



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΜΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Τίτλος εργασίας

Προαγωγή υγείας σε εφήβους μέσω δημιουργικών μεθόδων

Συγγραφέας

ΑΜ: 2234

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΦΟΥΣΤΕΡΗ

Επιβλέπουσα:

Όνοματεπώνυμο : Ευανθία Σακελλάρη

Αθήνα, Ιανουάριος 2024



UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH
MSc EPIDEMIOLOGY AND HEALTH PROMOTION

Diploma Thesis

Title

Health promotion among adolescents through creative methods

Student name and surname: VASILIKI FOUSTERI

Registration Number:2234

Supervisor name and surname:

EVANTHIA SAKELLARI

Athens, January 2024



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΜΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος εργασίας

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι
Εξεταστική Επιτροπή:

A/α	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ/ ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1	Ε.ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ	ΑΝ.ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ/ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
2	Α.ΛΑΓΙΟΥ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ/ ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	
3	Α.ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΔΙΠ/ ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η Βασιλική Φουστέρη του...Φραγκούλη με αριθμό μητρώου ...2234..... φοιτητής/τρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών "Επιδημιολογία και Προαγωγή Υγείας" του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, της Σχολής Δημόσιας Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Ο/Η Δηλών/ούσα



Ονοματεπώνυμο /Ιδιότητα

Βασιλική Φουστέρη

Περίληψη

Εισαγωγή: Η εμπλοκή των ατόμων σε δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι μια μορφή παρέμβασης στην υγεία που χρησιμοποιεί πολλαπλές συνιστώσες για την προαγωγή της υγείας, ιδιαίτερα για τους εφήβους.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τα προγράμματα προαγωγής της υγείας σε εφήβους μέσω δημιουργικών μεθόδων και συγκεκριμένα μέσω των τεχνών προκειμένου να περιγραφούν τόσο οι παρεμβάσεις όσο και η αποτελεσματικότητά τους.

Μεθοδολογία: Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες του PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Αποτελέσματα: Δώδεκα μελέτες σύμφωνα με τα κριτήρια ένταξης κρίθηκαν κατάλληλες για συμπερίληψη στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση. Πέντε μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση το θέατρο, τρεις μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση τη μουσική, δύο μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση τον χορό και δύο μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση συνδυασμού εικαστικών τεχνών.

Συμπεράσματα: Η προαγωγή της υγείας δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο της υγείας τους. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών παρεμβάσεων που έχουν σχεδιαστεί για να ωφελήσουν και να προστατεύσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τις βαθύτερες αιτίες της κακής υγείας (σωματικής και ψυχικής), όχι μόνο εστιάζοντας στη θεραπεία. Η προαγωγή της υγείας μέσω δημιουργικών μεθόδων (τεχνών) παρουσιάζει μεγάλες δυνατότητες ως εργαλείο για να βοηθήσει τους εφήβους αλλά εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για ευρύτερη και πιο εμπειρισταωμένη έρευνα για την υποστήριξη αυτών των ευρημάτων.

Λέξεις-κλειδιά: έφηβοι, προαγωγή υγείας, τέχνες, πρόληψη, μουσική, θέατρο, ζωγραφική, χορός.

Abstract

Introduction: Engaging individuals in creative arts activities is a form of health intervention that uses multiple components to promote health, particularly for adolescents.

Purpose: The purpose of this thesis is to systematically review the literature on health promotion programs in adolescents through creative methods such as the arts as well as and their effectiveness.

Methodology: This systematic review was conducted in accordance with PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, with the aim of exploring the international literature on health promotion programs in adolescents through creative methods such as the arts as well as and their effectiveness.

Results: Twelve studies being deemed suitable for inclusion in this systematic review. Five studies concerned adolescent health promotion programs with theater intervention, three studies concerned adolescent health promotion programs with music intervention, two studies concerned adolescent health promotion programs with dance intervention, and two studies concerned health promotion programs in adolescents with a visual arts combination intervention.

Conclusions: Health promotion enables people to increase control over their own health. It covers a wide range of social and environmental interventions that are designed to benefit and protect individual people's health and quality of life by addressing and preventing the root causes of ill health (,physical and mental health)not just focusing on treatment and cure.Health promotion through creative methods (arts) has great potential as a tool to help adolescents but there is still a need for wider and more thorough research to support these findings.

Keywords: adolescents, health promotion, arts, prevention, music, theater, drawing, dance.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	1
Abstract	2
Εισαγωγή.....	4
Γενικό μέρος.....	7
Κεφάλαιο 1: Προαγωγή της υγείας μέσω της τέχνης.....	7
1.1 Έννοιες και ορισμοί.....	7
1.2 Δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες και υγεία.....	8
1.3 Προαγωγή της υγείας σε εφήβους.....	11
1.4 Μορφές τέχνη και η συνεισφορά τους στην υγεία	13
Ειδικό Μέρος.....	16
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία και αποτελέσματα	16
2.1 Σκοπός-Ερευνητικά ερωτήματα	16
2.2 Μεθοδολογία	16
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση και συμπεράσματα	51
4.1 Συζήτηση	51
4.2 Συμπεράσματα.....	55
Βιβλιογραφία	58

Εισαγωγή

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, είναι ένα στάδιο ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από σωματικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές, που χαρακτηρίζονται από την παρουσία συγκρούσεων που σχετίζονται με τον ορισμό της ταυτότητας, την αντίληψη αυτών των σωματικών αλλαγών και τις προσπάθειες του ατόμου να επιτύχει τις πολιτισμικές προσδοκίες της κοινωνίας στην οποία ζει (Sadock & Sadock, 2007). Ο αυτοέλεγχος, η αντίσταση στην επιρροή των συνομηλίκων και ο προβληματισμός για τις μελλοντικές συνέπειες δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως, εξηγώντας εν μέρει τη συναισθηματική ορμή και την εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές, που είναι χαρακτηριστικό αυτής της φάσης (Steinberg & Scott, 2003).

Οι συμπεριφορές που καθιερώνονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου έχουν άμεση επίδραση σε κεντρικά ζητήματα της ενήλικης ζωής, όπως η κατάχρηση ουσιών, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και η ψυχική υγεία (Inchley et al., 2016). Με αυτόν τον τρόπο, το στάδιο της εφηβείας μπορεί να αντιστοιχεί και σε μια περίοδο ευαλωτότητας, αφού ο έφηβος, που διέρχεται μια διαδικασία βιοψυχοκοινωνικών αλλαγών, δεν μπορεί να προστατευτεί από τους κινδύνους που υπάρχουν στο κοινωνικό του περιβάλλον (Pessalacia et al., 2010). Οι πιο δύσκολες πτυχές της εφηβείας περιλαμβάνουν εναλλαγές διάθεσης, εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές και έντονες συγκρούσεις στις οικογενειακές σχέσεις (Cicchetti & Rogosh, 2002).

Οι προστατευτικοί παράγοντες συνδέονται με τη συνοχή σε επίπεδο κοινότητας, την οικογενειακή ευημερία, τις ατομικές συμπεριφορές και δεξιότητες, την πρόσβαση σε υπηρεσίες και τις πολιτικές που απευθύνονται ειδικά στους εφήβους (WHO, 2014). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) επισημαίνει ότι τα στοιχεία της πρόληψης και της προώθησης συνδέονται συχνά με τα ίδια προγράμματα και στρατηγικές, καθώς και τα δύο στοχεύουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, πρέπει να γίνουν κατανοητές ως διακριτές προσεγγίσεις, αν και αλληλένδετες. Η κύρια διαφορά μεταξύ πρόληψης και προαγωγής της υγείας έγκειται στον σκοπό της δράσης. Ενώ οι προληπτικές ενέργειες στοχεύουν στη μείωση των συμπτωμάτων και του επιπολασμού συγκεκριμένων ασθενειών ή/και διαταραχών, η προώθηση δίνει έμφαση στην ατομική

και συλλογική ενίσχυση για την αντιμετώπιση των συνθηκών υγείας, παρέχοντας έτσι καλή ποιότητα ζωής (Luz et al., 2015).

Όσον αφορά την προαγωγή της υγείας ειδικά για τους εφήβους, τα αποτελέσματα της συστηματικής ανασκόπησης που πραγματοποιήθηκε από τους Barry et al. (2013), με στόχο την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων παρέμβασης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας σε νέους από χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, δείχνουν ότι αυτές οι παρεμβάσεις μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά σε αυτά τα περιβάλλοντα. Ωστόσο, οι συγγραφείς τονίζουν ότι η ανάπτυξη ικανοτήτων για την εφαρμογή και αξιολόγηση των πολιτικών και πρακτικών προαγωγής της υγείας είναι θεμελιώδης για την προώθηση και υποστήριξη δράσεων για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των νέων (Barry et al., 2013).

Μεταξύ των διαφόρων προσεγγίσεων για την προαγωγή της υγείας για τους εφήβους, υπάρχουν τα προγράμματα διδασκαλίας και κατάρτισης δεξιοτήτων ζωής, τα οποία επιτρέπουν στους εφήβους να μάθουν δεξιότητες για να αντιμετωπίζουν καταστάσεις κινδύνου με πιο υγιή τρόπο, που προκύπτουν από πιθανές συγκρούσεις ή πιέσεις που βιώνουν στις σχέσεις με μέλη της οικογένειας, δασκάλους, συνεργάτες και συνομηλίκους (Murta et al., 2009). Αυτά τα προγράμματα αποτελούνται από δεξιότητες που προάγουν την προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά, που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Οι δεξιότητες είναι η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων, η δημιουργική σκέψη, η κριτική σκέψη, η αποτελεσματική επικοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία, η ενσυναίσθηση, η αντιμετώπιση των συναισθημάτων και η αντιμετώπιση του άγχους. Επομένως, μπορεί να ειπωθεί ότι τα προγράμματα προαγωγής υγείας σχετίζονται εγγενώς με την κοινωνική, προσωπική, διανοητική, συναισθηματική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου (Hosseinkhanzadeh & Yeganeh, 2013).

Οι παρεμβάσεις προαγωγής της υγείας δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο της υγείας τους, μπορούν να παρέχουν μεγαλύτερη αυτογνωσία στο άτομο επιτρέποντάς του να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες που απαιτούνται για να λύσει προβλήματα και να βελτιώσει πτυχές της ζωής του, εκτός από τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και με άλλους, παρέχοντας έτσι καλύτερη ποιότητα ζωή (Abbasi et al., 2014). Επομένως, η προαγωγή της υγείας καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών παρεμβάσεων που έχουν σχεδιαστεί για να

ωφελήσουν και να προστατεύσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής των μεμονωμένων ανθρώπων αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τις βαθύτερες αιτίες της κακής υγείας, όχι μόνο εστιάζοντας στη θεραπεία .(Π.Ο.Υ.,2016)

Αυτό μπορεί να γίνει εφικτό και μέσα από άλλες μεθόδους οι οποίες διαφοροποιούνται κατά πολύ από τις παραδοσιακές και που μπορούν να κρατήσουν εντονότερο το ενδιαφέρον των νέων , καθώς τέτοιοι πληθυσμοί έχουν διαφορετικές ανάγκες.

Γενικό μέρος

Κεφάλαιο 1: Προαγωγή της υγείας μέσω της τέχνης

1.1 Έννοιες και ορισμοί

1.1.1 Υγεία

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) η υγεία αποτελεί «Μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (WHO, 2022).

1.1.2 Προαγωγή Υγείας

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία που παρέχει τη διευκόλυνση (enabling) σε άτομα και σε κοινότητες ανθρώπων να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία και έτσι να βελτιώσουν την υγεία τους (Π.Ο.Υ., 2024).

Το πρώτο Συνέδριο Προαγωγής Υγείας σε διεθνές επίπεδο έλαβε χώρα στην Οττάβα το 1986 και ήταν απάντηση στις προσδοκίες ενός νέου κινήματος δημόσιας υγείας σε όλο τον κόσμο. Αρχικά υπήρξε μια σειρά δράσεων ανάμεσα σε διεθνείς οργανισμούς, εθνικών κυβερνήσεων και τοπικών κοινοτήτων με κύριο στόχο προς επίτευξη «Υγεία για Όλους» μέχρι το έτος 2000 και μετά. Ως βασικές στρατηγικές της προαγωγή της υγείας που προσδιορίστηκαν στη Χάρτα της Οτάβα ήταν: συνηγορία (για την ενίσχυση των παραγόντων που ενθαρρύνουν την υγεία), επιτρέποντας (επιτρέποντας σε όλους τους ανθρώπους να επιτύχουν ισότητα στην υγεία) και διαμεσολάβηση (μέσω της συνεργασίας σε όλους τους τομείς). (Π.Ο.Υ.,2024) Έκτοτε, τα Παγκόσμια Συνέδρια Προαγωγής Υγείας του ΠΟΥ έχουν καθιερώσει και έχουν αναπτύξει τις παγκόσμιες αρχές και τομείς δράσης για την προαγωγή της υγείας. Πιο πρόσφατα, το 9ο παγκόσμιο συνέδριο (Σαγκάη 2016), με τίτλο «Προώθηση της υγείας στους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης: Υγεία για όλους και για όλους για την υγεία», τόνισε τους κρίσιμους δεσμούς μεταξύ της προώθησης της υγείας και της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη

Ανάπτυξη. Ενώ ζητά τολμηρές πολιτικές παρεμβάσεις για την επιτάχυνση της δράσης της χώρας για τους ΣΒΑ, η Διακήρυξη της Σαγκάης παρέχει ένα πλαίσιο μέσω του οποίου οι κυβερνήσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν το μετασχηματιστικό δυναμικό της προαγωγής της υγείας (Π.Ο.Υ., 2024).

1.1.3 Εφηβεία

Η εφηβεία είναι η φάση της ζωής μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, από την ηλικία 10 έως 19 ετών και διακρίνεται σε 3 αναπτυξιακά στάδια : πρώιμη (10-13), μέση (14-15) και όψιμη (16-19). Είναι ένα μοναδικό στάδιο της ανθρώπινης ανάπτυξης και μια σημαντική περίοδος για να τεθούν τα θεμέλια της καλής υγείας. Οι έφηβοι βιώνουν ταχεία σωματική, γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Αυτό επηρεάζει το πώς αισθάνονται, σκέφτονται, παίρνουν αποφάσεις και αλληλεπιδρούν με τον κόσμο γύρω τους (Π.Ο.Υ., 2024).

1.2 Δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες και υγεία

Ανά τους αιώνες, πολλοί πολιτισμοί έχουν χρησιμοποιήσει τη δημιουργικότητα και τις τέχνες για να βοηθήσουν στη θεραπεία ασθενειών και να προάγουν την υγεία (Stuckey & Nobel, 2010). Με την πάροδο των ετών, έχουν γίνει πολλές φιλοσοφικές συζητήσεις για τα θέματα της δημιουργικότητας, της θεραπείας και της ευεξίας, αλλά μόνο τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι ερευνητές και οι επαγγελματίες της υγείας έχουν ασχοληθεί με εμπειρικές μελέτες σχετικά με τις επιδράσεις των δημιουργικών μεθόδων (τεχνών) στην υγεία. Τα ευρήματα πολυάριθμων μελετών αποδεικνύουν ότι οι δημιουργικές τέχνες έχουν ευεργετικές και θεραπευτικές επιδράσεις στη φυσιολογική, ψυχολογική, συναισθηματική και πνευματική υγεία των ατόμων σε όλους τους πολιτισμούς και σε όλο το φάσμα της υγείας (Stuckey & Nobel, 2010; Daykin et al., 2021; Tang et al., 2021).

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) η υγεία αποτελεί «Μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και

όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (WHO, 2022). Επιπλέον, ο ΠΟΥ υποστηρίζει ότι η επίτευξη του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας είναι δικαίωμα κάθε ατόμου, ενώ οι στόχοι υγείας μπορεί να μην είναι οι ίδιοι για κάθε άτομο και πολιτισμό. Οι στόχοι υγείας για ορισμένα άτομα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη διαχείριση των χρόνιων ασθενειών τους, ενώ παράλληλα θα εξακολουθούσαν να συνεισφέρουν στην κοινωνία με ουσιαστικό τρόπο (Fancourt & Finn, 2019).

Η έννοια της τέχνης μπορεί επίσης να οριστεί με διάφορους τρόπους, αν και έχει αρκετά κοινά χαρακτηριστικά που είναι αποδεκτά σε όλους τους πολιτισμούς. Η τέχνη προκαλεί εκφραστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις τόσο από τον παραγωγό όσο και από τον αποδέκτη, είναι δημιουργική και απαιτεί εξειδικευμένες δεξιότητες για την εκτέλεσή της (Fancourt & Finn, 2019). Οι δημιουργικές τέχνες περιλαμβάνουν έναν τεράστιο αριθμό δραστηριοτήτων, όπως γραφή, ζωγραφική, σχέδιο, χειροτεχνία, θέατρο, μουσική, χορός, κ.α. (Tymoszuk et al., 2021).

Η τέχνη μπορεί να είναι ευεργετική για την υγεία με διάφορους τρόπους. Κάθε καλλιτεχνική δραστηριότητα μπορεί επίσης να επιφέρει σωματικά, ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη και έτσι μπορεί να συμβάλει στη μείωση των προβλημάτων υγείας, αλλά και των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης (Tymoszuk et al., 2021).

Η εμπλοκή των ατόμων σε δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι μια μορφή παρέμβασης στην υγεία που χρησιμοποιεί πολλαπλές συνιστώσες για την προαγωγή της υγείας. Η ενασχόληση με τις τέχνες προσφέρουν ενισχυμένη αυτοαποτελεσματικότητα, αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων, χαμηλότερη απόκριση ορμονών του στρες, ενισχυμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και υψηλότερη καρδιαγγειακή αντιδραστικότητα. Επιπλέον, στα οφέλη συμπεριλαμβάνονται το μειωμένο αίσθημα μοναξιάς, η ενισχυμένη κοινωνική υποστήριξη και η βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς, η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η υιοθέτηση πιο υγιεινών συμπεριφορών και η ανάπτυξη δεξιοτήτων (Fancourt & Finn, 2019).

Τα πολύπλευρα στοιχεία της δημιουργικής καλλιτεχνικής θεραπείας και οι αντιδράσεις που προκαλούν στα άτομα, παράγουν αποτελέσματα που περιλαμβάνουν την πρόληψη, την προαγωγή, τη διαχείριση και τη θεραπεία της υγείας (Fancourt & Finn, 2019). Μελέτες δείχνουν ότι η ενασχόληση με τις τέχνες αυξάνει τα συναισθήματα ευεξίας και διευκολύνει τη διαδικασία επούλωσης (Tymoszuk et al., 2021).

Η υγεία αποτελεί μια δυναμική έννοια η οποία περιλαμβάνει τη συμπερίληψη και το

συνδυασμό συνθηκών και στοιχείων που σχετίζονται με βιολογικές, κοινωνικές, πολιτιστικές, περιβαλλοντικές, οικονομικές, πολιτικές πτυχές (Bauer, 2014). Ο τομέας της προαγωγής της υγείας επιδιώκει να παρέχει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να αυξήσουν τον έλεγχο και τελικά να βελτιώσουν την υγεία τους. Για να μπορέσει να φτάσει ένα άτομο ή μια ομάδα σε μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζει και να πραγματοποιεί προσδοκίες, να ικανοποιεί ανάγκες και να αλλάζει ή να αντιμετωπίζει το περιβάλλον. Η υγεία θεωρείται, επομένως, ως πόρος για την καθημερινή ζωή και όχι ως στόχος της ζωής. Η υγεία είναι μια θετική έννοια που δίνει έμφαση στους κοινωνικούς και προσωπικούς πόρους, καθώς και στις σωματικές ικανότητες. Επομένως, η προαγωγή της υγείας δεν είναι μόνο ευθύνη του τομέα της υγείας, αλλά υπερβαίνει τον υγιή τρόπο ζωής και φτάνει μέχρι την ευημερία (WHO, 1986).

Πέρα από τα ατομικά χαρακτηριστικά, τα άτομα αντιμετωπίζουν επίσης σημαντικά δομικά (κοινωνικά, πολιτιστικά, οικονομικά και πολιτικά) εμπόδια στην υγεία, τα οποία δεν επιλύονται εύκολα, καθώς αφορούν πολλαπλούς τομείς. Επομένως, η επίδραση αυτών των παραγόντων στην υγεία πρέπει να εξεταστεί αναγνωρίζοντας ότι μεμονωμένα άτομα και κοινότητες μπορεί να ζουν στο σημείο τομής μιας ποικιλίας αυτών των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων που οδηγούν σε επιπρόσθετη περιθωριοποίηση και καταπίεση (Bauer, 2014).

Η προαγωγή της υγείας πρέπει να επιδιώκει να προάγει όχι μόνο τη φυσική εμπειρία της υγείας, αλλά και την κοινωνική δικαιοσύνη, τη δράση και τον αυτοπροσδιορισμό μέσω της ενδυνάμωσης, της συμμετοχής, της συνεργασίας και της μείωσης των ανισοτήτων (Chandanabhumma & Narasimhan, 2019).

Οι ευκαιρίες που προσφέρει η ενσωμάτωση μιας δημιουργικής μεθόδου έχουν αναγνωριστεί ως κλειδί για την προώθηση της ατομικής και κοινοτικής υγείας και ευημερίας (Clift & Camic, 2016; Jensen & Bonde, 2018). Έχει αποδειχτεί ότι η πρακτική και η έρευνα για την προαγωγή της υγείας μπορούν να ενσωματώσουν τις τέχνες για την υγεία και το κοινωνικό όφελος σε διάφορα περιβάλλοντα (Fancourt & Finn 2019; McKay & McKenzie, 2018).

Οφέλη για την υγεία και την ευημερία των παιδιών και των νέων μπορούν να προκύψουν μέσω της δημιουργικότητας και των περιπτώσεων παρεμβάσεων που βασίζονται στις τέχνες. Υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που δείχνουν ότι η ενασχόληση με τις τέχνες μπορεί να βοηθήσει τη σωματική, γνωστική, γλωσσική, κοινωνική και

συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης (Zarobe & Bungay, 2017; Daykin, 2019). Τα τελευταία χρόνια αυξάνονται οι μελέτες που ασχολούνται με τον αντίκτυπο των θεραπειών τέχνης, συμπεριλαμβανομένης της δραματοθεραπείας, της τέχνης, της μουσικής και της χοροκινητικής θεραπείας ειδικά για παιδιά και νέους (Moula et al., 2020).

1.3 Προαγωγή της υγείας σε εφήβους

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, καθώς αποτελεί ένα στάδιο ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από σωματικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές και χαρακτηρίζεται από την παρουσία συγκρούσεων που σχετίζονται με τον ορισμό της ταυτότητας, την αντίληψη αυτών των σωματικών αλλαγών, και τις προσπάθειες του ατόμου να επιτύχει τις πολιτισμικές προσδοκίες της κοινωνίας στην οποία ζει (Sadock & Sadock, 2007).

Ο αυτοέλεγχος, η αντίσταση στην επιρροή των συνομήλικων και ο αναστοχασμός σχετικά με τις μελλοντικές συνέπειες δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως, εξηγώντας εν μέρει τη συναισθηματική ορμή και την εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές, οι οποίες αποτελούν χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας (Steinberg & Scott, 2003). Οι συμπεριφορές που εγκαθιδρύονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου έχουν μια άμεση επίδραση σε κεντρικά ζητήματα της ενήλικης ζωής, όπως η κατάχρηση ουσιών, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και η ψυχική υγεία (Inchley et al., 2016).

Έτσι, η φάση αυτή μπορεί να αντιστοιχεί και σε μια περίοδο ευαλωτότητας, καθώς ο έφηβος, ο οποίος διέρχεται μια διαδικασία βιοψυχοκοινωνικών αλλαγών, δεν μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του από τους κινδύνους που υπάρχουν στο κοινωνικό του περιβάλλον, καθώς δεν έχει αναπτύξει ακόμη τις δεξιότητες του (Pessalacia et al., 2010). Οι πιο δύσκολες πτυχές της εφηβείας περιλαμβάνουν τις διακυμάνσεις στη διάθεση, την εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές και τις έντονες συγκρούσεις στο οικογενειακό περιβάλλον (Cicchetti & Rogosh, 2002).

Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου για την υγεία, όπως η πρόωμη έναρξη της σεξουαλικότητας, η σεξουαλική επαφή χωρίς τη χρήση προφυλακτικού, κατάχρηση ναρκωτικών, αλκοόλ και τροχαία ατυχήματα, είναι πολύ συχνές κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας. Οι προστατευτικοί παράγοντες συνδέονται με τη συνοχή σε επίπεδο κοινότητας, την οικογενειακή ευημερία, τις ατομικές συμπεριφορές και δεξιότητες, την

πρόσβαση σε υπηρεσίες και τις πολιτικές που απευθύνονται ειδικά στους εφήβους (WHO, 2014).

Η κύρια διαφορά μεταξύ της πρόληψης και της προαγωγής της υγείας έγκειται στον σκοπό της δράσης. Ενώ οι προληπτικές δράσεις αποσκοπούν στη μείωση των συμπτωμάτων και του επιπολασμού συγκεκριμένων ασθενειών και/ή διαταραχών, η προαγωγή δίνει έμφαση στην ατομική και συλλογική ενδυνάμωση για την αντιμετώπιση των συνθηκών υγείας, παρέχοντας έτσι ευημερία και ποιότητα ζωής (WHO, 2014).

Στη μελέτη των Barry et al. (2013) μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων προγραμμάτων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας σε νέους από χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Σύμφωνα με τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά σε αυτά τα περιβάλλοντα. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι η ανάπτυξη ικανοτήτων για την εφαρμογή και η αξιολόγηση των πολιτικών και πρακτικών προαγωγής της ψυχικής υγείας είναι θεμελιώδους σημασίας για τις δράσεις προώθησης και υποστήριξης για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των νέων (Barry et al., 2013).

Μεταξύ των διαφόρων προσεγγίσεων για την προαγωγή της υγείας των εφήβων, υπάρχουν τα προγράμματα διδασκαλίας και κατάρτισης δεξιοτήτων ζωής, τα οποία επιτρέπουν στους εφήβους να μάθουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση των κινδύνων που προκύπτουν από πιθανές συγκρούσεις ή πιέσεις που βιώνουν οι σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, τους εκπαιδευτικούς, τους συντρόφους και τους συνομηλίκους με υγιή τρόπο. Αυτά τα προγράμματα αποτελούνται από δεξιότητες που προάγουν την προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά, οι οποίες επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Οι δεξιότητες αυτές είναι η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων, η δημιουργική σκέψη, η κριτική σκέψη, η αποτελεσματική επικοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία, η ενσυναίσθηση, η διαχείριση των συναισθημάτων και η αντιμετώπιση με το άγχος. Επομένως, τα προγράμματα διδασκαλίας και κατάρτισης δεξιοτήτων ζωής συνδέονται εγγενώς με την κοινωνική, προσωπική, διανοητική, συναισθηματική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου (Hosseinkhanzadeh & Yeganeh, 2013).

Η αποτελεσματική ενασχόληση με τα προγράμματα διδασκαλίας και κατάρτισης δεξιοτήτων ζωής μπορεί να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του ατόμου παρέχοντας

μεγαλύτερη αυτογνωσία και επιτρέποντάς του να χρησιμοποιεί αυτές τις δεξιότητες για την επίλυση προβλημάτων και τη βελτίωση των πτυχών της ζωής του, εκτός από τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και τους άλλους, παρέχοντας καλύτερη ποιότητα ζωής (Abbasi et al., 2014).

Πιο αναλυτικά, τα προγράμματα διδασκαλίας και κατάρτισης δεξιοτήτων ζωής περιλαμβάνουν μια σειρά δεξιοτήτων που εστιάζουν ιδιαίτερα στις κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες αποτελούνται από τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματική εκφραστικότητα, την ενσυναίσθηση, την ευγένεια, τη δημιουργία φίλων, τις ακαδημαϊκές κοινωνικές δεξιότητες και τη διαπροσωπική επίλυση προβλημάτων. Η ύπαρξη ενός καλού κοινωνικού περιβάλλοντος υποδηλώνει καλή προσαρμογή και θετικές προοπτικές ανάπτυξης, σε αντίθεση με ένα κακό κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικά προβλήματα και διαπροσωπικές συγκρούσεις (Del Prette & Del Prette, 2011).

1.4 Μορφές τέχνη και η συνεισφορά τους στην υγεία

1.4.1 Χορός και κίνηση

Ενώ είναι γνωστό ότι όλα τα είδη σωματικής δραστηριότητας έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, οι περισσότερες μελέτες, μέχρι σήμερα, έχουν επικεντρωθεί στην αερόβια άσκηση μέτριας έντασης και στα οφέλη της στην καρδιαγγειακή υγεία. Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές στον τομέα της υγείας έχουν συμπεριλάβει στις μελέτες τους τον χορό και τη γιόγκα (Marschin & Herbert, 2021).

Νεότερες μελέτες δείχνουν ότι ο χορός και η κίνηση έχουν πολύτιμα, αν και λιγότερο έντονα, οφέλη για το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ οι ασκήσεις αυτές παρέχουν επίσης σημαντικά πλεονεκτήματα για τη μυϊκή δύναμη, το συντονισμό, την ευλυγισία, την ισορροπία, τη βάρδιση και τη χαλάρωση (Marschin & Herbert, 2021). Ο χορός και η κίνηση ανακουφίζουν από τον χρόνιο πόνο, το στρες, τις διαταραχές του ύπνου και την κόπωση, ενισχύουν τη σωματική και πνευματική ενέργεια, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα (John Hopkins Medicine, 2022).

1.4.2 Μουσική

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η μουσική αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και τις αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος και μπορεί να ωφελήσει την υγεία μειώνοντας το στρες και εξισορροπώντας τα επίπεδα ηλεκτρολυτών και πρωτεϊνών στο αίμα (Stuckey & Nobel, 2010).

1.4.3 Εικαστικά

Περιλαμβάνουν πολλές δημιουργικές τέχνες, όπως το κολάζ, την κεραμική, τη ζωγραφική, τις ακουαρέλες, τα ακρυλικά, τη χειροτεχνία κ.α. (Stuckey & Nobel, 2010). Η ενασχόληση με την εικαστική καλλιτεχνική δραστηριότητα παράγει αυξημένο αίσθημα ευεξίας βοηθώντας τα άτομα να εστιάσουν σε θετικές εμπειρίες ζωής αντί σε ψυχοκοινωνικά, συναισθηματικά και σωματικά προβλήματα (Liu et al., 2023). Η συμμετοχή στις εικαστικές τέχνες επιτρέπει στα άτομα να εκφράζονται εικονογραφικά μέσω ενός συγκεκριμένου καλλιτεχνικού μέσου και έτσι ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την ταυτότητά τους (Stuckey & Nobel, 2010).

Εν ολίγοις, η ενασχόληση με τα εικαστικά προάγει τη βελτίωση της υγείας, της ευημερίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων.

1.4.4 Δημιουργική γραφή

Όπως και με τις άλλες δημιουργικές μεθόδους τέχνης, η δημιουργική γραφή, η αφήγηση και η ποίηση μπορούν να διαδραματίσουν θετικό ρόλο στην υγεία και την ευεξία (Stuckey & Nobel, 2010). Η δημιουργική γραφή είναι μία από τις πολλές τέχνες που προάγουν θετικά αποτελέσματα για την υγεία και την ευημερία (Wall, 2020).

Οι συνεδρίες δημιουργικής γραφής αποτελούν μια ευκαιρία για την ανταλλαγή συναισθημάτων, την ενθάρρυνση της δημιουργίας νοήματος και την προώθηση της αίσθησης του ανήκειν στα άτομα. (Punzi, 2021).

Ακόμη, η ποίηση αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της δημιουργικής γραφής. Στη μελέτη των Perry & Edwards (2019) σχετικά με προσεγγίσεις μάθησης βασισμένες στις τέχνες, διαπιστώθηκε ότι μια μέθοδος που δημιούργησαν και ονομάζεται poetweet (μια σύντομη μορφή ποίησης) μπορούσε να μεταφέρει τα συναισθήματα, τις ιδέες και τα

σύνθετα συναισθήματα των μαθητών. Το Poetweet ενέπλεξε τους μαθητές, αύξησε τη συμμετοχή στις δραστηριότητες της διαδικτυακής τάξης και έκανε τους μαθητές να αισθάνονται μέρος μιας κοινότητας (Perry & Edwards, 2019).

Ειδικό Μέρος

Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία και αποτελέσματα

2.1 Σκοπός-Ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση και η περιγραφή των παρεμβάσεων προαγωγής υγείας που έχουν αξιοποιήσει τις τέχνες, ως δημιουργικές μεθόδους για την προαγωγή της υγείας των εφήβων.

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι:

- Ποιές παρεμβάσεις έχουν υλοποιηθεί για την προαγωγή υγείας των εφήβων με την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων;
- Ποιοί είναι οι στόχοι των παρεμβάσεων που έχουν υλοποιηθεί για την προαγωγή υγείας των εφήβων με την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων;
- Πώς έχουν αξιολογηθεί οι παρεμβάσεις που έχουν υλοποιηθεί για την προαγωγή υγείας των εφήβων με την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων;
- Ποια είναι η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που έχουν υλοποιηθεί για την προαγωγή υγείας των εφήβων με την αξιοποίηση δημιουργικών μεθόδων;

2.2 Μεθοδολογία

2.2.1. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες του PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), με σκοπό την διερεύνηση της διεθνούς βιβλιογραφίας

σχετικά με την προαγωγή της υγείας σε εφήβους μέσω δημιουργικών μεθόδων. Πιο συγκεκριμένα, ακολουθήθηκαν τα παρακάτω βήματα.

Αναζήτηση βιβλιογραφίας: Αρχικά πραγματοποιήθηκε μια ολοκληρωμένη αναζήτηση βιβλιογραφίας, άρθρων, που έχουν δημοσιευτεί σχετικά με προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους μέσω διάφορων μορφών τέχνης, χρησιμοποιώντας διάφορες βάσεις δεδομένων όπως το Medline – PubMed, Scopus και την μηχανή αναζήτησης Google Scholar. Οι όροι αναζήτησης που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι εξής: “adolescent” AND “health promotion” AND “arts” AND “theater” AND “music” AND “dance” AND “drawing”.

Επιλογή μελετών: τα αποτελέσματα αναζήτησης εξετάστηκαν ως προς την συνάφεια και οι μελέτες που πληρούν τα κριτήρια επιλογής συμπεριελήφθησαν στη συστηματική ανασκόπηση. Τα κριτήρια ένταξης βασίστηκαν στο ερευνητικό ερώτημα της διπλωματικής εργασίας και περιλάμβαναν μελέτες που αναφέρονται σε παρεμβάσεις δημιουργικών μεθόδων για την προαγωγή της υγείας σε εφήβους. Η βιβλιογραφία που περιείχε περιορισμένες πληροφορίες, όπως περιλήψεις συνεδρίων, πρωτόκολλα ανασκόπησης ή κάποιου άλλου είδους μελέτη αποκλείστηκε από την παρούσα συστηματική ανασκόπηση.

Εξαγωγή και ανάλυση δεδομένων: τα δεδομένα που εξήχθησαν από κάθε μελέτη που πληρεί τα κριτήρια ένταξης στην παρούσα εργασία οργανώθηκαν σε πίνακα και έγινε καταγραφή του ονόματος του πρώτου συγγραφέα, του έτους δημοσίευσης, του δείγματος που συμμετείχε στην μελέτη, της παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε σε κάθε μελέτη, του εργαλείου αξιολόγησης, αλλά και των κύριων ευρημάτων.

Σύνθεση αποτελεσμάτων: τα αποτελέσματα της μελέτης συντέθηκαν και παρουσιάστηκαν με συστηματικό και δομημένο τρόπο, αναδεικνύοντας τα ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης. Για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το διάγραμμα ροής PRISMA.

Πίνακας 1: Κριτήρια επιλεξιμότητας και αποκλεισμού.

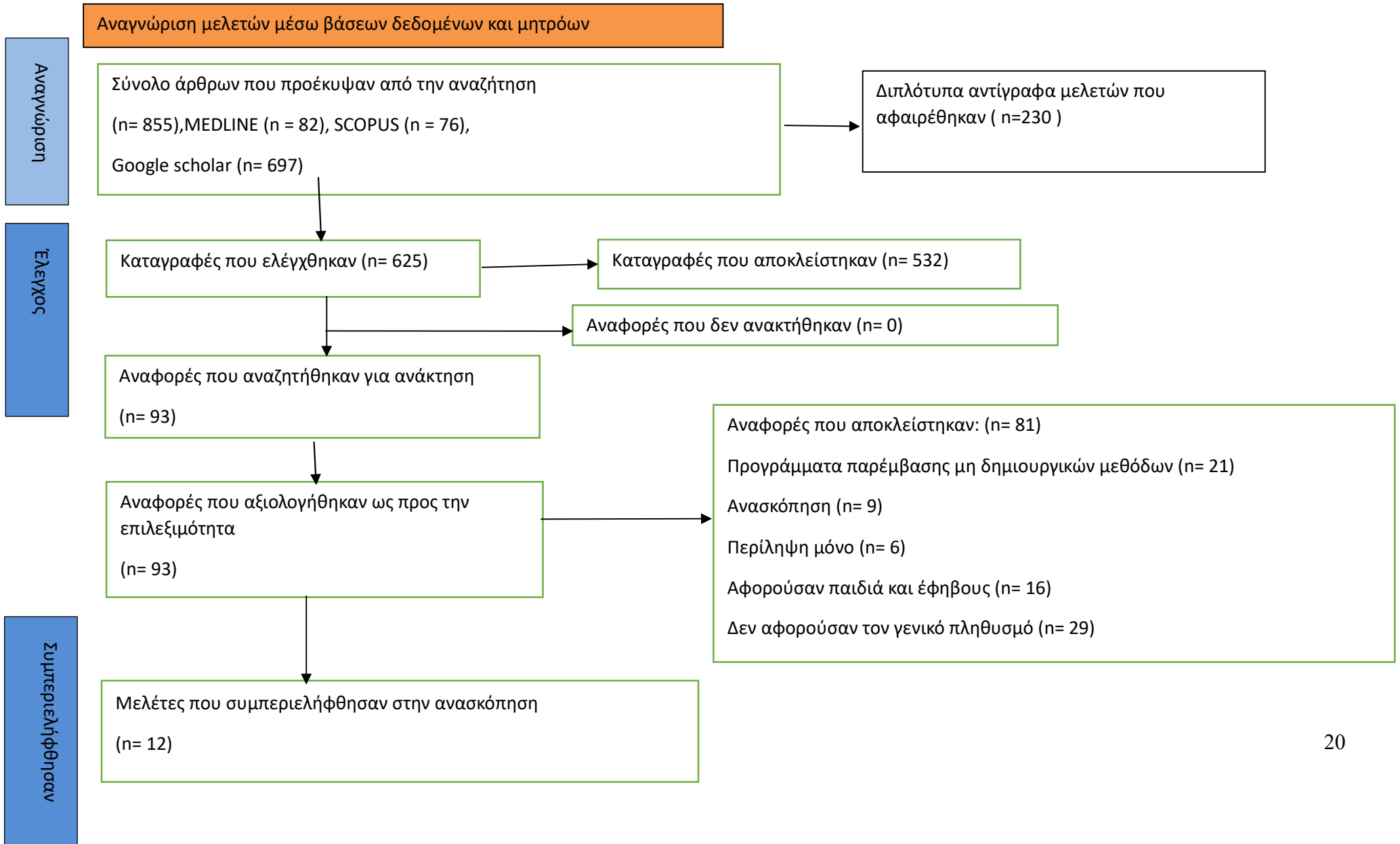
Κριτήρια επιλεξιμότητας	Κριτήρια αποκλεισμού
Αγγλική γλώσσα	Γλώσσα που δεν είναι η Αγγλική
Η ηλικία του δείγματος να αφορά εφήβους ηλικίας 10-19 ετών	Η ηλικία του δείγματος δεν αφορούσε εφήβους της ηλικίας που καθορίζεται από τα κριτήρια επιλεξιμότητας
Το δείγμα αφορά τον γενικό πληθυσμό	Άτομα που έχουν κάποιο διαγνωσμένο πρόβλημα υγείας ή ψυχικής υγείας
Οι παρεμβάσεις να περιλαμβάνουν α δημιουργικές μεθόδους	Παρεμβάσεις που δεν αφορούσαν δημιουργικές μεθόδους
Πρόσβαση σε πλήρες κείμενο	

2.2.2. Εξαγωγή δεδομένων και ανάλυση

Η στρατηγική συστηματικής αναζήτησης εντόπισε στην αρχή ένα σύνολο άρθρων 855 στον αριθμό εκ των οποίων τα 82 ήταν από την πλατφόρμα Medline-PubMed, τα 76 από το scopus και τα 697 από την μηχανή αναζήτησης Google scholar. Σε αυτό το σύνολο τα 230 ήταν διπλότυπα αντίγραφα μελετών τα οποία αφαιρέθηκαν. Στη συνέχεια ελέγχθηκαν 625 καταγραφές από τις οποίες αφαιρέθηκαν οι 532. Έπειτα εντοπίστηκαν 93 δυνητικά συναφή άρθρα όπου μέσα από έλεγχο και λεπτομερή αξιολόγηση του πλήρους κειμένου, άλλα 81 άρθρα αποκλείστηκαν για διάφορους

λόγους (προγράμματα παρέμβασης μη δημιουργικών μεθόδων, ανασκόπηση, περίληψη μόνο, μελέτες που αφορούσαν παιδιά και έφηβους, μελέτες που δεν αφορούσαν τον γενικό πληθυσμό), με αποτέλεσμα δώδεκα μελέτες να κριθούν κατάλληλες για συμπερίληψη στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση (Σχήμα 1).

Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής της διαδικασίας αναζήτησης και επιλογής.



Κεφάλαιο 3 : Αποτελέσματα

Στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση δώδεκα μελέτες κρίθηκαν κατάλληλες για συμπερίληψη σύμφωνα με τα κριτήρια ένταξης. Πέντε μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση το θέατρο, τρεις μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση τη μουσική, δύο μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση τον χορό και δύο μελέτες αφορούσαν προγράμματα προαγωγής υγείας σε εφήβους με παρέμβαση συνδυασμού εικαστικών τεχνών.

Πίνακας 2. Μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση.

A/A	Συγγραφέας Έτος δημοσίευσης	Συμμετέχοντες Μελέτης Χώρα	Παρέμβαση	Εργαλείο	Αποτελέσματα
1)	Alencastro et al. (2020)	232 μαθητές πρώτης από δύο δημόσια σχολεία στην Βραζιλία. Το ένα σχολείο χρησιμοποιήθηκε σαν ομάδα παρέμβασης και το άλλο σαν ομάδα ελέγχου.	Είναι μια παρέμβαση στην οποία δημιουργήθηκαν θεατρικές ομάδες μεταξύ δύο σχολείων (η μια ομάδα παρέμβασης και η άλλη ομάδα ελέγχου) έγινε αξιολόγηση σε καταστάσεις εκφοβισμού με σκοπό την αναγνώριση και την αποφυγή τους.	Η Κλίμακα Θυματοποίησης και Επιθετικότητας Συνομηλίκων (EVAP - Escala de Agressão e Vitimização entre Pares).	Τα αποτελέσματα έδειξαν μη σημαντική μείωση της επιθετικότητας σε ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου. Η σχεσιακή επιθετικότητα επίσης δεν μειώθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες. Ωστόσο, η έμμεση επιθετικότητα μειώθηκε στην ομάδα παρέμβασης και αυξήθηκε στην ομάδα ελέγχου, αλλά σε μη σημαντικά επίπεδα.
2)	Calo et al. (2020)	27 νέοι, ηλικίας 12–17 ετών. Σκωτία	Μια παρέμβαση που βασίζεται στη μουσική ως εργαλείο βελτίωσης στη δημόσια υγεία, τη μείωση	Ερωτηματολόγιο(Good Childhood Index), συνέντευξη.	Τα αποτελέσματα που προέκυψαν μέσα από τις συνεντεύξεις έδειξαν ότι μέσα από την συγκεκριμένη παρέμβαση αυξήθηκε η

			των ανισοτήτων και την προώθηση της ευημερίας των νέων.		αυτοπεποίθηση των νέων , ενώ ένιωσαν πως ήταν σε θέση να επιτύχουν τους στόχους τους.
3)	Farre et al. (2018)	50 ηλικίας 12-19 ετών. Βραζιλία	Ένα κυβερνητικό πρόγραμμα καλλιτεχνικής εκπαίδευσης νέων για την ευημερία της κοινότητας. Οι έφηβοι συμμετείχαν σε εργαστήρια καλλιτεχνικής εκπαίδευσης, χορού, εικαστικών και οπτικοακουστικών τεχνών, καθώς και σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες,	Συνέντευξη	Η ανάπτυξη των δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα και η συμβολή της στην επίτευξη της αποστολής αξιολογήθηκε ως καλή ή πολύ καλή και σε κλίμακα από το 1 έως το 10 μέσα από τις συνεντεύξεις, λίγοι συμμετέχοντες απέδωσαν χαμηλές βαθμολογίες. Οι δραστηριότητες καλλιτεχνικής εκπαίδευσης ιεραρχήθηκαν και ταξινομήθηκαν με στόχο την αποστολή, και σε διάστημα τριών μηνών, το πρόγραμμα υλοποίησε στόχους υγείας μέσω της τέχνης.
4)	Gilbert et al. (2023)	2539 άτομα, από τα οποία 2349 ήταν μαθητές. Η.Π.Α.	Μία παρέμβαση η οποία βασίζεται στις τέχνες και πιο συγκεκριμένα στο θέατρο. Πραγματοποιήθηκε	Συνέντευξη	Για ορισμένα σχολεία, το πρόγραμμα SSDS ήταν μια νέα και μοναδική προσέγγιση για τους

για την αξιολόγηση της ανάπτυξης, της υλοποίησης και του αντίκτυπου μιας θεατρικής παραγωγής Say Something, Do Something στους νέους. Οι επαγγελματίες της θεατρικής ομάδας της διοργάνωσης δημιουργούν παραγωγές και προγράμματα που βοηθούν τους νέους να αντιμετωπίσουν περίπλοκα κοινωνικά ζητήματα, όπως ο ρατσισμός, η ανισότητα και τα προβλήματα σωματικής υγείας.

νέους σχετικά με τις προκλήσεις μέσα στα σπίτια τους, στα περιβάλλοντα της γειτονιάς τους και με άλλους μαθητές. Για άλλους, θεωρήθηκε ότι ενισχύει άλλες δραστηριότητες και πολιτικές που έχουν ήδη εφαρμόσει. Η πλοιοψηφία των νέων μέσα από τις συνεντεύξεις έδειξαν να αναγνωρίζουν προσβλητικές συμπεριφορές και φράσεις που έχουν χρησιμοποιήσει αλλά δεν είχαν κατανοήσει την βαρύτητα και ενθαρρύνθηκαν για αλλαγή στη στάση τους τόσο στο πως φέρονται όσο και στο πως να αντιμετωπίζουν παρόμοιες συμπεριφορές προς τους ίδιους.

5) Grunstein & 216
Nutbeam συμμετέχοντες

Διερευνάται η συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής στο

Χρήση ερωτηματολογίου και πρόβες χορού και

Τα κορίτσια από σχολεία REC σημείωσαν βαθμολογία σημαντικά

(2006)	στο REC, 190 μη συμμετέχοντες από σχολεία REC και 375 από σχολεία ελέγχου. Αυστραλία	Rock Eisteddfod Challenge και των τροποποιήσιμων χαρακτηριστικών της ανθεκτικότητας, καθώς και των προθέσεων συμπεριφοράς μεταξύ μαθητών.	δράματος.	υψηλότερη σε μετρήσεις συνολικής ανθεκτικότητας κατά την περίοδο των προβών από τους μαθητές από σχολεία ελέγχου. Στα σχολεία REC, οι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία για ένα συνδυασμένο μέτρο ανθεκτικότητας από ότι οι μη συμμετέχοντες.
6) Jerlström & Adolfsson (2020)	826 μαθητές (ομάδα παρέμβασης, n = 427 και ομάδα ελέγχου, n= 399). Σουηδία	Ο στόχος της μελέτης ήταν να αξιολογήσει εάν μια παρέμβαση που περιλαμβάνει το θέατρο στη σχολική σεξουαλική αγωγή επηρεάζει τις γνώσεις, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των μαθητών σχετικά με τη χρήση προφυλακτικού στη Σουηδία	Διαδικτυακό ερωτηματολόγιο : που αφορούσε ερωτήσεις σχετικά με το πόσο έχουν κατανοήσει όσα είδαν στα παιχνίδια με τα χλαμύδια , στο μήνυμα του θεάτρου και τη χρήση προφυλακτικού .	Οι μαθητές στην ομάδα παρέμβασης έδειξαν υψηλότερα επίπεδα γνώσης, βελτιωμένες στάσεις και λιγότερο επικίνδυνη συμπεριφορά όσον αφορά τη χρήση προφυλακτικού σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.
7) Kastner et al.	294 έφηβοι των	Ένα εξατομικευμένο	Ερωτηματολόγια:	Τα αποτελέσματα της παρέμβασης

(2021)	τάξεων όλων σχολικών τύπων. Γερμανία	7-12 των τύπων.	πρόγραμμα τεχνών αποφέρει αποτελέσματα κοινωνικο- συναισθηματικές δεξιότητες. Αναπτύχθηκαν τυποποιημένα τέχνης, μετέφεραν σχετικά με το πορτρέτων.Κάθε διήρκεσε 9 ώρες λαμβάνει χώρα για μια περίοδο εβδομάδων (μία την εβδομάδα)	εικαστικών με σκοπό να θετικά σε τριά μαθήματα τα οποία γνώσεις το σχέδιο μάθημα και στο HAUM 3 συνεδρία (μία εβδομάδα)	Toronto Questionnaire Toronto Questionnaire Questionnaire Perception Others/Fragebogen Wahrnehmung Emotionen (FWEA), Empathy Test, Inventory of Callous Unemotional Traits, the Autism Questionnaire.	Empathy (TEQ), Alexithymia (TAS), on of zur der anderer Multifaceted Inventory of Callous Unemotional Traits, the Autism Questionnaire.	δείχνουν ότι η εκφράσεων του συναισθημάτων συγκεκριμένες βελτιώσεις στην αναγνώριση συναισθημάτων, ενώ η σχέδιαση ατόμων σε διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους αποδίδει υψηλότερο επίπεδο αυτο- πολυπλοκότητας στο έργο της αυτο- αντίληψης. Αντίθετα, δεν βρέθηκαν σημαντικές επιπτώσεις στις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες στο μάθημα που επικεντρώνεται στην ιστορία της τέχνης. Ως εκ τούτου, η μελέτη αυτή παρέχει αιτιώδεις αποδείξεις ότι τα προγράμματα εικαστικών τεχνών μπορούν να προωθήσουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, όταν σχεδιάζονται σωστά	η ζωγραφική των προσώπων των αποφέρει στην συναισθημάτων, ενώ η σχέδιαση ατόμων σε διαφορετικούς ρόλους αποδίδει επίπεδο αυτο- πολυπλοκότητας στο έργο της αυτο- αντίληψης. Αντίθετα, δεν βρέθηκαν σημαντικές επιπτώσεις στις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, όταν σχεδιάζονται σωστά	Μια ANOVA επαναλαμβανόμενων
8)	Lemieux,	306 μαθητές από	Πρόγραμμα πρόληψης του	Ερωτηματολόγιο:οι					

Fisher & Pratto (2008)	τρία δημόσια λύκεια (ένα σχολείο παρέμβασης και δύο ομάδες ελέγχου). Η.Π.Α.	HIV με την χρήση της μουσικής. το πρόγραμμα αφορούσε κυρίως HIV πληροφορίες για τη μετάδοση και την πρόληψη, ενώ μια ομάδα ταλαντούχων συνομηλίκων ξεκίνησαν να ηχογραφήσουν και να διανείμουν μουσική με θέμα την πρόληψη του HIV για να αυξήσουν τα κίνητρα πρόληψης του HIV, τις δεξιότητες συμπεριφοράς και τις συμπεριφορές.	συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με τη συχνότητα αγοράς, χρήσης και γνώσης προφυλακτικού τα οποία μετρήθηκαν σε κλίμακες 5 σημείων που κυμαίνονταν από ποτέ έως πάντα.	μετρήσεων σχετικά με τη στάση απέναντι στη χρήση προφυλακτικού αποκάλυψε ότι οι στάσεις απέναντι στη χρήση προφυλακτικού έγιναν λιγότερο ευνοϊκές μεταξύ των συμμετεχόντων σε κατάσταση ελέγχου σε σχέση με τους συμμετέχοντες στη συνθήκη παρέμβασης. Αυτό υποδηλώνει ότι η παρέμβαση φαίνεται να είχε θετικό αντίκτυπο στις αντιλήψεις της κοινωνικής υποστήριξης για τη χρήση προφυλακτικού
9) Loke et al. (2019)	409 μαθητές,21 SHA(μαθητές που επιλέχθηκαν από τη θεατρική	Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα μιας σχολικής παραγωγής ζωντανού θεάτρου από	Ερωτηματολόγιο ειδικά για την συγκεκριμένη έρευνα με 4 ενότητες :η πρώτη αφορούσε δημογραφικά στοιχεία, η δεύτερη	Οι περισσότεροι μαθητές ήταν σίγουροι ότι θα μπορούσαν να αντισταθούν στο κάπνισμα όταν επέστρεφαν στο σπίτι τους αλλά λιγότεροι ήταν σίγουροι ότι θα μπορούσαν να απέχουν από το

	λέσχη για να ομοτίμους που στοιχεία καπνίσματος κάπνισμα στο μέλλον.Συνολικά, οι παίζουν υποστηρίζει μια ζωή χωρίς οικογένειας και SHAs ήταν πιο σίγουροι από τους) και 388 SPA κάπνισμα.Μαθητές από τη περιβάλλοντος ,η τρίτη SPAs σχετικά με το να είναι σε θέση (μέλη σχολικού δραματική λέσχη την να αντισταθούν σε προσφορές ή συνομηλίκου προσλήφθηκαν ως αυτοαποτελεσματικότητα πειρασμούς να καπνίζουν σε κοινού) Πρέσβεις Υγείας των μαθητών σχετικά με διαφορετικές καταστάσεις, ειδικά Κίνα Σχολείων (SHAs). την άρνηση σε πρόταση όταν ήταν με φίλους που καπνίζουν.			
10) McKay & McKenzie (2018)	80 μαθητές από τέσσερα σχολεία. Αυστραλία	Πρόγραμμα με βάση τις τέχνες που επικεντρώνεται στη δημιουργικότητα και βελτίωση της ευημερίας των μαθητών. Στα πλαίσια του προγράμματος, που είχε διάρκεια 6 εβδομάδες,δόθηκε	Ερωτηματολόγιο: που περιελάμβανε ερωτήσεις υγείας , ερωτήσεις σχετικά με το σχολείο και τις ικανότητες τους και ερωτήσεις σχετικά με τη δημιουργικότητα που	Στο τέλος του προγράμματος τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι μαθητές ανέπτυξαν σχέσεις μεταξύ τους, απέκτησαν νέους φίλους ,τους άρεσε περισσότερο το σχολείο έτσι και ένιωσαν πιο δημιουργικοί .Επομένως υπήρχαν εξολοκλήρου

		η ευκαιρία στους μαθητές να αναπτύξουν κομμάτια απόδοσης εστιασμένων στα έργα τέχνης, πολυμέσα και γραπτή εργασία.	μετρήθηκαν σε τύπο Likert 5 σημείων κλίμακα από καθόλου έως πολύ.	θετικά αποτελέσματα στην παρέμβαση καθώς αυξήθηκε η δημιουργικότητα και η ευημερία Αυτή η αξιολόγηση παρέχει θετικά στοιχεία για το γεγονός ότι αυτό το είδος προγράμματος είναι ένας πολλά υποσχόμενος τρόπος για να προαγωγή της υγείας στα σχολεία.	
11)	O'Neill, Pate & Hooker (2011)	149 κορίτσια (11-18 ετών). Η.Π.Α.	Αξιολογήθηκε η συμβολή των μαθημάτων χορού στη συνολική μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα (MVPA), το πρόγραμμα είχε διάρκεια 8 συνεχόμενων μερών και είχε ως στόχο την αλλαγή της στάσης της καθιστικής ζωής και την ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα .	Με επιταχυνσιόμετρα ActiGraph και τις καταγραφές των κοριτσιών καθώς έπρεπε να αναφέρουν τις ώρες στις οποίες έκαναν μαθήματα χορού μέσα στην ημέρα καθώς τα επιταχυνσιόμετρα ανιχνεύουν τον τύπο δραστηριότητας που εκτελείται.	Τα μαθήματα χορού συνεισέφεραν ένα σημαντικό ποσοστό (29%) του MVPA στο συνολικό εβδομαδιαίο MVPA των κοριτσιών και τα κορίτσια συσώρευσαν 70% περισσότερο MVPA και 8% λιγότερη καθιστική συμπεριφορά τις ημέρες του μαθήματος χορού από ό,τι τις ημέρες που δεν ήταν μαθήματα χορού. Επομένως, τα μαθήματα χορού μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη συνολική φυσική δραστηριότητα των κοριτσιών

12)	Taggart et al. (2016)	476 μαθητές Η.Π.Α.	Είναι μια παρέμβαση για τον HIV που αναπτύχθηκε για εφήβους γυμνασίου. χρησιμοποιεί σενάρια βασισμένα στο θέατρο για να παραδώσει μηνύματα που αφορούν στρατηγικές πρόληψης του HIV/ΣΜΝ	Ερωτηματολόγιο:Οι ερωτήσεις αντλήθηκαν από την Έρευνα Κινδύνου Νέων του CDC,το εργαλείο έρευνας γνώσεων, στάσεων και πρακτικών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για εφήβους και την έρευνα Towards a Healthy Tomorrow.Οι γνώσεις για τον HIV ήταν μια ενιαία συνεχής αθροιστική βαθμολογία βασισμένη σε σωστές απαντήσεις σε 10 ερωτήσεις.Η ευαισθητοποίηση για τον HIV αποτελούνταν από τέσσερα στοιχεία που αφορούσαν την	Οι βαθμολογίες είναι υψηλότερες στο post-test και για τις δύο ομάδες. Επιπλέον, οι βαθμολογίες είναι υψηλότερες για την ομάδα παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου.Επιπλέον, η συμμετοχή στην παρέμβαση στο μετά τεστ συσχετίστηκε σημαντικά με θετική ευαισθητοποίηση για τον HIV, θετικές στάσεις για τον HIVκαι μεγαλύτερη γνώση για τον HIV
-----	-----------------------	--------------------	---	---	---

εξοικειώσή τους με
διάφορα θέματα HIV, τα
οποία κλιμακώθηκαν από
το 1 έως το 4 (διαφωνώ
απόλυτα έως απόλυτα)

Το ίδιο ερωτηματολόγιο
χορηγήθηκε τρεις
εβδομάδες πριν από την
παρέμβαση και τρεις
εβδομάδες μετά την
παρέμβαση.

Περιγραφή μελετών

Παρεμβάσεις που αξιοποιούν το θέατρο

Στη μελέτη των Alencastro et al. (2020) αξιολογήθηκαν οι επιπτώσεις μιας παρέμβασης με βάση το Θέατρο των Καταπιεσμένων (Theater of the Oppressed) στη μείωση του σχολικού εκφοβισμού. Είναι μια πειραματική μελέτη στην οποία η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δύο δημόσια σχολεία στην πόλη Cuiabá, πρωτεύουσα της Πολιτείας Mato Grosso. Ένα σχολείο σχημάτισε την ομάδα παρέμβασης, στην οποία χρησιμοποιήθηκε η τεχνική του Θεάτρου των Καταπιεσμένων. Το άλλο σχολείο ήταν η ομάδα σύγκρισης(ελέγχου), η οποία δεν συμμετείχε στις δραστηριότητες που προτάθηκαν στην παρέμβαση. Οι ομάδες αξιολογήθηκαν ως προς τη συμμετοχή των μαθητών σε καταστάσεις εκφοβισμού πριν και μετά τη δραματοποίηση με το Θέατρο των Καταπιεσμένων στο σχολείο παρέμβασης, προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση της παρέμβασης στη μείωση του εκφοβισμού (Alencastro et al., 2020).

Στη μελέτη συμμετείχαν 232 μαθητές από την Α' Λυκείου. Η παρέμβαση αποτελούνταν από δύο φάσεις, η πρώτη ήταν μια στιγμή προσέγγισης μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της μελέτης και της ευαισθητοποίησής τους σε σχέση με τον εκφοβισμό. Σε αυτό το στάδιο, οι έφηβοι συμμετείχαν σε ομαδικά παιχνίδια του Θεάτρου των Καταπιεσμένων, τα οποία εφαρμόστηκαν σε ένα μόνο χρόνο, σε μορφή εργαστηρίου, με καθεμία από τις 10 πρωτοετείς τάξεις του σχολείου παρέμβασης, μέσης διάρκειας μίας ώρας και είκοσι λεπτά σε κάθε τάξη. Η πρώτη φάση της παρέμβασης προέβλεπε, σε αυξανόμενη κλίμακα, παιχνίδια όλων των κατηγοριών. Έτσι, μετά την υλοποίηση θεατρικών παιχνιδιών, έγινε λίστα με τα ονόματα των μαθητών που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στη δόμηση και την παρουσίαση της σκηνοθεσίας που συνέθεσε τη δεύτερη στιγμή της παρέμβασης (Alencastro et al., 2020).

Από τη λίστα των μαθητών που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στη σκηνοθεσία, σχηματίστηκαν δύο οργανωτικές ομάδες που η καθεμία παρουσίασε τη θεατρική της παράσταση για τις πέντε τάξεις, στις οποίες δεν ανήκαν, δίνοντάς τους την ευκαιρία να γίνουν «θεατές» στην άλλη παρουσίαση. Με αυτόν τον τρόπο, η δεύτερη στιγμή της παρέμβασης ήταν η διοργάνωση ενός θεατρικού έργου για τον εκφοβισμό, γραμμένο από τους ίδιους τους εφήβους, στο οποίο τα σκηνοθετημένα θέματα και καταστάσεις είχαν την αφετηρία τους στην εμπειρία των συμμετεχόντων. Το πιο σημαντικό ήταν να

εμπλέκονται οι έφηβοι στη δραματοποίηση και προβληματισμό καταστάσεων που βίωσαν, οι οποίες ξεφεύγουν από τις ανάγκες τους και που τους έβγαζαν νόημα. Έτσι, παρουσίασαν τις κύριες καταστάσεις που βίωσαν, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν για να ξεπεράσουν την κατάσταση, τον τρόπο που ένιωθαν, τις αρνητικές συνέπειες της βίας και τρόπους για να τις ξεπεράσουν (Alencastro et al., 2020).

Προκειμένου να αξιολογηθεί η εμπλοκή των μαθητών σε καταστάσεις εκφοβισμού, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Θυματοποίησης και Επιθετικότητας Συνομηλίκων (EVAP - Escala de Agressão e Vitimização entre Pares). Η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντική μείωση στην άμεση θυματοποίηση (σωματική και λεκτική επιθετικότητα). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη σημαντική μείωση της άμεσης επιθετικότητας σε IG και CG. Η σχεσιακή επιθετικότητα επίσης δεν μειώθηκε σημαντικά και στις δύο ομάδες. Ωστόσο, η έμμεση επιθετικότητα μειώθηκε στο IG και αυξήθηκε στο CG, αλλά σε μη σημαντικά επίπεδα. Επομένως, το Θέατρο των Καταπιεσμένων αντιπροσωπεύει μια σημαντική στρατηγική για τη μείωση της θυματοποίησης του εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον (Alencastro et al., 2020).

Στη μελέτη των Gilbert et al. (2023) αξιολογείται ένα πλαισίου δημόσιας υγείας που βασίζεται στις τέχνες και πραγματοποιήθηκε για την αξιολόγηση της ανάπτυξης, της υλοποίησης και του αντίκτυπου μιας θεατρικής παραγωγής φόρουμ, Say Something, Do Something (SSDS) στο St. Louis, Missouri.

Το Say Something, Do Something είναι ένα πρόγραμμα υπογραφής της Metro Theatre Company στο St. Louis, MO, ΗΠΑ (MTC). Η MTC είναι μια μη κερδοσκοπική θεατρική εταιρεία, με κίνητρο την ευφυΐα και τη συναισθηματική σοφία των νέων. Το MTC περιλαμβάνει ηθοποιούς, διδάσκοντες καλλιτέχνες, παραγωγούς, τεχνικούς, συγγραφείς και διαχειριστές τεχνών (π.χ. διευθυντής εκπαίδευσης, διευθυντής δέσμευσης κοινότητας, καλλιτεχνικός διευθυντής, διευθύνων σύμβουλος). Οι καλλιτέχνες και οι διαχειριστές του MTC επιλέγουν ή/και αναπτύσσουν νέες παραγωγές και προγράμματα που βοηθούν τους νέους να αντιμετωπίσουν περίπλοκα κοινωνικά ζητήματα, όπως ο ρατσισμός, η ανισότητα και τα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας (Gilbert et al., 2023).

Το MTC συνεργάστηκε με μια τοπική σχολική περιφέρεια για να αναπτύξει το Building Community Through Drama (BCTD), μια κατοικία πέντε τμημάτων για να βοηθήσει στην εξερεύνηση του τριγώνου της καταπίεσης-νταής, στόχος, παρευρισκόμενος,

θεατής και συνεργάτης (που βοηθά τον νταή) - μέσω του παιχνιδιού ρόλων και στοχαστικό διάλογο. Οι μαθητές κάνουν συνδέσεις μεταξύ ιστορικών και σημερινών περιπτώσεων καταπίεσης. Αυτό το πρόγραμμα βοήθησε τους μαθητές να βελτιώσουν τη διαπροσωπική επικοινωνία για να μειώσουν την περιθωριοποίηση άλλων μαθητών ως αποτέλεσμα των αρνητικών στερεοτύπων που γεννούν οι κουλτούρες της μέσης εκπαίδευσης. Ωστόσο, λόγω της μεγάλης δέσμευσης χρόνου, το BCTD δεν θεωρήθηκε ότι μπορεί να μεταφερθεί σε άλλες σχολικές περιοχές. Όταν το MTC επιλέχθηκε από το RECAST, το MTC δέσμευσε τα ενδιαφερόμενα μέρη με βάση το σχολείο για να προσδιορίσουν τα βασικά στοιχεία του προγράμματος BCTD και να το αποστάξουν σε παραγωγή 1 ώρας με έναν συμπληρωματικό οδηγό πόρων για εκπαιδευτικούς. Η παραγωγή που δημιούργησαν, Say Something, Do Something, χρησιμοποιεί συμμετοχικό θέατρο ή φόρουμ (Gilbert et al., 2023).

Χρησιμοποιήθηκε μια επαναληπτική προσέγγιση μικτών μεθόδων, ξεκινώντας με παρατηρήσεις παραγωγών. Χρησιμοποιώντας δειγματοληψία ευκολίας, στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με τη θεατρική ομάδα ($n = 8$) και το προσωπικό του σχολείου ($n = 10$). Οι ερωτηθέντες τόνισαν ότι ως αποτέλεσμα της δέσμευσης του σχολικού προσωπικού στην ανάπτυξη προγραμμάτων, η γλώσσα και τα σενάρια που παρουσιάστηκαν ήταν σχετικά με τους μαθητές. Τα δεδομένα έδειξαν ότι το SSDS αύξησε τις γνώσεις των μαθητών και άλλαξε στάσεις, ανέπτυξε δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και επίλυσης προβλημάτων των μαθητών και βελτίωσε τη διαπροσωπική συμπεριφορά. Το SSDS αύξησε επίσης τη σημασία και δημιούργησε τα θεμέλια για πρόσθετες αλλαγές συστήματος και πολιτικής στα σχολεία. Επομένως, το θέατρο φόρουμ είναι μια προσέγγιση που μπορεί να ενισχύσει την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και τη διαχείριση συγκρούσεων μεταξύ των νέων (Gilbert et al., 2023).

Στη μελέτη των Jerlström & Adolfsson (2020) πραγματοποιήθηκε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σε εφήβους σε δήμο της κεντρικής Σουηδίας. Οι έφηβοι που συμμετείχαν ήταν μαθητές στην όγδοη τάξη (15 ετών) και συνολικά συμμετείχαν 826 μαθητές (ομάδα παρέμβασης, $n = 427$ και ομάδα ελέγχου, $n = 399$) (Jerlström & Adolfsson, 2020).

Η παρέμβαση με τίτλο ασφάλεια (security) πραγματοποιήθηκε μία φορά για την διάρκεια 80 λεπτών σε σχολικές εγκαταστάσεις από επαγγελματίες ηθοποιούς και προσωπικό από το κέντρο προσανατολισμού νέων του δήμου και τη σχολική νοσοκόμα. Η “ασφάλεια” αποτελούνταν από θεατρικό έργο/θέατρο (20 λεπτά), άσκηση

αξίας (10 λεπτά), παιχνίδια με χλαμύδια (10 λεπτά), σχολή προφυλακτικών (10 λεπτά) και επανάληψη (30 λεπτά). Οι ηθοποιοί δημιούργησαν για πρώτη φορά ένα θέατρο/θεατρικό που απεικονίζει νέους και προβλήματα την με χρήση προφυλακτικού. Δύο νεαρά κορίτσια και αγόρια έχουν μια συζήτηση για το αν θα χρησιμοποιηθεί προφυλακτικό ή όχι. Ένα ζευγάρι θέτει το ζήτημα της χρήσης προφυλακτικού στην πράξη. Το έργο τελειώνει με το αγόρι να φεύγει, καθώς δεν θέλει να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε μια άσκηση αξίας από το προσωπικό του Κέντρου Προσανατολισμού Νέων. Οι μαθητές πήραν θέση διάφορα θέματα μεταβαίνοντας σε διαφορετικές γωνιές στην τάξη. Το μάθημα συνεχίστηκε με παιχνίδια με χλαμύδια που διεξήγαγε το προσωπικό του κέντρου προσανατολισμού νέων, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με συμπτώματα, προστασία, τρόπος εξέτασης, θεραπεία και συνέπειες, και ούτω καθεξής. Το προσωπικό του Κέντρου Προσανατολισμού Νέων, η σχολική νοσοκόμα, και οι ηθοποιοί, που παίζουν μαθητές, στη συνέχεια έκαναν μια πρακτική επίδειξη προφυλακτικού, ενώ συζητήθηκαν και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αλλά και τα χάπια επείγουσας αντισύλληψης. Η ομάδα ελέγχου έλαβε τυπική εκπαίδευση από το προσωπικό του σχολείου, ενώ τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω διαδικτυακών ερευνών (Jerlström & Adolfsson, 2020). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι γνώσεις για την χρήση του προφυλακτικού, τα χλαμύδια και η προστασία είχαν αυξηθεί και στις δύο ομάδες. Ωστόσο, οι μαθητές της ομάδας παρέμβασης εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα γνώσης, βελτιωμένες στάσεις και λιγότερο επικίνδυνη συμπεριφορά όσον αφορά τη χρήση προφυλακτικού σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Επομένως, η παρέμβαση με τίτλο “ασφάλεια” φάνηκε να είναι ένα ευεργετικό συμπλήρωμα στην τυπική σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και πιο αποτελεσματική όσον αφορά την γνώση της σωστής χρήσης προφυλακτικού (Jerlström & Adolfsson, 2020).

Η μελέτη των Loke et al. (2019) διεξήχθη σε ένα μικτό σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Χονγκ Κονγκ. Στρατολογήθηκαν οι μαθητές-μέλη της δραματικής λέσχης του σχολείου, οι οποίοι αποτέλεσαν την ομάδα θεατρικής παραγωγής και προσλήφθηκαν ως Πρεσβευτές Σχολικής Υγείας (SHAs). Υπήρχαν συνολικά 21 μαθητές στη δραματική λέσχη. Οι SHAs έλαβαν εργαστήριο αγωγής υγείας από τα μέλη της ομάδας έργου σχετικά με τα γεγονότα και τις επιπτώσεις του καπνίσματος και της άκαπνης ζωής. Όλοι οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επρόκειτο να παρακολουθήσουν τη θεατρική παραγωγή που παρήγαγαν οι SHAs ως σχολικό κοινό

συνομηλίκων (SPAs) (Loke et al., 2019).

Όλοι οι μαθητές, SHAs και SPAs, συμπεριλήφθηκαν ανεξάρτητα από την κατάσταση καπνίσματος τους. Η απόφαση αυτή ελήφθη προκειμένου να ξεπεραστεί ένα μειονέκτημα που συνήθως εντοπίζεται στις μελέτες για την πρόληψη του καπνίσματος υπό την καθοδήγηση ομοτίμων, ότι δηλαδή υπήρξε μικρή συμμετοχή των καπνιστών μαθητών (Loke et al., 2019).

Ένα ειδικά σχεδιασμένο εργαστήριο αγωγής υγείας πραγματοποιήθηκε από ένα μέλος της ερευνητικής ομάδας, το οποίο έχει εμπειρία στη διεξαγωγή εκπαιδευτικών συνεδριών για νέους σχετικά με τη συμβουλευτική για το κάπνισμα και την προώθηση της SHA. Στο εργαστήριο αγωγής υγείας δόθηκε έμφαση σε θέματα όπως η ομαλοποίηση μιας ζωής χωρίς κάπνισμα, τα οφέλη της διατήρησης ενός περιβάλλοντος χωρίς καπνό, ο επιπολασμός του καπνίσματος μεταξύ των εφήβων στο Χονγκ Κονγκ, η κοινωνική επιρροή στη συμπεριφορά του καπνίσματος, οι στρατηγικές για την αποφυγή πειραματισμού με το κάπνισμα, η αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων και οι δεξιότητες σχετικά με τον τρόπο άρνησης προσφορών τσιγάρων (Loke et al., 2019).

Τα μέλη της ερευνητικής ομάδας, ο δάσκαλος του δράματος, και ο διευθυντής συνεργάστηκαν για να διευκολύνουν τη συζήτηση μεταξύ των SHAs σε θέματα που τους αφορούσαν περισσότερο για το κάπνισμα, τις συνέπειες του καπνίσματος, τους λόγους για την πειραματική με το κάπνισμα, και τις παροχές της αποχής καπνίσματος. Μοιράστηκαν τις αρχές της βοήθειας των ανθρώπων με ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον, τις αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας και τον τρόπο εκτίμησης των αποτελεσμάτων και των οφελών των ζωντανών θεατρικών παραγωγών που καθοδηγούνται από ομοτίμους (Loke et al., 2019).

Οι SHAs, με την καθοδήγηση του καθηγητή θεάτρου τους, ανέλαβαν ρόλους θεατρικών συγγραφέων, σκηνοθετών, ηθοποιών/ηθοποιών και προσωπικού στα παρασκήνια. Συνεργάστηκαν για να γράψουν και να δημιουργήσουν μια θεατρική παραγωγή που υπερασπίζεται μια ζωή χωρίς κάπνισμα (Loke et al., 2019).

Η ερευνητική ομάδα/διευθύντρια είχε τακτικές συναντήσεις με την ομάδα παραγωγής για να απαντήσει σε όλα τα ερωτήματα, να παρακολουθήσει την πρόοδο και να ελέγξει την ποιότητα της παραγωγής. Η πλοκή και το σενάριο ελέγχθηκαν από τον δάσκαλο/σκηνοθέτη θεατρικού παιχνιδιού και τα μέλη της ερευνητικής ομάδας για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που περιέχονταν στο θεατρικό παιχνίδι σχετικά με το

ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα και οι στρατηγικές για μια ζωή χωρίς κάπνισμα ήταν ακριβείς και κατάλληλες και ευθυγραμμίζονταν με τους στόχους της παρέμβασης. Η θεατρική παράσταση, διάρκειας 45 λεπτών, παρουσιάστηκε τελικά τον Απρίλιο του 2015 στο αμφιθέατρο του σχολείου ως δραστηριότητα προαγωγής της υγείας, με όλους τους μαθητές του σχολείου να παρευρίσκονται ως SPA (Loke et al., 2019).

Για τη μελέτη αυτή σχεδιάστηκε ειδικά ένα ερωτηματολόγιο που έπρεπε να συμπληρωθεί από τους SHAs και τους SPAs. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από τέσσερις ενότητες, με την πρώτη ενότητα να ζητά δημογραφικά στοιχεία των μαθητών, όπως η ηλικία, το φύλο και τα μέλη της οικογένειας. Η δεύτερη ενότητα συνέλεξε πληροφορίες σχετικά με την αυτοαναφερόμενη κατάσταση καπνίσματος, τις συνήθειες καπνίσματος των γονέων, των αδελφών και των συνομηλίκων, καθώς και την αντίληψή τους για τα πρότυπα καπνίσματος στο σπίτι τους και το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου. Η τρίτη ενότητα περιελάμβανε στοιχεία σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών όσον αφορά την αντίσταση σε προσφορές ή σε διάφορα σενάρια που τους έβαζαν σε πειρασμό να καπνίσουν, καθώς και την πρόθεσή τους να καπνίσουν (Loke et al., 2019).

Καθώς πρόθεση του παρόντος έργου είναι να εξετάσει τις επιπτώσεις της θεατρικής παραγωγής για την προώθηση της ζωής χωρίς κάπνισμα, η τελευταία ενότητα περιείχε 14 ερωτήσεις που αφορούσαν τους χαρακτήρες και τις πλοκές στο δράμα που παρήγαγε η ομάδα παραγωγής. Τα στοιχεία αυτά αναπτύχθηκαν για να εξεταστεί κατά πόσον το μήνυμα του δράματος έφτασε στους μαθητές.

Οι ερωτήσεις αυτές επικεντρώθηκαν στις ενέργειες των χαρακτήρων του δράματος, στην πρόθεσή τους να μην καπνίζουν, στις νόρμες που εξέφραζαν, στην επιρροή των συνομηλίκων, στην αντίστασή τους στο πειραματικό κάπνισμα και στην άρνηση των προσφορών τσιγάρων. Ζητήθηκε από τους μαθητές να αναφέρουν τι είχαν μάθει από τους χαρακτήρες μετά τη συμμετοχή τους στην παραγωγή ή ως μέρος του κοινού. Τους ζητήθηκε να δηλώσουν τη συμφωνία τους με τη στάση και τις ενέργειες που σχετίζονται με τη ζωή χωρίς κάπνισμα χρησιμοποιώντας μια τετραβάθμια κλίμακα Likert (συμφωνώ απόλυτα, συμφωνώ, διαφωνώ και διαφωνώ απόλυτα) (Loke et al., 2019).

Οι περισσότεροι μαθητές ήταν σίγουροι ότι μπορούσαν να αντισταθούν στο κάπνισμα όταν επέστρεφαν στο σπίτι (84,4%), αλλά λιγότεροι ήταν σίγουροι ότι θα μπορούσαν να αποφύγουν το κάπνισμα στο μέλλον (78,7%). Συνολικά, οι SHA ήταν πιο σίγουροι

από τους SPA ότι μπορούσαν να αντισταθούν σε προσφορές ή πειρασμούς να καπνίσουν σε διαφορετικές καταστάσεις, ειδικά όταν ήταν με φίλους που καπνίζουν (100,0% έναντι 82,2%, $P = 0,03$) (Loke et al., 2019).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το έργο θεατρικής παραγωγής τράβηξε την προσοχή των μαθητών για τα πλεονεκτήματα της ζωής χωρίς καπνό. Οι μαθητές μπόρεσαν να κατανοήσουν καλύτερα τις γνώσεις που σχετίζονται με το κάπνισμα και τις πρακτικές δεξιότητες σχετικά με την άρνηση του καπνίσματος όταν τους μεταδόθηκαν μέσω μιας ζωντανής θεατρικής παραγωγής (Loke et al., 2019).

Στη μελέτη των Taggart et al. (2016) αξιολογήθηκε η παρέμβαση AMP! Arts-based, Multiple component, Peer-education (Βασισμένη στις τέχνες, Πολλαπλή συνιστώσα, Εκπαίδευση συνομηλίκων), η οποία αποτελεί μια παρέμβαση για τον HIV που αναπτύχθηκε για εφήβους γυμνασίου. Η παρέμβαση AMP! χρησιμοποιεί διαδραστικά σενάρια που βασίζονται στο θέατρο που αναπτύχθηκαν από εκπαιδευμένους προπτυχιακούς φοιτητές για να παραδώσει μηνύματα που αφορούν στρατηγικές πρόληψης του HIV/ΣΜΝ, υγιείς σχέσεις και μείωση του στίγματος προς τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS. Χρησιμοποιήθηκε ένα σχέδιο μελέτης προ-δοκιμαστικής/μετά-τεστ, ομάδας ελέγχου για να αξιολογηθεί ταυτόχρονα η επίδραση της παρέμβασης σε μαθητές της ένατης τάξης σε μια αστική κομητεία στην Καλιφόρνια ($N = 159$) και σε μια κομητεία προαστίων στη Βόρεια Καρολίνα ($N = 317$). Σε κάθε τοποθεσία, η ομάδα ελέγχου έλαβε τυπικά προγράμματα σπουδών αγωγής υγείας που παραδόθηκαν από δασκάλους. η ομάδα παρέμβασης έλαβε AMP! εκτός από τα τυπικά προγράμματα σπουδών αγωγής υγείας. Χρησιμοποιήθηκε μοντελοποίηση δομικών εξισώσεων για τον προσδιορισμό των επιπτώσεων της παρέμβασης (Taggart et al., 2016).

Τα δομικά μοντέλα έδειξαν ότι η συμμετοχή στο AMP! προέβλεψε υψηλότερες βαθμολογίες σχετικά με τη γνώση του HIV ($p = 0,05$), την ευαισθητοποίηση για τον HIV ($p = ,01$) και τις στάσεις για τον HIV ($p = ,05$) στο μετα-τεστ. Οι λανθάνουσες αναλύσεις σύγκρισης μέσω αποκάλυψαν ότι οι βαθμολογίες μετά το τεστ ήταν σημαντικά υψηλότερες από τις βαθμολογίες πριν από τη δοκιμή σχετικά με τη γνώση του HIV ($p = 0,001$), την ευαισθητοποίηση για τον HIV ($p = 0,001$) και τις στάσεις για τον HIV ($p = 0,001$). Περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν ότι οι βαθμολογίες αυξήθηκαν και για τις δύο ομάδες, αλλά οι βαθμολογίες μετά τη δοκιμή των συμμετεχόντων στην παρέμβαση ήταν σημαντικά υψηλότερες από τους ελέγχους (γνώση HIV ($p = 0,01$), ευαισθητοποίηση για τον HIV ($p = 0,01$) και στάσεις HIV ($p = .05$)). Έτσι, η

προσέγγιση που βασίζεται στο θέατρο του AMP! δείχνει υπόσχεση για την αντιμετώπιση πολλών παραγόντων κινδύνου και στάσεων των εφήβων σχετικά με τον ιό HIV στο σχολικό περιβάλλον (Taggart et al., 2016).

Παρεμβάσεις που αξιοποιούν τη μουσική

Στη μελέτη των Calo et al. (2019) αξιολογήθηκε μια παρέμβαση που βασίζεται στη μουσική ως εργαλείο βελτίωσης στη δημόσια υγεία, τη μείωση των ανισοτήτων και την προώθηση της ευημερίας των νέων. Στη μελέτη συμμετείχαν 27 νέοι ηλικίας 12–17 ετών, από διαφορετικές κοινότητες. Ως εργαλείο αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, αλλά και η συνέντευξη, ενώ σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι μουσικές παρεμβάσεις που βασίζονται στην κοινότητα μπορούν να έχουν αντίκτυπο στην ευημερία της αυτοπεποίθησης και δέσμευση ορισμένων μειονεκτούντων νέων, χάρη στην καθιέρωση πολυεδρικής προσέγγισης και την ανάπτυξη ενός «αισθήματος ασφάλειας», που πυροδοτείται από την επίτευξη εμπιστοσύνης και σύνδεσης, και ενισχύεται από τον μουσικό χώρο (Calo et al., 2019).

Στη μελέτη των Grunstein & Nutbeam (2006) διερευνάται η συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής στο Rock Eisteddfod Challenge και των τροποποιήσιμων χαρακτηριστικών της ανθεκτικότητας, καθώς και των προθέσεων συμπεριφοράς μεταξύ μαθητών ενός λυκείου στο Σίδνεϊ της Αυστραλίας. Οι νέοι έχουν χαρακτηριστικά προσωπικότητας και ικανότητες που τους χαρακτηρίζουν ως ανθεκτικούς (resilient). Σε αυτά περιλαμβάνονται η κοινωνική ικανότητα, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η αυτονομία, η αίσθηση του σκοπού και του μέλλοντος και η αίσθηση του ανήκειν. Υποτίθεται ότι η ενίσχυση αυτών των χαρακτηριστικών θα βελτιώσει την ανθεκτικότητα και την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί συμπεριφορές που ενισχύουν την υγεία σε ένα κοινωνικό περιβάλλον που δεν είναι και τόσο υποστηρικτικό (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Με την ανάπτυξη προγραμμάτων προαγωγής της υγείας που περιλαμβάνουν το σχολείο, την κοινότητα και την οικογένεια, μπορούν να ενισχυθούν βασικές προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες που χαρακτηρίζουν την ανθεκτικότητα, όπως η ευελιξία, η ενσυναίσθηση και η φροντίδα, οι δεξιότητες καλής επικοινωνίας, η αίσθηση του χιούμορ, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και η αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, έχει υποστηριχθεί ότι η συμμετοχή στις εικαστικές τέχνες, το χορό, τη μουσική και το

θέατρο έχει τη δυνατότητα να καλλιεργήσει την ανάπτυξη γνωστικών, κοινωνικών και προσωπικών ικανοτήτων που σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά της ανθεκτικότητας (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Ο διαγωνισμός Rock Eisteddfod Challenge (REC) ξεκίνησε στην Αυστραλία το 1980 με τη μορφή διαγωνισμού παραστατικών τεχνών για σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Από τότε ο διαγωνισμός έχει αναπτυχθεί και συμμετέχουν πάνω από 400 σχολεία και 40.000 μαθητές ετησίως σε όλη την Αυστραλία, ενώ έκτοτε έχει υιοθετηθεί και σε άλλες χώρες, συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου. Ο διαγωνισμός αποτελείται από διαγωνισμό χορού/δραματικής τέχνης, όπου κάθε σχολείο συγκροτεί μια ομάδα έως 130 μαθητών ηλικίας 11-18 ετών για να δημιουργήσει μια οκτάλεπτη παραγωγή με θέμα της επιλογής τους σε σύγχρονη, διαθέσιμη στο εμπόριο μουσική. Μετά από εκτεταμένες πρόβες, τα σχολεία συναντώνται σε επαγγελματικό χώρο για να δώσουν παράσταση ενώπιον των συμμαθητών τους, των οικογενειών τους και μιας ομάδας έμπειρων κριτών. Τα περισσότερα σχολεία που συμμετέχουν στο REC εμπλέκουν τους γονείς και τις τοπικές κοινότητες στη συγκέντρωση πόρων, στη δημιουργία σκηνικών και κοστουμιών (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Η πρώτη φάση της μελέτης περιελάμβανε την ανάπτυξη και την πιλοτική εφαρμογή ενός ερωτηματολογίου. Η έρευνα για την ανθεκτικότητα και τις συμπεριφορές υγείας των εφήβων σχεδιάστηκε για να μετρήσει τους διάφορους τομείς της ανθεκτικότητας. Υπήρχαν πέντε τομείς ανθεκτικότητας, με δύο υποκλίμακες για την κοινωνική επάρκεια (Cronbach's α $\frac{1}{4}$ 0:45, 0. 44), δύο υποκλίμακες για τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (0,64, 0,52), δύο για την αυτονομία (0,69, 0,56), δύο για την αίσθηση του σκοπού (0,55, 0,71) και δύο για την αίσθηση του ανήκειν (0,60, 0,51) (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Η ανάλυση παραγόντων παρείχε ένα εργαλείο για την ενοποίηση των μεταβλητών και τη δημιουργία υποθέσεων σχετικά με τις σχέσεις στο σύνολο των δεδομένων που προέκυψαν. Οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη αναπτύχθηκαν ως αποτέλεσμα της ανάλυσης παραγόντων στα πιλοτικά δεδομένα επικύρωσης και τελειοποιήθηκαν με την επανάληψη των αναλύσεων στο πλήρες σύνολο δεδομένων. Οι αναλύσεις αυτές επιβεβαίωσαν την καταλληλότητα του μέσου και των κλιμάκων για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης. Η συνολική βαθμολογία ανθεκτικότητας υπολογίστηκε με βάση το άθροισμα των παραγόντων. Αυτό κατέστη δυνατό λόγω της υψηλής συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων στη συνολική βαθμολογία

ανθεκτικότητας (Cronbach's $\alpha = 0.68$) (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Απαιτήθηκαν περίπου 40 λεπτά για τη χορήγηση του ερωτηματολογίου, το οποίο ολοκληρώθηκε σε διαφορετικές συνθήκες. 1.458 μαθητές συμπλήρωσαν αρχικά το ερωτηματολόγιο: 226 ήταν από επιλεκτικά ή αθλητικά ρεύματα και τελικά αποκλείστηκαν από την παρούσα μελέτη. Οι υπόλοιποι 1.232 αποτελούνταν από 714 από σχολεία REC (324 συμμετέχοντες και 390 μη συμμετέχοντες) και 518 από σχολεία ελέγχου. Συνολικά, το 74% των αρχικών συμμετεχόντων συμπεριλήφθηκε στην έρευνα παρακολούθησης, με αποτέλεσμα να απομένουν 216 συμμετέχοντες, 190 μη συμμετέχοντες από σχολεία REC και 375 από σχολεία ελέγχου. Η έρευνα βάσης διεξήχθη κατά την έναρξη του σχεδιασμού και των προβών και όχι πριν από τη συμμετοχή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που σχετίζεται με το REC. Αυτό συνέβη για τον απλό λόγο ότι τα σχολεία που σκόπευαν να συμμετάσχουν στο REC συχνά άρχιζαν να εργάζονται πάνω στις παραγωγές τους πριν δηλώσουν επίσημα τη συμμετοχή τους στο διαγωνισμό (και έτσι γίνονταν επιλέξιμα για να συμπεριληφθούν στο δείγμα των συμμετεχόντων στο REC).

Οι μαθητές ομαδοποιήθηκαν σε τρεις ομάδες: (1) συμμετέχοντες στο REC, (2) μαθητές σε σχολεία REC που δεν συμμετείχαν και (3) μαθητές από σχολεία ελέγχου. Υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων ανθεκτικότητας pre-test και post-test στο αντιστοιχισμένο δείγμα. Οι παράγοντες ανθεκτικότητας συγκρίθηκαν στο αντιστοιχισμένο δείγμα μεταξύ των ομάδων στο pre-test και στο post test χρησιμοποιώντας t-test για την ισότητα των μέσων όρων. Συνολικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στο REC ήταν κορίτσια και η ανάλυση των αποτελεσμάτων ήταν περιορισμένη σε μια αντίστοιχη ομάδα κοριτσιών από το 9^ο έτος (ηλικία 13-14) και άνω. Τα κορίτσια αυτής της ομάδας από σχολεία REC σημείωσαν βαθμολογία σημαντικά υψηλότερη σε μετρήσεις συνολικής ανθεκτικότητας κατά την περίοδο των προβών από τους μαθητές από σχολεία ελέγχου. Στα σχολεία REC, οι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία για ένα συνδυασμένο μέτρο ανθεκτικότητας από ότι οι μη συμμετέχοντες (Grunstein & Nutbeam, 2006).

Στη μελέτη των Lemieux, Fisher & Pratto (2008) αξιολογήθηκε ένα πρόγραμμα πρόληψης του HIV με την χρήση της μουσικής. Οι συμμετέχοντες στη συνήθη συνθήκη περίθαλψης ελέγχου ήταν εγγεγραμμένοι σε τάξεις υγείας που δεν έλαβαν την παρέμβαση. Τόσο για τα σχολεία παρέμβασης όσο και για τα σχολεία ελέγχου, το πρόγραμμα σπουδών ήταν παρόμοιο όσον αφορά το περιεχόμενο (κυρίως HIV

πληροφορίες για τη μετάδοση και την πρόληψη) (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Οι συμμετέχοντες ήταν 306 μαθητές που προσλήφθηκαν από μαθήματα υγείας σε σε κάθε ένα από τρία δημόσια λύκεια της πόλης. Περίπου 1 μήνα πριν από την έναρξη της παρέμβασης και πάλι 3 μήνες αργότερα, χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης των πληροφοριών σχετικά με την πρόληψη του HIV, κίνητρα, δεξιότητες συμπεριφοράς, προθέσεις συμπεριφοράς, και τις αυτοαναφορές των πραγματικών συμπεριφορών κινδύνου και πρόληψης του HIV, και μουσικές προτιμήσεις και στις δύο συνθήκες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων υγείας (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Για να αξιολογήσουν τις συμπεριφορές πρόληψης του HIV, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με τη συχνότητα με την οποία αγόρασαν προφυλακτικά ή τα έπαιρναν δωρεάν, καθώς και ο βαθμός στον οποίο μετέφεραν προφυλακτικά ή τα κρατούσαν πρόχειρα (και τα δύο μετρήθηκαν σε κλίμακες 5 σημείων που κυμαίνονταν από ποτέ έως πάντα). Η συχνότητα χρήσης προφυλακτικών μετρήθηκε σε κλίμακες 5 σημείων που κυμαίνονταν από ποτέ έως πάντα. Η συμπεριφορά όσον αφορά τις εξετάσεις για τον HIV αξιολογήθηκε ρωτώντας τους συμμετέχοντες να δηλώσουν εάν είχαν ποτέ εξεταστεί για HIV (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Μια ομάδα 6 MOLs από το σχολείο θεραπείας έγραψε, κατέγραψε, και διέδωσε την παρέμβαση σε όλο το σχολείο τους. Τα κριτήρια για την επιλογή των MOL συνίσταντο στο να χαίρουν σεβασμού, να έχουν επιρροή, να είναι σε θέση να προωθήσουν αξιόπιστα το ασφαλέστερο σεξ ή την αποχή, και προηγούμενη μουσική εμπειρία. Στην αρχή

μιας περιόδου 4 μηνών για τη συγγραφή, την ηχογράφιση και την παραγωγή του μουσικού, τα ειδικά για τον πληθυσμό ελλείμματα στην πρόληψη του HIV από τους μαθητές, τα κίνητρα και τις δεξιότητες συμπεριφοράς εντοπίστηκαν μέσω μιας σειράς ομαδικών συζητήσεων. Οι μετέπειτα στίχοι που γράφτηκαν από τους MOL ήταν ειδικά προσαρμοσμένοι και στα δύο ελλείμματα-στόχους, όσο και για να ενισχύσουν τα υπάρχοντα δυνατά σημεία, εστιάζοντας ιδιαίτερα στα κίνητρα για την πρόληψη. Τελικά, οι MOL ανέπτυξαν το τραγούδι "Η ζωή είναι πολύ σύντομη", ένα τραγούδι 5 λεπτών Hip-Hop/R&B στυλ. Η ομάδα, επίσης, υιοθέτησε το όνομα "Students Working Against AIDS AIDS Together", που αναφέρεται ως SWAAT. Οι στίχοι αφορούσαν στάσεις και κοινωνικά πρότυπα τόσο για τους συνομηλίκους τους που δεν είχαν υπάρξει ποτέ σεξουαλικά ενεργοί, όσο και για εκείνους που η αποχή παρέμενε μια

επιλογή, όσο και για τους συνομηλίκους που είχαν υπάρξει σεξουαλικά ενεργοί και για τους οποίους η κύρια έμφαση του μηνύματος ήταν συνεπής χρήση προφυλακτικού. Το ρεφρέν επαναλήφθηκε αρκετές φορές και περιείχε τους ακόλουθους στίχους: "Η ζωή είναι πολύ σύντομη, για να τα πετάξουμε όλα, αυτό είναι γι' αυτό χρησιμοποιούμε μια ασπίδα, ή επιλέγουμε να περιμένουμε" (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Για τη διάδοση της παρέμβασης, οι MOL έκαναν παρουσιάσεις μέσα στην τάξη σε 10 τάξεις υγείας που αποτελούνταν από περίπου 20 μαθητές. Από τους 166 συμμετέχοντες στην συνθήκη παρέμβασης που ολοκλήρωσαν τη μέτρηση μετά την παρέμβαση, 152 υποδεικνύεται ότι λαμβάνουν ένα CD από μια SWAAT MOL, έτσι, το 92% των συμμετεχόντων προσεγγίστηκε άμεσα. Λίγο περισσότερο από 1 μήνα μετά την αρχική συνεδρία διανομής, στήθηκε ένα τραπέζι σε ένα πολύ ορατό σημείο περιοχής του σχολείου για μια δεύτερη φάση προώθησης και διανομής επιτρέποντας στους MOL να διανείμουν περίπου 500 πακέτα CD, καθώς και να υπογράψουν αυτόγραφα για τους συνομηλίκους τους (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Σχεδόν το ήμισυ όλων αυτών των συμμετεχόντων γνώριζαν άμεσα τουλάχιστον έναν από τους MOL (48%), 44% άκουσαν το τραγούδι, 38,4% έλαβαν ένα αντίγραφο του CD, και περίπου το 53% αναγνώρισε σωστά το θέμα της μουσικής.

Μια ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σχετικά με τη στάση απέναντι χρήση προφυλακτικού αποκάλυψε μια οριακά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου και της συνθήκης στις στάσεις των συμμετεχόντων απέναντι στη χρήση προφυλακτικού, υποδεικνύοντας ότι οι στάσεις απέναντι στη χρήση προφυλακτικού έγιναν λιγότερο ευνοϊκές μεταξύ των συμμετεχόντων σε κατάσταση ελέγχου, ενώ δεν διαπιστώθηκε καμία μεταβολή μεταξύ των συμμετεχόντων στη συνθήκη παρέμβασης. Αυτό υποδηλώνει ότι η παρέμβαση φαίνεται να είχε θετικό αντίκτυπο στις αντιλήψεις της κοινωνικής υποστήριξης για τη χρήση προφυλακτικού (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η παρέμβαση επηρέασε διάφορες πτυχές των κινήτρων πρόληψης του HIV, των δεξιοτήτων συμπεριφοράς και της χρήσης προφυλακτικού και τις συμπεριφορές εξέτασης για τον HIV. Αυτή η έρευνα καταδεικνύει ότι η ενσωμάτωση της μουσικής σε παρεμβάσεις πρόληψης του HIV για εφήβους έχει τη δυνατότητα να είναι αποτελεσματική (Lemieux, Fisher & Pratto, 2008).

Παρεμβάσεις που αξιοποιούν το χορό

Στη μελέτη των Farre et al. (2018) αξιολογήθηκε η επίδραση ενός κυβερνητικού προγράμματος καλλιτεχνικής εκπαίδευσης για παιδιά και εφήβους στην πολιτεία Ceará της Βραζιλίας και την ευημερία της κοινότητας. Οι έφηβοι συμμετείχαν σε εργαστήρια καλλιτεχνικής εκπαίδευσης στην καλλιτεχνική γλώσσα του χορού, των εικαστικών και οπτικοακουστικών τεχνών, καθώς και σε ψυχαγωγικές και αθλητικές δραστηριότητες, που πραγματοποιούνταν από Δευτέρα έως Παρασκευή, πριν ή μετά τη συχνότητα στο σχολείο, με μέση διάρκεια τέσσερις ώρες την ημέρα. Το συνολικό πρόγραμμα διήρκεσε δύο χρόνια και περίπου 50 έφηβοι συνδέθηκαν με τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες που διεξήγαγαν πέντε παιδαγωγοί τέχνης, οι οποίοι είχαν την υποστήριξη μιας πολυεπαγγελματικής κοινωνικο-εκπαιδευτικής ομάδας (Farre et al., 2018).

Η μελέτη αποτελεί μια συμμετοχική αξιολογική έρευνα, με ποιοτική προσέγγιση, χρησιμοποιώντας ως αναφορά τις θεωρητικές κατασκευές του Paulo Freire's *Conscientization and the Empowerment Evaluation* ως μέθοδος συλλογής με εφήβους και δασκάλους ενός προγράμματος καλλιτεχνικής εκπαίδευσης στον τομέα της Στρατηγικής Οικογενειακής Υγείας. Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν μια συλλογική αποστολή που αντιπροσώπευε την έννοια της προαγωγής της υγείας των εφήβων. Οι δραστηριότητες καλλιτεχνικής εκπαίδευσης ιεραρχήθηκαν και ταξινομήθηκαν με στόχο την αποστολή, και σε διάστημα τριών μηνών, το πρόγραμμα υλοποίησε στόχους υγείας μέσω της τέχνης. Στην επαναξιολόγηση, η ομάδα παρουσίασε μια ευρεία ματιά στην εφαρμογή των δραστηριοτήτων και την αυτοδιάθεση για αλλαγή. Συμπερασματικά, η καλλιτεχνική εκπαίδευση μπορεί να προάγει την ευαισθητοποίηση και την ενδυνάμωση της υγείας των εφήβων στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (Farre et al., 2018).

Στη μελέτη των O'Neill, Pate & Hooker (2011) αξιολογήθηκε η συμβολή των μαθημάτων χορού στη συνολική μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα (MVPA). Συμμετείχαν 149 κορίτσια (11-18 ετών) που εγγράφηκαν σε τμήματα χορού σε 11 στούντιο χορού. Η συνολική σωματική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με επιταχυνσιομετρία για 8 συνεχόμενες ημέρες και τα κορίτσια ανέφεραν πότε παρακολούθησαν μαθήματα χορού κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών. Η ποσοστιαία συνεισφορά των τάξεων χορού στο συνολικό MVPA υπολογίστηκε και τα δεδομένα μειώθηκαν για να συγκριθεί η σωματική δραστηριότητα σε ημέρες προγράμματος με

ημέρες εκτός προγράμματος. Τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας μικτά μοντέλα, προσαρμόζοντας το συνολικό χρόνο παρακολούθησης (O'Neill, Pate & Hooker, 2011).

Τα κορίτσια συμμετείχαν σε $25,0 \pm 0,9$ λεπτά/ημέρα MVPA. Τα μαθήματα χορού συνεισέφεραν 28,7% (95% CI: 25,9%-31,6%) στο συνολικό MVPA των κοριτσιών. Τα κορίτσια συσώρευσαν περισσότερο MVPA στο πρόγραμμα ($28,7 \pm 1,4$ λεπτά/ημέρα) από τις ημέρες εκτός προγράμματος ($16,4 \pm 1,5$ λεπτά/ημέρα) ($p < 0,001$). Τα κορίτσια είχαν λιγότερη καθιστική συμπεριφορά στο πρόγραμμα ($554,0 \pm 8,1$ λεπτά/ημέρα) από τις ημέρες εκτός προγράμματος ($600,2 \pm 8,7$ λεπτά/ημέρα) ($p < 0,001$) (O'Neill, Pate & Hooker, 2011).

Τα μαθήματα χορού συνεισέφεραν σημαντικό ποσοστό (29%) στο συνολικό MVPA των κοριτσιών και τα κορίτσια συγκέντρωσαν 70% περισσότερο MVPA και 8% λιγότερη καθιστική συμπεριφορά τις ημέρες του προγράμματος από ό,τι τις ημέρες εκτός προγράμματος. Επομένως, τα μαθήματα χορού μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη συνολική φυσική δραστηριότητα των κοριτσιών (O'Neill, Pate & Hooker, 2011).

Παρεμβάσεις που αξιοποιούν τις εικαστικές τέχνες

Στη μελέτη των Kastner et al. (2021) συμμετείχαν συνολικά 294 έφηβοι των τάξεων 7-12 όλων των σχολικών τύπων που βρίσκονται στην πόλη Braunschweig (κεντρική Γερμανία). Το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 137 κορίτσια, 112 αγόρια και 45 έφηβους χωρίς πληροφορίες φύλου ηλικίας μεταξύ 12 και 19 ετών (Kastner et al., 2021).

Στην παρούσα μελέτη ερευνήθηκε, σε ένα πλαίσιο τέχνης-μουσείου στο Herzog Anton Ulrich-Museum (HAUM) στο Braunschweig της Γερμανίας, εάν η ενασχόληση με ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα εικαστικών τεχνών μπορεί να αποφέρει θετικά αποτελέσματα μεταφοράς σε συγκεκριμένες κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες. Επιπλέον, διερευνήθηκε πώς αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να εξαρτώνται από το σχεδιασμό του προγράμματος και από τις προσωπικές προϋποθέσεις των συμμετεχόντων. Δόθηκε έμφαση στην ενσυναίσθηση (με την έννοια της αντίληψης του συναισθήματος) και στην ανάπτυξη της αυτο-αντίληψης (με την έννοια της

πολυπλοκότητας του εαυτού) ως κοινωνικο-συναισθηματικά κατασκευάσματα στόχων για μεταφορικά αποτελέσματα. Σχεδιάστηκαν δύο προγράμματα εικαστικών τεχνών, το καθένα με σκοπό να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας από αυτές τις κατασκευές-στόχους. Κατά το σχεδιασμό των προγραμμάτων, χρησιμοποιήθηκαν οι έννοιες των μαθημάτων παιδαγωγικής του μουσείου που αναπτύσσονται στα μαθήματα παραδοσιακής τέχνης στο HAUM, αλλά και προσεγγίσεις και μέθοδοι από την εκπαιδευτική ψυχολογία σχετικά με το πώς να διδάσκονται, να εξασκούνται και να αντικατοπτρίζονται συγκεκριμένες δεξιότητες ή ικανότητες, προκειμένου να αναπτυχθούν και να βελτιωθούν (Kastner et al., 2021).

Για πειραματική σύγκριση, αναπτύχθηκαν τρία τυποποιημένα μαθήματα τέχνης, τα οποία διέφεραν κυρίως ως προς τη διδακτική τους εστία αλλά κατά τα άλλα ήταν αυστηρά παράλληλα. Όλα τα μαθήματα μετέφεραν γνώσεις σχετικά με το σχέδιο πορτρέτων και περιελάμβαναν καλλιτεχνικές εμπειρίες σχεδίασης πορτρέτων που σχετίζονται με έργα τέχνης στο μουσείο, καθώς και με selfies που τραβήχτηκαν από τους συμμετέχοντες. Κάθε μάθημα διήρκεσε 9 ώρες και λάμβανε χώρα στο HAUM για μια περίοδο 3 εβδομάδων (μία συνεδρία την εβδομάδα). Σε όλους τους συμμετέχοντες των μαθημάτων δόθηκε ένας υπολογιστής tablet και μια εφαρμογή σχεδίασης ειδικά σχεδιασμένη για τα μαθήματα για να διασφαλιστεί η διαθεσιμότητα εργαλείων υποστήριξης που επιτρέπουν την εξερεύνηση νέων ψηφιακών μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης (Kastner et al., 2021).

Η συλλογή δεδομένων για τη μελέτη πραγματοποιήθηκε ως μέρος μιας ευρύτερης μελέτης που περιλαμβάνει δύο φάσεις συλλογής δεδομένων με δύο ομάδες μαθητών. Στην πρώτη φάση συλλογής δεδομένων, το μάθημα συναισθημάτων και το μάθημα εποχής προσφέρθηκαν ταυτόχρονα σε μεμονωμένες σχολικές τάξεις στο HAUM, κάτι που επέτρεψε την τυχαιοποίηση σε επίπεδο μαθητή. Στη δεύτερη φάση συλλογής δεδομένων, το μάθημα της αυτο-αντίληψης και το μάθημα της εποχής προσφέρθηκαν ταυτόχρονα σε διαφορετικό σύνολο σχολικών τάξεων με τυχαιοποίηση σε επίπεδο μαθητή. Οι σχολικές τάξεις που συμμετείχαν χωρίστηκαν και οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε ένα από τα δύο μαθήματα σε κάθε συλλογή δεδομένων. Για να εξασφαλιστεί η τυχαιοποίηση και να αποφευχθούν τα αποτελέσματα της αυτοεπιλογής, οι μαθητές δεν είχαν τη δυνατότητα να αλλάξουν τα μαθήματά τους. Οι μαθητές συμμετείχαν μόνο σε ένα μάθημα από τα δύο μαθήματα που προσφέρονται σε κάθε φάση συλλογής δεδομένων. Και στις δύο φάσεις συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένας

επαναληπτικός και μετα-δοκιμαστικός σχεδιασμός στον οποίο οι μαθητές έπρεπε να ολοκληρώσουν εργασίες αναγνώρισης συναισθημάτων και αυτοαντίληψης πριν και μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα μαθημάτων (Kastner et al., 2021).

Επιπρόσθετα, μετρήθηκαν οι δεξιότητες ενσυναίσθησης των μαθητών μέσω ερωτηματολογίων (Toronto Empathy Questionnaire, TEQ, Toronto Alexithymia Questionnaire, TAS, Perception on of Others/Fragebogen zur Wahrnehmung der Emotionen anderer, FWEA) και το Multifaceted Empathy Test. Επιπλέον, χαρακτηριστικά προσωπικότητας (HEXACO-PI-R), λεκτική νοημοσύνη χρησιμοποιώντας τεστ λεξιλογίου (WST) και κλινικά χαρακτηριστικά που μετρήθηκαν με ερωτηματολόγια όπως το Inventory of Callous Unemotional Traits (ICU) και το ερωτηματολόγιο για τον αυτισμό (AQ). Επίσης, δοκιμάστηκαν οι γνώσεις των μαθητών σχετικά με τα συναισθήματα, τις εποχές και την αντίληψη του εαυτού (Kastner et al., 2021).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μια εκπαιδευτική εστίαση στη ζωγραφική των εκφράσεων του προσώπου των συναισθημάτων αποφέρει συγκεκριμένες βελτιώσεις στην αναγνώριση συναισθημάτων, ενώ η σχεδίαση ατόμων σε διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους αποδίδει υψηλότερο επίπεδο αυτο-πολυπλοκότητας στο έργο της αυτο-αντίληψης. Αντίθετα, δεν βρέθηκαν σημαντικές επιπτώσεις στις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες στο μάθημα που επικεντρώνεται στην ιστορία της τέχνης. Ως εκ τούτου, η μελέτη αυτή παρέχει αιτιώδεις αποδείξεις ότι τα προγράμματα εικαστικών τεχνών που βρίσκονται σε ένα πλαίσιο τέχνης-μουσείου μπορούν να προωθήσουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, όταν σχεδιάζονται σωστά (Kastner et al., 2021).

Στη μελέτη των McKay & McKenzie (2018) παρουσιάστηκαν τα ευρήματα μιας αξιολόγησης ενός ολοκληρωμένου προγράμματος με βάση τις τέχνες που επικεντρώνεται στη δημιουργικότητα και βελτίωση της ευημερίας των μαθητών. Τα ευρήματα αυτής της αξιολόγησης προτείνουν ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ενδιαφέρονταν περισσότερο για την τέχνη και τη μουσική στο τέλος του προγράμματος και είχε σημειώσει συνολική αύξηση στην επίγνωση και μια θετικότητα προς τα χόμπι. Αυτή η αξιολόγηση παρέχει κάποια στοιχεία που υποδηλώνουν ότι αυτού του είδους τα προγράμματα είναι ένας πολλά υποσχόμενος τρόπος για την προώθηση της ευημερίας στα σχολεία (McKay & McKenzie, 2018).

Αυτή η μελέτη εντοπίζει τη σημασία των πρώιμων παρεμβάσεων για τη βελτίωση των

αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας και αποδεικνύεται ότι τα σχολεία είναι ένα χρήσιμο μέρος για αυτές τις παρεμβάσεις, σύμφωνα με μια προσέγγιση που βασίζεται σε ρυθμίσεις προαγωγής της υγείας (McKay & McKenzie, 2018).

Το πρόγραμμα EYE BELONG ήταν ένα ενδοσχολικό πρόγραμμα προαγωγής της υγείας, βασισμένο στις τέχνες, το οποίο εκτελέστηκε σε τέσσερα σχολεία στην Αυστραλία, σε μία σχολική περίοδο το 2014. Αυτό πρόγραμμα ήταν μέρος του ετήσιου Festival for Healthy Living Program, ένα πρόγραμμα προαγωγή ψυχικής υγείας με βάση τις τέχνες. Το πρόγραμμα παρέχει μια ευκαιρία για σχολεία να επιτρέψουν στους μαθητές να εξερευνήσουν ζητήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία μέσω μιας σειράς εργαστηρίων παραστατικών και εικαστικών τεχνών. Στα πλαίσια του προγράμματος, δόθηκε η ευκαιρία στους μαθητές να αναπτύξουν κομμάτια απόδοσης εστιασμένων στα έργα τέχνης, πολυμέσα και γραπτή εργασία. Η δημιουργία αυτών των προϊόντων διευκολύνθηκαν από τους δασκάλους τους, τα μέλη της κοινότητας και ντόπιους καλλιτέχνες. Το πρόγραμμα έτρεξε παράλληλα με το πρόγραμμα σπουδών των σχολείων για την τέχνη, ώστε να μην είναι ενοχλητικό, επιτρέποντας επίσης στη σχολική κοινότητα να καλύψει το πρόγραμμα (McKay & McKenzie, 2018).

Το πρόγραμμα διεξήχθη σε περίοδο 6 εβδομάδων και αποτελούνταν από ένα εργαστήριο κάθε εβδομάδα που διεξάγεται με μαθητές, από δασκάλους και συντονιστές κατά τη διάρκεια του σχολείου. Ενώ το πρόγραμμα είχε έναν μόνο πρωταρχικό στόχο, κάθε σχολείο ήταν σε θέση να σχεδιάσει τις δικές του στρατηγικές για την υλοποίηση του προγράμματος. Ως εκ τούτου, ανάλογα το σχολείο, το πρόγραμμα θα μπορούσε να αποτελείται από οποιοδήποτε από τα παρακάτω: μαθήματα τέχνης και πολιτισμού με ντόπιο αυτόχθονα όπου οι μαθητές διδάσκονταν για το Dreamtime, αυτόχθονη ζωγραφική και χειροτεχνία, και κοινές ιστορίες ιθαγενών, μαθήματα μουσικής όπου οι μαθητές μπορούσαν να μάθουν και να εξασκηθούν σε ένα νέο όργανο και τάξεις που επικεντρώθηκαν στη φωτογραφία, τη ζωγραφική ή το σχέδιο (McKay & McKenzie, 2018).

Τέσσερα σχολεία συμμετείχαν τόσο στο πρόγραμμα όσο και στην αξιολόγηση το 2014. Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη μελέτη περιελάμβαναν 80 μαθητές από τέσσερα σχολεία. Οι μαθητές επιλέχθηκαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα με βάση το επίπεδο του έτους τους και ανάλογα με το σχολικό τους πρόγραμμα (McKay & McKenzie, 2018).

Η αξιολόγηση του προγράμματος ενσωμάτωσε μια προσέγγιση μεικτών μεθόδων,

χρησιμοποιώντας μια έρευνα πριν και μετά το πρόγραμμα και τη χρήση φωτοφωνίας για τη διερεύνηση του αντίκτυπου του προγράμματος EYE BELONG για την ενασχόληση των μαθητών, των γνώσεων και στάσεων γύρω από την ψυχική υγεία και τις εμπειρίες του προγράμματος συνολικά (McKay & McKenzie, 2018).

Όλοι οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα συμπλήρωσαν την ηλεκτρονική έρευνα (Survey Monkey) στην έναρξη του προγράμματος και μετά ξανά με την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Όλες οι έρευνες περιελάμβαναν τα ακόλουθα στοιχεία. Οι γνώσεις υγείας συλλέχθηκαν μέσα από μια σειρά από ερωτήσεις που ζητούσαν από τους μαθητές να γράψουν τη δική τους κατανόηση της γενικής και ψυχικής υγείας, τρόπους για την προώθηση της ψυχικής υγείας και πού να ζητήσουν βοήθεια όταν νιώθουν πεσμένοι (McKay & McKenzie, 2018).

Η σχολική διασύνδεση μετρήθηκε ρωτώντας τους μαθητές πόσο τους άρεσε το σχολείο μέσω μιας σειράς ερωτήσεων προσαρμοσμένες από άλλες έρευνες. Αυτές οι ερωτήσεις διερεύνησαν πόσο στους ερωτηθέντες άρεσε το σχολείο (σε τύπο Likert 5 σημείων κλίμακα από καθόλου έως πολύ), πώς ένιωθαν για το σχολείο, τι τους άρεσε και τα λιγότερο αγαπημένα τους πράγματα για το σχολείο και σε τι πιστεύουν ότι είναι καλοί. Ζητήθηκε επίσης από τους μαθητές να προσδιορίσουν την εμπειρία να είσαι δημιουργικός, να νιώθεις χαρούμενος, να διασκεδάζεις, τη μάθηση και την εργασία σε ομάδες όταν βρίσκονται στο σχολείο. Σε αυτές τις ερωτήσεις ζητήθηκε από τους μαθητές να αναγνωρίσουν αν τα έκαναν αυτά τα πράγματα ποτέ, όχι πολύ, αρκετά ή πολύ (McKay & McKenzie, 2018).

Κεφάλαιο 4: Συζήτηση και συμπεράσματα

4.1 Συζήτηση

Ο στόχος αυτής της ανασκόπησης ήταν η εύρεση και η περιγραφή προγραμμάτων προαγωγής υγείας σε εφήβους όπου χρησιμοποιήθηκαν δημιουργικές μέθοδοι και πιο συγκεκριμένα οι τέχνες για την υλοποίησή τους καθώς και η αποτελεσματικότητά τους. Με αυτόν τον τρόπο παρουσιάστηκαν τα χαρακτηριστικά των επιλεγμένων προγραμμάτων και περιγράφηκαν οι ιδιαιτερότητες και οι δυνατότητές τους.

Σε πολλές μελέτες, διαπιστώθηκε ότι η μουσική έχει θετικά αποτελέσματα στην υγεία. Όπως στη μελέτη των Ekinici J& Gökalp (2020). Η μουσική έχει ένα χαρακτηριστικό που εντείνει τα συναισθήματα, έχει χρησιμοποιηθεί ως μια αρκετά κοινή μέθοδος σε πολλούς πολιτισμούς για την ενίσχυση των θρησκευτικών συναισθημάτων. (Torun, 2020). Βοηθά μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, το τραγούδι, τους στίχους, την ακρόαση και συζήτηση της μουσικής και την κίνηση με μουσική σε διάφορους τομείς, όπως γνωστικές λειτουργίες, κινητικές δεξιότητες, συναισθηματική και αποτελεσματική ανάπτυξη, συμπεριφορά και κοινωνικές ικανότητες και ποιότητα ζωής (do Amaral et al., 2016).

Η μουσική παρέχει διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας για τους εφήβους που δυσκολεύονται να εκφραστούν με λέξεις (Aalbers et al., 2017). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με τις μελέτες που συμπεριελήφθησαν στην ανασκόπηση, καθώς τα προγράμματα προαγωγής υγείας που χρησιμοποίησαν ως μέθοδο παρέμβασης τη μουσική αποδείχθηκαν αποτελεσματικά στην προαγωγή της υγείας των εφήβων (Bittman, Dickson & Coddington, 2009).

Τα ευρήματα της μελέτης των Grunstein & Nutbeam (2006) προτείνουν ότι οι έφηβοι που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ενδιαφέρονταν περισσότερο για την τέχνη και τη μουσική στο τέλος του προγράμματος, ενώ σημειώθηκε συνολική αύξηση στην επίγνωση και μια θετικότητα προς τα χόμπι. Αυτή η μελέτη παρέχει κάποια στοιχεία που υποδηλώνουν ότι αυτού του είδους τα προγράμματα είναι ένας πολλά υποσχόμενος τρόπος για την προώθηση της ευημερίας στα σχολεία.

Επιπλέον, σύμφωνα με την μελέτη των Lemieux, Fisher & Pratto (2008), η ενσωμάτωση της μουσικής σε παρεμβάσεις πρόληψης του HIV για εφήβους έχει τη δυνατότητα να είναι αποτελεσματική αν σχεδιαστεί σωστά.

Η εικαστική τέχνη είναι ένα πεδίο που επιτρέπει στους ανθρώπους να αποκαλύπτουν τα ταξίδια τους στον εσωτερικό τους κόσμο με γραμμές και χρώματα. Αυτό το εκφραστικό χαρακτηριστικό των εικαστικών τεχνών βοηθάει τα άτομα να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να αναπτύξουν τις εσωτερικές τους αντιλήψεις. Αυτή η λειτουργική διάσταση των εικαστικών τεχνών χρησιμεύει ως γέφυρα που καθιερώθηκε στον τομέα της υγείας (Edmondson, 2021).

Η εικαστική τέχνη βοηθά τους εφήβους να αναπτύξουν διαπροσωπικές δεξιότητες στην επίλυση συγκρούσεων ή ατομικών προβλημάτων, να κατευθύνουν τη συμπεριφορά, να μειώνουν το άγχος, να αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και την ατομική επίγνωση. Με τη χρήση γραμμών και χρωμάτων στην εικαστική τέχνη, το άτομο μεταφέρει τον εσωτερικό του κόσμο στο χαρτί και εργάζεται με τα συναισθήματα (Edmondson, 2021).

Η εικαστική τέχνη χρησιμοποιήθηκε για την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων μέσω της αγωγής υγείας στους νέους γυμνασίου. Στο τέλος της μελέτης, συνήχθη το συμπέρασμα ότι η εικαστική τέχνη είναι μια καινοτόμος μέθοδος για τη συμμετοχή των νέων και ότι οι γνώσεις και οι στάσεις των ατόμων για την πρόληψη της ηπατίτιδας και του HIV έχουν αυξηθεί (Edmondson, 2021).

Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με τα αποτελέσματα των μελετών που συμπεριελήφθησαν στην ανασκόπηση και στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η εικαστική τέχνη ως παρέμβαση για την προαγωγή της υγείας σε εφήβους (McKay & McKenzie, 2017; Kastner et al., 2021).

Όσον αφορά τη μέθοδο παρέμβασης μέσω του χορού είναι μια μέθοδος που βοηθά στην κοινωνική ζωή και τη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου. Θεωρείται η εμπειρία της προσωπικής, συναισθηματικής, σωματικής και κοινωνικής ανάπτυξης και επίγνωσης της τέχνης του ατόμου στο πλαίσιο μιας δημιουργικής διαδικασίας μέσα από την πρακτική των κινήσεων και του χορού. Ουσιαστικά οι κινήσεις ενός ατόμου αντικατοπτρίζουν το σύστημα σκέψης και τα συναισθήματά του. Ως αποτέλεσμα της αντίληψης και της αναγνώρισης των κινήσεων του ατόμου και της διεύρυνσης του ρεπερτορίου των κινήσεων, η διαδικασία αυτή βοηθά στην αύξηση της επίγνωσης του ατόμου, στη δημιουργία νέων αντιλήψεων κίνησης και έτσι στην

ανάπτυξη νέων μηχανισμών επικοινωνίας στα συναισθήματα και στη λεκτική του επικοινωνία (Sivvas et al., 2015).

Τα μαθήματα χορού μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη συνολική φυσική δραστηριότητα των κοριτσιών (O'Neill, Pate & Hooker, 2011), ενώ σύμφωνα με τη μελέτη των Farre et al. (2018), η καλλιτεχνική εκπαίδευση μπορεί να προάγει την ευαισθητοποίηση και την ενδυνάμωση της υγείας των εφήβων στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Αναφορικά με την τέχνη του θεάτρου παρατηρήσαμε πως σε ομάδες προβολής ταινιών, η ταινία ή το ντοκιμαντέρ που έχει επιλεγεί από τον ειδικό παρακολουθείται και συζητείται και σχολιάζεται. Οι έφηβοι που παρακολουθούν την ταινία μιλούν για τους χαρακτήρες της ταινίας μεταξύ τους, ταυτίζονται μαζί τους και αποκαλύπτουν παρόμοια συναισθήματα. Έτσι, τα άτομα βιώνουν μια μη λεκτική ανακούφιση, ασχολούνται σοβαρά με τα προβλήματα και τις αιτίες που παρακολουθούν και σκέφτονται τα μέτρα που μπορούν να λάβουν για να λύσουν τα προβλήματά τους εγκαθιστώντας μια σύνδεση μεταξύ αυτών και των δικών τους προβλημάτων, ξεκινώντας από τις λύσεις της ταινίας. Ενώ γίνεται η σύνθεση και η συζήτηση της ταινίας, δημιουργούνται άθελά τους τα προβλήματα που είναι χαραγμένα στο υποσυνείδητο του ατόμου (Kendrick, MacEntel & Flicker, 2021).

Έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία ότι μπορούν να δημιουργηθούν σημαντικά περιβάλλοντα μάθησης για την προαγωγή της υγείας με την προβολή ταινίας. Σε μια μελέτη που διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες, εφαρμόστηκε για να επιτρέψει στους εκπαιδευμένους νέους να έχουν υγιείς σεξουαλικές σχέσεις και να προάγουν την υγεία προς αυτή την κατεύθυνση. Ως αποτέλεσμα της μελέτης, αναφέρθηκε ότι οι νέοι ανέπτυξαν θετικές γνώσεις, στάση και συμπεριφορά απέναντι στη σεξουαλικότητα (Strong & Lotter, 2015).

Έχει αποδειχθεί ότι το θέατρο είναι μια αρκετά αποτελεσματική και ευχάριστη πρακτική για την προαγωγή της υγείας, την ανάπτυξη συμπεριφορών υγιεινού τρόπου ζωής και την ενίσχυση των θετικών αντιλήψεων για την υγεία στη βιβλιογραφία (Barnes, 2014). Το περιεχόμενο της θεατρικής παραγωγής σε οποιαδήποτε παρέμβαση που στοχεύει στη βελτίωση της υγείας θα πρέπει να προετοιμάζεται λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές των ατόμων. Στο περιεχόμενο θα πρέπει να αναλυθούν οι καταστάσεις που εμποδίζουν τα άτομα να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους και να επικεντρωθεί ιδιαίτερα σε αυτόν τον τομέα. Τα άτομα να

κάνουν ερωτήσεις, να συζητούν και να τους επιτραπεί το παιχνίδι ρόλων σχετικά με το τρέχον πρόβλημα, τους δίνει τη δυνατότητα να βιώσουν αλλαγές συμπεριφοράς απέναντι σε αυτά τα προβλήματα με αυτήν τη μέθοδο.(Mbizvo, 2006).

Επίσης ιδιαίτερα τα κοινωνικά απομονωμένα και ντροπαλά άτομα ανοίγονται και η σημασία που αποδίδουν στις αξίες της ομάδας και στις διαπροσωπικές σχέσεις αρχίζει να αυξάνεται. Εφόσον το άτομο γνωρίζει ότι προσποιείται, απαλλάσσεται από το άγχος που προκαλεί η αποκάλυψη του εαυτού του. Ακόμα κι αν τα άτομα προσποιούνται, θα αρχίσουν να είναι ο εαυτός τους μετά από λίγο, οπότε τα προβλήματα και οι συγκρούσεις που βιώνουν έξω αρχίζουν να φαίνονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (Mbizvo, 2006).

Επιπρόσθετα, το θέατρο αντιπροσωπεύει μια σημαντική στρατηγική για τη μείωση της θυματοποίησης του εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον (Alencastro et al., 2020), ενώ αποτελεί και μια παρέμβαση η οποία μπορεί να ενισχύσει την κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση και τη διαχείριση συγκρούσεων μεταξύ των νέων (Gilbert et al., 2023), αλλά και να προωθεί τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση (Jerlström & Adolfsson, 2020).

Ακόμη, σύμφωνα με τη μελέτη των Loke et al. (2019) το θέατρο παρείχε τη δυνατότητα στους έφηβους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τις γνώσεις που σχετίζονται με το κάπνισμα και τις πρακτικές δεξιότητες σχετικά με την άρνηση του καπνίσματος όταν τους μεταδόθηκαν μέσω μιας ζωντανής θεατρικής παραγωγής. Και η μελέτη των Taggart et al. (2016) απέδειξε ότι το θέατρο αποτελεί αποτελεσματική παρέμβαση για την αντιμετώπιση πολλών παραγόντων κινδύνου και στάσεων των εφήβων σχετικά με τον ιό HIV στο σχολικό περιβάλλον.

Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να συμβάλει στην ερευνητική περιοχή μέσω μιας χαρτογράφησης και περιγραφής των προγραμμάτων προαγωγής της υγείας για εφήβους και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Με αυτόν τον τρόπο, επιτρέπει μεγαλύτερη γνώση σχετικά με το πώς εφαρμόζονται στην πράξη οι συστάσεις για την προαγωγή της υγείας για αυτόν τον πληθυσμό και με ποιο συγκεκριμένο περιεχόμενο και παρεμβάσεις έχει γίνει αυτό.

Ως περιορισμός της έρευνας, επισημαίνεται η επιλογή των μελετών, που επιλέγονται από τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού, η οποία περιορίζει την πρόσβαση στο σύνολο της έρευνας που σχετίζεται με το θέμα. Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένες μελέτες που δεν συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα και που μπορεί να προσεγγίζουν

παρεμβάσεις διαφορετικές από αυτές που παρουσιάζονται σε αυτήν την ανασκόπηση. Επιπλέον, ο αριθμός των μελετών που διερευνούν την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας σε εφήβους χωρίς προβλήματα υγείας που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό, είναι ελάχιστος. Οι περισσότερες μελέτες που αφορούν την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας αφορούν εφήβους και παιδιά στο ίδιο δείγμα, που ανήκουν σε κάποια μειονοτική ομάδα ή που αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα υγείας. Έτσι, απαιτείται η διενέργεια περαιτέρω μελετών σχετικά με το θέμα η οποία θα συμβάλει στην αύξηση της γνώσης και των στοιχείων σχετικά με την προαγωγή της υγείας μεταξύ των εφήβων.

Οι ιδιαιτερότητες κάθε τύπου μεθοδολογίας και τα διαφορετικά περιεχόμενα καθιστούν δύσκολη ή και ανέφικτη τη σύγκριση τους όσον αφορά την αξιολόγηση και τη γνώση ποια είναι πιο αποτελεσματική για την προαγωγή της υγείας, καθώς είναι πολύ διαφορετικά. Επομένως, είναι σημαντικό να γίνουν περαιτέρω αναθεωρήσεις, λαμβάνοντας υπόψη τις μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται από τα προγράμματα και το περιεχόμενό τους, με πιο περιορισμένη επιλογή, ώστε να λαμβάνονται υπόψη συγκρίσιμα στοιχεία, επιτρέποντας την αξιολόγηση του καταλληλότερου προγράμματος για την ανάπτυξη ειδικών δεξιοτήτων για προώθηση μεταξύ των εφήβων.

4.2 Συμπεράσματα

Τα προγράμματα προαγωγής υγείας μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα στους νέους να αυξήσουν τον έλεγχο της υγείας τους . Έχουν τη δυνατότητα να καλύπτουν ένα αρκετά ευρύ φάσμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών παρεμβάσεων που έχουν σχεδιαστεί για να ωφελήσουν και να προστατεύσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τις βαθύτερες αιτίες της κακής υγείας (σωματικής και ψυχικής), όχι μόνο εστιάζοντας στη θεραπεία. Μπορούν επίσης να παρέχουν μεγαλύτερη αυτογνωσία στο άτομο , επιτρέποντάς του να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες που απαιτούνται για να λύσει προβλήματα και να βελτιώσει πτυχές της ζωής του, εκτός από τη βελτίωση της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και με άλλους, παρέχοντας έτσι καλύτερη ποιότητα ζωής. Μελέτες δείχνουν ότι η ενασχόληση με τις τέχνες αυξάνει τα συναισθήματα ευεξίας και διευκολύνει τη διαδικασία επούλωσης. Έτσι τα προγράμματα προαγωγής υγείας γίνονται αποτελεσματικότερα μέσω των

τεχνών οι οποίες αποτελούν σημαντικό εργαλείο.

Η χρήση της μουσικής σε παρεμβάσεις είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη ,και συχνή σε πολλούς πολιτισμούς για την προαγωγή της υγείας σε εφήβους. Επιπλέον, έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία ότι μπορούν να δημιουργηθούν σημαντικά περιβάλλοντα μάθησης για την προαγωγή της υγείας με την προβολή ταινίας, όπως για παράδειγμα η προαγωγή της υγείας των εφήβων από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Επιπρόσθετα, μερικές δραστηριότητες τέχνης μπορούν να συνδυάσουν πολλαπλά επίπεδα προαγωγής υγείας με μιας με χαμηλό ρίσκο αρνητικών επιπτώσεων. Επειδή οι παρεμβάσεις δημιουργικών μεθόδων (τέχνες) μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν ώστε να έχουν ανταπόκριση σε ανθρώπους από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, μπορούν επίσης να ενισχύσουν τη δέσμευση στη συμμετοχή μειονοτικών ομάδων ή ομάδων που δύσκολα προσεγγίζονται για συμμετοχή σε άλλες παρεμβάσεις.

Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να συμβάλει στην ερευνητική περιοχή μέσω μιας χαρτογράφησης και περιγραφής των προγραμμάτων προαγωγής της υγείας για εφήβους και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Με αυτόν τον τρόπο, επιτρέπει μεγαλύτερη γνώση σχετικά με το πώς εφαρμόζονται στην πράξη οι συστάσεις για την προαγωγή της υγείας για αυτόν τον πληθυσμό και με ποιο συγκεκριμένο περιεχόμενο και με ποιες παρεμβάσεις έχει γίνει αυτό.

Ως περιορισμός της έρευνας, επισημαίνεται η επιλογή των μελετών, που επιλέγονται από τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού, η οποία περιορίζει την πρόσβαση στο σύνολο της έρευνας που σχετίζεται με το θέμα. Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένες μελέτες που δεν συμπεριλήφθηκαν στο δείγμα και που μπορεί να προσεγγίζουν παρεμβάσεις διαφορετικές από αυτές που παρουσιάζονται σε αυτήν την ανασκόπηση. Επιπλέον, ο αριθμός των μελετών που διερευνούν την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας σε εφήβους χωρίς προβλήματα υγείας που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό, είναι ελάχιστος. Οι περισσότερες μελέτες που αφορούν την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας αφορούν εφήβους και παιδιά στο ίδιο δείγμα, που ανήκουν σε κάποια μειονοτική ομάδα ή που αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα υγείας. Έτσι, απαιτείται η διενέργεια περαιτέρω μελετών σχετικά με το θέμα η οποία θα συμβάλει στην αύξηση της γνώσης και των στοιχείων σχετικά με την προαγωγή της υγείας μεταξύ των εφήβων.

Οι ιδιαιτερότητες κάθε τύπου μεθοδολογίας και τα διαφορετικά περιεχόμενα καθιστούν δύσκολη ή και ανέφικτη τη σύγκριση τους όσον αφορά την αξιολόγηση και τη γνώση

ποια είναι πιο αποτελεσματική για την προαγωγή της υγείας, καθώς είναι πολύ διαφορετικά. Επομένως, είναι σημαντικό να γίνουν περαιτέρω αναθεωρήσεις, λαμβάνοντας υπόψη τις μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται από τα προγράμματα και το περιεχόμενό τους, με πιο περιορισμένη επιλογή, ώστε να λαμβάνονται υπόψη συγκρίσιμα στοιχεία, επιτρέποντας την αξιολόγηση του καταλληλότερου προγράμματος για την ανάπτυξη ειδικών δεξιοτήτων για προώθηση μεταξύ των εφήβων.

Οι τέχνες παρέχουν ένα μη επικριτικό περιβάλλον μέσα στο οποίο οι έφηβοι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, πράγμα που είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική και συναισθηματική τους ανάπτυξη. Μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας, οι έφηβοι μπόρεσαν να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, γεγονός που τους βοηθά να οικοδομήσουν την αυτο-ταυτότητά τους κατά την εφηβεία, μια κρίσιμη περίοδο για τη διαμόρφωση της ταυτότητας.

Επιπλέον, η ενασχόληση με τις τέχνες δεν ωφελεί μόνο την προσωπική ανάπτυξη των εφήβων, αλλά προάγει επίσης την προσαρμογή τους σε κοινωνικό και ακαδημαϊκό περιβάλλον. Μέσω των δημιουργικών μεθόδων οι έφηβοι μαθαίνουν να κατανοούν και να εκφράζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, γεγονός που είναι σημαντικό για τη δημιουργία θετικών κοινωνικών σχέσεων και την αύξηση της συμμετοχής στο σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον.

Το μικρό μέγεθος του δείγματος των μελετών περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων τους, ενώ λόγω της χρήσης αυτοαναφερόμενων δεδομένων, ενδέχεται επίσης να υπάρχει μεροληψία υποκειμενικότητας. Η απουσία μακροχρόνιων ερευνών παρακολούθησης συνεπάγεται επίσης ότι δεν είναι δυνατό να κατανοηθεί πλήρως ο βαθμός στον οποίο η ενασχόληση με τις τέχνες επηρεάζει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα των ανηλίκων και προάγει την υγεία.

Συμπερασματικά, η προαγωγή της υγείας μέσω δημιουργικών μεθόδων (τεχνών) παρουσιάζει μεγάλες δυνατότητες ως εργαλείο για να βοηθήσει τους εφήβους να εξερευνήσουν και να επιβεβαιώσουν την ταυτότητά τους, να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να αλλάξουν στάση και οπτική αλλά εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για ευρύτερη και πιο εμπειριστατωμένη έρευνα για την υποστήριξη αυτών των ευρημάτων. Τέλος, μια μελλοντική πρόταση θα ήταν η εισαγωγή προγραμμάτων προαγωγής υγείας μέσω δημιουργικών μεθόδων σε σχολεία τα οποία θα απευθύνονταν στους εφήβους με σκοπό την προαγωγή της υγείας τους

Βιβλιογραφία

- Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JC, Vink AC, Maratos A, Crawford M, Chen XJ, Gold C. Music therapy for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Nov 16;11(11):CD004517. doi: 10.1002/14651858.CD004517.pub3.
- Abbasi, S., Sajedi, F., Hemmati, S., & Rezasoltani, P. The effectiveness of life skills training on quality of life in mothers of children with Down syndrome. *Iranian Rehabilitation Journal*, 2014; 12(4), 29–34. <http://irj.uswr.ac.ir/article-1-446-en.html>
- Alencastro, L. C. D. S., Silva, J. L. D., Komatsu, A. V., Bernardino, F. B. S., Mello, F. C. M., & Silva, M. A. I. (2020). Theater of the Oppressed and bullying: nursing performance in school adolescent health. *Revista brasileira de enfermagem*, 73(1), e20170910. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0910>
- Barnes J. Drama to promote social and personal well-being in six- and seven-year-olds with communication difficulties: the Speech Bubbles project. *Perspect Public Health*. 2014 Mar;134(2):101-9. doi: 10.1177/1757913912469486.
- Barry MM, Clarke AM, Jenkins R, Patel V. A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*. 2013 Sep 11;13:835. doi: 10.1186/1471-2458-13-835.
- Bauer GR. Incorporating intersectionality theory into population health research methodology: challenges and the potential to advance health equity. *Soc Sci Med*. 2014 Jun;110:10-7. doi: 10.1016/j.socscimed.2014.03.022.
- Bhosale S. A., Singru S., Khismatrao D. (2015). Study of Psychosocial Problems among adolescent students in Pune, India. *Ameen J. Med. Sci.* 8, 150–155.
- Bosgraaf L, Spreen M, Pattiselanno K, van Hooren S. Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Front Psychol*. 2020 Oct 8;11:584685. doi: 10.3389/fpsyg.2020.584685.
- Caló F, Steiner A, Millar S, Teasdale S. (2020). The impact of a community-based music intervention on the health and well-being of young people: A realist

- evaluation. *Health Soc Care Community*. 28: 988–997.
<https://doi.org/10.1111/hsc.12931>
- Chandanabhumma PP, Narasimhan S. Towards health equity and social justice: an applied framework of decolonization in health promotion. *Health Promot Int*. 2020 Aug 1;35(4):831-840. doi: 10.1093/heapro/daz053.
- Cho SM, Shin YM. The promotion of mental health and the prevention of mental health problems in child and adolescent. *Korean J Pediatr*. 2013 Nov;56(11):459-64. doi: 10.3345/kjp.2013.56.11.459.
- Cicchetti, D., & Rogosh, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 6–20.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.6>
- Clift, S., & Camic, P. M. (2016). *Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: International perspectives on practice, policy and research*. Oxford: Oxford University Press.
- Daykin, N. (2019). *Arts, Health and Well-being: A Critical Perspective on Research, Policy and Practice* (1st ed.). New York, NY: Routledge.
- Daykin N, Mansfield L, Meads C, Gray K, Golding A, Tomlinson A, Victor C. The role of social capital in participatory arts for wellbeing: findings from a qualitative systematic review. *Arts Health*. 2021 Jun;13(2):134-157. doi: 10.1080/17533015.2020.1802605.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2011). *Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática*. Vozes.
- do Amaral MA, Neto MG, de Queiroz JG, Martins-Filho PR, Saquetto MB, Oliveira Carvalho V. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *Int J Cardiol*. 2016 Jul 1;214:461-4. Doi: 10.1016/J.Ijcard.2016.03.197.
- Edmondson BJ. Tell Me What You See: An Arts-Based Health Education Program for Youth. *Health Promot Pract*. 2021 May;22(1_suppl):27S-30S. doi: 10.1177/1524839921996634.
- Ekinci, Mine & Güngörmüş, Kübra. (2020). Effect Of Music Therapy On Anxiety And Sleep Quality Of Geriatric Haematological Oncology Patients. *The Turkish Journal of Geriatrics*. 23. 546-554. 10.31086/tjgeri.2020.193.
- Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and

- well-being? A scoping review [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. (Health Evidence Network synthesis report, No. 67.) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Farre, A. G. M. D. C., Pinheiro, P. N. D. C., Vieira, N. F. C., Gubert, F. D. A., Alves, M. D. D. S., & Monteiro, E. M. L. M. (2018). Adolescent health promotion based on community-centered arts education. *Revista brasileira de enfermagem*, 71(1), 26–33. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0078>
- Gilbert, K. L., Baker, E. A., Bain, K., Flood, J., & Wolbers, J. (2023). Say Something, Do Something: Evaluating a Forum Theater Production to Activate Youth Violence Prevention Strategies in Schools. *International journal of environmental research and public health*, 21(1), 39. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010039>
- Graves-Alcorn S., Green E. (2014). The expressive arts therapy continuum: history and theory, in *Integrating Expressive Arts and Play Therapy with Children and Adolescents*, eds Green E., Drewes A. New York, NY: Wiley).
- Grunstein, Rose & Nutbeam, Don. (2007). The impact of participation in the Rock Eisteddfod Challenge on adolescent resiliency and health behaviours. *Health Education*. 107. 261-275. 10.1108/09654280710742564.
- Hossienkhanzadeh, Abbas Ali & Yeganeh, Taiebeh. The Effects of Life Skills Training on Marital Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013; 84. 10.1016/j.sbspro.2013.06.643.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (Eds.) (2016). Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Jensen A, Bonde LO. The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. *Perspect Public Health*. 2018 Jul;138(4):209-214. doi: 10.1177/1757913918772602. Epub 2018 Apr 30. Erratum in: *Perspect Public Health*. 2018 Sep;138(5):288.
- Jerlström, C., & Adolfsson, A. (2020). Prevention of Chlamydia Infections With Theater in School Sex Education. *The Journal of school nursing : the official*

- publication of the National Association of School Nurses, 36(3), 203–211.
<https://doi.org/10.1177/1059840518811912>
- John Hopkins Medicine (2022). Health: 9 Benefits of Yoga.
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-benefits-of-yoga>
- Kastner, L., Umbach, N., Jusyte, A., Cervera-Torres, S., Fernández, S. R., Nommensen, S., & Gerjets, P. (2021). Designing Visual-Arts Education Programs for Transfer Effects: Development and Experimental Evaluation of (Digital) Drawing Courses in the Art Museum Designed to Promote Adolescents' Socio-Emotional Skills. *Frontiers in psychology*, 11, 603984.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603984>
- Kendrick C, MacEntee K, Flicker S. Exploring Audience Engagement and Critical Narrative Intervention With the Celling Sex Film. *Health Promot Pract*. 2021 Dec;22(2_suppl):33S-43S. doi: 10.1177/15248399211040492.
- Lemieux, A. F., Fisher, J. D., & Pratto, F. (2008). A music-based HIV prevention intervention for urban adolescents. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 27(3), 349–357. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.3.349>
- Liu Y, Groot B, de Kock L, Abma T, Dedding C. How participatory arts can contribute to Dutch older adults' wellbeing - revisiting a taxonomy of arts interventions for people with dementia. *Arts Health*. 2023 Jun;15(2):153-168. doi: 10.1080/17533015.2022.2035417.
- Loke, A. Y., Mak, Y. W., Wu, C. S., & Wong, Y. T. (2019). A theater production to promote a smoke-free life to secondary students. *Primary health care research & development*, 20, e102. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000367>
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., & Aquino, T. A. A. (2015). Programas de promoção de saúde mental em grupos para adolescentes. In C. B. Neufeld (Ed.), *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes* (pp. 52-71). Artmed.
- Lyshak-Stelzer F., Singer P., Patricia, St. John P., Chemtob C. M. (2007). Art therapy for adolescents with posttraumatic stress disorder symptoms: a pilot study. *Art Therapy* 24, 163–169. 10.1080/07421656.2007.10129474
- Marschin V, Herbert C. Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type

- of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular Exercise Practitioners. *Front Psychol.* 2021 Mar 24;12:621272. doi: 10.3389/fpsyg.2021.621272.
- Mbizvo E. Essay: Theatre—A force for health promotion. *Lancet.* 2006;368:30-31.
- McKay FH, McKenzie H. Using Art for Health Promotion: Evaluating an In-School Program Through Student Perspectives. *Health Promot Pract.* 2018 Jul;19(4):522-530. doi: 10.1177/1524839917735076.
- Moosa, A., Koorankot, J., & Nigesh, K. (2017). Solution focused art therapy among refugee children. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(8), 811–816.
- Moula Z, Walshe N, Lee E. Making Nature Explicit in Children's Drawings of Wellbeing and Happy Spaces. *Child Indic Res.* 2021;14(4):1653-1675. doi: 10.1007/s12187-021-09811-6.
- O'Neill, J.R., Pate, R.R. & Hooker, S.P. (2011). The contribution of dance to daily physical activity among adolescent girls. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 87. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-87>
- Perry B, Edwards M. Innovative Arts-Based Learning Approaches adapted for Mobile Learning. *Open Praxis.* 2019;11(3):303-310. DOI: <https://doi.org/10.5944/openpraxis.11.3.967>
- Pessalacia, J. D. R., Menezes, E. S., & Massuia, D. (2010). A vulnerabilidade do adolescente numa perspectiva das políticas de saúde pública. *Revista Bioethikos*, 4(4), 423–430. https://saocamilo-sp.br/assets/artigo/bioethikos/80/Bioethikos_423-430_.pdf
- Peuters, C., Maenhout, L., Cardon, G. et al. (2024). A mobile healthy lifestyle intervention to promote mental health in adolescence: a mixed-methods evaluation. *BMC Public Health* 24, 44. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17260-9>
- Punzi E. (2021). Creative writing at a Swedish psychiatric inpatient clinic. Perspectives from the authors who guided the patients. An interview study, *Journal of Poetry Therapy*, 34:1, 1-12, DOI: 10.1080/08893675.2020.1846867
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Compêndio de psiquiatria: Ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. Artes Médicas.

- Sivvas, G. & Batsiou, Sophia & Vasoglou, Z. & Filippou, Dafni-Anastasia. (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of Physical Education and Sport*. 15. 484-489. 10.7752/jpes.2015.03073.
- Steinberg L, Scott ES. Less guilty by reason of adolescence: developmental immaturity, diminished responsibility, and the juvenile death penalty. *Am Psychol*. 2003 Dec;58(12):1009-18. doi: 10.1037/0003-066X.58.12.1009.
- Strong P, Lotter G. Reel help for real life: Film therapy and beyond. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*. 2015;71(3):1-8.
- Stuckey HL, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *Am J Public Health*. 2010 Feb;100(2):254-63. doi: 10.2105/AJPH.2008.156497.
- Taggart, T., Taboada, A., Stein, J. A., Milburn, N. G., Gere, D., & Lightfoot, A. F. (2016). AMP!: A Cross-site Analysis of the Effects of a Theater-based Intervention on Adolescent Awareness, Attitudes, and Knowledge about HIV. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 17(5), 544–553. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0645-4>
- Tang M, Hofreiter S, Reiter-Palmon R, Bai X, Murugavel V. Creativity as a Means to Well-Being in Times of COVID-19 Pandemic: Results of a Cross-Cultural Study. *Front Psychol*. 2021 Mar 9;12:601389. doi: 10.3389/fpsyg.2021.601389.
- Tepper-Lewis, C. (2019). Description and evaluation of a dance/movement therapy programme with incarcerated adolescent males. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 14(3), 159–176. <https://doi.org/10.1080/17432979.2019.1631885>
- Tymoszuk U, Spiro N, Perkins R, Mason-Bertrand A, Gee K, Williamon A. Arts engagement trends in the United Kingdom and their mental and social wellbeing implications: HEartS Survey. *PLoS One*. 2021 Mar 12;16(3):e0246078. doi: 10.1371/journal.pone.0246078
- Torun Ş. Music based interventions in health care: Music therapy, music medicine and others. In: Torun Ş, editor. *Music Therapy, Music Medicine and Other Music-Based Practice*. 1nd ed. Ankara: Turkish Clinics; 2020. pp. 9-19.
- Tripathi, Nishi; Dilawari, Kanchan. Effect of Art Therapy and Counseling on Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, [S.l.], p. 653-658, jan. 2012. ISSN 2321-3698. Available at: <[63](https://www.i-</p>
</div>
<div data-bbox=)

scholar.in/index.php/ijhw/article/view/49463>.

Wall T. (2020). Good Health and Well-Being (Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals) Editors: Leal Filho, W., Wall, T., Azul, A.M., Brandli, L., Özuyar, P.G. (Eds.).

World Health Organization, WHO, (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

World Health Organization, WHO, (2014). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summar. Available at the following link: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjn2dvwmviDAXVwcvEDHV2dB5oQFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2FWHO-FWC-MCA-14.05&usg=AOvVaw1UPsQS_oSKG3EPyGP_MXcs&opi=89978449

World Health Organization, WHO, (2016). Health promotion [.https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/health-promotion](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/health-promotion)

World Health Organization, WHO, (2022). Constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=Health%20is%20a%20state%20of,belief%2C%20economic%20or%20social%20condition>

World Health Organization, WHO, (2024). Health promotion. https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_2

World Health Organization, WHO, (2024). Adolescent health [.https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

World Health Organization, WHO, (2024). Constitution . <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>

Zarobe L, Bungay H. The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspect Public Health*. 2017 Nov;137(6):337-347. doi: 10.1177/1757913917712283.

