



«Σχολή Κοινωνικών Επιστημών»

«Πρόγραμμα Σπουδών Διοίκηση Πολιτισμικών Μονάδων»

Διπλωματική Εργασία

«Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία: Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης».

«Κυριακή Διλβόη»

Επιβλέπουσα Α': Μαργαρίτα Κεφαλάκη|
Επιβλέπουσα Β': Ανδρονίκη Κάβουρα

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας Διλβόη Κυριακής που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας της συγγραφέας/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Η συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Σχολή Κοινωνικών Επιστημών»

«Πρόγραμμα Σπουδών Διοίκηση Πολιτισμικών Μονάδων»

Διπλωματική Εργασία

«Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία: Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης».

«Κυριακή Διλβόη»

Επιβλέπουσα Α': Μαργαρίτα Κεφαλάκη|
Επιβλέπουσα Β': Ανδρονίκη Κάβουρα

«Στη μαμά μου, Άννα, που είναι πάντα δίπλα μου και με ενθαρρύνει. Στις σταθερές μου, Όλγα, Κατερίνα και Μαρία, για τη συμπαράσταση και την παρουσία τους. Στον σύντροφό μου, Δημήτρη, γιατί εκείνος ξέρει. Και στο γιο μου, Γιώργο, που είναι το φως και το κίνητρό μου.»

Με αφορμή την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Κεφαλάκη Μαργαρίτα, για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τις πολύτιμες παρατηρήσεις καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω και την κυρία Κάβουρα Ανδρονίκη, καθώς η συμβολή της ήταν καθοριστική για την ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις, συμβάλλοντας ουσιαστικά με τις γνώσεις και την εμπειρία τους. Η συμμετοχή τους προσέφερε σημαντικό βάθος και ουσία στα ευρήματα της έρευνας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες που αφιέρωσαν χρόνο για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους. Χωρίς τη δική τους συμβολή, η παρούσα έρευνα δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία, εστιάζοντας τόσο στις εμπειρίες των συμμετεχόντων όσο και στον ρόλο των πολιτιστικών οργανισμών. Στόχος της έρευνας είναι να διερευνηθεί κατά πόσο η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην κοινωνική ενδυνάμωση.

Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, ακολουθήθηκε ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, με συνδυασμό ερωτηματολογίου και ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 126 συμμετέχοντες στο ερωτηματολόγιο, καθώς και 5 επαγγελματίες ψυχικής υγείας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Το Έν Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Τα ευρήματα δείχνουν ότι οι πολιτιστικές δράσεις σχετίζονται θετικά με τη συναισθηματική ενίσχυση, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Παράλληλα, αναδεικνύεται ο σημαντικός ρόλος των πολιτιστικών οργανισμών στη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που ενισχύουν την ψυχική υγεία. Συνολικά, η εργασία καταδεικνύει ότι ο πολιτισμός μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστικός παράγοντας ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας, συμβάλλοντας τόσο στην πρόληψη όσο και στην ενδυνάμωση των ατόμων.

Λέξεις-κλειδιά

πολιτιστικές δράσεις, ψυχική υγεία, πολιτιστικοί οργανισμοί, κοινωνική ενδυνάμωση, ευεξία

«Cultural activities and mental health: Culture as a means of social empowerment»

«Kyriaki Dilvoi»

Abstract

This thesis explores the relationship between cultural activities and mental health, focusing on both participants' experiences and the role of cultural organizations. The aim of the study is to investigate the extent to which participation in cultural activities contributes to the enhancement of mental well-being, the improvement of quality of life, and social empowerment.

To achieve this aim, a qualitative research approach was employed, combining a questionnaire with semi-structured interviews. The research sample consisted of 126 questionnaire respondents, as well as five mental health professionals who participated in the program "Well-being for People Aged 60+" at the Museum of Cycladic Art. The findings suggest that engagement in cultural activities is positively associated with emotional enhancement, reduced stress levels, and increased social interaction.

Furthermore, the study highlights the significant role of cultural organizations in creating supportive environments that foster mental health. Overall, the thesis demonstrates that culture can serve as a key factor in promoting psychological and social well-being, contributing both to prevention and to individual empowerment.

Keywords

cultural activities, mental health, cultural organizations, social empowerment, well-being

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract	6
Εισαγωγή.....	10
Ερευνητικό Κενό	11
Σκοπός της έρευνας	12
Ερευνητικά Ερωτήματα.....	13
Διάρθρωση της εργασίας	13
Θεωρητικό Μέρος	15
Κεφάλαιο 1°	15
1. Θεωρητικές έννοιες: πολιτισμός, ψυχική υγεία και ψυχοθεραπεία.....	15
1.1 Η έννοια του πολιτισμού	15
1.2 Η έννοια της ψυχικής υγείας	18
1.3 Η έννοια της ψυχοθεραπείας	20
1.4 Οι τέχνες στην ψυχοθεραπεία.....	22
Κεφάλαιο 2°	25
2. Πολιτισμικές δράσεις και ψυχική υγεία	25
2.1 Η έννοια των πολιτισμικών δράσεων	26
2.2 Μορφές πολιτισμικών δράσεων που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία	28
2.2.1 Πολιτιστική Συνταγογράφηση (Arts on Prescription).....	29
2.2.2 Μουσικοθεραπεία.....	31
2.2.3 Χοροθεραπεία.....	33
2.2.4 Δραματοθεραπεία.....	35
2.2.5 Εικαστική θεραπεία (Art therapy)	37
2.2.6 Δημιουργική γραφή και λογοτεχνία.....	40
Κεφάλαιο 3°	42
3. Τέχνη και ψυχική υγεία: παραδείγματα και εφαρμογές.....	42

3.1 Διεθνείς πρακτικές	43
3.1.1 Η περίπτωση του Vincent van Gogh	45
3.1.2 Η τέχνη της Marina Abramović	48
3.2 Πρακτικές στον ελλαδικό χώρο	49
3.2.1 Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης ως παράδειγμα πολιτισμικού φορέα	52
3.3 Πολιτισμικές δράσεις ως εργαλείο πρόληψης και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας.....	55
Ερευνητικό Μέρος	57
Κεφάλαιο 4 ^ο	57
4. Μεθοδολογία της έρευνας.....	57
4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα	57
4.2 Ερευνητικός σχεδιασμός	58
4.3 Ερευνητικά εργαλεία.....	58
4.3.1 Ερωτηματολόγιο	59
4.3.2 Ημιδομημένες συνεντεύξεις	59
4.4 Δείγμα της έρευνας.....	60
4.5 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	61
4.6 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	62
4.7 Ηθικά ζητήματα της έρευνας.....	63
Κεφάλαιο 5 ^ο	65
5. Παρουσίαση και ανάλυση αποτελεσμάτων	65
5.1 Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων.....	65
5.2 Πολιτιστική συμμετοχή των επισκεπτών	69
5.4 Πολιτιστικές δραστηριότητες και δημιουργική έκφραση	76
5.5 Πολιτιστικές εμπειρίες και ποιότητα ζωής.....	78
5.6 Ανάλυση συνεντεύξεων.....	80
Κεφάλαιο 6 ^ο	83

6. Συζήτηση αποτελεσμάτων	83
6.1 Σύνδεση αποτελεσμάτων με τη βιβλιογραφία.....	83
6.2 Πολιτισμικές δράσεις και ψυχική ευεξία	85
6.3 Ο ρόλος των μουσείων στην ψυχική υγεία	87
6.4 Συμβολή του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης.....	89
6.5 SWOT ανάλυση των ευρημάτων της έρευνας.....	91
Συμπεράσματα και προτάσεις	93
Βιβλιογραφία.....	98
Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο»	107
Παράρτημα Β: «Συνεντεύξεις»	118

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια, η συζήτηση γύρω από την ψυχική υγεία έχει έρθει πιο έντονα στο προσκήνιο, καθώς ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν άγχος, πίεση και δυσκολίες στην καθημερινότητά τους. Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς, τα προβλήματα ψυχικής υγείας αποτελούν πλέον ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα δημόσιας υγείας παγκοσμίως (WHO, 2019). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αρχίζει να αναδεικνύεται όλο και πιο καθαρά ο ρόλος που μπορεί να παίζει ο πολιτισμός ως ένας εναλλακτικός και συμπληρωματικός τρόπος ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας. Αν το δούμε πιο απλά, δεν πρόκειται μόνο για την «κατανάλωση» πολιτισμού, αλλά για μια πιο ενεργή και ουσιαστική εμπλοκή που μπορεί να επηρεάσει θετικά τον τρόπο που νιώθουμε και λειτουργούμε (Grossi et al., 2011).

Για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου αξιοποιούνται ως ενδεικτικές μελέτες περίπτωσης το πρόγραμμα ψηφιακής προσβασιμότητας του Μουσείου Van Gogh κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι καλλιτεχνικές πρακτικές συμμετοχικού χαρακτήρα της Marina Abramović που αναδεικνύουν τη θεραπευτική και βιωματική διάσταση της τέχνης, καθώς και οι εκπαιδευτικές και κοινωνικές δράσεις του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης στην Ελλάδα. Οι συγκεκριμένες περιπτώσεις επιλέχθηκαν επειδή εκπροσωπούν διαφορετικές προσεγγίσεις αξιοποίησης του πολιτισμού για την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας, προσφέροντας ένα πολυδιάστατο πλαίσιο ανάλυσης του ερευνητικού ζητήματος.

Η διεθνής βιβλιογραφία δείχνει ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις, όπως το θέατρο, η μουσική, τα μουσεία ή τα καλλιτεχνικά εργαστήρια, συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ευεξίας, καλύτερη συναισθηματική κατάσταση και ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής (Daykin et al., 2018; Fancourt & Steptoe, 2019). Μέσα από τέτοιες εμπειρίες, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να εκφραστούν, να συνδεθούν με άλλους και να δώσουν νόημα σε όσα βιώνουν. Επιπλέον, όπως επισημαίνουν οι Clift και Camie (2016), οι τέχνες δεν λειτουργούν μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά μπορούν να αποτελέσουν και σημαντικό εργαλείο υποστήριξης της ψυχικής υγείας, ειδικά όταν εντάσσονται σε οργανωμένα προγράμματα. Παρόμοια, έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε δημιουργικές

δραστηριότητες μπορεί να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα (Stuckey & Nobel, 2010; Beauchet et al., 2025).

Παράλληλα, σε επίπεδο πολιτιστικής πολιτικής, παρατηρείται μια σταδιακή μετατόπιση προς πιο ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις, όπου ο πολιτισμός δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως αισθητική εμπειρία, αλλά και ως κοινωνικό αγαθό με ευρύτερες επιδράσεις. Ο πολιτισμός αρχίζει να συνδέεται με ζητήματα όπως η κοινωνική ένταξη, η καταπολέμηση της μοναξιάς και η βελτίωση της ποιότητας ζωής (WHO, 2019; OECD, 2021). Με λίγα λόγια, φαίνεται ότι οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως ένας χώρος όπου το άτομο βρίσκει υποστήριξη, επικοινωνία και δημιουργική διέξοδο. Αυτό επιβεβαιώνεται και από μελέτες που δείχνουν ότι η πολιτιστική συμμετοχή ενισχύει την αίσθηση του «ανήκειν» και την κοινωνική συνοχή (Belfiore & Bennett, 2010).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η έννοια της «τέχνης ως θεραπεία» ή ακόμη και ως «συνταγογραφούμενη πρακτική», η οποία τα τελευταία χρόνια κερδίζει έδαφος σε διάφορες χώρες. Μέσα από τέτοιες προσεγγίσεις, οι πολιτιστικοί οργανισμοί συνεργάζονται με επαγγελματίες ψυχικής υγείας και δημιουργούν δράσεις που στοχεύουν όχι μόνο στην ψυχαγωγία, αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης των συμμετεχόντων (Fancourt & Finn, 2019; Bungay & Clift, 2010). Αυτό δείχνει ότι ο πολιτισμός μπορεί να ενταχθεί πιο συστηματικά σε πρακτικές πρόληψης και υποστήριξης, λειτουργώντας συμπληρωματικά προς τις παραδοσιακές υπηρεσίες υγείας.

Ερευνητικό Κενό

Ωστόσο, παρά το αυξανόμενο ενδιαφέρον για το θέμα, στην ελληνική πραγματικότητα η σύνδεση ανάμεσα στον πολιτισμό και την ψυχική υγεία δεν έχει μελετηθεί σε βάθος. Υπάρχει, δηλαδή, ένα κενό ως προς το πώς βιώνουν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αυτές τις δράσεις και τι σημασία τους αποδίδουν στην καθημερινότητά τους (Kougkoulos et al., 2020). Εδώ ακριβώς έρχεται να συμβάλει η παρούσα έρευνα, η οποία επιχειρεί να φωτίσει αυτή τη σχέση μέσα από την εμπειρία των ίδιων των ανθρώπων, δίνοντας έμφαση τόσο στις προσωπικές αφηγήσεις όσο και στις ευρύτερες κοινωνικές διαστάσεις του φαινομένου.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία, εστιάζοντας κυρίως στο πώς βιώνουν οι ίδιοι οι άνθρωποι τη συμμετοχή τους σε τέτοιες δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα προσπαθεί να κατανοήσει αν και με ποιον τρόπο η επαφή με τον πολιτισμό μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, στην ενίσχυση της συναισθηματικής κατάστασης και στη γενικότερη ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων.

Ερευνητικά Ερωτήματα

Με βάση τα παραπάνω, διαμορφώνονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι η σχέση μεταξύ πολιτιστικής πολιτικής και ψυχικής υγείας στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο;
2. Πώς οι πολιτιστικοί οργανισμοί συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και της κοινωνικής ενδυνάμωσης μέσω των δράσεών τους;
3. Με ποιους τρόπους οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως πλαίσιο πρόληψης και αποκατάστασης ψυχικών δυσκολιών;
4. Ποιες κατευθύνσεις μπορούν να προταθούν για τη διαμόρφωση πολιτιστικών πολιτικών που ενισχύουν τη σχέση πολιτισμού και ψυχικής υγείας;
5. Πώς αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες στις δράσεις την επίδραση του πολιτισμού στην ψυχική τους ευημερία;

Διάρθρωση της εργασίας

Η παρούσα εργασία οργανώνεται σε έξι βασικά κεφάλαια και ένα τελικό μέρος συμπερασμάτων, ακολουθώντας μια πορεία από τη θεωρητική προσέγγιση του θέματος έως την εμπειρική διερεύνηση της σχέσης πολιτισμού και ψυχικής υγείας. Βασικός στόχος είναι να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο οι πολιτιστικές δράσεις, οι τέχνες και οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν στην ψυχική ευεξία, στη συναισθηματική έκφραση και στην κοινωνική ένταξη.

Στο πρώτο κεφάλαιο, με τίτλο «Θεωρητικές έννοιες: πολιτισμός, ψυχική υγεία και ψυχοθεραπεία», παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες που στηρίζουν θεωρητικά την εργασία. Εξετάζονται η έννοια του πολιτισμού, οι σύγχρονες προσεγγίσεις της ψυχικής υγείας και οι βασικές αρχές της ψυχοθεραπείας. Παράλληλα, γίνεται αναφορά στον ρόλο των τεχνών μέσα στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και στη σημασία της δημιουργικής έκφρασης ως μέσου επικοινωνίας και συναισθηματικής επεξεργασίας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται πιο συγκεκριμένα η σχέση πολιτισμικών δράσεων και ψυχικής υγείας. Παρουσιάζονται μορφές πολιτιστικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων, όπως η μουσικοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η δραματοθεραπεία, η εικαστική θεραπεία (art

therapy) και η δημιουργική γραφή. Εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η μουσική, ο χορός, το θέατρο, τα εικαστικά και η λογοτεχνία μπορούν να λειτουργήσουν ως μέσα δημιουργικής έκφρασης, ενδυνάμωσης και κοινωνικής συμμετοχής.

Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα παραδείγματα και εφαρμογές. Παρουσιάζονται διεθνείς πρακτικές και αναλύονται περιπτώσεις καλλιτεχνών όπως ο Vincent van Gogh και η Marina Abramović, των οποίων το έργο συνδέεται με ζητήματα ψυχικής εμπειρίας, ευαλωτότητας και έκφρασης. Παράλληλα, εξετάζονται πρακτικές στον ελληνικό χώρο και ιδιαίτερα ο ρόλος πολιτιστικών οργανισμών και μουσείων. Κεντρική θέση κατέχει η μελέτη περίπτωσης του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης και ειδικότερα του προγράμματος «Το Έν Ζην στα άτομα 60+», το οποίο αξιοποιείται ως παράδειγμα σύνδεσης πολιτισμού, συμμετοχής και ψυχικής ενδυνάμωσης.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας. Περιγράφεται η ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, τα ερευνητικά εργαλεία, δηλαδή το ερωτηματολόγιο και οι ημιδομημένες συνεντεύξεις, καθώς και το δείγμα, η διαδικασία συλλογής δεδομένων και η μέθοδος ανάλυσης.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, με έμφαση στην πολιτιστική συμμετοχή, στη δημιουργική έκφραση και στη σχέση πολιτιστικών εμπειριών και ποιότητας ζωής.

Στο έκτο κεφάλαιο γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων και η σύνδεσή τους με τη βιβλιογραφία, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο των πολιτιστικών δράσεων και των μουσείων στην ψυχική υγεία. Στο τέλος της συζήτησης εντάσσεται επίσης, μια συνοπτική SWOT ανάλυση, μέσα από την οποία αποτυπώνονται συγκεντρωτικά τα δυνατά σημεία, οι αδυναμίες, οι ευκαιρίες και οι απειλές που προκύπτουν από τα ευρήματα της έρευνας σχετικά με την αξιοποίηση των πολιτιστικών δράσεων για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Τέλος, στα συμπεράσματα συνοψίζονται τα βασικά ευρήματα, παρουσιάζονται οι περιορισμοί της έρευνας και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα και πρακτική αξιοποίηση πολιτιστικών δράσεων και προγραμμάτων.

Θεωρητικό Μέρος

Κεφάλαιο 1^ο

1. Θεωρητικές έννοιες: πολιτισμός, ψυχική υγεία και ψυχοθεραπεία

Εισαγωγή Κεφαλαίου

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα παρουσιαστούν ορισμένες βασικές έννοιες που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουμε πλήρως τη σχέση ανάμεσα στο τρίπτυχο πολιτισμό, ψυχική υγεία και ψυχοθεραπεία. Ο πολιτισμός αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής, καθώς επηρεάζει τον τρόπο που οι άνθρωποι σκέφτονται, εκφράζονται και αλληλεπιδρούν μέσα στην κοινωνία (Γέμτου, 2015). Ταυτόχρονα, η ψυχική υγεία αποτελεί σημαντική διάσταση της συνολικής υγείας του ανθρώπου και συνδέεται με την ποιότητα ζωής, τις κοινωνικές σχέσεις και την προσωπική ευημερία (World Health Organization, 2026).

Στο κεφάλαιο αυτό αρχικά θα εξεταστεί η έννοια του πολιτισμού και η σχέση του με την κοινωνία και την τέχνη. Στη συνέχεια θα παρουσιαστεί η έννοια της ψυχικής υγείας, οι βασικοί παράγοντες που την επηρεάζουν και ορισμένες σύγχρονες ψυχικές διαταραχές (Κορδούτης & Παυλόπουλος, 2006). Έπειτα θα αναλυθεί η έννοια της ψυχοθεραπείας και οι βασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Τέλος, θα παρουσιαστεί ο ρόλος των τεχνών στην ψυχοθεραπεία και τα οφέλη της δημιουργικής έκφρασης για την ψυχική ισορροπία του ανθρώπου (Boumans et al., 2026; Malchiodi, 2012; McNiff, 2004).

1.1 Η έννοια του πολιτισμού

Ξεκινώντας, είναι εύλογο να αναφερθεί ότι ο πολιτισμός είναι μια βασική έννοια στις κοινωνικές επιστήμες και χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον τρόπο ζωής των ανθρώπων μέσα σε μια κοινωνία. Με απλά λόγια, πολιτισμός είναι όλα όσα δημιουργεί ο άνθρωπος και όλα όσα χαρακτηρίζουν μια κοινωνία, όπως οι αξίες, οι ιδέες, οι παραδόσεις, η τέχνη και οι κοινωνικοί κανόνες (Γέμτου, 2015). Μέσα από τον πολιτισμό μπορούμε να καταλάβουμε πώς σκέφτονται οι άνθρωποι, πώς επικοινωνούν μεταξύ τους και πώς οργανώνουν τη ζωή τους (Marsella & Yamada, 2010). Ο πολιτισμός δεν είναι κάτι σταθερό αλλά αλλάζει με τον

χρόνο, καθώς επηρεάζεται από την ιστορία, την τεχνολογία και τις κοινωνικές αλλαγές (Ζούνης, 2008).

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία συχνά γίνεται διάκριση ανάμεσα στον υλικό και τον άυλο πολιτισμό. Ο υλικός πολιτισμός περιλαμβάνει όλα τα αντικείμενα που δημιουργούν οι άνθρωποι και χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή (Ζούνης, 2008). Σε αυτά ανήκουν τα κτίρια, τα εργαλεία, τα βιβλία, τα έργα τέχνης και γενικά κάθε υλικό στοιχείο που αποτελεί μέρος της πολιτισμικής ζωής μιας κοινωνίας (Gombrich, 1998). Για παράδειγμα, ένα μουσείο μπορεί να παρουσιάζει στοιχεία του υλικού πολιτισμού μέσα από αρχαιολογικά αντικείμενα, πίνακες ζωγραφικής ή ιστορικά τεκμήρια (Chatterjee & Noble, 2013). Μέσα από αυτά τα αντικείμενα μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα την ιστορία και την εξέλιξη μιας κοινωνίας.

Από την άλλη πλευρά, ο άυλος πολιτισμός αφορά στοιχεία που δεν έχουν υλική μορφή αλλά αποτελούν σημαντικό μέρος της ταυτότητας μιας κοινωνίας. Σε αυτά περιλαμβάνονται οι παραδόσεις, οι αξίες, οι κοινωνικοί κανόνες, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, η γλώσσα και τα έθιμα (Ζούνης, 2008). Ο άυλος πολιτισμός μεταδίδεται συνήθως από γενιά σε γενιά και συμβάλλει στη διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας μιας κοινότητας (Zangeneh, 2019). Για παράδειγμα, τα τραγούδια, οι ιστορίες, οι γιορτές και τα έθιμα αποτελούν μορφές άυλου πολιτισμού που συνδέουν τους ανθρώπους με την ιστορία και την παράδοσή τους (Γέμτου, 2015).

Ο πολιτισμός έχει επίσης στενή σχέση με την κοινωνία. Στην πραγματικότητα, ο πολιτισμός και η κοινωνία επηρεάζουν ο ένας τον άλλον συνεχώς. Οι κοινωνικές αξίες και οι κανόνες συμπεριφοράς δημιουργούνται μέσα σε ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο (Marsella & Yamada, 2010). Ταυτόχρονα, οι ίδιοι οι άνθρωποι μέσα από τις καθημερινές τους δραστηριότητες και τις δημιουργικές τους πρακτικές συμβάλλουν στη διαμόρφωση και στην εξέλιξη του πολιτισμού (Zbranca et al., 2022). Για τον λόγο αυτό, ο πολιτισμός δεν είναι κάτι στατικό αλλά μια δυναμική διαδικασία που αλλάζει με τον χρόνο.

Επιπλέον, ο πολιτισμός επηρεάζει και την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι πολιτισμικές αξίες και οι κοινωνικές εμπειρίες παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι κατανοούν τα συναισθήματά τους και αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της

ζωής (Zangeneh, 2019). Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως η μουσική, το θέατρο ή η ζωγραφική, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να νιώσουν μεγαλύτερη σύνδεση με την κοινότητα (Fancourt & Finn, 2019). Για αυτόν τον λόγο, πολλές σύγχρονες έρευνες εξετάζουν τη σχέση ανάμεσα στον πολιτισμό, την τέχνη και την ευημερία των ανθρώπων (Clift & Camic, 2016).

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο του πολιτισμού είναι η τέχνη. Η τέχνη αποτελεί έναν από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εκφράζουν σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα (Bukhave et al., 2025; Kris, 1952). Μέσα από τη ζωγραφική, τη μουσική, το θέατρο, τη λογοτεχνία και άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης, οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν εμπειρίες που πολλές φορές είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (Gombrich, 1998). Για τον λόγο αυτό, η τέχνη έχει σημαντική θέση στην ιστορία και στον πολιτισμό των κοινωνιών.

Παράλληλα, η τέχνη δεν έχει μόνο αισθητική αξία αλλά και κοινωνική και ψυχολογική σημασία. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει θετικά στην ευημερία και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων (Davies et al., 2025; Stuckey & Nobel, 2010). Η δημιουργική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα, να μειώσουν το άγχος και να αναπτύξουν μια αίσθηση προσωπικής ισορροπίας (McNiff, 2004). Επιπλέον, η επαφή με την τέχνη μέσα από μουσεία, πολιτιστικούς οργανισμούς και πολιτιστικές δράσεις μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα συμμετοχής στην κοινωνία και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων (Camic & Chatterjee, 2013; Zbranca et al., 2022).

Συνολικά, ο πολιτισμός αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής και επηρεάζει τόσο την κοινωνική όσο και την ψυχολογική διάσταση της ανθρώπινης εμπειρίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η τέχνη λειτουργεί ως ένας σημαντικός τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας, αλλά και ως ένα μέσο που μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των ανθρώπων (Fancourt, 2017; Clift & Camic, 2016). Για τον λόγο αυτό, η σχέση ανάμεσα στον πολιτισμό, την τέχνη και την ψυχική υγεία αποτελεί ένα σημαντικό πεδίο μελέτης στη σύγχρονη επιστημονική έρευνα (Stuckey & Nobel, 2010; Fancourt & Finn, 2019).

1.2 Η έννοια της ψυχικής υγείας

Συνεχίζοντας, αφού στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάστηκε η έννοια του πολιτισμού και η σχέση του με την κοινωνία και την τέχνη, είναι σημαντικό να εξεταστεί και μια άλλη βασική έννοια που σχετίζεται άμεσα με το θέμα της παρούσας εργασίας, δηλαδή η ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία αποτελεί βασικό μέρος της συνολικής υγείας του ανθρώπου και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται στην καθημερινή τους ζωή (Heiden & Hersen, 2011). Παράλληλα, η ψυχική υγεία συνδέεται στενά με την ποιότητα ζωής, τις κοινωνικές σχέσεις και τη δυνατότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής (Κορδούτης & Παυλόπουλος, 2006).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία δεν σημαίνει απλώς την απουσία ψυχικής ασθένειας, αλλά μια κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο μπορεί να αναγνωρίζει τις ικανότητές του, να αντιμετωπίζει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, να εργάζεται δημιουργικά και να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία (World Health Organization, 2026). Με άλλα λόγια, η ψυχική υγεία σχετίζεται με τη συνολική ισορροπία του ανθρώπου και με την ικανότητά του να λειτουργεί αποτελεσματικά μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον (Heiden & Hersen, 2011). Παρόμοια προσέγγιση παρουσιάζεται και στη βιβλιογραφία της κοινωνικής ψυχολογίας, όπου τονίζεται ότι η ψυχική υγεία συνδέεται με την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές σχέσεις και την αίσθηση νοήματος στη ζωή (Κορδούτης & Παυλόπουλος, 2006).

Επιπλέον, η ψυχική υγεία επηρεάζεται από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες. Πρώτα απ' όλα, σημαντικό ρόλο παίζουν οι βιολογικοί παράγοντες, όπως η γενετική προδιάθεση ή ο τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου (Heiden & Hersen, 2011). Ταυτόχρονα, σημαντική επίδραση έχουν και οι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, οι εμπειρίες της ζωής και ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιμετωπίζει το στρες (Gillam, 2018). Επιπλέον, οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ψυχική υγεία, καθώς το κοινωνικό περιβάλλον, οι οικονομικές συνθήκες και οι πολιτισμικές αξίες διαμορφώνουν την καθημερινή εμπειρία των ανθρώπων (Marsella & Yamada, 2010).

Παράλληλα, οι σύγχρονες κοινωνίες αντιμετωπίζουν μια αυξανόμενη παρουσία ψυχικών διαταραχών. Διαταραχές όπως η κατάθλιψη, το άγχος, οι αγχώδεις διαταραχές και οι διαταραχές διάθεσης αποτελούν σήμερα από τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας σε πολλές χώρες (World Health Organization, 2026). Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, η κοινωνική πίεση, η οικονομική ανασφάλεια και η απομόνωση μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα στρες και να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική ευεξία των ανθρώπων (Fancourt & Finn, 2019). Για αυτόν τον λόγο, η ψυχική υγεία αποτελεί σήμερα ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο (Stuckey & Nobel, 2010).

Ταυτόχρονα, η ψυχική υγεία δεν είναι μόνο ατομικό ζήτημα αλλά έχει και σημαντική κοινωνική διάσταση. Οι κοινωνικές σχέσεις, η οικογένεια, η εργασία και η συμμετοχή στην κοινότητα επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική ευεξία των ανθρώπων (Κορδούτης & Παυλόπουλος, 2006). Για παράδειγμα, η κοινωνική απομόνωση ή ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων (Zangeneh, 2019). Αντίθετα, η συμμετοχή σε κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα σύνδεσης με τους άλλους και να βελτιώσει την ψυχική υγεία (Fancourt & Finn, 2019).

Επιπλέον, αρκετές έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες και πολιτιστικές δράσεις μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Η επαφή με την τέχνη, η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες και η δημιουργική έκφραση μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα, να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους (Stuckey & Nobel, 2010). Παράλληλα, η δημιουργικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος αντιμετώπισης των δυσκολιών της ζωής και να συμβάλει στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και ψυχικής ανθεκτικότητας (Gillam, 2018).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι τα τελευταία χρόνια οι διεθνείς οργανισμοί και οι πολιτικές δημόσιας υγείας δίνουν όλο και μεγαλύτερη σημασία στη σχέση ανάμεσα στον πολιτισμό και την ψυχική υγεία. Πολλές σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι οι πολιτιστικές δραστηριότητες και η συμμετοχή στις τέχνες μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και της κοινωνικής συνοχής (Fancourt, 2017; Zbranca et al., 2022). Για αυτόν τον λόγο, σε πολλές χώρες αναπτύσσονται προγράμματα που

συνδέουν τον πολιτισμό με την υγεία, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών (World Health Organization, 2026).

Συνοψίζοντας, η ψυχική υγεία αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια που επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Παράλληλα, η κοινωνία, ο πολιτισμός και οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των ανθρώπων. Για τον λόγο αυτό, η κατανόηση της ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη για να εξεταστεί στη συνέχεια η σχέση ανάμεσα στην τέχνη, τις πολιτισμικές δράσεις και τις θεραπευτικές πρακτικές.

1.3 Η έννοια της ψυχοθεραπείας

Περαιτέρω, αφού στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάστηκε η έννοια της ψυχικής υγείας και οι βασικοί παράγοντες που την επηρεάζουν, είναι σημαντικό να εξεταστεί στη συνέχεια ένας βασικός τρόπος υποστήριξης και βελτίωσης της ψυχικής ευεξίας, δηλαδή η ψυχοθεραπεία. Η ψυχοθεραπεία αποτελεί μια επιστημονική διαδικασία μέσα από την οποία ένα άτομο συνεργάζεται με έναν ειδικό ψυχικής υγείας με στόχο να κατανοήσει καλύτερα τα συναισθήματά του, τις σκέψεις του και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στη ζωή του (Heiden & Hersen, 2011). Με άλλα λόγια, η ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπευτικής επικοινωνίας που βοηθά το άτομο να αναπτύξει μεγαλύτερη αυτογνωσία και να βρει πιο υγιείς τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων του (Gillam, 2018).

Σύμφωνα με την κλινική ψυχολογία, η ψυχοθεραπεία βασίζεται κυρίως στη συζήτηση και στην ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο (Heiden & Hersen, 2011). Μέσα από αυτή τη διαδικασία το άτομο μπορεί να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα που συχνά δυσκολεύεται να μοιραστεί με άλλους ανθρώπους (Zangeneh, 2019). Ταυτόχρονα, η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του, να επεξεργαστεί δύσκολες εμπειρίες και να αναπτύξει νέες στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών (Gillam, 2018).

Στη διάρκεια της ιστορίας έχουν αναπτυχθεί πολλές διαφορετικές σχολές ψυχοθεραπείας. Μία από τις πιο γνωστές είναι η ψυχαναλυτική προσέγγιση, η οποία αναπτύχθηκε από τον Sigmund Freud και βασίζεται στην ιδέα ότι πολλές ανθρώπινες συμπεριφορές επηρεάζονται από ασυνείδητες σκέψεις και εμπειρίες (Heiden & Hersen,

2011). Η ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι η κατανόηση αυτών των ασυνείδητων διεργασιών μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει βαθύτερα τα συναισθήματά του και τις εσωτερικές του συγκρούσεις (Kris, 1952).

Εκτός από την ψυχαναλυτική προσέγγιση, σημαντική θέση στην ψυχοθεραπεία έχει και η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές συνδέονται μεταξύ τους (Heiden & Hersen, 2011). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, αν το άτομο μάθει να αναγνωρίζει και να αλλάζει αρνητικούς τρόπους σκέψης, μπορεί να βελτιώσει και τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του (Gillam, 2018). Για αυτόν τον λόγο, η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία χρησιμοποιείται συχνά για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως το άγχος ή η κατάθλιψη.

Παράλληλα, υπάρχουν και άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη και στην ανθρώπινη εμπειρία. Για παράδειγμα, η ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία δίνει ιδιαίτερη σημασία στην κατανόηση των συναισθημάτων του ατόμου και στην ανάπτυξη της προσωπικής του δυναμικής (Gillam, 2018). Στην προσέγγιση αυτή ο θεραπευτής προσπαθεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου το άτομο μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα και να αναπτύξει μεγαλύτερη αυτογνωσία (Zangeneh, 2019).

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της ψυχοθεραπείας είναι η θεραπευτική σχέση. Η σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο βασίζεται στην εμπιστοσύνη, στον σεβασμό και στην κατανόηση (Heiden & Hersen, 2011). Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η ποιότητα αυτής της σχέσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας (Gillam, 2018). Όταν το άτομο αισθάνεται ότι γίνεται κατανοητό και αποδεκτό, είναι πιο εύκολο να μιλήσει για τις δυσκολίες του και να δουλέψει πάνω στις προσωπικές του εμπειρίες (Zangeneh, 2019).

Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί και νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν την ψυχοθεραπεία με δημιουργικές δραστηριότητες. Σε αυτές τις προσεγγίσεις περιλαμβάνονται οι θεραπείες μέσω τέχνης, όπως η εικαστική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία και η δραματοθεραπεία (Malchiodi, 2012). Οι προσεγγίσεις αυτές

βασίζονται στην ιδέα ότι η δημιουργική έκφραση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα που είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (McNiff, 2004).

Παράλληλα, η χρήση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να μειώσουν το άγχος, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αναπτύξουν νέους τρόπους κατανόησης των εμπειριών τους (Malchiodi, 2012). Πολλές έρευνες δείχνουν ότι οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και να λειτουργήσουν ως ένας τρόπος προσωπικής έκφρασης και ενδυνάμωσης (Stuckey & Nobel, 2010; Fancourt & Finn, 2019).

Συνεπώς, η ψυχοθεραπεία αποτελεί έναν σημαντικό τρόπο υποστήριξης της ψυχικής υγείας και της προσωπικής ανάπτυξης. Μέσα από διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις και μέσα από τη θεραπευτική σχέση, τα άτομα μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής. Παράλληλα, οι σύγχρονες θεραπευτικές πρακτικές δείχνουν ότι η δημιουργικότητα και η τέχνη μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά εργαλεία μέσα στη θεραπευτική διαδικασία, κάτι που θα αναλυθεί πιο αναλυτικά στην επόμενη ενότητα.

1.4 Οι τέχνες στην ψυχοθεραπεία

Αφού στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάστηκε η έννοια της ψυχοθεραπείας και οι βασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, είναι σημαντικό να εξεταστεί πιο συγκεκριμένα ένας ιδιαίτερος τομέας της σύγχρονης θεραπευτικής πρακτικής, δηλαδή η χρήση των τεχνών στην ψυχοθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως ένα σημαντικό εργαλείο για την έκφραση συναισθημάτων, την επεξεργασία εμπειριών και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας (Malchiodi, 2012). Για τον λόγο αυτό, οι δημιουργικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται σήμερα σε πολλές θεραπευτικές πρακτικές και προγράμματα ψυχικής υγείας (Fancourt, 2017).

Η σχέση ανάμεσα στην τέχνη και τη θεραπεία δεν είναι κάτι νέο. Ήδη από την αρχαιότητα, η τέχνη θεωρούνταν ότι έχει τη δύναμη να επηρεάζει θετικά τα συναισθήματα και την ψυχική κατάσταση των ανθρώπων (Kris, 1952). Για παράδειγμα, το θέατρο στην αρχαία Ελλάδα συνδεόταν με την έννοια της «κάθαρσης», δηλαδή της συναισθηματικής εκτόνωσης που μπορεί να βιώσει ο θεατής μέσα από την καλλιτεχνική εμπειρία (Kris, 1952).

Με την πάροδο των αιώνων, η ιδέα ότι η τέχνη μπορεί να συμβάλει στη θεραπεία και στην προσωπική ανάπτυξη άρχισε να αναπτύσσεται περισσότερο και να αποκτά επιστημονικό ενδιαφέρον (McNiff, 2004).

Η συστηματική χρήση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκε κυρίως τον 20ό αιώνα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ψυχολόγοι και ψυχίατροι άρχισαν να παρατηρούν ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να εκφράσουν βαθιά συναισθήματα μέσα από τη ζωγραφική, το σχέδιο ή άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης (Malchiodi, 2012). Έτσι, άρχισε να διαμορφώνεται σταδιακά ένας νέος θεραπευτικός τομέας που ονομάστηκε «θεραπεία μέσω τέχνης» ή αλλιώς art therapy (Kaplan, 2000). Σήμερα, η art therapy αποτελεί μια αναγνωρισμένη μορφή θεραπείας που χρησιμοποιείται σε πολλά πλαίσια, όπως σε νοσοκομεία, σε κέντρα ψυχικής υγείας και σε εκπαιδευτικά προγράμματα (Razali, 2021).

Η θεραπεία μέσω τέχνης βασίζεται στην ιδέα ότι η δημιουργική διαδικασία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να εκφράσει συναισθήματα που συχνά είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (Malchiodi, 2012). Μέσα από δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, το σχέδιο, η μουσική, το θέατρο ή η δημιουργική γραφή, το άτομο μπορεί να εκφράσει σκέψεις και εμπειρίες με έναν πιο ελεύθερο και συμβολικό τρόπο (McNiff, 2004). Η διαδικασία αυτή μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και να επεξεργαστεί δύσκολες εμπειρίες (He & Zhang, 2026; Kaplan, 2000).

Παράλληλα, η καλλιτεχνική έκφραση μπορεί να έχει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεση και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων (Stuckey & Nobel, 2010). Η δημιουργική διαδικασία μπορεί επίσης να βοηθήσει τα άτομα να εκφράσουν συναισθήματα που δεν είναι εύκολο να εκφραστούν μέσα από τη συζήτηση (Malchiodi, 2012). Για αυτόν τον λόγο, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται συχνά σε θεραπευτικά προγράμματα για άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες (Razali, 2021).

Επιπλέον, η δημιουργική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να χαλαρώσουν, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους

και να αναπτύξουν μια αίσθηση προσωπικής ισορροπίας (Fancourt & Finn, 2019). Σύμφωνα με αρκετές έρευνες στον τομέα της δημόσιας υγείας, η επαφή με την τέχνη μπορεί να έχει θετική επίδραση στη συνολική ποιότητα ζωής των ανθρώπων (Razali, 2021; Stuckey & Nobel, 2010).

Ταυτόχρονα, η δημιουργικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας. Η δημιουργική δραστηριότητα δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να εξερευνήσει νέες ιδέες, να εκφράσει προσωπικές εμπειρίες και να αναπτύξει μια βαθύτερη σχέση με τον εαυτό του (Gillam, 2018). Η διαδικασία της δημιουργίας μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα ελευθερίας και προσωπικής έκφρασης που συχνά συμβάλλει στην ψυχολογική ευεξία (McNiff, 2004).

Επιπλέον, αρκετές σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν και ως μέσο πρόληψης ψυχικών προβλημάτων. Η συμμετοχή σε πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δράσεις μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική συμμετοχή, να μειώσει την απομόνωση και να ενισχύσει το αίσθημα σύνδεσης με την κοινότητα (Fancourt & Finn, 2019; Zbranca et al., 2022). Για τον λόγο αυτό, πολλές χώρες αναπτύσσουν προγράμματα που συνδυάζουν την τέχνη με την υγεία και την κοινωνική φροντίδα (Clift & Camic, 2016).

Συνολικά, οι τέχνες αποτελούν σήμερα ένα σημαντικό εργαλείο στην ψυχοθεραπεία και στην προώθηση της ψυχικής υγείας. Η δημιουργική έκφραση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, να επεξεργαστούν δύσκολες εμπειρίες και να ενισχύσουν την ψυχική τους ισορροπία (Malchiodi, 2012; McNiff, 2004). Παράλληλα, η χρήση των τεχνών στη θεραπευτική διαδικασία δείχνει ότι ο πολιτισμός και η δημιουργικότητα μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ανθρώπινης ευημερίας (Fancourt, 2017; Stuckey & Nobel, 2010). Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η σύνδεση ανάμεσα στην τέχνη, τον πολιτισμό και την ψυχική υγεία αποτελεί σήμερα ένα ιδιαίτερα σημαντικό πεδίο μελέτης στη σύγχρονη επιστημονική έρευνα.

Κεφάλαιο 2^ο

2. Πολιτισμικές δράσεις και ψυχική υγεία

Εισαγωγή Κεφαλαίου

Στο προηγούμενο κεφάλαιο παρουσιάστηκαν βασικές θεωρητικές έννοιες που σχετίζονται με τον πολιτισμό, την ψυχική υγεία και την ψυχοθεραπεία. Μέσα από αυτή την ανάλυση έγινε φανερό ότι η τέχνη και γενικότερα ο πολιτισμός μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ψυχική ευεξία των ανθρώπων και να λειτουργήσουν ως μέσα έκφρασης και προσωπικής ανάπτυξης (Fancourt, 2017; Stuckey & Nobel, 2010). Με βάση αυτή τη θεωρητική προσέγγιση, στο παρόν κεφάλαιο η ανάλυση προχωρά ένα βήμα παραπέρα και εστιάζει στις πολιτισμικές δράσεις και στον ρόλο τους στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας.

Αρχικά, θα εξεταστεί η έννοια των πολιτισμικών δράσεων και ο τρόπος με τον οποίο αυτές εμφανίζονται μέσα στην κοινωνία. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις πολιτιστικές δραστηριότητες που αναπτύσσονται σε κοινότητες, σε πολιτιστικούς οργανισμούς και σε κοινωνικές δομές, καθώς αυτές μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική συμμετοχή και τη δημιουργική έκφραση των ανθρώπων (Zbranca et al., 2022; Clift & Camic, 2016). Παράλληλα, θα αναλυθεί ο ρόλος του πολιτισμού ως μέσο κοινωνικής ένταξης, καθώς πολλές πολιτιστικές δραστηριότητες συμβάλλουν στη δημιουργία σχέσεων, στην ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Bang, 2015; Fancourt & Finn, 2019).

Στη συνέχεια, το κεφάλαιο θα παρουσιάσει ορισμένες βασικές μορφές πολιτισμικών δράσεων που συνδέονται με την ψυχική υγεία, όπως η μουσικοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η δραματοθεραπεία, η εικαστική θεραπεία και η δημιουργική γραφή. Οι πρακτικές αυτές χρησιμοποιούν τη δημιουργική έκφραση ως μέσο υποστήριξης της ψυχικής ευεξίας και εφαρμόζονται σήμερα σε πολλούς χώρους, όπως σε νοσοκομεία, εκπαιδευτικά προγράμματα και κοινωνικές δομές (Malchiodi, 2012; Fancourt & Finn, 2019). Με αυτόν τον τρόπο, θα

αναδειχθεί ο σημαντικός ρόλος που μπορούν να παίξουν οι πολιτισμικές δράσεις στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ευημερίας.

2.1 Η έννοια των πολιτισμικών δράσεων

Όπως παρουσιάστηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, ο πολιτισμός και η τέχνη μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία των ανθρώπων και να λειτουργήσουν ως μέσα έκφρασης, επικοινωνίας και προσωπικής ανάπτυξης (Fancourt, 2017; Stuckey & Nobel, 2010). Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία έχουν οι πολιτισμικές δράσεις, δηλαδή οι οργανωμένες δραστηριότητες που σχετίζονται με την τέχνη, τον πολιτισμό και τη δημιουργική συμμετοχή των ανθρώπων μέσα στην κοινωνία (Zbranca et al., 2022). Οι δράσεις αυτές μπορούν να πραγματοποιούνται σε διάφορους χώρους, όπως σε πολιτιστικά κέντρα, σε μουσεία, σε σχολεία, σε δήμους ή σε κοινωνικές δομές, και έχουν ως στόχο να ενισχύσουν τη συμμετοχή των ανθρώπων στον πολιτισμό και στη δημιουργική έκφραση (Clift & Camic, 2016).

Με απλά λόγια, πολιτισμικές δράσεις είναι δραστηριότητες που δίνουν στους ανθρώπους τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε πολιτιστικές εμπειρίες και να εκφράζονται δημιουργικά. Σε αυτές μπορεί να περιλαμβάνονται καλλιτεχνικά εργαστήρια, θεατρικές παραστάσεις, μουσικές εκδηλώσεις, εκθέσεις τέχνης, εκπαιδευτικά προγράμματα σε μουσεία ή δημιουργικές δραστηριότητες στην κοινότητα (Chatterjee & Noble, 2013). Μέσα από τέτοιες δράσεις οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με την τέχνη, να μάθουν νέα πράγματα και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους (Fancourt & Finn, 2019). Παράλληλα, οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, καθώς ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή και την προσωπική έκφραση (Zbranca et al., 2022).

Επιπλέον, οι πολιτισμικές δράσεις δεν περιορίζονται μόνο στην παρακολούθηση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, αλλά συχνά περιλαμβάνουν και ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων. Για παράδειγμα, σε πολλές κοινότητες οργανώνονται εργαστήρια ζωγραφικής, μουσικής, θεάτρου ή δημιουργικής γραφής, όπου οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν οι ίδιοι καλλιτεχνικά έργα (Malchiodi, 2012). Αυτή η ενεργή συμμετοχή είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί βοηθά τους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα, να

αναπτύξουν δεξιότητες και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους (Razali, 2021; Stuckey & Nobel, 2010). Για τον λόγο αυτό, πολλές σύγχρονες πολιτιστικές πολιτικές ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των πολιτών σε δημιουργικές δραστηριότητες (European Commission, 2022).

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό των πολιτισμικών δράσεων είναι ότι συχνά πραγματοποιούνται μέσα στην κοινότητα. Οι πολιτιστικές δραστηριότητες στην κοινότητα μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες συνάντησης και συνεργασίας ανάμεσα στους ανθρώπους (Bang, 2015). Για παράδειγμα, ένα τοπικό πολιτιστικό φεστιβάλ, μια θεατρική ομάδα σε έναν δήμο ή ένα καλλιτεχνικό εργαστήριο σε ένα πολιτιστικό κέντρο μπορούν να φέρουν κοντά ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών και κοινωνικών ομάδων (Clift & Camic, 2016). Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους, να μοιραστούν εμπειρίες και να αναπτύξουν κοινωνικούς δεσμούς (Bang, 2015).

Παράλληλα, οι πολιτιστικές δραστηριότητες στην κοινότητα μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν». Όταν οι άνθρωποι συμμετέχουν σε κοινές δημιουργικές δράσεις, συχνά νιώθουν ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας ή μιας κοινότητας (Fancourt & Finn, 2019). Αυτό το αίσθημα συμμετοχής είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ψυχική υγεία, καθώς βοηθά τους ανθρώπους να μειώσουν την αίσθηση απομόνωσης και να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις (Huang et al., 2025; Stuckey & Nobel, 2010). Για τον λόγο αυτό, οι πολιτισμικές δράσεις θεωρούνται σήμερα σημαντικό εργαλείο κοινωνικής ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής (Zbranca et al., 2022).

Επιπλέον, ο πολιτισμός μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο κοινωνικής ενσωμάτωσης. Σε πολλές περιπτώσεις, πολιτιστικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν άτομα ή ομάδες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες να συμμετέχουν πιο ενεργά στην κοινωνική ζωή (Bang, 2015). Για παράδειγμα, πολιτιστικά προγράμματα μπορεί να απευθύνονται σε νέους, σε ηλικιωμένους, σε άτομα με αναπηρία ή σε ανθρώπους που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (Zbranca et al., 2022). Μέσα από αυτές τις δράσεις οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν δημιουργικά και να αισθανθούν ότι αποτελούν ενεργό μέρος της κοινωνίας.

Ακόμη, οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να ενισχύσουν τον διάλογο και την κατανόηση ανάμεσα σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες. Μέσα από την τέχνη και τον πολιτισμό οι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, να εκφράσουν διαφορετικές απόψεις και να αναπτύξουν μεγαλύτερη κατανόηση για τις εμπειρίες των άλλων (Chatterjee & Noble, 2013). Για παράδειγμα, θεατρικές παραστάσεις ή καλλιτεχνικά έργα συχνά παρουσιάζουν κοινωνικά ζητήματα και ενθαρρύνουν το κοινό να σκεφτεί διαφορετικές οπτικές (Clift & Camic, 2016). Με αυτόν τον τρόπο, ο πολιτισμός μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας πιο ανοιχτής και συμπεριληπτικής κοινωνίας.

Παράλληλα, αρκετές έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να έχει θετική επίδραση και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Η συμμετοχή σε δημιουργικές δράσεις μπορεί να μειώσει το άγχος, να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να βελτιώσει τη διάθεση (Fancourt & Finn, 2019). Επιπλέον, οι πολιτισμικές δραστηριότητες μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες χαλάρωσης και προσωπικής έκφρασης, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων (Huang et al., 2025; Stuckey & Nobel, 2010).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην προώθηση της υγείας και της ευεξίας (Fancourt & Finn, 2019). Για τον λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια πολλές χώρες αναπτύσσουν προγράμματα που συνδέουν τον πολιτισμό με την υγεία και την κοινωνική φροντίδα (Zbranca et al., 2022). Σε αυτά τα προγράμματα, η τέχνη χρησιμοποιείται ως μέσο υποστήριξης της ψυχικής υγείας και ως τρόπος ενίσχυσης της κοινωνικής συμμετοχής.

Συνολικά, οι πολιτισμικές δράσεις αποτελούν ένα σημαντικό στοιχείο της σύγχρονης κοινωνίας. Μέσα από αυτές οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες, να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Παράλληλα, οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να συμβάλουν τόσο στην κοινωνική συνοχή όσο και στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των ανθρώπων (Clift & Camic, 2016; Fancourt & Finn, 2019).

2.2 Μορφές πολιτισμικών δράσεων που συμβάλλουν στην ψυχική υγεία

Με βάση τα παραπάνω, γίνεται φανερό ότι οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως σημαντικό εργαλείο υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Για τον λόγο αυτό, στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν πιο συγκεκριμένα ορισμένες μορφές πολιτισμικών δράσεων που χρησιμοποιούνται στη θεραπευτική πρακτική, όπως η μουσικοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η δραματοθεραπεία και άλλες δημιουργικές προσεγγίσεις που συνδέονται με την ψυχική ευεξία.

2.2.1 Πολιτιστική Συνταγογράφηση (Arts on Prescription)

Η αναγνώριση των θετικών επιδράσεων των πολιτισμικών δράσεων στην ψυχική υγεία έχει οδηγήσει τα τελευταία χρόνια στην ανάπτυξη νέων παρεμβάσεων που συνδέουν τον χώρο του πολιτισμού με τις υπηρεσίες υγείας. Μία από τις πιο χαρακτηριστικές εφαρμογές αυτής της σύνδεσης είναι η Πολιτιστική Συνταγογράφηση (Arts on Prescription), η οποία εφαρμόζεται σε αρκετές χώρες ως συμπληρωματική πρακτική υποστήριξης της ψυχικής ευεξίας.

Η Πολιτιστική Συνταγογράφηση (Arts on Prescription), αποτελεί μια ειδική μορφή κοινωνικής συνταγογράφησης. Μέσω αυτής της διαδικασίας, επαγγελματίες της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας μπορούν να παραπέμπουν άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, στρες, ήπια έως μέτρια κατάθλιψη ή κοινωνική απομόνωση σε οργανωμένες πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες (Jensen et al., 2024).

Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν εικαστικά εργαστήρια, μουσική, θέατρο, δημιουργική γραφή, χορό ή συμμετοχή σε δράσεις πολιτιστικών οργανισμών. Η βασική τους ιδιαιτερότητα είναι ότι δεν έχουν θεραπευτικό χαρακτήρα με τη στενή ψυχοθεραπευτική έννοια. Αντίθετα, δίνουν έμφαση στη δημιουργική εμπειρία, στη συμμετοχή και στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων μέσα από την επαφή με την τέχνη και τον πολιτισμό. Η λογική που διέπει τα προγράμματα αυτά είναι ότι η ενεργός συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στην ψυχική υγεία και να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η αποτελεσματικότητα της Πολιτιστικής Συνταγογράφησης έχει αποτελέσει αντικείμενο αυξανόμενου ερευνητικού ενδιαφέροντος. Η συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των Jensen et al. (2024), η οποία περιέλαβε 25 μελέτες από διαφορετικές χώρες, κατέδειξε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα Πολιτιστικής Συνταγογράφησης συνδέεται με βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας των συμμετεχόντων. Παράλληλα, οι ερευνητές εντόπισαν θετικές επιδράσεις στην κοινωνική ζωή των ατόμων, στην ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, στην αυτοπεποίθηση και στη δυνατότητα ενεργότερης συμμετοχής στην κοινότητα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ευρήματα από την εφαρμογή ενός προγράμματος Πολιτιστικής Συνταγογράφησης στο Μάλμε της Σουηδίας. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, άτομα που είχαν παραπεμφθεί από επαγγελματίες υγείας συμμετείχαν για δέκα εβδομάδες σε ένα σύνολο πολιτιστικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων που υλοποιήθηκαν σε συνεργασία με πολιτιστικούς φορείς της πόλης. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση τόσο της ψυχικής ευεξίας όσο και γενικότερων δεικτών υγείας, ενώ πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η εμπειρία τούς βοήθησε να επανασυνδεθούν με άλλους ανθρώπους και να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην καθημερινή τους ζωή (Jensen et al., 2025a).

Η ποιοτική διερεύνηση του ίδιου προγράμματος ανέδειξε τρεις παράγοντες που φαίνεται να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στα οφέλη που βιώνουν οι συμμετέχοντες: την αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης, την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και τη δημιουργία νέων καθημερινών συνηθειών (Jensen & Brorsson, 2025). Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι η σταθερή συμμετοχή στις δράσεις τούς έδωσε κίνητρο να βγουν από την απομόνωση, να δημιουργήσουν νέες σχέσεις και να αποκτήσουν ξανά αίσθηση σκοπού και προοπτικής. Παράλληλα, η ύπαρξη ενός σταθερού προγράμματος δραστηριοτήτων συνέβαλε στη διαμόρφωση μιας πιο οργανωμένης καθημερινότητας, στοιχείο που αρκετοί συνέδεσαν με τη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης.

Ωστόσο, η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η Πολιτιστική Συνταγογράφηση δεν αποτελεί μια διαδικασία χωρίς προκλήσεις. Οι Bungay, Jensen και Holt (2024) τονίζουν ότι η επιτυχία των προγραμμάτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των πολιτιστικών οργανισμών, καθώς και από την ύπαρξη κατάλληλων διαδικασιών παρακολούθησης των συμμετεχόντων. Οι συγγραφείς

επισημαίνουν ακόμη ότι σε ορισμένες περιπτώσεις η ολοκλήρωση ενός προγράμματος μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα αβεβαιότητας ή απώλειας, ιδιαίτερα όταν δεν προβλέπονται επόμενα στάδια συμμετοχής ή υποστήριξης.

Παρά τις δυσκολίες αυτές, η Πολιτιστική Συνταγογράφηση φαίνεται να αποτελεί μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα προσέγγιση στο πεδίο της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ευημερίας. Η δυνατότητα αξιοποίησης του πολιτισμού ως μέσου κοινωνικής συμμετοχής, δημιουργικής έκφρασης και ενδυνάμωσης των ατόμων αναδεικνύει έναν νέο ρόλο για τους πολιτιστικούς οργανισμούς, οι οποίοι δεν λειτουργούν μόνο ως φορείς παραγωγής πολιτισμού αλλά και ως χώροι που μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην προαγωγή της υγείας και της κοινωνικής συνοχής.

2.2.2 Μουσικοθεραπεία

Ξεκινώντας με τη μουσικοθεραπεία, πρόκειται για μία από τις πιο γνωστές μορφές θεραπείας μέσω τέχνης, η οποία χρησιμοποιεί τη μουσική ως μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και ψυχολογικής υποστήριξης. Η μουσικοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι η μουσική μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά των ανθρώπων, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευεξίας (Clift & Camic, 2016). Μέσα από τη χρήση της μουσικής, τα άτομα μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα, να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν την επικοινωνία τους με τους άλλους (Huang et al., 2025; Stuckey & Nobel, 2010).

Η σχέση ανάμεσα στη μουσική και τη θεραπεία έχει πολύ παλιά ιστορία. Ήδη από την αρχαιότητα, η μουσική θεωρούνταν ότι έχει τη δύναμη να επηρεάζει τη διάθεση και τη συναισθηματική κατάσταση των ανθρώπων (Kris, 1952). Στην αρχαία Ελλάδα, για παράδειγμα, η μουσική χρησιμοποιούνταν ως μέσο εκπαίδευσης αλλά και ως τρόπος επίδρασης στην ψυχική ισορροπία του ανθρώπου. Φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης πίστευαν ότι η μουσική μπορεί να επηρεάσει τον χαρακτήρα και τα συναισθήματα των ανθρώπων (Gombrich, 1998).

Ωστόσο, η μουσικοθεραπεία ως επιστημονικός κλάδος άρχισε να αναπτύσσεται κυρίως τον 20ό αιώνα. Μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, μουσικοί επισκέπτονταν νοσοκομεία και έπαιζαν μουσική για τραυματισμένους στρατιώτες, παρατηρώντας ότι η

μουσική βοηθούσε στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση του άγχους των ασθενών (Fancourt, 2017). Οι παρατηρήσεις αυτές οδήγησαν στην ανάπτυξη της μουσικοθεραπείας ως επαγγελματικής θεραπευτικής πρακτικής, η οποία άρχισε να εφαρμόζεται σε νοσοκομεία, σε κέντρα αποκατάστασης και σε δομές ψυχικής υγείας (Clift & Camic, 2016).

Σήμερα, η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται σε πολλές διαφορετικές θεραπευτικές πρακτικές και πληθυσμούς. Μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά, σε εφήβους, σε ενήλικες αλλά και σε ηλικιωμένους, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε ομάδας (Herrmann et al., 2024). Παράλληλα, χρησιμοποιείται σε διαφορετικά πλαίσια, όπως σε ψυχιατρικές δομές, σε σχολεία, σε νοσοκομεία αλλά και σε προγράμματα κοινωνικής φροντίδας (Fancourt & Finn, 2019).

Όσον αφορά τις θεραπευτικές τεχνικές, η μουσικοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες που σχετίζονται με τη μουσική. Για παράδειγμα, μία συχνή πρακτική είναι η ενεργητική συμμετοχή των θεραπευόμενων στη δημιουργία μουσικής, όπως το τραγούδι, η χρήση μουσικών οργάνων ή η αυτοσχεδιαστική μουσική έκφραση (Clift & Camic, 2016). Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες τα άτομα μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και εμπειρίες που συχνά είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (Malchiodi, 2012).

Μια άλλη μορφή μουσικοθεραπείας είναι η παθητική ακρόαση μουσικής. Σε αυτή την περίπτωση οι συμμετέχοντες ακούν μουσική με στόχο τη χαλάρωση, τη μείωση του στρες ή τη βελτίωση της διάθεσης (Fancourt & Finn, 2019). Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης ως μέσο συζήτησης, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις που τους προκαλεί ένα μουσικό κομμάτι (Clift & Camic, 2016).

Οι έρευνες δείχνουν ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσει τη διάθεση των ανθρώπων (Daykin et al., 2018). Επιπλέον, η μουσική μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής επικοινωνίας, ιδιαίτερα σε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες (Stuckey & Nobel, 2010).

Παράλληλα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Όταν οι συμμετέχοντες δημιουργούν μουσική μαζί με άλλους, συχνά αναπτύσσουν ένα αίσθημα συνεργασίας και ομαδικότητας (Fancourt & Finn, 2019). Αυτή η εμπειρία μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές σχέσεις και να μειώσει την αίσθηση απομόνωσης (Zbranca et al., 2022).

Τέλος, η μουσική έχει την ικανότητα να επηρεάζει άμεσα τα συναισθήματα των ανθρώπων. Ένα μουσικό κομμάτι μπορεί να προκαλέσει χαρά, συγκίνηση ή χαλάρωση, γεγονός που δείχνει πόσο ισχυρή μπορεί να είναι η επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχολογία (Fancourt, 2017). Για τον λόγο αυτό, η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται συχνά ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης και ψυχολογικής υποστήριξης.

2.2.3 Χοροθεραπεία

Μια δεύτερη θεραπευτική πρακτική που συνδέεται με τις πολιτισμικές δράσεις και την ψυχική υγεία είναι η χοροθεραπεία. Η χοροθεραπεία, γνωστή και ως θεραπεία μέσω κίνησης και χορού (dance movement therapy), αποτελεί μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί το σώμα και την κίνηση ως μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και ψυχολογικής υποστήριξης (Herrmann et al., 2024). Η βασική ιδέα της χοροθεραπείας είναι ότι το σώμα και το συναίσθημα συνδέονται στενά μεταξύ τους, και επομένως η κίνηση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα που πολλές φορές είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (Malchiodi, 2012).

Η σχέση ανάμεσα στο σώμα και στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου έχει αναγνωριστεί από την ψυχολογία εδώ και πολλά χρόνια. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα συχνά εκφράζονται μέσα από τη στάση του σώματος, τις κινήσεις και τη γενικότερη σωματική συμπεριφορά (Gillam, 2018). Για παράδειγμα, ένα άτομο που βιώνει άγχος μπορεί να εμφανίζει ένταση στο σώμα του, ενώ ένα άτομο που αισθάνεται χαρούμενο μπορεί να κινείται με μεγαλύτερη ελευθερία και χαλαρότητα. Η χοροθεραπεία αξιοποιεί ακριβώς αυτή τη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και στο συναίσθημα για να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους (Herrmann et al., 2024).

Η ιστορική ανάπτυξη της χοροθεραπείας συνδέεται κυρίως με τον 20ό αιώνα, όταν χορευτές και ψυχολόγοι άρχισαν να εξερευνούν τον θεραπευτικό ρόλο της κίνησης και της έκφρασης μέσω του σώματος (Malchiodi, 2012). Σταδιακά αναπτύχθηκε η ιδέα ότι ο χορός δεν αποτελεί μόνο μορφή τέχνης ή ψυχαγωγίας, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως εργαλείο θεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης (Gillam, 2018). Από τότε, η χοροθεραπεία άρχισε να εφαρμόζεται σε διάφορα θεραπευτικά περιβάλλοντα, όπως σε ψυχιατρικές δομές, σε κέντρα αποκατάστασης, σε σχολεία και σε κοινωνικές υπηρεσίες (Herrmann et al., 2024).

Στη χοροθεραπεία η κίνηση χρησιμοποιείται ως βασικό μέσο έκφρασης. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κινηθούν ελεύθερα, να εξερευνήσουν το σώμα τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από τη σωματική κίνηση (Malchiodi, 2012). Η διαδικασία αυτή δεν έχει στόχο την τεχνική τελειότητα ή την εκμάθηση χορευτικών κινήσεων, αλλά την προσωπική έκφραση και την ανάπτυξη της σωματικής επίγνωσης (Herrmann et al., 2024).

Μια σημαντική διάσταση της χοροθεραπείας είναι ότι βοηθά το άτομο να αναπτύξει μια πιο ουσιαστική σχέση με το σώμα του. Μέσα από τη διαδικασία της κίνησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναγνωρίσουν συναισθήματα που συχνά παραμένουν κρυμμένα ή δύσκολα εκφράζονται με λόγια (Gillam, 2018). Για παράδειγμα, μέσω της κίνησης μπορεί να εκφραστεί θυμός, λύπη, χαρά ή ένταση, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη συναισθηματική εκτόνωση και στην ψυχολογική ανακούφιση (Malchiodi, 2012).

Επιπλέον, ο χορός μπορεί να λειτουργήσει ως ένας ισχυρός τρόπος επικοινωνίας. Σε πολλές περιπτώσεις, τα άτομα δυσκολεύονται να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους ή να περιγράψουν τα συναισθήματά τους με λόγια. Η κίνηση όμως μπορεί να αποτελέσει έναν διαφορετικό τρόπο έκφρασης και επικοινωνίας (Herrmann et al., 2024). Μέσα από τον χορό οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και εμπειρίες με έναν πιο άμεσο και δημιουργικό τρόπο.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η χοροθεραπεία μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Πρώτα απ' όλα, η σωματική κίνηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και της έντασης (Fancourt & Finn, 2019). Η κίνηση ενεργοποιεί το σώμα και βοηθά στη χαλάρωση, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική κατάσταση των

ανθρώπων. Επιπλέον, η συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση και να δημιουργήσει ένα αίσθημα ευχαρίστησης και δημιουργικότητας (Razali, 2021; Stuckey & Nobel, 2010).

Παράλληλα, η χοροθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Όταν τα άτομα αισθάνονται άνετα να εκφράσουν τον εαυτό τους μέσα από την κίνηση, συχνά αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αίσθηση προσωπικής αξίας (Gillam, 2018). Επιπλέον, η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες χορού μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές σχέσεις και να δημιουργήσει ένα αίσθημα συνεργασίας και ομαδικότητας (Fancourt & Finn, 2019).

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι ότι η χοροθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση του σώματός τους. Πολλές φορές οι άνθρωποι βιώνουν συναισθηματική ένταση χωρίς να συνειδητοποιούν πώς αυτή εκφράζεται στο σώμα τους (Herrmann et al., 2024). Μέσα από τη θεραπευτική κίνηση, τα άτομα μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτές τις σωματικές αντιδράσεις και να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους.

2.2.4 Δραματοθεραπεία

Μια τρίτη θεραπευτική πρακτική που συνδέεται με τις πολιτισμικές δράσεις και την ψυχική υγεία είναι η δραματοθεραπεία. Η δραματοθεραπεία αποτελεί μια μορφή θεραπείας μέσω τέχνης που χρησιμοποιεί στοιχεία του θεάτρου, της αφήγησης και της δημιουργικής έκφρασης για να βοηθήσει τα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους (Malchiodi, 2012). Μέσα από θεατρικές δραστηριότητες, όπως ο ρόλος, ο αυτοσχεδιασμός και η αφήγηση ιστοριών, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν διαφορετικές πλευρές του εαυτού τους και να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα με έναν δημιουργικό τρόπο (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999).

Η σχέση ανάμεσα στο θέατρο και στη θεραπεία έχει βαθιές ιστορικές ρίζες. Ήδη από την αρχαιότητα, το θέατρο θεωρούνταν ότι μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα των ανθρώπων και να προκαλέσει αυτό που ο Αριστοτέλης ονόμασε «κάθαρση», δηλαδή μια διαδικασία συναισθηματικής εκτόνωσης και ανακούφισης (Kris, 1952). Μέσα από την παρακολούθηση ή τη συμμετοχή σε μια θεατρική εμπειρία, οι άνθρωποι μπορούσαν να

αναγνωρίσουν συναισθήματα όπως ο φόβος, η λύπη ή η χαρά και να τα επεξεργαστούν σε ένα ασφαλές πλαίσιο (Hugh-Jones et al., 2025; Gombrich, 1998). Αυτή η ιδέα αποτέλεσε αργότερα τη βάση για την ανάπτυξη της δραματοθεραπείας ως θεραπευτικής πρακτικής.

Η δραματοθεραπεία άρχισε να αναπτύσσεται πιο συστηματικά τον 20ό αιώνα, όταν ψυχολόγοι και θεραπευτές άρχισαν να χρησιμοποιούν τεχνικές του θεάτρου στη θεραπευτική διαδικασία (Malchiodi, 2012). Σταδιακά δημιουργήθηκαν ειδικά θεραπευτικά προγράμματα που συνδύαζαν την ψυχολογία με το θέατρο, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εξερευνήσουν προσωπικές εμπειρίες μέσα από ρόλους και ιστορίες (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999). Σήμερα η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται σε πολλούς χώρους, όπως σε ψυχιατρικές δομές, σε σχολεία, σε κοινωνικές υπηρεσίες και σε προγράμματα ψυχικής υγείας (Clift & Camic, 2016).

Ένα βασικό στοιχείο της δραματοθεραπείας είναι η χρήση του ρόλου. Μέσα από την υιοθέτηση ενός ρόλου, το άτομο μπορεί να εξερευνήσει σκέψεις και συναισθήματα με έναν πιο ασφαλή και δημιουργικό τρόπο (Malchiodi, 2012). Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων μπορεί να υποδυθεί έναν χαρακτήρα που βιώνει μια δύσκολη εμπειρία και μέσα από αυτή τη διαδικασία να εκφράσει συναισθήματα που ίσως δυσκολεύεται να εκφράσει στην πραγματική του ζωή (Gillam, 2018). Ο ρόλος λειτουργεί έτσι ως ένα «πλαίσιο» που επιτρέπει στο άτομο να εξερευνήσει προσωπικά ζητήματα χωρίς να αισθάνεται ότι εκτίθεται άμεσα.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της δραματοθεραπείας είναι η αφήγηση ιστοριών. Οι ιστορίες αποτελούν έναν βασικό τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι οργανώνουν τις εμπειρίες τους και δίνουν νόημα στη ζωή τους (Gillam, 2018). Μέσα από τη δημιουργία και την αφήγηση ιστοριών, οι συμμετέχοντες μπορούν να επεξεργαστούν προσωπικές εμπειρίες, να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών (Malchiodi, 2012).

Επιπλέον, η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί συχνά τεχνικές όπως ο αυτοσχεδιασμός, το παιχνίδι ρόλων και η δημιουργική φαντασία. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα, να πειραματιστούν με διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς και να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999). Η διαδικασία αυτή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να δουν τις

εμπειρίες τους από μια διαφορετική οπτική και να αναπτύξουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων τους.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η δραματοθεραπεία μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Πρώτα απ' όλα, η συμμετοχή σε θεατρικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να εκφράσουν συναισθήματα που συχνά παραμένουν κρυμμένα ή δύσκολα εκφράζονται με λόγια (Stuckey & Nobel, 2010). Επιπλέον, η δραματοθεραπεία μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων, καθώς τους δίνει την ευκαιρία να εκφραστούν δημιουργικά και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με άλλους ανθρώπους (Gillam, 2018).

Παράλληλα, η δραματοθεραπεία μπορεί να ενισχύσει και τις κοινωνικές δεξιότητες. Οι ομαδικές δραστηριότητες θεάτρου απαιτούν συνεργασία, επικοινωνία και αλληλεπίδραση ανάμεσα στους συμμετέχοντες (Clift & Camic, 2016). Μέσα από αυτή τη διαδικασία τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη κατανόηση για τους άλλους και να δημιουργήσουν νέες κοινωνικές σχέσεις.

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι ότι η δραματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να επεξεργαστούν δύσκολες εμπειρίες με έναν πιο ασφαλή τρόπο. Μέσα από τον συμβολισμό και τη δημιουργική φαντασία, οι συμμετέχοντες μπορούν να προσεγγίσουν ευαίσθητα ζητήματα χωρίς να χρειάζεται να μιλήσουν άμεσα για αυτά (Malchiodi, 2012). Αυτό μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες ή δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους (Jensen et al., 2025; Gillam, 2018).

2.2.5 Εικαστική θεραπεία (Art therapy)

Μια τέταρτη θεραπευτική πρακτική που συνδέεται με τις πολιτισμικές δράσεις και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας είναι η εικαστική θεραπεία, γνωστή και ως art therapy. Η εικαστική θεραπεία αποτελεί μια μορφή θεραπείας μέσω τέχνης που χρησιμοποιεί τη ζωγραφική, το σχέδιο, τη γλυπτική και γενικότερα τη δημιουργική εικαστική έκφραση ως μέσο επικοινωνίας και ψυχολογικής υποστήριξης (Malchiodi, 2012). Η βασική ιδέα της art therapy είναι ότι η δημιουργική διαδικασία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες που συχνά είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια (McNiff, 2004).

Η χρήση της τέχνης ως μέσο θεραπείας έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία. Πολλοί ερευνητές έχουν παρατηρήσει ότι η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος κατανόησης των εσωτερικών εμπειριών του ανθρώπου (Kris, 1952). Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα, ψυχολόγοι και θεραπευτές άρχισαν να μελετούν πιο συστηματικά τη σχέση ανάμεσα στην καλλιτεχνική δημιουργία και στην ψυχική υγεία (Kaplan, 2000). Από αυτές τις μελέτες προέκυψε η ιδέα ότι η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτικό εργαλείο, οδηγώντας στη διαμόρφωση της εικαστικής θεραπείας ως ξεχωριστού θεραπευτικού κλάδου (Malchiodi, 2012).

Σήμερα η εικαστική θεραπεία χρησιμοποιείται σε πολλούς διαφορετικούς χώρους, όπως σε νοσοκομεία, σε κέντρα ψυχικής υγείας, σε σχολεία αλλά και σε κοινωνικά προγράμματα (Razali, 2021). Η πρακτική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες, ενώ συχνά χρησιμοποιείται και σε ομάδες ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες ή στρες (Herrmann et al., 2024). Η θεραπευτική διαδικασία δεν απαιτεί καλλιτεχνικές δεξιότητες, καθώς ο βασικός στόχος δεν είναι η δημιουργία «όμορφων» έργων τέχνης αλλά η προσωπική έκφραση και η κατανόηση των συναισθημάτων (Malchiodi, 2012).

Ένα βασικό στοιχείο της εικαστικής θεραπείας είναι η δημιουργική έκφραση μέσω της ζωγραφικής και άλλων εικαστικών μέσων. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν εικόνες, σχέδια ή κατασκευές που εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες (Nosè et al., 2025; McNiff, 2004). Μέσα από αυτή τη διαδικασία το άτομο μπορεί να εξωτερικεύσει συναισθήματα που συχνά παραμένουν εσωτερικά ή δύσκολα εκφράζονται με λόγια (Malchiodi, 2012). Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να ζωγραφίσει μια εικόνα που συμβολίζει ένα δύσκολο συναίσθημα ή μια προσωπική εμπειρία.

Σημαντικό ρόλο στην εικαστική θεραπεία παίζει και ο συμβολισμός. Πολλές φορές τα στοιχεία που εμφανίζονται σε ένα έργο τέχνης έχουν συμβολική σημασία και μπορούν να αποκαλύψουν πτυχές της εσωτερικής εμπειρίας του ατόμου (Kris, 1952). Μέσα από τη συζήτηση γύρω από το έργο που δημιουργήθηκε, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος μπορούν να εξερευνήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που εκφράζονται μέσα από την εικόνα (Malchiodi, 2012). Αυτή η διαδικασία βοηθά το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και τις εμπειρίες του.

Η εικαστική θεραπεία εφαρμόζεται συχνά σε παιδιά, καθώς η ζωγραφική και το παιχνίδι αποτελούν φυσικούς τρόπους έκφρασης για τις μικρές ηλικίες (Herrmann et al., 2024). Πολλά παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με λόγια, αλλά μπορούν να τα εκφράσουν μέσα από εικόνες και δημιουργικές δραστηριότητες (Malchiodi, 2012). Για τον λόγο αυτό, η εικαστική θεραπεία χρησιμοποιείται συχνά σε σχολικά προγράμματα ή σε παιδοψυχιατρικές δομές.

Παράλληλα, η εικαστική θεραπεία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη και για ενήλικες. Μέσα από τη δημιουργική διαδικασία οι ενήλικες μπορούν να χαλαρώσουν, να μειώσουν το άγχος και να εκφράσουν συναισθήματα που σχετίζονται με τις εμπειρίες της καθημερινής ζωής (McNiff, 2004). Η δημιουργική δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος ανακούφισης από το στρες και να προσφέρει μια αίσθηση ηρεμίας και ισορροπίας (Fancourt & Finn, 2019).

Οι έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε εικαστικές δραστηριότητες μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Πρώτα απ' όλα, η δημιουργική έκφραση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και της συναισθηματικής έντασης (Stuckey & Nobel, 2010). Επιπλέον, η διαδικασία της δημιουργίας μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να βοηθήσει τα άτομα να αισθανθούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση (Razali, 2021).

Παράλληλα, η εικαστική θεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας. Όταν το άτομο παρατηρεί και συζητά το έργο που δημιούργησε, συχνά ανακαλύπτει νέες πτυχές των σκέψεων και των συναισθημάτων του (Malchiodi, 2012). Αυτή η διαδικασία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τις εμπειρίες του και να αναπτύξει νέους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Τέλος, η συμμετοχή σε ομαδικά εργαστήρια εικαστικής θεραπείας μπορεί να ενισχύσει και τις κοινωνικές σχέσεις. Όταν οι άνθρωποι δημιουργούν μαζί, συχνά αναπτύσσουν ένα αίσθημα συνεργασίας και αλληλεπίδρασης (Clift & Camic, 2016). Αυτό μπορεί να μειώσει την αίσθηση απομόνωσης και να ενισχύσει την κοινωνική σύνδεση (Fancourt & Finn, 2019).

2.2.6 Δημιουργική γραφή και λογοτεχνία

Μια πέμπτη και τελευταία θεραπευτική πρακτική που συνδέεται με τις πολιτισμικές δράσεις και την ψυχική υγεία είναι η δημιουργική γραφή και γενικότερα η χρήση της λογοτεχνίας ως μέσο έκφρασης και προσωπικής επεξεργασίας εμπειριών. Η δημιουργική γραφή αποτελεί μια μορφή καλλιτεχνικής δραστηριότητας μέσα από την οποία τα άτομα μπορούν να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και προσωπικές εμπειρίες μέσω του γραπτού λόγου (Gillam, 2018). Η διαδικασία της γραφής μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, καθώς επιτρέπει στο άτομο να οργανώσει τις σκέψεις του, να κατανοήσει καλύτερα τις εμπειρίες του και να δώσει νόημα σε γεγονότα της ζωής του (Malchiodi, 2012).

Η σχέση ανάμεσα στη γραφή και στην ψυχολογική έκφραση έχει αναγνωριστεί εδώ και πολλά χρόνια. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αφήγηση προσωπικών ιστοριών αποτελεί έναν βασικό τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις εμπειρίες τους και κατανοούν τον εαυτό τους (Gillam, 2018). Μέσα από τη διαδικασία της γραφής, τα άτομα μπορούν να αναστοχαστούν πάνω σε σημαντικά γεγονότα της ζωής τους και να εκφράσουν συναισθήματα που ίσως δυσκολεύονται να μοιραστούν προφορικά (Malchiodi, 2012).

Η δημιουργική γραφή μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές. Για παράδειγμα, τα άτομα μπορούν να γράψουν προσωπικές ιστορίες, ποιήματα, ημερολόγια ή φανταστικές αφηγήσεις (Gillam, 2018). Η διαδικασία αυτή δεν έχει στόχο τη λογοτεχνική τελειότητα αλλά την προσωπική έκφραση και την κατανόηση των συναισθημάτων (Malchiodi, 2012). Για τον λόγο αυτό, η δημιουργική γραφή χρησιμοποιείται συχνά σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά προγράμματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

Ένα σημαντικό στοιχείο της δημιουργικής γραφής είναι η αφήγηση προσωπικών εμπειριών. Όταν οι άνθρωποι γράφουν για γεγονότα της ζωής τους, έχουν την ευκαιρία να επεξεργαστούν τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτά τα γεγονότα (Gillam, 2018). Η διαδικασία αυτή μπορεί να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τις εμπειρίες του και να δώσει ένα νέο νόημα σε δύσκολες καταστάσεις (McNiff, 2004). Με αυτόν τον τρόπο, η γραφή μπορεί να λειτουργήσει ως ένα εργαλείο προσωπικού αναστοχασμού και ψυχολογικής επεξεργασίας.

Παράλληλα, η δημιουργική γραφή μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική έκφραση. Πολλές φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται να εκφράσουν συναισθήματα όπως η λύπη, ο θυμός ή ο φόβος μέσα από τη συζήτηση. Η γραφή όμως μπορεί να προσφέρει έναν πιο ασφαλή τρόπο έκφρασης αυτών των συναισθημάτων (Malchiodi, 2012). Μέσα από το γράψιμο, τα άτομα μπορούν να εκφράσουν σκέψεις που ίσως δεν θα εξέφραζαν εύκολα σε μια συζήτηση με άλλους ανθρώπους.

Η δημιουργική γραφή μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως μια διαδικασία αυτογνωσίας. Όταν τα άτομα γράφουν για τις εμπειρίες τους, συχνά αρχίζουν να κατανοούν καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους (Gillam, 2018). Αυτή η διαδικασία μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη μεγαλύτερης επίγνωσης του εαυτού και να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής ισορροπίας (McNiff, 2004).

Επιπλέον, η εκφραστική γραφή έχει μελετηθεί εκτενώς στην ψυχολογία ως ένας τρόπος βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Οι έρευνες δείχνουν ότι η τακτική γραφή για προσωπικές εμπειρίες μπορεί να μειώσει το στρες και να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις (Razali, 2021; Stuckey & Nobel, 2010). Η διαδικασία της γραφής μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση της συναισθηματικής έντασης και να ενισχύσει την αίσθηση ελέγχου που έχει το άτομο στη ζωή του (Gillam, 2018).

Παράλληλα, η δημιουργική γραφή μπορεί να ενισχύσει και τις κοινωνικές σχέσεις όταν πραγματοποιείται σε ομαδικά εργαστήρια. Σε τέτοιες δραστηριότητες οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιστορίες ή τα κείμενά τους με άλλους ανθρώπους και συζητούν τις εμπειρίες τους (Clift & Camic, 2016). Η διαδικασία αυτή μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα κατανόησης και υποστήριξης μέσα στην ομάδα, γεγονός που συμβάλλει θετικά στην ψυχική ευεξία (Fancourt & Finn, 2019).

Επιπλέον, η λογοτεχνία γενικότερα μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο συναισθηματικής κατανόησης. Όταν οι άνθρωποι διαβάζουν λογοτεχνικά έργα, συχνά ταυτίζονται με τους χαρακτήρες και τις ιστορίες, γεγονός που μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα και εμπειρίες (Gillam, 2018). Αυτή η διαδικασία ταύτισης μπορεί να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των ανθρώπινων εμπειριών.

Κεφάλαιο 3^ο

3. Τέχνη και ψυχική υγεία: παραδείγματα και εφαρμογές

Εισαγωγή Κεφαλαίου

Στα προηγούμενα κεφάλαια παρουσιάστηκε το θεωρητικό πλαίσιο που συνδέει τον πολιτισμό, την τέχνη και την ψυχική υγεία. Αναλύθηκαν βασικές έννοιες, όπως ο ρόλος του πολιτισμού στην κοινωνία, η σημασία της ψυχικής υγείας και η συμβολή των δημιουργικών τεχνών στην ψυχοθεραπεία και στη συναισθηματική έκφραση. Με βάση αυτή τη θεωρητική προσέγγιση, γίνεται φανερό ότι η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικό μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων (Fancourt & Finn, 2019; Stuckey & Nobel, 2010).

Στο τρίτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας η ανάλυση μεταφέρεται από το θεωρητικό επίπεδο σε πιο πρακτικά παραδείγματα εφαρμογής. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται δράσεις και πρακτικές που δείχνουν πώς η τέχνη και οι πολιτιστικές δραστηριότητες αξιοποιούνται στην πράξη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Αρχικά εξετάζονται διεθνείς πρακτικές, όπως προγράμματα τέχνης σε νοσοκομεία, πολιτιστικές δράσεις σε κοινότητες και πρωτοβουλίες πολιτιστικών οργανισμών που στοχεύουν στην ενίσχυση της ευεξίας των ανθρώπων (Clift & Camic, 2016).

Στη συνέχεια παρουσιάζονται παραδείγματα καλλιτεχνών των οποίων το έργο συνδέεται έντονα με την ανθρώπινη ψυχολογική εμπειρία, όπως ο Vincent van Gogh και η Marina Abramović. Μέσα από αυτές τις περιπτώσεις αναδεικνύεται ο τρόπος με τον οποίο η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων και προσωπικών βιωμάτων (Kaplan, 2000; Gillam, 2018).

Τέλος, το κεφάλαιο εξετάζει ορισμένες πρακτικές που εφαρμόζονται στον ελληνικό χώρο, καθώς και το παράδειγμα του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης ως πολιτιστικού φορέα που συμβάλλει στην πολιτιστική εμπειρία και στην επαφή των επισκεπτών με την τέχνη. Μέσα από τα παραδείγματα αυτά γίνεται φανερό ότι οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να

αποτελέσουν ένα σημαντικό εργαλείο για την ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής, της δημιουργικής έκφρασης και της ψυχικής ευεξίας των ανθρώπων.

3.1 Διεθνείς πρακτικές

Όπως αναφέρθηκε και στα προηγούμενα κεφάλαια, η τέχνη και οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευεξίας των ανθρώπων. Για τον λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια πολλές χώρες έχουν αναπτύξει προγράμματα που συνδέουν τον πολιτισμό με την υγεία. Οι πρακτικές αυτές εφαρμόζονται σε διαφορετικά πλαίσια, όπως σε νοσοκομεία, σε κοινότητες, σε μουσεία αλλά και σε εθνικές πολιτικές υγείας (Fancourt, 2017; Clift & Camic, 2016). Μέσα από αυτές τις πρωτοβουλίες γίνεται φανερό ότι η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο πρόληψης και υποστήριξης της ψυχικής ευεξίας.

Ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα εφαρμογής τέτοιων πρακτικών προέρχεται από το Ηνωμένο Βασίλειο. Στη χώρα αυτή εφαρμόζεται εδώ και αρκετά χρόνια το πρόγραμμα “Arts on Prescription”, στο οποίο γιατροί και επαγγελματίες υγείας μπορούν να προτείνουν στους ασθενείς τη συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, μουσική, θέατρο ή δημιουργική γραφή (Bungay & Clift, 2010). Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται κυρίως σε άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, κατάθλιψη ή κοινωνική απομόνωση. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη διάθεση των συμμετεχόντων και να ενισχύσει την κοινωνική τους συμμετοχή (Fancourt & Finn, 2019).

Παρόμοιες πρωτοβουλίες έχουν αναπτυχθεί και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Για παράδειγμα, στην Ιταλία έχουν πραγματοποιηθεί προγράμματα που συνδέουν τον πολιτισμό με την ευεξία των πολιτών, όπως το ερευνητικό πρόγραμμα Culture and Well-being Project. Το πρόγραμμα αυτό έδειξε ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως η επίσκεψη σε μουσεία, η παρακολούθηση θεάτρου ή η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δράσεις, μπορεί να συμβάλει θετικά στην ψυχολογική ευεξία των ανθρώπων (Grossi et al., 2011).

Σημαντικές πρωτοβουλίες έχουν αναπτυχθεί επίσης στον τομέα των μουσείων. Στο Ηνωμένο Βασίλειο αλλά και σε χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ολλανδία και ο Καναδάς, πολλά μουσεία έχουν δημιουργήσει ειδικά προγράμματα που συνδέουν την

εμπειρία της τέχνης με την υγεία και την ευεξία των επισκεπτών (Chatterjee & Noble, 2013). Τα προγράμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν δημιουργικά εργαστήρια, ομαδικές συζητήσεις γύρω από έργα τέχνης ή ειδικές ξεναγήσεις που ενθαρρύνουν τον προσωπικό αναστοχασμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να μειώσει το στρες και να ενισχύσει την αίσθηση ψυχικής ισορροπίας (Roberts et al., 2011).

Παράλληλα, σε χώρες της Σκανδιναβίας, όπως η Σουηδία, η Νορβηγία και η Φινλανδία, η σύνδεση ανάμεσα στον πολιτισμό και στην υγεία αποτελεί μέρος των πολιτικών δημόσιας υγείας. Σε αυτές τις χώρες εφαρμόζονται προγράμματα που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των πολιτών σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως μουσικά σύνολα, θεατρικές ομάδες και καλλιτεχνικά εργαστήρια (Zbranca et al., 2022). Οι δράσεις αυτές συχνά οργανώνονται σε συνεργασία με δήμους, πολιτιστικούς οργανισμούς και υπηρεσίες υγείας.

Επιπλέον, σε χώρες όπως η Αυστραλία και η Νέα Ζηλανδία, έχουν αναπτυχθεί προγράμματα που χρησιμοποιούν τις τέχνες για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας σε τοπικές κοινότητες. Τα προγράμματα αυτά συχνά επικεντρώνονται στη συμμετοχή των πολιτών σε δημιουργικές δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση κοινότητας (Bang, 2015). Μέσα από δράσεις όπως τα καλλιτεχνικά φεστιβάλ, τα εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης και τα κοινοτικά προγράμματα τέχνης, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν νέες κοινωνικές σχέσεις και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διεθνή προώθηση της σύνδεσης ανάμεσα στην τέχνη και στην υγεία παίζει και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO). Ο οργανισμός έχει δημοσιεύσει σημαντικές μελέτες που δείχνουν ότι η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει τόσο στην πρόληψη όσο και στη διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας (Fancourt & Finn, 2019). Οι μελέτες αυτές επισημαίνουν ότι δραστηριότητες όπως η μουσική, το θέατρο, η ζωγραφική και η λογοτεχνία μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να μειώσουν το άγχος, να ενισχύσουν την κοινωνική τους συμμετοχή και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους (World Health Organization, 2026).

Επιπλέον, ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες όπως το πρόγραμμα CultureForHealth προτείνουν την ενσωμάτωση των πολιτιστικών δράσεων στις πολιτικές υγείας των κρατών (Zbranca et al., 2022). Σύμφωνα με τις προτάσεις αυτές, η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα

σημαντικό εργαλείο πρόληψης, ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και βελτίωσης της κοινωνικής συνοχής.

Συνολικά, τα διεθνή παραδείγματα δείχνουν ότι η τέχνη και οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ψυχικής υγείας. Από προγράμματα art therapy σε νοσοκομεία μέχρι πολιτιστικές δράσεις σε κοινότητες και μουσεία, πολλές χώρες έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν τη σημασία του πολιτισμού ως μέσου ενίσχυσης της ανθρώπινης ευεξίας (Fancourt, 2017; Clift & Camic, 2016). Οι πρακτικές αυτές δείχνουν ότι η δημιουργικότητα και η καλλιτεχνική έκφραση μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και στην ανάπτυξη πιο υγιών και συμμετοχικών κοινωνιών.

Ωστόσο, η σχέση ανάμεσα στην τέχνη και στην ψυχική εμπειρία δεν εμφανίζεται μόνο μέσα από θεσμικές πολιτικές ή οργανωμένα προγράμματα υγείας. Συχνά η σύνδεση αυτή γίνεται εμφανής και μέσα από τη ζωή και το έργο καλλιτεχνών, οι οποίοι χρησιμοποιούν τη δημιουργική διαδικασία ως μέσο έκφρασης των συναισθημάτων και των εσωτερικών τους εμπειριών (Kaplan, 2000; McNiff, 2004). Για τον λόγο αυτό, πέρα από τις διεθνείς πρακτικές που παρουσιάστηκαν προηγουμένως, αξίζει να εξεταστούν και ορισμένα χαρακτηριστικά παραδείγματα καλλιτεχνών των οποίων το έργο συνδέεται έντονα με την ψυχολογική εμπειρία και τη συναισθηματική έκφραση. Ένα από τα πιο γνωστά παραδείγματα είναι η περίπτωση του Vincent van Gogh.

3.1.1 Η περίπτωση του Vincent van Gogh

Πέρα από τις θεσμικές πρωτοβουλίες και τα προγράμματα που εφαρμόζονται διεθνώς για τη σύνδεση της τέχνης με την υγεία, η σχέση ανάμεσα στη δημιουργική έκφραση και στην ψυχική εμπειρία φαίνεται συχνά και μέσα από τη ζωή και το έργο καλλιτεχνών. Σε πολλές περιπτώσεις, η καλλιτεχνική δημιουργία λειτουργεί ως ένας τρόπος έκφρασης έντονων συναισθημάτων, προσωπικών βιωμάτων και εσωτερικών συγκρούσεων (Kaplan, 2000; McNiff, 2004). Για τον λόγο αυτό, αρκετοί ερευνητές έχουν μελετήσει τη ζωή και το έργο σημαντικών καλλιτεχνών προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα τη σχέση ανάμεσα στη δημιουργικότητα και στην ανθρώπινη ψυχολογία.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι ο Ολλανδός ζωγράφος Vincent van Gogh, ο οποίος αποτελεί μία από τις πιο γνωστές μορφές στην ιστορία της τέχνης και συχνά συνδέεται με τη συζήτηση γύρω από τη σχέση ανάμεσα στην καλλιτεχνική δημιουργία και στην ψυχική εμπειρία (Gombrich, 1998).

Ο Vincent van Gogh γεννήθηκε το 1853 στην Ολλανδία και θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους ζωγράφους του μεταϊμπρεσιονισμού. Αν και κατά τη διάρκεια της ζωής του δεν γνώρισε μεγάλη καλλιτεχνική αναγνώριση, σήμερα τα έργα του θεωρούνται από τα πιο σημαντικά στην ιστορία της δυτικής τέχνης (Gombrich, 1998). Ο Van Gogh δημιούργησε περισσότερους από 800 πίνακες και εκατοντάδες σχέδια μέσα σε σχετικά λίγα χρόνια καλλιτεχνικής δραστηριότητας. Τα έργα του χαρακτηρίζονται από έντονα χρώματα, δυναμικές πινελιές και έντονη συναισθηματική έκφραση.

Η ζωή του Van Gogh συνδέθηκε στενά με δυσκολίες που αφορούσαν την ψυχική του κατάσταση. Πολλές ιστορικές και βιογραφικές μελέτες αναφέρουν ότι ο καλλιτέχνης αντιμετώπιζε περιόδους έντονου άγχους, συναισθηματικής αστάθειας και πιθανών ψυχικών διαταραχών (Kris, 1952). Μάλιστα, σε κάποια φάση της ζωής του νοσηλεύτηκε σε ψυχιατρικό ίδρυμα στη Γαλλία, όπου συνέχισε να ζωγραφίζει και να δημιουργεί έργα τέχνης. Η περίοδος αυτή θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την καλλιτεχνική του παραγωγή, καθώς τότε δημιούργησε μερικά από τα πιο γνωστά έργα του, όπως η «Έναστρη Νύχτα».

Η σχέση ανάμεσα στην τέχνη του Van Gogh και στην ψυχική του κατάσταση έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές. Σύμφωνα με αρκετές προσεγγίσεις, η ζωγραφική αποτέλεσε για τον ίδιο έναν τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων και των εσωτερικών του εμπειριών (Kaplan, 2000). Μέσα από τη χρήση έντονων χρωμάτων και δυναμικών γραμμών, ο καλλιτέχνης προσπαθούσε να αποτυπώσει όχι μόνο την εικόνα του κόσμου γύρω του αλλά και τη συναισθηματική του εμπειρία (McNiff, 2004). Για τον λόγο αυτό, πολλοί θεωρούν ότι τα έργα του αποτελούν ένα είδος προσωπικής έκφρασης και εσωτερικού διαλόγου.

Παράλληλα, η περίπτωση του Van Gogh δείχνει με έντονο τρόπο πώς η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης. Η δημιουργική διαδικασία του επέτρεπε να εκφράζει σκέψεις και συναισθήματα που ίσως ήταν δύσκολο να εκφραστούν με άλλους τρόπους (McNiff, 2004). Μέσα από τη ζωγραφική μπορούσε να

αποτυπώσει την ένταση, τη μοναξιά αλλά και την ελπίδα που βίωνε στη ζωή του. Με αυτόν τον τρόπο, η τέχνη λειτούργησε ως ένας τρόπος προσωπικής έκφρασης αλλά και ως ένα μέσο κατανόησης του εαυτού του.

Επιπλέον, η μελέτη της ζωής και του έργου του Van Gogh έχει συμβάλει στη συζήτηση γύρω από τη σχέση ανάμεσα στη δημιουργικότητα και στην ψυχική εμπειρία. Πολλοί ερευνητές επισημαίνουν ότι η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο επεξεργασίας συναισθημάτων και εμπειριών, ενώ παράλληλα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να δώσουν νόημα σε δύσκολες καταστάσεις της ζωής τους (Kaplan, 2000). Η περίπτωση του Van Gogh αποτελεί έτσι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα που δείχνει πόσο στενά μπορούν να συνδεθούν η τέχνη, η δημιουργικότητα και η ανθρώπινη ψυχολογία.

Συνολικά, η ζωή και το έργο του Vincent van Gogh αναδεικνύουν τη βαθιά σχέση που μπορεί να υπάρχει ανάμεσα στην καλλιτεχνική δημιουργία και στην ψυχική εμπειρία. Η τέχνη του δεν αποτελεί μόνο ένα σημαντικό κεφάλαιο στην ιστορία της ζωγραφικής, αλλά και ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η δημιουργική έκφραση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο κατανόησης των συναισθημάτων και της ανθρώπινης εμπειρίας. Μέσα από αυτή την οπτική, η περίπτωση του Van Gogh συμβάλλει στην κατανόηση του ρόλου που μπορεί να παίξει η τέχνη στην έκφραση και στην επεξεργασία της ψυχικής ζωής του ανθρώπου.

Η περίπτωση του Vincent van Gogh δείχνει με έντονο τρόπο πώς η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων και προσωπικών εμπειριών. Η τέχνη του αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η δημιουργικότητα μπορεί να συνδέεται με την ανθρώπινη ψυχολογική εμπειρία και την ανάγκη για έκφραση (Kaplan, 2000; McNiff, 2004). Ωστόσο, η σχέση ανάμεσα στην τέχνη και στην ψυχική εμπειρία δεν αφορά μόνο καλλιτέχνες του παρελθόντος. Παρόμοιες προσεγγίσεις εμφανίζονται και στη σύγχρονη τέχνη, όπου πολλοί δημιουργοί χρησιμοποιούν το σώμα, την παρουσία και τη συμμετοχή του κοινού για να εξερευνήσουν συναισθήματα και ανθρώπινες εμπειρίες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα σύγχρονης καλλιτεχνικής πρακτικής αποτελεί το έργο της Marina Abramović.

3.1.2 Η τέχνη της Marina Abramović

Εκτός από ιστορικές μορφές όπως ο Vincent van Gogh, η σχέση ανάμεσα στην τέχνη και στην ανθρώπινη ψυχολογία φαίνεται έντονα και στη σύγχρονη τέχνη. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Σέρβα καλλιτέχνιδα Marina Abramović, η οποία θεωρείται μία από τις σημαντικότερες εκπροσώπους της performance art. Το έργο της έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ερευνητές, καθώς συνδέει την καλλιτεχνική δημιουργία με τη σωματική εμπειρία, την ένταση των συναισθημάτων και τη σχέση ανάμεσα στον καλλιτέχνη και στο κοινό (Gillam, 2018).

Η Marina Abramović γεννήθηκε το 1946 στο Βελιγράδι της Σερβίας και έγινε γνωστή για τις πρωτοποριακές performances της, στις οποίες χρησιμοποιεί το σώμα της ως βασικό μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μορφές τέχνης, η performance art βασίζεται στη ζωντανή παρουσία του καλλιτέχνη και στη συμμετοχή του κοινού στη δημιουργική εμπειρία (Gillam, 2018). Μέσα από αυτή τη μορφή τέχνης, η Abramović εξερευνά θέματα όπως η ανθρώπινη αντοχή, τα όρια του σώματος, η ευαλωτότητα και η συναισθηματική επικοινωνία.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της τέχνης της Abramović είναι η έντονη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και στο συναίσθημα. Στις performances της συχνά δοκιμάζει τα σωματικά και ψυχικά της όρια, χρησιμοποιώντας την κίνηση, τη σιωπή και την παρατεταμένη παρουσία ως μέσα έκφρασης (Gillam, 2018). Με αυτόν τον τρόπο, η καλλιτέχνιδα προσπαθεί να αναδείξει τη σχέση ανάμεσα στη σωματική εμπειρία και στην ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου.

Ένα από τα πιο γνωστά έργα της είναι η performance “The Artist is Present”, που παρουσιάστηκε το 2010 στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης της Νέας Υόρκης (MoMA). Στην performance αυτή η Abramović καθόταν σιωπηλά απέναντι από έναν επισκέπτη του μουσείου και διατηρούσε οπτική επαφή μαζί του για αρκετά λεπτά. Η εμπειρία αυτή δημιούργησε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις σε πολλούς συμμετέχοντες, οι οποίοι συχνά ένιωθαν συγκίνηση ή βαθιά σύνδεση με την καλλιτέχνιδα (Gillam, 2018).

Η performance αυτή δείχνει πώς η τέχνη μπορεί να δημιουργήσει έναν χώρο συναισθηματικής εμπειρίας και επικοινωνίας ανάμεσα στον καλλιτέχνη και στο κοινό. Σε

αντίθεση με άλλες μορφές τέχνης όπου το κοινό παραμένει παθητικός παρατηρητής, στην performance art το κοινό γίνεται μέρος της ίδιας της καλλιτεχνικής διαδικασίας (Gillam, 2018). Αυτό δημιουργεί μια ιδιαίτερη μορφή αλληλεπίδρασης που μπορεί να προκαλέσει έντονες συναισθηματικές εμπειρίες.

Παράλληλα, η τέχνη της Abramonić αναδεικνύει τον ρόλο του σώματος ως μέσου καλλιτεχνικής έκφρασης. Στις performances της το σώμα δεν λειτουργεί απλώς ως εργαλείο, αλλά ως κεντρικό στοιχείο της καλλιτεχνικής εμπειρίας (Malchiodi, 2012). Μέσα από τη σωματική παρουσία και την κίνηση, η καλλιτέχνιδα προσπαθεί να δημιουργήσει μια άμεση σχέση ανάμεσα στη δημιουργική έκφραση και στην ανθρώπινη εμπειρία.

Επιπλέον, πολλοί ερευνητές επισημαίνουν ότι η performance art μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος εξερεύνησης της ανθρώπινης ψυχολογίας. Μέσα από τη συμμετοχή σε μια τέτοια εμπειρία, το κοινό καλείται να αντιμετωπίσει τα δικά του συναισθήματα και να σκεφτεί τη σχέση ανάμεσα στο σώμα, στο συναίσθημα και στην επικοινωνία (Gillam, 2018). Με αυτόν τον τρόπο, η performance τέχνη μπορεί να δημιουργήσει μια μορφή συναισθηματικής εμπλοκής που συνδέεται άμεσα με την ανθρώπινη εμπειρία.

Συνολικά, το έργο της Marina Abramonić δείχνει πώς η σύγχρονη τέχνη μπορεί να εξερευνήσει βαθιά ανθρώπινα συναισθήματα και ψυχολογικές εμπειρίες. Μέσα από τη χρήση του σώματος, της σιωπής και της αλληλεπίδρασης με το κοινό, η καλλιτέχνιδα δημιουργεί καλλιτεχνικές εμπειρίες που ξεπερνούν τα όρια της παραδοσιακής τέχνης και αγγίζουν άμεσα την ανθρώπινη ψυχολογία. Η περίπτωση της Abramonić δείχνει έτσι ότι η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως μέσο δημιουργικής έκφρασης αλλά και ως χώρος συναισθηματικής και ψυχολογικής εμπειρίας.

3.2 Πρακτικές στον ελλαδικό χώρο

Αφού παρουσιάστηκαν ορισμένες διεθνείς πρακτικές που συνδέουν την τέχνη με την ψυχική υγεία, είναι σημαντικό να εξεταστεί και τι συμβαίνει στον ελλαδικό χώρο. Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχουν αναπτυχθεί διάφορες πρωτοβουλίες που χρησιμοποιούν την τέχνη και τις πολιτισμικές δραστηριότητες ως μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και της κοινωνικής συμμετοχής. Οι δράσεις αυτές πραγματοποιούνται σε διαφορετικά πλαίσια,

όπως σε δομές ψυχικής υγείας, σε δήμους και πολιτιστικά κέντρα, σε σχολεία αλλά και σε νοσοκομεία ή κέντρα αποκατάστασης (Μαδιανός, 2015; Παπαδημητρίου et al., 2019).

Ένας σημαντικός χώρος όπου εφαρμόζονται τέτοιες πρακτικές είναι οι δομές ψυχικής υγείας. Στην Ελλάδα λειτουργούν αρκετά προγράμματα δημιουργικής έκφρασης σε μονάδες ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι καλλιτεχνικές δράσεις που υλοποιούνται από την ΕΠΑΨΥ (Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας), όπου οργανώνονται εργαστήρια ζωγραφικής, θεάτρου και δημιουργικής γραφής για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Στόχος των δράσεων αυτών είναι να ενισχυθεί η αυτοέκφραση των συμμετεχόντων και να βελτιωθεί η κοινωνική τους ένταξη (Παπαδημητρίου et al., 2019).

Παρόμοιες δράσεις πραγματοποιούνται και από τον οργανισμό Κλίμακα, ο οποίος δραστηριοποιείται στον τομέα της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής υποστήριξης. Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αποκατάστασης που εφαρμόζει ο οργανισμός, συχνά οργανώνονται δημιουργικά εργαστήρια όπως θεατρικές ομάδες, μουσικά σύνολα και δραστηριότητες εικαστικής έκφρασης. Μέσα από αυτές τις δράσεις οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν συναισθήματα και να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις (Μαδιανός, 2015).

Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι πολιτιστικές δράσεις που οργανώνονται από δήμους και πολιτιστικούς οργανισμούς. Για παράδειγμα, ο Δήμος Αθηναίων μέσα από τον οργανισμό ΟΠΑΝΔΑ (Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας) υλοποιεί συχνά προγράμματα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για τους πολίτες, όπως εργαστήρια ζωγραφικής, θεατρικά εργαστήρια και προγράμματα δημιουργικής γραφής. Οι δράσεις αυτές έχουν στόχο να ενισχύσουν τη συμμετοχή των πολιτών στον πολιτισμό και να δημιουργήσουν ευκαιρίες δημιουργικής έκφρασης (Ζούνης, 2008).

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το πρόγραμμα «Θεραπεία μέσω Τέχνης» που υλοποιείται σε διάφορους πολιτιστικούς χώρους και κέντρα δημιουργικής απασχόλησης. Τα προγράμματα αυτά συχνά περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως ζωγραφική, μουσική, χορό ή δημιουργική γραφή και απευθύνονται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Μέσα από τη συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες οι άνθρωποι έχουν τη

δυνατότητα να εκφράσουν συναισθήματα, να αναπτύξουν δημιουργικές δεξιότητες και να ενισχύσουν την ψυχική τους ευεξία (Λιοδάκης, Τζανάκης & Τσούρτου, 2007).

Παράλληλα, στον χώρο της εκπαίδευσης έχουν αναπτυχθεί αρκετά καλλιτεχνικά προγράμματα που συνδέονται με τη δημιουργική έκφραση των μαθητών. Ένα παράδειγμα είναι το πρόγραμμα «Θεατρική Αγωγή στο Σχολείο», το οποίο εφαρμόζεται σε πολλά ελληνικά σχολεία και δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να εκφραστούν μέσα από το θέατρο και τη δραματοποίηση. Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα, να αναπτύξουν τη φαντασία τους και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους (Μαδιανός, 2015).

Σημαντικές πρωτοβουλίες έχουν αναπτυχθεί και στον χώρο της υγείας. Σε ορισμένα νοσοκομεία στην Ελλάδα οργανώνονται καλλιτεχνικές δραστηριότητες για τους ασθενείς. Για παράδειγμα, στο Νοσοκομείο Παιδών «Αγία Σοφία» έχουν πραγματοποιηθεί κατά καιρούς δημιουργικά εργαστήρια ζωγραφικής και μουσικής για παιδιά που νοσηλεύονται, με στόχο να μειωθεί το άγχος που προκαλεί η νοσηλεία και να δημιουργηθεί ένα πιο θετικό περιβάλλον για τους μικρούς ασθενείς. Παρόμοιες δράσεις πραγματοποιούνται και σε κέντρα αποκατάστασης, όπου η δημιουργική έκφραση χρησιμοποιείται ως μέσο ψυχολογικής υποστήριξης (Παπαδημητρίου et al., 2019).

Επιπλέον, ορισμένοι πολιτιστικοί οργανισμοί στην Ελλάδα έχουν αναπτύξει προγράμματα που συνδέουν την τέχνη με την κοινωνική ένταξη. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πρόγραμμα «Art Therapy Workshops» που έχουν οργανώσει διάφορα κέντρα ψυχοθεραπείας και πολιτιστικοί χώροι, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν μέσα από τη ζωγραφική ή άλλες μορφές τέχνης. Τα προγράμματα αυτά συχνά απευθύνονται σε άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, στρες ή κοινωνικές δυσκολίες (Παπαδημητρίου et al., 2019).

Συνολικά, οι πρακτικές που εφαρμόζονται στον ελλαδικό χώρο δείχνουν ότι η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό μέσο ενίσχυσης της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής συμμετοχής. Μέσα από προγράμματα σε δομές ψυχικής υγείας, δράσεις δήμων, καλλιτεχνικά εργαστήρια σε σχολεία και πρωτοβουλίες σε νοσοκομεία, γίνεται φανερό ότι οι πολιτισμικές

δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων (Μαδιανός, 2015).

Με βάση τα παραπάνω, στο επόμενο υποκεφάλαιο θα παρουσιαστεί πιο αναλυτικά ένα συγκεκριμένο παράδειγμα πολιτισμικού οργανισμού στην Ελλάδα που έχει αναπτύξει σημαντικές δράσεις στον χώρο του πολιτισμού. Το παράδειγμα αυτό είναι το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς φορείς της χώρας.

3.2.1 Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης ως παράδειγμα πολιτισμικού φορέα

Στο πλαίσιο των πολιτισμικών δράσεων που πραγματοποιούνται στον ελλαδικό χώρο, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι πολιτιστικοί οργανισμοί, όπως τα μουσεία. Τα μουσεία δεν λειτουργούν μόνο ως χώροι έκθεσης έργων τέχνης, αλλά και ως χώροι εκπαίδευσης, δημιουργικής εμπειρίας και κοινωνικής συμμετοχής. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης στην Αθήνα, το οποίο θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς φορείς στην Ελλάδα (Ζούνης, 2008). Η επιλογή του συγκεκριμένου μουσείου δεν είναι τυχαία, καθώς αποτελεί έναν οργανισμό που αναπτύσσει σημαντικές εκπαιδευτικές και πολιτιστικές δράσεις και συμβάλλει ενεργά στην επαφή του κοινού με την τέχνη και τον πολιτισμό.

Το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης ιδρύθηκε το 1986 από τον Νικόλαο και τη Ντόλλυ Γουλανδρή, με βασικό στόχο τη μελέτη και την προβολή του αρχαίου κυκλαδικού πολιτισμού. Η ίδρυση του μουσείου βασίστηκε στη σημαντική ιδιωτική συλλογή κυκλαδικής τέχνης που είχε συγκεντρώσει η οικογένεια Γουλανδρή. Σήμερα το μουσείο διαθέτει μια από τις σημαντικότερες συλλογές κυκλαδικών αρχαιοτήτων στον κόσμο, η οποία περιλαμβάνει μαρμάρινα ειδώλια, αγγεία και αντικείμενα καθημερινής ζωής που χρονολογούνται από την 3η χιλιετία π.Χ. (Gombrich, 1998). Εκτός από την κυκλαδική συλλογή, το μουσείο φιλοξενεί επίσης συλλογές αρχαίας ελληνικής και κυπριακής τέχνης, καθώς και περιοδικές εκθέσεις σύγχρονης τέχνης.

Η αποστολή του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης δεν περιορίζεται μόνο στη διατήρηση και στην παρουσίαση αρχαιολογικών ευρημάτων. Ένας από τους βασικούς στόχους του είναι η ενίσχυση της γνώσης γύρω από τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και η ανάπτυξη της σχέσης

του κοινού με την τέχνη και την ιστορία. Για τον λόγο αυτό, το μουσείο οργανώνει πολλές εκπαιδευτικές και πολιτιστικές δράσεις που απευθύνονται σε διαφορετικές ομάδες κοινού, όπως μαθητές, οικογένειες και ενήλικες επισκέπτες (Ζούνης, 2008).

Ένα σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων του μουσείου είναι τα εκπαιδευτικά προγράμματα που υλοποιούνται για σχολεία. Τα προγράμματα αυτά έχουν στόχο να φέρουν τους μαθητές σε επαφή με την ιστορία και την τέχνη μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, οι μαθητές συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές ξεναγήσεις, δημιουργικές δραστηριότητες και εργαστήρια όπου έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τον αρχαίο κυκλαδικό πολιτισμό. Μέσα από τέτοιες δράσεις οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν την ιστορία με έναν πιο δημιουργικό και συμμετοχικό τρόπο (Chatterjee & Noble, 2013).

Παράλληλα, το μουσείο οργανώνει και διάφορα δημιουργικά εργαστήρια για το ευρύ κοινό. Τα εργαστήρια αυτά συχνά περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως ζωγραφική, χειροτεχνία και άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης που εμπνέονται από τα εκθέματα του μουσείου. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να συνδεθούν με την τέχνη με έναν πιο προσωπικό και δημιουργικό τρόπο (Camic & Chatterjee, 2013).

Επιπλέον, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης διοργανώνει συχνά εκδηλώσεις, διαλέξεις και πολιτιστικές δράσεις που απευθύνονται στο ευρύτερο κοινό. Οι δράσεις αυτές έχουν στόχο να ενισχύσουν τη σχέση της κοινωνίας με τον πολιτισμό και να δημιουργήσουν έναν χώρο ανοιχτό για διάλογο και δημιουργική εμπειρία.

Η εμπειρία της επίσκεψης σε ένα μουσείο μπορεί να έχει και σημαντική συναισθηματική και ψυχολογική διάσταση. Η επαφή με έργα τέχνης και πολιτιστικά αντικείμενα μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα θαυμασμού, ενδιαφέροντος και δημιουργικής έμπνευσης. Σύμφωνα με έρευνες, η εμπειρία της τέχνης σε χώρους όπως τα μουσεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής ευεξίας των επισκεπτών (Chatterjee & Noble, 2013).

Συνολικά, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα πολιτιστικού οργανισμού που συμβάλλει όχι μόνο στη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς αλλά και στην ενίσχυση της πολιτιστικής εμπειρίας των επισκεπτών. Μέσα από

Κυριακή Διλβόη, «Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία:
Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης»

τις εκπαιδευτικές δράσεις, τα δημιουργικά εργαστήρια και τις πολιτιστικές εκδηλώσεις που οργανώνει, το μουσείο δημιουργεί ευκαιρίες για επαφή με την τέχνη, δημιουργική έκφραση και πολιτιστική συμμετοχή. Με αυτόν τον τρόπο, οι πολιτιστικοί φορείς μπορούν να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ανθρώπινης ευεξίας και της σχέσης των ανθρώπων με τον πολιτισμό.

Στο πλαίσιο αυτό, στο ερευνητικό μέρος της παρούσας εργασίας θα πραγματοποιηθεί περαιτέρω διερεύνηση της συγκεκριμένης περίπτωσης, μέσα από συνεντεύξεις με ψυχολόγους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, το οποίο προωθεί την τέχνη ως μια μορφή «συνταγογραφούμενης» υποστήριξης για ζητήματα ψυχικής υγείας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία επιδιώκεται να αναδειχθεί πιο ουσιαστικά ο τρόπος με τον οποίο οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να συμβάλουν στην ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων.

3.3 Πολιτισμικές δράσεις ως εργαλείο πρόληψης και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας

Φτάνοντας προς το τέλος του τρίτου κεφαλαίου, και λίγο πριν παρουσιαστεί το ερευνητικό μέρος της παρούσας εργασίας, είναι χρήσιμο να συνοψιστεί ο ρόλος που μπορούν να παίξουν οι πολιτισμικές δράσεις στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Όπως φάνηκε από τα παραδείγματα που παρουσιάστηκαν τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και στον ελλαδικό χώρο, η τέχνη και οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν ως σημαντικά μέσα υποστήριξης της ανθρώπινης ευεξίας. Οι πολιτισμικές δράσεις δεν περιορίζονται μόνο στη δημιουργία καλλιτεχνικών εμπειριών, αλλά μπορούν επίσης να συμβάλουν στην κοινωνική ένταξη, στη δημιουργική έκφραση και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων (Fancourt & Finn, 2019; Stuckey & Nobel, 2010).

Ένας από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους οι πολιτισμικές δράσεις συμβάλλουν στην ψυχική υγεία είναι η ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης. Η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως θεατρικές ομάδες, μουσικά σύνολα ή δημιουργικά εργαστήρια, δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να συνεργαστούν, να επικοινωνήσουν και να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις. Η κοινωνική συμμετοχή είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ψυχική ευεξία, καθώς βοηθά τα άτομα να αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια κοινότητα και ότι αποτελούν ενεργά μέλη της κοινωνίας (Rodriguez et al., 2025; Marsella & Yamada, 2010). Με αυτόν τον τρόπο, οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να μειώσουν την κοινωνική απομόνωση και να ενισχύσουν την αίσθηση του «ανήκειν».

Ένας δεύτερος σημαντικός παράγοντας είναι η δημιουργική έκφραση. Μέσα από δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, η μουσική, το θέατρο ή η δημιουργική γραφή, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα και προσωπικές εμπειρίες. Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να λειτουργήσει ως ένας τρόπος επεξεργασίας συναισθημάτων και προσωπικών βιωμάτων, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους (McNiff, 2004). Για τον λόγο αυτό, πολλές μορφές θεραπείας μέσω τέχνης χρησιμοποιούνται σε πλαίσια ψυχοθεραπείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (Malchiodi, 2012).

Τέλος, οι πολιτισμικές δράσεις μπορούν να συμβάλουν και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να

δημιουργήσει θετικά συναισθήματα, να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει την αίσθηση ευεξίας. Σύμφωνα με έρευνες, η επαφή με την τέχνη, είτε μέσα από τη δημιουργία είτε μέσα από την παρακολούθηση πολιτιστικών δραστηριοτήτων, μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στη διάθεση και στη γενικότερη ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων (Fancourt & Finn, 2019; Stuckey & Nobel, 2010). Επιπλέον, η πολιτιστική συμμετοχή μπορεί να ενισχύσει τη δημιουργικότητα, την προσωπική ανάπτυξη και τη γενικότερη αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή.

Συνοψίζοντας, οι πολιτισμικές δράσεις αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας. Μέσα από τη συμβολή τους στην κοινωνική ένταξη, τη δημιουργική έκφραση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να υποστηρίξουν ουσιαστικά την ανθρώπινη ευημερία. Με βάση το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε στα προηγούμενα κεφάλαια, στο επόμενο μέρος της εργασίας θα παρουσιαστεί το ερευνητικό σκέλος της μελέτης, το οποίο εξετάζει εμπειρικά τη σχέση ανάμεσα στις πολιτισμικές δράσεις και στην ψυχική ευεξία.

Ερευνητικό Μέρος

Κεφάλαιο 4^ο

4. Μεθοδολογία της έρευνας

4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Ο βασικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης. Αν το δει κανείς πιο απλά, η εργασία προσπαθεί να κατανοήσει κατά πόσο και με ποιους τρόπους η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευεξία των ανθρώπων, αλλά και πώς οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν ενεργά προς αυτή την κατεύθυνση.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η έρευνα δεν περιορίζεται μόνο στη θεωρητική προσέγγιση του θέματος, αλλά επιχειρεί να φέρει πιο κοντά τη θεωρία με την πράξη. Συγκεκριμένα, εξετάζει πώς οι πολιτιστικές πολιτικές και οι δράσεις που υλοποιούνται από οργανισμούς, όπως το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, μπορούν να επηρεάσουν ουσιαστικά την καθημερινότητα και την ψυχική κατάσταση των συμμετεχόντων. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στο πώς οι ίδιοι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται αυτή τη σχέση, δηλαδή τι σημαίνει για αυτούς η επαφή με τον πολιτισμό και πώς την συνδέουν με την προσωπική τους ευημερία.

Με βάση τα παραπάνω, διαμορφώνονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι η σχέση μεταξύ πολιτιστικής πολιτικής και ψυχικής υγείας στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο;
2. Πώς οι πολιτιστικοί οργανισμοί συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και της κοινωνικής ενδυνάμωσης μέσω των δράσεών τους;
3. Με ποιους τρόπους οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως πλαίσιο πρόληψης και αποκατάστασης ψυχικών δυσκολιών;
4. Ποιες κατευθύνσεις μπορούν να προταθούν για τη διαμόρφωση πολιτιστικών πολιτικών που ενισχύουν τη σχέση πολιτισμού και ψυχικής υγείας;

5. Πώς αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες στις δράσεις την επίδραση του πολιτισμού στην ψυχική τους ευημερία;

4.2 Ερευνητικός σχεδιασμός

Η παρούσα έρευνα βασίζεται σε ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, καθώς στόχος της δεν είναι η μέτρηση ή η στατιστική γενίκευση, αλλά η βαθύτερη κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία. Με άλλα λόγια, αυτό που ενδιαφέρει είναι το πώς βιώνουν οι άνθρωποι τη συμμετοχή τους σε τέτοιες δράσεις και τι νόημα αποδίδουν σε αυτή την εμπειρία. Η ποιοτική έρευνα θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη για τέτοιου είδους ζητήματα, καθώς δίνει έμφαση στις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις προσωπικές ερμηνείες των συμμετεχόντων (Creswell & Poth, 2018). Παράλληλα, επιτρέπει μια πιο ευέλικτη και ανοιχτή προσέγγιση του φαινομένου, χωρίς να περιορίζεται σε προκαθορισμένες κατηγορίες (Denzin & Lincoln, 2011).

4.3 Ερευνητικά εργαλεία

Για την υλοποίηση τη έρευνας επιλέχθηκε ο συνδυασμός διαφορετικών μεθόδων συλλογής δεδομένων, ώστε να προσεγγιστεί το θέμα πιο ολοκληρωμένα. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για την καταγραφή απόψεων και εμπειριών σχετικά με τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις (βλ. παράρτημα). Αν και το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει κλίμακες τύπου Likert, δεν αξιοποιείται με σκοπό τη στατιστική ανάλυση, αλλά λειτουργεί κυρίως ως εργαλείο ανάδειξης τάσεων και γενικών αντιλήψεων των συμμετεχόντων. Με αυτόν τον τρόπο, τα δεδομένα του εντάσσονται σε ένα ευρύτερο ποιοτικό πλαίσιο ερμηνείας.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις, με ψυχολόγους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, με στόχο τη σε βάθος κατανόηση του ρόλου των πολιτιστικών δράσεων στην ψυχική υγεία (βλ. παράρτημα). Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις θεωρούνται ιδιαίτερα χρήσιμες στην ποιοτική έρευνα, καθώς δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να καθοδηγεί τη συζήτηση, αφήνοντας ταυτόχρονα χώρο για την ανάδειξη νέων θεμάτων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της (Kvale, 2007). Μέσα από αυτή τη διαδικασία, αναδείχθηκαν πιο ουσιαστικές

πτυχές της σχέσης πολιτισμού και ψυχικής υγείας, οι οποίες δεν θα μπορούσαν να αποτυπωθούν μόνο μέσα από κλειστού τύπου ερωτήσεις.

4.3.1 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αποτέλεσε ένα από τα βασικά εργαλεία συλλογής δεδομένων της έρευνας, με στόχο την καταγραφή των απόψεων και των εμπειριών των συμμετεχόντων σχετικά με τη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία. Η δομή του σχεδιάστηκε με τρόπο απλό και κατανοητό, ώστε να διευκολύνει τη συμμετοχή και να αποτυπώσει όσο το δυνατόν πιο αυθεντικά τις αντιλήψεις των ερωτώμενων.

Ως προς τη δομή του, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε κυρίως ερωτήσεις κλειστού τύπου, με τη χρήση κλίμακας Likert πέντε βαθμίδων (από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα»), καθώς και ορισμένες ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Η επιλογή αυτή επέτρεψε τη σαφή αποτύπωση στάσεων και τάσεων, χωρίς ωστόσο να απομακρύνεται από τον ποιοτικό χαρακτήρα της έρευνας, καθώς τα δεδομένα αξιοποιήθηκαν ερμηνευτικά.

Το ερωτηματολόγιο οργανώθηκε σε επιμέρους θεματικές ενότητες, οι οποίες αντανakλούν τις βασικές διαστάσεις του ερευνητικού αντικειμένου. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη ενότητα εστίαζε στη συχνότητα και στο είδος της συμμετοχής σε πολιτιστικές δράσεις. Στη συνέχεια, ακολουθούσε ενότητα που αφορούσε τη σχέση πολιτισμού και ψυχικής ευεξίας, εξετάζοντας ζητήματα όπως η μείωση του άγχους, η βελτίωση της διάθεσης και η συνολική ποιότητα ζωής.

Ακολούθως, περιλαμβάνονταν ενότητα που σχετιζόταν με την κοινωνική διάσταση της συμμετοχής, όπως το αίσθημα του ανήκειν και η μείωση της μοναξιάς. Επιπλέον, εξετάστηκε ο ρόλος των πολιτιστικών οργανισμών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, καθώς και η συμβολή των ψηφιακών πολιτιστικών δράσεων στην πρόσβαση και τη συμμετοχή. Τέλος, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τα εμπόδια συμμετοχής, καθώς και βασικά δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων.

4.3.2 Ημιδομημένες συνεντεύξεις

Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις αποτέλεσαν το δεύτερο βασικό εργαλείο συλλογής δεδομένων και είχαν ως κύριο στόχο τη σε βάθος κατανόηση του ρόλου των πολιτιστικών

δράσεων στην ψυχική υγεία, μέσα από την οπτική των επαγγελματιών που συμμετείχαν άμεσα στην υλοποίησή τους. Συγκεκριμένα, οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν με ψυχολόγους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης.

Η επιλογή της ημι-δομημένης μορφής επέτρεψε έναν συνδυασμό καθοδήγησης και ευελιξίας. Από τη μία πλευρά, υπήρχε ένας βασικός άξονας ερωτήσεων, ο οποίος εξασφάλιζε τη συνοχή της συνέντευξης, ενώ από την άλλη δινόταν η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ελεύθερα τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους.

Η δομή των ερωτήσεων επικεντρώθηκε σε βασικούς θεματικούς άξονες, όπως ο στόχος της δράσης, ο ρόλος των επαγγελματιών, ο τρόπος ενσωμάτωσης της τέχνης ως θεραπευτικού εργαλείου, οι ανάγκες του κοινού, καθώς και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος. Επιπλέον, εξετάστηκαν οι προκλήσεις που προέκυψαν κατά την υλοποίηση, αλλά και οι προοπτικές για μελλοντικές δράσεις που συνδέουν τον πολιτισμό με την ψυχική υγεία.

4.4 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της παρούσας έρευνας διαμορφώθηκε με βάση τους στόχους της ποιοτικής προσέγγισης και την ανάγκη για κατανόηση του φαινομένου μέσα από διαφορετικές οπτικές.

Στο ερωτηματολόγιο συμμετείχαν συνολικά 126 άτομα. Οι συμμετέχοντες προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά στρώματα και με δημογραφικά χαρακτηριστικά, γεγονός που επιτρέπει τη διαμόρφωση μιας πιο σφαιρικής εικόνας σχετικά με τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες γύρω από τις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική ευημερία. Το δείγμα αυτό δεν επιδιώκει τη στατιστική αντιπροσωπευτικότητα, αλλά λειτουργεί ως πηγή ενδεικτικών δεδομένων, τα οποία αξιοποιούνται ερμηνευτικά στο πλαίσιο της ποιοτικής ανάλυσης. Ως προς το ερωτηματολόγιο, η έρευνα βασίστηκε σε δείγμα ευκολίας (convenience sampling), καθώς οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν με βάση τη διαθεσιμότητα, την προσβασιμότητα και την προθυμία τους να συμμετάσχουν. Η επιλογή αυτή χρησιμοποιείται συχνά σε κοινωνικές και εκπαιδευτικές έρευνες διερευνητικού χαρακτήρα, επειδή διευκολύνει τη συλλογή δεδομένων μέσα σε περιορισμένο χρονικό πλαίσιο (Etikan et al., 2016). Παρ' όλα

αυτά, αποτελεί και μεθοδολογικό περιορισμό, καθώς δεν επιτρέπει την πλήρη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της έρευνας πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με πέντε ψυχολόγους, οι οποίοι συμμετείχαν ενεργά στο πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Οι συγκεκριμένοι επαγγελματίες επιλέχθηκαν λόγω της άμεσης εμπλοκής τους στον σχεδιασμό και την υλοποίηση δράσεων που συνδέουν την τέχνη με την ψυχική υγεία. Με άλλα λόγια, πρόκειται για ένα στοχευμένο δείγμα, το οποίο προσφέρει πιο εξειδικευμένη γνώση και εμπειρία σε σχέση με το αντικείμενο της έρευνας.

Η επιλογή των συμμετεχόντων βασίστηκε κυρίως στη σκοπιμότητα (purposive sampling), καθώς στόχος δεν ήταν η τυχαία επιλογή, αλλά η ένταξη ατόμων που μπορούσαν να συμβάλουν ουσιαστικά στην κατανόηση του φαινομένου (Creswell & Poth, 2018). Από τη μία πλευρά, οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου προσφέρουν μια γενικότερη εικόνα των αντιλήψεων του κοινού, ενώ από την άλλη, οι συνεντεύξεις με τους επαγγελματίες δίνουν τη δυνατότητα για πιο εις βάθος ανάλυση.

4.5 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δύο βασικά στάδια, ακολουθώντας τη λογική του συνδυασμού διαφορετικών ερευνητικών εργαλείων που υιοθετήθηκε στη μελέτη. Αρχικά, συλλέχθηκαν τα δεδομένα από το ερωτηματολόγιο, ενώ στο μεσοδιάστημα πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις, με στόχο την περαιτέρω εμβάθυνση στα ευρήματα.

Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε ηλεκτρονικά, μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, γεγονός που διευκόλυνε τη συμμετοχή ατόμων από διαφορετικές περιοχές και με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Η συλλογή των απαντήσεων πραγματοποιήθηκε σε χρονικό διάστημα περίπου ενός μήνα, από τις 10 Φεβρουαρίου έως και τις 8 Μαρτίου 2026. Η επιλογή της ηλεκτρονικής διανομής κρίθηκε κατάλληλη, καθώς επέτρεψε την άμεση και εύκολη πρόσβαση των συμμετεχόντων στο ερωτηματολόγιο, διασφαλίζοντας παράλληλα την ανωνυμία τους.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε το δεύτερο στάδιο της συλλογής δεδομένων, το οποίο αφορούσε τις ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν τηλεφωνικά, σε χρονικό διάστημα από τις 15 έως και τις 20 Μαρτίου 2026. Η επιλογή της τηλεφωνικής επικοινωνίας διευκόλυνε τον προγραμματισμό των συνεντεύξεων και την άμεση επικοινωνία με τους συμμετέχοντες, χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς.

4.6 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε με συνδυασμό ποσοτικής και ποιοτικής μεθόδου, ανάλογα με το είδος των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Πιο συγκεκριμένα, τα δεδομένα που προέκυψαν από το ερωτηματολόγιο αναλύθηκαν ποσοτικά, με στόχο την καταγραφή και παρουσίαση των απαντήσεων των συμμετεχόντων και την ανάδειξη γενικών τάσεων σχετικά με τη σχέση πολιτιστικών δράσεων και ψυχικής υγείας.

Αντίστοιχα, η ανάλυση των δεδομένων από τις συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκε με ποιοτικό τρόπο, με στόχο την κατανόηση των νοημάτων και των εμπειριών που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στις πολιτιστικές δράσεις και τη σχέση τους με την ψυχική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκε η ποιοτική ανάλυση περιεχομένου, η οποία επιτρέπει την οργάνωση και ερμηνεία των δεδομένων μέσα από την αναγνώριση βασικών εννοιών και μοτίβων (Mayring, 2014). Η προσέγγιση αυτή θεωρείται κατάλληλη όταν το ζητούμενο δεν είναι απλώς η καταγραφή των απαντήσεων, αλλά η ουσιαστική ερμηνεία τους μέσα σε ένα ευρύτερο θεωρητικό πλαίσιο.

Στο πλαίσιο αυτό, οι απαντήσεις από τις συνεντεύξεις εξετάστηκαν με βάση τη θεματική τους διάσταση. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε μια πρώτη ανάγνωση των δεδομένων, με στόχο την εξοικείωση με το υλικό και την καταγραφή αρχικών παρατηρήσεων. Στη συνέχεια, εντοπίστηκαν επαναλαμβανόμενα μοτίβα και βασικές ιδέες, οι οποίες οργανώθηκαν σε ευρύτερες θεματικές κατηγορίες. Η διαδικασία αυτή είναι σύμφωνη με τη θεματική ανάλυση, μια από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους στην ποιοτική έρευνα (Braun & Clarke, 2006).

Η θεματική ανάλυση επέτρεψε την ανάδειξη βασικών αξόνων, όπως η συμβολή των πολιτιστικών δράσεων στη μείωση του άγχους, η ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης, καθώς

και ο ρόλος των πολιτιστικών οργανισμών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας. Παράλληλα, μέσα από τη σύγκριση των δεδομένων κατέστη δυνατή η διαμόρφωση μιας πιο ολοκληρωμένης εικόνας του φαινομένου.

Η διαδικασία ανάλυσης δεν ήταν γραμμική, αλλά εξελίχθηκε σταδιακά, με συνεχείς αναθεωρήσεις και επαναπροσδιορισμό των θεματικών κατηγοριών, κάτι που αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της ποιοτικής έρευνας (Nowell et al., 2017). Συνολικά, η χρήση της ποιοτικής ανάλυσης περιεχομένου σε συνδυασμό με τη θεματική ανάλυση συνέβαλε στην εις βάθος κατανόηση των δεδομένων και στην εξαγωγή ουσιαστικών συμπερασμάτων, τα οποία συνδέονται άμεσα με τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.

Συμπληρωματικά, στο τέλος του ερευνητικού μέρους αξιοποιήθηκε SWOT ανάλυση, όχι ως κύρια μέθοδος συλλογής δεδομένων, αλλά ως εργαλείο συνοπτικής οργάνωσης και οπτικής αποτύπωσης των βασικών συμπερασμάτων που προέκυψαν από την ανάλυση των ερωτηματολογίων και των συνεντεύξεων.

4.7 Ηθικά ζητήματα της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στα ηθικά ζητήματα, καθώς το αντικείμενό της σχετίζεται με προσωπικές εμπειρίες και αντιλήψεις γύρω από την ψυχική υγεία. Για τον λόγο αυτό, βασική προτεραιότητα αποτέλεσε η διασφάλιση της προστασίας των συμμετεχόντων και ο σεβασμός της ιδιωτικότητάς τους σε όλα τα στάδια της έρευνας.

Αρχικά, η συμμετοχή στο ερωτηματολόγιο ήταν απολύτως εθελοντική. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν από την αρχή για τον σκοπό της έρευνας, καθώς και για το γεγονός ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς σκοπούς. Παράλληλα, διασφαλίστηκε η ανωνυμία τους, καθώς δεν συλλέχθηκαν προσωπικά στοιχεία που να μπορούν να οδηγήσουν στην ταυτοποίησή τους. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργήθηκε ένα πιο ασφαλές πλαίσιο, στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούσαν να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους.

Αντίστοιχα, στις συνεντεύξεις τηρήθηκαν βασικές αρχές δεοντολογίας. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν εκ των προτέρων για το περιεχόμενο και τον σκοπό της συνέντευξης, καθώς και για τον τρόπο αξιοποίησης των δεδομένων στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Πριν από τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων εξασφαλίστηκε η γραπτή συναίνεσή τους για τη συμμετοχή τους και για τη χρήση και δημοσιοποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων στην εργασία (Βλ. παράρτημα, σελ. 108). Παράλληλα, διασφαλίστηκε η εμπιστευτικότητα και η ανωνυμία των απαντήσεων, καθώς τα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και δεν αποδόθηκαν σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Όπου κρίθηκε απαραίτητο, τα στοιχεία παρουσιάστηκαν με τρόπο γενικό, χωρίς αναφορά σε ονόματα ή άλλα αναγνωριστικά χαρακτηριστικά. Η διαδικασία αυτή ακολούθησε βασικές αρχές ερευνητικής δεοντολογίας σχετικά με την προστασία προσωπικών δεδομένων, την ενημερωμένη συναίνεση και τον σεβασμό των συμμετεχόντων (Orb et al., 2001).

Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε και στον τρόπο διατύπωσης των ερωτήσεων, ώστε να αποφεύγονται πιθανά ευαίσθητα ή πιεστικά ζητήματα που θα μπορούσαν να φέρουν σε δύσκολη θέση τους συμμετέχοντες. Η προσέγγιση αυτή βοήθησε στη διατήρηση ενός σεβαστικού και ασφαλούς κλίματος καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας.

Τέλος, η διαχείριση των δεδομένων έγινε με υπευθυνότητα, με στόχο τη διασφάλιση της ακρίβειας και της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων. Συνολικά, η τήρηση των ηθικών αρχών συνέβαλε στη διαμόρφωση μιας έρευνας που σέβεται τους συμμετέχοντες και ανταποκρίνεται στις βασικές απαιτήσεις της επιστημονικής δεοντολογίας (Orb et al., 2001).

Κεφάλαιο 5^ο

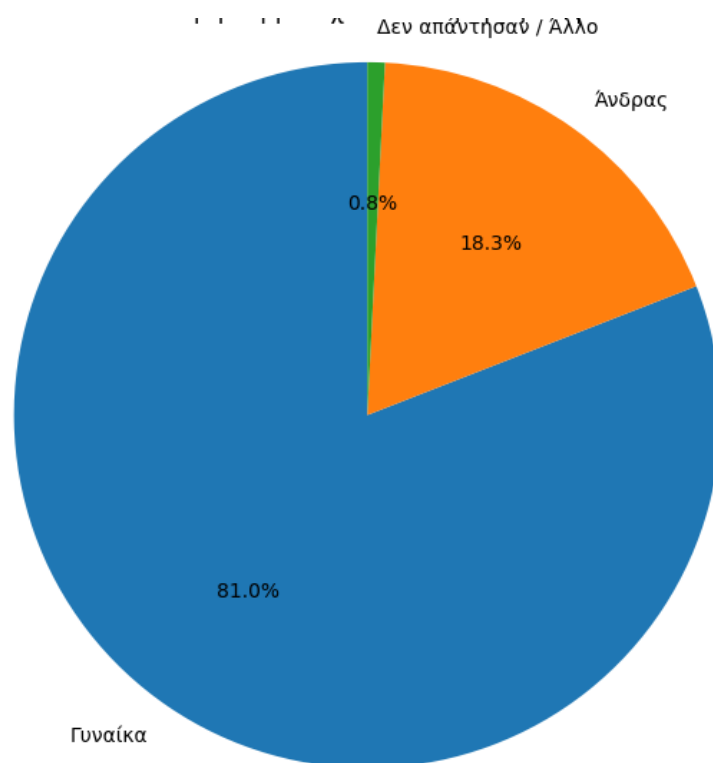
5. Παρουσίαση και ανάλυση αποτελεσμάτων

5.1 Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Φύλο	Άνδρας	23	18,3%
	Γυναίκα	102	81,0%
	Δεν απάντησαν / Άλλο	1	0,7%
Ηλικία	18–24	2	1,6%
	25–34	28	22,2%
	35–44	45	35,7%
	45–54	33	26,2%
	55+	17	13,5%
Εκπαίδευση	Πρωτοβάθμια	1	0,8%
	Δευτεροβάθμια	19	15,1%
	Τριτοβάθμια	45	35,7%
	Μεταπτυχιακό / Διδακτορικό	59	46,8%
	Άλλη	2	1,6%
Περιοχή διαμονής	Αστικό κέντρο	82	65,1%
	Προάστιο / Μικρή πόλη	31	24,6%
	Αγροτική περιοχή / Χωριό	12	9,5%
	Δεν απάντησαν	1	0,8%

Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων (N=126)

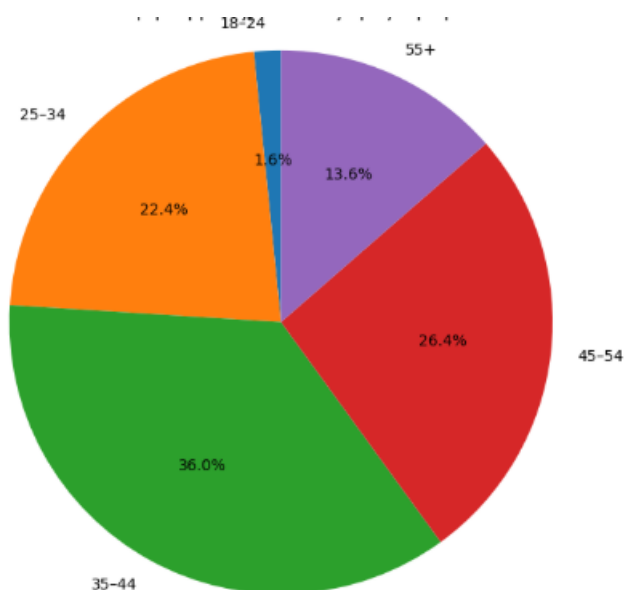
Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 126 άτομα, τα οποία συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σχετικά με τις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία. Όσον αφορά το φύλο των συμμετεχόντων, η πλειοψηφία ήταν γυναίκες, καθώς 102 άτομα δήλωσαν ότι είναι γυναίκες, 23 άτομα δήλωσαν ότι είναι άνδρες ενώ 1 άτομο δεν απάντησε ή δήλωσε άλλη επιλογή. Η συγκεκριμένη κατανομή δείχνει μια σαφή υπεροχή γυναικών στο δείγμα, κάτι που συναντάται συχνά σε έρευνες που σχετίζονται με θέματα πολιτισμού και ψυχικής ευεξίας.



Γράφημα 1. Κατανομή συμμετεχόντων ως προς το φύλο

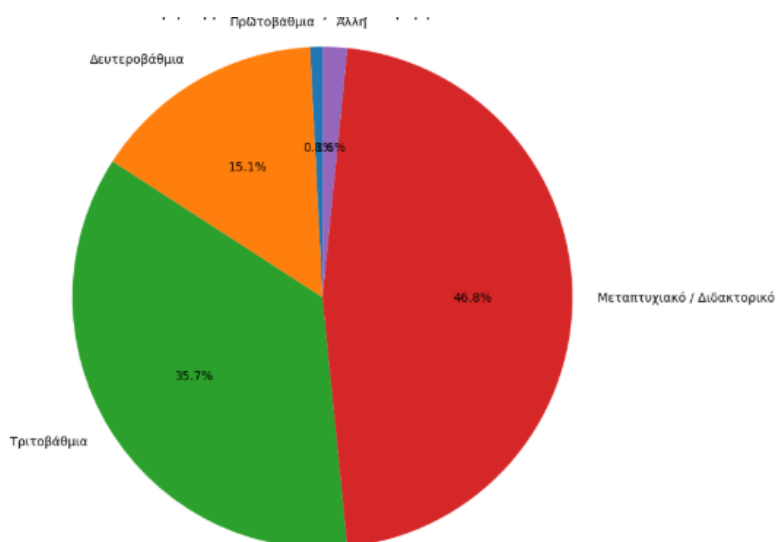
Σε σχέση με την ηλικιακή κατανομή, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 35–44 ετών (45 άτομα), ενώ ακολουθούν οι ηλικίες 45–54 ετών (33 άτομα) και 25–34 ετών (28 άτομα). Μικρότερη ήταν η συμμετοχή ατόμων άνω των 55 ετών (17 άτομα), ενώ πολύ περιορισμένη ήταν η παρουσία της ηλικιακής ομάδας 18–24 ετών (2 άτομα). Συνολικά, φαίνεται ότι το δείγμα αποτελείται κυρίως από άτομα μέσης ηλικίας.

Κυριακή Διλβόη, «Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία:
Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης»



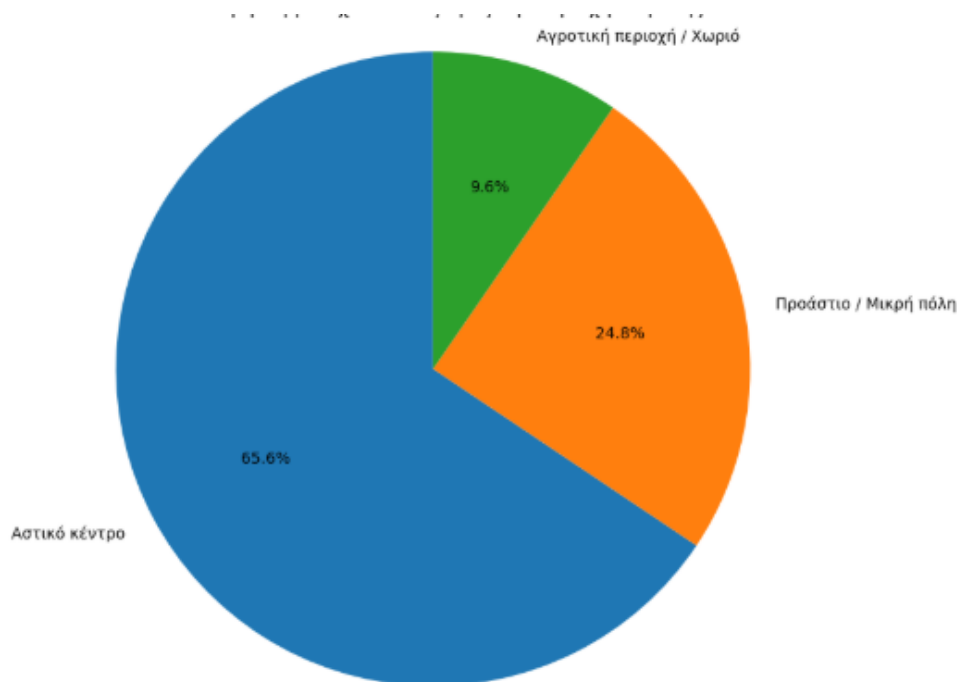
Γράφημα 2. Κατανομή συμμετεχόντων ως προς την ηλικία

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρείται υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, καθώς 59 άτομα δήλωσαν ότι διαθέτουν μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο, ενώ 45 άτομα έχουν ολοκληρώσει τριτοβάθμια εκπαίδευση. Λιγότεροι συμμετέχοντες ανήκουν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (19 άτομα), ενώ ελάχιστοι δήλωσαν πρωτοβάθμια ή άλλη μορφή εκπαίδευσης. Το στοιχείο αυτό δείχνει ότι το δείγμα αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο.



Γράφημα 3. Κατανομή συμμετεχόντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο

Σε σχέση με την περιοχή διαμονής, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων κατοικεί σε αστικό κέντρο (82 άτομα), ενώ 31 άτομα διαμένουν σε προάστιο ή μικρή πόλη και 12 άτομα σε αγροτική περιοχή ή χωριό. Αυτό υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν άμεση πρόσβαση σε πολιτιστικές δράσεις και υποδομές.



Γράφημα 4. Κατανομή συμμετεχόντων ως προς την περιοχή διαμονής

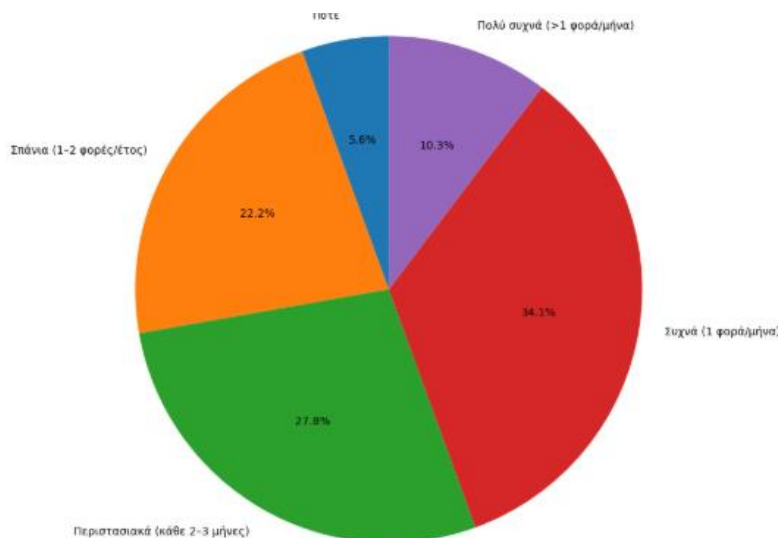
Τέλος, όσον αφορά τις συνεντεύξεις, συμμετείχαν συνολικά πέντε άτομα. Δεν υπήρχαν διαθέσιμα δημογραφικά στοιχεία για τους συμμετέχοντες, πέρα από το φύλο τους, το οποίο εκτιμήθηκε με βάση τη φωνή κατά τη διάρκεια της τηλεφωνικής επικοινωνίας. Συγκεκριμένα, εκτιμάται ότι συμμετείχαν τρεις γυναίκες και δύο άνδρες. Δεν ζητήθηκαν περαιτέρω προσωπικά στοιχεία, καθώς η έμφαση δόθηκε στο περιεχόμενο των απαντήσεων και στην εμπειρία τους από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα.

5.2 Πολιτιστική συμμετοχή των επισκεπτών

α) Συχνότητα συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες

Κατηγορία	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ποτέ	7	5,6%
Σπάνια (1–2 φορές/έτος)	28	22,2%
Περιστασιακά (κάθε 2–3 μήνες)	35	27,8%
Συχνά (1 φορά/μήνα)	43	34,1%
Πολύ συχνά (>1 φορά/μήνα)	13	10,3%

Πίνακας 2: Πολιτιστική συμμετοχή των επισκεπτών (N=126)

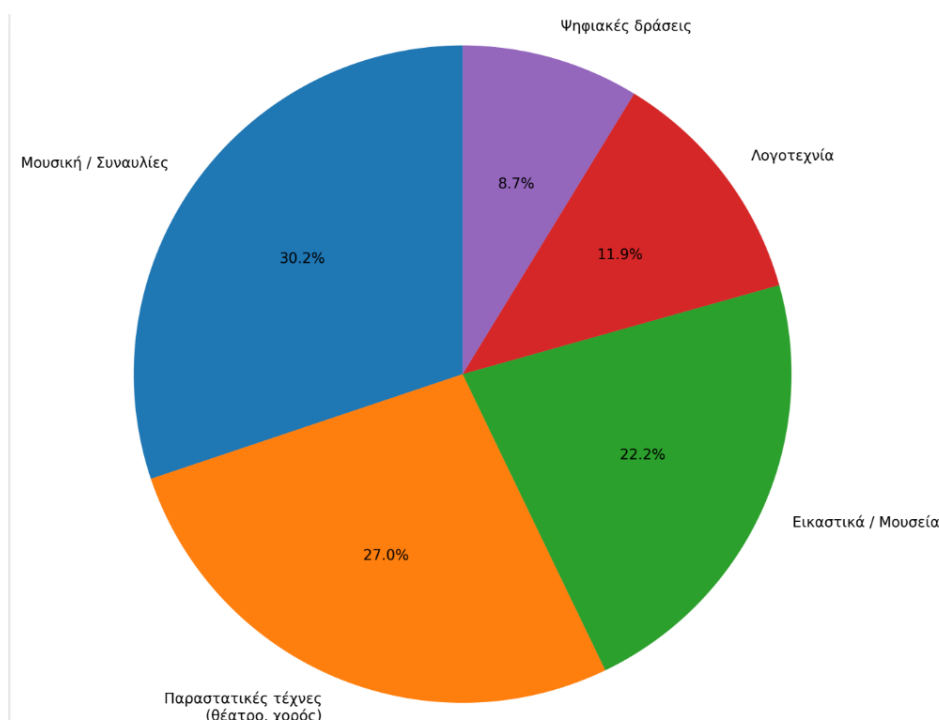


Γράφημα 5. Συχνότητα συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες

β) Προτιμώμενο είδος πολιτιστικών δραστηριοτήτων

Κατηγορία	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Μουσική / Συναυλίες	38	30,2%
Παραστατικές τέχνες (θέατρο, χορός)	34	27,0%
Εικαστικά / Μουσεία	28	22,2%
Λογοτεχνία	15	11,9%
Ψηφιακές δράσεις	11	8,7%

**Πίνακας 3 Προτίμηση είδους πολιτιστικών δραστηριοτήτων επισκεπτών
(N=126)**



Γράφημα 6. Προτιμώμενο είδος πολιτιστικών δραστηριοτήτων

Η ανάλυση των παραπάνω δεδομένων δείχνει ότι η πολιτιστική συμμετοχή των επισκεπτών είναι αρκετά ενεργή και σε μεγάλο βαθμό ενταγμένη στην καθημερινότητά τους. Όσον αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες, παρατηρείται ότι περίπου το 34% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι συμμετέχει συχνά, δηλαδή τουλάχιστον μία φορά τον μήνα. Παράλληλα, ένα ποσοστό γύρω στο 28% αναφέρει ότι συμμετέχει

περιστασιακά, κάθε δύο με τρεις μήνες. Τα δύο αυτά ποσοστά μαζί δείχνουν ότι πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες (περίπου 62%) έχουν μια σχετικά σταθερή επαφή με τον πολιτισμό.

Από την άλλη πλευρά, περίπου το 22% δηλώνει ότι συμμετέχει σπάνια, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό, κοντά στο 10%, αναφέρει ότι συμμετέχει πολύ συχνά, δηλαδή πάνω από μία φορά τον μήνα. Τέλος, πολύ περιορισμένο είναι το ποσοστό εκείνων που δηλώνουν ότι δεν συμμετέχουν καθόλου (περίπου 5–6%). Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς δείχνει ότι η πολιτιστική δραστηριότητα δεν αποτελεί κάτι ξένο ή μακρινό για το δείγμα, αλλά αντίθετα υπάρχει σε διαφορετικούς βαθμούς έντασης.

Αν το δούμε πιο απλά, οι περισσότεροι άνθρωποι που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν κάποια μορφή επαφής με τον πολιτισμό, είτε πιο συστηματικά είτε πιο χαλαρά. Αυτό δημιουργεί ένα πολύ καλό υπόβαθρο για να εξεταστεί και η επίδραση αυτής της συμμετοχής στην ψυχική τους κατάσταση.

Σε ό,τι αφορά το είδος των πολιτιστικών δράσεων που προτιμούν, τα αποτελέσματα δείχνουν μια σαφή τάση προς συγκεκριμένες μορφές πολιτισμού. Περίπου το 30% των συμμετεχόντων φαίνεται να προτιμά τη μουσική και τις συναυλίες, ενώ ένα αντίστοιχο ποσοστό (γύρω στο 27%) επιλέγει τις παραστατικές τέχνες, όπως το θέατρο και ο χορός. Παράλληλα, περίπου το 22% δηλώνει προτίμηση σε μουσεία και εικαστικές εκθέσεις, κάτι που συνδέεται άμεσα και με το πλαίσιο της παρούσας έρευνας.

Μικρότερα αλλά εξίσου ενδιαφέροντα είναι τα ποσοστά για τη λογοτεχνία (περίπου 12%) και τις ψηφιακές πολιτιστικές δράσεις (περίπου 9%). Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι, αν και οι πιο «παραδοσιακές» μορφές πολιτισμού παραμένουν κυρίαρχες, υπάρχει και μια στροφή προς πιο σύγχρονες ή εναλλακτικές μορφές συμμετοχής.

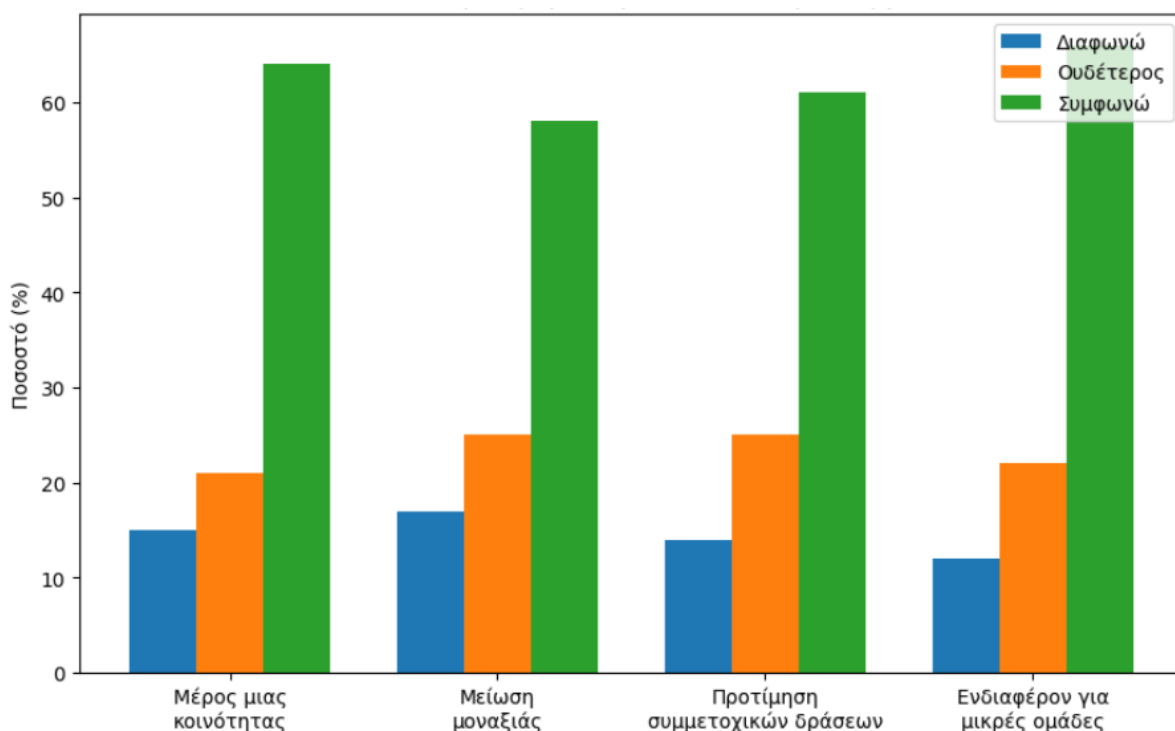
Συνολικά, φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες δεν περιορίζονται σε ένα μόνο είδος πολιτιστικής δραστηριότητας, αλλά επιλέγουν διαφορετικές μορφές ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Αυτό ενισχύει την ιδέα ότι η πολιτιστική συμμετοχή είναι μια πολυδιάστατη εμπειρία, που μπορεί να καλύψει διαφορετικές ανάγκες, είτε αυτές είναι ψυχαγωγικές είτε πιο βαθιά συναισθηματικές.

Κλείνοντας, τα αποτελέσματα της ενότητας αυτής δείχνουν ότι το δείγμα χαρακτηρίζεται από μια σχετικά υψηλή και πολυμορφική πολιτιστική δραστηριότητα. Η συχνή ή έστω τακτική επαφή με πολιτιστικές δράσεις αποτελεί βασικό στοιχείο της ζωής πολλών συμμετεχόντων, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σημασία του πολιτισμού ως καθημερινής εμπειρίας και όχι ως κάτι αποσπασματικό ή περιστασιακό. Αυτό το εύρημα λειτουργεί ως σημαντική βάση για την περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην πολιτιστική συμμετοχή και την ψυχική ευημερία.

5.3 Πολιτισμικές δράσεις και κοινωνική ένταξη

Δήλωση	Διαφωνώ (%)	Ουδέτερος (%)	Συμφωνώ (%)
Οι πολιτιστικές δράσεις με κάνουν να αισθάνομαι μέρος μιας κοινότητας	15%	21%	64%
Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μειώνει το αίσθημα μοναξιάς	17%	25%	58%
Προτιμώ συμμετοχικές/δημιουργικές δράσεις από απλή παρακολούθηση	14%	25%	61%
Θα με ενδιέφερε συμμετοχή σε δράσεις μικρών ομάδων με σταθερή διάρκεια	12%	22%	66%

Πίνακας 4: Πολιτισμικές δράσεις και κοινωνική ένταξη (N=126)



Γράφημα 7. Πολιτισμικές δράσεις και κοινωνική ένταξη

Τα παραπάνω δεδομένα εστιάζουν στη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την κοινωνική ένταξη, δίνοντας έμφαση στο κατά πόσο οι συμμετέχοντες αισθάνονται μέρος μιας κοινότητας και αν η τέχνη λειτουργεί ως μέσο κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Τα αποτελέσματα δείχνουν μια αρκετά θετική εικόνα, αν και δεν λείπουν και κάποιες διαφοροποιήσεις.

Αρχικά, σε σχέση με την αίσθηση συμμετοχής στην κοινότητα, περίπου το 64% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα με τη δήλωση ότι οι πολιτιστικές δράσεις τους κάνουν να αισθάνονται περισσότερο μέρος μιας κοινότητας. Ένα επιπλέον 21% κρατά ουδέτερη στάση, ενώ περίπου το 15% φαίνεται να διαφωνεί. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι, για την πλειοψηφία, ο πολιτισμός δεν είναι απλώς μια ατομική εμπειρία, αλλά συνδέεται με την αίσθηση του «ανήκειν».

Αντίστοιχα, σε ό,τι αφορά τη μείωση της μοναξιάς, περίπου το 58% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες συμβάλλει στη μείωση του αισθήματος μοναξιάς. Ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό, κοντά στο 25%,

διατηρεί ουδέτερη στάση, ενώ περίπου το 17% δεν φαίνεται να συμφωνεί. Αυτό δείχνει ότι, αν και η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά σε κοινωνικό επίπεδο, η επίδρασή της δεν είναι ίδια για όλους.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η προτίμηση των συμμετεχόντων σε πιο συμμετοχικές μορφές πολιτισμού. Περίπου το 61% δηλώνει ότι προτιμά δράσεις όπως εργαστήρια ή ομαδικές δραστηριότητες, αντί της απλής παρακολούθησης. Παράλληλα, το 66% αναφέρει ότι θα το ενδιέφερε να συμμετέχει σε πολιτιστικές δράσεις μικρών ομάδων με σταθερή διάρκεια. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι υπάρχει μια σαφής ανάγκη για πιο ενεργή και ουσιαστική εμπλοκή, και όχι μόνο για παθητική κατανάλωση πολιτισμού.

Αν το δούμε πιο συνολικά, φαίνεται ότι οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα σημαντικό πλαίσιο κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ιδιαίτερα όταν έχουν συμμετοχικό χαρακτήρα. Μέσα από αυτές, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν άλλους, να μοιραστούν εμπειρίες και να δημιουργήσουν σχέσεις.

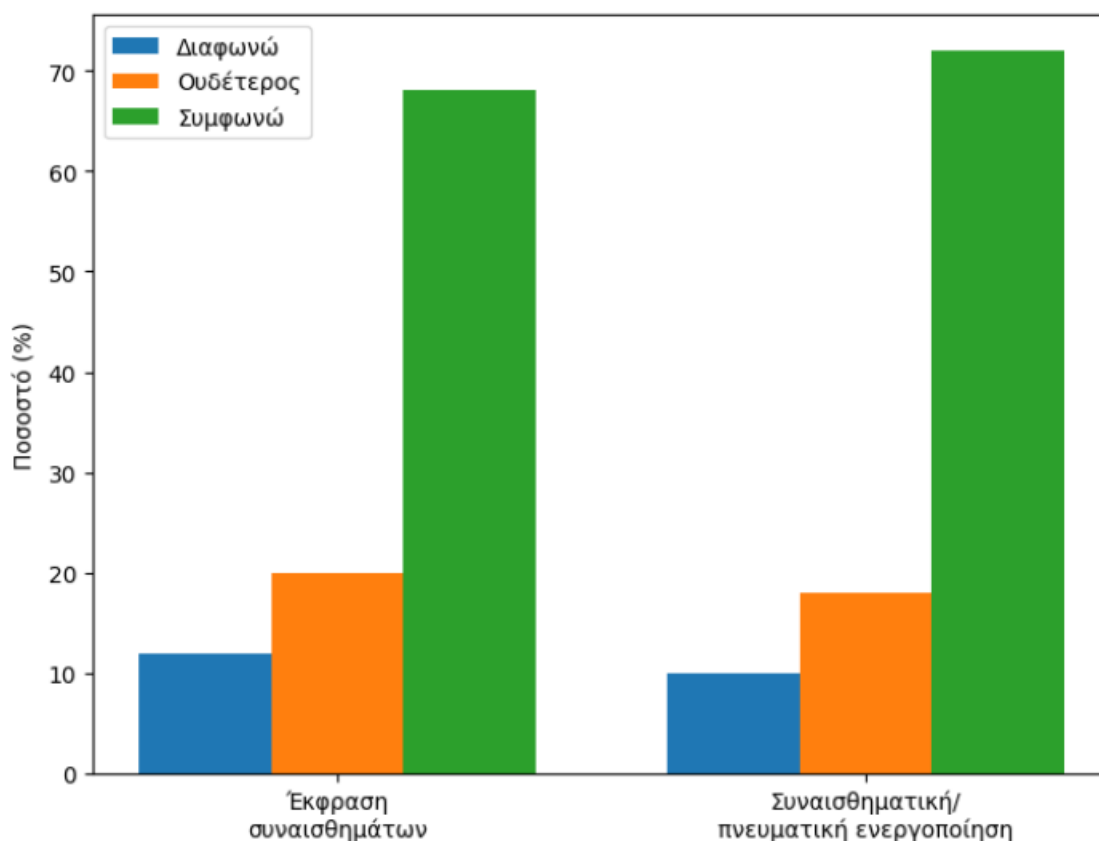
Ωστόσο, σε ένα πιο κριτικό επίπεδο, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η κοινωνική διάσταση του πολιτισμού δεν ενεργοποιείται αυτόματα. Η ύπαρξη ουδέτερων ή αρνητικών απαντήσεων υποδηλώνει ότι για ένα μέρος των συμμετεχόντων οι πολιτιστικές δράσεις παραμένουν περισσότερο ατομικές εμπειρίες. Αυτό μπορεί να σχετίζεται είτε με το είδος των δράσεων είτε με τον τρόπο οργάνωσής τους.

Συνεπώς, αν και ο πολιτισμός έχει σαφείς δυνατότητες να ενισχύσει την κοινωνική ένταξη, φαίνεται ότι η αποτελεσματικότητά του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς σχεδιάζονται και υλοποιούνται οι δράσεις. Πιο συμμετοχικές, διαδραστικές και μικρής κλίμακας πρωτοβουλίες φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη δυναμική προς αυτή την κατεύθυνση.

5.4 Πολιτιστικές δραστηριότητες και δημιουργική έκφραση

Δήλωση	Διαφωνώ (%)	Ουδέτερος (%)	Συμφωνώ (%)
Οι πολιτιστικές δράσεις ενισχύουν την ικανότητά μου να εκφράζω συναισθήματα	12%	20%	68%
Μετά από μια πολιτιστική εμπειρία αισθάνομαι συναισθηματικά ή πνευματικά ενεργοποιημένος/η	10%	18%	72%

Πίνακας 5: Πολιτιστικές δραστηριότητες και δημιουργική έκφραση (N=126)



Γράφημα 8. Πολιτιστικές δραστηριότητες και δημιουργική έκφραση

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι για ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων, η τέχνη δεν αποτελεί απλώς μορφή ψυχαγωγίας, αλλά συνδέεται άμεσα με την έκφραση συναισθημάτων και την εσωτερική τους κατάσταση.

Πιο συγκεκριμένα, περίπου το 68% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι συμφωνεί ή συμφωνεί απόλυτα με τη θέση ότι οι πολιτιστικές δράσεις ενισχύουν την ικανότητά τους να εκφράζουν συναισθήματα. Ένα ποσοστό γύρω στο 20% διατηρεί ουδέτερη στάση, ενώ περίπου το 12% δεν φαίνεται να συμφωνεί. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η τέχνη λειτουργεί για πολλούς ως ένας εναλλακτικός τρόπος επικοινωνίας και έκφρασης, πέρα από τον λόγο.

Παράλληλα, ένα ακόμη ισχυρό εύρημα αφορά τη συναισθηματική ενεργοποίηση μετά από μια πολιτιστική εμπειρία. Συγκεκριμένα, περίπου το 72% των συμμετεχόντων αναφέρει ότι μετά από μια τέτοια εμπειρία αισθάνεται συναισθηματικά ή πνευματικά ενεργοποιημένο. Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα υψηλό και δείχνει ότι οι πολιτιστικές δράσεις έχουν άμεση

επίδραση στο πώς νιώθουν οι άνθρωποι. Ωστόσο, ένα 18% παραμένει ουδέτερο και ένα 10% διαφωνεί, γεγονός που δείχνει ότι η εμπειρία αυτή δεν είναι καθολική.

Αν το δούμε πιο συνολικά, φαίνεται ότι η πολιτιστική συμμετοχή συνδέεται έντονα με προσωπικές εμπειρίες και εσωτερικές διεργασίες. Οι συμμετέχοντες δεν βιώνουν απλώς την τέχνη ως κάτι εξωτερικό, αλλά ως κάτι που επηρεάζει τον τρόπο που σκέφτονται και αισθάνονται.

Σε ένα πιο κριτικό επίπεδο, αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που τα ποσοστά είναι υψηλά, δεν είναι απόλυτα. Υπάρχει ένα ποσοστό συμμετεχόντων που δεν βιώνει την τέχνη με τον ίδιο τρόπο. Αυτό μπορεί να σχετίζεται είτε με το είδος των δράσεων είτε με το επίπεδο εμπλοκής των ατόμων. Για παράδειγμα, πιο παθητικές μορφές συμμετοχής ίσως δεν ενισχύουν στον ίδιο βαθμό τη δημιουργική έκφραση.

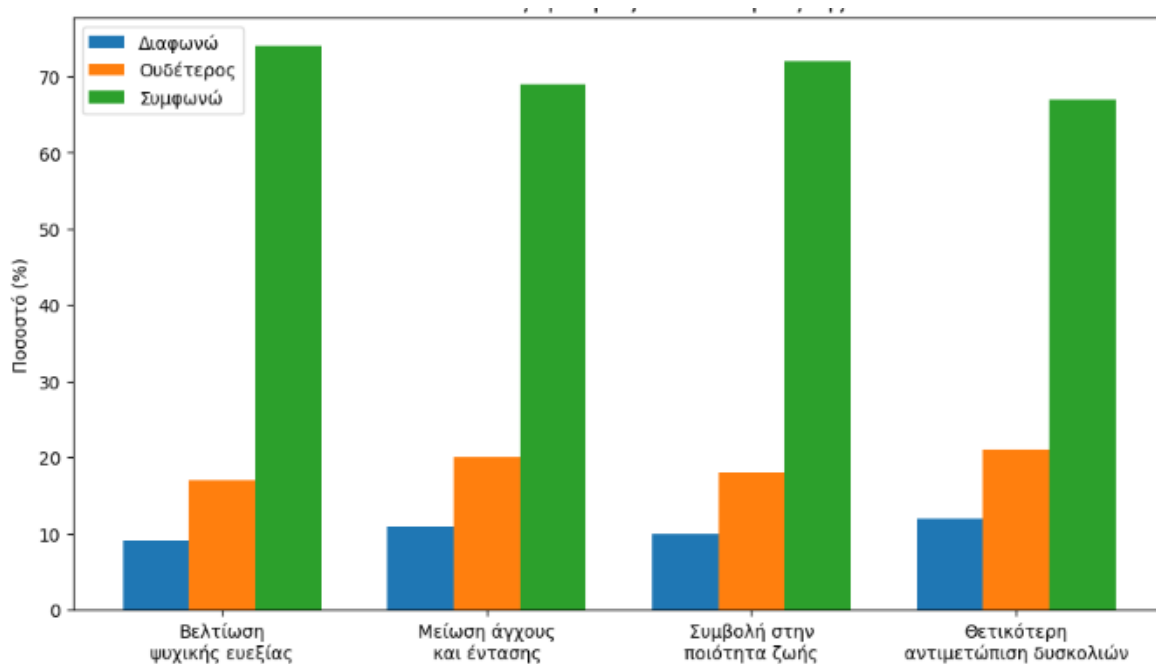
Συνεπώς, φαίνεται ότι η δυνατότητα της τέχνης να λειτουργεί ως μέσο έκφρασης εξαρτάται και από το πόσο ενεργά συμμετέχει κανείς. Δράσεις που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τη δημιουργικότητα πιθανότατα ενισχύουν περισσότερο αυτή τη διάσταση.

5.5 Πολιτιστικές εμπειρίες και ποιότητα ζωής

Δήλωση	Διαφωνώ (%)	Ουδέτερος (%)	Συμφωνώ (%)
Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις βελτιώνει την ψυχική μου ευεξία	9%	17%	74%
Οι πολιτιστικές δράσεις με βοηθούν να μειώνω το άγχος και την ένταση	11%	20%	69%
Η συμμετοχή συμβάλλει στη συνολική ποιότητα ζωής μου	10%	18%	72%
Η επαφή με τον πολιτισμό με βοηθά να αντιμετωπίζω πιο θετικά δυσκολίες	12%	21%	67%

Πίνακας 6: Πολιτιστικές εμπειρίες και ποιότητα ζωής (N=126)

Κυριακή Διλβόη, «Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία:
Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης»



Γράφημα 9. Πολιτιστικές εμπειρίες και ποιότητα ζωής

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η επαφή με τον πολιτισμό συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με θετικά συναισθήματα και βελτιωμένη ψυχική κατάσταση.

Αρχικά, σε ό,τι αφορά τη συνολική ψυχική ευεξία, περίπου το 74% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις τη βελτιώνει. Ένα ποσοστό γύρω στο 17% διατηρεί ουδέτερη στάση, ενώ μόλις το 9% φαίνεται να διαφωνεί. Το εύρημα αυτό δείχνει ξεκάθαρα ότι για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων, ο πολιτισμός έχει θετική επίδραση στην ψυχική τους κατάσταση.

Παράλληλα, ιδιαίτερα σημαντική είναι και η επίδραση των πολιτιστικών δράσεων στη μείωση του άγχους και της ψυχικής έντασης. Συγκεκριμένα, περίπου το 69% των συμμετεχόντων συμφωνεί ότι οι πολιτιστικές εμπειρίες τους βοηθούν να χαλαρώνουν και να αποφορτίζονται ψυχολογικά. Ωστόσο, ένα 20% παραμένει ουδέτερο και ένα 11% διαφωνεί, γεγονός που δείχνει ότι, αν και η τάση είναι θετική, η επίδραση αυτή δεν είναι ίδια για όλους.

Ακόμη, σε σχέση με την αντίληψη για την ποιότητα ζωής, περίπου το 72% των συμμετεχόντων θεωρεί ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις συμβάλλει συνολικά στη

βελτίωσή της. Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα ενδεικτικό, καθώς δείχνει ότι οι πολιτιστικές εμπειρίες δεν επηρεάζουν μόνο στιγμιαία συναισθήματα, αλλά συνδέονται με μια πιο συνολική αίσθηση ευημερίας.

Επιπλέον, περίπου το 67% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι η επαφή με τον πολιτισμό τους βοηθά να αντιμετωπίζουν πιο θετικά δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας. Το στοιχείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς δείχνει ότι ο πολιτισμός μπορεί να λειτουργήσει και ως μηχανισμός ψυχολογικής ενδυνάμωσης.

Σε ένα πιο κριτικό επίπεδο, αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που τα θετικά ποσοστά είναι υψηλά, υπάρχει ένα σταθερό ποσοστό ουδέτερων ή αρνητικών απαντήσεων. Αυτό υποδηλώνει ότι η επίδραση των πολιτιστικών δράσεων στην ποιότητα ζωής δεν είναι αυτόματη, αλλά πιθανόν εξαρτάται από παράγοντες όπως η συχνότητα συμμετοχής, το είδος της δράσης ή το προσωπικό ενδιαφέρον του ατόμου.

5.6 Ανάλυση συνεντεύξεων

Στο σημείο αυτό επιχειρείται μια πιο συνολική και ουσιαστική προσέγγιση των συνεντεύξεων που πραγματοποιήθηκαν με τους πέντε ψυχολόγους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Αν το δούμε πιο απλά, στόχος εδώ δεν είναι απλώς να παρουσιαστούν οι απαντήσεις τους, αλλά να κατανοηθεί τι πραγματικά προκύπτει μέσα από αυτές, ποια σημεία επαναλαμβάνονται και τι σημαίνουν όλα αυτά για τη σχέση τέχνης και ψυχικής υγείας.

Ξεκινώντας από τον βασικό στόχο του προγράμματος, γίνεται αρκετά ξεκάθαρο ότι όλοι οι συμμετέχοντες κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση. Η τέχνη δεν αντιμετωπίζεται ως κάτι απλώς αισθητικό ή ψυχαγωγικό, αλλά ως ένα εργαλείο που μπορεί να στηρίξει τον άνθρωπο σε πιο βαθύ επίπεδο. Για παράδειγμα, η Συμμετέχουσα 1 αναφέρει ότι «ο βασικός στόχος ήταν να ενισχυθεί η ψυχική ευεξία των ατόμων μέσα από την επαφή με την τέχνη και να μειωθεί το αίσθημα μοναξιάς», κάτι που δείχνει ξεκάθαρα την κοινωνική και ψυχολογική διάσταση του προγράμματος. Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 2 μιλά για «ενίσχυση της ψυχικής υγείας μέσω της τέχνης και ενεργοποίηση των συμμετεχόντων», ενώ η Συμμετέχουσα 3 δίνει έμφαση στη δημιουργία «ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης». Αν τα δούμε όλα μαζί, φαίνεται

ότι το πρόγραμμα προσπαθεί να καλύψει κάτι πολύ βασικό: την ανάγκη των ανθρώπων να νιώσουν καλύτερα, αλλά και να συνδεθούν με άλλους.

Πηγαίνοντας ένα βήμα παρακάτω, έχει ενδιαφέρον να δούμε πώς ακριβώς χρησιμοποιείται η τέχνη μέσα σε αυτό το πλαίσιο. Από τις απαντήσεις φαίνεται ότι δεν πρόκειται για μια παθητική εμπειρία, όπου κάποιος απλώς παρακολουθεί ένα έργο. Αντίθετα, υπάρχει μια πιο ενεργή συμμετοχή. Η Συμμετέχουσα 1 εξηγεί ότι η διαδικασία περιλάμβανε «παρατήρηση έργων, συζήτηση και μικρές δημιουργικές δραστηριότητες», ενώ ο Συμμετέχων 2 τονίζει ότι η τέχνη λειτούργησε «ως αφορμή για συζήτηση και προσωπική έκφραση». Με παρόμοιο τρόπο, η Συμμετέχουσα 3 σημειώνει ότι «βοήθησε στην έκφραση συναισθημάτων». Με λίγα λόγια, η τέχνη γίνεται ένα μέσο για να ανοίξει η συζήτηση, να εκφραστούν πράγματα που ίσως δεν λέγονται εύκολα και να δημιουργηθεί μια πιο ζωντανή εμπειρία.

Ένα ακόμη πολύ σημαντικό σημείο που προκύπτει είναι οι ανάγκες που καλύπτονται μέσα από αυτές τις δράσεις. Εδώ υπάρχει μια πολύ καθαρή εικόνα: οι ανάγκες είναι κυρίως κοινωνικές και συναισθηματικές. Η Συμμετέχουσα 1 μιλά για «ανάγκη για επικοινωνία, σύνδεση και έκφραση συναισθημάτων», ενώ ο Συμμετέχων 2 αναφέρεται «στη μοναξιά και την ανάγκη για κοινωνική επαφή». Αντίστοιχα, η Συμμετέχουσα 5 επισημαίνει ότι οι ανάγκες ήταν «κοινωνικές και συναισθηματικές». Αν το σκεφτεί κανείς, αυτό είναι απολύτως λογικό, ειδικά όταν μιλάμε για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, όπου η απομόνωση ή η απουσία κοινωνικής επαφής μπορεί να είναι πιο έντονη. Μέσα από το πρόγραμμα, λοιπόν, φαίνεται ότι η τέχνη λειτουργεί σαν μια αφορμή για να ξαναχτιστεί αυτή η σύνδεση.

Όσον αφορά την ανταπόκριση των συμμετεχόντων, η εικόνα που προκύπτει είναι σε γενικές γραμμές πολύ θετική. Οι περισσότεροι ερωτώμενοι αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν καλά και έδειξαν ενδιαφέρον. Η Συμμετέχουσα 1 λέει ότι «οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο άνετα και ανοιχτά», ενώ ο Συμμετέχων 2 μιλά για «βελτίωση στη διάθεση». Από την άλλη πλευρά, ο Συμμετέχων 4 κρατά μια πιο ισορροπημένη στάση, λέγοντας ότι η ανταπόκριση ήταν «θετική, αλλά όχι ίδια για όλους». Αυτό είναι ένα σημαντικό σημείο, γιατί μας θυμίζει ότι καμία παρέμβαση δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο για όλους τους ανθρώπους. Κάποιοι μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο, ενώ άλλοι λιγότερο, και αυτό είναι κάτι που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη.

Σε σχέση με τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν, σχεδόν όλοι αναφέρουν ότι η αρχή ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι. Η Συμμετέχουσα 1 αναφέρει ότι χρειάστηκε χρόνος «μέχρι να νιώσουν ασφάλεια», ενώ ο Συμμετέχων 2 μιλά για το στάδιο «μέχρι να εξοικειωθούν». Παράλληλα, η Συμμετέχουσα 3 επισημαίνει τις «διαφορετικές προσωπικότητες», κάτι που δείχνει ότι η διαχείριση της ομάδας δεν είναι πάντα εύκολη. Αν το δούμε λίγο πιο πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι τέτοιες δράσεις χρειάζονται χρόνο, υπομονή και σωστό χειρισμό για να λειτουργήσουν. Δεν είναι κάτι που “πιάνει” αμέσως.

Όσον αφορά την αξιολόγηση του προγράμματος, φαίνεται ότι αυτή έγινε με έναν πιο άτυπο αλλά ουσιαστικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες μιλούν για αξιολόγηση «μέσα από παρατήρηση και σχόλια» (Συμμετέχουσα 1) ή «μέσα από εμπειρία και ανατροφοδότηση» (Συμμετέχων 2). Αυτό είναι λογικό, καθώς σε τέτοιου είδους προγράμματα η αλλαγή δεν μετριέται εύκολα με αριθμούς, αλλά φαίνεται μέσα από τη συμπεριφορά, τη διάθεση και τη συμμετοχή των ανθρώπων.

Τέλος, ένα πολύ ενδιαφέρον σημείο αφορά το πώς βλέπουν οι ίδιοι οι επαγγελματίες τον ρόλο της τέχνης στην ψυχική υγεία. Εδώ υπάρχει μια γενική συμφωνία ότι η τέχνη μπορεί να βοηθήσει, αλλά όχι με τρόπο απόλυτο. Η Συμμετέχουσα 1 λέει ότι «μπορεί να βοηθήσει σταθερά, αν υπάρχει σωστή δομή», ενώ ο Συμμετέχων 4 σημειώνει ότι είναι «σημαντική, αλλά συμπληρωματική». Με άλλα λόγια, η τέχνη δεν αντικαθιστά άλλες μορφές υποστήριξης, αλλά μπορεί να λειτουργήσει μαζί τους. Από την πλευρά της, η Συμμετέχουσα 5 τονίζει την ανάγκη για «περισσότερες τέτοιες δράσεις», κάτι που δείχνει ότι υπάρχει περιθώριο να αναπτυχθεί ακόμη περισσότερο αυτό το πεδίο.

Κλείνοντας, αν προσπαθήσει κανείς να δει τη συνολική εικόνα, θα μπορούσε να πει ότι οι συνεντεύξεις επιβεβαιώνουν κάτι αρκετά σημαντικό: ότι ο πολιτισμός και η τέχνη δεν είναι απλώς δραστηριότητες αναψυχής, αλλά μπορούν να παίξουν ουσιαστικό ρόλο στην ψυχική ζωή των ανθρώπων. Ταυτόχρονα, όμως, φαίνεται ότι για να έχει αποτέλεσμα μια τέτοια προσέγγιση, χρειάζεται σωστός σχεδιασμός, ενεργή συμμετοχή και κατανόηση των αναγκών των ανθρώπων στους οποίους απευθύνεται. Με λίγα λόγια, η τέχνη μπορεί να βοηθήσει, αλλά το πώς χρησιμοποιείται κάνει όλη τη διαφορά.

Κεφάλαιο 6^ο

6. Συζήτηση αποτελεσμάτων

6.1 Σύνδεση αποτελεσμάτων με τη βιβλιογραφία

Μπαίνοντας στο κεφάλαιο της συζήτησης, αυτό που επιχειρείται είναι να συνδεθούν τα ευρήματα της έρευνας με όσα αναφέρει η σχετική βιβλιογραφία γύρω από τη σχέση πολιτισμού και ψυχικής υγείας. Με λίγα λόγια, δεν εξετάζονται τα αποτελέσματα απομονωμένα, αλλά γίνεται μια προσπάθεια να φανεί αν αυτά που προέκυψαν επιβεβαιώνουν, συμπληρώνουν ή διαφοροποιούνται από όσα ήδη γνωρίζουμε.

Αρχικά, ένα από τα πιο βασικά ευρήματα της έρευνας είναι ότι η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις συνδέεται με θετικά συναισθήματα και βελτίωση της ψυχικής ευεξίας. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσε ότι νιώθει καλύτερα, πιο ήρεμη και πιο ενεργοποιημένη μετά από τέτοιες εμπειρίες. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει ότι η ενασχόληση με την τέχνη μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης (Fancourt & Finn, 2019). Σύμφωνα με την έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2016), οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν τόσο προληπτικά όσο και υποστηρικτικά σε θέματα ψυχικής υγείας, κάτι που φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Παράλληλα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η σύνδεση των πολιτιστικών δράσεων με την κοινωνική διάσταση της ψυχικής υγείας. Όπως φάνηκε και από τα δεδομένα, ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι μέσα από την τέχνη αισθάνεται πιο κοντά σε άλλους ανθρώπους και λιγότερο μόνο. Το στοιχείο αυτό συνδέεται άμεσα με τη βιβλιογραφία που τονίζει τον ρόλο του πολιτισμού στη δημιουργία κοινωνικών δεσμών και στην ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν» (Putnam, 2000). Η συμμετοχή σε κοινές πολιτιστικές εμπειρίες φαίνεται να ενισχύει την κοινωνική συνοχή και να μειώνει την απομόνωση, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά για ευάλωτες ομάδες.

Αντίστοιχα, τα ευρήματα των συνεντεύξεων ενισχύουν ακόμη περισσότερο αυτή την εικόνα. Οι επαγγελματίες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης αναφέρουν επανειλημμένα ότι βασικός στόχος ήταν η μείωση της μοναξιάς και η ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης. Για παράδειγμα, η Συμμετέχουσα 1 επισημαίνει τη σημασία της «σύνδεσης και της επικοινωνίας», ενώ ο Συμμετέχων 2 αναφέρεται ξεκάθαρα «στη μοναξιά και την ανάγκη για κοινωνική επαφή». Οι αναφορές αυτές έρχονται σε συμφωνία με μελέτες που δείχνουν ότι τα προγράμματα τέχνης μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική συμμετοχή και να συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Daykin et al., 2017).

Ένα ακόμη σημαντικό σημείο που προκύπτει από την έρευνα είναι ο ρόλος της τέχνης ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν σε μεγάλο ποσοστό ότι οι πολιτιστικές δράσεις τους βοηθούν να εκφράζονται και να επεξεργάζονται τα συναισθήματά τους. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνεται και από τη βιβλιογραφία, καθώς η τέχνη θεωρείται ένα σημαντικό εργαλείο για τη συναισθηματική επεξεργασία και την αυτογνωσία (Malchiodi, 2012). Μέσα από τη δημιουργική διαδικασία, τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν εμπειρίες που δεν μπορούν εύκολα να αποδοθούν με λόγια.

Επιπλέον, η έρευνα ανέδειξε τη σημασία της ενεργής συμμετοχής στις πολιτιστικές δράσεις. Οι συμμετέχοντες έδειξαν προτίμηση σε πιο συμμετοχικές και διαδραστικές μορφές τέχνης, όπως εργαστήρια και ομαδικές δραστηριότητες. Το στοιχείο αυτό συμφωνεί με τη βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει ότι η ενεργή εμπλοκή έχει μεγαλύτερη επίδραση στην ψυχική υγεία σε σύγκριση με την παθητική παρακολούθηση (Cohen et al., 2006). Με άλλα λόγια, όταν το άτομο συμμετέχει ενεργά, τα οφέλη φαίνεται να είναι πιο έντονα.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι τόσο τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου όσο και οι συνεντεύξεις δείχνουν ότι η τέχνη δεν λειτουργεί ως αυτόνομη λύση, αλλά ως ένα συμπληρωματικό εργαλείο. Αυτό φαίνεται και από τη δήλωση του Συμμετέχοντα 4, ο οποίος αναφέρει ότι η τέχνη είναι «σημαντική, αλλά συμπληρωματική». Η προσέγγιση αυτή συναντάται και στη βιβλιογραφία, όπου τονίζεται ότι οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να ενισχύσουν, αλλά όχι να αντικαταστήσουν, τις παραδοσιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Fancourt & Finn, 2019).

6.2 Πολιτισμικές δράσεις και ψυχική ευεξία

Συνεχίζοντας τη συζήτηση, ένα από τα πιο βασικά ζητήματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι η σύνδεση ανάμεσα στις πολιτισμικές δράσεις και την ψυχική ευεξία. Αν το δούμε με απλά λόγια, το ερώτημα είναι το εξής: τελικά βοηθά ο πολιτισμός τον άνθρωπο να νιώθει καλύτερα; Και αν ναι, με ποιον τρόπο;

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου δείχνουν αρκετά καθαρά ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων βιώνει θετικά την επαφή με τον πολιτισμό. Οι περισσότεροι δηλώνουν ότι οι πολιτιστικές δράσεις τους βοηθούν να μειώσουν το άγχος, να νιώσουν πιο ήρεμοι και γενικά να έχουν μια καλύτερη ψυχική κατάσταση. Αυτό δεν φαίνεται να είναι κάτι τυχαίο ή στιγμιαίο, αλλά κάτι που επαναλαμβάνεται σε διαφορετικές ερωτήσεις και απαντήσεις.

Το εύρημα αυτό συνδέεται άμεσα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία εδώ και χρόνια αναδεικνύει τον ρόλο της τέχνης ως μέσο ενίσχυσης της ψυχικής υγείας. Όπως αναφέρουν οι Fancourt και Finn (2019), η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της συναισθηματικής ισορροπίας και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας. Με άλλα λόγια, αυτό που δείχνει η θεωρία, φαίνεται να επιβεβαιώνεται και στην πράξη μέσα από τα δεδομένα της έρευνας.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που προκύπτει είναι η συναισθηματική επίδραση της τέχνης. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι μετά από μια πολιτιστική εμπειρία αισθάνονται πιο «ενεργοποιημένοι» συναισθηματικά και πνευματικά. Αυτό σημαίνει ότι η τέχνη δεν λειτουργεί μόνο ως χαλάρωση, αλλά και ως ένα ερέθισμα που κινητοποιεί τον άνθρωπο εσωτερικά. Αν το δούμε πιο βαθιά, πρόκειται για μια διαδικασία που σχετίζεται με την επεξεργασία συναισθημάτων και την προσωπική έκφραση.

Σε αυτό το σημείο έρχονται να ενισχύσουν την εικόνα και οι συνεντεύξεις. Οι επαγγελματίες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα περιγράφουν με πολύ απλό τρόπο πώς η τέχνη βοηθά τους ανθρώπους να εκφραστούν. Για παράδειγμα, η Συμμετέχουσα 3 αναφέρει ότι η τέχνη «βοήθησε στην έκφραση συναισθημάτων», ενώ η Συμμετέχουσα 1 εξηγεί ότι μέσα από τις δράσεις δίνεται χώρος για «έκφραση και σύνδεση». Οι αναφορές αυτές δείχνουν ότι η τέχνη λειτουργεί σαν ένα «μέσο», μέσα από το οποίο οι άνθρωποι μπορούν να πουν πράγματα που ίσως δεν θα έλεγαν διαφορετικά.

Αυτό το στοιχείο συνδέεται και με θεωρητικές προσεγγίσεις που βλέπουν την τέχνη ως εργαλείο συναισθηματικής επεξεργασίας. Σύμφωνα με τον Malchiodi (2012), η δημιουργική έκφραση βοηθά τα άτομα να επεξεργάζονται εμπειρίες και συναισθήματα με έναν πιο ασφαλή και έμμεσο τρόπο. Δεν χρειάζεται δηλαδή πάντα ο λόγος· η εικόνα, το χρώμα ή η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα μπορούν να λειτουργήσουν εξίσου αποτελεσματικά.

Ένα ακόμη σημαντικό σημείο αφορά τη σχέση της τέχνης με τη μείωση του άγχους και της έντασης. Οι συμμετέχοντες στο ερωτηματολόγιο δήλωσαν σε μεγάλο ποσοστό ότι οι πολιτιστικές δράσεις τους βοηθούν να χαλαρώνουν. Παρόμοια εικόνα προκύπτει και από τις συνεντεύξεις, όπου γίνεται λόγος για «βελτίωση της διάθεσης» (Συμμετέχων 2) και για συμμετέχοντες που ένιωθαν «πιο άνετα και ανοιχτά» (Συμμετέχουσα 1). Αν το δούμε πρακτικά, η τέχνη φαίνεται να λειτουργεί σαν μια μορφή αποφόρτισης από την καθημερινή πίεση.

Ωστόσο, σε αυτό το σημείο χρειάζεται και μια πιο προσεκτική ματιά. Παρόλο που τα αποτελέσματα είναι θετικά, δεν είναι ίδια για όλους. Όπως επισημαίνει ο Συμμετέχων 4, η ανταπόκριση ήταν «θετική, αλλά όχι ίδια για όλους». Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο, γιατί δείχνει ότι η επίδραση των πολιτιστικών δράσεων εξαρτάται από τον κάθε άνθρωπο, τα ενδιαφέροντά του και ίσως το πόσο ενεργά συμμετέχει.

Εδώ έρχεται και ένα ακόμη εύρημα της έρευνας, που αφορά τη σημασία της συμμετοχικότητας. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να προτιμούν δράσεις όπου μπορούν να συμμετέχουν ενεργά, και όχι απλώς να παρακολουθούν. Αυτό έχει σημασία, γιατί σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η ενεργή συμμετοχή συνδέεται με μεγαλύτερα οφέλη για την ψυχική υγεία (Cohen et al., 2006). Με άλλα λόγια, όσο πιο πολύ «μπαίνει» κανείς μέσα στην εμπειρία, τόσο περισσότερο φαίνεται να ωφελείται.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί και η γενικότερη εικόνα που δίνουν οι επαγγελματίες για τον ρόλο της τέχνης. Κανείς δεν την παρουσιάζει ως «μαγική λύση», αλλά όλοι αναγνωρίζουν τη σημασία της. Η Συμμετέχουσα 1 σημειώνει ότι η τέχνη μπορεί να βοηθήσει «αν υπάρχει σωστή δομή», ενώ ο Συμμετέχων 4 τη χαρακτηρίζει «συμπληρωματική». Αυτό είναι πολύ κοντά σε όσα υποστηρίζει και η σύγχρονη βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία

οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική υγεία, αλλά λειτουργούν καλύτερα όταν συνδυάζονται με άλλες μορφές υποστήριξης (Fancourt & Finn, 2019).

6.3 Ο ρόλος των μουσείων στην ψυχική υγεία

Προχωρώντας στη συζήτηση των αποτελεσμάτων, έχει ενδιαφέρον να δούμε όχι απλώς τι έδειξαν τα δεδομένα, αλλά πώς αυτά «κουμπώνουν» με όσα γνωρίζουμε από τη θεωρία. Με λίγα λόγια, τα ευρήματα της έρευνας φαίνεται να επιβεβαιώνουν μια γενικότερη τάση που υπάρχει τα τελευταία χρόνια: ότι τα μουσεία δεν είναι πια μόνο χώροι πολιτισμού, αλλά μπορούν να λειτουργήσουν και ως χώροι υποστήριξης της ψυχικής υγείας.

Αρχικά, η ιδέα ότι το μουσείο μπορεί να συμβάλει στην ευεξία συνδέεται άμεσα με τη διεθνή βιβλιογραφία γύρω από το λεγόμενο “arts in health”. Σύμφωνα με την έκθεση των Fancourt και Finn (2019), η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες –και ιδιαίτερα σε οργανωμένα πλαίσια όπως μουσεία– μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης. Αυτό φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τα δεδομένα της παρούσας έρευνας, όπου οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται το μουσείο ως έναν χώρο που επηρεάζει θετικά την ψυχική τους κατάσταση.

Παράλληλα, ένα βασικό στοιχείο που αναδεικνύεται τόσο από τη θεωρία όσο και από τα ευρήματα είναι η σημασία του «ασφαλούς χώρου». Στη βιβλιογραφία της μουσειολογίας, ο Hooper-Greenhill (2007) υποστηρίζει ότι τα σύγχρονα μουσεία οφείλουν να μετακινηθούν από την απλή μετάδοση γνώσης προς τη δημιουργία εμπειριών που έχουν νόημα για τον επισκέπτη. Αυτό ακριβώς φαίνεται και στις συνεντεύξεις, όπου το μουσείο περιγράφεται ως χώρος έκφρασης και συναισθηματικής ασφάλειας. Η σύνδεση αυτή δείχνει ότι η εμπειρία του επισκέπτη δεν είναι ουδέτερη, αλλά επηρεάζει άμεσα την ψυχική του κατάσταση.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν τη σημασία της ενεργής συμμετοχής. Η θεωρία υποστηρίζει ότι τα μεγαλύτερα οφέλη προκύπτουν όταν το άτομο δεν είναι απλός θεατής, αλλά συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία (Cohen et al., 2006). Το στοιχείο αυτό φαίνεται ξεκάθαρα και στις συνεντεύξεις, όπου οι δράσεις περιλαμβάνουν συζήτηση, δημιουργική έκφραση και αλληλεπίδραση. Με άλλα λόγια, το μουσείο λειτουργεί περισσότερο ως χώρος εμπειρίας παρά ως χώρος παρατήρησης.

Ένα ακόμη σημαντικό σημείο είναι η κοινωνική διάσταση των μουσείων. Σύμφωνα με τον Putnam (2000), η κοινωνική συμμετοχή και η αίσθηση του «ανήκειν» αποτελούν βασικούς παράγοντες για την ψυχική ευεξία. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι οι πολιτιστικές δράσεις μέσα σε μουσεία μπορούν να ενισχύσουν αυτή τη διάσταση, κάτι που επιβεβαιώνεται και από τις συνεντεύξεις, όπου γίνεται λόγος για ανάγκη επικοινωνίας και σύνδεσης. Άρα, το μουσείο δεν λειτουργεί μόνο ατομικά, αλλά και ως χώρος κοινωνικής ενδυνάμωσης.

Παράλληλα, αξίζει να σταθούμε και στη σημασία της διεπιστημονικής προσέγγισης. Η θεωρία τονίζει ότι οι πολιτιστικές παρεμβάσεις είναι πιο αποτελεσματικές όταν σχεδιάζονται σε συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας (WHO, 2019). Αυτό επιβεβαιώνεται και στην παρούσα έρευνα, όπου το πρόγραμμα υλοποιήθηκε με τη συμμετοχή ψυχολόγων. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις αναφέρουν ότι η δομή και η καθοδήγηση έπαιξαν καθοριστικό ρόλο, γεγονός που δείχνει ότι η τέχνη από μόνη της δεν αρκεί – χρειάζεται και το κατάλληλο πλαίσιο.

Ωστόσο, αν το δούμε πιο κριτικά, τα ευρήματα αναδεικνύουν και κάποιους περιορισμούς. Παρόλο που οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τον ρόλο των μουσείων, δεν είναι όλοι απόλυτα πεπεισμένοι ότι οι οργανισμοί ανταποκρίνονται πλήρως σε αυτόν. Αυτό συνδέεται και με τη βιβλιογραφία, όπου επισημαίνεται ότι πολλά μουσεία βρίσκονται ακόμα σε μεταβατικό στάδιο, προσπαθώντας να ισορροπήσουν ανάμεσα στον παραδοσιακό και τον κοινωνικό τους ρόλο (Clift & Camic, 2016). Με άλλα λόγια, υπάρχει η δυνατότητα, αλλά δεν έχει αξιοποιηθεί πλήρως.

Τέλος, ένα ακόμη στοιχείο που αξίζει να αναφερθεί είναι ότι η επίδραση των μουσείων στην ψυχική υγεία δεν είναι ίδια για όλους. Η θεωρία επισημαίνει ότι παράγοντες όπως το ενδιαφέρον, η προηγούμενη εμπειρία και η συχνότητα συμμετοχής επηρεάζουν το αποτέλεσμα (Daykin et al., 2018). Αυτό φαίνεται και στα δεδομένα της έρευνας, όπου υπάρχει ένα ποσοστό ουδέτερων ή λιγότερο θετικών απαντήσεων. Άρα, η σχέση ανάμεσα στο μουσείο και την ψυχική υγεία δεν είναι αυτόματη, αλλά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.

6.4 Συμβολή του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης

Κλείνοντας τη συζήτηση, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να σταθούμε πιο συγκεκριμένα στη συμβολή του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, έτσι όπως αυτή προκύπτει μέσα από τις συνεντεύξεις, αλλά και πώς αυτή συνδέεται με όσα υποστηρίζει η θεωρία. Αν το δούμε συνολικά, το συγκεκριμένο παράδειγμα δείχνει στην πράξη πώς ένα μουσείο μπορεί να περάσει από τη θεωρία στην εφαρμογή.

Αρχικά, μέσα από τις συνεντεύξεις φαίνεται ξεκάθαρα ότι το πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» δεν σχεδιάστηκε απλώς ως μια πολιτιστική δράση, αλλά ως μια στοχευμένη παρέμβαση με ψυχοκοινωνικό χαρακτήρα. Η Συμμετέχουσα 1 αναφέρει ότι βασικός στόχος ήταν «να ενισχυθεί η ψυχική ευεξία και να μειωθεί το αίσθημα μοναξιάς», ενώ παρόμοια ο Συμμετέχων 2 μιλά για «ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ενεργοποίηση των συμμετεχόντων». Αυτό δείχνει ότι το μουσείο δεν λειτούργησε απλώς ως χώρος φιλοξενίας, αλλά ως ενεργός φορέας παρέμβασης.

Το στοιχείο αυτό συνδέεται άμεσα με τη θεωρία των “arts in health”, όπου τονίζεται ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόληψη και υποστήριξη της ψυχικής υγείας (Fancourt & Finn, 2019· WHO, 2019). Με άλλα λόγια, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης φαίνεται να εφαρμόζει στην πράξη αυτό που προτείνει η διεθνής βιβλιογραφία.

Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιήθηκε η τέχνη. Οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις δεν περιγράφουν την τέχνη ως κάτι παθητικό, αλλά ως ένα εργαλείο ενεργής εμπλοκής. Η Συμμετέχουσα 3 αναφέρει ότι η τέχνη «βοήθησε στην έκφραση συναισθημάτων», ενώ η Συμμετέχουσα 1 μιλά για «συζήτηση και δημιουργικές δραστηριότητες». Αυτό συνδέεται με τη θεωρία που υποστηρίζει ότι η ενεργή συμμετοχή ενισχύει τα οφέλη της τέχνης (Cohen et al., 2006), κάτι που φαίνεται να επιβεβαιώνεται και στην πράξη.

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Όπως αναφέρει η Συμμετέχουσα 3, στόχος ήταν να δημιουργηθεί «ένας ασφαλής χώρος έκφρασης», ενώ αρκετοί συμμετέχοντες σημειώνουν ότι στην αρχή υπήρχε μια δυσκολία μέχρι να νιώσουν άνετα. Αυτό δείχνει ότι η ψυχολογική

ασφάλεια δεν είναι δεδομένη, αλλά χτίζεται μέσα από τη διαδικασία. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τη μουσειολογική θεωρία που τονίζει τη σημασία της εμπειρίας και της συναισθηματικής εμπλοκής του επισκέπτη (Hooper-Greenhill, 2007).

Επιπλέον, οι συνεντεύξεις αναδεικνύουν έντονα και την κοινωνική διάσταση του προγράμματος. Η ανάγκη για «επικοινωνία και σύνδεση» (Συμμετέχουσα 1) και για «κοινωνική επαφή» (Συμμετέχων 2) επανέρχεται σε αρκετές απαντήσεις. Αυτό δείχνει ότι το πρόγραμμα δεν στόχευε μόνο στην ατομική ευεξία, αλλά και στη μείωση της απομόνωσης. Το στοιχείο αυτό συνδέεται με τη θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου (Putnam, 2000), όπου η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες ενισχύει την αίσθηση του «ανήκειν» και συμβάλλει στην ψυχική υγεία.

Ταυτόχρονα, μέσα από τις συνεντεύξεις γίνεται φανερό ότι η συμβολή του μουσείου δεν είναι ανεξάρτητη από τη συνεργασία με ειδικούς. Οι ψυχολόγοι που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν ενεργό ρόλο στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των δράσεων, κάτι που επιβεβαιώνει τη σημασία της διεπιστημονικής προσέγγισης. Όπως τονίζεται και στη βιβλιογραφία (Clift & Camie, 2016), τέτοιες παρεμβάσεις είναι πιο αποτελεσματικές όταν συνδυάζουν την τέχνη με την επιστημονική γνώση της ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν ότι η τέχνη λειτουργεί κυρίως συμπληρωματικά. Ο Συμμετέχων 4 αναφέρει χαρακτηριστικά ότι είναι «σημαντική, αλλά συμπληρωματική», κάτι που δείχνει μια πιο ρεαλιστική προσέγγιση. Το εύρημα αυτό είναι σημαντικό, γιατί αποφεύγει την υπερεκτίμηση του ρόλου της τέχνης και την τοποθετεί μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο φροντίδας.

Αν το δούμε συνολικά, η περίπτωση του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης φαίνεται να αποτελεί ένα καλό παράδειγμα εφαρμογής της θεωρίας στην πράξη. Το μουσείο δεν περιορίστηκε στον παραδοσιακό του ρόλο, αλλά λειτούργησε ως ένας χώρος εμπειρίας, έκφρασης και σύνδεσης. Ταυτόχρονα, όμως, η επιτυχία αυτή δεν φαίνεται να είναι τυχαία, αλλά αποτέλεσμα σωστού σχεδιασμού, συνεργασίας και προσαρμογής στις ανάγκες του κοινού.

Με λίγα λόγια, η συμβολή του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης δείχνει ότι τα μουσεία μπορούν όντως να παίζουν έναν ουσιαστικό ρόλο στην ψυχική υγεία, αρκεί να κινηθούν προς μια πιο ανθρωποκεντρική και βιωματική κατεύθυνση.

6.5 SWOT ανάλυση των ευρημάτων της έρευνας

Μετά τη συζήτηση των αποτελεσμάτων και τη σύνδεσή τους με τη βιβλιογραφία, κρίνεται χρήσιμο να παρουσιαστούν συνοπτικά τα βασικά σημεία που αναδείχθηκαν από την έρευνα μέσα από μια SWOT ανάλυση. Η ανάλυση αυτή βοηθά στην οπτική και συγκεντρωτική αποτύπωση των δυνατών σημείων, των αδυναμιών, των ευκαιριών και των πιθανών απειλών που σχετίζονται με την αξιοποίηση των πολιτιστικών δράσεων ως μέσων ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας.

Δυνατά σημεία (Strengths)	Αδυναμίες (Weaknesses)
Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν σε υψηλό ποσοστό τη θετική συμβολή των πολιτιστικών δράσεων στην ψυχική ευεξία, στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.	Το δείγμα βασίστηκε σε δείγμα ευκολίας, επομένως τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν με ασφάλεια στον ευρύτερο πληθυσμό.
Οι πολιτιστικές δράσεις φαίνεται να ενισχύουν την κοινωνική σύνδεση, καθώς αρκετοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τις συνδέουν με την αίσθηση κοινότητας και τη μείωση της μοναξιάς.	Το δείγμα εμφανίζει αυξημένη παρουσία ατόμων με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και αστική διαμονή, κάτι που μπορεί να επηρεάζει την πρόσβαση και τη στάση απέναντι στον πολιτισμό.
Η δημιουργική έκφραση, μέσω μουσικής, χορού, θεάτρου, εικαστικών και γραφής, αναδεικνύεται ως σημαντικό μέσο συναισθηματικής ενεργοποίησης.	Η έρευνα στηρίζεται σε αυτοαναφορικά δεδομένα, άρα οι απαντήσεις επηρεάζονται από την προσωπική αντίληψη και εμπειρία των συμμετεχόντων.
Η μελέτη περίπτωσης του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης δείχνει ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να λειτουργήσουν ως φορείς ψυχοκοινωνικής	Η ποιοτική διερεύνηση βασίστηκε σε περιορισμένο αριθμό συνεντεύξεων, γεγονός που μειώνει το εύρος των επαγγελματικών οπτικών.

Κυριακή Διλβόη, «Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία:
Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης»

υποστήριξης.	
Ευκαιρίες (Opportunities)	Απειλές (Threats)
Υπάρχει δυνατότητα ανάπτυξης περισσότερων πολιτιστικών προγραμμάτων που να συνδέουν την τέχνη με την ψυχική υγεία, ειδικά για ομάδες όπως οι ηλικιωμένοι, τα άτομα που βιώνουν μοναξιά ή οι κοινωνικά ευάλωτες ομάδες.	Η περιορισμένη χρηματοδότηση των πολιτιστικών οργανισμών μπορεί να δυσκολέψει τη σταθερή υλοποίηση τέτοιων δράσεων.
Τα μουσεία και οι πολιτιστικοί φορείς μπορούν να συνεργαστούν πιο συστηματικά με ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και επαγγελματίες υγείας.	Η άνιση πρόσβαση στον πολιτισμό, ιδιαίτερα για άτομα που ζουν σε αγροτικές περιοχές ή έχουν οικονομικούς περιορισμούς, μπορεί να ενισχύσει κοινωνικές ανισότητες.
Οι συμμετοχικές δράσεις μικρών ομάδων με σταθερή διάρκεια φαίνεται να έχουν ιδιαίτερη δυναμική για κοινωνική ένταξη και ψυχική ενδυνάμωση.	Υπάρχει κίνδυνος οι πολιτιστικές δράσεις να παρουσιαστούν λανθασμένα ως υποκατάστατο της ψυχοθεραπείας ή της ιατρικής φροντίδας, ενώ στην πραγματικότητα λειτουργούν συμπληρωματικά.
Η αξιοποίηση ψηφιακών πολιτιστικών δράσεων μπορεί να διευρύνει την πρόσβαση σε άτομα που δεν μπορούν να συμμετέχουν με φυσική παρουσία.	Η χαμηλή ενημέρωση του κοινού για τη σχέση πολιτισμού και ψυχικής υγείας μπορεί να περιορίσει τη συμμετοχή σε σχετικά προγράμματα.

Η παραπάνω SWOT ανάλυση δείχνει ότι οι πολιτιστικές δράσεις διαθέτουν σημαντική δυναμική ως εργαλεία ψυχικής ενδυνάμωσης, κοινωνικής σύνδεσης και δημιουργικής έκφρασης. Ωστόσο, η αξιοποίησή τους απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, διεπιστημονική συνεργασία και επίγνωση των περιορισμών, ώστε να λειτουργούν συμπληρωματικά και όχι ανταγωνιστικά προς τις εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Συμπεράσματα και προτάσεις

Συνολικά συμπεράσματα της έρευνας

Φτάνοντας προς το τέλος της εργασίας, αξίζει να δούμε συνολικά τι προέκυψε και πώς αυτά τα ευρήματα απαντούν στα βασικά ερευνητικά ερωτήματα. Ξεκινώντας από τη γενική εικόνα, φαίνεται ότι ο πολιτισμός και η ψυχική υγεία δεν λειτουργούν ξεχωριστά, αλλά συνδέονται άμεσα μέσα στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο (Ερευνητικό Ερώτημα 1). Οι πολιτιστικές δράσεις αποκτούν έναν πιο ουσιαστικό ρόλο, καθώς ανταποκρίνονται σε ανάγκες που σχετίζονται με το άγχος, τη μοναξιά και την ψυχολογική πίεση της καθημερινότητας. Με λίγα λόγια, ο πολιτισμός φαίνεται να αποτελεί ένα πεδίο όπου η πολιτιστική πολιτική μπορεί να επηρεάσει έμμεσα αλλά ουσιαστικά την ψυχική ευεξία.

Μέσα από τα δεδομένα της έρευνας γίνεται επίσης φανερό ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί, και ιδιαίτερα τα μουσεία, μπορούν να παίξουν ενεργό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και της κοινωνικής ενδυνάμωσης (Ερευνητικό Ερώτημα 2). Οι συμμετέχοντες δεν βλέπουν αυτούς τους χώρους μόνο ως σημεία πολιτιστικής κατανάλωσης, αλλά ως περιβάλλοντα όπου μπορούν να νιώσουν ασφάλεια, να εκφραστούν και να συνδεθούν με άλλους ανθρώπους. Οι συνεντεύξεις επιβεβαιώνουν αυτή την εικόνα, δείχνοντας ότι όταν οι δράσεις είναι σωστά σχεδιασμένες, μπορούν να καλύψουν ουσιαστικές ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες.

Παράλληλα, προκύπτει ότι οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν και ως ένα πλαίσιο πρόληψης και υποστήριξης απέναντι σε ψυχικές δυσκολίες (Ερευνητικό Ερώτημα 3). Δεν πρόκειται για θεραπεία με την κλασική έννοια, αλλά για ένα περιβάλλον που βοηθά τους ανθρώπους να εκφραστούν, να αποφορτιστούν και να διαχειριστούν καλύτερα τις δυσκολίες τους. Μέσα από τη συμμετοχή σε τέτοιες δράσεις, ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα και μειώνεται το αίσθημα απομόνωσης, κάτι που αποτελεί βασικό στοιχείο πρόληψης.

Ωστόσο, τα ευρήματα αναδεικνύουν και μια ανάγκη για πιο οργανωμένη και συνειδητή κατεύθυνση σε επίπεδο πολιτιστικής πολιτικής (Ερευνητικό Ερώτημα 4). Παρόλο που αναγνωρίζεται η σημασία του πολιτισμού για την ψυχική υγεία, φαίνεται ότι στην πράξη

αυτή η δυνατότητα δεν αξιοποιείται πλήρως. Αυτό δείχνει ότι υπάρχει περιθώριο για ανάπτυξη πιο στοχευμένων δράσεων, ενίσχυση των συνεργασιών με ειδικούς ψυχικής υγείας και γενικότερα για μια στρατηγική που να ενσωματώνει τον πολιτισμό ως παράγοντα ευεξίας.

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την επίδραση του πολιτισμού στη ζωή τους (Ερευνητικό Ερώτημα 5). Μέσα από τις απαντήσεις τους φαίνεται ότι αυτή η επίδραση είναι άμεση και βιωματική. Οι πολιτιστικές δράσεις συνδέονται με θετικά συναισθήματα, καλύτερη διάθεση και μεγαλύτερη αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους. Δεν πρόκειται για μια θεωρητική σχέση, αλλά για μια εμπειρία που οι ίδιοι αναγνωρίζουν στην καθημερινότητά τους.

Συνολικά, λοιπόν, η έρευνα αναδεικνύει μια δυναμική και πολυδιάστατη σχέση ανάμεσα στον πολιτισμό και την ψυχική υγεία, η οποία φαίνεται να έχει σημαντικές προεκτάσεις τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Ταυτόχρονα, όμως, δείχνει και την ανάγκη για περαιτέρω ανάπτυξη και αξιοποίηση αυτής της σχέσης, μέσα από πιο οργανωμένες και στοχευμένες πρακτικές.

Περιορισμοί της έρευνας

Όπως σε κάθε έρευνα, έτσι και εδώ υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί που καλό είναι να αναγνωριστούν, ώστε να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη και ρεαλιστική εικόνα των αποτελεσμάτων. Αν το δούμε απλά, τα ευρήματα είναι χρήσιμα και δίνουν μια καλή κατεύθυνση, αλλά δεν μπορούν να γενικευτούν χωρίς σκέψη και προσοχή.

Αρχικά, ένας βασικός περιορισμός έχει να κάνει με το δείγμα. Η έρευνα βασίστηκε σε 127 απαντήσεις από το ερωτηματολόγιο, που είναι ένας ικανοποιητικός αριθμός, αλλά δεν μπορούμε να πούμε ότι εκπροσωπεί το σύνολο του πληθυσμού. Είναι αρκετά πιθανό να συμμετείχαν περισσότερο άτομα που ήδη έχουν ενδιαφέρον για τον πολιτισμό ή που βλέπουν θετικά τις πολιτιστικές δράσεις. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα ίσως να εμφανίζονται πιο θετικά απ' ό,τι θα ήταν σε ένα πιο τυχαίο και αντιπροσωπευτικό δείγμα.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά τον τρόπο συλλογής των δεδομένων. Το ερωτηματολόγιο ήταν ηλεκτρονικό, κάτι που σίγουρα διευκολύνει τη συμμετοχή, αλλά

ταυτόχρονα μπορεί να αποκλείει κάποιες ομάδες πληθυσμού. Για παράδειγμα, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή άτομα που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο μπορεί να μην εκπροσωπούνται επαρκώς. Άρα, υπάρχει η πιθανότητα το δείγμα να μην είναι πλήρως ισορροπημένο ως προς όλες τις κοινωνικές ομάδες.

Σε σχέση με τις συνεντεύξεις, ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν σχετικά μικρός, καθώς πραγματοποιήθηκαν μόνο πέντε συνεντεύξεις. Αυτό είναι λογικό στο πλαίσιο μιας ποιοτικής προσέγγισης, όμως περιορίζει το εύρος των απόψεων που καταγράφονται. Επιπλέον, οι συνεντεύξεις έγιναν τηλεφωνικά, κάτι που σημαίνει ότι έλειπε η άμεση επαφή. Αυτό μπορεί να επηρεάζει το πόσο άνετα νιώθει κάποιος να μιλήσει ή το πόσο εκφραστικός είναι στις απαντήσεις του.

Ένα ακόμη σημαντικό σημείο είναι ότι η έρευνα βασίζεται σε αυτοαναφορές. Δηλαδή, οι συμμετέχοντες απαντούν με βάση το πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται και βιώνουν την εμπειρία τους. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί μας δίνει μια εικόνα της προσωπικής τους εμπειρίας, αλλά ταυτόχρονα έχει και έναν βαθμό υποκειμενικότητας. Με λίγα λόγια, δεν μετράμε αντικειμενικά την ψυχική υγεία, αλλά το πώς τη βιώνουν οι ίδιοι οι άνθρωποι.

Επιπλέον, ένας σημαντικός περιορισμός αφορά τη συνολική ερευνητική προσέγγιση. Παρόλο που χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, η έρευνα έχει κυρίως ποιοτικό και ερμηνευτικό χαρακτήρα, χωρίς εκτεταμένη ποσοτική ανάλυση ή στατιστική διερεύνηση σε βάθος. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να προχωρήσουμε σε ισχυρές γενικεύσεις ή να εξετάσουμε πιο σύνθετες σχέσεις μεταξύ μεταβλητών, όπως θα γινόταν σε μια πιο αυστηρά ποσοτική έρευνα. Με άλλα λόγια, λείπει μια πιο συστηματική ποσοτική διερεύνηση που θα μπορούσε να ενισχύσει τα ευρήματα και να τα κάνει πιο «μετρήσιμα».

Τέλος, η έρευνα αποτυπώνει μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή και δεν εξετάζει τη διάρκεια των αποτελεσμάτων. Δεν γνωρίζουμε, δηλαδή, αν τα θετικά συναισθήματα που αναφέρουν οι συμμετέχοντες διατηρούνται σε βάθος χρόνου ή αν είναι πιο στιγμιαία. Αυτό είναι κάτι που θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθεί σε μελλοντικές έρευνες.

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Με βάση όσα προέκυψαν από την παρούσα έρευνα, ανοίγονται αρκετές ενδιαφέρουσες κατευθύνσεις για μελλοντική διερεύνηση. Αν το δούμε απλά, η σχέση ανάμεσα στον πολιτισμό και την ψυχική υγεία φαίνεται να έχει πολλές πλευρές που δεν έχουν ακόμη εξεταστεί πλήρως, οπότε υπάρχει αρκετός χώρος για περαιτέρω μελέτη. Άλλωστε, όπως επισημαίνεται και στη βιβλιογραφία, το πεδίο του “arts and health” εξακολουθεί να εξελίσσεται και χρειάζεται περισσότερα εμπειρικά δεδομένα για να κατανοηθεί σε βάθος (Fancourt & Finn, 2019).

Αρχικά, θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον να πραγματοποιηθούν πιο εκτεταμένες ποσοτικές έρευνες, με μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαν να εξεταστούν πιο συστηματικά οι σχέσεις ανάμεσα σε διαφορετικές μεταβλητές, όπως η συχνότητα συμμετοχής, το είδος των πολιτιστικών δράσεων και τα επίπεδα ψυχικής ευεξίας. Μια τέτοια προσέγγιση θα βοηθούσε στο να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα της παρούσας έρευνας με πιο «μετρήσιμο» τρόπο, κάτι που θεωρείται βασικό στη σύγχρονη ερευνητική πρακτική (Creswell & Creswell, 2018).

Παράλληλα, θα είχε νόημα να σχεδιαστούν διαχρονικές έρευνες (longitudinal), που να εξετάζουν αν τα οφέλη των πολιτιστικών δράσεων διατηρούνται σε βάθος χρόνου. Δηλαδή, δεν αρκεί να γνωρίζουμε ότι κάποιος νιώθει καλύτερα μετά από μια δράση· έχει ενδιαφέρον να δούμε αν αυτή η θετική επίδραση συνεχίζεται και μετά από εβδομάδες ή μήνες. Έτσι, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε καλύτερα αν οι πολιτιστικές δράσεις έχουν πιο σταθερό και μακροπρόθεσμο αντίκτυπο, όπως προτείνεται και σε σχετικές μελέτες για την επίδραση της τέχνης στην υγεία (Daykin et al., 2018).

Επιπλέον, μια ακόμη κατεύθυνση θα μπορούσε να είναι η σύγκριση διαφορετικών ομάδων πληθυσμού. Για παράδειγμα, θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστεί αν η επίδραση των πολιτιστικών δράσεων είναι διαφορετική ανάλογα με την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο ή τον τόπο διαμονής. Ιδιαίτερα σημαντική θα ήταν και η εστίαση σε ευάλωτες ομάδες, όπως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή άτομα που βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, καθώς η βιβλιογραφία δείχνει ότι αυτές οι ομάδες μπορεί να ωφελούνται ιδιαίτερα από τέτοιου είδους παρεμβάσεις (Cohen & Crabtree, 2006).

Μια ακόμη ενδιαφέρουσα κατεύθυνση αφορά τη σύγκριση διαφορετικών τύπων πολιτιστικών δράσεων. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να διερευνηθεί αν οι συμμετοχικές δράσεις (όπως εργαστήρια ή ομαδικές δραστηριότητες) έχουν μεγαλύτερη επίδραση από τις πιο παθητικές μορφές συμμετοχής, όπως η απλή παρακολούθηση. Αυτό συνδέεται με τη θεωρία που υποστηρίζει ότι η ενεργή εμπλοκή ενισχύει τα οφέλη της τέχνης για την ψυχική υγεία (Clift & Camic, 2016).

Επίσης, θα είχε αξία να εξεταστεί πιο συστηματικά ο ρόλος των ψηφιακών πολιτιστικών δράσεων. Τα τελευταία χρόνια, η ψηφιακή πρόσβαση στον πολιτισμό έχει αυξηθεί σημαντικά, αλλά δεν είναι ακόμη ξεκάθαρο αν αυτές οι εμπειρίες έχουν την ίδια επίδραση με τις δια ζώσης δράσεις. Η διερεύνηση αυτής της διάστασης κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς σχετίζεται με ζητήματα προσβασιμότητας και κοινωνικής ένταξης (UNESCO, 2020).

Τέλος, μια πολύ σημαντική κατεύθυνση είναι η ενίσχυση των μικτών μεθόδων έρευνας (mixed methods), δηλαδή ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε από τη μία να έχουμε πιο σαφή και μετρήσιμα αποτελέσματα και από την άλλη να κατανοούμε βαθύτερα τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Η προσέγγιση αυτή θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμη σε σύνθετα κοινωνικά φαινόμενα, όπως η σχέση πολιτισμού και ψυχικής υγείας (Creswell & Creswell, 2018).

Βιβλιογραφία

- Bang, C. L. (2015). Promoting mental health and community participation: A study on participatory arts practice, creativity and play in the city of Buenos Aires, Argentina. *Health, Culture and Society*, 8(1), 58–68. <https://doi.org/10.5195/hcs.2015.183>
- Beauchet, O., Moret, A., Deveault, M., Thiboutot, C., Parent, N., Boyer, H., & Galéry, K. (2025). Physician-prescribed museum visit benefits on mental health: Results of an experimental study. *Frontiers in Medicine*, 12, Article 1590145. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1590145>
- Boumans, J., Oderwald, A., & Kroon, H. (2026). Recovery through creativity: A study into lived experiences of participants in Dutch arts-based recovery initiatives. *Frontiers in Public Health*, 14, Article 1764635. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1764635>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bukhave, E. B., Creek, J., Linstad, A. K., & Frandsen, T. F. (2025). The effects of crafts-based interventions on mental health and well-being: A systematic review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 72(1), e70001. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.70001>
- Bungay, H., Jensen, A., & Holt, N. (2024). Critical perspectives on Arts on Prescription. *Perspectives in Public Health*, 144(6), 339–345. <https://doi.org/10.1177/17579139231170776>
- Bungay, H., & Clift, S. (2010). Arts on prescription: A review of practice in the U.K. *Perspectives in Public Health*, 130(6), 277–281. <https://doi.org/10.1177/1757913910384050>

- Camic, P. M., & Chatterjee, H. J. (2013). Museums and art galleries as partners for public health interventions. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 66–71.
<https://doi.org/10.1177/1757913912468523>
- Chatterjee, H. J., & Noble, G. (2013). *Museums, health and well-being*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315596549>
- Clift, S. (2012). Creative arts as a public health resource: Moving from practice-based research to evidence-based practice. *Perspectives in Public Health*, 132(3), 120–127.
<https://doi.org/10.1177/1757913912442269>
- Clift, S., & Camic, P. M. (Eds.). (2016). *Oxford textbook of creative arts, health and wellbeing: International perspectives on practice, policy and research*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199688074.001.0001>
- Cohen, D. & Crabtree, B. (2006). Qualitative Research Guidelines Project. Robert Wood Johnson Foundation, Princeton.
<http://www.qualres.org>
- Cohen, G. D. (2000). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. Avon Books.
- Coles, A., & Harrison, F. (2018). Tapping into museums for art psychotherapy: An evaluation of a pilot group for young adults. *International Journal of Art Therapy*, 23(3), 115–124. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1380056>
- Coles, A., & Jury, H. (Eds.). (2020). *Art therapy in museums and galleries: Reframing practice*. Jessica Kingsley Publishers.
<https://benuri.org/usr/library/documents/main/art-therapies-in-museum-and-galleries-jan-2020.pdf>
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, Los Angeles.

- Creswell, J.W. & Poth, C.N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches*. 4th Edition, SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks.
- Davies, C. R., Pescud, M. T., Clifford, R., McGrath, R., Thomson, A., Jeffrey, M., Stoneham, M., Pikora, T., Wright, P., Girdler, S., Baldassar, L., & Clift, S. (2025). Good Arts, Good Mental Health®: The effectiveness of an Australian health promotion media campaign in promoting community mental wellbeing via the arts. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1594846. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1594846>
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Duffy, L. G., Lane, J., D’Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S., & Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39–46. <https://doi.org/10.1177/1757913917740391>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Donnell, S. (2021). *Development of a participatory arts intervention to promote mental health and wellbeing among men at risk of suicide* (Doctoral dissertation, Queen’s University Belfast). https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfiles/portal/236965656/Development_of_a_participatory_arts_intervention_to_promote_mental_health_and_wellbeing_among_men_at_risk_of_suicide.pdf
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5, 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- European Commission. (2022). *Youth, mental health and culture: Voices of Culture brainstorming report*. Publications Office of the European Union.

https://ec.europa.eu/assets/eac/culture/docs/voices-of-culture/voices-of-culture-brainstorming-report-youth-mental-health-culture-2022_en.pdf

Fancourt, D. (2017). *Arts in Health—Designing and Researching Interventions*. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oso/9780198792079.001.0001>

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO Regional Office for Europe.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>

Gillam, T. (2018). *Creativity, wellbeing and mental health practice*. Palgrave Macmillan.

<https://doi.org/10.1007/978-3-319-74884-9>

Gombrich, E. H. (1998). *Το χρονικό της τέχνης* (Λ. Κάσδαγλη, Μεταφρ.). Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.

Grossi, E., Tavano Blessi, G., Sacco, P. L., & Buscema, M. (2011). The interaction between culture, health and psychological well-being: Data mining from the Italian culture and well-being project. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9254-x>

He, J., & Zhang, Z. (2026). Healing potential of art therapy: A narrative review of neuro-psycho-cultural mechanisms in mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1662772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662772>

Heiden, L. A., & Hersen, M. (Eds.). (2011). *Εισαγωγή στην κλινική ψυχολογία* (Χ. Ξενάκη, Γ. Γεωργουλέας & Ε. Λεβέτσιου, Μεταφρ.). Εκδόσεις Πεδίο.

Huang, W., Luan, T., Li, L., & Zhang, A. (2025). The effects of visual art therapy on improving anxiety symptoms in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(5). <https://doi.org/10.1111/jpm.70003>

- Hugh-Jones, S., Ray, S., Wilding, A., Sutton, M., Humphrey, N., & Munford, L. (2025). Does regular engagement with arts and creative activities improve adolescent mental health and wellbeing? A systematic review and assessment of causality. *SSM - Population Health*, 31, Article 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2025.101845>
- Jensen, A., Brorsson, A., Halling, A., Pirouzifard, M., & Lindström, M. (2025). Arts on prescription intervention for primary healthcare patients with poor mental health or social isolation: A mixed-method study. *BMC Primary Care*, 26, 155. <https://doi.org/10.1186/s12875-025-02866-2>
- Jensen, A., & Brorsson, A. (2025). Healthier together: How arts on prescription can promote psychosocial wellbeing: A qualitative study. *BMC Primary Care*, 26, 100. <https://doi.org/10.1186/s12875-025-02800-6>
- Jensen, A., Halling, A., Pirouzifard, M., & Lindström, M. (2025). Arts on prescription intervention for primary healthcare patients with poor mental health or social isolation: A mixed-method study. *BMC Primary Care*, 26, Article 155. <https://doi.org/10.1186/s12875-025-02866-2>
- Jensen, A., Holt, N., Honda, S., & Bungay, H. (2024). The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1412306. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412306>
- Herrmann, U., Hills de Zárate, M., Hunter, H. M., & Pitruzzella, S. (Eds.). (2024). *Arts therapies and the mental health of children and young people: Contemporary research, theory, and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003265610>
- Kaplan, F. F. (2000). *Art, science and art therapy: Repainting the picture*. Jessica Kingsley Publishers. https://books.google.sc/books?id=kEN_JCVttuIC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in arts*. New York: International University Press.

- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Sage Publications, Thousand Oaks.
<http://dx.doi.org/10.4135/9781849208963>
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501–509. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Marsella, A. J., & Yamada, A. M. (2010). Culture and psychopathology: Foundations, issues, directions. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 4(2), 103–115. <https://doi.org/10.1375/prp.4.2.103>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—A systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative Content Analysis*. Klagenfurt.
<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-395173>
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Shambhala Publications.
- Nosè, M., Compri, B., Cristofalo, D., Carlon, V., Kratchanova, R., Rodighiero, A., Menegazzo, C., Tedeschi, F., Turrini, G., & Barbui, C. (2025). From art to mental health: Exploring the impact of a museum-based intervention on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1591056. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1591056>
- Nowell, L.S., Norris, J.M., White, D.E. & Moules, N.J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 93–96. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00093.x>

- Razali, S. (2021). Art therapy for people with mental illness: Overview of the evidence from empirical research on the effectiveness of the treatment. *International Journal of Art and Design (IJAD)*, 5(5). <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/49286/1/49286.pdf>
- Rodriguez, A. K., Kuo, J. L., Sanhueza, C. S., Davidson Carroll, G., Pyche, C. P., Morgan-Daniel, J. M., Hack, G. H., & Sonke, J. S. (2025). A scoping review of arts in mental health policy in the United States. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1562990. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1562990>
- Roberts, S., Camic, P. M., & Springham, N. (2011). New roles for art galleries: Art-viewing as a community intervention for family carers of people with mental health problems. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 3(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/17533015.2011.561360>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Toma, M., Morris, J., Kelly, C., & Jindal-Snape, D. (2014). *The impact of art attendance and participation on health and wellbeing: Systematic literature review (Work Package 1)*. Glasgow Centre for Population Health. https://discovery.dundee.ac.uk/ws/portalfiles/portal/6090572/GCPH_Art_and_Health_Sys_Review_WP1.pdf
- World Health Organization. (2026, 13 Φεβρουαρίου). *WHO/Europe and the EU scale up the integration of arts and culture into health systems*. <https://www.who.int/europe/news/item/13-02-2026-who-europe-and-the-eu-scale-up-the-integration-of-arts-and-culture-into-health-systems>
- Zangeneh, M. (Ed.). (2019). *Culture, diversity and mental health: Enhancing clinical practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-26437-6>
- Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascal, M. D., Yakobson, D., & Pop, O. (2022). *CultureForHealth report: Culture's contribution to health and well-being – A*

report on evidence and policy recommendations for Europe. Culture Action Europe.
https://cultureactioneurope.org/wp-content/uploads/2022/11/C4H_Report.pdf

Αλεξανδρή, Τ. (2014, Ιανουάριος). *Η θεραπευτική και μεταμορφωτική δυνατότητα της τέχνης.* Trauma & Art. https://www.trauma-art-alexandritonya.com/?page_id=617&lang=el

Γέμτου, Ε. (2015). Ο κοινωνικός ρόλος της τέχνης. *Επιστήμη και Κοινωνία: Επιθεώρηση Πολιτικής και Ηθικής Θεωρίας*, 20, 199–214. <https://doi.org/10.12681/sas.525>

Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. (1999). *Δραματοθεραπεία – μουσικοθεραπεία: Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: Θεωρία, ασκήσεις, εφαρμογές.* Ελληνικά Γράμματα.

Ζούνης, Β. (2008). Στρατηγικές στο τοπίο των πολιτιστικών οργανισμών στην κοινωνία των πληροφοριών και της γνώσης. Στο *Πολιτιστική πολιτική και διοίκηση* (Εναλλακτικό διδακτικό υλικό της Θεματικής Ενότητας, Κεφάλαιο 1). Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Κορδούτης, Π. Σ., & Παυλόπουλος, Β. Γ. (2006). Κοινωνική ψυχολογία και ψυχική υγεία. Στο Π. Σ. Κορδούτης & Β. Γ. Παυλόπουλος (Επιμ.), *Κοινωνική ψυχολογία* (13-20) Εκδόσεις Ατραπός.
http://users.uoa.gr/~vpavlop/papers/chapters/2006_Kordoutis_Pavlopoulos.pdf

Κουτσουλίδη, Μ. (χ.χ.). *Εικαστική ψυχοθεραπεία (Art therapy).* Σύνθεσις – Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης. <https://www.e-synthesis.gr/art-therapy>

Λιοδάκης, Α., Τζανάκης, Μ., & Τσούρτου, Β. (Επιμ.). (2007). *Τέχνη και ψυχιατρική.* Focus on Health.
http://users.uoa.gr/~vpavlop/papers/chapters/2006_Kordoutis_Pavlopoulos.pdf

Μαδιανός, Μ. Γ. (2015). *Πολιτισμός και ψυχική υγεία.* Εκδόσεις Καστανιώτη.

Παπαδημητρίου, Γ. Ν. (Επιμ.), Γιώτης, Λ., Μαραβελής, Δ., Πανταγούτσου, Α., & Γιαννούλη, Ε. (Επιμ.). (2019). *Η συμβολή των ψυχοθεραπειών μέσω της τέχνης στην ψυχιατρική θεραπευτική.* Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.

Χαραλαμπίδης, Μ. (2022). Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης (Τσέγρας).
Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, 14(1).
<https://doi.org/10.56883/aijmt.2022.134>

Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο»

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKa55uqswJ_Ej1qaiYVFBbNrMhOF_OXrOjWIO-N9u5Ku47BRQ/viewform

Ενότητα Α: Συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις

Πόσο συχνά συμμετέχετε ή παρακολουθείτε πολιτιστικές δραστηριότητες (π.χ. θέατρο, εκθέσεις, συναυλίες, εργαστήρια);

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια (1–2 φορές τον χρόνο)
- ☐ Περιστασιακά (κάθε 2–3 μήνες)
- ☐ Συχνά (τουλάχιστον 1 φορά τον μήνα)
- ☐ Πολύ συχνά (πάνω από 1 φορά τον μήνα)

Τι είδους πολιτιστικές δραστηριότητες προτιμάτε περισσότερο;

- ☐ Παραστατικές τέχνες (θέατρο, χορός)
- ☐ Εικαστικά / Μουσεία
- ☐ Μουσική / Συναυλίες
- ☐ Λογοτεχνία
- ☐ Ψηφιακές πολιτιστικές δράσεις

Ενότητα Β: Πολιτισμός και ψυχική ευεξία

(Κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα / 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες βελτιώνει την ψυχική μου ευεξία.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Οι πολιτιστικές δράσεις με βοηθούν να μειώνω το άγχος και την ψυχική ένταση.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις συμβάλλει στη συνολική ποιότητα ζωής μου.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Η επαφή με τον πολιτισμό με βοηθά να αντιμετωπίζω πιο θετικά δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Μετά από μια πολιτιστική εμπειρία αισθάνομαι συναισθηματικά ή πνευματικά ενεργοποιημένος/η.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Οι πολιτιστικές δράσεις ενισχύουν την ικανότητά μου να εκφράζω συναισθήματα.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Ενότητα Γ: Κοινωνική διάσταση και συμμετοχή
(Κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα / 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

Οι πολιτιστικές δράσεις με κάνουν να αισθάνομαι περισσότερο μέρος μιας κοινότητας.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες μειώνει το αίσθημα μοναξιάς.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Προτιμώ συμμετοχικές ή δημιουργικές δράσεις (εργαστήρια, ομαδικές δραστηριότητες) από την απλή παρακολούθηση.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Θα με ενδιέφερε να συμμετέχω σε πολιτιστικές δράσεις με μικρές ομάδες και σταθερή διάρκεια.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Ενότητα Δ: Ρόλος πολιτιστικών οργανισμών
(Κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα / 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

Πιστεύω ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να δημιουργούν ασφαλή και υποστηρικτικά περιβάλλοντα για την ψυχική ευεξία.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Θεωρώ σημαντική τη συνεργασία πολιτιστικών οργανισμών με ειδικούς ψυχικής υγείας.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Οι πολιτιστικές δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά προς τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Οι πολιτιστικοί οργανισμοί οφείλουν να σχεδιάζουν δράσεις με κοινωνικό και ψυχοκοινωνικό προσανατολισμό.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Η ατμόσφαιρα και ο τρόπος υποδοχής σε έναν πολιτιστικό χώρο επηρεάζουν την ψυχική μου ευημερία.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Ενότητα Ε: Ψηφιακές δράσεις και πρόσβαση
(Κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα / 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

Σε ποιον βαθμό θεωρείτε τις ψηφιακές πολιτιστικές δράσεις χρήσιμες για την ψυχική υγεία;

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Μέτρια
- ☐ Πολύ
- ☐ Πάρα πολύ

Οι ψηφιακές πολιτιστικές δράσεις διευκολύνουν την πρόσβαση σε άτομα που διαφορετικά θα αποκλείονταν.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Ενότητα ΣΤ: Εμπόδια συμμετοχής και στάση
(Κλίμακα: 1 = Διαφωνώ απόλυτα / 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

Ποιοι παράγοντες σας εμποδίζουν να συμμετέχετε συχνότερα σε πολιτιστικές δραστηριότητες;
(επιλέξτε έως 3)

- ☐ Έλλειψη χρόνου
- ☐ Οικονομικό κόστος
- ☐ Έλλειψη πληροφόρησης
- ☐ Δυσκολία πρόσβασης / μετακίνησης
- ☐ Έλλειψη ενδιαφέροντος
- ☐ Αίσθημα κοινωνικού αποκλεισμού

Οι πολιτιστικές δράσεις είναι γενικά προσβάσιμες σε όλους/όλες.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Οι πολιτιστικοί οργανισμοί στη χώρα μου ανταποκρίνονται επαρκώς στον ρόλο της προαγωγής της ψυχικής υγείας μέσω των δράσεών τους.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Θα σύστηνα σε άλλους τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις για λόγους ψυχικής ευεξίας.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο:

- ☐ Άνδρας
 - ☐ Γυναίκα
 - ☐ Άλλο
 - ☐ Δεν επιθυμώ να απαντήσω
-

Ηλικιακή ομάδα:

- ☐ 18–24
- ☐ 25–34
- ☐ 35–44
- ☐ 45–54
- ☐ 55+

Εκπαίδευση:

- ☐ Πρωτοβάθμια
 - ☐ Δευτεροβάθμια
 - ☐ Τριτοβάθμια
 - ☐ Μεταπτυχιακό / Διδακτορικό
 - ☐ Άλλη
-

Περιοχή διαμονής:

- ☐ Αστικό κέντρο
- ☐ Προάστιο / Μικρή πόλη
- ☐ Αγροτική περιοχή / Χωριό

Παράρτημα Β: «Συνεντεύξεις»

Οδηγός συνέντευξης

Ερωτήσεις

Ποιος ήταν ο βασικός στόχος της δράσης του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης σε σχέση με την ψυχική υγεία;

Ποιος ήταν ο ρόλος σας στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση της δράσης;

Με ποιον τρόπο η εμπειρία της τέχνης ενσωματώθηκε ως εργαλείο υποστήριξης της ψυχικής υγείας;

Ποιες ήταν οι κύριες ψυχολογικές ανάγκες του κοινού που θέλατε να καλύψετε;

Ποια ήταν η ανταπόκριση των συμμετεχόντων; Υπάρχουν ενδείξεις ή ευρήματα που δείχνουν βελτίωση στην ψυχική υγεία τους;

Τι προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την υλοποίηση του προγράμματος;

Πώς αξιολογήθηκε το πρόγραμμα;

Πιστεύετε ότι η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως σταθερός μηχανισμός ενίσχυσης της ψυχικής υγείας; Τι θα προτεινάτε για μελλοντικές δράσεις;

Συνέντευξη 1**Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κ. Μάριο Μανωλόπουλο.**

Ερευνητής: Καλησπέρα σας και σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας. Η συνέντευξη αφορά τη συμβολή του προγράμματος «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, το οποίο προωθεί την τέχνη ως μια μορφή «συνταγογραφούμενης» υποστήριξης για την ψυχική υγεία. Θα θέλατε αρχικά να μας πείτε ποιος ήταν ο βασικός στόχος της δράσης;

Συμμετέχων: Καλησπέρα σας. Ο βασικός στόχος ήταν να ενισχυθεί η ψυχική ευεξία των ατόμων μέσα από την επαφή με την τέχνη και να μειωθεί το αίσθημα μοναξιάς που συχνά υπάρχει σε αυτές τις ηλικίες.

Ερευνητής: Ποιος ήταν ο δικός σας ρόλος στο πρόγραμμα;

Συμμετέχων: Συμμετείχα στον σχεδιασμό των δράσεων και στον συντονισμό των ομάδων κατά τη διάρκεια των συναντήσεων.

Ερευνητής: Με ποιον τρόπο ενσωματώθηκε η τέχνη;

Συμμετέχων: Μέσα από παρατήρηση έργων, συζήτηση και μικρές δημιουργικές δραστηριότητες που βοηθούσαν στην έκφραση.

Ερευνητής: Ποιες ανάγκες καλύπτατε;

Συμμετέχων: Κυρίως την ανάγκη για επικοινωνία, σύνδεση και έκφραση συναισθημάτων.

Ερευνητής: Πώς ήταν η ανταπόκριση;

Συμμετέχων: Πολύ θετική. Οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο άνετα και ανοιχτά.

Ερευνητής: Υπήρχαν προκλήσεις;

Συμμετέχων: Ναι, κυρίως στην αρχή, μέχρι να νιώσουν ασφάλεια.

Ερευνητής: Πώς αξιολογήθηκε το πρόγραμμα;

Συμμετέχων: Μέσα από παρατήρηση και σχόλια των συμμετεχόντων.

Ερευνητής: Πιστεύετε ότι η τέχνη μπορεί να βοηθήσει σταθερά;

Συμμετέχων: Ναι, αν υπάρχει σωστή δομή και υποστήριξη.

Ερευνητής: Σας ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο και τη συμμετοχή σας. Η συμβολή σας είναι πολύτιμη για την έρευνα.

Συνέντευξη 2

Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κ. Χαράλαμπο Στεργίου.

Ερευνητής: Καλησπέρα σας και ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σας. Η συνέντευξη αφορά το πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Ποιος ήταν ο βασικός στόχος της δράσης;

Συμμετέχων: Καλησπέρα. Ο στόχος ήταν η ενίσχυση της ψυχικής υγείας μέσω της τέχνης και η ενεργοποίηση των συμμετεχόντων.

Ερευνητής: Ποιος ήταν ο ρόλος σας;

Συμμετέχων: Υποστήριζα τις ομάδες και βοηθούσα στη διαχείριση της διαδικασίας.

Ερευνητής: Πώς χρησιμοποιήθηκε η τέχνη;

Συμμετέχων: Ως αφορμή για συζήτηση και προσωπική έκφραση.

Ερευνητής: Ποιες ανάγκες καλύπτατε;

Συμμετέχων: Κυρίως τη μοναξιά και την ανάγκη για κοινωνική επαφή.

Ερευνητής: Πώς ήταν η ανταπόκριση;

Συμμετέχων: Πολύ θετική, με βελτίωση στη διάθεση των συμμετεχόντων.

Ερευνητής: Υπήρχαν δυσκολίες;

Συμμετέχων: Στην αρχή, μέχρι να εξοικειωθούν.

Ερευνητής: Πώς αξιολογήθηκε;

Συμμετέχων: Μέσα από εμπειρία και ανατροφοδότηση.

Ερευνητής: Ρόλος τέχνης;

Συμμετέχων: Πολύ σημαντικός, ειδικά συμπληρωματικά.

Ερευνητής: Σας ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σας και τις χρήσιμες απαντήσεις σας.

Συνέντευξη 3

Συνέντευξη με την ψυχολόγο κ. Στέλλα Στεφανάκη.

Ερευνητής: Καλησπέρα σας και σας ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας στο πλαίσιο της έρευνας για το πρόγραμμα «Το Έν Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Ποιος ήταν ο βασικός στόχος;

Συμμετέχουσα: Να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος έκφρασης μέσα από την τέχνη.

Ερευνητής: Ο ρόλος σας;

Συμμετέχουσα: Συντόνιζα τις ομάδες.

Ερευνητής: Η τέχνη πώς βοήθησε;

Συμμετέχουσα: Βοήθησε στην έκφραση συναισθημάτων.

Ερευνητής: Ανάγκες;

Συμμετέχουσα: Σύνδεση και επικοινωνία.

Ερευνητής: Ανταπόκριση;

Συμμετέχουσα: Πολύ θετική.

Ερευνητής: Προκλήσεις;

Συμμετέχουσα: Διαφορετικές προσωπικότητες.

Ερευνητής: Αξιολόγηση;

Συμμετέχουσα: Μέσα από εμπειρία.

Ερευνητής: Η τέχνη ως εργαλείο;

Συμμετέχουσα: Ναι, βοηθά πολύ.

Ερευνητής: Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή και τη συμβολή σας.

Συνέντευξη 4

Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κ. Κωνσταντίνο Μανίκα.

Ερευνητής: Καλησπέρα σας και ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας στο πλαίσιο της έρευνας για το πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+». Ποιος ήταν ο βασικός στόχος;

Συμμετέχων: Η ενεργοποίηση και η ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Ερευνητής: Ρόλος σας;

Συμμετέχων: Υποστηρικτικός στις δράσεις.

Ερευνητής: Τέχνη;

Συμμετέχων: Βοήθησε στην έκφραση σκέψεων.

Ερευνητής: Ανάγκες;

Συμμετέχων: Συναισθηματική υποστήριξη.

Ερευνητής: Ανταπόκριση;

Συμμετέχων: Θετική, αλλά όχι ίδια για όλους.

Ερευνητής: Προκλήσεις;

Συμμετέχων: Συμμετοχή στην αρχή.

Ερευνητής: Αξιολόγηση;

Συμμετέχων: Θετική συνολικά.

Ερευνητής: Τέχνη και ψυχική υγεία;

Συμμετέχων: Σημαντική, αλλά συμπληρωματική.

Ερευνητής: Σας ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο και τη συνεργασία σας.

Συνέντευξη

5

Συνέντευξη με την ψυχολόγο κ. Σωτηρία Δέλλα.

Ερευνητής: Καλησπέρα σας και σας ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σας στην έρευνα για το πρόγραμμα «Το Ευ Ζην στα άτομα 60+» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης. Ποιος ήταν ο βασικός στόχος;

Συμμετέχουσα: Η ενίσχυση της ευεξίας μέσω της τέχνης.

Ερευνητής: Ρόλος σας;

Συμμετέχουσα: Συμμετείχα ενεργά στις δράσεις.

Ερευνητής: Τέχνη;

Συμμετέχουσα: Ως μέσο σύνδεσης.

Ερευνητής: Ανάγκες;

Συμμετέχουσα: Κοινωνικές και συναισθηματικές.

Ερευνητής: Ανταπόκριση;

Συμμετέχουσα: Πολύ θετική.

Ερευνητής: Προκλήσεις;

Συμμετέχουσα: Στην αρχή της συμμετοχής.

Ερευνητής: Αξιολόγηση;

Συμμετέχουσα: Θετική.

Ερευνητής: Μελλοντικά;

Συμμετέχουσα: Περισσότερες τέτοιες δράσεις.

Ερευνητής: Σας ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας και τις πολύ χρήσιμες σκέψεις σας.

Έντυπο Ενημέρωσης Συμμετέχοντα

Εγώ, ως φοιτήτρια του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Διοίκηση Πολιτισμικών Μονάδων, διεξάγω μια μικρή ερευνητική εργασία με τη χρήση συνεντεύξεων από ψυχολόγους.

Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνηθεί το θέμα της εργασίας, «Πολιτιστικές δράσεις και ψυχική υγεία: Ο πολιτισμός ως μέσο κοινωνικής ενδυνάμωσης» και έχει ως στόχο να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στις πολιτιστικές δράσεις και την ψυχική υγεία, καθώς και τον ρόλο των πολιτιστικών οργανισμών στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Η συμμετοχή σας περιλαμβάνει μία ημιδομημένη συνέντευξη διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Οι ερωτήσεις αφορούν το επαγγελματικό σας έργο και τις εμπειρίες σας.

Η συμμετοχή είναι απολύτως εθελοντική. Μπορείτε να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιαδήποτε ερώτηση ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια.

Όλες οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **ανώνυμες** και εμπιστευτικές.

Τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς και δεν θα δημοσιοποιηθούν προσωπικά στοιχεία που μπορούν να οδηγήσουν στην ταυτοποίησή σας.

Τα δεδομένα θα αποθηκευτούν με ασφάλεια και θα χρησιμοποιηθούν μόνο στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, θα διατηρηθούν μόνο για όσο απαιτείται σύμφωνα με τους ακαδημαϊκούς κανόνες.

Η συμμετοχή στην έρευνα δεν ενέχει κάποιον άμεσο κίνδυνο. Αντίθετα, συμβάλλει στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ πολιτισμού και ψυχικής υγείας και μπορεί να βοηθήσει στον σχεδιασμό καλύτερων πολιτιστικών δράσεων στο μέλλον.

Για οποιαδήποτε απορία μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Συγκατάθεση

Δηλώνω ότι:

- Έχω ενημερωθεί πλήρως για τον σκοπό και τη διαδικασία της έρευνας
- Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική
- Συμφωνώ να συμμετάσχω στην έρευνα

Ονοματεπώνυμο συμμετέχοντα: _____

Υπογραφή: _____

Ημερομηνία: ____ / ____ / ____

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/ δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.