



Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας
Σχολή Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Φλώρινας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

«Θετικό και αρνητικό συναίσθημα φοιτητών/τριών: Ο ρόλος της θετικής εμπειρίας μουσικής ακρόασης και της ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω της μουσικής»

Φοιτήτρια: Τηνιακού Ειρήνη-Μαρία

ΑΕΜ:4527

Επόπτρια: Βάσιου Αικατερίνη
Β' Βαθμολογήτρια: Γκιαούρη Στεριανή

Φλώρινα, 2021

Περιεχόμενα

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	7
Πρόλογος	8
Περίληψη	9
1. Αναδυόμενη Ενηλικίωση.....	10
1.1 Γενική πλαισίωση του όρου	10
1.2 Αναπτυξιακά γνωρίσματα αναδυόμενης ενηλικίωσης.....	11
1.3 Οι βασικές ανάγκες των αναδυόμενων ενηλίκων	13
1.4 Ηθικές αξίες και νέοι.....	14
1.5 Κριτήρια ενηλικίωσης.....	15
2. Θετική εμπειρία μουσικής ακρόασης	17
2.1.Εισαγωγικά.....	17
2.2 Μουσική ακρόαση και ευχαρίστηση.....	17
2.3Θετικό και αρνητικό συναίσθημα	20
2.4 Μουσική ακρόαση και θετικό συναίσθημα	24
3.Ρύθμιση συναισθημάτων μέσω της μουσικής ακρόασης	25
3.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο	25
3.2 Ρύθμιση συναισθημάτων μέσω μουσικής.....	26
4. Η παρούσα έρευνα	28
4.1 Μεθοδολογία.....	28
4.1.1 Ερευνητικός σκοπός-ερωτήματα.....	29
4.1.2 Σχεδιασμός έρευνας.....	30
4.1.3 Πληθυσμός-Δείγμα.....	30

4.1.4 Διαδικασία	30
4.1.5 Μέσα συλλογής δεδομένων.....	31
4.1.5.1 Κλίμακα Θετικής Εμπειρίας Μουσικής Ακρόασης (Positive Music Listening Experience Scale; PMLES)	31
4.1.5.2 Ερωτηματολόγιο Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Positive and Negative Affect Schedule; PANAS).....	32
4.2 Περιγραφική Στατιστική	33
4.2.1 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά	33
4.2.2.Περιγραφική στατιστική κλίμακας PMLES.....	34
4.2.3.Περιγραφική στατιστική κλίμακας PANAS.....	47
4.3.Συσχετίσεις με το φύλο	56
4.4 Συσχετίσεις κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS.....	56
5 Συζήτηση.....	61
6. Συμπεράσματα	62
6.1 Γενικά.....	62
6.2 Περιορισμοί - Προτάσεις για μελλοντική έρευνα - Πρακτικές εφαρμογές .64	
Βιβλιογραφία	67
Παράρτημα.....	74

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Οι κατηγορίες των συναισθημάτων	22
Εικόνα 2: Πίτα συχνοτήτων φύλου συμμετεχόντων.....	33
Εικόνα 3: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES	36
Εικόνα 4: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES	36
Εικόνα 5: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES	37
Εικόνα 6: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES	37
Εικόνα 7: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES	38
Εικόνα 8: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 6 Κλίμακας PMLES	40
Εικόνα 9: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 7 Κλίμακας PMLES	40
Εικόνα 10: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 8 Κλίμακας PMLES	41
Εικόνα 11: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 9 Κλίμακας PMLES	41
Εικόνα 12: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 10 Κλίμακας PMLES	42
Εικόνα 13: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 11 Κλίμακας PMLES	44
Εικόνα 14: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 12 Κλίμακας PMLES	45
Εικόνα 15: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 13 Κλίμακας PMLES	45
Εικόνα 16: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 14 Κλίμακας PMLES	46
Εικόνα 17: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 15 Κλίμακας PMLES	46
Εικόνα 18: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PANAS	50
Εικόνα 19: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 2 Κλίμακας PANAS	50
Εικόνα 20: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 3 Κλίμακας PANAS	51
Εικόνα 21: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 4 Κλίμακας PMLES	51
Εικόνα 22: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 5 Κλίμακας PANAS	52
Εικόνα 23: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 6 Κλίμακας PANAS	54
Εικόνα 24: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 7 Κλίμακας PANAS	54

Εικόνα 25: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 8 Κλίμακας PANAS	55
Εικόνα 26: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 9 Κλίμακας PANAS	55
Εικόνα 27: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 10 Κλίμακας PANAS	56

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Ποσοστά συμμετεχόντων έρευνας ως προς το φύλο	33
Πίνακας 2: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 6-10 κλίμακας PMLES.	38
Πίνακας 3: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 11-15 κλίμακας PMLES.	42
Πίνακας 4: Πίνακας μεταβλητών κλίμακας PMLES με αύξουσα σειρά ως προς το Μέσο Όρο των συμμετεχόντων	47
Πίνακας 5: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 1-5 κλίμακας PANAS.	48
Πίνακας 6: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 6-10 κλίμακας PANAS.	52
Πίνακας 7: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS (μέρος 1, ερωτήσεις PLMES 1-5).....	57
Πίνακας 8: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS (μέρος 2, ερωτήσεις PLMES 6-10).....	58
Πίνακας 9: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS (μέρος 3, ερωτήσεις PLMES 12-15).....	60

Πρόλογος

Η επακόλουθη έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης στη σχολή Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Αφορά την επιρροή που ασκεί η μουσική ακρόαση στην συναισθηματική κατάσταση των νέων που διανύουν την ηλικιακή φάση της αναδύομενης ενηλικίωσης. Χαρακτηριστικά το θέμα αναφέρεται στον τίτλο της «Θετικό και αρνητικό συναίσθημα φοιτητών/τριών: Ο ρόλος της θετικής εμπειρίας μουσικής ακρόασης και της ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω της μουσικής».

— Η εκπόνηση της εργασίας πραγματοποιήθηκε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2020-2021. Το θέμα επιλέχθηκε έπειτα από την καθοδήγηση της επόπτριας μου, κυρίας Βάσιου Αικατερίνης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2019-2020 και εξάμηνο ΣΤ΄ του προπτυχιακού προγράμματος, ενώ η έρευνα πραγματοποιήθηκε τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο του 2020. Κύρια συνιστώσα στην επιλογή της θεματικής ήταν η ενασχόλησή μου με τη μουσική από πολύ νεαρή ηλικία. Μεγαλώνοντας παρατηρούσα τον εαυτό που να «μεγαλώνει» και συναισθηματικά με τη βοήθειά της μουσικής. Μου δημιουργούσε ποικίλα και πρωτόγνωρα συναισθήματα που άλλοτε με θωράκιζαν και άλλοτε με ευαισθητοποιούσαν.

Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Βάσιου Αικατερίνη για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσέφερε κατά την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας. Με βοήθησε σημαντικά στην εύρεση βιβλιογραφίας, ενώ οι νέες συνθήκες δεν επέτρεπαν την επίσκεψη σε βιβλιοθήκες και άλλους χώρους μελέτης. Επίσης, με καθοδήγησε κατά την διεκπεραίωση της έρευνας. Επίσης, η αξία του συναισθήματος εκτιμήθηκε και αναδείχθηκε από όλους τους καθηγητές του προπτυχιακού προγράμματος. Ωστόσο, ιδιαίτερα το προσέγγισαν οι καθηγητές των οποίων η ψυχολογία και το συναίσθημα αποτελούν το αντικείμενο τους. Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Βάσιου Αικατερίνη, τον κύριο Μαυροπαλιά Τρύφωνα, την κυρία Γκιαούρη Στεριανή και τον κύριο Πνευματικό Δημήτριο που επέτρεψαν την πρόσβαση μας στα αντικείμενα του συναισθήματος, της ειδικής αγωγής και των διαταραχών, της σχολικής ψυχολογίας και της αναπτυξιακής ψυχολογίας αντίστοιχα και αποτέλεσαν αρωγούς ώστε να καταφέρουμε να «δούμε» τον άνθρωπο. Θέλω ακόμη να ευχαριστήσω όλους όσους συνετέλεσαν στην ολοκλήρωση των σπουδών μου. Δεν θα μπορούσα να παραλείψω όλο το ανθρώπινο δυναμικό της σχολής που συχνά δημιουργούσε και δημιουργεί στους φοιτητές το αίσθημα της ασφάλειας και

της θαλπωρής. Φυσικά, οι οικογένεια μου και οι φίλοι είναι οι άνθρωποι που με στήριξαν σε κάθε εύκολο και δύσκολο βήμα, ενθαρρύνοντάς με να συνεχίζω πάντα απρόσκοπτα και δυναμικά. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φοιτητές-φοιτήτριες, συμφοιτητές και συμφοιτήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα.

Περίληψη

Η χρήση της μουσικής στη ρύθμιση της ψυχικής διάθεσης προσελκύει όλο και περισσότερο την προσοχή της επιστήμης της ψυχολογίας τα τελευταία χρόνια. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η επιρροή που ασκεί η μουσική ακρόαση στην συναισθηματική κατάσταση των νέων που διανύουν την ηλικιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης. 203 φοιτητές συμπλήρωσαν την κλίμακα για το Θετικό και Αρνητικό Συναίσθημα, μία κλίμακα θετικής εμπειρίας μουσικής ακρόασης και δύο ερωτήσεις ρύθμισης συναισθημάτων μέσω της μουσικής. Συνολικά, η θετική εμπειρία μουσικής ακρόασης συσχετίζεται θετικά με τη ρύθμιση του συναισθήματος και με τα θετικά συναισθήματα. Τα αποτελέσματα συζητούνται αναφορικά με την επίδραση της μουσικής ακρόασης στα συναισθήματα των φοιτητών.

Λέξεις κλειδιά: Θετικό κα αρνητικό συναίσθημα, αναδυόμενη ενηλικίωση, ρύθμιση συναισθημάτων, μουσική ακρόαση.

1. Αναδυόμενη Ενηλικίωση

1.1 Γενική πλαισίωση του όρου

Η αναδυόμενη ενηλικίωση (emerging adulthood) αποτελεί μία από τις ηλικιακές φάσεις του ανθρώπου. Είναι το στάδιο που διαδέχεται την εφηβεία και τη χαρακτηρίζουν ορισμένες συνιστώσες ανάλογες με την ψυχοσύνθεση του ατόμου σε αυτήν την ηλικιακή φάση. Στους νέους (και κατά πάσα πιθανότητα φοιτητές) «δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί κάποιες αναπτυξιακές απαιτήσεις όπως π.χ. η αναζήτηση ταυτότητας» (Καλαντζή-Αζίζι, 2016). Ελέγχοντας την εξελικτική μορφή του ατόμου, το ίδιο συμβαίνει και με τα υπόλοιπα ηλικιακά στάδια, όπως η προσχολική ηλικία ή η προεφηβεία. Σε κάθε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις, ο τρόπος που ο άνθρωπος δέχεται, επεξεργάζεται και αντιδρά σε κάθε ερέθισμα είναι διαφορετικός. Σύμφωνα με τον Αμερικανό Καθηγητή Ψυχολογίας Jeffrey Jensen Arnett (2000), ο οποίος αναφέρθηκε πρώτος στην «αναδυόμενη ενηλικίωση», αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, διέρχεται τις ηλικίες 18 έως 29 (κατά άλλους 25). Έπεται, δηλαδή, μετά το πέρας της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και προηγείται της ενηλικίωσης. Τα σύγχρονα δεδομένα αποκαλύπτουν την χρονική επιμήκυνση του σταδίου αυτού. Το γεγονός αυτό κυρίως οφείλεται στις νέες οικονομικές ανάγκες, τις πρόσφατες απαιτήσεις και τον έντονο ανταγωνισμό που επικρατεί στην αγορά εργασίας της μετα-βιομηχανικής εποχής (Γαλανάκη, 2017). Απαιτείται πλήθος σπουδών και επαρκής κατάρτιση του ατόμου στον τομέα εξειδίκευσης του, ώστε να απορροφηθεί από αντίστοιχες εργασιακές μονάδες. Συνεπώς, η διάρκεια σπουδών παρατείνεται, όπως επίσης και η προσμονή για την οικονομική ανεξαρτητοποίηση. Επακόλουθα, μετατοπίζεται χρονικά και ο γάμος, η τεκνοποιία και η ανάληψη τέτοιου είδους ευθυνών.

Τέτοιες περιπτώσεις εντοπίζονται ευρύτερα στη Μεσόγειο, συγκεκριμένα και στην Ελλάδα. Το μοντέλο το οποίο κυριαρχεί οφείλει την επικράτησή του σε ορισμένους σταθερούς παράγοντες. Αυτοί εντοπίζονται στην Νότια Ευρώπη και είναι η ελλιπής κοινωνική μέριμνα από το κράτος για την καθοδήγηση των νέων, οι ανθεκτικές και δυνατές οικογενειακές σχέσεις και κατ' επέκταση η παρατεταμένη διαμονή υπό την οικογενειακή στέγη. Επιπλέον, ο γάμος και η τεκνοποιία μετατίθενται σε μεγαλύτερη ηλικία και η ανεργία των νέων είναι αυξανόμενη. Οι έρευνες που εμπλούτιζαν την ελληνική βιβλιογραφία και αφορούσαν αυτήν την ηλικιακή φάση ήταν ελάχιστες. Ωστόσο, μία νέα έρευνα που αφορά την αναδυόμενη

ενηλικίωση πραγματοποιήθηκε από το Εργαστήριο Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Από τα ευρήματά της διεξάγονται τα εξής συμπεράσματα. Αρχικά, το 2015 το 62,4% των ερωτηθέντων απάντησαν πως νιώθουν «κατά κάποιον τρόπο ναι, κατά κάποιον τρόπο όχι» ενήλικες, σε αντίθεση με το 2008 όπου το ποσοστό αυτό ανερχόταν στο 71,4%. Το αίσθημα αυτό εντοπίστηκε κυρίως στις μικρότερες ηλικίες του πληθυσμού της έρευνας και στις γυναίκες. Ακόμα οι ερωτηθέντες αποκάλυψαν πως λιγότερο ενήλικες ένιωθαν ενώ βρίσκονταν με τους γονείς τους και περισσότερο όταν ήταν μαζί με φίλους ή καθηγητές. Όπως ομολόγησαν, η αντίθεση αυτή οφείλεται στην οικονομική (κυρίως για τη συνέχιση των σπουδών τους) και συναισθηματική εξάρτηση από τους γονείς τους, καθώς και στη διατήρηση της διαμονής τους σε κοινή εστία με εκείνους, στην παραμονή τους σε κατάσταση ανεργίας, στην έλλειψη της επιθυμίας για ενηλικίωση, στο αίσθημα ανάγκης παράτασης της «παιδικότητας» τους, στην ανίχνευση της προσωπικότητας και των στοιχείων που τους απαρτίζουν και τους χαρακτηρίζουν και στο στάδιο προετοιμασίας για την ενήλικη ζωή.

1.2 Αναπτυξιακά γνωρίσματα αναδυόμενης ενηλικίωσης

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το πεδίο των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων (αναπτυξιακών γνωρισμάτων) αυτού του αναπτυξιακού σταδίου - αναπτυξιακής φάσης. Παρατηρείται ότι οι νέοι που διανύουν την ηλικιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης επιχειρούν να εξετάζουν την ταυτότητα τους σε διάφορες πτυχές του εαυτού τους. Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως φορέα ιδεών τις οποίες συχνά ανακαλούν και επεξεργάζονται, ώστε να διαπιστώσουν και να βεβαιωθούν για το τι τους προσδιορίζει. Ωστόσο, δεν έχει ακόμα αποκρυσταλλωθεί η ιδεολογική τους αντίληψη. Προβληματίζονται συχνά για την ποιότητα της αλληλεπίδρασής τους με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Ακόμα όσοι από τους νέους καταφέρνουν να ενταχθούν στην κοινότητα των εργαζομένων, βρίσκονται σε μία διαρκή προσπάθεια να προσδιορίσουν το επαγγελματικό τους προφίλ. Ένα ακόμα δεδομένο που προσδιορίζει τους νέους ηλικίας 18 έως 29 (ή 25 κατά άλλους) ετών είναι η ανάγκη για εξερεύνηση δυνατοτήτων και επιλογών. Το γεγονός αυτό περιορίζει την αβεβαιότητα και προάγει το αίσθημα της αισιοδοξίας για το μέλλον. Επιπλέον, οι νέοι βιώνουν έντονα την αστάθεια λόγω των συνεχών μεταβολών με τις οποίες και έρχονται αντιμέτωποι. Κάποιες από αυτές είναι η διακοπή της υποχρεωτικής

εκπαίδευσης, ή ανάληψη όλο και περισσότερων ευθυνών και η αλλαγή των ενδοοικογενειακών σχέσεων. Οι τελευταίες επανακαθορίζονται σταδιακά μετά το πέρας της εφηβείας. Στο αναπτυξιακό αυτό στάδιο συμβαίνει ακόμα μία πρωτόγνωρη εμπειρία για αυτούς που το διανύουν. Οι νέοι εντάσσονται πλέον σε νέες ακαδημαϊκές συνθήκες. Φοιτούν στο Πανεπιστήμιο. Καθιστά ιδιαίτερο γεγονός για τη ζωή τους καθώς είναι μία δοκιμασία για τη διατήρηση της ψυχικής τους αρμονίας και η οποία επιφέρει καθοριστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους (Καλαντζή-Αζίζι, 1998). Είναι επίσης πολύ συχνό το φαινόμενο κατά το οποίο οι νέοι μεταβαίνουν σε άλλο τόπο και κατ' επέκταση σε άλλη κατοικία, πράγμα που προκαλεί αλλαγές και στον τρόπο διαβίωσης εν γένει. Επιπλέον, δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο να συμβούν αλλαγές και στο επίπεδο των διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς οι νέοι αξιολογούν όλο και περισσότερο τις ανθρώπινες συμπεριφορές και εκτιμούν τις ηθικές αξίες μίας γνήσιας φιλίας. Ενώ κατά τη διάρκεια των σπουδών και της εύρεσης εργασίας έρχονται σε επαφή με όλο και περισσότερους καινούριους ανθρώπους, αρχίζουν να διαμορφώνουν κριτήρια που ανταποκρίνονται στη δική τους ψυχοσύνθεση, τον δικό τους αξιακό κώδικα και στη δική τους κοσμοθεωρία. Έτσι, καθώς διακατέχονται από μία πρωτόγνωρη ελευθερία κινήσεων, δεν παύουν να έχουν περισσότερες επιλογές, ενώ επιθυμούν έντονα να διαμορφώσουν την δική τους αντίληψη για τα πράγματα και να εξωτερικεύουν απόψεις ενός ώριμου χαρακτήρα. Παρ' όλο που επιθυμούν να διασφαλίσουν την ανεξαρτησία των επιλογών και των πρωτοβουλιών τους, παραμένουν οικονομικά εξαρτημένοι από την οικογένειά τους. Ο αναδυόμενος ενήλικας βιώνει μία αστάθεια πολυδιάστατη, καθώς αυτή αφορά εξίσου τον κοινωνικό του ρόλο, την επαγγελματική αποκατάσταση και την απομάκρυνση από την οικογενειακή «εστία». Τα δεδομένα αυτά αποτελούν στρεσογόνους παράγοντες που συχνά φέρουν τη ματαιοδοξία (Munsey, 2006, Arnett, 2000). Το γεγονός βέβαια αυτό συγκρούεται με εκείνο της ανεπτυγμένης αισιοδοξίας για το μέλλον. Επίσης, το άτομο συνηθίζει να στρέφει το ενδιαφέρον του στην αναζήτηση του εαυτού και την εξερεύνηση του εσωτερικού του κόσμου. Τείνει λοιπόν σε διαδικασίες/μηχανισμούς ενδοσκόπησης αναζητώντας την αυτονομία και τον αυτοπροσδιορισμό. Ωστόσο, ένα από τα σημαντικότερα συναισθήματα που χαρακτηρίζει τους νέους κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, είναι το «αίσθημα του ενδιάμεσου» (Γαλανάκη, 2017). Αυτό είναι εύκολο να εξηγηθεί αφού το ηλικιακό αυτό στάδιο διακατέχεται από την μεταβατικότητα. Το άτομο αμφιταλαντεύεται μεταξύ εφηβικού και ενήλικου εαυτού - εφηβικής και ενήλικης ζωής. Κατά την φάση της «Ψυχικής ενηλικίωσης» γίνεται

προσπάθεια για την εξισορρόπηση του ατόμου μεταξύ των ατομικών και συλλογικών συμφερόντων. Οι νέοι διχάζονται για ό,τι αφορά την έννοια του εγώ και παρεμποδίζει την ανάπτυξη της έννοιας του εμείς ή και για το αντίθετο (Côté, 2000). Από την άλλη, θεωρίες όπως αυτή του Arnett υποστηρίζουν ότι κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση το άτομο αναπτύσσει περισσότερο εντός του την έννοια του «εμείς» και συγκαταλέγεται στο σύνολο της «γενιάς του εμείς», ενώ ο Twenge υποστηρίζει ότι κατά την ίδια ηλικιακή φάση τα άτομα αναπτύσσουν την έννοια του «εγώ» και εντάσσονται στο σύνολο μίας «γενιάς του εγώ» αντίστοιχα. Επίσης, η ηλικιακή αυτή περίοδος χαρακτηρίζεται από τον «δυναμικό ή εξερευνητικό, μεταλλασσόμενο ή ασταθή και ρευστό χαρακτήρα» των νέων (Καλαντζή-Αζίζι, 2016).

1.3 Οι βασικές ανάγκες των αναδυόμενων ενηλίκων

Συμπερασματικά, θα έλεγε κανείς ότι οι αναδυόμενοι ενήλικες μοιάζει να κυνηγούν διαρκώς μια ταυτότητα που να αντιπροσωπεύει την κάθε πτυχή τους. Παρατηρείται λοιπόν στη συμπεριφορά των νέων μία προσπάθεια για αυτοπροσδιορισμό. Τα αποτελέσματα των διαδικασιών αυτοπροσδιορισμού κάνουν φανερές τις ιδιαίτερες βασικές ανάγκες των ατόμων. Κάποιες από τις βασικές αυτές ανάγκες είναι η επάρκεια (competence), η σύναψη σχέσεων με άλλους ανθρώπους (relatedness) και η αυτονομία (autonomy). Επεξηγηματικά, με τον όρο *επάρκεια* πλαισιώνεται η διάθεση της αποτελεσματικότητας, του ελέγχου και της διεκπεραίωσης προσωπικών προκλήσεων, μέσω της γόνιμης-κατάλληλης διαχείρισης των δυνατοτήτων. Με την αναφορά στη *σύναψη σχέσεων* με άλλους ανθρώπους, παρουσιάζεται η ανάγκη του ατόμου να αλληλεπιδρά, με απώτερο στόχο την αγάπη, τον αλτρουισμό, τη φιλαλληλία, τις αμοιβαίες προθέσεις, τη σιγουριά, τη σταθερότητα, την ασφάλεια, το αίσθημα του ανήκειν και τέλος, την ανάπτυξη της επικοινωνιακής του διάστασης (κοινωνικό ον, επικοινωνιακές δεξιότητες). Όσον αφορά την *αυτονομία* του, γίνεται αντιληπτή η επιθυμία του να ελέγχει το ίδιο τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά του. Το «αυτόνομα» σε αυτήν την περίπτωση ταυτίζεται κατά κάποιον τρόπο με το «αυτόβουλα», καθώς δεν υπάρχει διάθεση για εξωτερικές επιρροές, αλλά για επιλογές ελεύθερες και ανεξάρτητες. Το άτομο είναι έτοιμο να επωμιστεί τις συνέπειες των πράξεών του, τόσο τις επιτυχίες, όσο και τις αποτυχίες. Όταν ο άνθρωπος ανταποκρίνεται στις παραπάνω ανάγκες και τις τροφοδοτεί, συμβάλει στη δημιουργία εσωτερικών κινήτρων. Αυτά συνδέονται άμεσα με την αίσθηση του εαυτού και πηγάζουν από συναισθήματα δέσμευσης προς αυτόν

(Stone, Deci & Ryan, 2009). Έτσι, η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού αποτελεί ένα από τα πιο καίρια ζητήματα στην ψυχολογία των κινήτρων. Επίσης, σημειώνεται σημαντική ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας, που ως επακόλουθο έχει την αυτορρύθμιση και την αυτενέργεια (Ryan & Deci, 2000). Πραγματοποιείται ακόμα, η συνειδητοποίηση ή η ανάδυση και ανάπτυξη της προσωπικότητας των ατόμων. Αυτό επιφέρει την αυτόνομη ρύθμιση της συμπεριφοράς τους (Ryan, Kuhl & Deci, 1997). Η «αυτο-ρύθμιση» εισέρχεται στον χώρο της Ψυχολογίας με τον όρο Εσωτερική Πυξίδα (Inner Compass) από τον Assor (2012). Η Εσωτερική Πυξίδα παραλληλίζεται με την έννοια της αυτονομίας. Το άτομο στοχοθετεί, ενεργεί, επιλέγει και κατευθύνεται ελεύθερα.

Εν κατακλείδι, προκύπτει εύλογα από τα παραπάνω δεδομένα, ότι η αυτονομία είναι ανάλογη της αυτορρύθμισης. Αυτονομία, αυτορρύθμιση, αυτογνωσία και αυτεπάρκεια βρίσκονται τοποθετημένες σε κοινή συνάρτηση για την κάθε ύπαρξη. Εξετάζοντας ταυτόχρονα τα αναπτυξιακά στοιχεία του ηλικιακού σταδίου που μας αφορά (18-25,29 ετών), θα μπορούσαμε να καταλήξουμε στο πόρισμα ότι η σημασία των παραπάνω εννοιών για τους αναδυόμενους ενήλικες είναι καθοριστική και αποτελεί μέρος της εξέλιξής τους και της ψυχολογικής τους ελευθερίας στο ταξίδι της αναζήτησης του εαυτού.

1.4 Ηθικές αξίες και νέοι

Από το ταξίδι αυτό δεν θα μπορούσε να λείπει η αναζήτηση αξιών, αφού σύμφωνα με τον Erikson (1968) η σύνθεση αξιακού προφίλ των αναδυόμενων ενηλίκων είναι μία από τις σημαντικότερες διεργασίες και βασικός αναπτυξιακός στόχος. Οι συχνότερες αξίες που φαίνεται να προβληματίζουν τους νέους είναι η αυτονομία, η συλλογικότητα και το θρησκευτικό αίσθημα (Shweder & Sullivan, 1990; Shweder, Much, Mahapatra & Park, 1997). Στην αυτονομία εμπεριέχονται οι προσωπικές ανάγκες, οι επιθυμίες και οι προτιμήσεις. Οι ανάγκες του ανθρώπου επανιεραρχούνται καθώς αξιολογούνται με νέα δεδομένα. Το πεδίο των επιθυμιών είναι καθοριστικό για τη συγκεκριμένη ηλικιακή φάση ενώ συνδέεται στενά με την επιδίωξη της αυτονομίας και την αποδέσμευση από τον έλεγχο και τη μέριμνα της εκάστοτε οικογένειας. Οι επιθυμίες του ατόμου αποκτούν εξ ολοκλήρου νέα δυναμική, τόσο στον εσωτερικό του κόσμο όσο και στην πρόσληψη των διαπροσωπικών σχέσεων και του κοινωνικού γίνεσθαι. Όσο για τις προτιμήσεις,

αυτές αξιολογούνται επίσης εκ νέου καθώς το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με όλο και περισσότερα ερεθίσματα και διευρύνεται το πεδίο των επιλογών του. Η συλλογικότητα αφορά τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις που αποκτά ένα άτομο ανταποκρινόμενο σε έναν κοινωνικό ρόλο ή ενταγμένο σε κοινωνική ομάδα. Η συλλογικότητα στην αναδυόμενη ενηλικίωση το άτομο πλάθει την κοινωνική και πολιτική του συνείδηση μέσα από την ατομική και συλλογική εμπειρία, αναγνωρίζει αξίες και θεσμούς, αντιλαμβάνεται τα δικαιώματα του και αποκτά επίγνωση των υποχρεώσεών του πράγμα απαραίτητο για την εύρυθμη λειτουργία μίας δημοκρατικής κοινωνίας. Παρ' όλα αυτά η συλλογικότητα και σε ατομικό επίπεδο τροφοδοτεί το θετικό συναίσθημα και εμπνέει την ενσυναίσθηση. Τέλος, με το θρησκευτικό αίσθημα τονίζονται οι πνευματικές ανάγκες και επιθυμίες. Το θρησκευτικό αίσθημα ως πνευματική ανάγκη αφορά όλους τους ανθρώπους καθώς αποτελεί εγγενή επιθυμία του ανθρώπου να προσφεύγει σε κάτι ανώτερο οντολογικά προκειμένου να κατευνάσει τις ανησυχίες που επιφυλάσσει η θνητή του φύση. Όλες οι παραπάνω αξίες, αξιολογούνται διαφορετικά από τα άτομα εκλαμβάνοντας διαφορετική βαρύτητα σε κάθε ανθρώπινη ιδιοσυγκρασία. Τέλος, σύγχρονες έρευνες (2015) δείχνουν την εισαγωγή των αξιών «αλληλεγγύη», «εθελοντισμός», «ενσυναίσθηση» και «έγνοια για το συνάνθρωπο» στο αξιακό σύστημα των νέων, γεγονός που επιβεβαιώνει την κλίση του ενδιαφέροντός τους προς τη συλλογικότητα, προς το «εμείς».

1.5 Κριτήρια ενηλικίωσης

Κατά την έρευνα του Εργαστηρίου Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (2008, 2015) που πραγματοποιήθηκε σε νέους, ως κριτήρια ενηλικίωσης εμφανίστηκαν τα εξής κριτήρια ενηλικίωσης τα οποία αναφέρονται στη συνέχεια με σειρά συχνότητας σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα. Αυτά είναι (1) η σχεσιακή ωριμότητα, (2) η συμμόρφωση με κανόνες, (3) οι δυνατότητες για οικογένεια, (4) η οικονομική ανεξαρτησία και (5) οι μεταβάσεις (Γαλανάκη, 2017). Όπως μπορεί να γίνει αντιληπτό η σχεσιακή ωριμότητα καταλαμβάνει την πρώτη θέση συχνότητας εντοπισμού στο πληθυσμό της έρευνας. Αφορά τόσο συλλογικές αξίες, όσο και ατομικιστικές. Η συμμόρφωση με κανόνες πλαισιώνει την υπακοή σε κανόνες τυπικούς, αλλά και άτυπους. Συνεπάγεται ότι είναι μία διαδικασία αποτυπωμένη διαφορετικά σε κάθε κοινωνία και προσαρμοσμένη σε αυτή. Ωστόσο, αυτό δεν

αναιρεί την πραγματοποίησή της, σε καμία ανεξαιρέτως κοινωνία. Όσον αφορά τις μεταβάσεις, είναι διαδικασίες βιολογικές και ρόλων. Βιολογικά σηματοδοτείται το τέλος της σωματικής ανάπτυξης, ενώ οι ρόλοι μεταβάλλονται από αυτού των μαθητών/ μαθητριών σε επαγγελματίες, φοιτητές, υπαλλήλους και πολίτες υπεύθυνοι για την κοινωνία. Όπως αναφέρεται και νωρίτερα, οι νέοι πιθανό να είναι να απομακρυνθούν από την οικογενειακή εστία, να αποκτήσουν νέες ευθύνες για τους ίδιους και τους γύρω τους. Το γεγονός μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε για ακόμη μία φορά τη σημαντικότητα της συνύπαρξης ατομικισμού και συλλογικότητας. Παρά τις παραπάνω ενδείξεις, οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους αναδυόμενους ενήλικες κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, δείχνουν τη διαφορετική οπτική των νέων το ίδιο ζήτημα. Για τα άτομα λοιπόν που διανύουν αυτό το ηλικιακό στάδιο, παρατηρείται να ανταποκρίνονται διαφορετικά ως προς τα κριτήρια ενηλικίωσης. Συγκεκριμένα, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στις υπόλοιπες χώρες οι νέοι δεν εκφράζουν συμφωνία με τις μεταβάσεις που προσδιορίζονται και περιγράφονται από την επιστήμη της βιολογίας, της κοινωνιολογίας, της νομικής και της ανθρωπολογίας. Συχνότερα, αναφέρουν ως κριτήρια ενηλικίωσης, καταστάσεις που αφορούν σειρά εσωτερικών και διαπροσωπικών εργασιών. Έτσι άλλωστε μπορούμε και να δικαιολογήσουμε το γεγονός ότι η ενηλικίωση συμβαίνει σταδιακά-μεταβατικά και όχι περιοδικά αμέσως μετά τη συμπλήρωση των 18 ετών ενός ανθρώπου. Τα πέντε λοιπόν, πιο συχνά αναφερόμενα από τους νέους, κριτήρια ενηλικίωσης σύμφωνα με την έρευνα ήταν, η αποδοχή των ευθυνών για τις συνέπειες των πράξεων, οι ανεξάρτητες αποφάσεις και πρωτοβουλίες, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η αποφυγή διαπράξεων μικροεγκλημάτων και η διαμόρφωση ισότιμης σχέσης με τους γονείς (Γαλανάκη & Σάλμπντ, 2016). Άλλα κριτήρια ορισμένα από τον Arnett (1998, 2001) είναι η ανεξαρτησία, η αλληλεξάρτηση, οι μεταβάσεις ρόλων, η συμμόρφωση με κανόνες, οι βιολογικές μεταβάσεις, οι νομικές/χρονολογικές μεταβάσεις και η δυνατότητα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το σύνολο των αναδυόμενων ενηλίκων δεν χαρακτηρίζεται από ομοιογένεια, παρά το γεγονός ότι αναπτύσσονται υπό τις προαναφερόμενες κοινές συνθήκες. Πέντε είναι τα προφίλ των νέων που διακρίνονται και διαφέρουν μεταξύ τους με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Αυτά είναι οι «αγχώδεις εξερευνητές κάπου ανάμεσα», οι «ανώριμοι εξερευνητές», οι «ανώριμοι ενήλικοι», οι «ενήλικοι» και οι «παγιδευμένοι στη μετάβαση» (Γαλανάκη, 2017). Παρατηρείται ότι αυτοί που έχουν αυτονομηθεί ήδη από το οικογενειακό τους

περιβάλλον, έχουν εισέλθει στο χώρο της εργασίας και έχουν βιώσει την εμπειρία μίας σταθερής ερωτικής σχέσης, αισθάνονται περισσότερο ενήλικες, αφού έχουν αναπτύξει και πιο ωφέλιμες ταυτότητες. Αυτοί είναι οι «ενήλικες». Από την άλλη, αναφερόμενοι στους «αγχώδεις εξερευνητές κάπου ανάμεσα» και στους «παγιδευμένους στη μετάβαση», διακρίνουμε πρόσωπα με οικονομική εξάρτηση, διαμονή σε κοινή εστία με τους γονείς και χωρίς σταθερή ερωτική σχέση. Τα παραπάνω διακόπτουν την ανάπτυξη πολλών κριτηρίων ενηλικίωσης με αποτέλεσμα το άτομο να βιώνει συχνά συναισθήματα που το φθείρουν, όπως άγχος, αμφιβολία και αναποφασιστικότητα.

2. Θετική εμπειρία μουσικής ακρόασης

2.1.Εισαγωγικά

Το πεδίο της ψυχικής υγείας είναι πολυσύνθετο. Σύμφωνα με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, αλληλεπιδρούν βιολογικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες, ώστε να διαμορφωθεί η ψυχική υγεία. Το ψυχοκοινωνικό περιβάλλον, το οποίο είναι ευμετάβλητο, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε συνδυασμό με τα βιώματα και τις εμπειρίες του ανθρώπου που αλληλοδιαπλέκονται (Engels & Romano, 1977). Από το φάσμα εμπειριών και τα ερεθίσματα με τα οποία έρχεται ο άνθρωπος σε επαφή καθημερινά, θεωρείται ότι η μουσική εμπειρία ενσωματώνει συναισθηματικά, γνωσιακά και κινητικά στοιχεία, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει τις αισθήσεις (πολύ - αισθητηριακή εμπειρία). Έτσι, ο πλουραλισμός της μουσικής εμπειρίας, καθώς και η πρόκληση με την αξιοποίηση της τέχνης μπορεί να ενισχύσει την ψυχοσωματική υγεία και τις γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να λειτουργήσει κατασταλτικά στην περίπτωση ενδοψυχικών συγκρούσεων.

2.2 Μουσική ακρόαση και ευχαρίστηση

Η πρόκληση ευχαρίστησης από το μουσικό άκουσμα αποτελεί πανανθρώπινη παραδοχή ανεξαρτήτως των μουσικών γνώσεων και της ενασχόλησης με τη μουσική. Η μουσική είναι παγκόσμιο φαινόμενο, καθώς όλοι οι πολιτισμοί την εξέλιξαν και τη διαμόρφωσαν με βάση τις δικές τους ξεχωριστές ανάγκες. Κατά τον Αριστοτέλη η μουσική έχει προνομιακή θέση ανάμεσα στις τέχνες, γιατί δεν μιμείται μόνο τα

εξωτερικά στοιχεία των πραγμάτων, αλλά και την εσωτερική διάσταση του συναισθήματος, της φυσιογνωμίας και των αξιών. Σύμφωνα με τον Καντ η μουσική ρέπει κυρίως προς τον κόσμο των συναισθημάτων, ενώ ο Πλάτωνας στο πρόσωπο της μουσικής αντικρίζει τόσο τη βαθειά συναισθηματική της πτυχή, όσο και τον κόσμο της νόησης και του ήθους.

Η ευχαρίστηση που προκύπτει από το μουσικό άκουσμα, επιτυγχάνεται όταν εκτονώνεται η συναισθηματική διέγερση ή όταν αυτή γίνεται αντιληπτή ως επικείμενη. Η μουσική κατορθώνει να αποδεσμεύει το άτομο από αρνητικά συναισθήματα και ανησυχίες. Σε αυτό το σημείο τίθεται και το παράδοξο της πρόκλησης ευχαρίστησης από μία μουσική εμπειρία η οποία αγγίζει τα ευερέθιστα σημεία της ψυχής και εκ πρώτης όψεως φαίνεται ότι προκαλεί λύπη. Η πλειονότητα των ακροατών παραδέχεται ότι αντλεί ευχαρίστηση από μουσικά ακούσματα τα οποία προκαλούν αρχικά λύπη και συγκίνηση, ενώ ταυτόχρονα περικαλύπτουν την εμπειρία με ένα λυτρωτικό αίσθημα ανακούφισης. Θα μπορούσε κανείς να προσδιορίσει και αυτό ως εμπειρία συναισθηματικής εκτόνωσης. Δικαιολογείται αφού συχνά οι μελωδίες προσδιορίζουν συναισθήματα που ο άνθρωπος δεν έχει καταφέρει να πλαισιώσει λεκτικά-περιγραφικά. Έτσι, για πρώτη φορά εντοπίζει μία ανάκλαση, του μέχρι πρότινος για εκείνον μη κατανοητού. Ακόμα, παρατηρείται ότι η ομαδική μουσική εμπειρία μπορεί να επιτελέσει αυτό το σκοπό σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό, προκαλώντας μεγαλύτερη ευχαρίστηση μέσα από το μοίρασμα της κοινής μουσικής εμπειρίας και της συνύπαρξης. Σε αυτήν την περίπτωση η εσωτερική διεργασία με την οποία περιστέλλεται ο φόβος και υπερισχύει η ευχαρίστηση - ανακούφιση, επιτυγχάνεται ακόμα γρηγορότερα. Μάλιστα, η επίδραση της μουσικής ως ομαδικό βίωμα μπορεί να παρατηρηθεί με ενάργεια στην βρεφική ηλικία όπου η πλήρης σιωπή και η απουσία των ήχων ερμηνεύονται από το βρέφος ως μοναξιά, η οποία συνοδεύεται και από την αναδυόμενη αίσθηση του φόβου και της απειλής. Η ανυπαρξία των ήχων ταυτίζεται δηλαδή με την απουσία ανθρώπινης ύπαρξης και συντροφιάς στο χώρο. Η μουσική λοιπόν συνδυάζεται με την κίνηση, την ενέργεια, την ύπαρξη ζωής, ενώ η σιωπή με την ακινησία, τη στατικότητα και την έλλειψη ζωής. Ακόμα, ευχαρίστηση μπορεί να βιώσει κανείς έπειτα από την αποκατάσταση της εσωτερικής του ισορροπίας, δεδομένου ότι αυτό εξασφαλίζει την ανακούφιση από συναισθηματική υπερφόρτιση και δημιουργεί πολλές φορές ιδανικές συνθήκες ηρεμίας. Για να γίνει αυτή η αλήθεια περισσότερο κατανοητή, μπορεί να ταυτιστεί με την αίσθηση του κρύου και του ζεστού στο ανθρώπινο σώμα. Όταν το

ανθρώπινο σώμα βρεθεί σε συνθήκες ψύχους, βιώνουμε μία δυσάρεστη εμπειρία, κυρίως αν η έκθεση μας στη χαμηλή θερμοκρασία διαρκέσει ώρα και αν τελευταία η τελευταία ενταθεί. Το ίδιο ισχύει και με την έκθεση ενός ατόμου σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, ενώ αμέσως μετά την είσοδό του σε περιβάλλον με κατάλληλες θερμοκρασίες νιώθει ικανοποίηση και ανακούφιση.

Ανακεφαλαιωτικά, η ευχαρίστηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εσωτερικής εξισορρόπησης και γαλήνης και την εκτόνωση της ψυχολογικής έντασης. Οι δύο παραπάνω τρόποι φυσικά ισχύουν για την πλειονότητα των ανθρώπων, αλλά δεν συμβαίνουν με τον ίδιο τρόπο σε όλους. Βιώνονται διαφορετικά μέσω διαφορετικών εξωτερικών μουσικών ερεθισμάτων. Αν εξετάσουμε επίσης το σημείο ισορροπίας του κάθε ανθρώπου θα διαπιστώσουμε εύλογα ότι διαφοροποιείται ανάλογα με την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα, την ιδιοσυγκρασία, την συναισθηματική κατάσταση, τα βιώματα, την παρούσα πραγματικότητα του ατόμου και τις προσωρινές του ανάγκες. Έτσι, αντλείται το συμπέρασμα ότι η ευχαρίστηση που προκύπτει από τη μουσική ακρόαση ποικίλει ανάλογα με τα άτομα που την βιώνουν. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται διακριτή η διαφορετικότητα των ανθρώπων μεταξύ τους και σε αυτό το πεδίο. Κάποια μουσικά στοιχεία που δημιουργούν συνθήκες κατάλληλες για ατομική εσωτερική ισορροπία ή εκτόνωση, αλλά εκλαμβάνονται διαφορετικά από τον κάθε ένα, είναι οι διαφωνίες, οι συγκοπές, οι ιδιορρυθμίες στη μελωδική γραμμή, ξαφνικές αλλαγές στη δυναμική ή στο ύφος και οι κλίμακες πάνω στις οποίες είναι προσαρμοσμένο το μουσικό έργο. Έχει διαπιστωθεί ότι η έντονη συμμετρικότητα και η τυποποιημένη ευθυγράμμιση των μελωδικών σχημάτων, σε συνδυασμό με τα σταθερά επαναλαμβανόμενα ρυθμικά μοτίβα, συνθέτουν ένα είδος μουσικής το οποίο δεν είναι αποδεκτό από ένα ευαίσθητο μουσικά άτομο, καθώς το νευρικό σύστημα του ανθρώπου, έχει την τάση να παρακολουθεί πράγματα που μεταβάλλονται και δεν είναι στατικά. Έτσι, γίνεται αντιληπτό ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος εκ φύσεως στρέφεται προς το μεταβλητό, ενώ το αμετάβλητο δεν το παρατηρεί συνειδητά. Έτσι, δεν τίθεται σε εγρήγορση. Παρά το γεγονός αυτό, όταν τα παραπάνω μουσικά στοιχεία αξιοποιηθούν έξυπνα στη σύνθεση ενός μονότονου μουσικού κομματιού καταφέρνουν και πάλι να κερδίσουν το ενδιαφέρον του ακροατή. Φυσικά, αυτό εξαρτάται για ακόμη μία φορά από το προφίλ του ακροατή, από την μουσική του ευαισθησία και από τα κριτήρια αξιολόγησης που θέτει ο ίδιος για να διαπιστώσει αν το μουσικό έργο του προκαλεί ευχαρίστηση ή όχι. Ο κάθε ένας έχει διαφορετικά κριτήρια είτε συνειδητά, είτε υποσυνείδητα με τα οποία αξιολογεί το εκάστοτε

μουσικό ερέθισμα. Ακόμα, σημαντικό διαφοροποιητικό στοιχείο μεταξύ των ακροατών, είναι ότι δεν προσλαμβάνουν όλα τα άτομα με τον ίδιο τρόπο την μουσική. Αν παρατηρήσει κανείς τη συμπεριφορά διαφόρων ατόμων κατά την ακρόαση μουσικής, θα διαπιστώσει ότι άλλοι προτιμούν να συγκεντρώνονται στη μελωδία παραμένοντας ακίνητοι και πολλές φορές με κλειστά μάτια, ενώ άλλοι κινούνται στον ρυθμό ή και τραγουδούν. Μάλιστα, δεν είναι λίγοι όσοι αντιλαμβάνονται τη μουσική ως ομαδική ευχαρίστηση που λειτουργεί ως αντίδοτο στη μοναξιά. Βέβαια ένα μεγάλο ποσοστό ακροατών συνηθίζει να ταυτίζεται με τον εκάστοτε συνθέτη ή τραγουδιστή και μαζί με την ευχαρίστηση να ταυτίζει και δικά του συναισθήματα και εμπειρίες.

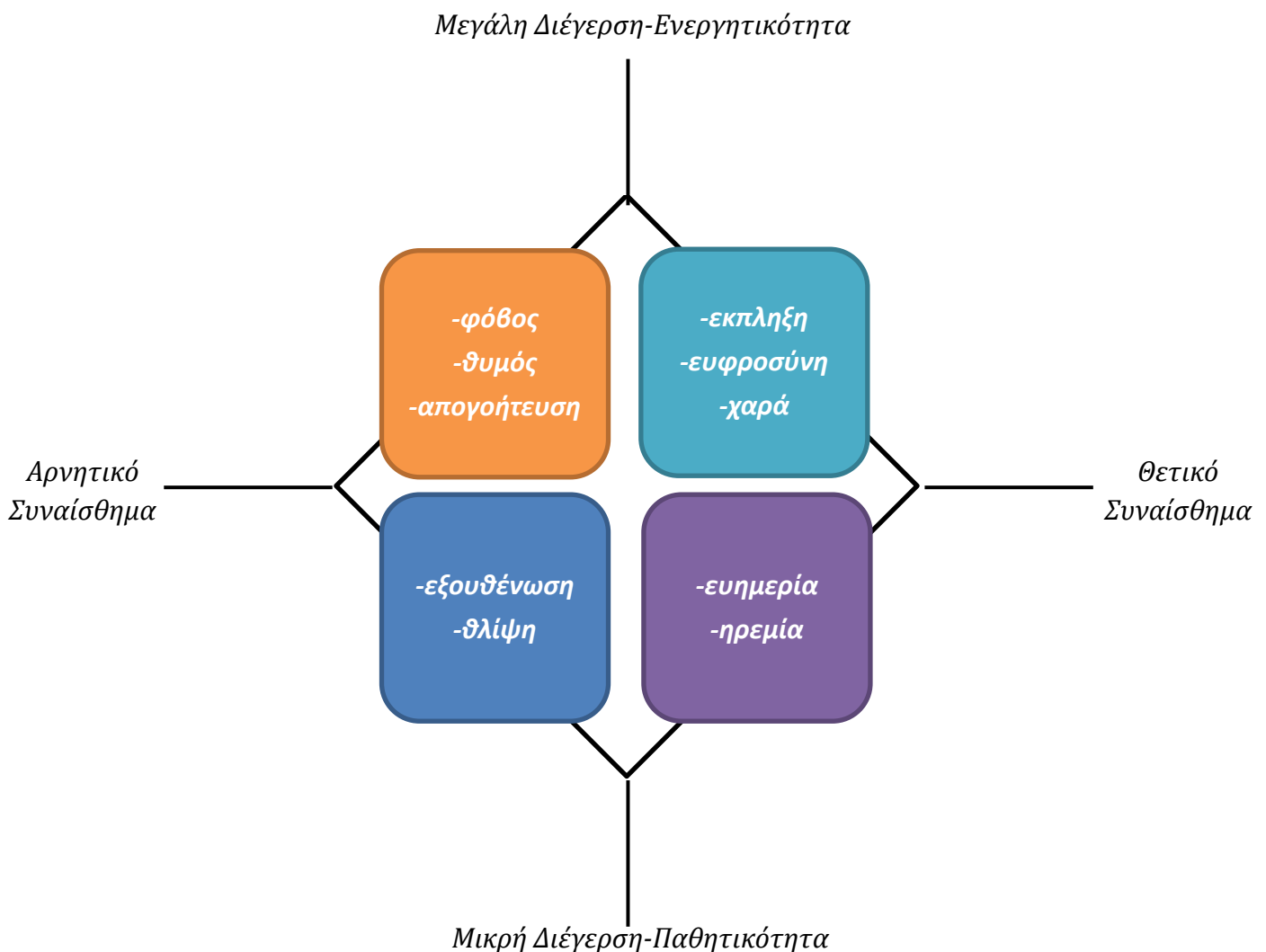
2.3 Θετικό και αρνητικό συναίσθημα

Μελετώντας τη βιβλιογραφία μπορεί να γίνει εύκολα διακριτή η ανάγκη του ανθρώπου να εξηγήσει το συναίσθημα. Οι θεωρίες φαίνεται να αναδεικνύουν κάθε φορά την διαφορετικότητα των ανθρώπων και την ιδιαιτερότητα των καιρών. Επίσης, το συναίσθημα έχει απασχολήσει κατά καιρούς πολλές επιστήμες, όπως την ψυχολογία, τη φιλοσοφία, την ανθρωπολογία και την κοινωνιολογία (Vassiou et al., 2014), γεγονός που αποκαλύπτει την πολυδιάστατη φύση του. Το συναίσθημα άρχισε να αποτελεί υλικό προς διερεύνηση για τους φιλοσόφους ήδη από τους αρχαίους χρόνους. Ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις συγκινήσεις, ως καταστάσεις που έχουν άμεση σχέση με το συναίσθημα. Στην θεωρία του φαίνεται ίσως για πρώτη φορά η συσχέτιση του συναισθήματος με τη σωματική λειτουργία και την πρόκληση ασθενειών. Επιχείρημά του είναι η σφυγμοί της καρδιάς και ο ιδρώτας για να αποδείξει ότι μία συναισθηματική κατάσταση επηρεάζει άμεσα το ανθρώπινο σώμα. Συγκεκριμένα κάνει λόγο για το συναίσθημα της ντροπής, του φόβου και του θυμού (Hudlicka & Fellous, 1996). Μάλιστα, ο ίδιος αναγνωρίζει τον εγκέφαλο ως σημείο δημιουργίας των συναισθημάτων, αφού το ίδιο όργανο ελέγχει την συνειδητή ζωή. Ακόμα, επισημαίνει ότι το συναίσθημα επηρεάζει τις σωματικές συνθήκες αφού μπορεί να προκαλέσει πόνο, σωματική υγρασία ή ξηρασία και να επιδράσει στη θερμοκρασία του εγκεφάλου. Βρίσκουμε επίσης, κοινές τοποθετήσεις σύγχρονων επιστημόνων που αναφέρονται στην μυϊκή τάση (Andrews et al. 2010, p. 135) και στην εφίδρωση κατά την διάνυση μίας κατάστασης που προκαλεί άγχος, αιτιολογώντας το ως σωματοποίηση του συναισθήματος (Μπίμπου & Νάκου, 2006). Σύμφωνα λοιπόν με σύγχρονες προσεγγίσεις για το συναίσθημα, ιδιαίτερο

ενδιαφέρον παρουσιάζει ο ορισμός του Frijda (1989) ο οποίος παρατίθεται από τον Oatley και τον Jenkins (2004). Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό το εκάστοτε συναίσθημα διαμορφώνεται από ένα άτομο όταν αξιολογεί ένα γεγονός συσχετίζοντάς το με κάποιο στόχο συνειδητά ή ασυνείδητα. Όταν ο συγκεκριμένος στόχος οδεύει ομαλά προς την πραγματοποίησή του, τότε το συναίσθημα αξιολογείται ως θετικό. Όταν όμως ο στόχος παρακωλύεται, τότε αξιολογείται ως αρνητικό. Έτσι, το κέντρο του συναισθήματος σχετίζεται άμεσα με τη δράση και την προώθηση του στόχου ή μίας προσδοκίας, ενώ μπορεί να αναστείλει ψυχικές διεργασίες. Οι διαφορετικές μορφές των δράσεων διαμορφώνουν και διαφορετικές ποιότητες σχέσεων και αλληλεπιδράσεων με τους άλλους. Επιπλέον, το συναίσθημα βιώνεται ως ένας «διακριτός τύπος ψυχικής κατάστασης» ο οποίος δεν αποκλείεται να ακολουθείται και από συγκεκριμένες σωματικές εκδηλώσεις.

Σύμφωνα με τον Parrot ο ορισμός του συναισθήματος είναι μία πολύ δύσκολη υπόθεση λόγω της ρευστότητας που το χαρακτηρίζει, καθώς και της συσχέτισής του με συγγενείς όρους. Ο Parrot παρατηρεί ότι το συναίσθημα εμπερικλείει αισθήματα (feelings), συναισθήματα (emotions) και διαθέσεις (moods). Οι Watson και ο Clark (1984) κάνουν λόγο για τη συναισθηματική κατάσταση (feeling state) που αφορά ένα ευρύ πεδίο συναισθημάτων που βιώνονται καθώς και για συναισθηματικά γνωρίσματα (feeling traits) τα οποία εμφανίζουν μεγαλύτερη σταθερότητα και διαμορφώνουν συγκεκριμένες συμπεριφορές. Οι συναισθηματικές καταστάσεις σχετίζονται με γενικότερες υποθέσεις, ενώ τα αισθήματα και οι διαθέσεις αξιολογούν ένα πιο συγκεκριμένο γεγονός ως αρεστό ή μη (Kelly & Barsade, 2001; Weiss, 2002). Οι συναισθηματικές καταστάσεις διακρίνονται από τον Frijda (1986) και τον Lazarus (1991) σε συναισθήματα και που υποκινούνται από έναν συγκεκριμένο στόχο και μικρή διάρκεια και σε διαθέσεις οι οποίες σχετίζονται με μία γενικότερη ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια. Γι' αυτό το λόγο τα συναισθήματα και οι διαθέσεις αποτελούν διαφορετικά πεδία έρευνας καθώς σχετίζονται με διαφορετικές αντιδράσεις. Σύμφωνα με τον Ekman (1992), τον Ortony και τον Turner (1990) τα βασικά ή άμεσα συναισθήματα είναι άμεσα αντιληπτά από τον άνθρωπο, τα οποία είναι η χαρά, η λύπη, ο ενθουσιασμός, η αποστροφή, ο φόβος ή ο θυμός, ενώ οι αιτίες που τα προκαλούν, αφορούν ποικίλους συνδυασμούς.

Όπως είναι φυσικό ο συναισθηματικός κόσμος του ατόμου είναι δαιδαλώδης, καθώς βιώνει συναισθήματα τα οποία προκύπτουν από διαφορετικά ερεθίσματα και με διαφορετική ένταση το κάθε ένα. Συνεπώς, γίνεται λόγος στη σύγχρονη έρευνα για θετική και αρνητική συναισθηματικότητα (positive and negative affectivity), αφού το άτομο αξιολογεί διαφορετικά την εκάστοτε συναισθηματική εμπειρία που βιώνει. Εύλογα, οι Cropanzano, James και Konovsky (1993) συνδέουν τη θετική συναισθηματικότητα με το βίωμα έντονων και ευχάριστων συναισθημάτων, ενώ την αρνητική συναισθηματικότητα με τα δυσάρεστα συναισθήματα.



Εικόνα 1: Οι κατηγορίες των συναισθημάτων

Τόσο το θετικό, όσο και το αρνητικό συναίσθημα σχετίζονται άμεσα με την έννοια της υποκειμενικής ευημερίας (well being) στην οποία μετέχουν γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία. Το θετικό συναίσθημα είναι άμεσα συνυφασμένο με ευχάριστες καταστάσεις, ενώ το αρνητικό εκφράζει την ατομική δυσαρέσκεια

υποδηλώνοντας αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Το αρνητικό συναίσθημα έχει άμεση σχέση με το άγχος και άλλα ψυχοσωματικά προβλήματα. Το θετικό εμπίπτει στη υποκειμενική ικανοποίηση και στην προώθηση της ενεργητικότητας, καθώς ο άνθρωπος που συνηθίζει να βιώνει θετικά συναισθήματα, βρίσκεται εν ενεργεία και σε εγρήγορση, εφόσον αισθάνεται πληρότητα και ενθουσιασμό με το περιβάλλον γύρω του και αρέσκεται να δρα. Αντιθέτως, το άτομο που περιβάλλεται από αρνητικά συναισθήματα συνηθίζει, να δυσφορεί και να εκφράζει σπανιότερα ενθουσιασμό για τις εκάστοτε κοινωνικές του δράσεις, ενώ οι ψυχικές του εντάσεις πολλές φορές μετατίθενται στο σώμα. Βέβαια, Το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα παρ' όλο που εκ πρώτης όψεως φαίνονται εκ διαμέτρου αντίθετα, ωστόσο έχουν να επιδείξουν και σημεία τομής, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές κατά τις οποίες ένας άνθρωπος συνηθίζει να βιώνει αρνητικά και θετικά συναισθήματα κατά την ίδια συχνότητα (Watson, Clark & Delleger, 1988).

Ακόμα, σύμφωνα με τους Solomon, Stone (2002) και Kristjansson (2003) μία συναισθηματική κατάσταση δεν μπορεί να αξιολογηθεί καθολικά ως θετική ή αρνητική, αλλά έγκειται στην αποτίμηση του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Το ίδιο θα ερμηνεύσει το συναίσθημά του ως θετικό ή αρνητικό. Από την άλλη, κατά τον Ben-Ze'ev (2000) η κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων σε θετική και αρνητική κλίμακα είναι καίριας σημασίας και ισχύουσα, αφού τα θετικά συναισθήματα συνδέονται άμεσα με ευχαρίστηση ή θετικό αντίκτυπο, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα προκύπτουν από αρνητικές εμπειρίες, από κάποια δυσάρεστη ψυχική κατάσταση ή δυσμενείς συνθήκες. Γίνεται αντιληπτό ότι ένα αρνητικά αξιολογούμενο συναίσθημα συνδέεται σίγουρα με ένα αρνητικό πρόσημο, αλλά εξαρτάται από το κάθε η περίσταση κατά την οποία θα εκδηλωθεί. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση του θετικού συναισθήματος.

Γενικά συμπεραίνεται ότι το να αξιολογεί κανείς θετικά ένα συναίσθημα προκειμένου να θωρακίσει τον εαυτό του από αγχογόνες καταστάσεις, μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στην ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Επίσης, οι άνθρωποι δεν εκδηλώνουν τις ίδιες αντιδράσεις απέναντι σε αρνητικά συναισθήματα. Άλλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να τα διαχειριστούν, προβαίνοντας στις κατάλληλες ενέργειες αντιμετώπισης, ενώ άλλοι διαθέτουν περισσότερες ικανότητες εγρήγορσης απέναντί τους και αυτοί διαθέτουν

μηχανισμούς ψυχολογικής προσαρμοστικότητας, η οποία μπορεί να λειτουργήσει ενθαρρυντικά στην αυτογνωσία τους αλλά και στην αντιμετώπιση μελλοντικών αρνητικών καταστάσεων. Κατά αυτόν τον τρόπο μέσα από αυτή τη διαδικασία ενδυναμώνεται τόσο ο αυτοέλεγχος όσο και η προσαρμοστικότητα των ατόμων σε απρόβλεπτες καταστάσεις που συνοδεύονται αρνητικό συναίσθημα (Folkman & Moskowitz, 2000; Tugade & Fredrickson, 2004; Bandura, 1997)

2.4 Μουσική ακρόαση και θετικό συναίσθημα

Οι μελέτες για τη ρύθμιση των συναισθημάτων που έχουν επικεντρωθεί σε μεγάλο βαθμό σε συγκεκριμένα είδη μουσικής έχουν κάπως διαφορετικά ευρήματα. Πολλές από αυτές τις μελέτες υποδεικνύουν ότι η θλιβερή μουσική μπορεί να αυξήσει την ευχαρίστηση όχι μόνο μέσω της ρύθμισης των συναισθημάτων, αλλά μέσω του αισθητικού πλαισίου του ερεθίσματος (Sachs et al. 2015; White & Rickard, 2015). Για παράδειγμα, οι Vuoskoski και Thompson (2012) διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες βίωσαν τη θλίψη ακούγοντας θλιβερή μουσική, αλλά την απόλαυσαν σχεδόν όσο και τη χαρούμενη μουσική, ειδικά αυτοί που βαθμολόγησαν υψηλά το χαρακτηριστικό «άνοιγμα στην εμπειρία», το οποίο σχετίζεται με την αισθητική εκτίμηση. Άλλες έρευνες υποδεικνύουν ότι τα άτομα μπορεί να βιώσουν θλιβερή μουσική με μεγαλύτερη ευχαρίστηση όταν τα επίπεδα προλακτίνης είναι υψηλά από όταν είναι χαμηλά (Huron, 2011).

Συγκεκριμένα μουσικά στυλ μπορεί να έχουν μοναδικές επιδράσεις στη συναισθηματικότητα. Για παράδειγμα, οι Sharman and Dingle (2015) διαπίστωσαν ότι αντί να προκαλούν θυμό, η extreme heavy metal μουσική (metal μουσική που χαρακτηρίζεται από δυνατά και βαριά όργανα και συναισθηματικά έντονα φωνητικά, συμπεριλαμβανομένων συχνά θεμάτων κατάθλιψης και μοναξιάς) φαίνεται να μειώνει τον θυμό διατηρώντας τη φυσιολογική εξέγερση. Ωστόσο, ένας περιορισμός της έρευνας για τη μουσική και τη συσχέτιση της ακρόασης με την πρόκληση θετικών συναισθημάτων είναι το γεγονός ότι τα μισά είδη μουσικής που χρησιμοποιούνται σε μελέτες ρύθμισης των συναισθημάτων έχουν ληφθεί από κλασικές επιλογές (48%), ενώ μόνο το 3% ήταν ποπ/ροκ και το 11% έχουν κατασκευαστεί κατά παραγγελία (Eerola & Vuoskoski, 2013). Αυτό το εύρημα υπογραμμίζει την έλλειψη έρευνας που περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία μουσικών

ειδών, ιδιαίτερα εκείνων που ακούγονται συχνότερα. Με βάση αυτήν την εργασία, είναι απαραίτητο να διερευνηθεί συστηματικά γιατί τα άτομα μπορούν να ακούσουν διαφορετικά είδη μουσικής, καθώς και για ποια μέθοδο ρύθμισης των συναισθημάτων.

3. Ρύθμιση συναισθημάτων μέσω της μουσικής ακρόασης

3.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο

Τα συναισθήματα μπορούν να θεωρηθούν ως τα στοιχεία που δίνουν γεύση στη ζωή των ανθρώπων. Μας δίνουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουμε τη ζωή στο έπακρο, αλλά έχουν και άλλες σημαντικές λειτουργίες. Υπάρχει η διαπροσωπική, επικοινωνιακή λειτουργία που στοχεύει να σηματοδοτήσει στους άλλους πληροφορίες σχετικά με την εσωτερική μας κατάσταση και τις προθέσεις συμπεριφοράς (Frijda, 1986). Επιπλέον, έχουν αποδειχθεί συγκεκριμένες ενδοπροσωπικές λειτουργίες συναισθηματικής έκφρασης. Για παράδειγμα, τα συναισθήματα μας κάνουν να γνωρίζουμε τι είναι πραγματικά σημαντικό στη ζωή μας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικά για επαρκή λήψη αποφάσεων (Bechara, Damasio, & Damasio, 2000). Επιπλέον, μας βοηθούν και μας προετοιμάζουν για την καλύτερη αντιμετώπιση περιβαλλοντικών απαιτήσεων. Τα συναισθήματα εκδηλώνονται σε συγκεκριμένες γνωστικές, συμπεριφορικές και φυσιολογικές αντιδράσεις και είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις. Τα συναισθήματα προκύπτουν από το αποτέλεσμα της αξιολόγησης των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων. Όταν παρακολουθείται και αξιολογείται με ορισμένους τρόπους, ενεργοποιείται ένα συντονισμένο σύνολο απαντήσεων που περιλαμβάνουν συμπεριφορικά και φυσιολογικά συστήματα (John & Gross, 2004). Ως εκ τούτου, τα συναισθήματα παρέχουν την απαραίτητη φυσιολογική υποστήριξη για τις τάσεις δράσης που σχετίζονται με τα συναισθήματα, διευκολύνοντας έτσι την εμφανή δράση. Ένα σαφές παράδειγμα αυτής της διαδικασίας είναι η αντίδραση μάχης, η οποία συνεπάγεται αυξημένο καρδιακό ρυθμό και αρτηριακή πίεση, διαστολή των βρόγχων και αυξημένη ροή αίματος στους μυς, προετοιμάζοντας το σώμα για δράση. Το καταθλιπτικό συναίσθημα και η θλίψη, ως άλλο παράδειγμα, χαρακτηρίζονται από ένα εντελώς διαφορετικό μοτίβο φυσιολογικής αντίδρασης, που στοχεύει στη

διατήρηση της ενέργειας. Υπάρχει απάθεια και συχνά μειωμένος μυϊκός τόνος με το κεφάλι στραμμένο προς τα κάτω δεν υπάρχει πρόθεση για δράση. Η παθητικότητα επικρατεί και οι σεξουαλικές και μητρικές ορμές μειώνονται έντονα (Henry & Stephens, 1977; Vingerhoets & Perski, 2000). Η ιδέα είναι ότι αυτή η παθητική κατάσταση μπορεί να μειώσει την επιθετικότητα και αντ' αυτού να λειτουργήσει ως ένα προφανές μήνυμα για να δείξει ότι το άτομο έχει άμεση ανάγκη συναισθηματικής ή εργαλειακής υποστήριξης από άλλους (Nesse, 2000; Thornhill & Thornhill, 1989). Υπό το φως της προσαρμοστικής τους λειτουργίας, είναι εύλογο ότι τα συναισθήματα έχουν παίξει ουσιαστικό ρόλο για την επιβίωση στην πορεία της ανθρώπινης εξέλιξης. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ωστόσο, ότι αυτό δεν σημαίνει ότι τα συναισθήματα πρέπει να θεωρούνται ως ξεπερασμένα συστήματα προσαρμογής που ήταν μόνο πλεονεκτικά για το ανθρώπινο είδος στο παρελθόν. Στην πραγματικότητα, εξακολουθούν να είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή ψυχολογική λειτουργία στη σύγχρονη κοινωνία. Για παράδειγμα, τα συναισθήματα είναι απαραίτητα για την επαρκή λήψη αποφάσεων. Η αντίληψη ότι τα συναισθήματα πρέπει να θεωρούνται το αντίθετο της αναλογίας και όχι σημαντικά για τη γνώση πρέπει να χαρακτηριστεί ως ξεπερασμένη και λανθασμένη (Bechara, Damasio, & Damasio, 2000). Αλλά ίσως πιο σημαντικό απ' όλα είναι το γεγονός πως η επίδραση των συναισθημάτων που προάγουν την υγεία στον κοινωνικό κόσμο εξαρτάται από την ικανότητά μας να ρυθμίζουμε αυτά τα συναισθήματα με προσαρμοστικό τρόπο.

3.2 Ρύθμιση συναισθημάτων μέσω μουσικής

Οι συναισθηματικές ιδιότητες της μουσικής έχουν προ πολλού κεντρίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και φιλοσόφων (π.χ., Dewey, 1934; Eerola & Vuoskoski, 2013; Konečni, 2005; Robinson, 2005; Tolstoy, 1898/1962; Västfjäll, 2002) όπως άλλωστε και η επίδραση της μουσικής στα συναισθήματα (Gross, 1998; Juslin & Lakka, 2004; Sloboda & O'Neil, 2001; Uhlig, Jaschke, & Scherder, 2013). Δεδομένων των ισχυρών συναισθηματικών αποτελεσμάτων της μουσικής, οι άνθρωποι μπορεί να θέλουν να χρησιμοποιούν μουσική για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους με διάφορους πιθανούς τρόπους. Για παράδειγμα, ορισμένοι μπορεί να θέλουν να αυξήσουν τη θετική συναισθηματικότητα ή να χρησιμοποιήσουν αρνητικά συναισθήματα προκειμένου να επιτευχθεί ένας συγκεκριμένος στόχος τους (Tamir, 2009). Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι μπορεί να θέλουν να μειώσουν την

αρνητική συναισθηματικότητα ή ακόμη και να αυξήσουν την συναισθηματική ένταση ή διέγερση (Lonsdale & North, 2011).

Η έρευνα διαπίστωσε ότι η μουσική μπορεί να προκαλέσει (Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, & Juslin, 2008; Song, Dixon, Pearce, & Halpern, 2016) ή δύναται να ρυθμίσει (Allen, Hill, & Heaton, 2009; Dingle, Hodges, & Kunde, 2016; Sharman & Dingle, 2015; Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert, & Nater, 2012; Trehub, Ghazban, & Corbeil, 2015; Van Den Tol & Edwards, 2014; Vieillard, Harm, & Bigand, 2015; Vuoskoski & Thompson, 2012; White & Rickard, 2015; Zoteyeva, Forbes, & Rickard, 2015) θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, οι Lonsdale και North (2011; Μελέτη 3) διαπίστωσαν ότι περίπου το 96% των συμμετεχόντων τους άκουγαν μουσική για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Συνολικά, αυτή η μελέτη υποδηλώνει ότι η μουσική δεν μπορεί μόνο να προκαλέσει ποικίλα συναισθήματα, αλλά δυνητικά αποτελεί και ένα εργαλείο που οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.

Η χρήση της μουσικής στη ρύθμιση της ψυχικής διάθεσης αποκτά όλο και περισσότερο την προσοχή των ερευνητών τα τελευταία χρόνια (Cook, Roy, & Welker, 2019; Saarikallio & Erkkila, 2007; Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert, & Nater, 2012). Είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι η μουσική ακρόαση βοηθά τους ανθρώπους να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Έχοντας υπόψη ότι τα θετικά συναισθήματα και ο συναισθηματικός έλεγχος είναι σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ευημερίας (Laptook et al., 2008; Laptook, Klein, Olino, Dyson, & Carlson, 2010; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Rojas, Leen-Feldner, Blumenthal, Lewis, & Feldner, 2015; Sagone & Indiana, 2017; Zysberg & Raz, 2019), θα ήταν καλό να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες για τα πεδία μεταξύ της μουσικής ακρόασης και της επίδρασης της στη ρύθμιση του συναισθήματος.

Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών έχει εμπλουτίσει τη βιβλιογραφία, εστιάζοντας στην σημαντικότητα της συναισθηματικής εμπειρίας που σχετίζεται με τη μουσική. Για παράδειγμα ο Saarikallio (2010) διερεύνησε πώς η αυτορρυθμιστική χρήση της μουσικής αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής. Σε αυτή την ποιοτική μελέτη, τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι η κύρια φύση και στρατηγικές της ρύθμισης των συναισθημάτων που σχετίζεται με τη μουσική παρέμεινε σταθερή σε όλη τη διάρκεια ζωής του ατόμου.

Ο Πλάτων ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την επιρροή της μουσικής στους ανθρώπους και πίστευε ακράδαντα πως η μουσική είχε τη δύναμη να διαμορφώσει χαρακτήρες και προσωπικότητες.

4. Η παρούσα έρευνα

4.1 Μεθοδολογία

Η ερευνητική διαδικασία έχει ως αφορμή ένα προβληματισμό και προσπαθεί να απαντήσει κάποια ερευνητικά ερωτήματα. Η επιλογή και ο σχεδιασμός της μεθοδολογίας καθορίζεται από τον ερευνητή βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων που έχει θέσει για το υπό μελέτη θέμα του. (Saunders et al., 1997).

Η μεθοδολογία μιας έρευνας στηρίζεται σε ορισμένες βασικές αρχές (Παππάς, 2002). Αυτές είναι οι εξής:

- Η γενικότερη μεθοδολογική προσέγγιση καθορίζεται και προσαρμόζεται από τον προβληματισμό και τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί στην εκάστοτε έρευνα. Οι ερωτήσεις που χρειάζεται να θέσει ο ερευνητής είναι: «Ποιο είναι το βασικό ερώτημα της έρευνάς;» «Ποιες είναι οι πληροφορίες που θα πρέπει να έχω στο τέλος της έρευνάς;»
- Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι απαραίτητο να διευκρινιστούν από την αρχή της μελέτης διότι είναι αυτά που θα καθορίσουν όχι μόνο τα εργαλεία και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσουμε αλλά και τη μέθοδο που θα ακολουθήσουμε.
- Ο ερευνητής έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει διαφορετικά ερευνητικά εργαλεία και μεθόδους προσέγγισης εάν οι στόχοι που έχει θέσει το απαιτούν.
- Η μεθοδολογία της συλλογής δεδομένων είναι συνάρτηση του θεωρητικού πλαισίου της έρευνας, του προβληματισμού και των ερευνητικών υποθέσεων.
- Για τη διεξαγωγή μιας έρευνας υπάρχουν τριών ειδών υποθέσεις: Ο λόγος (συνέντευξη, ερωτηματολόγιο), τα γεγονότα (παρατήρηση), και τα «ίχνη» (γραπτά, στατιστικές)

Όπως είναι γνωστό υπάρχουν δύο τύποι μεθόδων για να πραγματοποιηθεί μια έρευνα, η ποιοτική και η ποσοτική. Αν και οι δύο τύποι έρευνας παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες παρουσιάζουν ταυτόχρονα και σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί πως και οι δύο τύποι έχουν ως βασικό σκοπό τους να συλλέξουν όσο το δυνατόν ακριβέστερα δεδομένα προκειμένου να εξαχθούν

συμπεράσματα για διάφορα κοινωνικά φαινόμενα. Από την άλλη η βασική τους διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι κάθε τύπος χρησιμοποιεί διαφορετικές μεθόδους, τεχνικές και μέσα που επιλέγει ο ερευνητής προκειμένου να πετύχει τους στόχους που έχει θέσει.

Στην παρούσα διπλωματική εργασία ακολουθήθηκε η μεθοδολογία της ποσοτικής έρευνας με βασικό στόχο να αξιολογηθούν καλύτερα τα πλεονεκτήματα της εν λόγω μεθόδου και να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικότερα οι αδυναμίες της κάθε μιας. Ο Trochim (2002), υποστηρίζει ότι “κάθε εφαρμοσμένο κοινωνικό ερευνητικό πρόγραμμα γίνεται περισσότερο αξιόπιστο και έγκυρο εφόσον χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων”.

Στο πλαίσιο αυτό και αξιοποιώντας και τα ευρήματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, διεξήχθη πρωτογενής, ποσοτική έρευνα με τη χρήση ερωτηματολογίων σε 203 φοιτητές ελληνικών πανεπιστημιακών σχολών (Δυτικής Μακεδονίας, Μακεδονίας, Αττικής, Πελοποννήσου, Αιγαίου, Κρήτης, Ιονίου) , με χρήση τυχαίας δειγματοληψίας. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στα ερευνητικά εργαλεία που περιγράφηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται οι τεχνικές και τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς και το δείγμα που συμμετείχε στην παρούσα έρευνα.

4.1.1 Ερευνητικός σκοπός-ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει την επίδραση της μουσικής και της ρύθμισης των συναισθημάτων στο θετικό και αρνητικό συναίσθημα των φοιτητών, οι οποίοι συγκαταλέγονται στην ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, όπως περιγράφηκε από βιβλιογραφικής άποψης στο θεωρητικό μέρος της παρούσας πτυχιακής. Επιπλέον σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί η επίδραση του φύλου στις απόψεις των φοιτητών. Με βάση τα ανωτέρω, διατυπώνονται παρακάτω τα ερευνητικά ερωτήματα:

1) Πόσο συχνά καταφεύγουν οι φοιτητές στη θετική εμπειρία της μουσικής ακρόασης και στη ρύθμιση του συναισθήματος μέσω της μουσικής και σε ποια συχνότητα βιώνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα;

2) Ποιος ο ρόλος του φύλου στις μεταβλητές της έρευνας; ;

3) Ποια η επίδραση της θετικής εμπειρίας μουσικής ακρόασης στη ρύθμιση του συναισθήματος και στο θετικό και αρνητικό συναίσθημα των φοιτητών;

4.1.2 Σχεδιασμός έρευνας

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε ήταν μία ποσοτική σε μη πειραματικό σχεδιασμό, πρωτογενής, περιγραφική και συσχέτισης με χρήση ερωτηματολογίου κλίμακας Likert. Ο σχεδιασμός θεωρείται σωστός καθώς σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο οι έννοιες των πλεονεκτημάτων που παρέχει η μουσική σε άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης (φοιτητές), είναι εφικτό να μετρηθούν με αντικειμενικό τρόπο (Creswell, 2013). Ακόμη, η έρευνα είναι μη πειραματική, προκειμένου απλά να παρατεθούν οι απόψεις διαφόρων ατόμων που βρίσκονται στο στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης, χωρίς να μας απασχολεί η σχέση αιτίας-αποτελέσματος (Salkind, 2010).

4.1.3 Πληθυσμός-Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 203 φοιτητές (17-25 ετών). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της βολικής δειγματοληψίας σε διάφορες σχολές της Ελλάδας. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν μέσω google forms online.

4.1.4 Διαδικασία

Η έρευνα διήρκησε 2 μήνες (μεταξύ Οκτώβρη και Νοέμβρη του 2020). Σε κάθε συμμετέχοντα μοιράστηκε ο σύνδεσμος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Επιπλέον, τονιζόταν το γεγονός ότι τα αποτελέσματα της έρευνας θα χρησιμοποιούνταν για καθαρά ακαδημαϊκούς σκοπούς. Επιλέχθηκαν τα 7 πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ελλάδας που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα και είναι εφικτό για τον ερευνητή να λάβει απαντήσεις από συμμετέχοντες διαφόρων επιστημονικών κατευθύνσεων (μηχανικοί, φιλόλογοι, οικονομολόγοι, πολιτικές επιστήμες, διατροφολόγοι, εκπαιδευτικοί κλπ) λόγω ποικιλίας των σχολών. Το ευρύ επιστημονικό πεδίο σπουδών των συμμετεχόντων καθιστά την έρευνα πιο αντιπροσωπευτική για το πόσο επηρεάζονται άτομα αναδυόμενης ενηλικίωσης σε σχέση με μουσικά ακούσματα.

4.1.5 Μέσα συλλογής δεδομένων

4.1.5.1 Κλίμακα Θετικής Εμπειρίας Μουσικής Ακρόασης (Positive Music Listening Experience Scale; PMLES)

Το PMLES είναι μία κλίμακα αυτοαναφοράς 15 δηλώσεων, που ανέπτυξαν οι Chang, Lin και Hoffman (2020) ειδικά για να αξιολογήσουν τον θετικό αντίκτυπο της μουσικής ακρόασης. Το PMLES προέρχεται από εμπειρική έρευνα που δείχνει ότι η μουσική ακρόαση μπορεί να βελτιώσει την ανθρώπινη λειτουργία (Alvarenga et al., 2017; Garrido, Baker, Davidson, Moore, & Wasserman, 2015; Hargreaves, Hargreaves, & North, 2012; Harrison & Loui, 2014; Hole, Hirsch, Ball, & Meads, 2015; Schäfer, 2016; Schäfer, Sedlmeier, Stadtler, & Huron, 2013).

Συνοπτικά, το PMLES αποτελείται από 1 παράγοντα συχνότητας της μουσικής ακρόασης και 14 παράγοντες σχετικούς με τα αποτελέσματα που φέρει αυτού του είδους η ακρόαση. Αυτοί είναι: (1) η Συναισθηματική Διαχείριση, (2) η Μοναξιά και (3) η Στοχαστική Εμπειρία και αυτές περιελάμβαναν τρεις υποκατηγορίες, αντίστοιχα. Το PMLES έχει υψηλό βαθμό εσωτερικής συνοχής. Το Cronbach's α για αυτήν την κλίμακα είναι 0,895. Το Cronbach's α για τις δύο υποκατηγορίες πολλαπλών στοιχείων ήταν επίσης επαρκές (Στοχαστική εμπειρία = .895, Συναισθηματική διαχείριση = .785). Ακολουθεί ένα δείγμα δήλωσης που σχετίζεται με τη στοχαστική εμπειρία: «Ακούγοντας μουσική που επιλέγω με κάνει να σκέφτομαι βαθύτερα το νόημα της ζωής». Η επίδραση των 14 παραγόντων μετρήθηκε μέσω της κλίμακας Likert, δηλαδή από το 1 (*καθόλου-ποτέ*) έως το 5 (*πάρα πολύ-πολύ συχνά*).

Επίσης, δόθηκαν στους συμμετέχοντες δύο ερωτήσεις ρύθμισης συναισθήματος μέσω της μουσικής ακρόασης. Οι ερωτήσεις εξετάζουν αν η μουσική ακρόαση χρησιμοποιείται ως μέσο ρύθμισης τους αρνητικού συναισθήματος (1. Ακούω μουσική για να νιώσω ανακούφιση, 2. Ακούω μουσική για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου). Οι δυνατότητες απαντήσεων βασίζονται στη κλίμακα 10 βαθμίδων Likert και εκτείνονται από το 1 (*πολύ λίγο ή καθόλου*) έως το 10 (*πάντα/σχεδόν πάντα*).

4.1.5.2 Ερωτηματολόγιο Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Positive and Negative Affect Schedule; PANAS)

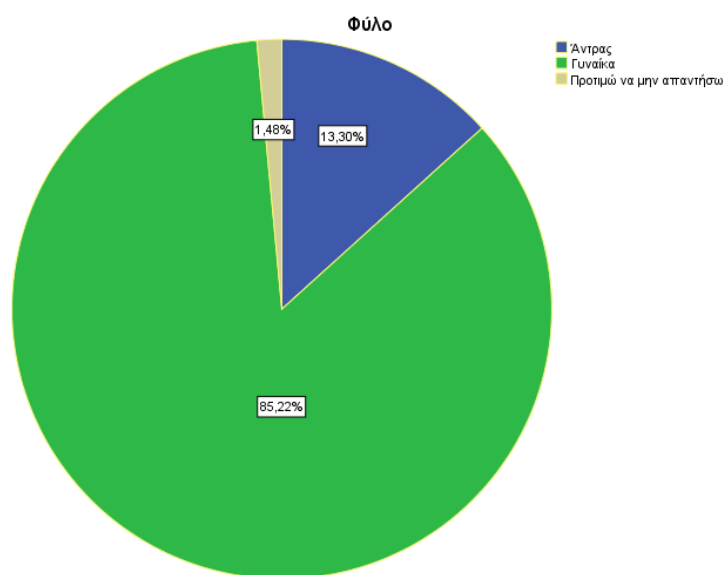
Το PANAS είναι μία κλίμακα αυτοαναφοράς 20 παραγόντων που αποτελείται από 2 κλίμακες επίδρασης (στην κάθε κλίμακα κατηγοριοποιούνται 10 παράγοντες), η μία μετρά τα θετικά συναισθήματα, ενώ η άλλη τα αρνητικά. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μία εκ των δύο κλιμάκων επίδρασης που αφορά τα θετικά συναισθήματα (σύνολο 10 μεταβλητών) Οι Watson, Clark, και Tellegen (1988) ανέφεραν ότι η μέση βαθμολογία πληθυσμού για θετική βαθμολογία PANAS ήταν 33,3 (τυπική απόκλιση [SD] = 7.2) και η αρνητική βαθμολογία PANAS ήταν 17,4 (SD = 6.2). Σε αυτή τη μελέτη, το α του Cronbach ήταν 0,898 για την υποκλίμακα μέτρησης θετικών συναισθημάτων και 863 για την υποκλίμακα μέτρησης αρνητικών συναισθημάτων. Ένα παράδειγμα στοιχείου που μετρά το θετικό συναίσθημα είναι ο ενθουσιασμός, ενώ ένα που μετρά το αρνητικό συναίσθημα είναι ο τρόμος και οι δυνατότητες απαντήσεων βασίζονται στη κλίμακα 10 βαθμίδων Likert και εκτείνονται από το 1 (πολύ λίγο ή καθόλου) έως το 10 (πάντα/σχεδόν πάντα) για τις 2 πρώτες ερωτήσεις και από το 1 (καθόλου-ποτέ) έως το 5 (πάρα πολύ-πολύ συχνά) για τις 8 υπόλοιπες ερωτήσεις της κλίμακας.

4.2 Περιγραφική Στατιστική

4.2.1 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Πίνακας 1: Ποσοστά συμμετεχόντων έρευνας ως προς το φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό
Valid Άντρας	27	13,3
Γυναίκα	173	85,2
Προτιμώ να μην απαντήσω	3	1,5
Total	203	100,0



Εικόνα 2: Πίτα συχνοτήτων φύλου συμμετεχόντων

Διαπιστώνουμε ότι οι συμμετέχοντες που είναι γυναίκες αποτελούν τη μεγάλη πλειοψηφία του δείγματος της έρευνας (85.22%) ενώ είναι αρκετά λιγότεροι οι άντρες με ποσοστό που ανέρχεται στο 13.30%. Τέλος, υπήρξε ένα μικρό ποσοστό συμμετεχόντων που επέλεξε να μην απαντήσει σχετικά με το φύλο. (1.48%) Η αιτία αυτής της μεγάλης διαφοράς στα ποσοστά μεταξύ γυναικών και αντρών ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες, ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες, είναι πιο ανοιχτές στο να συζητήσουν θέματα σχετικά με τη μουσική εν συγκρίσει με τους άντρες. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τη σχετική βιβλιογραφία (Shapiro, 1991)

Οι συμμετέχοντες της έρευνας έχουν ως μέσο όρο ηλικίας τα 24.97 έτη με τυπική απόκλιση ± 8.8 έτη, τυπικό σφάλμα μέσου όρου ± 0.618 έτη.

4.2.2. Περιγραφική στατιστική κλίμακας PMLES.

Τα στατιστικά στοιχεία για τις 5 πρώτες ερωτήσεις της κλίμακας PMLES φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 2: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 1-5 κλίμακας PMLES.

		Statistics				
		Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [1. Είναι κάτι που κάνω συχνά.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [2. Προτιμώ να το κάνω μόνος/η μου.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [3. Μου δίνει ενέργεια.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [4. Μπορεί να με βγάλει από μία άσχημη/θλιβερή διάθεση.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [5. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μου.]
N	Valid	203	203	203	203	203
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		4,4286	3,6749	4,2512	3,8966	3,9163
Std. Error of Mean		,06042	,06708	,06211	,07272	,06976
Median		5,0000	4,0000	5,0000	4,0000	4,0000
Std. Deviation		,86091	,95581	,88493	1,03605	,99398
Variance		,741	,914	,783	1,073	,988

Στην πρώτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το πόσο συχνά οι συμμετέχοντες ακούνε μουσική της επιλογής τους. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 4.428 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Πάρα πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.861 , η διάμεσος είναι τιμή 5 («Πάρα πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 0.741 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0604 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες τείνουν να ακούν μουσική της επιλογής τους με πολύ μεγάλη συχνότητα.

Στην δεύτερη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες προτιμούν να ακούν την μουσική της επιλογής τους μόνοι τους. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.675 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Αρκετά» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.956 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 0.914 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.06708 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες προτιμούν να ακούν

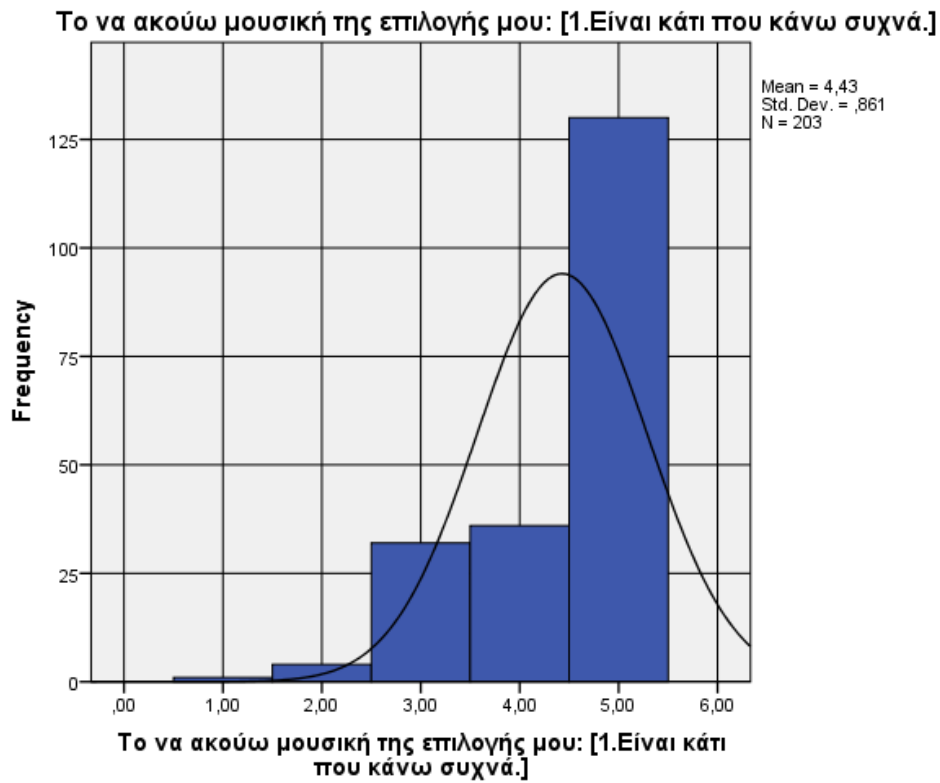
μόνοι τους την μουσική της επιλογής τους και όχι με άλλα άτομα. Αυτό μπορεί να είναι χαρακτηριστικό και της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

Στην τρίτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική της επιλογής των συμμετεχόντων τους προφέρει ενέργεια. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 4.2512 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Πάρα πολύ» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.885 , η διάμεσος είναι τιμή 5 («Πάρα πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 0.783 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.06211 . Διαπιστώνεται το εύρημα της βιβλιογραφίας, ότι η μουσικής της επιλογής ατόμων στην αναδυόμενη ενηλικίωσης έχει θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την ενέργειά τους.

Στην τέταρτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το ενδεχόμενο να βοηθάει η μουσική της επιλογής τους τους συμμετέχοντες να ξεφύγουν από μια θλιβερή κατάσταση. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.897 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Αρκετά» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.036 (αρκετά αυξημένη σε σχέση με τις άλλες ερωτήσεις μέχρι στιγμής), η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 1.073 (αναμενόμενα αυξημένη τιμή αν συνυπολογίσει κανείς και τη μεγάλη τυπική απόκλιση που υποδεικνύει το εύρος των απαντήσεων) και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.073 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες εν γένει καταφέρνουν να ανταπεξέλθουν σε μια θλιβερή κατάσταση με το άκουσμα της μουσικής της επιλογής τους.

Στην πέμπτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το ενδεχόμενο να βοηθάει η μουσική της επιλογής τους τους συμμετέχοντες στην ενίσχυση της δημιουργικότητάς τους. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.9163 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Αρκετά» με τάση προς το «Αρκετά»), ελαφρώς αυξημένα αποτελέσματα σε σχέση με την αντιμετώπιση της θλιβερής κατάστασης, αλλά μειωμένα σε σχέση με την προσθήκη ενέργειας). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.9938 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 0.9988 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0698 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες εν γένει καταφέρνουν να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους με το άκουσμα της μουσικής της επιλογής τους.

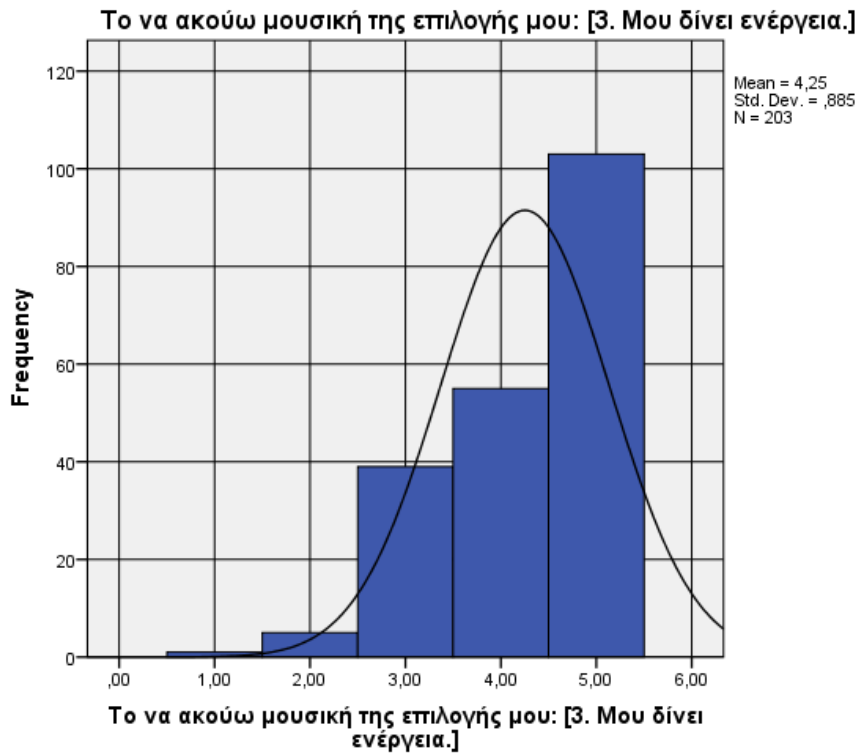
Τα ιστογραφήματα συχνοτήτων των 5 πρώτων ερωτήσεων του PMLES φαίνονται ακολούθως.



Εικόνα 3: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES



Εικόνα 4: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES

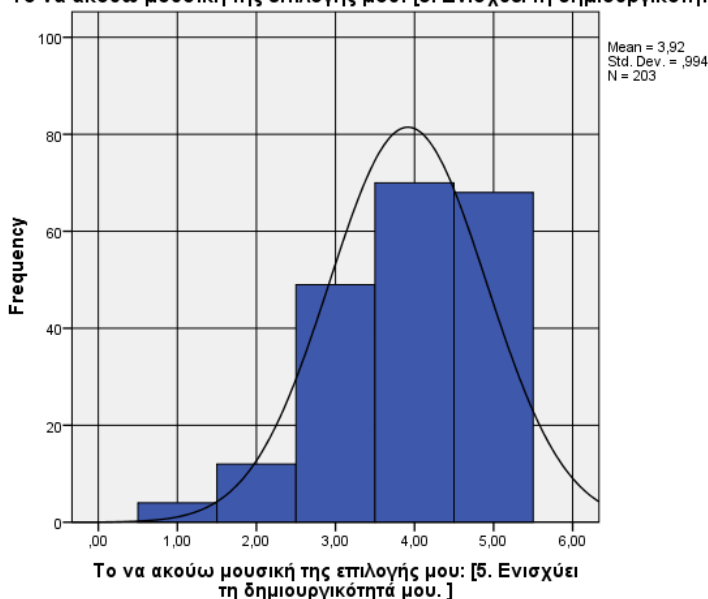


Εικόνα 5: Ιστόγραμμα συχνότητων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES



Εικόνα 6: Ιστόγραμμα συχνότητων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES

Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [5. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μου.]



Εικόνα 7: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PMLES

Τα στατιστικά στοιχεία για τις ερωτήσεις 6-10 της κλίμακας PMLES φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 2: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 6-10 κλίμακας PMLES.

		Statistics				
		Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [6. Μου δημιουργεί μία αίσθηση ευεξίας που τίποτα άλλο δεν μπορεί να μου δημιουργήσει.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [7. Με κάνει να σκέφτομαι βαθύτερα για το νόημα της ζωής.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [8. Με βοηθάει να χαλαρώσω ή να ξεκουραστώ.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [9. Αποτελεί μία πνευματική διαδικασία.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [10. Με κάνει ικανό/-ή να κατανοώ τον εαυτό μου με τρόπους που δεν περιγράφονται με λέξεις.]
N	Valid	203	203	203	203	203
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		3,5616	3,4335	4,1823	3,6650	3,5320
Std. Error of Mean		,07777	,08407	,06519	,08073	,08062
Median		4,0000	3,0000	4,0000	4,0000	4,0000
Std. Deviation		1,10798	1,19788	,92879	1,15017	1,14870
Variance		1,228	1,435	,863	1,323	1,320

Στην έκτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική μπορεί να δημιουργήσει στον συμμετέχοντα ένα συναίσθημα ευεξίας που τίποτε άλλο δεν μπορεί να του το δημιουργήσει. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.562 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.108 (αρκετά αυξημένη), η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 1.228 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0777 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η μουσική έχει ιδιότητες δημιουργίας ευεξίας όσο τίποτε άλλο.

Στην έβδομη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες σκέφτονται βαθύτερα το νόημα της ζωής μέσω της μουσικής. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.4335 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.9288 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.435 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.08407 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η μουσική τους δημιουργεί

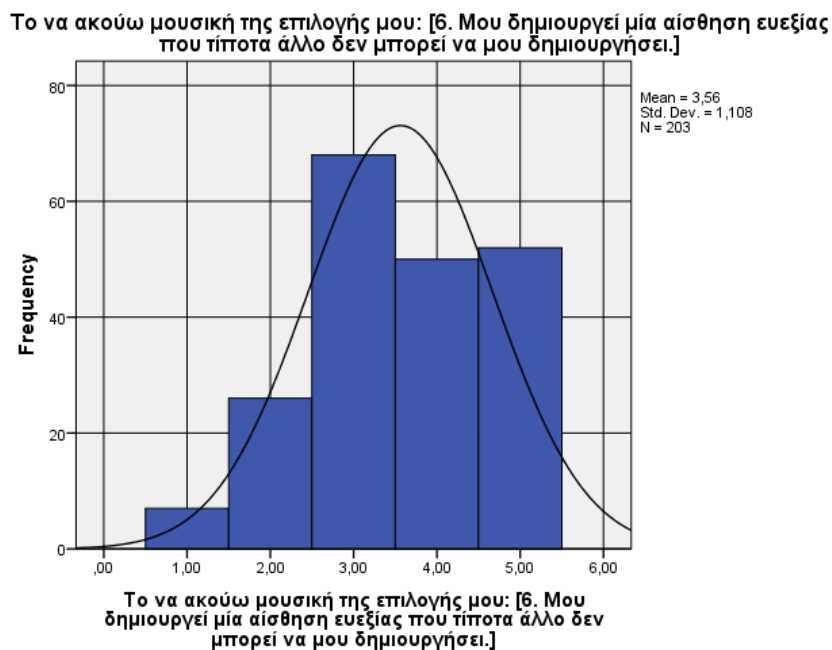
Στην όγδοη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες χαλαρώνουν μέσω της μουσικής. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 4.182 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Παρά Πολύ» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.9288 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 0.863 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.06519 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η μουσική τους δημιουργεί

Στην ένατη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το ενδεχόμενο να αποτελεί η μουσική για τους συμμετέχοντες μια πνευματική διαδικασία. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.665 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Αρκετά» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.15 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 1.323 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0807 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες εν γένει θεωρούν τη μουσική μια πνευματική διαδικασία.

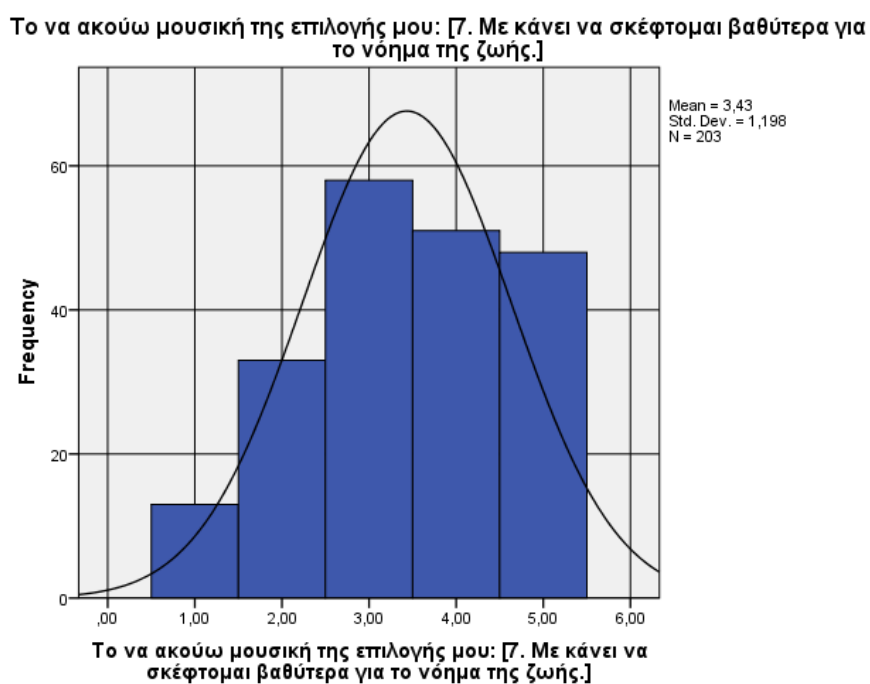
Στην δέκατη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το ενδεχόμενο να βοηθάει η μουσική τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον εαυτό τους με τρόπο που δεν περιγράφεται με λέξεις. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.532 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Αρκετά» με τάση προς το «Αρκετά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.1487 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 1.320 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.08062 . Διαπιστώνεται

ότι οι συμμετέχοντες εκτιμούν πως η μουσική μπορεί να του βοηθήσει να φτάσουν σε ένα είδος αυτογνωσίας το οποίο δεν περιγράφεται με λέξεις.

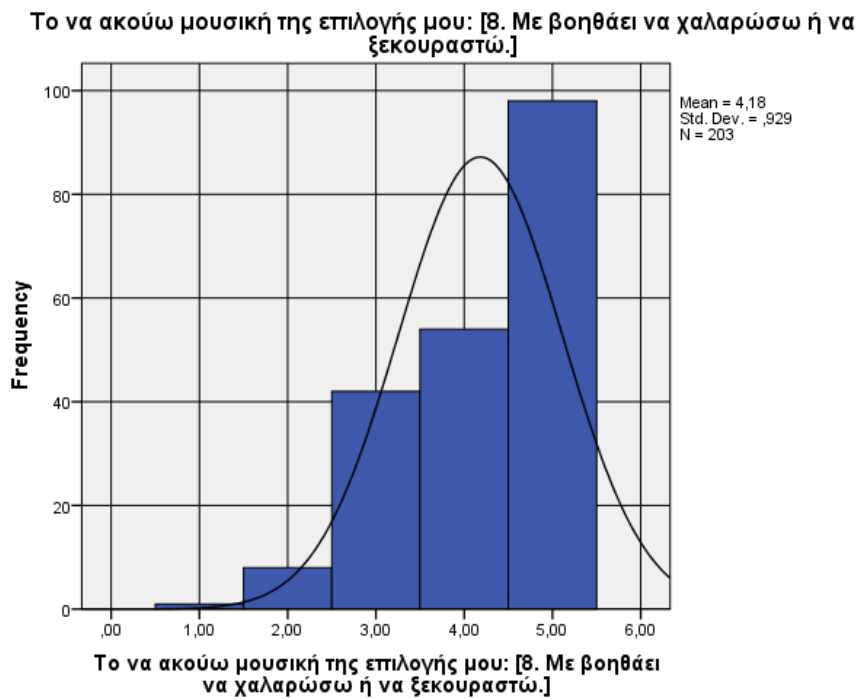
Τα ιστογράφημα συχνοτήτων των ερωτήσεων 6-10 του PMLES φαίνονται ακολούθως.



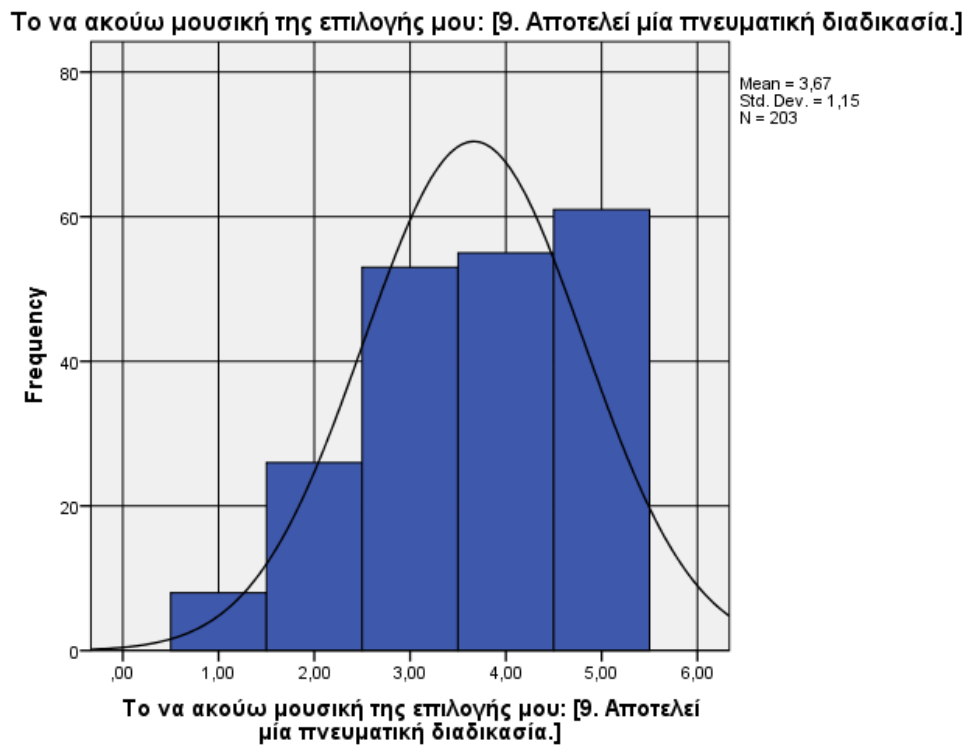
Εικόνα 8: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 6 Κλίμακας PMLES



Εικόνα 9: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 7 Κλίμακας PMLES

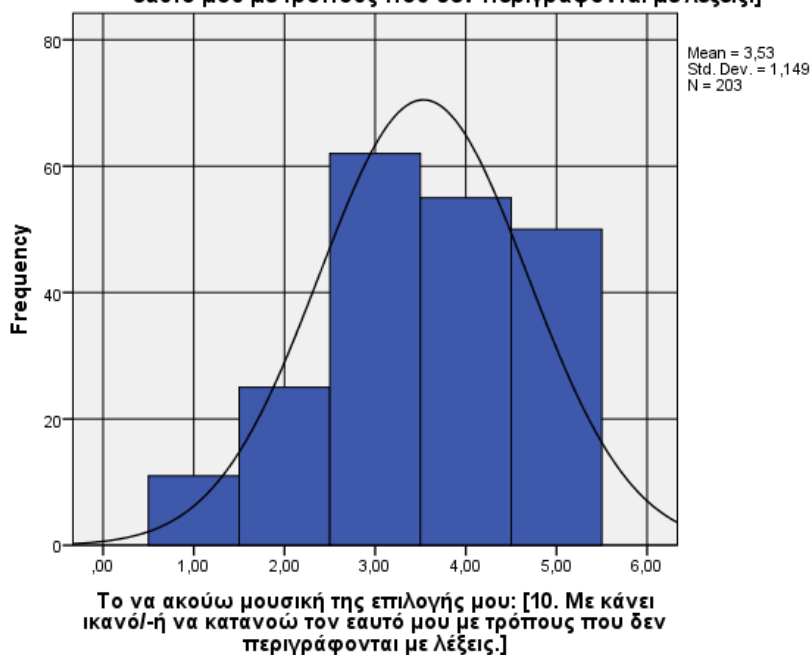


Εικόνα 10: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 8 Κλίμακας PMLES



Εικόνα 11: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 9 Κλίμακας PMLES

Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [10. Με κάνει ικανό/-ή να κατανοώ τον εαυτό μου με τρόπους που δεν περιγράφονται με λέξεις.]



Εικόνα 12: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 10 Κλίμακας PMLES

Τα στατιστικά στοιχεία για τις ερωτήσεις 11-15 της κλίμακας PMLES φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 3: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 11-15 κλίμακας PMLES.

Statistics						
		Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [11. Με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μίας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.]
N	Valid	203	203	203	203	203
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		3,3892	3,3202	3,4384	3,2463	3,2759
Std. Error of Mean		,07686	,08027	,07554	,07549	,07910
Median		3,0000	3,0000	3,0000	3,0000	3,0000
Std. Deviation		1,09512	1,14362	1,07625	1,07557	1,12697
Variance		1,199	1,308	1,158	1,157	1,270

Στην ενδέκατη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική μπορεί να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να διαχειριστεί καλύτερα τις ανησυχίες του. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.389 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο, ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.0951 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.199 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07686 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν (έστω και με χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με τις άλλες 10 μεταβλητές μέχρι στιγμής) πως η μουσική τους βοηθά να διαχειρίζονται καλύτερα τις ανησυχίες τους.

Στη δωδέκατη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική δημιουργεί στους συμμετέχοντες την αίσθηση μιας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλούν από τίποτε άλλο. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.32 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο, ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.144 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.308 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07554 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν (έστω και με χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με τις άλλες 10 μεταβλητές μέχρι στιγμής) πως η μουσική δημιουργεί στους συμμετέχοντες την αίσθηση μιας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλούν από τίποτε άλλο.

Στην δέκατη τρίτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική αυξάνει την ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.4384 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο, ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.07625 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.158 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07554 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν (έστω και με χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με τις άλλες 10 μεταβλητές μέχρι στιγμής) πως η μουσική αυξάνει την ενσυναίσθησή τους.

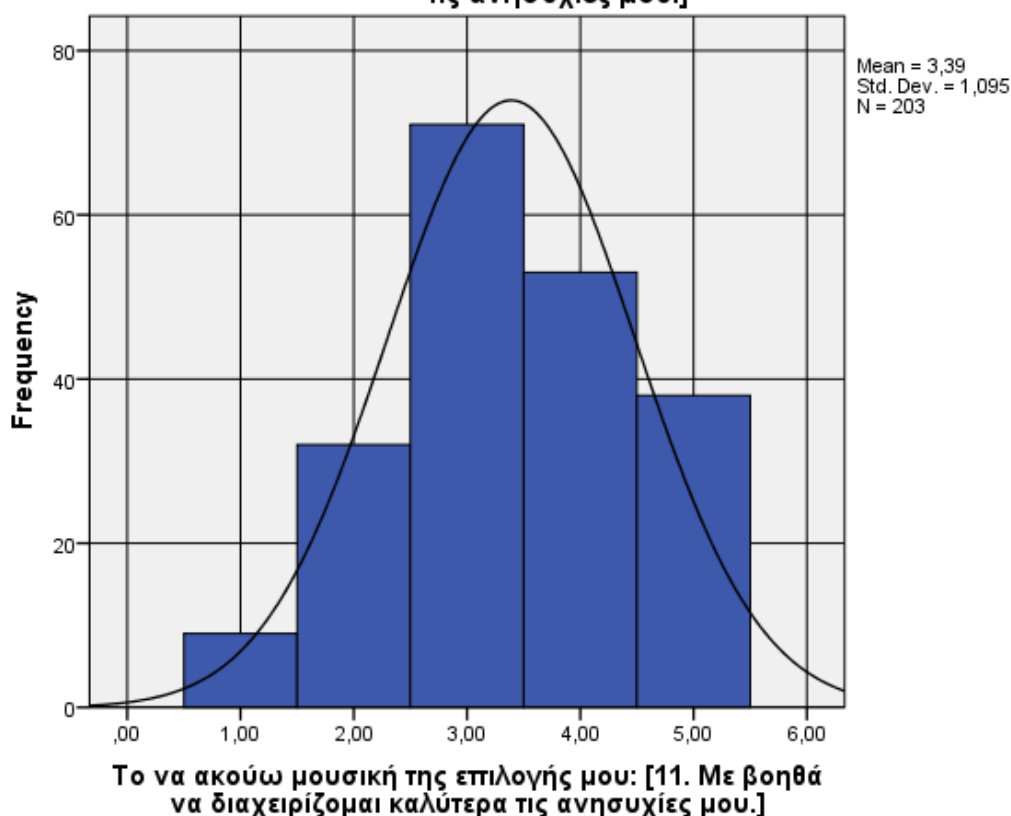
Στην δέκατη τέταρτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική δίνει στο συμμετέχοντα μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.246 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο, ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.0756 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.157 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07549 . Διαπιστώνεται

ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η μουσική τους δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.

Στην δέκατη πέμπτη ερώτηση της κλίμακας PMLES εξετάζεται το αν η μουσική μπορεί να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να νιώσει πιο κοντά στους ανθρώπους. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.276 (μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο, ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.127 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.27 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0791 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η μουσική τους βοηθά να νιώθουν κοντά στους ανθρώπους.

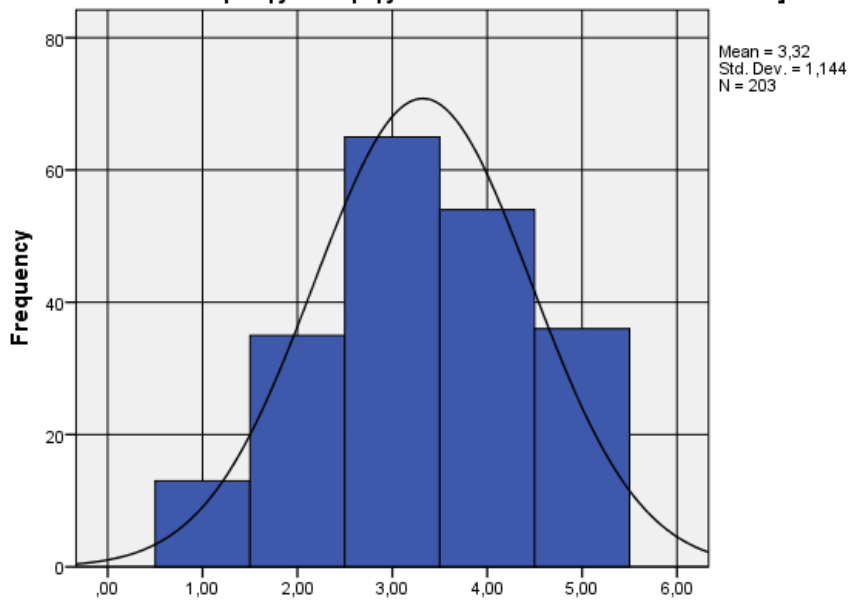
Τα ιστογραφήματα συχνοτήτων των ερωτήσεων 11-15 του PMLES φαίνονται ακολούθως.

Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [11. Με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου.]



Εικόνα 13: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 11 Κλίμακας PMLES

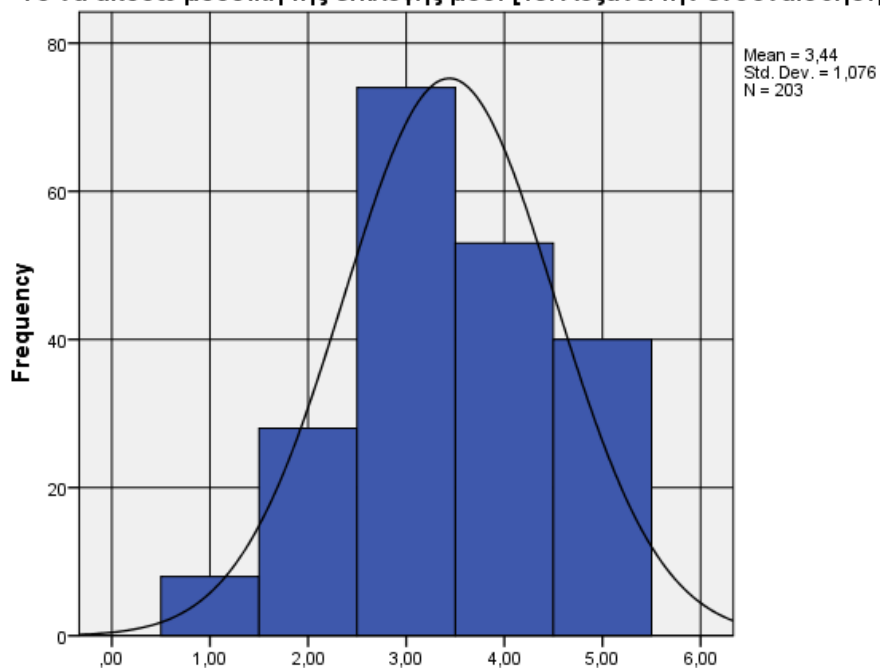
Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μιας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.]



Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μιας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.]

Εικόνα 14: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 12 Κλίμακας PMLES

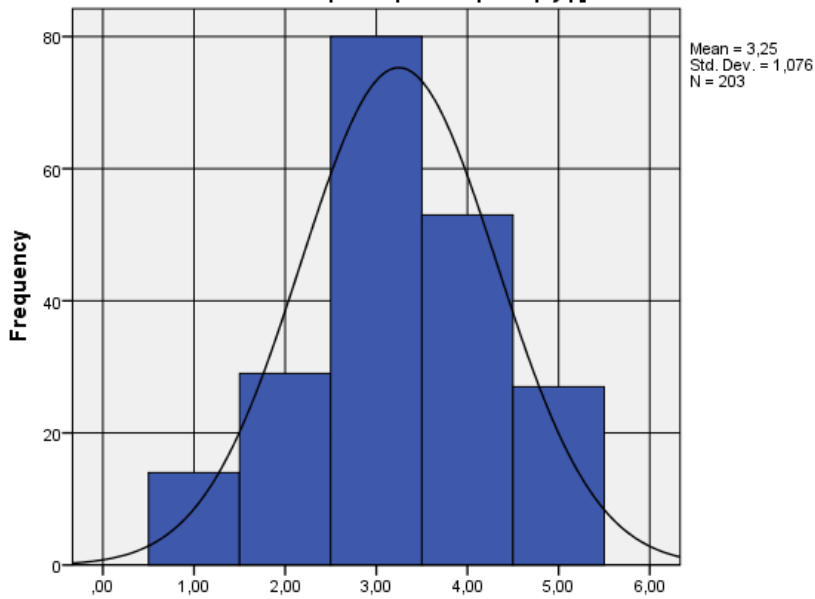
Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.]



Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.]

Εικόνα 15: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 13 Κλίμακας PMLES

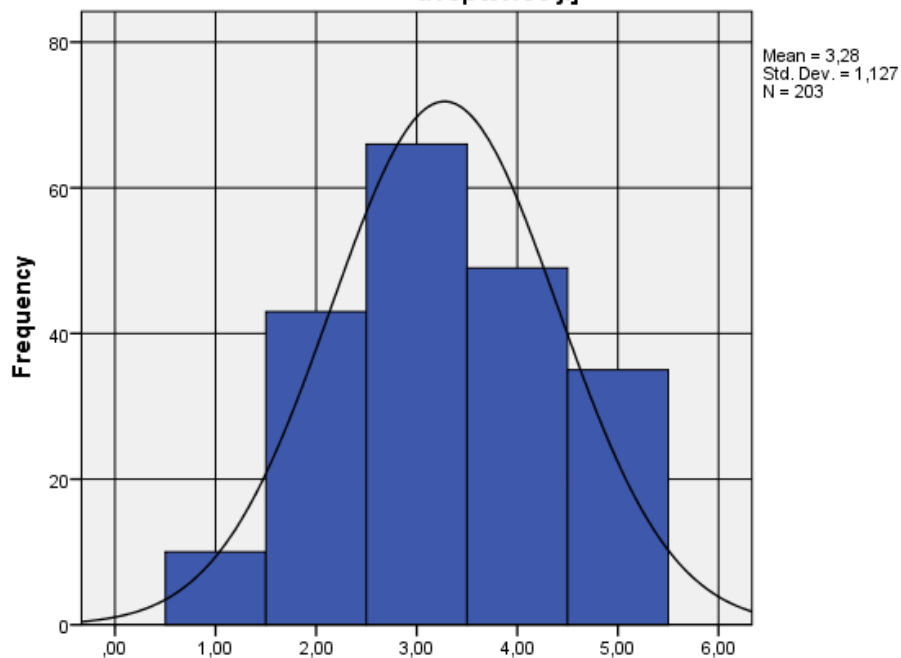
Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.]



Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.]

Εικόνα 16: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 14 Κλίμακας PMLES

Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.]



Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.]

Εικόνα 17: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 15 Κλίμακας PMLES

Αν λάβουμε υπόψιν κατά φθίνουσα σειρά βαθμολογίας τα 15 στοιχεία της κλίμακας PMLES προκύπτει ο ακόλουθος πίνακας.

Πίνακας 4: Πίνακας μεταβλητών κλίμακας PMLES με αύξουσα σειρά ως προς το Μέσο Όρο των συμμετεχόντων

ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ	Μ.Ο.	ΔΙΑΦΟΡΑ
[1.Είναι κάτι που κάνω συχνά.]	4,4286	19,93%
[3. Μου δίνει ενέργεια.]	4,2512	15,12%
[8. Με βοηθάει να χαλαρώσω ή να ξεκουραστώ.]	4,1823	13,26%
[5. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μου.]	3,9163	6,05%
[4. Μπορεί να με βγάλει από μία άσχημη/θλιβερή διάθεση.]	3,8966	5,52%
[2. Προτιμώ να το κάνω μόνος/η μου.]	3,6749	-0,48%
[9. Αποτελεί μία πνευματική διαδικασία.]	3,666	-0,72%
[6. Μου δημιουργεί μία αίσθηση ευεξίας που τίποτα άλλο δεν μπορεί να μου δημιουργήσει.]	3,5616	-3,55%
[10. Με κάνει ικανό/-ή να κατανοώ τον εαυτό μου με τρόπους που δεν περιγράφονται με λέξεις.]	3,532	-4,35%
[13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.]	3,4364	-6,94%
[7. Με κάνει να σκέφτομαι βαθύτερα για το νόημα της ζωής.]	3,4335	-7,02%
[14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.]	3,4263	-7,22%
[11. Με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου.]	3,3892	-8,22%
[12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μίας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.]	3,3202	-10,09%
[15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.]	3,2759	-11,29%
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	3,693	

Από τον παραπάνω πίνακα διαπιστώνεται ότι οι 3 μεταβλητές στις οποίες διαπιστώνεται μεγαλύτερη συμφωνία μεταξύ των συμμετεχόντων είναι η 1 (Κάτι που κάνω συχνά) η 3 (μου δίνει ενέργεια) και η 8 (με βοηθάει να χαλαρώσω και να ξεκουραστώ). Και οι 15 μεταβλητές έχουν μια σχετικά αυξημένη συμφωνία (μέσοι όροι άνω της μέσης τιμής που είναι η ουδέτερη απάντηση «Ούτε λίγο ούτε πολύ») αλλά αυτές που έχουν τη λιγότερη είναι κατά σειρά η 15 (με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους), η 12 (μου δημιουργεί την αίσθηση μιας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτε άλλο) και η 11 (με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου).

4.2.3.Περιγραφική στατιστική κλίμακας PANAS

Με τον ίδιο τρόπο που έγινε ανάλυση περιγραφικής στατιστικής για την κλίμακα PMLES θα γίνει και για την κλίμακα PANAS, με τη διαφορά ότι επικεντρωνόμαστε στη θετική υποκλίμακα (δηλαδή στην πρόκληση θετικών συναισθημάτων).

Τα στατιστικά στοιχεία για τις ερωτήσεις 1-5 της κλίμακας PANAS φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 5: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 1-5 κλίμακας PANAS.

Statistics					
		Ακούω μουσική [2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [1. Δυνατός-ή]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [2. Τρομαγμένος- η]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [3. Ενθουσιασμένος- η]
N	Valid	203	203	203	203
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,4138	8,6108	3,4877	1,7438
Std. Error of Mean		,13427	,11111	,06490	,07269
Median		8,0000	9,0000	4,0000	1,0000
Std. Deviation		1,91301	1,58310	,92469	1,03570
Variance		3,660	2,506	,855	1,073

Στην πρώτη ερώτηση για τη ρύθμιση μέσω της μουσικής ακρόασης εξετάζεται το αν οι συμμετέχοντες ακούνε μουσική για να νιώσουν ανακούφιση. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 7.4138 (μεταξύ του «Συχνά» και του «Αρκετά Συχνά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.913 , η διάμεσος είναι τιμή 8 («Αρκετά Συχνά»), η διακύμανση είναι ίση με 3.66 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.1343 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες τείνουν να ακούν μουσική της επιλογής τους για να νιώσουν ανακούφιση.

Στην δεύτερη ερώτηση για τη ρύθμιση μέσω της μουσικής ακρόασης εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες προτιμούν να ακούν την μουσική για να νιώσουν καλύτερα. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 8.6108 (μεταξύ του «Αρκετά Συχνά» και του «Πολύ συχνά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.583 , η διάμεσος είναι τιμή 9 («Πολύ συχνά»), η διακύμανση είναι ίση με 2.506 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.111 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες προτιμούν να ακούν τη μουσική τους σε μεγάλο βαθμό για να νιώσουν καλύτερα.

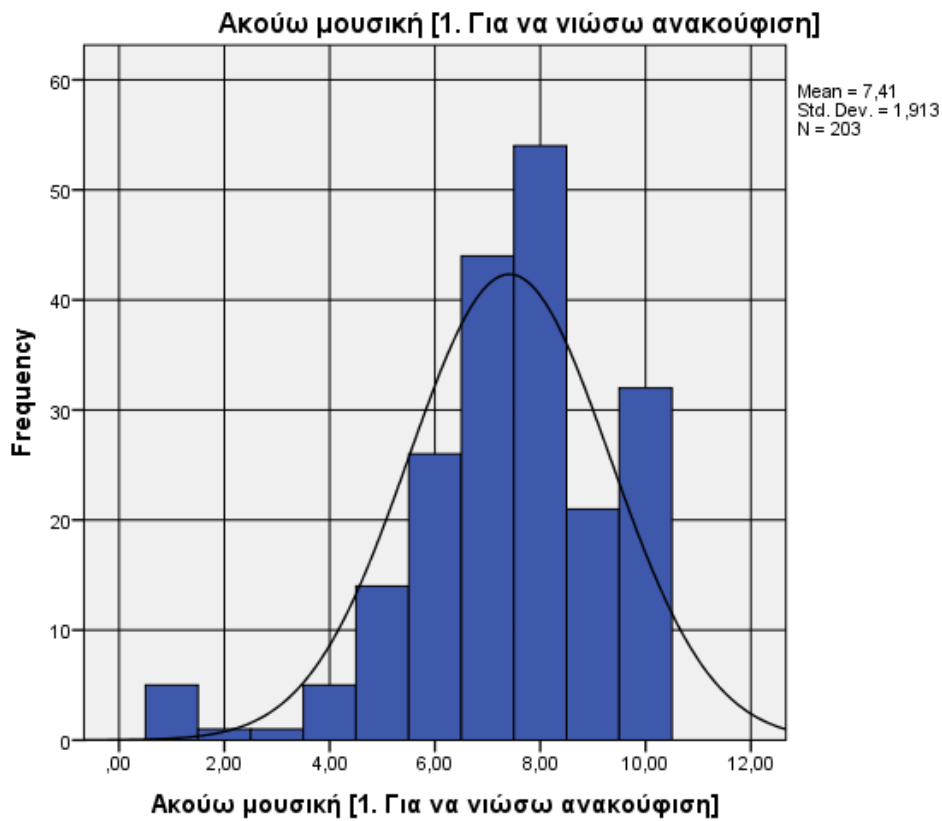
Στην τρίτη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν δυνατοί. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.4877

(μεταξύ του «Αρκετά» και του «Ούτε λίγο ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 0.92469 , η διάμεσος είναι τιμή 4 («Αρκετά»), η διακύμανση είναι ίση με 0.855 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.0649 .

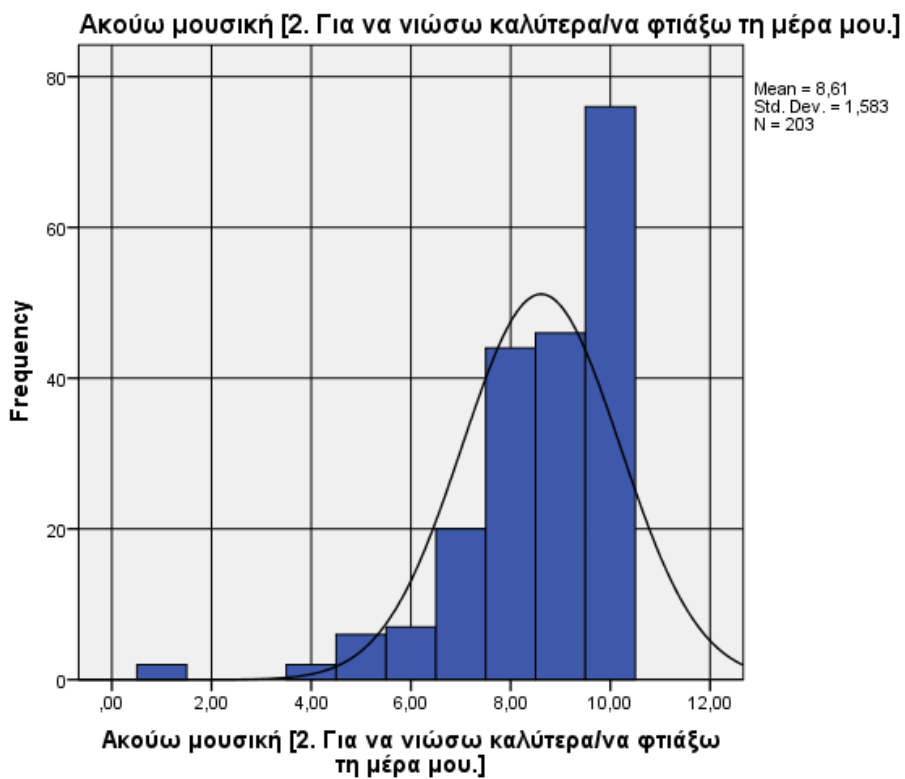
Στην τέταρτη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν τρομαγμένοι. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 1.7438 (μεταξύ του «Λίγο» και του «Καθόλου») με τάση προς το «Λίγο». Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.035 (αρκετά αυξημένη σε σχέση με τις άλλες ερωτήσεις μέχρι στιγμής), η διάμεσος είναι τιμή 1 («Καθόλου»), η διακύμανση είναι ίση με 1.073 (αναμενόμενα αυξημένη τιμή αν συνυπολογίσει κανείς και τη μεγάλη τυπική απόκλιση που υποδεικνύει το εύρος των απαντήσεων) και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.073 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες σπάνια αισθάνονται φόβο, (κάτι που είναι και αναμενόμενο για τις ηλικίες της αναδυόμενης ενηλικίωσης).

Στην πέμπτη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν ενθουσιασμένοι. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 2.9606 (μεταξύ του «Ούτε λίγο, ούτε πολύ» και του «Λίγο» με τάση προς το «Ούτε λίγο ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.1851 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.404 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.08318 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες δηλώνουν μια σχετική ουδετερότητα ως προς το συναίσθημα του ενθουσιασμού.

Τα ιστογραφήματα συχνοτήτων των 5 πρώτων ερωτήσεων του PANAS φαίνονται ακολούθως.

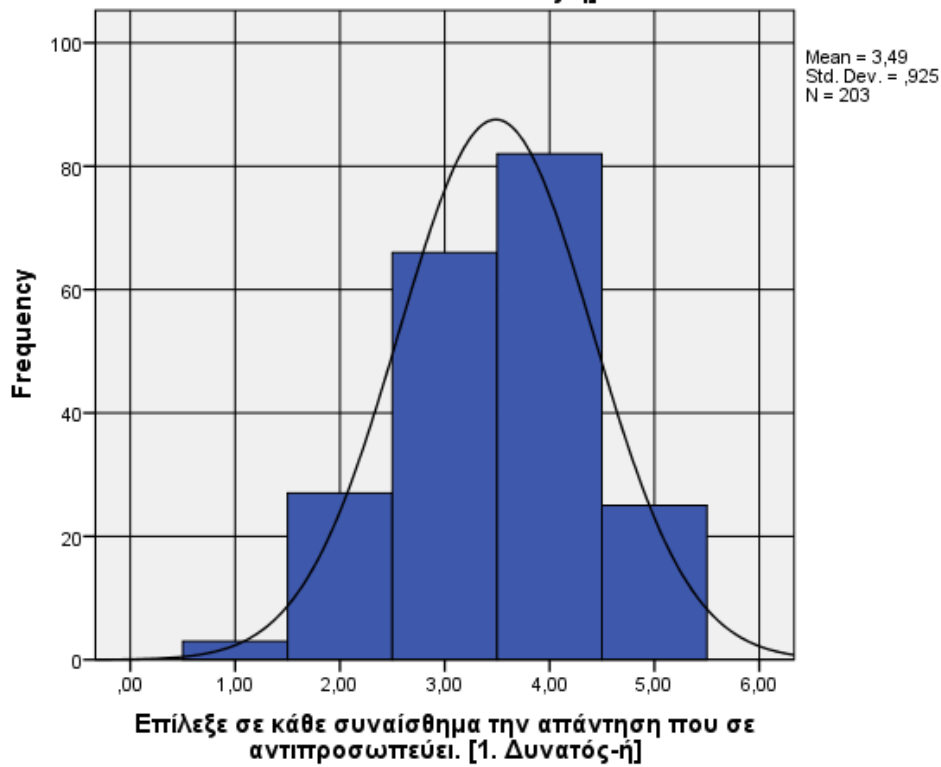


Εικόνα 18: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 1 Κλίμακας PANAS



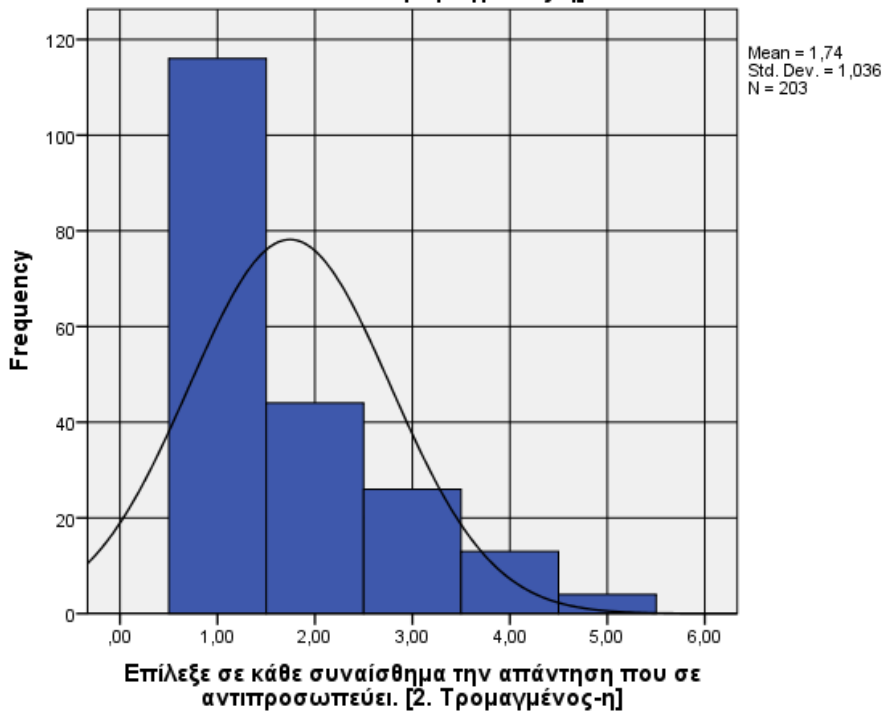
Εικόνα 19: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 2 Κλίμακας PANAS

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [1. Δυνατός-η]



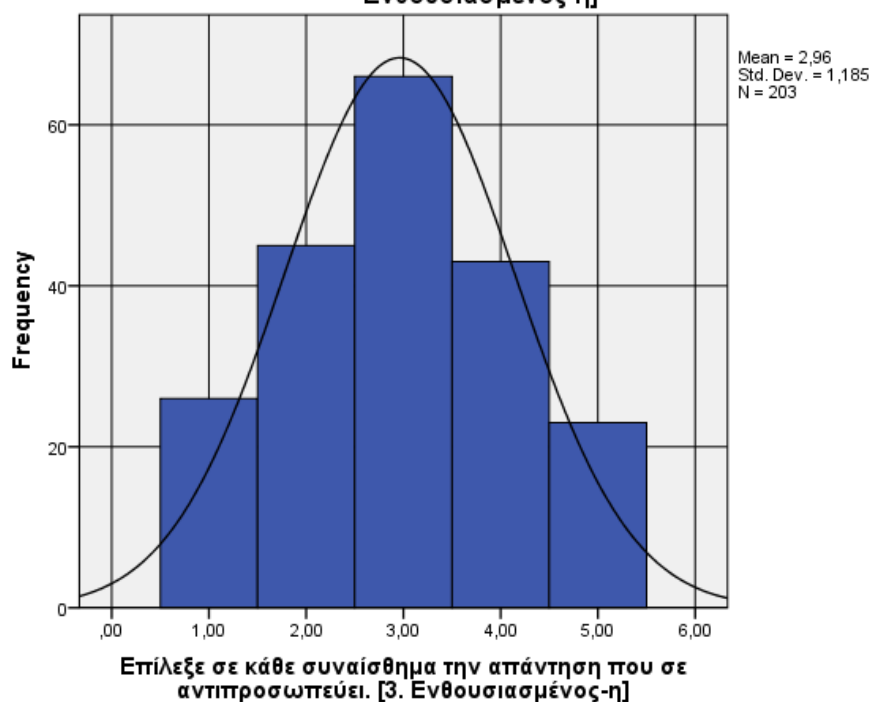
Εικόνα 20: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 3 Κλίμακας PANAS

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [2. Τρομαγμένος-η]



Εικόνα 21: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 4 Κλίμακας PMLES

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [3. Ενθουσιασμένος-η]



Εικόνα 22: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 5 Κλίμακας PANAS

Τα στατιστικά στοιχεία για τις ερωτήσεις 6-10 της κλίμακας PANAS φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 6: Στατιστικά στοιχεία Ερωτήσεων 6-10 κλίμακας PANAS.

Statistics						
	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [4. Με Έμπνευση]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [5. Απογοητευμένος-η]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [6. Φοβισμένος-η]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [7. Γεμάτος-η ενέργεια]	Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [8. Ταραγμένος-η]	
N	Valid	203	203	203	203	203
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2,9606	2,1724	1,7783	3,1675	1,7291
Std. Error of Mean		,08690	,07505	,07208	,08297	,07715
Median		3,0000	2,0000	1,0000	3,0000	1,0000
Std. Deviation		1,23818	1,06930	1,02693	1,18218	1,09928
Variance		1,533	1,143	1,055	1,398	1,208

Στην έκτη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν έμπνευση. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 2.9606 (μεταξύ του «Λίγο» και του «Ούτε λίγο ούτε πολύ» με τάση προς το «Ούτε λίγο ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.238 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.533 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.869 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες τηρούν ουδέτερη στάση ως προς την έμπνευση.

Στην έβδομη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν απογοήτευση. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 2.1724 (μεταξύ του «Λίγο» και του «Ούτε λίγο ούτε πολύ» με τάση προς το «Λίγο»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.0693 , η διάμεσος είναι τιμή 2 («Λίγο»), η διακύμανση είναι ίση με 1.143 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.075 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες σε αρκετά χαμηλό βαθμό νιώθουν απογοήτευση.

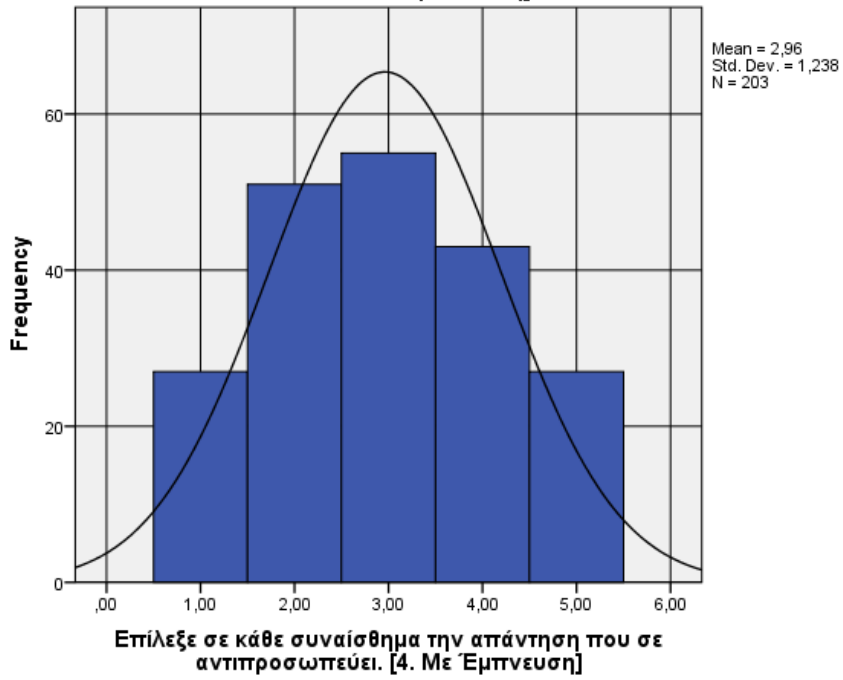
Στην όγδοη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν τρομαγμένοι. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 1.778 (μεταξύ του «Λίγο» και του «Καθόλου» με τάση προς το «Λίγο»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.0269 , η διάμεσος είναι τιμή 1 («Καθόλου»), η διακύμανση είναι ίση με 1.055 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07208 . Άρα οι συμμετέχοντες δηλώνουν γενικά ότι σπάνια νιώθουν φόβο.

Στην ένατη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν γεμάτοι ενέργεια. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 3.1675 (μεταξύ του «Ούτε λίγο ούτε πολύ και του «Αρκετά συχνά» με τάση προς το «Ούτε λίγο ούτε πολύ»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.182 , η διάμεσος είναι τιμή 3 («Ούτε λίγο ούτε πολύ»), η διακύμανση είναι ίση με 1.398 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.08297 . Διαπιστώνεται μια σχετικά ουδέτερη τάση σε σχέση με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν γεμάτοι ενέργεια.

Στην δέκατη ερώτηση της κλίμακας PANAS εξετάζεται αν οι συμμετέχοντες νιώθουν ταραχή. Διαπιστώνεται ότι ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής είναι 1.7291 (μεταξύ του «Λίγο» και του «Καθόλου» με τάση προς το «Λίγο»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.0993 , η διάμεσος είναι τιμή 1 («Καθόλου»), η διακύμανση είναι ίση με 1.208 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.07715 . Διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες σπάνια νιώθουν ταραγμένοι.

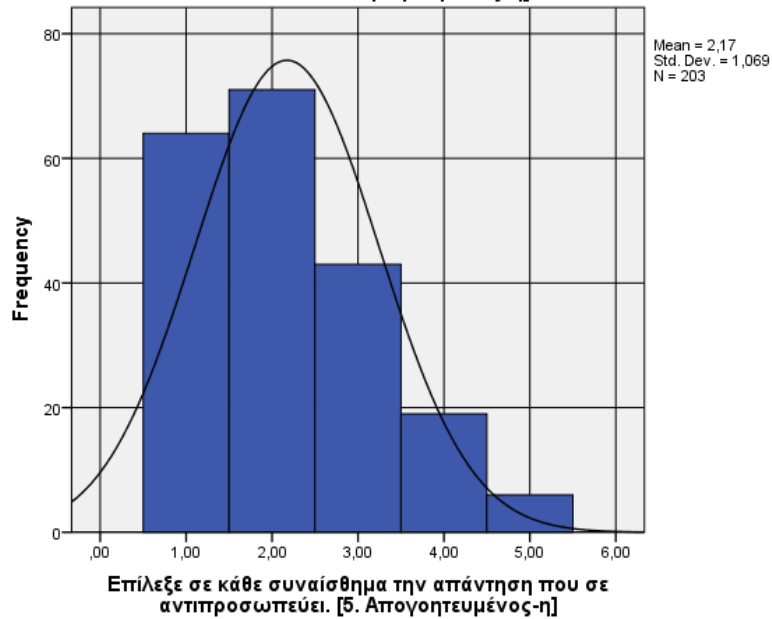
Τα ιστογραφήματα συχνοτήτων των ερωτήσεων 6-10 του PANAS φαίνονται ακολούθως.

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [4. Με Έμπνευση]



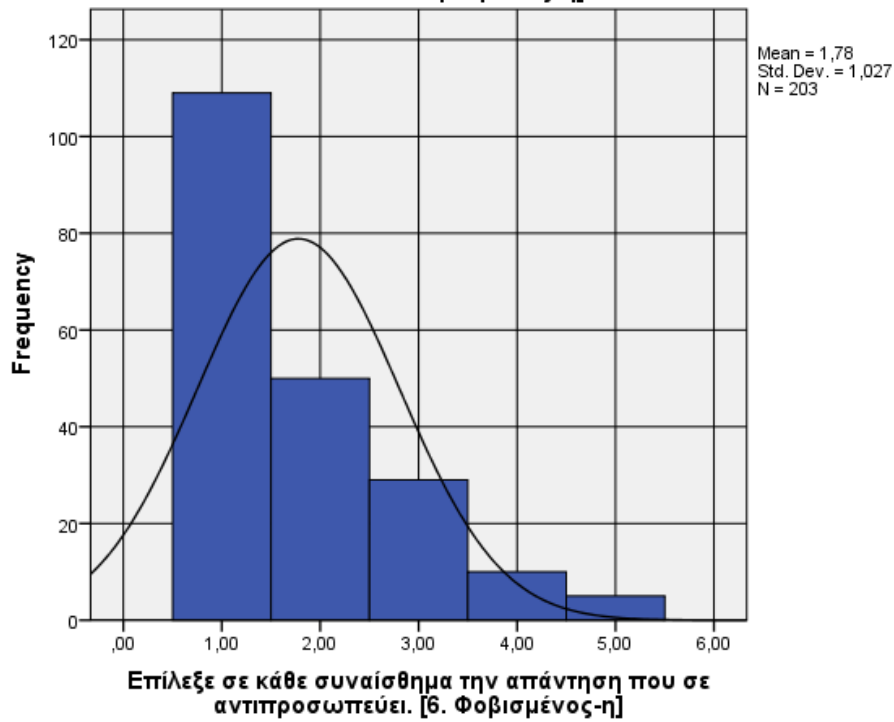
Εικόνα 23: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 6 Κλίμακας PANAS

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [5. Απογοητευμένος-η]



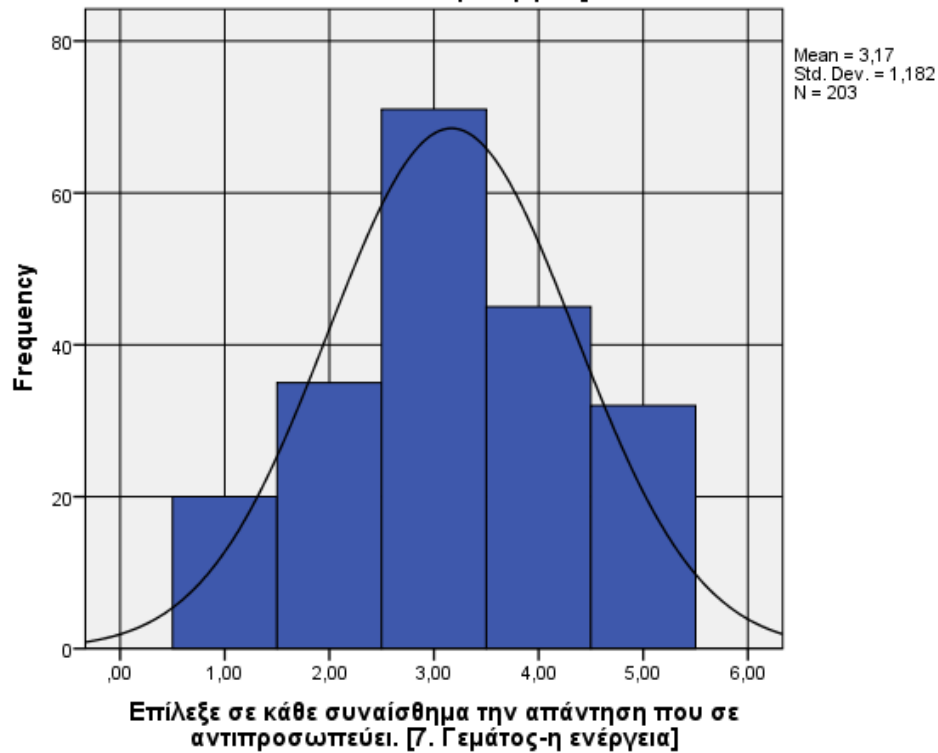
Εικόνα 24: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 7 Κλίμακας PANAS

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [6. Φοβισμένος-η]

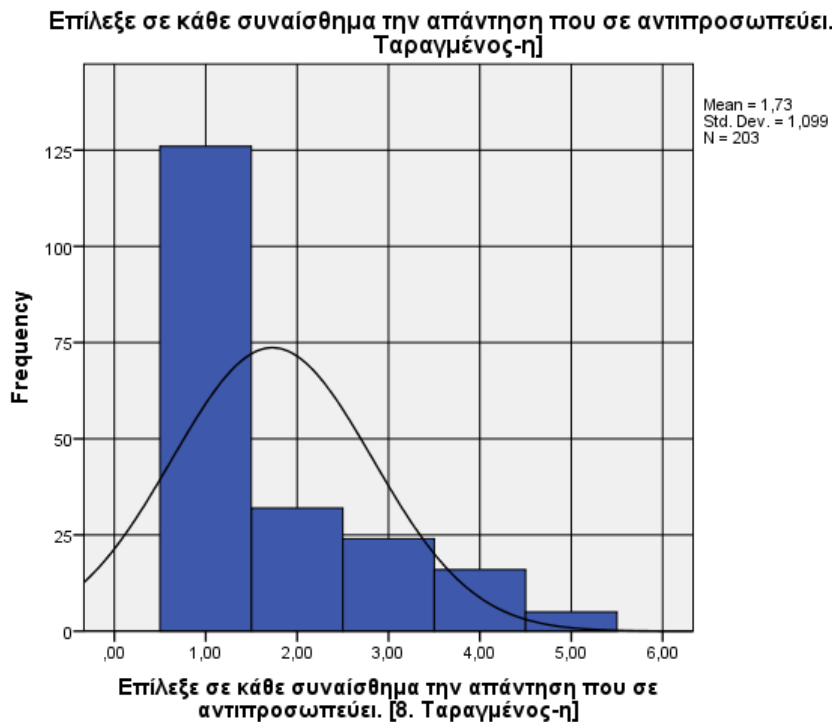


Εικόνα 25: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 8 Κλίμακας PANAS

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [7. Γεμάτος-η ενέργεια]



Εικόνα 26: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 9 Κλίμακας PANAS



Εικόνα 27: Ιστόγραμμα συχνοτήτων για Ερώτηση 10 Κλίμακας PANAS

4.3.Συσχετίσεις με το φύλο

Εκτελούμε pearson chi square test για την εύρεση πιθανής συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών της κλίμακας PMLES και του φύλου και των μεταβλητών της κλίμακας PANAS και του φύλου.

Όσον αφορά την κλίμακα PMLES δεν εντοπίζεται καμία συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών της και του φύλου. Όλες οι τιμές $p > 0.05$. Για παράδειγμα η συχνότητα της ακρόασης μουσικής της επιλογής του συμμετέχοντα σε σχέση με το φύλο οδηγεί σε $p = 0.295 > 0.05$, η μοναχική ακρόαση σε σχέση με το φύλο οδηγεί σε $p = 0.336 > 0.05$ κλπ. Δεν εντοπίστηκαν συσχετίσεις όσον αφορά το φύλο ούτε και στις 10 μεταβλητές της κλίμακας PANAS.

4.4 Συσχετίσεις κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS

Το τελευταίο βήμα είναι η διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών της κλίμακας PMLES (θετικός αντίκτυπος μουσικής ακρόασης) των ερωτήσεων της ρύθμισης μέσω της μουσικής ακρόασης και της κλίμακας PANAS (θετικών και αρνητικών συναισθημάτων). Εκτελείται και πάλι Pearson Correlation (Συσχέτιση Pearson) και δοκιμάσαμε τη στατιστική του σημαντικότητας. Κάποια ενδεικτικά αποτελέσματα δείχνουν ότι:

1. Η θετική εμπειρία μουσικής ακρόασης συσχετίζεται θετικά με το ότι οι συμμετέχοντες ακούν μουσική για να νιώσουν ανακούφιση καθώς και με το ότι οι συμμετέχοντες ακούν μουσική για να νιώσουν καλύτερα.

2. Η θετική εμπειρία μουσικής ακρόασης κάνει τους συμμετέχοντες να νιώθουν περισσότερο δυνατοί τους δίνει περισσότερη έμπνευση νιώθουν να γεμίζουν περισσότερη ενέργεια και νιώθουν λιγότερο ταραγμένοι

Ο συνολικός πίνακας των συσχετίσεων με κοκκινισμένη την ένδειξη στην παρουσία στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων φαίνεται στους ακόλουθους πίνακες.

Πίνακας 7: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS (μέρος 1, ερωτήσεις PLMES 1-5)

		Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [2. Προτιμώ να το κάνω μόνος/η μου.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [3. Μου δίνει ενέργεια.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [4. Μπορεί να με βγάλει από μία άσχημη/θλιβερή διάθεση.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [5. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μου.]	
Ακούω μουσική [1. Για να νιώσω ανακούφιση]	Pearson Correlation	,286**	,006	,213**	,399**	,219**
Ακούω μουσική [2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.]	Pearson Correlation	,326**	-,045	,353**	,449**	,278**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [1. Δυνατός-ή]	Pearson Correlation	,072	,012	,219**	,146*	,336**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [2. Τρομαγμένος-η]	Pearson Correlation	-,104	,090	-,081	-,062	-,045
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [3.	Pearson Correlation	-,008	-,129	,132	,142*	,186**

Ενθουσιασμένος -η]						
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [4. Με Έμπνευση]	Pearson Correlatio n	,127	-,019	,226**	,255**	,355**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [5. Απογοητευμένος -η]	Pearson Correlatio n	,027	,089	-,093	,007	,009
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [6. Φοβισμένος- η]	Pearson Correlatio n	-,082	,037	-,031	-,008	-,038
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [7. Γεμάτος-η ενέργεια]	Pearson Correlatio n	,075	-,017	,286**	,273**	,400**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [8. Ταραγμένος- η]	Pearson Correlatio n	-,081	,043	-,138*	-,094	-,098

**Πίνακας 8: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS
(μέρος 2, ερωτήσεις PLMES 6-10)**

	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [7. Με κάνει να σκέφτομαι βαθύτερα για το νόημα της ζωής.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [6. Μου δημιουργεί μία αίσθηση ευεξίας που τίποτα άλλο δεν μπορεί να μου δημιουργήσει.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [8. Με βοηθάει να χαλαρώσω ή να ξεκουραστώ.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [9. Αποτελεί μία πνευματική διαδικασία.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [10. Με κάνει ικανό/-ή να κατανοώ τον εαυτό μου με τρόπους που δεν περιγράφονται με λέξεις.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [11. Με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου.]	
Ακούω μουσική [1. Για να νιώσω ανακούφιση]	Pearson Correlation	,325**	,271**	,345**	,399**	,303**	,438**

Ακούω μουσική [2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.]	Pearson Correlation	,254**	,357**	,402**	,328**	,196**	,385**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [1. Δυνατός-ή]	Pearson Correlation	,152*	,094	,127	,154*	,137	,247**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [2. Τρομαγμένος- η]	Pearson Correlation	,062	-,042	-,075	,086	,036	-,003
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [3. Ενθουσιασμένος- η]	Pearson Correlation	,082	,055	,020	,117	,168*	,103
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [4. Με Έμπνευση]	Pearson Correlation	,132	,200**	,075	,206**	,196**	,135
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [5. Απογοητευμένος- η]	Pearson Correlation	,135	,047	,038	,220**	,175*	,027
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [6. Φοβισμένος-η]	Pearson Correlation	,091	,045	,011	,096	,092	,015
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [7. Γεμάτος-η ενέργεια]	Pearson Correlation	,165*	,226**	,134	,227**	,226**	,244**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [8. Ταραγμένος-η]	Pearson Correlation	,011	-,025	-,077	,069	,056	-,035

Πίνακας 9: Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ κλίμακας PLMES και κλίμακας PANAS (μέρος 3, ερωτήσεις PLMES 12-15)

		Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μίας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.]	Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.]
Ακούω μουσική [1. Για να νιώσω ανακούφιση]	Pearson Correlation	,340**	,433**	,364**	,307**
Ακούω μουσική [2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.]	Pearson Correlation	,272**	,266**	,266**	,280**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [1. Δυνατός-ή]	Pearson Correlation	,095	,197**	,232**	,317**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [2. Τρομαγμένος-η]	Pearson Correlation	,015	,097	,052	,031
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [3. Ενθουσιασμένος-η]	Pearson Correlation	,042	,165*	,124	,212**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [4. Με Έμπνευση]	Pearson Correlation	,068	,195**	,204**	,199**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [5. Απογοητευμένος-η]	Pearson Correlation	,145*	,209**	,152*	,133
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την	Pearson Correlation	,107	,147*	,027	,062

απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [6. Φοβισμένος-η]					
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [7. Γεμάτος-η ενέργεια]	Pearson Correlation	,202**	,242**	,263**	,274**
Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. [8. Ταραγμένος-η]	Pearson Correlation	,046	,134	,002	,005

5 Συζήτηση

Η έρευνα έχει γενικά βρει συσχετίσεις μεταξύ μουσικής και συναισθηματικότητας και, σε κάποιο βαθμό, ρύθμιση συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι η ενεργητική και ρυθμική μουσική σχετίζεται με την ρύθμιση θετικών συναισθημάτων, τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και την αύξηση της διέγερσης. Ωστόσο, στην βιβλιογραφία έχει προταθεί πως υπάρχουν και κάποια ειδικά είδη μουσικής (πχ soul/funk) που σχετίζονται με την αναφερόμενη χρήση αρνητικών συναισθημάτων (πχ Cook et al., 2019). Είναι ενδιαφέρον πως στη βιβλιογραφία έχει διαπιστωθεί πως η μουσική στον ανταντακλαστικό και πολύπλοκο παράγοντα, ιδιαίτερα το blues και η τζαζ, σχετίζεται επίσης σημαντικά με τη χρήση της μουσικής για στρατηγικές ρύθμισης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, αλλά όχι διέγερσης (Dingle et al., 2016). Αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα μπορεί να αναζητούν διαφορετικά είδη μουσικής για διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων, αλλά δεν παρουσιάζουν ακόμη άμεσο σύνδεσμο. Η ενεργητική και ρυθμική μουσική σχετίζεται με αναφορές για σημαντική αύξηση της διέγερσης κατά την ακρόαση μουσικής (ειδικά για είδη όπως το ραπ/χιπ-χοπ και electronica/χορός), ενώ η ανακλαστική και σύνθετη μουσική σχετίζεται με την αναφερόμενη χρήση θετικής και αρνητικής διαχείρισης διάθεσης κατά την ακρόαση μουσικής.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αντιπροσωπεύουν μια σημαντική προσθήκη στην υπάρχουσα βιβλιογραφία για τη ρύθμιση των μουσικών συναισθημάτων, καθώς η κλίμακα PANAS και η κλίμακα PMLES δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ποτέ ταυτοχρόνως και συνδυαστικά και ως εκ τούτου επιτυγχάνεται μια γενίκευση της ρύθμισης των συναισθημάτων (εν προκειμένω στην κρίσιμη ηλικία της αναδιδόμενης ενηλικίωσης) για κάθε είδος μουσικής, ενώ στο παρελθόν για την

εν λόγω ηλικία το επίκεντρο της βιβλιογραφικής μελέτης επικέντρωσε σε μεγάλο βαθμό στην κλασική μουσική (Eerola & Vuoskoski, 2013). Η τρέχουσα έρευνα προτείνει ένα βήμα προς τα εμπρός για τη διερεύνηση αυτών των προτιμήσεων μουσικού είδους για αυτήν την ιδιαίτερη ηλικία πιο άμεσα με στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων.

Συνολικά, αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν η μουσική εν γένει (ανεξαρτήτως του είδους) χρησιμοποιείται για διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων. Προηγουμένως, οι Rentfrow και Gosling (2003) πρότειναν ότι η μουσική στην ενεργειακή και ρυθμική κατηγορία σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εξωστρέφειας και στην γενικότερη ευφορία, ενώ η μουσική στην αντανακλαστική και σύνθετη κατηγορία σχετίζεται με το άνοιγμα. Με την προσθήκη της τρέχουσας έρευνάς μας, είναι πλέον γνωστοί δημογραφικοί και συναισθηματικοί προγνωστικοί των μουσικών προτιμήσεων. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να καθοριστεί ποια είδη χρησιμοποιούνται ειδικά για μια στρατηγική ρύθμισης των συναισθημάτων.

6. Συμπεράσματα

6.1 Γενικά

Στην παρούσα μελέτη διαπιστώθηκε ότι η επίδραση της μουσικής στο θετικό και αρνητικό συναίσθημα των αναδυόμενων ενηλίκων είναι πολύ μεγαλύτερης βαρύτητας σε σχέση με ενηλίκους μεγαλύτερων ηλικιών. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε σημαντική στατιστικά συσχέτιση της ηλικίας των συμμετεχόντων με τη συχνότητα των μουσικών ακροάσεων και των συναισθημάτων αυτογνωσίας που τους προκαλεί (κάτι που δεν εμφανίστηκε σε μεγαλύτερες ηλικιακές κλάσεις). Επιπλέον, διαπιστώθηκαν σημαντικές στατιστικά συσχετίσεις μεταξύ συναισθημάτων που προκαλούνται από τη μουσική (κλίμακα PANAS) και των ενεργειών που προκαλούνται με το άκουσμα της μουσικής (κλίμακα PLMES).

Συγκεκριμένα όσον αφορά τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας εργασίας, τα σχετικά συμπεράσματα είναι τα ακόλουθα:

1) *Πόσο συχνά καταφεύγουν οι φοιτητές στη θετική εμπειρία της μουσικής ακρόασης και στη ρύθμιση του συναισθήματος μέσω της μουσικής και σε ποια συχνότητα βιώνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα;*

Στο μέσο όρο της κλίμακας PMLES διαπιστώθηκε τιμή 3.7 η οποία είναι σημαντικά μεγαλύτερη από το μέσον της κλίμακας (το 0 αντιστοιχεί στην ελάχιστη συχνότητα καταφυγής των φοιτητών στη μουσική ακρόαση και 5 αντιστοιχεί στην μέγιστη συχνότητα καταφυγής των φοιτητών στη μουσική ακρόαση, με το μέσον της κλίμακας να εντοπίζεται στο 2.5 και τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου να δίνουν 3.7). Συνεπώς διαπιστώνεται η μεγάλη συχνότητα που καταφεύγουν άτομα αναδύμενης ενηλικίωσης στη μουσική ακρόαση. Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως στην δεύτερη ερώτηση της κλίμακας PANAS, (ρωτήθηκαν οι συμμετέχοντες αν προτιμούν να ακούν την μουσική για να νιώσουν καλύτερα) ο μέσος όρος της ερώτησης αυτής ήταν 8.6108 (μεταξύ του «Αρκετά Συχνά» και του «Πολύ συχνά»). Η τυπική απόκλιση είναι ± 1.583 , η διάμεσος είναι τιμή 9 («Πολύ συχνά»), η διακύμανση είναι ίση με 2.506 και το τυπικό σφάλμα ίσο με ± 0.111 . Άρα οι συμμετέχοντες σε μεγάλη συχνότητα προτιμούν να ακούν τη μουσική τους για να νιώσουν καλύτερα. Αυτά τα συμπεράσματα συνάδουν και με την βιβλιογραφία (Oatly & Jenkins, 2004; Assor, 2012) όπου παρατηρείται μια ταύτιση απόψεων. Άτομα αναδύμενης ηλικίας τείνουν με μεγάλη συχνότητα στη μουσική ακρόαση και η συχνότητα πρόκλησης θετικών συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα αυξημένη.

2) *Ποιος ο ρόλος του φύλου στις μεταβλητές της έρευνας;*

Όσον αφορά την κλίμακα PMLES δεν παρουσιάστηκε καμία συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών της και του φύλου. Συγκεκριμένα όλες οι τιμές p-value προέκυψαν μεγαλύτερες του 5%. Συνεπώς απορρίπτεται μια πιθανή ερευνητική υπόθεση συσχέτισης του φύλου με την πρόκληση θετικών (ή αρνητικών) συναισθημάτων ή με αυξημένης συχνότητας ακρόασης μουσικής. Επί παραδείγματι, η συχνότητα της ακρόασης μουσικής της επιλογής του συμμετέχοντα σε σχέση με το φύλο οδηγεί σε $p=0.295 > 0.05$, η μοναχική ακρόαση σε σχέση με το φύλο οδηγεί σε $p=0.336 > 0.05$ κλπ. Επιπλέον δεν εντοπίστηκαν συσχετίσεις όσον αφορά το φύλο ούτε και στις 10 μεταβλητές της κλίμακας PANAS. Άρα διαπιστώνουμε πως υπάρχει μια καθολικότητα στη συμπεριφορά των αναδύμενων ενηλίκων και οι συνήθειές τους σχετικά με τη μουσική ακρόαση και την πρόκληση συναισθημάτων δεν επηρεάζεται

από το φύλο τους. Το εν λόγω αποτέλεσμα δεν συμφωνεί με την σχετική έρευνα ανασκόπησης που μελετήθηκε (Shapiro, 1991), ωστόσο αυτό μπορεί να οφείλεται στα ξεχωριστά γεωγραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη.

3) Ποια η επίδραση της θετικής εμπειρίας μουσικής ακρόασης στη ρύθμιση του συναισθήματος και στο θετικό και αρνητικό συναίσθημα των φοιτητών;

Εμφανίστηκαν αρκετές ισχυρές συσχετίσεις με τη μουσική ακρόαση και τη ρύθμιση του συναισθήματος και των συμπεριφορών των ατόμων της αναδιδόμενης ηλικίας. Για παράδειγμα εμφανίστηκε ισχυρή συσχέτιση της καλύτερης εικόνας για την ανθρώπινη ύπαρξη με τη μεταβλητή της έμπνευσης ($p=0.03$) και της ενέργειας ($p=0$). Κατά παρόμοιο τρόπο, υπήρχε σημαντική στατιστικά συσχέτιση του γεγονότος ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο κοντά στους ανθρώπους με τη μεταβλητή της δύναμης ($p=0$), του ενθουσιασμού ($p=0.02$) της έμπνευσης ($p=0.04$) και της ενέργειας ($p=0$). Σημειώνεται ότι ο υψηλότερος συντελεστής r προέκυψε μεταξύ των μεταβλητών «Το να ακούω μουσική της επιλογής μου: [4. Μπορεί να με βγάλει από μία άσχημη/θλιβερή διάθεση.]» και «Ακούω μουσική [2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.]» ($r=0.449$). Το γενικότερο συμπέρασμα είναι πως τα άτομα αναδιδόμενης ενηλικίωσης τείνουν να ακούνε μουσική περισσότερο για να γεμίσουν με ενέργεια και να ξεφύγουν από δυσάρεστα συναισθήματα, παρά για να χρησιμοποιήσουν τη μουσική ως μέσο συγκέντρωσης, έμπνευσης ή και δημιουργίας. Αυτό άλλωστε αποκαλύφθηκε και από τη σύγκριση των μέσων όρων που αποκάλυψε ότι η μεταβλητή «η μουσική μου δίνει ενέργεια» πέτυχε υψηλότερη συμφωνία από όλες της μεταβλητές της κλίμακας PLMES. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με τις σχετικές επιστημονικές δημοσιεύσεις της βιβλιογραφίας (πχ. βλ. Laptook et al., 2008; Zysberg & Raz, 2019).

6.2 Περιορισμοί - Προτάσεις για μελλοντική έρευνα - Πρακτικές εφαρμογές

Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας που καταδεικνύουν πόσο σημαντική θετική επίδραση έχει η μουσική ακρόαση σε άτομα αναδιδόμενης ενηλικίωσης μπορούν να αποτελέσουν εφαλτήριο για διάφορες μελλοντικές πρακτικές εφαρμογές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μία από τις κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι

πανεπιστημιακοί καθηγητές στα καθημερινά τους μαθήματα είναι να βρουν δημιουργικούς τρόπους για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον των φοιτητών τους σε αντικείμενα που συχνά μπορεί να εκληφθούν από το κοινό ως κουραστικά. Η μουσική και τα τραγούδια, που έχουν καθολική απήχηση και πανταχού παρούσα παρουσία στην καθημερινότητα των περισσότερων ανθρώπων, έχουν όλες τις προϋποθέσεις για να γίνουν ένας αποτελεσματικός διδακτικός πόρος από αυτή την άποψη. Για παράδειγμα η ανάλυση ενός μουσικού τραγουδιού μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική περίπτωση διάλεξης σε αμφιθέατρο μουσικής όπου αναλύεται η φύση των ηχιακών κυμάτων και των διαφόρων συχνοτήτων πεδίου. Ένα μουσικό κομμάτι μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο μελέτης σε μια διάλεξη σε σπουδές φιλολογίας για την ανάλυση των στίχων του ή σε ένα αμφιθέατρο πολιτικών μηχανικών ή αρχιτεκτόνων όπου μελετάται το αντικείμενο της ακουστικής εσωτερικών χώρων. Τα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνουν ότι η αποτελεσματική χρήση μουσικής και τραγουδιών στη διδασκαλία διαφόρων ακαδημαϊκών αντικειμένων σε άτομα αναδυόμενης ενηλικίωσης έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει πολλαπλά επίπεδα ευφυΐας, να μειώσει το άγχος, να αυξήσει τα κίνητρα, να διευκολύνει τη διατήρηση της μνήμης και να δημιουργήσει ένα συναισθηματικά ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης. Επιπλέον, η μουσική και τα τραγούδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της εκμάθησης σχεδόν κάθε ακαδημαϊκού αντικειμένου. Η παρούσα εργασία αποτελεί ένα βήμα προς την κατεύθυνση της υιοθέτησης της μουσικής ακρόασης σε ακαδημαϊκούς χώρους εκμάθησης επιστημονικών αντικειμένων. Ακόμα συνοψίζοντας τις πληροφορίες που αντλούμε από το θεωρητικό υπόβαθρο της έρευνας, διαπιστώνουμε ότι η μουσική συνεισφέρει στην ενίσχυση του θετικού συναισθήματος, την εκτόνωση του αρνητικού συναισθήματος και την δημιουργία και αποδοχή νέων και πρωτόγνωρων συναισθημάτων, δημιουργώντας κατάλληλο συναισθηματικό περιβάλλον για τον αναδυόμενο ενήλικα, ο οποίος αμφιταλαντεύεται συχνά μεταξύ του παιδικού και ενήλικου εαυτού του. Κατ' επέκταση, προσφέρει ανακούφιση και ψυχική ευημερία, πνευματικά αγαθά κατάλληλα για την αποτελεσματικότητα, παραγωγικότητα και επίδοση του/της φοιτητή/φοιτήτριας.

Ωστόσο η παρούσα εργασία υπόκειται σε ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να αναφερθούν. Ένα μειονέκτημα της παρούσας εργασίας ήταν το γεγονός ότι εξελίχθηκε σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα (2.5 μήνες) και δεν υπήρχε η δυνατότητα της δια ζώσης αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες στην έρευνα,

λόγω των συνθηκών που επέβαλε η πρόσφατη πανδημία και έτσι προτιμήθηκε η διεξαγωγή μίας αποκλειστικά ποσοτικής έρευνας . Επιπλέον, ήταν πολύ αυξημένο το ποσοστό των γυναικών σε σχέση με τους άντρες που έλαβαν μέρος στην εν λόγω έρευνα κάτι που ενδεχομένως να επηρεάζει τα τελικά αποτελέσματα. Σε μια μελλοντική έρευνα προτείνεται να επιλεγθεί πολύ πιο αντιπροσωπευτικό και μεγάλο δείγμα και επιπλέον να μπουν περισσότεροι παράγοντες στα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Σημαντική ενδεχόμενη συσχέτιση της μουσικής ακρόασης και των αναδυόμενων ενηλίκων θα μπορούσε να αφορά το επιστημονικό αντικείμενο σπουδών των φοιτητών, αν δηλαδή τα συναισθήματα που πηγάζουν διαμέσω της μουσικής εξαρτώνται από το πεδίο επιστήμης που σπουδάζει ο αναδυόμενος ενήλικας. Επιπλέον, προτείνεται η επανάληψη της εν λόγω μελέτης και με χωρική διασπορά σε όλη την Ελλάδα, ούτως ώστε να διερευνηθεί και η τυχόν επίδραση που μπορεί να έχει στα συναισθήματα διαμέσω της μουσικής ακρόασης ο γεωγραφικός παράγοντας.

Βιβλιογραφία

Allen, R., Hill, E., & Heaton, P. (2009). 'Hath charms to soothe ...': An exploratory study of how highfunctioning adults with ASD experience music. *Autism*, 13(1), 21–41.

Andrews, G., Hobbs, J. M., Borkovec, D. T., Beesdo, K., Craske, G. M., Heimberg, G. R., Rapee, M. R., Ruscio M. A. & Stanley, A. M. (2010). Generalized Worry Disorder: a review of DSM-IV Generalized Anxiety Disorder and options for DSM-V. *Depression And Anxiety*. Retrieved July 31, 2021 from <http://dsm5.org/Documents/Anxiety,%20OC%20Spectrum,%20PTSD,%20and%20DD%20Group/Anxiety%20Disorders/GAD%20review%20published.pdf>.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.

Assor, A. (2012). Allowing choice and nurturing an inner compass: Educational practices supporting students' need for autonomy. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 421–439). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_20

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Bechara A, Damasio H, Damasio AR. (2000) Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cereb Cortex*. 10(3):295-307. doi: 10.1093/cercor/10.3.295. PMID: 10731224.

Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. The MIT Press.

Cook, Terence & Roy, Ashlin & Welker, Keith. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*. 47.(1) 144-154. 030573561773462. 10.1177/0305735617734627.

Cropanzano, R., James, K., & Konovsky, M. A. (1993). Dispositional affectivity as a predictor of work attitudes and job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 14(6), 595–606. <https://doi.org/10.1002/job.4030140609>

Dewey, J. (1934). *Art as experience*. New York, NY: Minton, Balch and Co.

Dingle, G. A., Hodges, J., & Kunde, A. (2016). Tuned in emotion regulation program using music listening: Effectiveness for adolescents in educational settings. *Frontiers in Psychology*, 7, 859. doi:10.3389/fpsyg.2016.00859

Eerola, T., & Vuoskoski, J. K. (2013). A review of music and emotion studies: Approaches, emotion models, and stimuli. *Music Perception*, 30(3), 307–340. doi:10.1525/mp.2012.30.3.307

Ekman P. (1992) An argument for basic emotions, *Cognition and Emotion*, 6:3-4, 169-200, DOI: [10.1080/02699939208411068](https://doi.org/10.1080/02699939208411068)

Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & Co..

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (1989). Aesthetic emotions and reality. *American Psychologist*, 44(12), 1546–1547. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.12.1546>

Galanaki, Evangelia. (2017). *H αναδυόμενη ενηλικίωση και η μετάβαση στην ενηλικίωση στην Ελλάδα - Δελτίο ΕΛΨΕ*.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Henry, J. P., & Stephens, P. M. (1977). *Stress, Health, and the Social Environment* (1st ed.). New York, NY: Springer New York. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4612-6363-0>

Hudlicka, E. and Fellous, J.-M. (1996) *Review of computational models of emotion*. Arlington, MA: Psychometry Associates

Huron, D. (2011). Why is sad music pleasurable? A possible role for prolactin. *Musicae Scientiae*, 15(2), 146–158.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238. doi:10.1080/0929821042000317813

- K. Oatley & J. Jenkins, *Συγκίνηση: Ερμηνείες και Κατανόηση* (μεταφ. Μ Σόλμαν, Μπ.Ντάβου) Αθήνα, Εκδόσεις Παπαζήση, 2004, σελ. 41-59
- Kelly, Janice & Barsade, Sigal. (2001). Mood and Emotions in Small Groups and Work Teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 86. 99-130. 10.1006/obhd.2001.2974.
- Konečni, V. J. (2005). The aesthetic trinity: Awe, being moved, thrills. *Bulletin of Psychology and the Arts*, 5(2), 27–44
- Kristjansson E, Dall'Alba P, Jull G. (2003) A study of five cervicocephalic relocation tests in three different subject groups. *Clinical Rehabilitation* 17(7):768-74. doi: 10.1191/0269215503cr676oa. PMID: 14606744.
- Laptook, R. S., Klein, D. N., Durbin, C. E., Hayden, E. P., Olino, T. M., & Carlson, G. (2008). Differentiation between low positive affectivity and behavioral inhibition in preschool-age children: A comparison of behavioral approach in novel and non-novel contexts. *Personality and Individual Differences*, 44, 758–767. doi:10.1016/j.paid.2007.10.010
- Laptook, R. S., Klein, D. N., Olino, T. M., Dyson, M. W., & Carlson, G. (2010). Low positive affectivity and behavioral inhibition in preschool-age children: A replication and extension of previous findings. *Personality and Individual Differences*, 48, 547–551. doi:10.1016/j.paid.2009.12.003
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108–134. doi:10.1348/000712610x506831
- Lundqvist, L., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2008). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61–90. doi:10.1177/0305735607086048
- Munsey, C. (2006). Emerging adults: the in-between age. *American Psychology Association Monitoring*, 100, 37-68.
- Nesse R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of general psychiatry*, 57(1), 14–20. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.14>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Robinson, J. (2005). *Deeper than reason: Emotion and its role in literature, music, and art*. Oxford, UK: Oxford University Press on Demand.

Rojas, S. M., Leen-Feldner, E. W., Blumenthal, H., Lewis, S., & Feldner, M. (2015). Risk for suicide among treatment seeking adolescents: The role of positive and negative affect intensity. *Cognitive Therapy and Research*, *39*, 100–109.

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, *9*(4), 701–728. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001405>

Ryan, Richard & Deci, Edward. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*. *55*. 68-78. 10.1037/0003-066X.55.1.68.

Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, *39*, 307–327

Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, *35*, 88–109.

Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasures of sad music: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*, 404. doi:10.3389/fnhum.2015.00404

Sagone, E., & Indiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self-efficacy in life skills in Italian adolescents. *Psychology*, *8*, 2226–2239

Shapiro, A. (1991). A Critique of Current Research on Music and Gender. *The World of Music*, *33*(2), 5-13. Retrieved August 3, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/43561301>

Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*, 272. doi:10.3389/fnhum.2015.00272

Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*, 272. doi:10.3389/fnhum.2015.00272

Shweder, R. A., & Sullivan, M. A. (1990). The semiotic subject of cultural psychology. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 399–416). The Guilford Press.

Shweder, R. A., Much, N. C., Mahapatra, M., & Park, L. (1997). The "big three" of morality (autonomy, community, divinity) and the "big three" explanations of suffering. In A. M. Brandt & P. Rozin (Eds.), *Morality and health* (pp. 119–169). Taylor & Frances/Routledge.

Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In P. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 415–430). New York, NY: Oxford University Press.

Solomon, R. C., & Stone, L. D. (2002). On "positive" and "negative" emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(4), 417–435. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00196>

Song, Y., Dixon, S., Pearce, M. T., & Halpern, A. R. (2016). Perceived and induced emotion responses to popular music: Categorical and dimensional models. *Music Perception*, 33(4), 472–492. doi:10.1525/mp.2016.33.4.472

Stone, Dan & Deci, Edward & Ryan, Richard. (2009). Beyond Talk: Creating Autonomous Motivation through Self-Determination Theory. *Journal of General Management*. 34. 10.1177/030630700903400305.

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. doi:10.1111/j.1467–8721.2009.01617.x

Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 26, 550–560.

Thoma, M., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & Emotion*, 26(3), 550–560. doi:10.1080/0269993.1.2011.595390

Thornhill, R., & Thornhill, N. W. (1989). The evolution of psychological pain. In R. W. Bell & N. J. Bell (Eds.), *Sociobiology and the social sciences* (pp. 73–103). Texas Tech University Press.

Tolstoy, L. (1898/1962). *What is art? And essays on art* (M. Aylmer, Trans.). New York, NY: Hesprides.

Trehub, S. E., Ghazban, N., & Corbeil, M. (2015). Musical affect regulation in infancy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 186–192. doi:10.1111/nyas.12622

Tugade, Michele & Fredrickson, Barbara. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of personality and social psychology*. 86. 320-33. 10.1037/0022-3514.86.2.320.

Turner, B. S. (1990). Outline of a Theory of Citizenship. *Sociology*, 24(2), 189–217. <https://doi.org/10.1177/0038038590024002002>

Uhlig, S., Jaschke, A., & Scherder, E. (2013). Effects of music on emotion regulation: A systematic literature review. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Music & Emotion*. Finland: University of Jyväskylä, Department of Music

Van Den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2014). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music*, 43(4), 473–494. doi:10.1177/0305735613517410

Vassiou, A., Mouratidis, A., Andreou, E., & Kafetsios, K. (2014). Students' achievement goals, emotion perception ability and affect and performance in the classroom: a multilevel examination. *Educational Psychology*, 36, 1-19. 10.1080/01443410.2014.950192.

Västfjäll, D. (2002). Emotion induction through music: A review of the musical mood induction procedure. *Musicae Scientiae*, 5(1 suppl), 173–211. doi:10.1177/10298649020050s107

Vieillard, S., Harm, J., & Bigand, E. (2015). Expressive suppression and enhancement during music-elicited emotions in younger and older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 11. doi:10.3389/fnagi.2015.00011

Vuoskoski, J. K., & Thompson, W. F. (2012). Who enjoys listening to sad music and why? *Music Perception*, 29(3), 311–317. doi:10.1525/mp.2012.29.3.311

Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Weiss, H.M. (2002) Deconstructing Job Satisfaction: Separating Evaluations, Beliefs and Affective Experiences. *Human Resource Management Review*, 12, 173-194. [http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00045-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00045-1)

White, E. L., & Rickard, N. S. (2015). Emotion response and regulation to “happy” and “sad” music stimuli: Partial synchronization of subjective and

physiological responses. *Musicae Scientiae*, 20(1), 11–25.
doi:10.1177/1029864915608911

Zoteyeva, V., Forbes, D., & Rickard, N. S. (2015). Military veterans' use of music-based emotion regulation for managing mental health issues. *Psychology of Music*, 44(3), 307–323. doi:10.1177/0305735614566841

Zysberg, L., & Raz, S. (2019). Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence. *Personality and Individual Differences*, 139, 202–207.

Γαλανάκη, Α., & Σάλμοντ, Ε. (2016). Αυτισμός: Πρόγραμμα παρέμβασης σε μαθητή με σύνδρομο Asperger στις κοινωνικές δεξιότητες. Στο Ι. Παπαδάτος, Σ. Πολυχρονοπούλου, & Α. Μπαστέα (Επιμ.), *6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, 24-26 Ιουνίου 2016* (Τόμος Α', σσ. 187–201). Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. <http://dx.doi.org/10.12681/edusc.948>

Καλαντζή – Αζίζι, Α. (1998). *Η σημασία της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών*. Γραφείο διασύνδεσης σπουδών και σταδιοδρομίας του, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Αλεξανδρούπολη.

Καλαντζή – Αζίζι Α. (2016) «Ο ρόλος της αυτοβοήθειας για την επιτυχή φοίτηση στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση: το εργαλείο «ΣΠΟΥΔΑ...ΖΩ», ένας ψηφιακός οδηγός αυτοβοήθειας για νέους, σπουδαστές και φοιτητές», Κυπροελλαδικό Συνέδριο Συμβουλευτική και Επαγγελματική Αγωγή, Αθήνα, 10.12.2016

Μπίμπου-Νάκου, Ι. (2006). Το άγχος και η φοβία στα παιδιά. Στο Α. Καλαντζή-Αζίζι, & Μ. Ζαφειροπούλου (Επιμ.), *Προσαρμογή στο σχολείο-Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών* (σελ.288-327). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο που πραγματοποιείται την ρύθμιση των συναισθημάτων μέσω της μουσικής εμπειρίας.

Φύλο:

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο

Ηλικία:

-Απαντήστε με αριθμό (π.χ. 25)

.....

A. Κλίμακα θετικής ακρόασης μουσικής.

Διαβάστε προσεκτικά κάθε μία από τις ερωτήσεις και επιλέξτε την απάντηση με την οποία συμφωνείτε. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει όλες τις ερωτήσεις.

1= σχεδόν ποτέ/ ποτέ

2= πολύ λίγο/ σπάνια

3= έτσι κι έτσι/ κάποιες φορές

4= κάποιες φορές/ συχνά

5= πάρα πολύ/ πολύ συχνά

Το να ακούω μουσική της επιλογής μου:

1.Είναι κάτι που κάνω συχνά.

1 2 3 4 5

2. Προτιμώ να το κάνω μόνος/η μου.

1 2 3 4 5

3. Μου δίνει ενέργεια.

1 2 3 4 5

4. Μπορεί να με βγάλει από μία άσχημη/θλιβερή διάθεση.

1 2 3 4 5

5. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μου.

1 2 3 4 5

6. Μου δημιουργεί μία αίσθηση ευεξίας που τίποτα άλλο δεν μπορεί να μου δημιουργήσει.

1 2 3 4 5

7. Με κάνει να σκέφτομαι βαθύτερα για το νόημα της ζωής.

1 2 3 4 5

8. Με βοηθάει να χαλαρώσω ή να ξεκουραστώ.

1 2 3 4 5

9. Αποτελεί μία πνευματική διαδικασία.

1 2 3 4 5

10. Με κάνει ικανό/-ή να κατανοώ τον εαυτό μου με τρόπους που δεν περιγράφονται με λέξεις.

1 2 3 4 5

11. Με βοηθά να διαχειρίζομαι καλύτερα τις ανησυχίες μου.

1 2 3 4 5

12. Μου δημιουργεί την αίσθηση μίας εσωτερικής δύναμης που δεν αντλώ από τίποτα άλλο.

1 2 3 4 5

13. Αυξάνει την ενσυναίσθησή μου.

1 2 3 4 5

14. Μου δίνει μια καλύτερη εικόνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.

1 2 3 4 5

15. Με κάνει να νιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.

1 2 3 4 5

B. Γιατί ακούς μουσική;

1. Για να νιώσω ανακούφιση

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Για να νιώσω καλύτερα/να φτιάξω τη μέρα μου.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Γ. Αυτήν τη στιγμή πώς αισθάνεσαι;

Επίλεξε σε κάθε συναίσθημα την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει.

- | | | | | | |
|------------------------|---------|------|--------|--------|------|
| 1. Δυνατός-ή: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 2. Τρομαγμένος-η: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 3. Ενθουσιασμένος-η: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 4. Με Έμπνευση: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 5. Απογοητευμένος-η: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 6. Φοβισμένος-η: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 7. Γεμάτος-η ενέργεια: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |
| 8. Ταραγμένος-η: | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Αρκετά | Πολύ |