group), και οι συμμετέχοντες της έρευνας δεν εκτέθηκαν σε άλλη παρέμβαση πέραν της μουσικοθεραπευτικής, αν

					και οι συμμετέχοντες του Caring Tree βρίσκονταν σε πρόγραμμα μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης.
--	--	--	--	--	--

Έρευνα 4. Hilliard (2007)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Ποια είναι η επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης Orff και της κοινωνικής εργασίας στη συμπτωματολογία πένθους και στη συμπεριφορά στην παιδική ηλικία;
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Ναι, καθώς η ομάδα που δέχθηκε μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δεν ήρθε σε επαφή με άλλη παρέμβαση και τα δεδομένα αφορούν μόνο αυτήν τη συνθήκη.
3. Quantitative Non - Randomized	3.1. Are the participants representative of the target population?	<b>x</b>			Το δείγμα είναι μικρό, αλλά ο πληθυσμός πληροί τα κριτήρια συμμετοχής
	3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?	<b>x</b>			Οι μετρήσεις πριν και μετά την παρέμβαση καθώς και η ύπαρξη ομάδας ελέγχου είναι επαρκείς, καθώς βασίζονται σε σταθμισμένα ψυχομετρικά εργαλεία.

	3.3. Are there complete outcome data?	<b>x</b>			Υπάρχουν πλήρη δεδομένα για όλα τα ερωτήματα.
	3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?	<b>x</b>			Δεν φαίνεται πως υπάρχει κάποια κρυμμένη μεταβλητή μεταξύ της παρέμβασης και των αποτελεσμάτων.
	3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?	<b>x</b>			Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση εφαρμόστηκε στην αντίστοιχη ομάδα όπως σχεδιάστηκε, χωρίς να επέλθει άλλου είδους παρέμβαση.

Ερευνα 5. McFerran et al. (2010)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			σελ. 549
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			
5. Mixed Methods	5.1. Is there an adequate rationale for using a mixed methods design to address the research question?	<b>x</b>			Θα ενδυναμωθούν τα δεδομένα και στις δύο μεθόδους με τον συνδυασμό τους

	5.2. Are the different components of the study effectively integrated to answer the research question?	<b>x</b>			
	5.3. Are the outputs of the integration of qualitative and quantitative components adequately interpreted?	<b>x</b>			Τα ερωτηματολόγια συμπληρώνουν τις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες στις ομάδες εστίασης
	5.4. Are divergences and inconsistencies between quantitative and qualitative results adequately addressed?	<b>x</b>			Αναλύονται επαρκώς κατά την παράθεση και κατηγοριοποίηση των δεδομένων της ποιοτικής ανάλυσης.
	5.5. Do the different components of the study adhere to the quality criteria of each tradition of the methods involved?	<b>x</b>			Πληρούνται τα κριτήρια τόσο της ποιοτικής όσο και της ποσοτικής προσέγγισης, αν και το δείγμα είναι αρκετά μικρό, όσον αφορά τα ποσοτικά κριτήρια.

Ερευνα 6. McFerran-Scewes (2000)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Υπαινίσσεται το εξής ερώτημα: Ποια είναι η ανταπόκριση έξι νεαρών εφήβων μέσα σε μία ομάδα μουσικοθεραπείας;

(for all types)	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			
1. Qualitative	1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question	<b>x</b>			Η μεθοδολογική προσέγγιση ανταποκρίνεται και συνταιριάζει με το μικρό δείγμα
	1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?	<b>x</b>			
	1.3. Are the findings adequately derived from the data?	<b>x</b>			Βασίζονται στις απαντήσεις των συμμετεχόντων
	1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?	<b>x</b>			Ναι, οι παραθέσεις (quotes) των συμμετεχόντων υποστηρίζουν τα αποτελέσματα των δεδομένων
	1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?	<b>x</b>			

Ερευνα 7. Myers-Coffman et al. (2019)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			4 ερευνητικά ερωτήματα, σελ. 353

Screening questions (for all types)	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Τα δεδομένα που έχουν συλλεχθεί και από τις δύο μεθόδους καλύπτουν τα ερευνητικά ερωτήματα
5. Mixed Methods	5.1. Is there an adequate rationale for using a mixed methods design to address the research question?	<b>x</b>			Ναι, καθώς χρειάζεται να συλλεχθούν δεδομένα τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά για να ενδυναμωθούν τα αποτελέσματα της έρευνας.
	5.2. Are the different components of the study effectively integrated to answer the research question?	<b>x</b>			Όλοι οι συμπεριλαμβανόμενοι παράγοντες λειτουργούν, ολοκληρώνοντας το ερευνητικό ερώτημα, αφού τα ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα εξετάστηκαν διαφορετικά.
	5.3. Are the outputs of the integration of qualitative and quantitative components adequately interpreted?	<b>x</b>			Χρησιμοποιήθηκαν οι κατάλληλες μέθοδοι ανάλυσης τόσο των ποιοτικών όσο και ποσοτικών δεδομένων και αποτυπώθηκαν με σαφήνεια.
	5.4. Are divergences and inconsistencies between quantitative and qualitative results adequately addressed?	<b>x</b>			Αναλύονται επαρκώς κατά την παράθεση και κατηγοριοποίηση των δεδομένων της ποιοτικής ανάλυσης.
	5.5. Do the different components of the study adhere to the quality criteria of each tradition of the methods involved?	<b>x</b>			Πληρούνται τα κριτήρια τόσο της ποιοτικής όσο και της ποσοτικής προσέγγισης, αν και το δείγμα είναι αρκετά μικρό, όσον αφορά τα ποσοτικά κριτήρια.



Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			Υπαινίσσεται το εξής ερώτημα: Ποια είναι η επίδραση της σύνθεσης τραγουδιού σε παιδιά και εφήβους που πενθούν σε μουσικοθεραπευτικό πρόγραμμα στο σπίτι;
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Σε επαρκή βαθμό καθώς το δείγμα είναι αρκετά μικρό και η τεχνική σύνθεσης που εφαρμόστηκε στον κάθε συμμετέχοντα διαφέρει
1. Qualitative	1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question	<b>x</b>			Ναι, καθώς διεξήχθη σε πλαίσιο σπιτιού (home-based), οπότε η μελέτη περίπτωσης ήταν κατάλληλη μέθοδος.
	1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?	<b>x</b>			Δεν παρατίθενται επαρκώς οι σκέψεις και οι απόψεις των συμμετεχόντων, αλλά παρατίθεται το τελικό αποτέλεσμα της σύνθεσης και κάποια ακόμα στοιχεία σχετικά με το βίωμα των συμμετεχόντων.
	1.3. Are the findings adequately derived from the data?	<b>x</b>			Βασίζονται στις απαντήσεις των συμμετεχόντων

	1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?	<b>x</b>			Παρατίθενται οι στίχοι, αλλά όχι αρκετές δηλώσεις των συμμετεχόντων, ώστε να υπάρχει ανατροφοδότηση για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων
	1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?	<b>x</b>			

Περίληψη 9. Roberts & McFerran (2013)

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	<b>x</b>			σελ. 31
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	<b>x</b>			Καταγράφηκαν συνολικά 49 τραγούδια.
1. Qualitative	1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question	<b>x</b>			Η ποιοτική ανάλυση ενδείκνυται για την ανάλυση στίχων και την κατηγοριοποίησή τους σε ομάδες, ώστε να ερμηνευτούν.

	1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?	<b>x</b>			Τόσο η επαγωγική (inductive) όσο και η παραγωγική (deductive) ανάλυση δίνουν με σαφήνεια την ερμηνεία των στίχων και απαντούν στο ερευνητικό ερώτημα.
	1.3. Are the findings adequately derived from the data?	<b>x</b>			
	1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?	<b>x</b>			Οι κατηγορίες και το συνολικό περιεχόμενο αναφέρονται αναλυτικά, αλλά λείπει η ενδελεχής παράθεση φράσεων-στίχων των συμμετεχόντων.
	1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?	<b>x</b>			