



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Μουσικοθεραπευτικές και μουσικές παρεμβάσεις για την
αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης
σε προπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-τριες:
Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση.**

ΜΑΡΙΑ ΝΕΦΕΛΗ ΣΤΡΑΒΑ ΚΟΚΚΙΝΟΥ

ΑΜ: 19034

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΚΟΝΙΑΡΗ, ΜΕΛΟΣ Ε.ΔΙ.Π ΤΜΕΤ

ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:

ΜΟΝΙΚΑ ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΕΛΟΣ Ε.Ε.Π. ΤΜΕΤ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2023

Δηλώνω υπευθύνως ότι όλα τα στοιχεία σε αυτή την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάστηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπευθύνως ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δεν συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου.

Copyright © Μαρία Νεφέλη Στράβα Κοκκίνου. 2023.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση αυτής της πτυχιακής εργασίας από το τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης της σχολής Κοινωνικών, Ανθρωπιστικών Επιστημών και Τεχνών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του τμήματος

Ευχαριστίες

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελεί το πρώτο μου δείγμα επιστημονικής συγγραφής μέσω του οποίου έμαθα πολλά, με σημαντικότερο από όλα πόσο λίγα ξέρω. Ας πιούμε λοιπόν σε αυτό!

Ευχαριστώ όλους τους δικούς μου ανθρώπους που με συνόδευσαν αυτά τα πέντε φοιτητικά χρόνια και επηρέασαν λίγο ή πολύ την πορεία μου και εμένα την ίδια. Ευχαριστώ ιδιαίτερα την μητέρα μου που πάντα με στηρίζει και είναι δίπλα μου. Ευχαριστώ τους καθηγητές εντός και εκτός Πανεπιστημίου που συναντήθηκαν οι δρόμοι μας και που μοιράστηκαν μαζί μου τις γνώσεις τους. Ευχαριστώ τους αφανείς ήρωες που βοήθησαν στην ολοκλήρωση του πρώτου μου πτυχίου. Ξέρουν αυτοί ποιοι είναι. Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την κυρία Μόνικα Ανδριανοπούλου, μέλος του Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης και μέλος της εξεταστικής επιτροπής καθώς επίσης και την επιβλέπουσα διδάσκουσα, μέλος του Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης, Δήμητρα Κόνιαρη, που χωρίς την υποστήριξή της, την αισιοδοξία της και το χρόνο που αφιέρωσε θα ήταν αδύνατη η συγγραφή της παρούσας εργασίας.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία μελετά, μέσω συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ερευνητικά άρθρα που διερευνούν τον ρόλο μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης σε προπτυχιακούς/-ές φοιτητές/-τριες. Εντοπίστηκαν έξι σχετικές έρευνες, οι οποίες πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής, τρεις που αφορούσαν σε μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις και τρεις που αφορούσαν σε μουσικές παρεμβάσεις. Οι έρευνες αυτές ήταν δημοσιευμένες σε αγγλόφωνα επιστημονικά περιοδικά μετά το 2019 και δεν αφορούσαν την περίοδο της πανδημίας της νόσου COVID-19. Οι μουσικοθεραπευτικές μελέτες περιλαμβάνουν τη συμμετοχή μουσικοθεραπευτών, ενώ οι μουσικές παρεμβάσεις έχουν ως βασικό εργαλείο τη μουσική και δεν συνδυάζονται με άλλες παρεμβάσεις. Στις δύο από τις τρεις μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις παρατηρήθηκε μείωση των συμπτωμάτων άγχους ή κατάθλιψης έπειτα από την παρέμβαση, ενώ μία είναι μη καταληκτική ως προς την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα άγχους, αλλά εντοπίζει μείωση στην αρτηριακή πίεση των φοιτητών. Όσον αφορά στις μουσικές παρεμβάσεις, και οι τρεις σημείωσαν θετική επίδραση της ακρόασης της μουσικής στα επίπεδα άγχους, ωστόσο τονίζουν την ανάγκη αυστηρότερου ελέγχου της επίδρασης των προσωπικών προτιμήσεων σε επόμενες έρευνες. Επιπλέον, συχνό περιορισμό των ερευνών που εντοπίστηκαν αποτελεί ο μικρός αριθμός του δείγματος. Μία βασική παρατήρηση που προκύπτει από την ανάλυση των ερευνητικών άρθρων που παρουσιάζονται είναι η ανάγκη για έρευνες μεγαλύτερης κλίμακας και διάρκειας ώστε να επιτευχθούν αποτελέσματα μεγαλύτερης αξιοπιστίας.

Abstract

The present study examines, through a systematic literature review, the role of music therapy and music interventions in addressing anxiety and depression in undergraduate students. Six relevant studies were selected, three of which focused on music therapy interventions, and three on music interventions. These studies were published in English-language scientific journals after 2019, and they did not address issues related to the COVID-19 pandemic period. Furthermore, the music therapy studies involved the participation of music therapists, while the musical interventions primarily utilized music as the main tool and were not combined with other interventions. In two out of the three music therapy interventions, a reduction in anxiety or depression symptoms was observed after the intervention, while one study was inconclusive regarding the effect of the intervention on anxiety levels, but found a decrease in the students' blood pressure. As for the music interventions, all three studies reported a positive impact of music listening on reducing anxiety levels. However, they emphasized the need for stricter control over the influence of personal music preferences. Additionally, a frequent limitation identified in the studies was the small sample size. A key observation arising from the analysis of the research articles presented is the need for larger-scale and longer-duration studies to achieve more reliable results.

Πίνακας περιεχομένων

| | |
|--|-----------|
| Ευχαριστίες | 1 |
| Περίληψη | 2 |
| Abstract | 3 |
| Πίνακας περιεχομένων | 4 |
| Εισαγωγή | 6 |
| Ψυχικές διαταραχές στον φοιτητικό πληθυσμό: επιπολασμός, παράγοντες κινδύνου και τρόποι αντιμετώπισης | 6 |
| Δομή της εργασίας | 7 |
| Κεφάλαιο 1. Θεωρητικό υπόβαθρο | 9 |
| 1.1. Ορισμοί του στρες και του άγχους | 9 |
| 1.2. Ορισμός της κατάθλιψης | 10 |
| 1.3. Το άγχος και η κατάθλιψη στον φοιτητικό πληθυσμό | 10 |
| 1.4.1. Η μουσικοθεραπεία | 14 |
| 1.4.2. Οι μουσικές παρεμβάσεις | 15 |
| 1.4. Ο ρόλος των μουσικών και μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης στους προπτυχιακούς φοιτητές και στην ευζωία κατά τη φοιτητική περίοδο | 16 |
| Κεφάλαιο 2. Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση | 19 |
| 2.1. Σκοπός | 19 |
| 2.2. Μεθοδολογία | 19 |
| 2.3. Κριτήρια επιλεξιμότητας | 20 |
| 2.4. Αποτελέσματα | 20 |
| 2.4.1. Έρευνες με μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε προπτυχιακούς φοιτητές | 20 |
| 2.4.1.1. Περιοδικά στα οποία δημοσιεύτηκαν | 21 |
| 2.4.1.2. Ερευνητικοί στόχοι | 22 |
| 2.4.1.3. Επιλογή και χαρακτηριστικά συμμετεχόντων | 22 |
| 2.4.1.4. Ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε | 25 |
| 2.4.1.5. Μουσικοθεραπευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν | 26 |
| 2.4.1.6. Μέθοδοι μέτρησης αποτελεσματικότητας της παρέμβασης | 27 |
| 2.4.1.7. Αποτελέσματα | 28 |
| 2.4.1.8. Συμπεράσματα | 30 |
| 2.4.1.9. Περιορισμοί στη γενίκευση των ερευνητικών αποτελεσμάτων | 31 |
| 2.4.2. Έρευνες με μουσικές παρεμβάσεις σε προπτυχιακούς φοιτητές | 32 |
| 2.4.2.1. Περιοδικά στα οποία δημοσιεύτηκαν | 33 |
| 2.4.2.2. Ερευνητικοί στόχοι | 33 |
| 2.4.2.3. Επιλογή και χαρακτηριστικά συμμετεχόντων | 34 |
| 2.4.2.4. Ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε | 35 |
| 2.4.2.5. Το είδος της μουσικής παρέμβασης | 37 |
| 2.4.2.6. Μέθοδοι μέτρησης αποτελεσματικότητας | 38 |
| 2.4.2.7. Αποτελέσματα των μουσικών παρεμβάσεων | 40 |

| | |
|---|-----------|
| 2.4.2.8. Συμπεράσματα των άρθρων που εντοπίστηκαν | 41 |
| 2.4.2.9. Περιορισμοί στη γενίκευση των αποτελεσμάτων των ερευνών που εντοπίστηκαν | 42 |
| Κεφάλαιο 3. Συζήτηση και συμπεράσματα | 44 |
| 3.1. Συζήτηση | 44 |
| 3.1.1. Η επίδραση των μουσικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους στους φοιτητές | 44 |
| 3.1.2. Ο ρόλος των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του άγχους στους φοιτητές | 45 |
| 3.1.3. Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων στους φοιτητές για την αντιμετώπιση του άγχους | 46 |
| 3.2. Συμπεράσματα | 48 |
| 3.3. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα | 50 |
| Βιβλιογραφικές αναφορές | 52 |

Εισαγωγή

Ψυχικές διαταραχές στον φοιτητικό πληθυσμό: επιπολασμός, παράγοντες κινδύνου και τρόποι αντιμετώπισης

Ο επιπολασμός του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ προπτυχιακών φοιτητών¹ είναι υψηλός και σχετίζεται με στρεσογόνους παράγοντες στους οποίους ο φοιτητικός πληθυσμός είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένος (Ibrahim et al., 2013). Σύμφωνα με τους Kessler et al. (2007), το 75% των ανθρώπων με ψυχικές διαταραχές έχουν εμφανίσει τα πρώτα συμπτώματα μέχρι την ηλικία των 25 ετών. Μάλιστα, η κορύφωση εμφάνισης των κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας (Common Mental Health Problems, CMHP) εμπίπτει συνήθως στο ηλικιακό φάσμα των φοιτητών (Huang et al., 2018). Στα κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας συγκαταλέγονται ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, η αγχώδης διαταραχή, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι οποίες και εμφανίζουν υψηλή συννοσηρότητα (Huang et al., 2018).

Η ιδέα για την ενασχόληση με το θέμα της καταπολέμησης του άγχους και της κατάθλιψης στον φοιτητικό πληθυσμό προήλθε καταρχήν από την προσωπική μου εμπειρία με το άγχος. Το αντικείμενο της μουσικής αυτό καθ' αυτό περιλαμβάνει πολλές φορές πολύ άγχος, υψηλές απαιτήσεις και χρειάζεται ιδιαίτερη ικανότητα και αντοχή για να ανταπεξέλθει κανείς. Η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξακολουθεί να προκαλεί κάποια ανασφάλεια και δισταγμό στον φοιτητικό πληθυσμό, πιθανόν λόγω του στίγματος που κοινωνικές προκαταλήψεις φέρουν μέχρι και σήμερα. Επιπλέον, ακόμα και αν αυτή προσφέρεται μέσα στα πανεπιστημιακά ιδρύματα, συμβαίνει συχνά να μην έχει αρκετό ανθρώπινο δυναμικό για να καλύψει τον συνεχώς αυξανόμενο αριθμό των φοιτητών που αποφασίζουν να αναζητήσουν βοήθεια.

Η ιδιότητά μου ως φοιτήτρια μουσικού τμήματος, η προγενέστερη επαφή μου με άτυπη μορφή μουσικοθεραπείας, σχετικό μάθημα που παρακολούθησα στη διάρκεια των σπουδών μου (Ψυχολογία της Μουσικής) με την επιβλέπουσα καθηγήτρια της πτυχιακής μου, καθώς επίσης και εκτεταμένες συζητήσεις μαζί της για το θέμα της μουσικοθεραπείας και της περιορισμένης ενασχόλησης και

¹ Για λόγους οικονομίας και αναγνωσιμότητας εφεξής θα χρησιμοποιείται το αρσενικό γραμματικό γένος της λέξης «φοιτητής» αδιακρίτως βιολογικού ή ταυτοτικού φύλου.

εφαρμογής μουσικών και μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων στον φοιτητικό πληθυσμό,-σε σχέση με άλλες κοινωνικές ομάδες-, για την αντιμετώπιση των πιο συνηθισμένων διαταραχών που έρχονται αντιμέτωποι, με οδήγησαν στο να επιλέξω να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο θέμα.

Δομή της εργασίας

Σε συνέχεια της εισαγωγής, το πρώτο Κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζει αναλυτικά το θεωρητικό υπόβαθρο της εργασίας. Συγκεκριμένα, προσδιορίζονται οι έννοιες του άγχους και της κατάθλιψης, όπως και της μουσικοθεραπείας και των μουσικών παρεμβάσεων, ενώ συζητούνται και μέθοδοι που εμπίπτουν σε αυτές. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μελέτες που ερευνούν τα φαινόμενα του άγχους και της κατάθλιψης στον φοιτητικό πληθυσμό, καθώς επίσης και έρευνες που εξετάζουν συμπληρωματικές, μη ιατρικές μεθόδους αντιμετώπισης ς αυτών των διαταραχών.

Το Κεφάλαιο 2 παρουσιάζει τον σκοπό, τη μέθοδο και τα αποτελέσματα της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης που διενεργήθηκε. Αναφέρονται οι βάσεις δεδομένων και οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση και, στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα στοιχεία των άρθρων που εντοπίστηκαν. Παρουσιάζονται τα περιοδικά που δημοσιεύτηκαν τα άρθρα, ο σκοπός της εκάστοτε έρευνας, ο τρόπος επιλογής και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, οι μουσικοθεραπευτικές και οι μουσικές παρεμβάσεις που ακολουθήθηκαν, οι μέθοδοι μέτρησης αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων, τα αποτελέσματά, καθώς και οι περιορισμοί που αναφέρουν οι ερευνητές για τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων ς τους.

Στο κεφάλαιο 3 γίνεται συζήτηση για την προσφορά των αποτελεσμάτων των ερευνών που εντοπίστηκαν και αναλύθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Αναφέρονται συνολικά τα συμπεράσματα των ερευνών, οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων στους φοιτητές για την αντιμετώπιση του άγχους, καθώς και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των αποτελεσμάτων επιβεβαιώνοντας την υπόθεση ότι οι μουσικοθεραπευτικές και μουσικές παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης που μπορεί να εμφανιστούν στους προπτυχιακούς φοιτητές κατά τη διάρκεια των

σπουδών τους. Τέλος, γίνονται προτάσεις για περαιτέρω έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο.

Κεφάλαιο 1. Θεωρητικό υπόβαθρο

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2022), η ψυχική υγεία ορίζεται ως «μια κατάσταση ευημερίας στην οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής (...) και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του». Πολλές μελέτες έχουν προτείνει ότι το άγχος και η κατάθλιψη είναι δυσάρεστες καταστάσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής του ατόμου. Είναι πολύ συχνά παρούσες στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, με την πάροδο του χρόνου, εάν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα (Ren et al., 2016· Monzonís-Carda et al., 2021· Casey et al., 2022).

1.1. Ορισμοί του στρες και του άγχους

Η λέξη «άγχος» προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα «ἄγχω», που σημαίνει «σφίγγω το λαιμό», ενώ η λέξη «στρες» προκύπτει από τη λατινική λέξη «strictus», που σημαίνει «σφιχτό» ή «στενό», και «stringere», που σημαίνει «στενεύω» (Jin, 2012).

Σύμφωνα με το Λεξικό Ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (American Psychological Association [APA], n.d.), το άγχος (anxiety), ορίζεται ως η φυσιολογική ή ψυχολογική αντίδραση ενός ατόμου σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Το στρες (stress) περιλαμβάνει αλλαγές που επηρεάζουν σχεδόν κάθε σύστημα του σώματος, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται, σκέφτονται και συμπεριφέρονται. Για παράδειγμα, μπορεί να εκδηλώνεται με ταχυπαλμία, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια, νευρική κατάσταση, επιταχυνόμενη ομιλία, ενίσχυση των αρνητικών συναισθημάτων (αν ήδη βιώνονται) και εντείνει την κόπωση. Το σοβαρό στρες εκδηλώνεται με το σύνδρομο γενικής προσαρμογής. Το σύνδρομο γενικής προσαρμογής είναι μια θεωρία που περιγράφει τις φυσιολογικές αλλαγές που υφίσταται το σώμα όταν βρίσκεται υπό πίεση. Το σύνδρομο περιλαμβάνει τρία στάδια: το στάδιο του συναγερμού, το στάδιο της αντίστασης και το στάδιο της εξάντλησης (APA, n.d). Προκαλώντας αυτές τις αλλαγές σωματικά και νοητικά, το άγχος συμβάλλει άμεσα σε ψυχολογικές και

φυσιολογικές διαταραχές και ασθένειες. Επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία μειώνοντας την ποιότητα ζωής.

Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι οι όροι «stress» και «anxiety», στην ελληνική ορολογία εμφανίζονται ως «στρες» και «άγχος». Σύμφωνα με την APA, υπάρχει μια λεπτή γραμμή μεταξύ του άγχους και του στρες. Και τα δύο είναι συναισθηματικές αντιδράσεις, αλλά το στρες συνήθως προκαλείται από ένα εξωτερικό έναυσμα. Το έναυσμα αυτό μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμο, όπως μια προθεσμία στην εργασία ή ένας καυγάς με ένα αγαπημένο πρόσωπο, ή μακροπρόθεσμο, όπως η ανικανότητα για εργασία, οι διακρίσεις ή μια χρόνια ασθένεια. Οι άνθρωποι που έχουν στρες εμφανίζουν ψυχικά και σωματικά συμπτώματα, όπως ευερεθιστότητα, θυμό, κόπωση, μυϊκούς πόνους, πεπτικά προβλήματα και δυσκολία στον ύπνο. Το άγχος, από την άλλη πλευρά, ορίζεται από επίμονες, υπερβολικές ανησυχίες που δεν υποχωρούν ακόμη και όταν δεν υπάρχει κάποιος στρεσογόνος παράγοντας. Το άγχος οδηγεί σε ένα σχεδόν πανομοιότυπο σύνολο συμπτωμάτων με το στρες: αϋπνία, δυσκολία συγκέντρωσης, κόπωση, μυϊκή ένταση και ευερεθιστότητα (APA).

1.2. Ορισμός της κατάθλιψης

Στο Λεξικό Ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA, n.d.) αναγράφεται ότι η κατάθλιψη είναι μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση, που κυμαίνεται από τη δυστυχία και τη δυσαρέσκεια έως ακραία αισθήματα θλίψης, απαισιοδοξίας και απογοήτευσης, τα οποία επηρεάζουν την καθημερινή ζωή. Διάφορες σωματικές, γνωστικές και κοινωνικές αλλαγές τείνουν επίσης να συνυπάρχουν, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες ή τις συνήθειες ύπνου, της έλλειψης ενέργειας ή κινήτρων, της δυσκολίας συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων και της απόσυρσης από τις κοινωνικές δραστηριότητες. Αποτελεί σύμπτωμα πολλών διαταραχών ψυχικής υγείας.

1.3. Το άγχος και η κατάθλιψη στον φοιτητικό πληθυσμό

Σύμφωνα με την έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO), το 2019 υπολογίζεται ότι 970 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο ζούσαν με ψυχική διαταραχή. Μεταξύ του 2000 και του 2019, εκτιμάται ότι 25% περισσότεροι άνθρωποι ζουν με ψυχικές διαταραχές, αλλά δεδομένου ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξήθηκε με τον ίδιο περίπου ρυθμό ο επιπολασμός των ψυχικών διαταραχών

παραμένει σταθερός, περίπου στο 13%. Το 2020, ο αριθμός των ατόμων που ζούσαν με αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές αυξήθηκε σημαντικά λόγω της πανδημίας COVID-19. Οι αρχικές εκτιμήσεις έδειξαν αύξηση κατά 26% και 28% αντίστοιχα για τις αγχώδεις και τις μείζονες καταθλιπτικές διαταραχές μέσα σε μόλις ένα έτος (WHO, 2022).

Διάφορες μελέτες ερευνούν τις αιτίες του άγχους και της κατάθλιψης και αναζητούν τρόπους αντιμετώπισής τους. Ενώ το άγχος είναι ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής, είναι έντονα παρόν (Blanco et al., 2008) και γίνεται όλο και πιο διαδεδομένο μεταξύ των φοιτητών (Gallagher, 2009· Mackenzie et al., 2011).

Οι παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη ζητημάτων ψυχικής υγείας στον φοιτητικό πληθυσμό είναι πολλοί. Κυρίαρχο ρόλο κατέχουν τα ακαδημαϊκά προβλήματα και το άγχος των ακαδημαϊκών επιδόσεων, οι οικονομικές δυσχέρειες, το άγχος για το μέλλον και η πίεση που ασκείται από το οικογενειακό περιβάλλον (Aselton, 2012· Bland et al., 2012· Beiter et al., 2015). Επιπλέον παράγοντες κινδύνου που αναφέρονται στη βιβλιογραφία είναι τα προβλήματα στη συγκατοίκηση (Aselton, 2012), οι αλλαγές στο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων των συνηθειών σίτισης και ανάπαυσης (Shudifat & Al-Husban, 2015), η εικόνα των φοιτητών για το σώμα τους (Ceyhan et al., 2009) και τα προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις (Bland et al., 2012), ενώ το χαμηλό κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο φαίνεται να συσχετίζεται και αυτό με την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας στον φοιτητικό πληθυσμό (Mofatteh, 2020). Οι Uehara et al. (2010) αναφέρουν πως οι φοιτητές που εισάγονται πρώτη φορά στο πανεπιστήμιο καλούνται να γίνουν υπεύθυνοι για τις επιλογές που επηρεάζουν τη ζωή τους και την υγεία τους. Επιπλέον, αναγκάζονται να προσαρμοστούν στο νέο τους περιβάλλον και να ανταπεξέλθουν σε ακαδημαϊκές απαιτήσεις και κοινωνική ζωή.

Η έρευνα των Syed et al. (2018) έδειξε πως το ποσοστό κατάθλιψης, άγχους και στρες είναι υψηλό μεταξύ των προπτυχιακών φοιτητών φυσικοθεραπείας σε διάφορα ινστιτούτα στο Sindh του Πακιστάν. Οι Liu et al. (2019) βρήκαν ότι Κινέζοι φοιτητές βίωναν πολύ υψηλά ποσοστά άγχους τα πρώτα τρία χρόνια των σπουδών τους, με τα πιο υψηλά να εμφανίζονται στους πρωτοετείς και το δευτεροετείς.

Οι Ibrahim et al. (2013) ανέλυσαν 24 μελέτες που διενεργήθηκαν μεταξύ 1990 και 2010 στις Η.Π.Α., τον Καναδά, την Σουηδία, την Ιρλανδία, την Τουρκία, την Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία Μακεδονίας (νυν Βόρεια Μακεδονία), την Ανατολική Ασία, την Κίνα, την Νότια Κορέα, το Χονγκ Κονγκ, την Αίγυπτο και το Λίβανο, και ερευνούσαν τον επιπολασμό της κατάθλιψης σε φοιτητές. Η ανάλυσή

τους έδειξε ότι κατά μέσο όρο ένα ποσοστό της τάξεως του 30%, δηλαδή σχεδόν ένας στους τρεις φοιτητές, εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης. Το ποσοστό αυτό είναι, σύμφωνα με την ίδια μελέτη, σημαντικά υψηλότερο από εκείνο του επιπολασμού της κατάθλιψης στον γενικό πληθυσμό.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο (Thorley, 2017), η πιθανότητα να αναφέρει επίσημα κάποιος φοιτητής πρόβλημα ψυχικής υγείας στο ίδρυμα που σπουδάζει ήταν πενταπλάσια την εποχή που πραγματοποιήθηκε η έρευνα σε σχέση με δέκα χρόνια νωρίτερα, ενώ οι γυναίκες φοιτήτριες παρουσίαζαν σημαντικά αυξημένες πιθανότητες. Επίσης, μεταξύ των φοιτητών που είχαν πρόσβαση στην πρωτοβάθμια φροντίδα 7–8% ανέφεραν κατάθλιψη ή/και άγχος.

Οι Beiter et al. (2015) αναφέρουν ότι στο συμβουλευτικό κέντρο του Franciscan University στο Οχάιο των ΗΠΑ ο αριθμός των επισκέψεων αυξήθηκε κατά 231% μεταξύ 2011 και 2015, ενώ ο αριθμός των επισκεπτών αυξήθηκε κατά 173%. Οι συγγραφείς ερεύνησαν τη συχνότητα άγχους και κατάθλιψης σε δείγμα 374 προπτυχιακών φοιτητών, με το 11% των ερωτηθέντων να αναφέρει υψηλά ή εξαιρετικά υψηλά επίπεδα στρες, το 15% υψηλά ή εξαιρετικά υψηλά επίπεδα άγχους και το 11% υψηλά ή εξαιρετικά υψηλά επίπεδα κατάθλιψης. Σε διαφορετική έρευνα, οι Zivin et al. (2009), σε δείγμα 763 ερωτηθέντων φοιτητών μεγάλου δημόσιου πανεπιστημίου των ΗΠΑ, εντόπισαν κατάθλιψη στο 15% των ερωτηθέντων και άγχος στο 5%, ενώ στο σύνολό τους τα ζητήματα ψυχικής υγείας των φοιτητών άγγιζαν το 35%.

Η έρευνα των Ceyhan et al. (2009), που έλαβε χώρα στο πανεπιστήμιο Anadolu της Τουρκίας, σε δείγμα 440 φοιτητών βρήκε ότι οι 90 (21%) εμφάνιζαν μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ οι 43 (10%), σοβαρά.

Το ακαδημαϊκό στρες συσχετίζεται με μία σειρά ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, όπως έδειξε η μελέτη των Pozos-Radillo et al. (2016), σε δημόσιο πανεπιστήμιο στο Μεξικό. Αυτά συμπεριλαμβάνουν σωματικά συμπτώματα όπως το δάγκωμα των νυχιών, ο πονοκέφαλος, οι μυϊκές συσπάσεις, η αϋπνία και η χρόνια κόπωση, και ψυχολογικά, όπως η αδυναμία συγκέντρωσης, τα προβλήματα μνήμης, η απόγνωση, και τα αισθήματα άγχους και κατάθλιψης.

Οι Bland et al. (2012) βρήκαν ότι ο μοναδικός παράγοντας που συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά με υψηλά επίπεδα ανοχής στο στρες ήταν το αίσθημα στήριξης από την οικογένεια, τους φίλους και τους καθηγητές, ενώ παράγοντες που σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα ανοχής είναι οι τακτικές αποφυγής, όπως το

καθάρισμα, τα τηλεφωνήματα με φίλους, η χρήση ουσιών και κοινωνικών δικτύων, το φαγητό, τα ψώνια, και η προσευχή.

Στη μετα-ανάλυση που πραγματοποίησαν οι Huang et al. (2018), παρατήρησαν ότι η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία και οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας ενδείκνυνται για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής σε φοιτητές, ενώ άλλες παρεμβάσεις όπως η σωματική άσκηση, η ενασχόληση με τις τέχνες και η στήριξη από το οικείο περιβάλλον έχουν επίσης θετικό αντίκτυπο. Επιπλέον, η μελέτη των Cuijpers et al. (2016) έδειξε ότι η αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής θεραπείας της κατάθλιψης στον φοιτητικό πληθυσμό είναι παρόμοια με εκείνη στον ευρύτερο ενήλικο πληθυσμό.

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί ο αριθμός των μελετών που ερευνούν την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης στους φοιτητές μέσω της μουσικοθεραπείας και άλλων μουσικών παρεμβάσεων (Demirbatir, 2012· Pan et al., 2020· Zhang et al., 2022· Liu & Li, 2023). Τα οφέλη και της μουσικοθεραπείας και των μουσικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση ενός ευρέως φάσματος ζητημάτων είναι γνωστά και έχουν συζητηθεί εκτενώς στη βιβλιογραφία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης (Aalbers et al, 2017· 2022· Sakka & Juslin, 2018· Leubner & Hinterberger, 2017· Chen et al., 2019), του πόνου (Nilsson, 2008), της αϋπνίας (Harmat et al., 2008), του επαγγελματικού άγχους (Kacem et al., 2020), και την καταπολέμηση της εξάρτησης από το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα (Bong et al., 2021).

1.4. Τρόποι αντιμετώπισης/παρεμβάσεις του άγχους και της κατάθλιψης

Διάφορες μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους έχουν χρησιμοποιηθεί και μελετηθεί για την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης. Οι Manzonì et al. (2008) μελέτησαν και ανέλυσαν 27 έρευνες, καταλήγοντας πως η εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης (relaxation training) έδειξε ένα μεσαίο προς μεγάλο μέγεθος επίδρασης στην αντιμετώπιση του άγχους. Ο Clond (2016) αναφέρει πως η Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (Emotional Freedom Technique, EFT) συνδυάζει στοιχεία θεραπείας έκθεσης και γνωστικής (γνωσιακής) θεραπείας μαζί με βελονισμό για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας και μπορεί να επιφέρει σημαντική μείωση των βαθμολογιών άγχους. Τα αποτελέσματά της έρευνάς των Church et al. (2012) συγκλίνουν με αυτά άλλων ερευνών που μελετούν τεχνικές αντιμετώπισης της

κατάθλιψης, και υποδεικνύουν την κλινική χρησιμότητα της Τεχνικής Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (EFT) ως σύντομης, οικονομικά αποδοτικής και αποτελεσματικής θεραπείας για την κατάθλιψη.

Οι Dehghan-Nayeri και Adib-Hajbaghery (2011) σχεδίασαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για φοιτήτριες που έμεναν σε εστίες, το οποίο περιελάμβανε εξοικείωση σε θεωρητικό επίπεδο με ορισμένες μεθόδους χαλάρωσης. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες θέλησαν να εφαρμόσουν τις τεχνικές και οι εκπαιδευτές τις καθοδήγησαν ως προς το τρόπο και την συχνότητα. Αυτές ήταν η κοινή τεχνική χαλάρωσης (simple relaxation), η τεχνική σταδιακής νευρομυϊκής χαλάρωσης (progressive muscular relaxation) και συνδυασμός τεχνικών χαλάρωσης (combined technique), που εφαρμόστηκαν από μικρές ομάδες. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους επιβεβαίωσαν τις ευεργετικές επιδράσεις των τεχνικών χαλάρωσης στην ανακούφιση του άγχους των φοιτητριών, και τη θετική επίδραση που είχαν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

1.4.1. Η μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία είναι μια εξειδικευμένη μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο. Υποστηρίζεται από κλινικές αποδείξεις και πραγματοποιείται από πιστοποιημένους επαγγελματίες που έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση στον τομέα (Αμερικανική Ένωση Μουσικοθεραπείας, AMTA, 2005). Η πρακτική καλύπτει μια σειρά θεραπευτικών στόχων, «αποσκοπώντας στην επαναφορά, στην διατήρηση και στην προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και πνευματικής υγείας» (Παπανικολάου, 2011). Στις Η.Π.Α. η μουσικοθεραπεία πραγματοποιείται από επαγγελματίες μουσικοθεραπευτές με βασικό ή ανώτερο πτυχίο στη μουσικοθεραπεία από ένα από τα 72 εγκεκριμένα κολέγια και πανεπιστήμια που αναγνωρίζονται από την AMTA. Τα προγράμματα σπουδών στη μουσικοθεραπεία προσφέρουν γνώσεις ψυχολογίας, ιατρικής και μουσικής και περιλαμβάνουν 1.200 ώρες κλινικής εκπαίδευσης. Οι μουσικοθεραπευτές υποχρεούνται να κατέχουν πιστοποίηση MT-BC που εκδίδεται από το Συμβούλιο Πιστοποίησης Μουσικοθεραπευτών (Certification Board for Music Therapists), το οποίο εξασφαλίζει τη συνεχή εκπαίδευση και κατάρτισή τους. Σε ορισμένες πολιτείες, απαιτούνται επιπροσθέτως ειδικές άδειες ασκήσεως επαγγέλματος. Σπουδές μουσικοθεραπείας όλων των κύκλων προσφέρονται και σε ορισμένες Ευρωπαϊκές χώρες, μία λίστα των οποίων μπορεί να βρει κανείς στον

ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Μουσικοθεραπείας (EMTC – Training programs, n.d.).

Οι μουσικοθεραπευτές είναι επαγγελματίες με εξειδικευμένες δεξιότητες που διαθέτουν εμπειρία, ωριμότητα και σημαντική εργασιακή πείρα ενώ προσφέρουν υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, στελεχώνοντας κυρίως ψυχιατρεία, σχολεία και ιδρύματα για ηλικιωμένους (Kern & Tague, 2017).

Οι Aalbers et al. (2017) ανέφεραν ότι, σε συνδυασμό με συμβατικές θεραπείες όπως η ψυχοθεραπεία, η φαρμακευτική αγωγή και η εργοθεραπεία, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει άτομα που πάσχουν από καταθλιπτικές διαταραχές, βελτιώνοντας τη συμπτωματολογία και αντιμετωπίζοντας συνήθεις συνοδούς παθήσεις, όπως το άγχος.

Συνολικά, η μουσικοθεραπεία είναι μια επιστημονικά θεμελιωμένη πρακτική που χρησιμοποιεί τη μουσική για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων. Πραγματοποιείται από πιστοποιημένους επαγγελματίες που έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση και κατάρτιση, ώστε και εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο των επαγγελματιών υγείας (Παπανικολάου, 2011). Η μουσικοθεραπεία έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε διάφορα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων της ψυχικής υγείας, της εκπαίδευσης και της φροντίδας των ηλικιωμένων, και έχει επιδείξει ελπιδοφόρα αποτελέσματα στην ανακούφιση των συμπτωμάτων των καταθλιπτικών διαταραχών και στη μείωση του άγχους.

1.4.2. Οι μουσικές παρεμβάσεις

Ο διαφοροποιητικός παράγοντας μεταξύ των μουσικών παρεμβάσεων και των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων έγκειται στο ότι οι δεύτερες πραγματοποιούνται υπό την επίβλεψη ενός εκπαιδευμένου επαγγελματία μουσικοθεραπευτή, και την εσκεμμένη χρήση της μουσικής ως εργαλείου κλινικής φύσης για την αντιμετώπιση ατομικών θεραπευτικών στόχων εντός θεραπευτικής σχέσης στην οποία ο θεραπευόμενος έχει ενεργό ρόλο και διαδρά με το θεραπευτή (Παπανικολάου, 2011). Οι γενικότερες μουσικές παρεμβάσεις δεν είναι ανάγκη να πληρούν αυτά τα κριτήρια και μπορούν να αναφέρονται σε ένα ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων, τεχνικών ή προγραμμάτων που βασίζονται στη μουσική και εφαρμόζονται από επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων (π.χ. υγειονομικής περίθαλψης, εκπαίδευσης, ψυχολογίας). Οι παρεμβάσεις αυτές μπορεί να επικεντρώνονται σε συγκεκριμένους στόχους, αλλά δεν περιλαμβάνουν απαραίτητα

εκπαιδευμένο μουσικοθεραπευτή ή/και δεν ακολουθούν μια δομημένη θεραπευτική διαδικασία (Stegemann et al., 2019), ενώ ο σκοπός τους μπορεί να εκτείνεται και σε εκπαιδευτικούς ή άλλους κοινωνικούς στόχους. Παρότι οι μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ενεργή συμμετοχή μέσω της κίνησης, του τραγουδιού και της οργανικής εκτέλεσης, συνήθως εστιάζουν στην παθητική ακρόαση προεπιλεγμένης μουσικής, τα αποτελέσματα της οποίας μπορούν να μετρηθούν εργαστηριακά. Μία ιδιαίτερη υποπερίπτωση είναι η διερεύνηση των οφελών της χρήσης της μουσικής σε διάφορες ιατρικές διαδικασίες όπως κατά τη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης ή κατά τον τοκετό,, εξ ου και ο χρησιμοποιούμενος όρος η «Μουσική στην Ιατρική» (Music Medicine· Παπανικολάου, 2011).

Δυστυχώς, λόγω της ευρύτητάς του, ο όρος «μουσικές παρεμβάσεις» χρησιμοποιείται σε έρευνες με ποικίλα σημεία εστίασης και διαφορετικές μεθοδολογίες. Οι Robb et al. (2018), μετά από εξέταση 187 άρθρων κατέληξαν στο ότι υπήρχαν προβλήματα με την ποιότητα αναφοράς εμποδίζοντας έτσι την ουσιαστική ερμηνεία και τις συγκρίσεις μεταξύ μελετών. Η ασυνεπής και λανθασμένη εφαρμογή της ορολογίας δημιουργεί εμπόδια στη διεπαγγελματική επικοινωνία και στη μετάφραση των ευρημάτων για την αποτελεσματικότητα των μουσικών παρεμβάσεων στη φροντίδα και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Οι ερευνητές σημειώνουν επίσης πως η βελτίωση της ποιότητας των αναφορών και η δημιουργία κοινής γλώσσας θα βελτιώσει την αξιοπιστία και την κλινική συνάφεια της έρευνας για τις μουσικές παρεμβάσεις.

1.5. Ο ρόλος των μουσικών και μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης στους προπτυχιακούς φοιτητές και στην ευζωία κατά τη φοιτητική περίοδο

Για πολλές δεκαετίες η μουσική έχει χρησιμοποιηθεί και μελετηθεί ως μέσο υποστήριξης της ψυχικής υγείας, με εφαρμογές που κυμαίνονται από τη γενική βελτίωση της διάθεσης και τη μείωση του στρες, έως κλινικές παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί για τη θεραπεία των ψυχικών ασθενειών (Golden et al., 2021). Οι Jackson και Gardstrom (2012) κατέγραψαν τις εμπειρίες φοιτητών μουσικοθεραπείας που συμμετείχαν σε συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως εξερεύνησαν και απέκτησαν καλύτερη κατανόηση άλλων πλευρών του εαυτού τους. Επιπλέον είπαν ότι κατανοούσαν πλέον καλύτερα τον τρόπο που ανταποκρίνονταν σε καταστάσεις στην καθημερινή ζωή, και ισχυρίστηκαν ότι

αυξήθηκε η συναισθηματική και ψυχολογική αυτογνωσία τους. Οι Yücesan και Şendurur (2018) παρατήρησαν ότι η συμμετοχή φοιτητών σε ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της εκτίμησης της προσωπικότητας (personality esteem development program), το οποίο περιελάμβανε πρακτικές βασισμένες στη μουσικοθεραπεία, τη θεραπεία μέσω ποίησης και τη δραματοθεραπεία, συνέβαλε στην αύξηση των επιπέδων αυτοεκτίμησης της προσωπικότητάς τους. Τέλος, τα αποτελέσματα της μελέτης των Situmorang et al. (2018) έδειξαν ότι μέσω της παθητικής και ενεργητικής μουσικοθεραπείας μπορεί να επιτευχθεί μείωση των συμπτωμάτων του ακαδημαϊκού άγχους των «millennials»² φοιτητών που εκπονούν την πτυχιακή τους εργασία.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας έχει επεκταθεί στα πανεπιστημιακά περιβάλλοντα, όπου οι φοιτητές μπορεί να αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα άγχους ή κατάθλιψης. Η έρευνα των Gallego-Gómez et al. (2020) έδειξε πως ο συνδυασμός της σταδιακής νευρομυϊκής χαλάρωσης (PMR) με τη μουσικοθεραπεία ήταν αποτελεσματικός για τον έλεγχο και τη μείωση του άγχους πριν από τις εξετάσεις φοιτητών νοσηλευτικής που βίωναν υψηλά επίπεδα άγχους, ενώ κατέδειξε επίσης βελτιώσεις στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Οι Lee et al. (2016) μέτρησαν την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα κατά τη διάρκεια της πρόκλησης του άγχους και διαπίστωσαν ότι η μουσικοθεραπεία οδηγούσε σε μείωση αυτών των φυσιολογικών δεικτών, υποδηλώνοντας χαλάρωση και πιθανή ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν τη μουσικοθεραπεία ως μια αξιόλογη παρέμβαση για τη μείωση του άγχους.

Η πανδημία της νόσου COVID-19 επέβαλε ένα καθεστώς απομόνωσης και μοναξιάς το οποίο περεταίρω επηρέασε αρνητικά την ψυχική υγεία των φοιτητών, αυξάνοντας τα ποσοστά της κατάθλιψης και του άγχους, όπως έδειξαν οι μελέτες των Wang et al. (2021) και Haikalis et al. (2022). Όσον αφορά το είδος των παρεμβάσεων που χρησιμοποιήθηκαν σε σχέση με τη μουσική, οι έρευνες που εντοπίστηκαν ήταν κυρίως μουσικές παρεμβάσεις. Οι ιδιαίτερες συνθήκες της πανδημίας, του κοινωνικού αποκλεισμού και της έλλειψης δυνατότητας επαφής και συνάθροισης, δημιούργησαν δυσκολίες στη διεξαγωγή κλινικών ερευνών που απαιτούσαν την ελεγχόμενη αλληλεπίδραση ερευνητή-συμμετέχοντα στην έρευνα. Έτσι, τα ήδη ελεγμένα ερευνητικά πρωτόκολλα δεν μπορούσαν να τηρηθούν, και

² Οι Millennials ή αλλιώς Generation Y, (γενιά της χιλιετίας) είναι η αμέσως επόμενη γενιά, στην οποία ανήκουν όσοι γεννήθηκαν μεταξύ του 1981 και του 1995.

πολλές σχετικές έρευνες αναγκάστηκαν να τροποποιήσουν τα ερευνητικά τους πρωτόκολλα, να αναβληθούν ή να σταματήσουν εντελώς (Papatzikis et al., 2020). Έτσι, οι μελέτες που διεξάγονται υπό συγκεκριμένες συνθήκες για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και απαιτούσαν φυσική παρουσία και διάδραση, όπως αυτές των μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων, περιορίστηκαν και σε ορισμένες περιπτώσεις υιοθέτησαν μεθόδους που μπορούσαν να εφαρμοστούν χωρίς την παρουσία των μουσικοθεραπευτών συμμετεχόντων (π.χ. ακρόαση/πράξη από το σπίτι και συμπλήρωση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου). Επίσης, έρευνες με επίκεντρο τη μουσική ως μέσο καταπολέμησης ψυχικών νοσημάτων και διαταραχών επικεντρώθηκαν στη συνθήκη της πανδημίας η οποία είχε μεγάλο αντίκτυπο στη ψυχική υγεία των ανθρώπων ανά τον κόσμο (Papatzikis et al., 2020).

Κεφάλαιο 2. Η έρευνα: Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση άρθρων που μελετούν τον ρόλο μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων σε προπτυχιακούς φοιτητές για την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης

2.1. Σκοπός

Σκοπός της έρευνας ήταν ο εντοπισμός και η μελέτη ερευνητικών άρθρων που διερευνούν τον ρόλο μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης σε προπτυχιακούς φοιτητές. Επιμέρους στόχοι ήταν η διερεύνηση:

- (α) του πώς γίνονται αυτές οι παρεμβάσεις, ομοιότητες και διαφορές
- (β) ποια είναι τα αποτελέσματα αυτών των παρεμβάσεων
- (γ) ποια η σημασία τους για την ευζωία των προπτυχιακών φοιτητών

2.2. Μέθοδος

Η ερευνητική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι αυτή της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για τον εντοπισμό των ερευνών ήταν: Music Therapy AND Undergraduate Students, Music Therapy AND anxiety AND depression AND undergraduate students, Music interventions in College students with anxiety and depression, Music listening for reducing stress in college students.

Οι βάσεις δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν για την εύρεση των ερευνών ήταν οι εξής:

1. Google Scholar: Ελεύθερη μηχανή αναζήτησης της Google, η οποία ευρετηριάζει τα μεταδεδομένα και το πλήρες κείμενο της ακαδημαϊκής βιβλιογραφίας. (<https://scholar.google.com/>)
2. PubMed: Ανοιχτή βάση δεδομένων που υποστηρίζει την αναζήτηση και εύρεση βιβλιογραφίας βιοϊατρικής και των βιοεπιστημών. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>)
3. Elsevier: Ο εκδότης Elsevier μέσω της πλατφόρμας ScienceDirect Journals διαθέτει ηλεκτρονικά περιοδικά που καλύπτουν τις θεωρητικές και εφαρμοσμένες επιστήμες (<https://www.elsevier.com/en-gb>)

4. ACADEMIA: Διαδικτυακή πλατφόρμα, που έχει ως στόχο τη συγκέντρωση και το διαμοιρασμό επιστημονικών άρθρων και ερευνητικών εργασιών ανάμεσα σε ακαδημαϊκούς, ώστε να επιταχύνεται η παγκόσμια έρευνα μέσω της άμεσης γνωστοποίησης των επιστημονικών τους επιτευγμάτων. (<https://www.academia.edu/>)
5. Europe PMC: Βάση δεδομένων ερευνητικών άρθρων, συμπεριλαμβανομένων άρθρων και περιλήψεων πλήρους κειμένου με αξιολόγηση από ομοτίμους, καθώς και προδημοσιεύσεων, όλα ελεύθερα διαθέσιμα για χρήση μέσω δικτυακού τόπου, API και μαζικής λήψης (<https://europepmc.org/>) (Ferguson et al., 2021).

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Φεβρουάριο του 2022 έως τον Μάιο του 2023.

2.3. Κριτήρια επιλεξιμότητας

Οι περιορισμοί που τέθηκαν για τον εντοπισμό των ερευνητικών άρθρων ήταν οι εξής: (α) οι έρευνες να είναι στα αγγλικά και να είναι δημοσιευμένες σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, (β) να έχουν δημοσιευτεί από το 2019 και έπειτα, (γ) οι συμμετέχοντες να είναι προπτυχιακοί φοιτητές, (δ) να εστιάζουν στο άγχος και την κατάθλιψη και όχι σε άλλου είδους παθήσεις, (ε) να μην αφορούν την περίοδο της πανδημίας της νόσου COVID-19, (στ) οι έρευνες που αφορούν τη Μουσικοθεραπεία να αναφέρουν την εμπλοκή επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών, (ζ) στις έρευνες που αφορούν μουσικές παρεμβάσεις η μουσική να μη χρησιμοποιείται ως «μουσικό χαλί» (background music) παράλληλα με τη διεξαγωγή άλλων λειτουργιών, όπως διάφορες κλινικές εργασίες και (η) οι έρευνες που αφορούν μουσικές παρεμβάσεις να μην συνδυάζονται και με άλλες παρεμβάσεις, όπως για παράδειγμα ο διαλογισμός.

2.4. Αποτελέσματα

Εντοπίστηκαν 3 ερευνητικά άρθρα που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων και 3 ερευνητικά άρθρα που μελετούσαν την αποτελεσματικότητα μουσικών παρεμβάσεων και πληρούσαν τα κριτήρια επιλεξιμότητας.

2.4.1. Έρευνες με μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε προπτυχιακούς φοιτητές

Τα συνοπτικά στοιχεία των άρθρων βρίσκονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1: Στοιχεία των ερευνών με μουσικοθεραπευτική παρέμβαση

| Άρθρο | Στόχος | Συμμετέχοντες | Αποτελέσματα | Συμπεράσματα |
|--|---|--|--|--|
| Liu, S. & Li, G. (2023) | Διερεύνηση και ανάλυση της επίδρασης της μουσικοθεραπείας σε φοιτητές με υπερβολικό άγχος | 240 φοιτητές από ένα πανεπιστήμιο στην πόλη Ταιγυαν, στην επαρχία Shanxi της Κίνας | Σημαντική μείωση του βαθμού άγχους μετά τις παρεμβάσεις | Οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις επιδρούν θετικά στη μείωση του άγχους και των συμπτωμάτων κατάθλιψης των φοιτητών |
| Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N. Zhang, L. & Yu, W. (2022) | Αξιολόγηση της επίδρασης της GIMT για τη βελτίωση της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης και μείωσης των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε φοιτητές | 71 φοιτητές από ένα πανεπιστήμιο στο Qingdao της Κίνας | Βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης και ανακούφιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων της πειραματικής ομάδας | Θετική επίδραση της GIMT στη βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης των φοιτητών και τη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης |
| Eyüboğlu, G., Göçmen Baykara, Z., Çalışkan, N., Eyikara, E., Doğan, N., Aydoğan, S., Uçaner Çifdalöz, B., Özyıldız, A., Gündüz, C. S., Cihan Erdoğan, B., Sucu Çakmak, N. C., & İstek, N. (2021) | Η επίδραση της μουσικοθεραπείας στο βαθμό άγχους και στις τιμές της αρτηριακής πίεσης φοιτητών νοσηλευτικής, πριν από τις εξετάσεις | 125 φοιτητές του Τμήματος Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Άγκυρα, Τουρκία | Οι τιμές της αρτηριακής πίεσης της πειραματικής ομάδας πριν και μετά τις εξετάσεις ήταν σημαντικά χαμηλότερες από εκείνες της ομάδας ελέγχου. Μη σημαντική διαφορά στην επιτυχία στις εξετάσεις και στα επίπεδα άγχους μεταξύ των δύο ομάδων | Θετική επίδραση της μουσικοθεραπείας στις τιμές της αρτηριακής πίεσης των φοιτητών, αλλά καμία επίδραση στην επιτυχία στις εξετάσεις ή στα επίπεδα άγχους πριν τις εξετάσεις |

2.4.1.1. Περιοδικά στα οποία δημοσιεύτηκαν

Τα άρθρα που εντοπίστηκαν δημοσιεύτηκαν σε επιστημονικά περιοδικά τα έτη 2021, 2022 και 2023. Τα περιοδικά είναι: *Nurse Education Today*, *Occupational Therapy International*, και *Frontiers in Psychology*. Τα δύο πρώτα δημοσιεύουν μελέτες που αφορούν θέματα επαγγελματικής υγείας και θεραπείας και το τρίτο δημοσιεύει μελέτες που αφορούν τη σύγχρονη έρευνα στον χώρο της επιστήμης της Ψυχολογίας.

2.4.1.2. Ερευνητικοί στόχοι

Τα άρθρα που εντοπίστηκαν χρησιμοποίησαν μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις για να εξετάσουν τις επιδράσεις που είχαν αυτές σε ομάδες προπτυχιακών φοιτητών που παρουσίαζαν συμπτώματα κατάθλιψης και βίωναν άγχος. Δύο από αυτά (Liu & Li, 2023 και Zhang et al., 2022) επικεντρώθηκαν στο άγχος ενώ το τρίτο (Eyüboğlu et al., 2021) αναφέρεται σε συμπτώματα κατάθλιψης.

Αναλυτικά, για τις Liu και Li (2023), στόχος τους ήταν να διερευνήσουν και να αναλύσουν την επίδραση των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας σε φοιτητές με υπερβολικό άγχος. Οι Zhang et al. (2022) είχαν στόχο να αξιολογηθεί η επίδραση της GIMT (Group Impromptu Music Therapy) στη βελτίωση της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης και στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε φοιτητές. Τέλος, οι Eyüboğlu et al. (2021) είχαν ως στόχο να προσδιορίσουν το πώς η μουσικοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει την επιτυχία των φοιτητών νοσηλευτικής στην πρώτη αντικειμενικά δομημένη κλινική τους εξέταση (OSCE, objective structured clinical exam) καθώς και τα επίπεδα άγχους και τις τιμές της αρτηριακής τους πίεσης. Επιπλέον, είχαν ως στόχο να συγκεντρώσουν τις απόψεις των φοιτητών νοσηλευτικής σχετικά με τη μουσικοθεραπεία.

2.4.1.3. Επιλογή και χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

Όσον αφορά τους συμμετέχοντες, κυμάνθηκαν από ομάδες των 71 έως 125 ατόμων. Και στις τρεις έρευνες οι συμμετέχοντες ήταν προπτυχιακοί φοιτητές με άγχος ή συμπτώματα κατάθλιψης και για τη συμμετοχή τους στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν κριτήρια συμπερίληψης/αποκλεισμού. Μέσα στα κριτήρια συμπερίληψης ήταν τα όρια ηλικίας που έθεσαν οι ερευνητές, η κατάσταση της

σωματικής και ψυχικής υγείας των φοιτητών, η πρόθεση να συμμετέχουν οικειοθελώς και να είναι εθελοντές, να είναι θετικοί ή τουλάχιστον ουδέτεροι ως προς την μουσική, να τηρούν τους κανόνες του πειράματος, να έχουν την ιδιότητα προπτυχιακού φοιτητή, να συμπληρώσουν τα απαιτούμενα ερωτηματολόγια και φόρμες συγκατάθεσης και να είναι εγγεγραμμένοι σε κάποια προαπαιτούμενα μαθήματα.

Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν η ύπαρξη αυτοκτονικών τάσεων και συμπεριφορών, η ύπαρξη ψυχικής ασθένειας, η συμμετοχή σε άλλη μουσικοθεραπεία ή αντικαταθλιπτική θεραπεία, να μην καταλαβαίνουν την γλώσσα των ερευνητών (Τουρκική γλώσσα, Eyüboğlu et al., 2021), να κάνουν χρήση ουσιών, κ.λπ. Στις μελέτες των Liu και Li (2023) και Zhang et al. (2022) έγινε αξιολόγηση των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων και του βαθμού καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αντίστοιχα.

Αναλυτικά:

Οι Liu και Li (2023) επέλεξαν προπτυχιακούς φοιτητές των ετών 2017-2020 από ένα πανεπιστήμιο στην πόλη Taiyuan, στην επαρχία Shanxi, στην κεντρική Κίνα. Συνολικά 934 φοιτητές εγγράφηκαν εθελοντικά για να συμμετέχουν στην έρευνα. Όλοι οι αιτούντες εξετάστηκαν πρώτα για το επίπεδο άγχους, και συνολικά 256 φοιτητές κρίθηκαν ως υπερβολικά αγχώδεις και έγιναν δεκτοί στην έρευνα. Μια απλή έρευνα μουσικής προτίμησης διεξήχθη σε αυτούς τους 256 φοιτητές με υπερβολικό άγχος, όπου τα κριτήρια συμπερίληψης ήταν τα εξής: (1) φοιτητές που αγαπούσαν περισσότερο τη μουσική ή τουλάχιστον δεν την απέκλειαν, (2) φοιτητές που θα μπορούσαν να λάβουν μουσικοθεραπεία ή τουλάχιστον δεν το απέκλειαν, (3) φοιτητές που είχαν σχετικά επαρκή προσωπικό χρόνο και μπορούσαν να εγγραφούν την ολοκλήρωση της έρευνας, (4) φοιτητές οι οποίοι δεν είχαν άλλες σωματικές και ψυχολογικές ασθένειες, και (5) φοιτητές που θα συμμετείχαν οικειοθελώς, θα τηρούσαν τους κανόνες αυτού του πειράματος και θα υπέγραφαν το ενημερωτικό έντυπο συγκατάθεσης. Συνολικά 240 φοιτητές επιλέχθηκαν ως το τελικό δείγμα της μελέτης και χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, η κάθε μία αποτελούμενη από 120 συμμετέχοντες. Οι ερευνητές αναλύουν πολύ διεξοδικά στο άρθρο τη μορφή των ομάδων και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Η ερευνητική ομάδα των Zhang et al. (2022) πραγματοποίησε τεστ και συγκέντρωσε συμμετέχοντες από τον Οκτώβριο του 2019 έως τον Ιούλιο του 2020. Το δείγμα ήταν φοιτητές (478) από ένα πανεπιστήμιο στο Qingdao της Κίνας. Οι

μέθοδοι επιλογής και τα κριτήρια ήταν τα εξής: (α) να είναι προπτυχιακοί φοιτητές, (β) να είναι μεταξύ 18 και 20 ετών- και (γ) όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν συλλογικά με την κλίμακα δυσκολιών ρύθμισης των συναισθημάτων (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) και την Κλίμακα Καταγραφής Κατάθλιψης του Beck (Beck Depression Inventory, BDI).

Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν τα εξής: (α) να έχουν έντονες αυτοκτονικές σκέψεις ή συμπεριφορές, (β) να έχουν στο παρελθόν ή παρόν ψυχική ασθένεια και (γ) να λαμβάνουν άλλου είδους μουσικοθεραπεία ή αντικαταθλιπτική θεραπεία. Στο πείραμα συμπεριλήφθηκαν 71 φοιτητές με $DERS \geq 101$, βαθμολογία $BDI \geq 10$ και καταθλιπτικά συμπτώματα. Χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, εκ των οποίων οι 36 στην πειραματική ομάδα (16 άνδρες και 20 γυναίκες) και οι υπόλοιποι 35 στην ομάδα ελέγχου (18 άνδρες και 17 γυναίκες).

Σύμφωνα με τους Eyüboğlu et al. (2021), ο πληθυσμός της μελέτης αποτελούνταν από 251 φοιτητές που ήταν εγγεγραμμένοι στο μάθημα «Βασικές αρχές της νοσηλευτικής II» στο τμήμα Νοσηλευτικής της Σχολής Επιστημών Υγείας ενός Πανεπιστημίου στην Άγκυρα κατά την περίοδο Φεβρουαρίου-Ιουνίου 2018. Τα κριτήρια εισαγωγής ήταν: (α) να είναι εγγεγραμμένοι στο μάθημα «Βασικές αρχές της Νοσηλευτικής II» για πρώτη φορά, και (β) να συμμετέχουν εθελοντικά.

Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν: (α) να έχουν διαγνωσμένη χρόνια ασθένεια, (β) να έχουν δυσκολία στην κατανόηση και την ομιλία των Τούρκικων, που ήταν η γλώσσα επικοινωνίας των ερευνητών, (γ) να έχουν αποφοιτήσει από λύκειο ή πανεπιστήμιο που σχετίζεται με την υγεία, (δ) να έχουν εμπειρία με την OSCE (objective structured clinical exam), (ε) να κάνουν χρήση ουσιών, όπως κάπνισμα/αλκοόλ (λόγω των επιπτώσεων στα ζωτικά σημεία και της αναποτελεσματικότητας των μεθόδων αντιμετώπισης).

Τα κριτήρια απομάκρυνσης ήταν: (α) η μη συμμετοχή στη μουσικοθεραπεία για περισσότερες από δύο συνεδρίες, (β) η μη συμμετοχή στη συνεδρία μουσικοθεραπείας την ημέρα της OSCE, (γ) μη συμμετοχή στην OSCE, (δ) απουσία για περισσότερο από το 20% του μαθήματος «Βασικές αρχές της Νοσηλευτικής II» στις ώρες πρακτικής άσκησης, (ε) απουσία για περισσότερο από το 30% των ωρών των «Θεμελιωδών Νοσηλευτικών Βασικών Στοιχείων II» των ωρών της θεωρίας, (στ) επιθυμία αποχώρησης από τη μελέτη.

Μετά από αποκλεισμούς, ανάλογα με το φύλο, 132 φοιτητές χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου ($n=66$) και πειραματική ομάδα ($n=66$). Τέσσερις φοιτητές

που δεν συμμετείχαν στις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες την ημέρα της OSCE και ένας φοιτητής που δεν συμμετείχε σε περισσότερες από δύο συνεδρίες μουσικοθεραπείας αποκλείστηκαν από την πειραματική ομάδα κατά τη διάρκεια της φάσης παρακολούθησης, και δύο φοιτητές που δεν συμπλήρωσαν τα έντυπα συλλογής δεδομένων αποκλείστηκαν από την ομάδα ελέγχου κατά τη φάση της ανάλυσης. Η έρευνα ολοκληρώθηκε με 125 φοιτητές. Στο μέρος της ποιοτικής έρευνας, αφού αναλύθηκε ο σκοπός και η μέθοδος της συνέντευξης, όλα τα μέλη της πειραματικής ομάδας (n=61) κλήθηκαν σε συνεντεύξεις. Δεν πραγματοποιήθηκε καμία επιλογή δείγματος. Το τελικό δείγμα αποτέλεσαν 22 φοιτητές που προθυμοποιήθηκαν να συμμετάσχουν εθελοντικά στις συνεντεύξεις.

2.4.1.4. Ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε

Και στις τρεις έρευνες οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες, με τη μία να αποτελεί την πειραματική ομάδα στην οποία εφαρμόστηκε η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, και την άλλη ομάδα να αποτελεί την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, οι Liu και Li (2023) χώρισαν το δείγμα τους σε δύο ισοδύναμες ομάδες των 120 ατόμων η καθεμία. Οι Zhang et al. (2022) χώρισαν τυχαία τους συμμετέχοντες της έρευνάς τους σε δύο ομάδες, εκ των οποίων οι 36 ανήκαν στην πειραματική ομάδα και οι υπόλοιποι 35 στην ομάδα ελέγχου. Τέλος, οι Eyüboğlu et al. (2021) μοίρασαν τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες με την πειραματική να αποτελείται από 61 άτομα, και την ομάδα ελέγχου από 64.

Η παρέμβαση των Liu και Li (2023) διήρκεσε 8 εβδομάδες και περιελάμβανε τρεις συναντήσεις κάθε εβδομάδα. Για το ίδιο χρονικό διάστημα, η ομάδα ελέγχου έλαβε συμβατική θεραπεία ψυχικής υγείας για φοιτητές. Το πρώτο στάδιο της έρευνας των Zhang et al. (2022) πραγματοποιήθηκε 4 εβδομάδες πριν την προκαταρκτική δοκιμή, το οποίο αφορούσε την ολοκλήρωση της προσέγκυσης υποκειμένων και της διαλογής, καθώς και τη λήψη συγκατάθεσης των συμμετεχόντων και τυχαία ομαδοποίησή τους. Το στάδιο της παρέμβασης GIMT διήρκεσε 4 εβδομάδες, με την παρέμβαση να πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα. Η πειραματική ομάδα των Eyüboğlu et al. (2021) συμμετείχε για 2 εβδομάδες πριν τις εξετάσεις τους, σε πέντε συνεδρίες μουσικοθεραπείας, και μία συνεδρία την ημέρα των εξετάσεων, ακριβώς πριν την εξέτασή τους.

Οι Liu και Li (2023) πραγματοποίησαν μετρήσεις των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων πριν και μετά την παρέμβαση. Οι Zhang et al. (2022) πραγματοποίησαν μετρήσεις για να προσδιορίσουν τα επίπεδα κατάθλιψης και συναισθηματικής ρύθμισης πριν και μετά την παρέμβαση. Οι Eyüboğlu et al. (2021), χρησιμοποίησαν ως στρεσογόνο συνθήκη τη συμμετοχή των φοιτητών στις κλινικές εξετάσεις συγκεκριμένου μαθήματος για να μετρήσουν τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων.

2.4.1.5. Μουσικοθεραπευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν

Οι Zhang et al. (2022) χρησιμοποίησαν τη μέθοδο Μουσικοθεραπείας Ομαδικού Αυτοσχεδιασμού (Group Impromptu Music Therapy, GIMT) κάνοντας χρήση κρουστών οργάνων σε μορφή ελεύθερου αυτοσχεδιασμού. Οι Liu και Li (2023) και οι Eyüboğlu et al. (2021) χρησιμοποίησαν μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις με χρήση οργάνων, τραγουδιού και οι δεύτεροι συμπεριέλαβαν επιπλέον και παιχνίδια με παιδαγωγικούς και διδακτικούς στόχους. Οι Eyüboğlu et al. (2021) χαρακτήρισαν τις παρεμβάσεις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Στις έρευνες των Zhang et al. (2022) και Eyüboğlu et al. (2021), σημειώνεται ότι στο τέλος της παρέμβασης πραγματοποιήθηκε συζήτηση και αξιολόγηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων.

Οι Liu και Li (2023) πραγματοποίησαν μουσικοθεραπευτική παρέμβαση που περιελάμβανε πέντε μέρη: ζέσταμα/προθέρμανση, παίξιμο σε ρυθμικά κρουστά όργανα, τραγούδι, παίξιμο σε μουσικό σύνολο και ακρόαση μουσικής. Τα μουσικά όργανα που χρησιμοποιήθηκαν στις συναντήσεις ήταν πιάνο και διάφορα ρυθμικά και μελωδικά κρουστά όργανα, Οι Zhang et al. (2022), χρησιμοποίησαν τη μέθοδο Μουσικοθεραπείας ομαδικού αυτοσχεδιασμού (Group Impromptu Music Therapy, GIMT). Οι μουσικοθεραπευτές που συμμετείχαν στην έρευνα και στις συνεδρίες είχαν περισσότερα από 7 χρόνια εμπειρίας στη συμβουλευτική ψυχολογία. Υπό την καθοδήγηση και την ενίσχυση των μουσικοθεραπευτών, οι συμμετέχοντες έπαιζαν κρουστά όργανα με χαμηλές τεχνικές απαιτήσεις, όπως τύμπανα, και δημιούργησαν από κοινού μια δικιά τους αυτοσχέδια μουσική σύνθεση που εκφράζει τα άτομα και την ομάδα (personalized). Στη φάση της μουσικής πράξης, οι θεραπευτές ακολουθούσαν το μουσικό παίξιμο των συμμετεχόντων, ώστε να διεγείρουν και να ενισχύουν τη συναισθηματική εμπειρία και απήχηση της μουσικής ανά πάσα στιγμή.

Μετά από κάθε αυτοσχέδια μουσική σύμπραξη, οι θεραπευτές συζητούσαν με τους μαθητές τα συναισθήματα που προκάλεσε αυτή η μουσική εμπειρία.

Οι Eyüboğlu et al. (2021), ζήτησαν από τους συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα, πριν ξεκινήσουν τις συνεδρίες, να ετοιμάσουν μία λίστα με τις μουσικές προτιμήσεις τους. Κάθε μουσική συνεδρία ξεκινούσε τόσο με ελεύθερη όσο και με μιμητική σωματική-μουσική προθέρμανση, και τελείωνε με προφορική ανατροφοδότηση της ομάδας και ανταλλαγή απόψεων. Μια συνεδρία είχε διάρκεια 60 λεπτά. Στις συνεδρίες υιοθετήθηκε μια θεματική προσέγγιση και διάφορες μορφές μουσικοθεραπείας που επικεντρώνονταν στην αντίληψη της επιτυχίας, στα συναισθήματα άγχους και εφαρμόστηκαν τεχνικές που σχετίζονται με αυτά. Αυτές περιελάμβαναν πειραματική χρήση μουσικών οργάνων ατομικά και σε ομάδες, καθώς και μελέτες ελεύθερου συσχετισμού που συνδέονταν με αυτή τη διαδικασία. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης δομημένα ομαδικά παιχνίδια με διδακτικό και παιδαγωγικό προσανατολισμό, που αποσκοπούσαν στην επεξεργασία του άγχους. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί (οργανικοί και φωνητικοί) συνοδευόμενοι από μια θεματική προσέγγιση. Τέλος, εφαρμόστηκε ένα από τα κλινικά πρωτόκολλα αυτοσχεδιασμού του Wigram, «M.U.S.I.C.», το οποίο περιελάμβανε λεκτική αξιολόγηση των ψυχοκοινωνικών επιδράσεων του αυτοσχεδιασμού από τα μέλη της ομάδας, καθώς και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

2.4.1.6. Μέθοδοι μέτρησης αποτελεσματικότητας της παρέμβασης

Οι Liu και Li (2023), οι Zhang et al. (2022) και οι Eyüboğlu et al. (2021) χρησιμοποίησαν κλίμακες αυτοαναφοράς πριν και μετά τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Στην έρευνα των Eyüboğlu et al. (2021) έγιναν επιπλέον μετρήσεις βιολογικών παραμέτρων, όπως ο καρδιακός παλμός και η πίεση. Οι έρευνες των Liu και Li (2023) και Eyüboğlu et al. (2021), επικεντρώνονταν στη μέτρηση των ποσοστών άγχους ενώ η έρευνα των Zhang et al. (2022) στην εκτίμηση της κατάθλιψης και τη συναισθηματική ρύθμιση.

Πιο συγκεκριμένα, για τη μέτρηση του άγχους στην έρευνα των Liu και Li (2023) χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που περιελάμβανε 20 ερωτήματα. Αυτά αξιολογούσαν τον βαθμό άγχους με τη χρήση τετραβάθμιας κλίμακας τύπου Likert. Η αθροιστική βαθμολογία στην κλίμακα εκτίμησης του άγχους υπολογίστηκε με ελάχιστη βαθμολογία το 20 και μέγιστη βαθμολογία το 80.

Η συνολική βαθμολογία της κλίμακας μπορεί να αντικατοπτρίζει πλήρως τη σοβαρότητα του άγχους: όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία, τόσο πιο έντονο είναι το άγχος, και όσο χαμηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία, τόσο λιγότερο είναι το άγχος. Σε γενικές γραμμές, μια βαθμολογία 20-39 υποδηλώνει ήπιο άγχος, 40-59 υποδηλώνει μέτριο άγχος και 60-80 υποδηλώνει υπερβολικό άγχος.

Οι Zhang et al. (2022) πραγματοποίησαν μετρήσεις πριν και μετά τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες με την κλίμακα DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) και την κλίμακα BDI (Beck Depression Inventory). Η πρώτη υπολογίζει την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων και η δεύτερη μετράει τα συμπτώματα κατάθλιψης σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα (Boyd et al., 2005).

Στη μελέτη των Eyüboğlu et al. (2021), τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τους ερευνητές χρησιμοποιώντας το IFF (Informative Features Form), το οποίο περιείχε συνολικά 11 ερωτήσεις, το State-Trait Anxiety Inventory (STAI), το έντυπο μέτρησης ζωτικών σημείων, το οποίο κατέγραφε τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή και την αρτηριακή πίεση των μαθητών, τις τιμές, τη λίστα ελέγχου δεξιοτήτων (Skills Checklist, SC), και ένα έντυπο ημιδομημένης συνέντευξης (Semi-Structured Focus Group Interview Form), το οποίο περιείχε οκτώ ερωτήσεις ανοικτού τύπου σχετικά με τις εμπειρίες των μαθητών από τη μουσικοθεραπεία και την κλινική εξέταση του μαθήματος στο οποίο θα εξετάζονταν. Το STAI χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση του άγχους κατάστασης των μαθητών (παροδική κατάσταση) και τα διαρκή (γενικότερα και παρατεταμένα) επίπεδα άγχους. Κάθε δοκιμασία αποτελούνταν από 20 κλειστές ερωτήσεις στις οποίες οι ερωτώμενοι απαντούσαν με τη χρήση μιας κλίμακας τεσσάρων βαθμίδων τύπου Likert. Οι βαθμολογίες από κάθε δοκιμασία κυμαίνονταν μεταξύ 20 και 80, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν μεγαλύτερο άγχος. Η μέση βαθμολογία κυμάνθηκε από 36 έως 41.

Η SC δημιουργήθηκε με βάση τη βιβλιογραφία από ερευνητές ειδικούς στις βασικές αρχές της νοσηλευτικής. Η λίστα αποτελούνταν από τρεις ξεχωριστές λίστες ελέγχου νοσηλευτικών δεξιοτήτων που διδάσκονταν στο μάθημα Βασικές αρχές της Νοσηλευτικής II, και στις οποίες θα εξετάζονταν στις εξετάσεις του μαθήματος.

2.4.1.7. Αποτελέσματα

Οι έρευνες των Liu και Li (2023), και Zhang et al. (2022) εντόπισαν σημαντική μείωση του άγχους στους συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων, μετά τις μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες των Liu και

Li (2023) εμφάνισαν μείωση του υπερβολικού άγχους εν γένει και σημαντικά χαμηλότερες τιμές άγχους από αυτές της ομάδας ελέγχου. Στην έρευνα των Zhang et al. (2022), στην πειραματική ομάδα, η DERS έδειξε σημαντική διαφορά μετά το GIMT (Group Impromptu Music Therapy), υποδηλώνοντας τη βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης και την ανακούφιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων της πειραματικής ομάδας. Οι Eyüboğlu et al. (2021), ωστόσο, εκτός από τη μειωμένη τιμή της αρτηριακής πίεσης που καταγράφηκε στα άτομα της πειραματικής ομάδας σε σχέση με αυτά της ομάδας ελέγχου, δεν διαπίστωσαν σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες στα επίπεδα άγχους πριν τις εξετάσεις αλλά ούτε και στο ποσοστό επιτυχίας στις εξετάσεις.

Πιο συγκεκριμένα, πριν από τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, οι μετρήσεις που πραγματοποιήσαν οι Liu και Li (2023) έδειξαν ότι οι δύο ομάδες ήταν ισοδύναμες, δεν υπήρχαν δηλαδή διαφορές στο βαθμό άγχους των δύο ομάδων. Μετά το διάστημα των 8 εβδομάδων που διήρκησαν οι παρεμβάσεις, οι βαθμοί υπερβολικού άγχους και στις δύο ομάδες ήταν χαμηλότερες από εκείνες πριν από τις παρεμβάσεις, με μεγαλύτερη μείωση, και στατιστικά σημαντική διαφορά στην τιμή, στη βαθμολογία που έλαβαν τα άτομα της πειραματικής ομάδας

Στους Zhang et al. (2022), πριν από την παρέμβαση, τα συνολικά επίπεδα συναισθηματικής ρύθμισης (emotional regulation) της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ήταν παρόμοια. Μεταξύ αυτών, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις της συναισθηματικής κατανόησης, της αποδοχής της συναισθηματικής αντίδρασης, του συναισθηματικού ελέγχου των παρορμήσεων, της στοχευμένης διέγερσης της συμπεριφοράς και της αποτελεσματικής χρήσης στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων. Ωστόσο, υπήρχε σημαντική διαφορά στη διάσταση της συναισθηματικής αντίληψης. Η συναισθηματική ρύθμιση τόσο της πειραματικής ομάδας όσο και της ομάδας ελέγχου ήταν παρόμοια πριν από την παρέμβαση και διαφοροποιήθηκε μετά την παρέμβαση GIMT. Η βαθμολογία DERS της ομάδας ελέγχου αυξήθηκε, ενώ η DERS της πειραματικής ομάδας μειώθηκε. Για τα άτομα της ομάδας ελέγχου χωρίς παρέμβαση GIMT, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις βαθμολογίες της συναισθηματικής απόκρισης αποδοχής, της συναισθηματικής κατανόησης και η διέγερση της στοχοθετημένης συμπεριφοράς (goal-directed behavior stimulation) αυξήθηκε, χωρίς να παρουσιάζει καμία βελτίωση.

Ωστόσο, στις δύο διαστάσεις της αποτελεσματικής χρήσης των ρυθμιστικών στρατηγικών και του ελέγχου των συναισθηματικών παρορμήσεων, οι βαθμολογίες αυξήθηκαν σημαντικά, παρουσιάζοντας μάλιστα μια τάση επιδείνωσης. Για την πειραματική ομάδα με παρέμβαση GIMT, οι βαθμολογίες της αποδοχής της συναισθηματικής αντίδρασης, της συναισθηματικής κατανόησης, της στοχευμένης διέγερσης της συμπεριφοράς, της αποτελεσματικής χρήσης ρυθμιστικών στρατηγικών και του ελέγχου των συναισθηματικών παρορμήσεων ήταν σημαντικά χαμηλότερες από εκείνες πριν από την παρέμβαση. Ωστόσο, η βαθμολογία της συναισθηματικής αντίληψης ήταν πιο υψηλή. Εξαιρώντας την αξιολόγηση της συναισθηματικής αντίληψης, η συναισθηματική ικανότητα αυτορρύθμισης της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκε σημαντικά. Τα στατιστικά στοιχεία ανά φύλο έδειξαν ότι στην ομάδα ελέγχου, η συναισθηματική ρύθμιση και ο έλεγχος των παρορμήσεων τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών μειώθηκαν σημαντικά, και ότι δεν υπήρξε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Στην πειραματική ομάδα, η βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης στις γυναίκες ήταν σημαντικά μεγαλύτερη από εκείνη των ανδρών, ιδιαίτερα στη διάσταση του ελέγχου των συναισθημάτων και των παρορμήσεων.

Οι Eyüboğlu et al. (2021) βρήκαν ότι οι τιμές της αρτηριακής πίεσης της πειραματικής ομάδας μετά την εξέταση ήταν σημαντικά χαμηλότερες από εκείνες της ομάδας ελέγχου. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στην επιτυχία στις εξετάσεις και στην εκτίμηση του άγχους μεταξύ των δύο ομάδων. Στις συνεντεύξεις που ακολούθησαν την παρέμβαση οι φοιτητές δήλωσαν ότι βρήκαν τη μουσικοθεραπεία κατάλληλη για τη μείωση του άγχους στην καθημερινή τους ζωή, αλλά όχι πριν από τις εξετάσεις.

2.4.1.8. Συμπεράσματα

Οι έρευνες των Liu και Li (2023) και των Zhang et al. (2022) συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να επιδράσουν θετικά στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στους φοιτητές. Όμως, οι Eyüboğlu et al. (2021) σημειώνουν ότι στη δική τους έρευνα δεν βρέθηκε σημαντική αλλαγή στα επίπεδα άγχους των φοιτητών της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση, και προτείνουν ότι πρέπει να γίνουν περαιτέρω έρευνες για τη μελέτη της επίδρασης των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων στο άγχος των φοιτητών.

Συγκεκριμένα, οι Liu και Li (2023) δήλωσαν ότι οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να μειώσουν σημαντικά το άγχος των φοιτητών. Σημειώνουν όμως ότι παράγοντες όπως το φύλο, το αντικείμενο σπουδών, η βαθμίδα, η προέλευση, ο τύπος ρεπερτορίου (repertoire type), ο τύπος θεραπείας και ο τύπος άγχους θα μπορούσαν να επηρεάσουν σε κάποιο βαθμό την επίδραση των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας.

Οι Zhang et al. (2022) δήλωσαν πως το GIMT μπορεί να βελτιώσει αποτελεσματικά τη συναισθηματική ρύθμιση των φοιτητών και να μειώσει τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Οι Eyüboğlu et al. (2021) σημείωσαν ότι η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση είχε θετικές επιδράσεις στην αρτηριακή πίεση των φοιτητών, αλλά δεν είχε καμία επίδραση στην επιτυχία τους στις εξετάσεις ή στα επίπεδα άγχους πριν τις εξετάσεις. Προτείνουν ωστόσο να διεξαχθούν περισσότερες συνεδρίες μουσικοθεραπείας με διαφορετικές ομάδες φοιτητών σε μεγαλύτερο αριθμό πριν από διάφορες εξετάσεις. Οι φοιτητές δήλωσαν ότι η μουσικοθεραπεία μείωσε το άγχος στην καθημερινότητά τους, τη βρήκαν διασκεδαστική, ευχάριστη και χαλαρωτική για τον νου τους.

2.4.1.9. Περιορισμοί στη γενίκευση των ερευνητικών αποτελεσμάτων

Οι Zhang et al. (2022) και οι Eyüboğlu et al. (2021), σημειώνουν ότι τα συμπεράσματά τους δεν μπορούν να γενικευτούν σε όλο τον φοιτητικό πληθυσμό γιατί το δείγμα τους είχε πολύ συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και το χρονικό διάστημα παρακολούθησης των αποτελεσμάτων της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης ήταν πολύ περιορισμένο. Άλλοι παράγοντες που σημείωσαν οι ερευνητές ότι μπορεί να επηρεάζουν τη γενίκευση των συμπερασμάτων τους έχουν να κάνουν με την εκτίμηση των αποτελεσμάτων τους ως προς την αντικειμενικότητα (Zhang et al., 2022), καθώς και το γεγονός ότι οι ερευνητές ήταν οι ίδιοι και καθηγητές του μαθήματος του οποίου τις εξετάσεις χρησιμοποίησαν ως συνθήκη για τη μελέτη του άγχους των φοιτητών (Eyüboğlu et al., 2021). Οι Liu και Li (2023) δεν καταγράφουν παράγοντες που μπορεί να περιορίζουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους.

Αναλυτικά, οι Zhang et al. (2022) σχολιάζουν πως παρά το γεγονός ότι το δείγμα τους ήταν μεγάλο, οι συμμετέχοντες προέρχονταν από ένα μόνο εκπαιδευτικό ίδρυμα και σημειώνουν ότι για να είναι καθολικά τα αποτελέσματά τους, θα πρέπει να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα σε παρόμοιες ή και διαφορετικές ομάδες

συμμετεχόντων. Επιπλέον δηλώνουν πως δεν είναι σίγουροι για το πόσο θα διαρκέσει η θετική επίδραση της GIMT, καθώς ο χρόνος παρακολούθησης της μετα-πειραματικής περιόδου ήταν μόνο 4 εβδομάδες. Στη συνέχεια σημειώνουν πως ο επικεφαλής της μελέτης είχε έναν αναπόφευκτο διπλό ρόλο-ερευνητή και μουσικοθεραπευτή, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεροληψία και υπερεκτίμηση του αποτελέσματος. Το ποιοτικό τους συμπέρασμα βασίστηκε σε ημιδομημένη συνέντευξη αναφέροντας ότι είναι δύσκολο για τους ερευνητές να αποφύγουν την υποκειμενική τάση. Η αντικειμενικότητα μπορεί να βελτιωθεί εφόσον υιοθετηθεί μια δομημένη και τυποποιημένη μέθοδος συλλογής ποιοτικών δεδομένων.

Οι Eyüboğlu et al. (2021) αναφέρουν στους περιορισμούς της έρευνάς τους ότι το δείγμα αποτελούνταν μόνο από πρωτοετείς φοιτητές νοσηλευτικής, επομένως δεν ήταν αντιπροσωπευτικό του γενικού φοιτητικού πληθυσμού και χρησιμοποιήθηκε δειγματοληψία ευκολίας (convenience sampling). Επιπλέον λόγω του ότι οι ερευνητές ήταν και οι καθηγητές των φοιτητών/συμμετεχόντων, υπήρχε ανισορροπία ισχύος. Ένας άλλος περιορισμός ήταν ότι η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε μόνο για δύο εβδομάδες πριν από την τελική εξέταση του μαθήματος, συνολικά για τέσσερις συνεδρίες, με μία επιπλέον συνεδρία αμέσως πριν από τις εξετάσεις.

2.4.2. Έρευνες με μουσικές παρεμβάσεις σε προπτυχιακούς φοιτητές

Βρέθηκαν 3 άρθρα. Τα συνοπτικά στοιχεία των άρθρων βρίσκονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2: Στοιχεία των ερευνών με μουσική παρέμβαση

| Άρθρο | Στόχος | Συμμετέχοντες | Αποτελέσματα | Συμπεράσματα |
|--|---|--|---|--|
| Bektaş-Akpinar, N., Aşkin-Ceran, M., & Özkalp, B. (2020) | Μελέτη της επίδρασης της κλασικής τουρκικής και δυτικής μουσικής στα επίπεδα άγχους, στην αρτηριακή πίεση και τους παλμούς των φοιτητών κατά την εξεταστική περίοδο | 88 φοιτητές, εκ των οποίων 40 άτομα στην πειραματική ομάδα και 48 άτομα στην ομάδα ελέγχου στο πανεπιστήμιο της Τουρκίας | Η ακρόαση μουσικής μείωσε τα επίπεδα άγχους των φοιτητών που σχετίζονταν με τις εξετάσεις | Η ακρόαση μουσικής μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους των φοιτητών και ειδικότερα αυτά που σχετίζονται με τις εξετάσεις |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Malakoutikhah, A., Dehghan, M., Ghonchehpour, A., Afshar, P. P., & Honarmand, A. (2020) | Μελέτη της επίδρασης διαφορετικών ειδών μουσικής και της σιωπής στα επίπεδα άγχους και χαλάρωσης φοιτητών χωρίς προβλήματα υγείας | 79 υγιείς φοιτητές της Σχολής Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιατρικών Επιστημών του Κερμάν στο Ιράν εκ των οποίων ολοκλήρωσαν τη μελέτη 46 συμμετέχοντες, μεταξύ των οποίων 25 άνδρες και 21 γυναίκες | Από τα τέσσερα είδη μουσικής που ερευνήθηκαν, ποπ, κλασική, ροκ και περσική παραδοσιακή, όλα μείωσαν τα επίπεδα άγχους όπως και η ησυχία. Εκτός από τη ροκ, όλα έχουν και θετική επίδραση στη χαλάρωση. | Η ακρόαση μουσικής διαφόρων ειδών όπως και η ησυχία συνεισφέρουν στη μείωση του άγχους και στη χαλάρωση |
| Vazirani, N., Samani, J., Faran, T., Allohaibi, Z., Mantesso, A., & Karl, E. (2020) | Μελέτη της συνεισφοράς συναυλιών ζωντανής μουσικής με κουαρτέτο εγχόρδων για τη μείωση της αγχώδους διαταραχής σε πρωτοετείς φοιτητές οδοντιατρικής | 109 πρωτοετείς φοιτητές του πανεπιστημίου του Michigan | Η ακρόαση ζωντανής μουσικής βοηθάει στη μείωση των επιπέδων άγχους πρωτοετών φοιτητών οδοντιατρικής | Η ακρόαση ζωντανής μουσικής έχει θετική επίδραση στην αντιμετώπιση του άγχους σε φοιτητές |

2.4.2.1. Περιοδικά στα οποία δημοσιεύτηκαν

Και τα τρία άρθρα που εξετάζουν την επίδραση των μουσικών παρεμβάσεων δημοσιεύτηκαν το 2020. Τα περιοδικά στα οποία δημοσιεύτηκαν ήταν: *International Journal of Applied Dental Sciences*, *Journal of Health Sciences and Medicine* και *Explore, The Journal of Science & Healing*. Το πρώτο περιοδικό δημοσιεύει μελέτες που αφορούν την Οδοντιατρική και άλλα συναφή θέματα με αυτή. Το δεύτερο δημοσιεύει άρθρα που αφορούν τα αντικείμενα νοσηλευτική, φυσικοθεραπεία, ιατρική εργαστηριακή επιστήμη, περιβαλλοντική υγεία και τεχνολογίες ιατρικής απεικόνισης και ακτινολογίας. Το τρίτο δημοσιεύει έρευνες που αφορούν θεραπευτικές πρακτικές, συμπεριλαμβανομένης της συμβατικής, εναλλακτικής και διαπολιτισμικής ιατρικής.

2.4.2.2. Ερευνητικοί στόχοι

Και οι τρεις έρευνες που εντοπίστηκαν χρησιμοποιούν μουσικές παρεμβάσεις για να διαπιστώσουν κατά πόσο μπορεί η μουσική να επιδράσει θετικά στη μείωση του άγχους των προπτυχιακών φοιτητών.

Στόχος της έρευνας των Bektaş-Akrınar et al. (2020) ήταν να εξετάσουν την επίδραση της τυπικής (regular) Τουρκικής κλασικής μουσικής και της δυτικής μουσικής στα επίπεδα άγχους, στην αρτηριακή πίεση και τους παλμούς φοιτητών σε πανεπιστήμιο της Τουρκίας, στο πλαίσιο της εξεταστικής περιόδου.

Οι Malakoutikhah et al. (2020) αποσκοπούσαν να διερευνήσουν την επίδραση των διαφορετικών ειδών μουσικής στο άγχος και τη χαλάρωση φοιτητών χωρίς προβλήματα υγείας, σε πανεπιστήμιο του Ιράν.

Οι Vazirani et al. (2020) είχαν στόχο τη διερεύνηση της παρακολούθησης ζωντανών μουσικών συναυλιών ως τρόπο μείωσης του άγχους σε πρωτοετείς φοιτητές οδοντιατρικής, στην Οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν.

2.4.2.3. Επιλογή και χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

Οι συμμετέχοντες των ερευνών προέρχονταν από ένα πανεπιστήμιο, διαφορετικό. Εξέτασαν παράγοντες όπως η ακαδημαϊκή επίδοση, οι προτιμήσεις στη μουσική και τα επίπεδα άγχους χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους και ερωτηματολόγια. Οι μελέτες έχουν ομοιότητες όσον αφορά το μέγεθος του δείγματος, την κατανομή του φύλου και την ηλικιακή κατηγορία των συμμετεχόντων. Ωστόσο, διαφέρουν ως προς τα συγκεκριμένα κριτήρια για τη συμπερίληψη, τη διάρκεια των μελετών και το αντικείμενο της έρευνας.

Πιο συγκεκριμένα:

Το δείγμα των Bektaş-Akrınar et al. (2020) αποτελούνταν από 88 φοιτητές, (40 άτομα στην πειραματική ομάδα, 48 άτομα στην ομάδα ελέγχου), οι οποίοι ήταν σπουδαστές διαφορετικών τμημάτων του Πανεπιστημίου ΚΤΟ Karatay, στην Τουρκία, στο διάστημα μεταξύ Νοέμβρη του 2017 και Φεβρουάριου του 2018. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας ήταν τα 19 έτη, με το 52,3% να είναι γυναίκες. Το 60% αυτών χαρακτήρισε την ακαδημαϊκή τους πορεία ως καλή. Η μέση ηλικία των ατόμων της ομάδας ελέγχου ήταν τα 20 έτη. Το 52,1% ήταν γυναίκες και το 62,5% δήλωσε ότι είχε καλή ακαδημαϊκή πορεία. Όσον αφορά τα κοινωνικο-δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, και οι δύο ομάδες είχαν παρόμοια. Οι ερευνητές αναφέρουν την ύπαρξη κριτηρίων για τη συμπερίληψη στην έρευνα, ωστόσο δεν αναφέρουν ποια ήταν αυτά.

Για την έρευνα των Malakoutikhah et al. (2020), 79 υγιείς φοιτητές της Σχολής Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Ιατρικών Επιστημών του Κερμάν, στο

Ιράν, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που περιείχαν κριτήρια αποκλεισμού και συμπερίληψης. Και οι 79 ήταν κατάλληλοι για να συμμετέχουν στην έρευνα, ωστόσο μόνο 53 (67,09%) δέχτηκαν να συμμετέχουν. Ο βασικότερος λόγος απροθυμίας συμμετοχής ήταν η μακρά διάρκεια που απαιτούνταν για τη διεξαγωγή της μελέτης. Άλλοι λόγοι ήταν ότι είχαν βαρεθεί και δεν είχαν αρκετό χρόνο για να συνεχίσουν την έρευνα. Η έρευνα ολοκληρώθηκε με 46 συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων 25 ανδρών και 21 γυναικών. Οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν μεταξύ Φεβρουαρίου και Ιουνίου 2018 με δειγματοληψία, και τους δόθηκαν τυχαία διάφορα είδη μουσικής, δηλαδή Pop, Rock, Western Classical, Persian Traditional και η συνθήκη της σιωπής (Silence) για πέντε συνεχόμενες ημέρες.

Οι Vazirani et al. (2020) προσκάλεσαν πρωτοετείς φοιτητές της Οδοντιατρικής του Πανεπιστημίου του Michigan να συμμετάσχουν εθελοντικά σε αυτή τη μελέτη. Συνολικά, 109 άτομα συμμετείχαν στην έρευνα. Τα βασικά επίπεδα άγχους μετά τη συναυλία αξιολογήθηκαν με τη χρήση της σύντομης εκδοχής του ερωτηματολογίου State and Trait Anxiety Inventory(STAI-6). Το ερωτηματολόγιο STAI-6 περιλαμβάνει 6 ερωτήσεις με κλίμακα από 20-80. Οι ερωτήσεις/δηλώσεις ήταν: (1) Νιώθω ήρεμα (I feel calm), (2) Είμαι σφιγμένος (I am tense), (3) Αισθάνομαι αναστατωμένος (I feel upset), (4) Είμαι χαλαρός (I am relaxed), (5) Νιώθω ευχαριστημένος (I feel content), (6) Είμαι ανήσυχος (I am worried). Οι συμμετέχοντες σημείωσαν τους αριθμούς 1-4 όπου «1» ισοδυναμεί με «καθόλου» (not at all), «2» ισοδυναμεί με «κάπως» (somewhat), «3» ισοδυναμεί με «σχετικά» (moderately), «4» ισοδυναμεί με «πολύ» (very much).

2.4.2.4. Ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε

Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) μελέτησαν τα αποτελέσματα της μουσικής τους παρέμβασης χρησιμοποιώντας δύο διαφορετικές ομάδες συμμετεχόντων: μία πειραματική ομάδα, η οποία συμμετείχε στη μουσική παρέμβαση, και μία ομάδα ελέγχου. Στην έρευνα των Malakoutikhah et al. (2020) ο κάθε συμμετέχων πήρε μέρος σε 5 διαφορετικές συνθήκες μουσικής παρέμβασης και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε σύγκριση των αποτελεσμάτων της επίδρασης της κάθε συνθήκης. Όλοι οι συμμετέχοντες των Vazirani et al. (2020) αποτέλεσαν την ομάδα που έλαβαν τη μουσική παρέμβαση. Δεν συστάθηκε ομάδα ελέγχου. Επικεντρώθηκαν στις θετικές επιδράσεις της ζωντανής μουσικής, στη μείωση της

αγχώδους κατάστασης των φοιτητών οδοντιατρικής που συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο πριν από τις μουσικές παρεμβάσεις, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από απόφοιτους μουσικής σχολής.

Η μουσική παρέμβαση των Bektaş-Akrınar et al. (2020) διεξήχθη με δύο ομάδες, μία πειραματική και μία ομάδα ελέγχου και είχε διάρκεια έξι εβδομάδων. Η πειραματική ομάδα για 6 εβδομάδες πριν τις εξετάσεις άκουγε κλασική δυτική και κλασική τουρκική μουσική για 25 λεπτά, τέσσερις μέρες την εβδομάδα. Αρχικά, δόθηκε και στις δύο ομάδες κλίμακα εξέτασης άγχους (exam anxiety scale) και φόρμα συμπλήρωσης προσωπικών πληροφοριών. Το μουσικό είδος, η βιβλιογραφία της περιόδου ακρόασης και το μουσικό απόσπασμα αποφασίστηκαν μέσω συνεντεύξεων με μέλη του διδακτικού προσωπικού. Πριν από τις εξετάσεις, η πειραματική ομάδα άκουγε κλασική δυτική και κλασική τουρκική μουσική για 25 λεπτά, 4 ημέρες την εβδομάδα μετά τις ενδιάμεσες εξετάσεις (midterm exams) στην αίθουσα που είχε εξοπλιστεί με το κατάλληλο ηχοσύστημα λίγο πριν από την εξέταση. Προκειμένου να μην ενοχληθούν από άλλους φοιτητές κατά τη διάρκεια των ωρών της μουσικής, αναρτήθηκε ένα σημείωμα έξω από την πόρτα της αίθουσας και δεσμεύτηκαν.

Η παρέμβαση των Malakoutikhah et al. (2020) διήρκησε πέντε συνεχόμενες μέρες κατά τις οποίες ο κάθε συμμετέχων, για 15 λεπτά, κάθε διαφορετική ημέρα εκτέθηκε σε τέσσερα διαφορετικά είδη μουσικής: pop μουσική, rock μουσική, δυτική κλασική μουσική και περσική παραδοσιακή μουσική, και μία ημέρα για 15 λεπτά σε συνθήκη σιωπής. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες ξάπλωναν για άλλα 30 λεπτά. Τα αποτελέσματα κάθε συνθήκης συγκρίθηκαν με αυτά των υπόλοιπων συνθηκών του ίδιου συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες είχαν παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Η σειρά των παρεμβάσεων χορηγήθηκε τυχαία με τη μέθοδο της διαδοχικής κατανομής. Κάθε άτομο συμμετείχε στην έρευνα για πέντε συνεχόμενες ημέρες και έλαβε μία από τις δύο τυχαία επιλεγμένες παρεμβάσεις. Αυτή η περίοδος απομάκρυνσης (washout period) εφαρμόστηκε για να διασφαλιστεί ότι τα είδη μουσικής δεν θα προκαλούσαν σύγχυση μεταξύ τους. Πριν από την έναρξη κάθε συνεδρίας παρέμβασης, οι ερευνητές βεβαιώνονταν ότι οι συμμετέχοντες δεν έπαιρναν καυτά υγρά και καφεΐνη έως και 30 λεπτά πριν από τις μετρήσεις και δεν έκαναν έντονη σωματική γυμναστική εκείνη την ημέρα. Κατά την έναρξη της πρώτης παρέμβασης, οι ερευνητές εξήγησαν τη διαδικασία στους συμμετέχοντες και τους έδωσαν 5 λεπτά για να εξοικειωθούν με τα εργαλεία και το περιβάλλον, ώστε οι υποκείμενοι στρεσογόνοι παράγοντες να μην επηρεάσουν τις μετρήσεις. Κάθε

συμμετέχων ξάπλωσε στο κρεβάτι, με κλίση κεφαλιού 45-60°, σε χαλαρή κατάσταση, και παρέμεινε σε αυτή τη θέση για πέντε λεπτά. Αρχικά, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια SRSI3 και STAI. Στη συνέχεια, έκαναν μία από τις τυχαία επιλεγμένες παρεμβάσεις (οποιοδήποτε από τα 4 είδη μουσικής ή την ησυχίας). Όλοι οι συμμετέχοντες άκουσαν τις μουσικές παρεμβάσεις μέσω ακουστικών Creative EP-630 και ρύθμισαν την ένταση του ήχου στο επιθυμητό επίπεδο. Ωστόσο, η ένταση του ήχου κυμαινόταν στο φυσιολογικό εύρος και λιγότερο από 85dB. Αφού έλαβαν την παρέμβαση για 15 λεπτά, ξάπλωσαν στο κρεβάτι για άλλα 30 λεπτά. Για την ησυχία, οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τα ακουστικά για όλο το διάστημα των 15 λεπτών. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια SRSI3 και STAI. Κάθε συνεδρία διήρκεσε μία ώρα για κάθε συμμετέχοντα.

Η περίοδος διεξαγωγής της παρέμβασης των Vazirani et al. (2020) τοποθετείται τον χειμώνα του 2017, κατά την οποία οργανώθηκαν τρεις συναυλίες ζωντανής μουσικής διάρκειας 30-40 λεπτών. Οι πρωτοετείς φοιτητές/εθελοντές της Οδοντιατρικής Σχολής του Michigan συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο STAI-6 πριν την συμμετοχή τους στην μουσική παρέμβαση. μεταπτυχιακοί φοιτητές μουσικής της Σχολής Μουσικής, Θεάτρου και Χορού του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, σε συνεργασία με το University Musical Society, πραγματοποίησαν τις συναυλίες. Η διάρκεια των συναυλιών κυμαινόταν μεταξύ 30-40 λεπτών. Οι συναυλίες ζωντανής μουσικής πλαισιώνονταν από εισαγωγές για το κάθε έργο. Το ακροατήριο καλούνταν να παρακολουθήσει την ιστορία της παράστασης και να δημιουργήσει συναισθηματικές συνδέσεις με κάθε έργο που εκτελούνταν. Προσφέρθηκε μια μεγάλη ποικιλία έργων, εκτεινόμενη από κανονικές/σε κανόνα, (canonic), κλασικές επιλογές έως σύγχρονα μινιμαλιστικά έργα, σε μια προσπάθεια να μοιραστούν την ποικιλομορφία των μουσικών επιλογών με τους φοιτητές. Οι συνθέτες που συμπεριλήφθηκαν ήταν οι Haydn, Debussy, Glass, Shaw και άλλοι. Μετά τις συναυλίες, οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν ξανά το ερωτηματολόγιο STAI-6.

Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά τις παρεμβάσεις και στις τρεις έρευνες.

2.4.2.5. Το είδος της μουσικής παρέμβασης

Οι μελέτες που διεξήχθησαν από τους Bektaş-Akpinar et al. (2020) και Malakoutikhah et al. (2020) εξέτασαν τις επιδράσεις της ακρόασης διαφορετικών

ειδών μουσικής στη μείωση του άγχους, την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό παλμό. Οι Bektaş-Akrınar et al. διεξήγαγαν έρευνα όπου οι συμμετέχοντες άκουσαν κλασική δυτική και κλασική τουρκική μουσική πριν από εξετάσεις. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας των Malakoutikhah et al. (2020) εκτέθηκαν σε pop, rock, δυτική κλασική, περσική παραδοσιακή μουσική και σε συνθήκη σιωπής. Η διάρκεια των συναυλιών διαφοροποιούνταν και πριν από κάθε ζωντανή μουσική εκτέλεση παρουσιάζονταν πληροφορίες για το κάθε μουσικό έργο.

Η πειραματική ομάδα στην έρευνα των Bektaş-Akrınar et al. (2020), για 6 εβδομάδες πριν τις εξετάσεις άκουγαν 4 φορές την εβδομάδα, για 25 λεπτά, δυτική κλασική μουσική και τούρκικη κλασική μουσική.

Οι Malakoutikhah et al. (2020) διεξήγαγαν την έρευνα εκθέτοντας τον κάθε συμμετέχοντα σε 5 διαφορετικές συνθήκες. Όλοι οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε τέσσερα είδη μουσικής, pop, rock, (δυτική) κλασική και παραδοσιακή περσική μουσική όπως και σε συνθήκη σιωπής.

Για την έρευνα των Vazirani et al. (2020), οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν συναυλίες που πραγματοποίησαν μεταπτυχιακοί φοιτητές μουσικής της Σχολής Μουσικής, Θεάτρου και Χορού του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, σε συνεργασία με το University Musical Society. Οι συναυλίες ζωντανής μουσικής πλαισιώνονταν από εισαγωγές για το κάθε έργο. Προσφέρθηκε μια μεγάλη ποικιλία έργων ενώ οι συνθέτες που συμπεριλήφθηκαν ήταν οι Haydn, Debussy, Glass, Shaw και άλλοι.

2.4.2.6. Μέθοδοι μέτρησης αποτελεσματικότητας

Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) χρησιμοποίησαν ως μεθόδους μέτρησης της αποτελεσματικότητας της παρέμβασής τους βιολογικές ενδείξεις και κλίμακες αυτοαναφοράς μέτρησης του άγχους. Οι Malakoutikhah et al. (2020), ερεύνησαν την επίδραση διαφόρων ειδών μουσικής στο άγχος, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς για την εκτίμηση των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων και λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένες παραμέτρους των μουσικών κομματιών. Οι Vazirani et al. (2020) κατέγραψαν τα επίπεδα άγχους φοιτητών οδοντιατρικής πριν και μετά τη μουσική παρέμβαση, χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο STAI-6 και αξιολογώντας την αντιλαμβανόμενη αξία της εμπειρίας της συναυλίας.

Στην έρευνα των Bektaş-Akrınar et al. (2020), αρχικά δόθηκε και στις δύο ομάδες η κλίμακα εκτίμησης άγχους (exam anxiety scale, EAS) και μια φόρμα για τη συμπλήρωση προσωπικών στοιχείων. Το μουσικό είδος στο οποίο εκτέθηκαν οι

συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας και η διάρκεια της ακρόασης αποφασίστηκε σε συνεργασία με μέλη του διδακτικού προσωπικού του πανεπιστημίου. Πριν τις εξετάσεις μετρήθηκαν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης και του σφυγμού και χορηγήθηκε εκ νέου η κλίμακα εξέτασης άγχους στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου.

Στην έρευνα των Malakoutikhah et al. (2020), οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια SRSI3 και STAI. Κατά την επιλογή των ειδών μουσικής, οι ερευνητές προσπάθησαν να λάβουν υπόψη την ποικιλομορφία και την αντίθεση των ειδών μουσικής από τη μία, και το υπόβαθρο και τη δημοτικότητα τους από την άλλη. Επίσης, πραγματοποιήθηκε μελέτη για την Παραδοσιακή Μουσική της Περσίας (Ιρανική Κλασική Μουσική) με σκοπό να συμπεριληφθεί στο πείραμα ως μουσικό δείγμα. Τα μουσικά δείγματα είχαν ένα κανονικό εύρος παραμέτρων, όπως το τέμπο, η σύνθεση, η αρμονία, ο τόνος ή τα τονικά ύψη. Τα μουσικά κομμάτια ήταν σε WAV44.1, 16 bits και στερεοφωνικά. Κάθε μουσικό κομμάτι επαναλήφθηκε τόσο ώστε να συμπληρωθεί η διάρκεια ακρόασης των 15 λεπτών. Η διάρκεια της μουσικής επιλέχθηκε ως μέση διάρκεια σε σχέση με ορισμένες προηγούμενες μελέτες στον χώρο αυτό, οι οποίες είχαν επιλέξει μικρότερη και μεγαλύτερη διάρκεια για τα μουσικά κομμάτια που χρησιμοποίησαν στις έρευνές τους. Χρησιμοποιήθηκαν στατιστικά εργαλεία για την καταγραφή των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, την εκτίμηση του μέσου όρου του άγχους και της χαλάρωσης που εμφάνιζαν πριν και μετά από την κάθε μουσική παρέμβαση και για τη μέτρηση των μεταβολών του μέσου όρου του άγχους και της χαλάρωσης πριν και μετά από τις διαφορετικές παρεμβάσεις.

Οι Vazirani et al. (2020), αρχικά προσκάλεσαν τους πρωτοετείς φοιτητές/εθελοντές της Οδοντιατρικής Σχολής του Michigan να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο STAI-6 σε έξι διαφορετικά στάδια πριν την συμμετοχή τους στην μουσική παρέμβαση. Για τον καθορισμό των βασικών επιπέδων άγχους στο μάθημα (επίπεδα άγχους πριν από τη συναυλία), επέλεξαν τυχαία τρεις τακτικές συναντήσεις του μαθήματος. Τα επίπεδα άγχους ερευνήθηκαν αμέσως μετά από κάθε μία από τις τρεις συναυλίες ζωντανής μουσικής. Για τα δημογραφικά δεδομένα, ζητήθηκε μόνο το φύλο των ερωτηθέντων, καθώς δεν υπήρχε σημαντική διαφορά ηλικίας μεταξύ του φοιτητικού πληθυσμού. Μετά τις συναυλίες, οι φοιτητές κλήθηκαν να απαντήσουν ξανά στο ερωτηματολόγιο STAI-6. Ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για να εκτιμηθεί η αντιλαμβανόμενη από τους φοιτητές αξία της εμπειρία που είχαν

με τις μουσικές συναυλίες. Οι απαντήσεις καταγράφηκαν, και οι ερευνητές συνδύασαν δείγματα για τη στατιστική ανάλυση και συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων άγχους πριν και μετά τη συναυλία με βάση τα δεδομένα της έρευνάς τους.

2.4.2.7. Αποτελέσματα των μουσικών παρεμβάσεων

Τα αποτελέσματα και των τριών μουσικών παρεμβάσεων ήταν θετικά στη μείωση του άγχους των συμμετεχόντων. Οι ερευνητές συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η συμμετοχή σε μουσικές παρεμβάσεις μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές στην αντιμετώπιση του άγχους κατά τη φοιτητική τους ζωή. Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) και οι Malakoutikhah et al. (2020) παρατήρησαν ότι η ακρόαση συγκεκριμένων ειδών μουσικής μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα άγχους των φοιτητών και ειδικότερα τα επίπεδα άγχους που σχετίζονται με τις πανεπιστημιακές εξετάσεις. Οι Vazirani et al. (2020) έδειξαν ότι η ακρόαση ζωντανής μουσικής βοηθάει στη μείωση των επιπέδων άγχους πρωτοετών φοιτητών οδοντιατρικής.

Με βάση τις μετρήσεις της πίεσης και των παλμών των συμμετεχόντων πριν και μετά την μουσική παρέμβαση, οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) διαπίστωσαν ότι στην ομάδα των φοιτητών που άκουσαν μουσική καταγράφηκε σημαντική μείωση του βαθμού του άγχους πριν τις εξετάσεις. Έτσι συμπέραναν ότι η ακρόαση μουσικής πριν τις εξετάσεις μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους των εξετάσεων που έχουν οι φοιτητές που σπουδάζουν οδοντιατρική.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των Malakoutikhah et al. (2020) οι διαφορές στις μέσες βαθμολογίες του επιπέδου χαλάρωσης πριν και μετά τη μουσική παρέμβαση, σε φοιτητές ενός πανεπιστημίου από το Ιράν, ήταν στατιστικά σημαντικές για τις παρεμβάσεις που χρησιμοποίησαν Pop μουσική, δυτική κλασική μουσική, Περσική παραδοσιακή μουσική και σιωπή. Ενώ, οι μέσες βαθμολογίες του επιπέδου χαλάρωσης που καταγράφηκαν πριν και μετά τη μουσική παρέμβαση με Rock μουσική δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Όσον αφορά τις μετρήσεις για το άγχος των φοιτητών, και στις τέσσερες παρεμβάσεις που χρησιμοποίησαν τα τέσσερα είδη μουσικής, Pop, Rock, Western Classical, Persian Traditional, αλλά και στην παρέμβαση με τη συνθήκη της σιωπής, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση των επιπέδων του άγχους. Ωστόσο, καμία από τις πέντε παρεμβάσεις δεν προτιμήθηκε ιδιαίτερα από τους συμμετέχοντες για τη μείωση του άγχους κατάστασης, που ήταν το άγχος των εξετάσεων (state anxiety).

Οι Vazirani et al. (2020), σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του ερωτηματολογίου STAI-6, βρήκαν πως κατά μέσο όρο, οι φοιτητές οδοντιατρικής ανέφεραν αυξημένες βαθμολογίες άγχους πριν από τη συναυλία (αρχική τιμή), πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα. Οι παρατηρούμενες βαθμολογίες άγχους πριν τη συναυλία συσχετίστηκαν με μέτριο έως υψηλό άγχος, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία.

ετά την παρακολούθηση των συναυλιών, η μέση τιμή άγχους των συμμετεχόντων σημείωσε σημαντική πτώση (30%). Οι γυναίκες συμμετέχουσες σημείωσαν μεγαλύτερη μείωση των επιπέδων τους άγχους τους (26%) από αυτή των αντρών συμμετεχόντων (30%). Οι γυναίκες συμμετέχουσες είχαν σημειώσει υψηλότερα επίπεδα άγχους πριν τη συναυλία, σε σχέση με τα επίπεδα άγχους των ανδρών. Όσον αφορά στο πώς βίωσαν την εμπειρία της παρακολούθησης των συναυλιών, το 93% (N = 102) των φοιτητών απάντησαν ότι τους άρεσαν οι συναυλίες και θα ήθελαν να παρακολουθήσουν ξανά στο μέλλον. Επιπλέον, το 91% (N=99) ανέφερε ότι αισθάνθηκαν πιο ήρεμοι μετά τις συναυλίες. Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα μέσα επίπεδα άγχους στις συναυλίες αριθμός 2 και αριθμός 3 ήταν χαμηλότερα από το επίπεδο άγχους στην πρώτη συναυλία που παρακολούθησαν. Μετά τις συναυλίες, η μείωση των μέσων επιπέδων άγχους που καταγράφηκε στους συμμετέχοντες συμβάδιζε με την αύξηση των θετικών απαντήσεων στο STAI-6.

2.4.2.8. Συμπεράσματα των άρθρων που εντοπίστηκαν

Ο Bektaş-Akpinar et al. (2020) συμπεραίνουν ότι η ακρόαση της τουρκικής κλασικής και της δυτικής μουσικής μπορεί να μειώσει το άγχος των φοιτητών κατά τις εξετάσεις και τις φυσιολογικές αντιδράσεις στο άγχος. Επίσης, οι Malakoutikhah et al. (2020) διαπίστωσαν ότι τα μουσικά είδη που χρησιμοποίησαν και η συνθήκη της σιωπής αυξάνουν τη χαλάρωση και μειώνουν το άγχος σε υγιή άτομα, εκτός από τη ροκ μουσική. Οι Vazirani et al. (2020) επικεντρώθηκαν στις ζωντανές μουσικές συναυλίες ως εργαλείο για τη μείωση του άγχους σε φοιτητές οδοντιατρικής. Συνολικά, αυτές οι μελέτες υπογραμμίζουν τη δυνατότητα της μουσικής στην ανακούφιση του άγχους και την προώθηση της χαλάρωσης, με την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σε εναλλακτικές παρεμβάσεις και συγκεκριμένα περιβάλλοντα.

Οι Bektaş-Akpinar et al. (2020) συμπέραναν ότι η ακρόαση της Τουρκικής κλασικής μουσικής και της Δυτικής μουσικής μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων στους φοιτητές της χώρας τους. Σημειώνουν ότι τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα απέδειξαν πως με

τη σωστή χρήση των μουσικών ερεθισμάτων μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα. Με τη μείωση των επιπέδων άγχους των φοιτητών, αντίστοιχα, μειώθηκε και η συστολική-διαστολική τάση και ο ρυθμός των σφυγμών επηρεάζοντας θετικά τη φυσιολογική απόκριση του σώματος στο άγχος.

Τα ευρήματα των Malakoutikhah et al. (2020) έδειξαν ότι η ακρόαση της ποπ, της δυτικής κλασικής, της περσικής παραδοσιακής μουσικής και η ησυχία αύξησε τα επίπεδα χαλάρωσης σε υγιείς φοιτητές της χώρας τους, αλλά η ακρόαση ροκ μουσικής δεν είχε στατιστικά σημαντική επίδραση στη χαλάρωση. Επίσης, όλα τα μουσικά είδη και η ησυχία μείωσαν το άγχος των εξετάσεων (άγχος κατάστασης). Κανένα από τα μουσικά είδη, ούτε η ησυχία δεν είχε παραπάνω επίδραση στην χαλάρωση συγκριτικά με τα άλλα. Αναφέρουν πως τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην αύξηση ερευνητικών δεδομένων και στη συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική. Επιπλέον, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον καθορισμό της σωστής παρέμβασης για τις ομάδες υγειονομικής περιθάλψης, με στόχο την ανακούφιση και τη μείωση του άγχους του ασθενή. Τέλος, καταλήγουν πως η διεξαγωγή περισσότερων μελετών είναι απαραίτητη για την αξιολόγηση της διάρκειας επίδρασης των διαφόρων ειδών μουσικής και της ηρεμίας στην χαλάρωση και το άγχος και προτείνουν να διερευνηθεί η επίδραση της ησυχίας στην χαλάρωση και το άγχος σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, όπως μονάδες εντατικής θεραπείας.

Οι Vazirani et al. (2020) αναφέρουν ότι τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι ζωντανές μουσικές συναυλίες είναι ένα πρακτικό εργαλείο για τη μείωση του άγχους σε πρωτοετείς φοιτητές οδοντιατρικής. Σημειώνουν ότι μελλοντικές μελέτες είναι απαραίτητες για τη διερεύνηση άλλων τρόπων λειτουργίας των μουσικών παρεμβάσεων ως εναλλακτική προσέγγιση για τη μείωση των επιπέδων άγχους και τη βελτίωση των επιδόσεων των φοιτητών οδοντιατρικής.

2.4.2.9. Περιορισμοί στη γενίκευση των αποτελεσμάτων των ερευνών που εντοπίστηκαν

Οι Bektaş-Akpinar et al. (2020) επικεντρώθηκαν αποκλειστικά σε φοιτητές από το Πανεπιστήμιο KTO Karatay, περιορίζοντας έτσι τη γενίκευση των αποτελεσμάτων τους, ενώ οι Malakoutikhah et al. (2020) δε χρησιμοποίησαν το αγαπημένο μουσικό κομμάτι των συμμετεχόντων και αντιμετώπισαν προβλήματα συμμετοχής των συμμετεχόντων. Οι Vazirani et al. (2020) δεν αναφέρουν

συγκεκριμένους περιορισμούς, ωστόσο μπορεί να γίνει υπόθεση από τις εκφράσεις που χρησιμοποιούν για να χαρακτηρίσουν τα αποτελέσματα τους

Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) αναφέρουν ότι η έρευνα τους περιορίστηκε σε φοιτητές που σπούδαζαν μόνο στο KTO Karatay University (Τουρκία). Για αυτό το λόγο τα αποτελέσματα μπορούσαν να γενικευτούν μόνο στους φοιτητές του συγκεκριμένου ιδρύματος. Προτείνουν τη διεξαγωγή περαιτέρω μελέτης ταυτόχρονα σε πολλά πανεπιστήμια διαφορετικών πόλεων. Επιπλέον, η επιλογή της μουσικής δεν έγινε από τους φοιτητές αλλά αποφασίστηκε από εξειδικευμένα μέλη του διδακτικού προσωπικού. Σημειώνουν πως αν οι φοιτητές επέλεγαν οι ίδιοι τα είδη μουσικής που επιθυμούσαν, το αποτέλεσμα θα μπορούσε να είναι διαφορετικό.

Οι Malakoutikhah et al. (2020) θεώρησαν πως ένας από τους μεγαλύτερους περιορισμούς της έρευνάς τους ήταν η μη χρήση του αγαπημένου μουσικού κομματιού των συμμετεχόντων για να διαπιστώσουν αν το προσωπικό ενδιαφέρον θα μπορούσε να έχει επίδραση. Ένας άλλος περιορισμός ήταν ότι οι συμμετέχοντες δυσκολεύονταν να παρευρίσκονται στο χώρο που διεξαγόταν η έρευνα πέντε συνεχόμενες ημέρες. Ως εκ τούτου, οι ερευνητές παρείχαν δωρεάν μετακίνηση για να τη διευκολύνουν.

Οι Vazirani et al. (2020), ανέφεραν ότι οι μουσικές συναυλίες με ζωντανή μουσική είναι εφικτό να μειώσουν το άγχος των φοιτητών. Αναφέρουν επίσης ότι είναι υποσχόμενα τα αποτελέσματα και χαρακτηρίζουν τη μέθοδο της μουσικής παρέμβασης που χρησιμοποίησαν χαμηλού ρίσκου στους φοιτητές του πρώτου έτους Οδοντιατρικής χωρίς να είναι απόλυτοι ή να επιχειρούν γενίκευση των αποτελεσμάτων τους. Επομένως, μπορεί να υποτεθεί ότι θεωρούν περιοριστικό το δείγμα τους και η μη αναφορά σε απόλυτα αποτελέσματα μπορεί να υπονοεί πρόταση για περαιτέρω έρευνα.

Κεφάλαιο 3. Συζήτηση και συμπεράσματα

3.1. Συζήτηση

Τα ευρήματα από τις έρευνες που εντοπίστηκαν και αναλύθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο φωτίζουν τα δυνητικά οφέλη των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας αλλά και των μουσικών παρεμβάσεων στη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας στον φοιτητικό πληθυσμό. Αυτές οι μελέτες συμβάλλουν στο αυξανόμενο σώμα της έρευνας που υπογραμμίζει τη θεραπευτική αξία της μουσικής και τον ρόλο της στην προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας του ατόμου.

3.1.1. Η επίδραση των μουσικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση του άγχους στους φοιτητές

Ένα σημαντικό στοιχείο που προέκυψε από την ανάλυση των σχετικών άρθρων που εντοπίστηκαν είναι η αποτελεσματικότητα των μουσικών παρεμβάσεων στη μείωση των επιπέδων άγχους. Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) και Malakoutikhah et al. (2020) πέτυχαν με τις μουσικές παρεμβάσεις τους σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων που έλαβαν τις παρεμβάσεις τους. Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020), επίσης, διαπίστωσαν ότι τόσο η ακρόαση της τουρκικής κλασικής μουσικής όσο και η ακρόαση έργων δυτικής μουσικής ήταν αποτελεσματική στην ανακούφιση του άγχους που σχετίζεται με τις εξετάσεις στους φοιτητές. Αυτό υποδηλώνει ότι οι θετικές επιδράσεις της μουσικής δεν περιορίζονται πάντα σε συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο και ότι διάφορα είδη μουσικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τις προτιμήσεις και το πολιτισμικό υπόβαθρο του κάθε ατόμου.

Παρόμοια, οι Malakoutikhah et al. (2020) διαπίστωσαν ότι διάφορα είδη μουσικής, συμπεριλαμβανομένων της pop μουσικής, της δυτικής κλασικής μουσικής και της περσικής παραδοσιακής μουσικής, καθώς και η σιωπή, μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων χαλάρωσης και τη μείωση του άγχους κατάστασης πριν από τις εξετάσεις. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι μουσικές παρεμβάσεις είναι σημαντικό να λαμβάνουν υπόψη και τις μουσικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου, επιτρέποντάς του να αλληλεπιδράσει με τη μουσική που του αντιστοιχεί προσωπικά, ενισχύοντας έτσι τη θετική της επίδραση.

Οι έρευνες των Bektaş-Akrınar et al. (2020), Malakoutikhah et al. (2020) και των Vazirani et al. (2020) έδειξαν ότι η χρήση μουσικών παρεμβάσεων σε προπτυχιακούς φοιτητές, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους τους. Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020), συμπέραναν ότι η ακρόαση συγκεκριμένων ειδών μουσικής μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους των φοιτητών και ειδικότερα αυτά που σχετίζονται με τις πανεπιστημιακές εξετάσεις. Οι Vazirani et al. (2020) έδειξαν ότι η ακρόαση ζωντανής μουσικής βοηθάει στη μείωση των επιπέδων άγχους πρωτοετών φοιτητών οδοντιατρικής.

3.1.2. Ο ρόλος των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του άγχους στους φοιτητές

Όσον αφορά τις έρευνες που μελετούν την επίδραση μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων, οι έρευνες των Liu και Li (2023), και Zhang et al. (2022) εντόπισαν σημαντική μείωση της βαθμολογίας του άγχους μετά τις μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις. Οι συμμετέχοντες των Liu και Li (2023) σημείωσαν μείωση στη βαθμολογία του υπερβολικού άγχους. Οι Zhang et al. (2022) ανέφεραν αποτελέσματα που υποδήλωναν τη βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης και την ανακούφιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων της πειραματικής ομάδας. Οι Eyüboğlu et al. (2021) κατέγραψαν μειωμένη τιμή στην αρτηριακή πίεση της πειραματικής ομάδας από αυτή του ελέγχου. Τα δεδομένα αυτά ενισχύουν την υπόθεση ότι οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης των προπτυχιακών φοιτητών, προσφέροντάς τους μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι μελέτες των Zhang et al. (2022) και Eyüboğlu et al. (2021) διευρύνουν το πεδίο της έρευνας στη μουσικοθεραπεία, εξερευνώντας τις επιπτώσεις της στη ρύθμιση των συναισθημάτων, τα συμπτώματα κατάθλιψης, την αρτηριακή πίεση, την επίδοση στις εξετάσεις και τα επίπεδα άγχους. Οι Zhang et al. (2022) απέδειξαν τη θετική επίδραση της GIMT στη ρύθμιση των συναισθημάτων και τα συμπτώματα κατάθλιψης μεταξύ των φοιτητών. Αυτό υπογραμμίζει τη δυνατότητα της μουσικοθεραπείας να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό και συνεργατικό περιβάλλον σε ομαδικό πλαίσιο που προάγει την συναισθηματική ευημερία.

Συνολικά, τα άρθρα που εντοπίστηκαν αποδεικνύουν τη δυνατότητα των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν τη συναισθηματική ευημερία των φοιτητών. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αξία

της ενσωμάτωσης της μουσικής ως μια προσέγγιση διαχείρισης του άγχους και την προώθηση της ψυχολογικής υγείας. Ωστόσο, οι αποκλίσεις στα αποτελέσματα των μελετών και η επίδραση διαφορετικών παραγόντων υποδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα.

3.1.3. Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων στους φοιτητές για την αντιμετώπιση του άγχους

Οι έρευνες που εντοπίστηκαν και αναλύθηκαν στην παρούσα εργασία παρείχαν πολύτιμες πληροφορίες για τις επιδράσεις της μουσικής και της μουσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης σε φοιτητές και της βελτίωσης της ποιότητας της φοιτητικής τους ζωής. Ωστόσο, έχουν ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων τους.

Πρώτον, τόσο οι Zhang et al. (2022) όσο και οι Eyüboğlu et al. (2021) αντιμετώπισαν περιορισμούς όσον αφορά το δείγμα τους. Οι Zhang et al. (2022) διεξήγαγαν την έρευνά τους με συμμετέχοντες από ένα μόνο εκπαιδευτικό ίδρυμα, με αποτέλεσμα να υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με την γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων τους σε μια ευρύτερη πληθυσμιακή ομάδα. Επίσης, οι Eyüboğlu et al. (2021) επικεντρώθηκαν αποκλειστικά σε φοιτητές νοσηλευτικής του πρώτου έτους, περιορίζοντας έτσι την εφαρμοσιμότητα των ευρημάτων τους σε άλλες ομάδες ή επαγγέλματα. Οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να στοχεύουν στη συμπερίληψη μεγαλύτερων και πιο αντιπροσωπευτικών δειγμάτων.

Ένας άλλος κοινός περιορισμός που παρατηρείται σε αυτές τις μελέτες είναι η διάρκεια της παρέμβασης. Οι Zhang et al. (2022) και οι Eyüboğlu et al. (2021) διενήργησαν τα πειράματά τους σε έναν σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, πράγμα που μπορεί να έχει επηρεάσει την αξιολόγηση των επιδράσεων της παρέμβασης. Μεγαλύτερες περιόδους παρέμβασης θα παρείχαν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της μακροπρόθεσμης επίδρασης της μουσικής στα εξεταζόμενα αποτελέσματα.

Επιπλέον, οι Bektaş-Akpinar et al. (2020) αντιμετώπισαν περιορισμούς σχετικά με τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων τους. Η μελέτη τους περιορίστηκε σε φοιτητές που σπούδαζαν στο KTO Karatay University, περιορίζοντας έτσι τη δυνατότητα εξαγωγής συμπερασμάτων σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες ή εκπαιδευτικά ιδρύματα. Επιπλέον, η επιλογή της μουσικής σε αυτήν τη μελέτη έγινε

από το διδακτικό προσωπικό αντί των ίδιων των συμμετεχόντων, γεγονός που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί υποκειμενικό ως προς την επιλογή και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Στο μέλλον, οι ερευνητές πρέπει να συμπεριλάβουν τους συμμετέχοντες στη διαδικασία επιλογής της μουσικής για να διασφαλίσουν ότι λαμβάνονται υπόψη οι προτιμήσεις τους.

Οι Malakoutikhah et al. (2020) αντιμετώπισαν περιορισμούς που σχετίζονταν με τις προσωπικές μουσικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων και τις δυσκολίες στην παρακολούθηση της μελέτης. Η μελέτη δεν λάμβανε υπόψη τα αγαπημένα μουσικά κομμάτια των συμμετεχόντων, πιθανώς παραβλέποντας την επίδραση του προσωπικού ενδιαφέροντος. Η αντιμετώπιση αυτών των περιορισμών μέσω της ενσωμάτωσης των προτιμήσεων των συμμετεχόντων και της εύρεσης τρόπων βελτίωσης της παρακολούθησης θα ενισχύσει την εγκυρότητα των μελλοντικών μελετών.

Οι Liu και Li (2023) υπογράμμισαν την ανάγκη να λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας. Ελεσήμεναν ότι παράγοντες όπως το φύλο, το αντικείμενο των σπουδών, ο ακαδημαϊκός βαθμός, η καταγωγή, ο τύπος ρεπερτορίου, ο τύπος θεραπείας και ο τύπος άγχους μπορούν να παίξουν ρόλο στον προσδιορισμό των αποτελεσμάτων της μουσικοθεραπείας. Αυτή η προοπτική υποδεικνύει ότι οι εξατομικευμένες προσεγγίσεις στη μουσικοθεραπεία, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις, μπορούν να παράγουν πιο εξατομικευμένα και δραστικά αποτελέσματα.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι οι Vazirani et al. (2020) δεν αναφέρουν ρητά τους περιορισμούς στην έρευνά τους. Αυτό ωστόσο δεν υποδηλώνει απαραίτητως την απουσία περιορισμών, καθώς αναφέρουν ότι τα αποτελέσματά τους ήταν υποσχόμενα και χαρακτήρισαν τη μέθοδο της μουσικής παρέμβασης που χρησιμοποίησαν χαμηλού ρίσκου στους φοιτητές του πρώτου έτους Οδοντιατρικής χωρίς να είναι απόλυτοι ή να επιχειρούν γενίκευση των αποτελεσμάτων τους. Επομένως, μπορεί να υποτεθεί ότι θεωρούν περιοριστικό το δείγμα τους και η μη αναφορά σε απόλυτα αποτελέσματα μπορεί να υπονοεί πρόταση για περαιτέρω έρευνα.

Είναι σημαντικό για τους ερευνητές να παρέχουν μια ολοκληρωμένη συζήτηση των περιορισμών στις μελέτες τους προκειμένου να διασφαλιστεί μια πιο ακριβής αξιολόγηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Συνολικά, οι μελέτες που παρουσιάστηκαν στα προηγούμενα κείμενα προσφέρουν αξιόλογες γνώσεις σχετικά με τις επιδράσεις της μουσικής στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης. Ωστόσο, έχουν και περιορισμούς όσον αφορά την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, τη διάρκεια της παρέμβασης, τη γενικευσιμότητα, την επιλογή της μουσικής, τις προσωπικές προτιμήσεις, τις δυσκολίες στην παρακολούθηση και τη διαφάνεια στην αναφορά περιορισμών. Αυτοί οι περιορισμοί πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και υποδεικνύουν τα σημεία των ερευνών που επιδέχονται βελτίωση για μελλοντικές έρευνες σε αυτό το θέμα.

Επομένως, παρατηρείται ότι η μουσικοθεραπεία και οι μουσικές παρεμβάσεις είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε μελέτες για να διαπιστωθεί αν και κατά πόσο επιδρούν θετικά στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης στους φοιτητές. Οι Aalbers et al. (2017) ανέφεραν ότι, σε συνδυασμό με συμβατικές θεραπείες όπως η ψυχοθεραπεία, η φαρμακευτική αγωγή και η εργοθεραπεία, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει άτομα που πάσχουν από καταθλιπτικές διαταραχές, βελτιώνοντας τη συμπτωματολογία και αντιμετωπίζοντας συνήθεις συνοδούς παθήσεις, όπως το άγχος. Οι Moasheri et al. (2016) διεξήγαγαν έρευνα με μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, κατά τη διάρκεια της οποίας ζητήθηκε από τους φοιτητές να ακούνε μουσικά κομμάτια ελαφριάς απαλής μουσικής είκοσι λεπτά την ημέρα για δύο συνεχόμενους μήνες. Βάσει μετρήσεων πριν και μετά την έρευνα, κατέληξαν ότι η μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική στην ανακούφιση της κατάθλιψης. Οι Baste & Gadkari (2014) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μουσική μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά το άγχος, να ενισχύσει την αίσθηση άνεσης και χαλάρωσης, να ανεβάσει τη διάθεση και να βελτιώσει την απόδοση.

3.2. Συμπεράσματα

Η παρούσα ανασκόπηση είχε τρεις στόχους. Ο πρώτος ήταν να διερευνηθούν οι τρόποι διεξαγωγής των μουσικοθεραπευτικών και μουσικών παρεμβάσεων που πληρούσαν τα κριτήρια επιλεξιμότητας, εντοπίζοντας τις ομοιότητες και διαφορές τους. Δεύτερος στόχος ήταν ο εντοπισμός των αποτελεσμάτων των ερευνών και τρίτος να αξιολογηθεί η επίδρασή τους στην ευζωία των φοιτητών.

Τα δεδομένα και τα συμπεράσματα των έξι μελετών, καταλήγουν στο ότι οι μουσικοθεραπευτικές και οι μουσικές παρεμβάσεις μπορούν να επιδράσουν θετικά στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης των προπτυχιακών φοιτητών. Η ακρόαση ηχογραφημένης και ζωντανής μουσικής, η δημιουργία μουσικής με χρήση οργάνων, το τραγούδι και μουσικοθεραπευτικά παιχνίδια συμβάλλουν στη βελτίωση των επιπέδων άγχους των συμμετεχόντων. Ο παράγοντας άγχος μπορεί να επηρεάσει διάφορες εκφάνσεις της ζωής των προπτυχιακών φοιτητών, συμπεριλαμβανομένων της προσωπικής, της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής. Επομένως, η απαλλαγή ή μείωση των επιπέδων του άγχους και της κατάθλιψης μπορούν να προσφέρουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής στους φοιτητές που τα βιώνουν.

Το θέμα που μελετήθηκε στη συγκεκριμένη εργασία μπορεί να αποτελέσει για τους φοιτητές ένα χρήσιμο σημείο αναφοράς που θα τους υπενθυμίσει ότι τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν, πιο συγκεκριμένα, το άγχος και η κατάθλιψη είναι αντιμετωπίσιμα και μάλιστα πολλοί μέθοδοι αντιμετώπισης περιλαμβάνουν τη μουσική, που αποτελεί για τους περισσότερους αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους.

Η κοινότητα του πανεπιστημίου μπορεί να ωφεληθεί από την εισαγωγή μουσικοθεραπευτών στα πανεπιστήμια, με ρόλο θεραπευτών αλλά εκπαιδευτών με την ίδρυση νέων πανεπιστημιακών τμημάτων, δημιουργώντας σταδιακά ένα νέο, για την Ελλάδα, επιστημονικό κλάδο που θα εκπαιδεύει φοιτητές στο αντικείμενο της μουσικοθεραπείας, και ταυτόχρονα θα βελτιώνει την ευρύτερη ευζωία του φοιτητικού πληθυσμού εφαρμόζοντας επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους με φιλικά και οικεία στους φοιτητές μέσα, όπως αυτά της μουσικής με στόχο την παροχή υπηρεσιών για την βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Οι φοιτητές μουσικών τμημάτων συχνά βιώνουν έντονο άγχος λόγω των απαιτήσεων του αντικειμένου τους και πολλές φορές η σχέση τους με τη μουσική τείνει να διαφοροποιείται συγκριτικά με αυτή των φοιτητών άλλων κλάδων. Η συμμετοχή τους σε παρεμβάσεις όπως αυτές που αναλύθηκαν, πέρα από το θετικό αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν στην ευζωία τους, θα προσέφεραν μία νέα οπτική στους φοιτητές για τη χρήση της μουσικής και μάλιστα η αντίληψη και σχέση που έχουν με αυτή θα μπορούσε να αλλάξει ριζικά. Οι γνώσεις τους στη μουσική σε συνδυασμό με την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων θα άνοιγε το δρόμο για περαιτέρω έρευνα και σύσταση εφαρμογών αποκλειστικά εστιασμένων στην ευζωία των μουσικών.

3.3. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Οι έρευνες των Zhang et al. (2022) και οι Eyüboğlu et al. (2021) αναφέρουν ότι είχαν περιορισμένο δείγμα με μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων τους στον ευρύτερο φοιτητικό πληθυσμό. Η ταυτόχρονη διενέργεια πειράματος με μεγαλύτερο δείγμα σε διαφορετικά πανεπιστημιακά ιδρύματα θα απέφερε πιο έγκυρα ποιοτικά αποτελέσματα και μεγαλύτερες ποσοτικά μετρήσεις. Επιπλέον, οι Zhang et al. (2022) και Eyüboğlu et al. (2021) αναφέρουν ζητήματα που επηρέασαν την αντικειμενικότητα των αποτελεσμάτων που αφορούσαν είτε τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν για την μέτρηση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης είτε το προσωπικό/ερευνητές που τη διεξήγαγαν. Επομένως, η διενέργεια μελετών θα μπορούσε μελλοντικά να πραγματοποιείται κάτω από πιο αυστηρές συνθήκες και πιο αυστηρά ελεγχόμενες μεθόδους μέτρησης ώστε να διασφαλίζεται κατά το δυνατόν μεγαλύτερη αντικειμενικότητα και εγκυρότητα αποτελεσμάτων. Επιπλέον, οι ίδιοι ερευνητές χαρακτήρισαν σύντομο το χρονικό διάστημα που διήρκησαν οι παρεμβάσεις. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να έχουν μεγαλύτερη χρονική έκταση ώστε να μπορούν να παρατηρηθούν τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων σε βάθος χρόνου και οι ίδιες οι παρεμβάσεις να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στους συμμετέχοντες. Οι Bektaş-Akrınar et al. (2020) και Malakoutikhah et al. (2020) ανέφεραν ότι η επιλογή των μουσικών κομματιών έγινε από τους ερευνητές και δεν συμπεριλήφθηκαν σε αυτά αγαπημένα κομμάτια των φοιτητών, πράγμα που θα μπορούσε να επηρεάσει τα αποτελέσματα της έρευνας (Malakoutikhah et al., 2020). Η συμπερίληψη μουσικών δειγμάτων βασισμένων στις προτιμήσεις των φοιτητών θα μπορούσε να επηρεάσει στο μέλλον τα ερευνητικά αποτελέσματα και να ανοίξει ένα καινούριο κεφάλαιο στην έρευνα που θα επικεντρώνεται ατομικά στον κάθε συμμετέχοντα με στόχο το σχεδιασμό εξατομικευμένων παρεμβάσεων για πιο αποτελεσματικές θεραπείες. Επιπλέον, η διασφάλιση διεξαγωγής των παρεμβάσεων σε τοποθεσίες εύκολα προσβάσιμες για τους συμμετέχοντες θα δημιουργούσαν ευνοϊκές συνθήκες για προσέλκυση μεγαλύτερου αριθμού συμμετεχόντων.

Η εφαρμογή ερευνών μεγάλου δείγματος είναι ένα ζήτημα. Η εφαρμογή διαφορετικών παρεμβάσεων στο ίδιο μεγάλο δείγμα ή και σε διαφορετικό αλλά παρόμοιο ή μεγαλύτερου μεγέθους θα έφερνε σημαντικά ευρήματα και περισσότερες πληροφορίες για τις επιδράσεις των μουσικοθεραπευτικών και

μουσικών παρεμβάσεων. Επιπλέον η στοχευμένη επιλογή δείγματος συγκεκριμένων φοιτητικών ομάδων, ανάλογα το αντικείμενο σπουδών, την ηλικιακή ομάδα, το φύλο, κλπ. θα πρόσφεραν πολλά νέα δεδομένα στις γνώσεις της επιστημονικής κοινότητας για το πώς ανταποκρίνονται συγκεκριμένες ομάδες, καθιστώντας δυνατό το σχεδιασμό παρεμβάσεων που θα φέρνει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για την ευζωία της εκάστοτε πληθυσμιακής ομάδας.

Η εισαγωγή μουσικοθεραπευτών στα πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ελλάδας με σκοπό τη διενέργεια πειραμάτων στο γενικό φοιτητικό πληθυσμό εκτός από πολύτιμα δεδομένα, θα άνοιγε το δρόμο για την εισαγωγή μουσικοθεραπευτών στα πανεπιστημιακά ιδρύματα ως μόνιμο προσωπικό για παροχές βελτίωσης ψυχικής υγείας και ιδανικά ίδρυση νέων τμημάτων του κλάδου της μουσικοθεραπείας. Ενδιαφέρον θα είχε η διενέργεια ερευνών σε φοιτητές αποκλειστικά μουσικών τμημάτων με στόχο την διερεύνηση του αντίκτυπου σε άτομα με γνώσεις στο αντικείμενο της μουσικής και αισθήματα άγχους που απορρέουν από αυτό.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Παπανικολάου, Ε. (2011). Μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα: Δεδομένα και εξελίξεις. *Πρακτικά της 1ης επιστημονικής ημερίδας του ΕΣΠΕΜ. Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική, Ειδικό Τεύχος 2011*, 9–13.
https://approaches.gr/wp-content/uploads/2015/09/Approaches_Special-Issue-2011_Papanikolaou_Opening.pdf
- Aalbers, S., Vink, A., de Witte, M., Pattiselanno, K., Spreen, M., & van Hooren, S. (2022). Feasibility of emotion-regulating improvisational music therapy for young adult students with depressive symptoms: A process evaluation. *Nordic Journal of Music Therapy*, 31(2), 133–152. <https://doi.org/10.1080/08098131.2021.1934088>
- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X. J., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(11), CD004517.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>
- AMTA – Music Therapy (n.d.). Retrieved June 30, 2023 from <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- APA (n.d.). Retrieved June 30, 2023 from <https://dictionary.apa.org/>
- Aselton, P. (2012). Sources of stress and coping in American college students who have been diagnosed with depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing: Official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 25(3), 119–123. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2012.00341.x>
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(3), 298–301.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bektaş-Akçınar, N., Aşkin-Ceran, M., & Özkalp, B. (2020). The effect of classical Turkish and Western music on university students' exam stress level, blood pressure and pulse rate: a randomized controlled trial. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 3(3): 216–220. <https://doi.org/10.32322/jhsm.681640>

- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2), 362. <https://link.gale.com/apps/doc/A297135954/AONE?u=googlescholar&sid=bookmark-AONE&xid=5d896a4d>
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110–117. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Boyd, R., Le, H. & Somberg, R. (2005). Review of screening instruments for postpartum depression. *Arch Womens Ment Health*, 8, 141–153. <https://doi.org/10.1007/s00737-005-0096-6>
- Casey, S. M., Varela, A., Marriott, J. P., Coleman, C. M., & Harlow, B. L. (2022). The influence of diagnosed mental health conditions and symptoms of depression and/or anxiety on suicide ideation, plan, and attempt among college students: Findings from the Healthy Minds Study, 2018–2019. *Journal of affective disorders*, 298, 464–471. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.006>
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., & Kurtyılmaz, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75–90.
- Chen, C. J., Chen, Y. C., Ho, C. S., & Lee, Y. C. (2019). Effects of preferred music therapy on peer attachment, depression, and salivary cortisol among early adolescents in Taiwan. *Journal of Advanced Nursing*, 75(9), 1911–1921. <https://doi.org/10.1111/jan.13975>
- Church, D., De Asis, M. A., & Brooks, A. J. (2012). Brief group intervention using emotional freedom techniques for depression in college students: A randomized controlled trial. *Depression Research and Treatment*, 2012, 257172. <https://doi.org/10.1155/2012/257172>
- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483>
- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Ebert, D. D., Koot, H. M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., & Kessler, R. C. (2016). Psychological treatment of depression in college students: A

- metaanalysis. *Depression and Anxiety*, 33(5), 400–414.
<https://doi.org/10.1002/da.22461>
- Dehghan-Nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M. (2011). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(4), 194–200.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.06.002>
- Demirbatir, R. E. (2012). Undergraduate music student's depression, anxiety and stress levels: A study from Turkey. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 2995–2999. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603>
- EMTC – Training programs (n.d.). Retrieved June 30, 2023 from
<https://emtc-eu.com/training/training-programs/>
- Eyüboğlu, G., Göçmen Baykara, Z., Çalışkan, N., Eyikara, E., Doğan, N., Aydoğan, S., Uçaner Çifdalöz, B., Özyıldız, A., Gündüz, C. S., Cihan Erdoğan, B., Sucu Çakmak, N. C., & İstek, N. (2021). Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study. *Nurse Education Today*, 97, 104687. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104687>
- Ferguson, C., Araújo, D., Faulk, L., Gou, Y., Hamelers, A., Huang, Z., Ide-Smith, M., Levchenko, M., Marinos, N., Nambiar, R., Nassar, M., Parkin, M., Pi, X., Rahman, F., Rogers, F., Roochun, Y., Saha, S., Selim, M., Shafique, Z., Sharma, S., ... McEntyre, J. (2021). Europe PMC in 2020. *Nucleic Acids Research*, 49(D1), D1507–D1514.
<https://doi.org/10.1093/nar/gkaa994>
- Gallagher, R.P. (2009). *National survey of counseling center directors 2008. Project report*. The International Association of Counseling Services (IACS).
<http://d-scholarship.pitt.edu/id/eprint/28169>
- Gallego-Gómez, J. I., Balanza, S., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J. A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., Gómez-Gallego, M., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2020). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Education Today*, 84, 104217.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>
- Goh, H. S., Zhang, H., Lee, C. N., Wu, X. V., & Wang, W. (2019). Value of nursing objective structured clinical examinations: A scoping review. *Nurse Educator*, 44(5), E1–E6.
<https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000620>

- Golden, T. L., Springs, S., Kimmel, H. J., Gupta, S., Tiedemann, A., Sandu, C. C., & Magsamen, S. (2021). The use of music in the treatment and management of serious mental illness: A global scoping review of the literature. *Frontiers in Psychology, 12*, 649840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649840>
- Haikalis, M., Doucette, H., Meisel, M. K., Birch, K., & Barnett, N. P. (2022). Changes in college student anxiety and depression from pre- to during-Covid-19: Perceived stress, academic challenges, loneliness, and positive perceptions. *Emerging Adulthood (Print), 10*(2), 534–545. <https://doi.org/10.1177/21676968211058516>
- Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2008). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing, 62*(3), 327–335. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04602.x>
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research, 107*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jackson, N. A., & Gardstrom, S. C. (2012). Undergraduate Music Therapy Students' Experiences as Clients in Short-Term Group Music Therapy, *Music Therapy Perspectives, 30*(1), 65–82. <https://doi.org/10.1093/mtp/30.1.65>
- Jin, P. (2012). Stress and Learning. In: Seel, N. M. (ed) *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_203
- Johnson, D. T., & Spielberger, C. D. (1968). The effects of relaxation training and the passage of time on measures of state- and trait-anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 24*(1), 20–23. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196801\)24:1<20::AID-JCLP2270240105>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196801)24:1<20::AID-JCLP2270240105>3.0.CO;2-9)
- Kacem, I., Kahloul, M., El Arem, S., Ayachi, S., Hafsia, M., Maoua, M., Ben Othmane, M., El Maalel, O., Hmida, W., Bouallague, O., Ben Abdessalem, K., Naija, W., & Mrizek, N. (2020). Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. *The Libyan journal of medicine, 15*(1), 1768024. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1768024>

- Kern, P., & Tague, D. B. (2017). Music therapy practice status and trends worldwide: An international survey study. *Journal of Music Therapy*, *54*(3), 255–286.
<https://doi.org/10.1093/jmt/thx011>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, *20*(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.obo13e32816ebc8c>
- Lee, K. S., Jeong, H. C., Yim, J. E., & Jeon, M. Y. (2016). Effects of music therapy on the cardiovascular and autonomic nervous system in stress-induced university students: a randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *22*(1), 59–65. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0079>
- Leubner, D., & Hinterberger, T. (2017). Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression. *Frontiers in psychology*, *8*, 1109.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01109>
- Liu, S., & Li, G. (2023). Analysis of the effect of music therapy interventions on college students with excessive anxiety. *Occupational Therapy International*, *2023*, 1–11.
<https://doi.org/10.1155/2023/3351918>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International journal of environmental research and public health*, *16*(16), 2864.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., Harahan, B., & Fleming, M. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, *81*(1), 101–107.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01077.x>
- Malakoutikhah, A., Dehghan, M., Ghonchehpour, A., Afshar, P. P., & Honarmand, A. (2020). The effect of different genres of music and silence on relaxation and anxiety: A randomized controlled trial. *Explore*, *16*(6), 376–381.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.005>
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *8*, 41.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Moasheri, B. N., Sharifzadeh, G., Nahardan, M., & Soofi, K. (2016). The effects of music therapy on depression among students. *Modern Care Journal*, *13*(1).

- Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, *8*(1), 36–65.
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mohammadi, M. R., Davidian, H., Noorbala, A. A., Malekafzali, H., Naghavi, H. R., Pouretemad, H. R., Yazdi, S. A., Rahgozar, M., Alaghebandrad, J., Amini, H., Razzaghi, E. M., Mesgarpour, B., Soori, H., Mohammadi, M., & Ghanizadeh, A. (2005). An epidemiological survey of psychiatric disorders in Iran. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, *1*, 16.
<https://doi.org/10.1186/1745-0179-1-16>
- Monzonis-Carda, I., Adelantado-Renau, M., Beltran-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2021). An examination of the association between risk of depression and academic performance according to weight status in adolescents: DADOS study. *Journal of Affective Disorders*, *290*, 157-163. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.086>
- Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal*, *87*(4), 780–807.
<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2007.09.013>
- Pan, Y. Y., Sun, X. Y., Dang, Y. N., Chen, M., Wang, L., & Shen, L. (2020). Effect of music intervention on depression in graduate students. *Music Education Research*, *23*(1), 41–49. <https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1847058>
- Papatzikis, E., Zeba, F., Särkämö, T., Ramirez, R., Grau-Sánchez, J., Tervaniemi, M., & Loewy, J. (2020). Mitigating the impact of the novel coronavirus pandemic on neuroscience and music research protocols in clinical populations. *Frontiers in Psychology*, *11*, 2160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02160>
- Pozos-Radillo, E., Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, A., Valdez-López, R., & Morales-Fernández, A. (2016). Psychophysiological manifestations associated with stress in students of a public university in Mexico. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing: Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, *29*(2), 79–84. <https://doi.org/10.1111/jcap.12142>
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of occupational health psychology*, *17*(3), 341. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0028552>
- Rafii, F., Ameri, F., Haghani, H., & Ghobadi, A. (2020). The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. *Burns: Journal of the International Society for Burn Injuries*, *46*(1), 164–171.
<https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.02.017>

- Robb, S. L., Hanson-Abromeit, D., May, L., Hernandez-Ruiz, E., Allison, M., Beloat, A., Daugherty, S., Kurtz, R., Ott, A., Oyedele, O. O., Polasik, S., Rager, A., Rifkin, J., & Wolf, E. (2018). Reporting quality of music intervention research in healthcare: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *38*, 24–41. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.008>
- Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms. *Music & Science*, *1*. <https://doi.org/10.1177/2059204318755023>
- Shudifat, R. M., & Al-Husban, R. Y. (2015). Perceived sources of stress among first-year nursing students in Jordan. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *53*(6), 37–43. <https://doi.org/10.3928/02793695-20150522-01>
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Comparison of the effectiveness of cbt group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *5*(3), 51–62. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.03.005>
- Stegemann, T., Geretsegger, M., Phan Quoc, E., Riedl, H., & Smetana, M. (2019). Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: An overview. *Medicines (Basel, Switzerland)*, *6*(1), 25. <https://doi.org/10.3390/medicines6010025>
- Syed, A., Ali, S. S., & Khan, M. (2018). Frequency of depression, anxiety and stress among the undergraduate physiotherapy students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *34*(2), 468–471. <https://doi.org/10.12669/pjms.342.12298>
- Thorley, C. (2017). *Not by degrees: Improving student mental health in the UK's universities*, PPR. <http://www.ippr.org/research/publications/not-by-degrees>
- Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K., & Ishikawa, O. (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry*, *2*.
- Umbrello, M., Sorrenti, T., Mistraretti, G., Formenti, P., Chiumello, D., & Terzoni, S. (2019). Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: A systematic review of randomized clinical trials. *Minerva Anestesiologica*, *85*(8), 886–898. <https://doi.org/10.23736/S0375-9393.19.13526-2>
- Vazirani, N., Samani, J., Faran, T., Allohaibi, Z., Mantesso, A., & Karl, E. (2020). The use of a series of string quartet live music concerts to reduce anxiety in first-year dental students. *International Journal of Applied Dental Sciences*, *6*(1), 236–239.

- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., Zhou, M., Ye, L., Feng, Z., Ge, Z., Luo, H., Wang, M., Zhang, X., & Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849>
- Yücesan, E., & Şendurur, Y. (2018). Effects of music therapy, poetry therapy, and creative drama applications on self-esteem levels of college students. *Journal of Poetry Therapy*, 31(1), 26-39. <https://doi.org/10.1080/08893675.2018.1396730>
- Zhang, M., Ding, Y., Zhang, J., Jiang, X., Xu, N., Zhang, L., & Yu, W. (2022). Effect of group impromptu music therapy on emotional regulation and depressive symptoms of college students: A randomized controlled study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180–185. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1016/j.jad.2009.01.001>