



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ  
ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΔΥΟ ΧΟΡΩΔΙΕΣ ΤΗΣ  
ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ**

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ-ΜcΚΑΥ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

A.M. 39/05

Επιβλέπων καθηγητής: Γεώργιος Βράνος

Θεσσαλονίκη

Σεπτέμβριος 2018

Music is forever; music should grow and mature with you, following you right on up until you die.

*Paul Simon, τραγουδιστής-τραγουδοποιός*

Copyright © Αλεξάνδρα-McKay Διαμαντοπούλου 2018

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων της συγγραφέως εκ μέρους του τμήματος.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος και ευχαριστίες.....	5
1. ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	7
1.1.Βασικές μορφές επίδρασης της μουσικής στον άνθρωπο.....	7
1.2.Επιδράσεις και οφέλη της συμμετοχής ηλικιωμένων ατόμων στη χορωδία.....	10
1.3.Σύντομη ιστορική αναδρομή στις ρίζες της μουσικοθεραπείας.....	15
1.4.Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία.....	16
1.4.1 Οφέλη και είδη μουσικοθεραπείας.....	18
1.5.Ο πληθυσμός της τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα – Η ανάγκη ενασχόλησης με τη μουσική.....	19
1.6.Ερευνητικά ερωτήματα και σκοποί.....	22
2. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	24
2.1.Περιγραφή μεθοδολογικής προσέγγισης.....	24
2.2.Περιγραφή της διεξαγωγής της έρευνας.....	27
2.3.Μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων της έρευνας.....	27
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	29
3.1.Δημογραφικά στοιχεία.....	29
3.2.Δημογραφικά στοιχεία σχετικά με τη μουσική εκπαίδευση του δείγματος.....	34
3.3.Ενασχόληση των χορωδών με ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι).....	41
3.4.Πληροφορίες για την ενασχόληση των χορωδών με τη χορωδία.....	44
3.5.Συναισθηματικό περιεχόμενο της εμπειρίας των χορωδών.....	49
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	56

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	61
6. ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ.....	63
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	64
8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	70

## Πρόλογος και ευχαριστίες

Ανέκαθεν είχα μεγάλη αγάπη για το τραγούδι, ιδιαίτερα το τραγούδι στο πλαίσιο της χορωδίας. Συμμετείχα σε παιδικές χορωδίες από την ηλικία των 7 ετών, μέχρι το τέλος της εφηβείας μου σχεδόν, και έχω βιώσει τις χαρές που φέρνει αυτή η ομαδική δραστηριότητα. Ακόμα και σαν παιδί, ένιωθα τις αν όχι θεραπευτικές, σίγουρα ευεργετικές επιδράσεις της μουσικής στην αυτοπεποίθηση και διάθεσή μου, στη φωνή μου, στο σώμα μου, στην κοινωνικότητά μου.

Πέρασαν λίγα χρόνια μέχρι να ασχοληθώ ξανά με τη χορωδία, και αυτό στο πλαίσιο των σπουδών μου στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης. Σαν φοιτήτρια έχω βιώσει τη χορωδία διαφορετικά, με συνείδηση για το τί καλούμαι να κάνω σαν χορωδός, αλλά και τί μου προσφέρει το τραγούδι μέσα σε ένα σύνολο.

Παράλληλα, είχα την τύχη να μεγαλώσω πολύ κοντά στον παππού μου, να απολαύσω την παρέα του από επιλογή, όχι από ανάγκη ή σύμπτωση, και μαζί με αυτόν να γνωρίσω και να εκτιμήσω ιδιαίτερα τα άτομα της τρίτης ηλικίας.

Στην παρούσα εργασία επιχειρώ να συνδυάσω την αγάπη που τρέφω για το χορωδιακό τραγούδι, και το ενδιαφέρον μου για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, διερευνώντας τυχόν επιρροές που μπορεί να έχει το μεν στα συναισθήματα, και κατ' επέκταση και στη ζωή, των δε.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Μαρία-Έμμα Μελιγοπούλου η οποία είχε την πρακτική εποπτεία αυτής της εργασίας, ιδιαίτερα κατά την ερευνητική φάση της, καθώς και τους μαέστρους κ. Γιάννη Ζγούρα και κ. Ιωάννη Κούκα για την υποστήριξη και το χιούμορ τους. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον επίκουρο καθηγητή του τμήματος ΜΕΤ, κο Γεώργιο Βράνο, και στην κα Δήμητρα Κόνιαρη, για την ευγενή καθοδήγησή τους στην τελευταία φάση της προετοιμασίας της εργασίας μου. Επίσης, ευχαριστώ τις Χριστίνα Χιονίδου και Εμμανουέλα Σειραδάκη για την ψυχολογική υποστήριξη, καθώς και τους γονείς μου. Ευχαριστώ από καρδιάς τον σύντροφό μου Πέτρο για την υπομονή και τη φροντίδα του, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της τελευταίας χρονιάς. Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την Γεωργία Διαμαντοπούλου και κυρίως τον Θανάση Χαραλαμπόπουλο για την συνεισφορά τους στο κομμάτι της στατιστικής ανάλυσης, χωρίς των οποίων την πολύτιμη βοήθεια η παρούσα εργασία δεν θα μπορούσε να έχει ολοκληρωθεί.

Κυρίως όμως, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη των δύο χορωδιών που συμμετείχαν στην έρευνά μου, για τον χρόνο που μου αφιέρωσαν και τις πολύτιμες πληροφορίες που μου έδωσαν, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόοδο της ερευνάς μου, καθώς και για τις προσωπικές ιστορίες που μοιράστηκαν μαζί μου. Εύχομαι σε όλους να παραμείνουν για πολλά χρόνια ακόμη τραγουδιστές.

# 1. ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται τις επιδράσεις που μπορεί να προκύψουν σε συναισθηματικό επίπεδο, σε άτομα της τρίτης ηλικίας μέσα από τη συμμετοχή τους σε χορωδία και την ατομική τους εμπειρία στο χορωδιακό τραγούδι. Η εργασία θα προσπαθήσει να ερευνήσει τις τυχόν σχέσεις ανάμεσα στη μουσική, και τη βιωματική εμπειρία του τραγουδιού, και τις επιδράσεις τους σε άτομα τρίτης ηλικίας. Επιπλέον, θα επιχειρήσει να διαπιστώσει εάν υπάρχουν τυχόν αποτελέσματα που προσομοιάζουν με αυτά της μουσικοθεραπείας. Στα παρακάτω κεφάλαια θα γίνει σύντομη αναφορά στα τρία αυτά στοιχεία: α) μουσική, β) χορωδιακό τραγούδι και γ) μουσικοθεραπεία, ως έννοιες, με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά η κάθε μία, και θα γίνει συνοπτική αναφορά στις επιδράσεις τους στον άνθρωπο, και κατόπιν θα παρουσιαστεί η μεθοδολογία της έρευνας, η διεξαγωγή της έρευνας, τα αποτελέσματά της και τέλος τα συμπεράσματα και οι προτάσεις για μελλοντική μελέτη και έρευνα.

## 1.1 Βασικές μορφές επίδρασης της μουσικής στον άνθρωπο

Τα τελευταία χρόνια τεκμηριωμένες μελέτες αποδεικνύουν αυτό που πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν εμπειρικά, ότι η μουσική ενδέχεται να δρα με διάφορους θεραπευτικούς τρόπους επάνω τους (Peters, 2000, Sparks, 2004, Davis et al., 2002).

Αποτελεί κοινή παραδοχή ότι ένα μουσικό έργο μπορεί να συγκινήσει με διάφορους τρόπους τον άνθρωπο, ή μπορεί να αλλάξει τη ψυχική του διάθεση. Το ύφος της μουσικής είναι αναγνωρίσιμο ακόμη και από ανθρώπους που δεν έχουν σπουδάσει μουσική. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το αν γνωρίζουν μουσική ή όχι, μπορούν να αναγνωρίσουν ότι μία ελάσσονα συγχορδία έχει πιο θλιμμένο άκουσμα σε σχέση με μία μείζονα. Η μουσική σε ένα θρίλερ ή σε μία ρομαντική ταινία επιτείνει την ένταση των συναισθημάτων ανεξαρτήτως της γλώσσας του έργου, και η μουσική σε ένα μπαρ ή σε ένα εστιατόριο συντελεί στην ψυχική ευφορία που νιώθουν οι πελάτες, χωρίς να σχετίζεται σε ποια χώρα βρίσκονται. Οι παραπάνω διαπιστώσεις αποτελούν ένδειξη ότι η μουσική μπορεί να συνιστά μία παγκόσμια γλώσσα, η οποία επικοινωνεί

στους ανθρώπους συναισθήματα χαράς, λύπης, ηρεμίας ή ταραχής, κ.λπ., και αυτό συμβαίνει ανεξαρτήτως από την προσωπική μουσική κουλτούρα, παράδοση ή εθνική προέλευση του καθενός. Όπως υποστηρίζει και ο Ιακωβίδης (2004), η μουσική είναι σύνθετος ήχος, και μέσω των ψυχο-ακουστικών επιδράσεων της επηρεάζει τον άνθρωπο, συμβάλλει θετικά στην ανθρώπινη επικοινωνία και μεταδίδει συναισθηματικά και σημασιολογικά στοιχεία στους ακροατές της.

Αυτές και άλλες ιδιότητες της μουσικής που επιδρούν συναισθηματικά ή σωματικά στους ανθρώπους, ερευνούν διάφοροι ειδικότεροι επιστημονικοί κλάδοι οι οποίοι δεν συνδέονται άμεσα με τη μουσική, όπως αυτοί της ιατρικής, της ψυχολογίας και ψυχιατρικής, της κοινωνιολογίας και της μουσικοθεραπείας. Οι λόγοι της επιστημονικής έρευνας των παραπάνω επιστημών στη μουσική, είναι αφενός να εξερευνηθεί και διαπιστωθεί το πώς και γιατί συμβαίνει η μουσική να επηρεάζει τον άνθρωπο, συναισθηματικά και σωματικά, και αφετέρου, να προκύψουν πρακτικές εφαρμογές της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο (Busch, 2010).

Μία ομάδα ερευνητών υποστηρίζει τη θεωρία ότι, η μουσική προάγει τη δημιουργία νέων συνδέσεων μεταξύ των νευρικών κυττάρων (Busch, 2010, Duerksen, 2014). Μία άλλη υποστηρίζει ότι, η μουσική καταφέρνει να έχει ψυχοσωματική επιρροή στον άνθρωπο μέσω του ρυθμού της (Busch, 2010, Hargreaves & North, 1997). Ο άνθρωπος, όπως κάθε έμβιο ον, στηρίζει τη ζωτική του λειτουργία σε έναν ρυθμό: ο καρδιακός παλμός, η ανάσα, ο εγκέφαλος λειτουργούν με ρυθμό. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, αλλά και αυτός ορισμένων ζώων (Jean-Jacques Nattiez, 1987), καθώς και το νευρικό σύστημα ορισμένων εμβίων όντων έχουν την ιδιότητα να μπορούν να διακρίνουν τη μουσική από τον θόρυβο (Duerksen, 2014). Ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα αναζητούν μοτίβα και παλμό, ανταποκρίνονται στον ρυθμό και την επανάληψη, τους διάφορους τόνους και τις μελωδικές γραμμές (Duerksen, 2014).

Ενδεικτικό παράδειγμα μίας τέτοιας αντιληπτικότητας, όπου υπάρχει διάκριση ανάμεσα στον θόρυβο από τις κόρνες αυτοκινήτων κατά την ώρα αιχμής στο δρόμο και στη μουσική μιας συναυλίας, δίνεται μέσα από την παρακάτω απλή αφήγηση: Κάποιος άργησε να φτάσει σε μία συναυλία λόγω της αυξημένης κίνησης στον δρόμο, όπου άκουγε άτακτες κόρνες, μηχανές των αυτοκινήτων και διάχυτο θόρυβο του δρόμου, παρά το γεγονός ότι είχε κλειστά τα παράθυρα του αυτοκινήτου του. Φτάνοντας στο συναυλιακό χώρο, πάργκαρε το αυτοκίνητό του και μπήκε στη σάλα της συναυλίας όπου η μουσική είχε ήδη αρχίσει. Παρότι η απόλυτη ένδειξη της έντασης του ήχου της συναυλίας μετρημένης σε *decibel* ήταν μεγαλύτερη από τις κόρνες και τον θόρυβο των



αυτοκινήτων, ο οδηγός-ακροατής ένιωσε αμέσως ανακούφιση μέσα στη σάλα της συναυλίας ακούγοντας τη (δυνατότερης έντασης) μουσική. Όλος ο άτακτος και μη δομημένος ήχος της κίνησης του δρόμου (κόρνες, φωνές, κινητήρες αυτοκινήτων) αντικαταστάθηκε από ένα μουσικό έργο με οργανωμένο ήχο, μοτίβα, ρυθμό και μελωδία.

Η επιστημονική έρευνα επιπλέον, συντείνει στο γεγονός ότι, η μουσική μπορεί να βοηθά στη βελτίωση της μνήμης, να χαμηλώνει την πίεση και τον καρδιακό ρυθμό (Loomba & Arora, 2012), αλλά και να συμβάλει στην κοινωνικοποίηση του ανθρώπου και στην ψυχική του ευφορία, προσφέροντάς του μια καλύτερη ποιότητα ζωής (Daykin et al., 2018, Grape et al., 2003, Hargreaves & North, 1997, Kenny & Faunce, 2004). Άρα επιδρά με δύο τρόπους, σωματικά και συναισθηματικά.

Η μουσική μπορεί επίσης να βοηθήσει στη σωματική αποκατάσταση από τραύματα και στη διαχείριση του πόνου (Busch, 2010, Kenny & Faunce, 2004). Μπορεί επίσης να βελτιώσει την επικοινωνιακή ικανότητα του ατόμου, να αμβλύνει τα συμπτώματα του άγχους και να διευκολύνει την έκφραση των συναισθημάτων (Busch, 2010, Peters, 2000).

Σύμφωνα με τον Busch (2010), δραστηριότητες που συνδέονται με τη μουσική μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση και ενδυνάμωση του οργανισμού των καρκινοπαθών ασθενών κατά την αποθεραπεία τους. Οι δραστηριότητες αυτές προάγουν επίσης και γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου τους (Busch, 2010, Luo et al., 2012). Μέσα από τη μουσική ακρόαση και ειδικότερα, μέσω της μουσικής εκτέλεσης και δημιουργίας, ενεργοποιούνται διάφορες περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση γνωστικών λειτουργιών που αναφέρονται στη γλώσσα και τη μνήμη (Luo et al., 2012, Wan & Schlaug, 2010).

Η Rauscher υποστηρίζει ότι, η μουσική εκτέλεση και δημιουργία, εκτός του ότι αυξάνουν τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, μπορούν εν δυνάμει να αυξήσουν και το δείκτη νοημοσύνης στα παιδιά (Rauscher et al., 1997). Σε πρόσφατη έρευνα του Busch, όπου διερευνήθηκε ο δείκτης νοημοσύνης παιδιών ηλικίας 3 έως 8 ετών, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που παρακολουθούσαν ή είχαν παρακολουθήσει μαθήματα μουσικής, είχαν μεγαλύτερο δείκτη νοημοσύνης κατά 2 με 3 βαθμούς, σε σχέση με τα παιδιά που δεν είχαν παρακολουθήσει κανένα μάθημα μουσικής (Busch, 2010).

Από όλα τα παραπάνω, συνάγεται αυτό που υποστηρίζεται από τον Blood (1999), ότι η μουσική ως ηχητική τέχνη καλύπτει τη σημαντική και ενστικτώδη ανάγκη του ανθρώπου για μοτίβα, επαναλήψεις και οργανωμένες δομές, επιδρά πολύπλευρα στα συναισθήματά του και μπορεί να βελτιώσει την υγεία του.

## **1.2 Επιδράσεις και οφέλη της συμμετοχής ηλικιωμένων ατόμων στη χορωδία**

Οι σύγχρονες επιστημονικές έρευνες που διεξάγονται σχετικά με τις επιδράσεις που φέρνει το χορωδιακό τραγούδι στην ευπαθή ομάδα των ατόμων της τρίτης ηλικίας παρουσιάζουν μια ολοένα αυξητική τάση. Αυτό το μέρος της προετοιμασίας της υποδομής των θεσμών, που θα αναλάβουν τη φροντίδα των ηλικιωμένων στο μέλλον, είναι επιτακτική ανάγκη. Στις ΗΠΑ το “Administration for Community Living” (ACL), ένας φορέας του κρατικού μηχανισμού που φροντίζει ανάγκες που αφορούν τις ευπαθείς ομάδες, έχει προβεί στην εκτίμηση ότι το 2060 ο πληθυσμός των γηραιών Αμερικανών θα είναι διπλάσιος από ότι το 2014 (ACL, 2017). Για αυτό το λόγο, και έπειτα από παρότρυνση του ACL, πολλές υπηρεσίες πρόνοιας του κράτους έχουν αρχίσει προετοιμασίες σε δομές και προγράμματα φροντίδας και προστασίας του αυξανόμενου αριθμού ηλικιωμένων ατόμων που θα απευθυνθούν σε αυτούς μέσα στις επόμενες δεκαετίες. Στο πλαίσιο αυτών των δομικών αλλαγών, η έρευνα στις ΗΠΑ αλλά και σε όλο τον κόσμο, επικεντρώνεται ολοένα και περισσότερο στη δημιουργία νέων, πρακτικά εφαρμόσιμων τεχνικών και προγραμμάτων βοήθειας των ηλικιωμένων μέσω της μουσικής (Daykin et al., 2018, Fu et al., 2018, Johnson et al, 2016).

Το 2016, η ερευνήτρια και γνωστική νευρο-επιστήμονας του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια Σαν Φρανσίσκο, Julene K. Johnson, παρουσίασε τα ευρήματα μίας έρευνας (Johnson et al., 2016) που διεξήχθη στη Φινλανδία, από Αμερικάνους και Φινλανδούς ερευνητές. Στόχος της ήταν να συγκριθεί η ποιότητα της ζωής ατόμων που συμμετέχουν σε χορωδία, με άτομα του γενικού πληθυσμού της Φινλανδίας που δε συμμετέχουν σε χορωδία, λαμβάνοντας υπόψιν παραμέτρους όπως: α) κοινωνικές και δημογραφικές διαφορές, β) κατάσταση υγείας των ατόμων του δείγματος, γ) οικονομική κατάσταση δ) επίπεδο μόρφωσης, και ε) συχνότητα ενασχόλησης με

διάφορα χόμπι. Ένα από τα βασικά αποτελέσματα της έρευνας ήταν ότι, τα κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων είχαν άμεση συνάρτηση με την ποιότητα ζωής τους και το πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται και ικανοποιούνται από αυτήν. Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της έρευνας ήταν ότι, ανεξαρτήτως όλων των παραμέτρων (α-ε) που αναφέρονται πιο πάνω, τα άτομα που τραγουδούσαν σε χορωδία είχαν υψηλότερο δείκτη ψυχικής και ψυχολογικής ποιότητας ζωής από ότι τα άτομα που δεν ανήκαν σε χορωδία. Ακόμη, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν σοβαρές ενδείξεις ότι, το τραγούδι στο πλαίσιο της χορωδίας έχει θετικές επιδράσεις, μετρήσιμες από αντικειμενικά επιστημονικά τεστ, και στη σωματική υγεία των συμμετεχόντων, όπως χαμηλότερη πίεση, μείωση χρόνιου πόνου, κλπ. Τέτοιου είδους έρευνες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες σε οργανισμούς που φροντίζουν άτομα της τρίτης ηλικίας διότι προσφέρουν πρακτικές και οικονομικές διεξόδους που συνδράμουν στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Η λειτουργία μιας χορωδία σε ένα γηροκομείο, ΚΑΠΗ ή άλλο φορέα απασχόλησης ατόμων τρίτης ηλικίας έχει σημαντικά χαμηλότερο κόστος από την εφαρμογή οποιουδήποτε άλλου προγράμματος ατομικής απασχόλησης ή θεραπείας, και επιφέρει μια σειρά θετικών επιδράσεων (Johnson et al., 2016). Τέτοιου είδους εφαρμογές θα μπορούσαν να φέρουν μείωση του κόστους των παροχών υγείας προς τα άτομα της τρίτης ηλικίας, βοηθώντας τα να απολαμβάνουν μια καλύτερη φυσική και ψυχική κατάσταση.

Η Daykin et al. (2018) διεξήγαγε μία βιβλιογραφική μελέτη/ανασκόπηση σχετικά με την επίδραση της μουσικής, και πιο συγκεκριμένα του τραγουδιού, στα συναισθήματα, τη διάθεση και την υποκειμενική ευημερία σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους. Στόχος της έρευνας ήταν η συλλογή επιστημονικά τεκμηριωμένων θετικών επιρροών της μουσικής και του τραγουδιού. Παρότι κατά την έρευνα δεν υπήρχε συνέπεια/συνοχή στον τρόπο μέτρησης της υποκειμενικής ευημερίας των συμμετεχόντων, η συντριπτική πλειοψηφία των πορισμάτων των διαφόρων ερευνών προσέφεραν ισχυρές αποδείξεις της θετικής επίπτωσης της μουσικής, και ειδικά του τραγουδιού, σε ενήλικες και παιδιά, αλλά ιδιαίτερα σε ομάδες ευπαθών ατόμων όπως οι ηλικιωμένοι.

Ο Fu et al. (2018) στις Ηνωμένες Πολιτείες οργάνωσε ένα ερευνητικό πρόγραμμα διάρκειας δώδεκα (12) εβδομάδων που έλαβε χώρα σε ένα σύνολο 5 οίκων ευγηρίας. Το πρόγραμμα περιλάμβανε τη δημιουργία χορωδιών ηλικιωμένων ατόμων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν τις θετικές επιπτώσεις που προέκυψαν από τη συμμετοχή στη χορωδία στην σωματική υγεία των συμμετεχόντων, καθώς και στις γνωστικές τους λειτουργίες, όπως ανάκληση

βραχείας μνήμης και εύροια και ευφράδεια λόγου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι όλα τα άτομα δήλωσαν εξαιρετικά ευχαριστημένα από την συμμετοχή τους στην πειραματική διαδικασία. Ένα από τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι ότι η συμμετοχή στη χορωδία επέφερε στα ηλικιωμένα άτομα που συμμετείχαν αποτελέσματα συγκρίσιμα με αυτά των μουσικοθεραπευτικών προγραμμάτων. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε βελτίωση της κατάστασης της υγείας τους, βελτίωση της διάθεσής τους, με πολύ περισσότερα θετικά συναισθήματα, όπως χαρά και ηρεμία, καθώς και βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών. Η ίδια έρευνα επισημαίνει ότι άλλες δραστηριότητες που εμπεριέχουν μουσική, όπως παθητική μουσική ακρόαση ή τραγούδι χωρίς ζέσταμα, δεν είχαν την ίδια επίδραση. Κατά τη χορωδιακή πρόβα, οι συμμετέχοντες προετοιμάζονται φωνητικά, ψυχολογικά, σωματικά και γνωστικά, για να συμμετάσχουν σε μία δομημένη δραστηριότητα. Δεν είναι το τραγούδι καθαυτό το οποίο συντελεί στη βελτίωση των γλωσσικών δεξιοτήτων, της μνήμης, και στην προαγωγή της νευροπλαστικότητας, αλλά το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο της χορωδιακής πρόβας. Παράλληλα, κατά τη συμμετοχή τους στην χορωδία οι ηλικιωμένοι αύξησαν την κινητικότητά και κοινωνικότητά τους. Ένα μέρος από τις θετικές συνέπειες της συμμετοχής στην χορωδία οφείλεται στην φωνητική εξάσκηση, τη μυϊκή εξάσκηση του διαφράγματος και των πνευμόνων, και στο ότι οι συμμετέχοντες μαθαίνουν καινούρια τραγούδια και επαναλαμβάνουν άλλα που τους είναι γνώριμα.

Το 2007 η Baird πραγματοποίησε μία έρευνα κατά την οποία εξέτασε πόσο σημαντικό είναι για τα μέλη μίας χορωδίας να ανήκουν σε αυτήν. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 404 χορωδοί από δεκατέσσερις (14) χορωδίες του Καναδά, οι οποίοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα αναφορικά με το πώς αισθάνονται ότι οφελούνται από το τραγούδι στο πλαίσιο της χορωδίας. Οι χορωδοί αξιολόγησαν έξι (6) πτυχές του χορωδιακού τραγουδιού: μουσική, νοητική, συναισθηματική, σωματική, κοινωνική, και πνευματική. Η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως σε τρεις «περιοχές» της χορωδιακής εμπειρίας (κοινωνική, πνευματική και συναισθηματική). Κατόπιν, συγκρίθηκαν οι απαντήσεις των χορωδών μεταξύ τους, ανά κατηγορία: επαγγελματίες και ερασιτέχνες χορωδοί, χορωδοί προερχόμενοι από διαφορετικά περιβάλλοντα (αστικά, προαστιακά, αγροτικά), σύμφωνα με την ηλικιακή τους κλάση (μεγάλοι, μεσαίοι και νεαροί), τύπο χορωδίας (κοινότητας/εκκλησίας), και χορωδοί με μουσική εκπαίδευση και μη. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι τραγουδώντας στη χορωδία, οι χορωδοί (ιδιαίτερως αυτοί των ολιγομελών χορωδιών) ένιωσαν βελτίωση της διάθεσής τους, και των κοινωνικών τους σχέσεων με άλλους ανθρώπους, εντός και εκτός χορωδίας. Επιπλέον, οι χορωδοί ανέφεραν ότι εκτός από

καλύτερη διάθεση και κοινωνικές σχέσεις, η χορωδία τους βοήθησε να χαλαρώσουν, και ήταν μία ικανοποιητική εμπειρία που τους έδωσε μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Οι ηλικιωμένοι χορωδοί δήλωσαν πιο έντονα συναισθήματα χαράς και χαλάρωσης, σε σχέση με τους νεαρότερους (έως 30 ετών), εφόσον υπήρχε μια αίσθηση συλλογικότητας μεταξύ τους.

Εκτός από θετικές αλλαγές στην υγεία και τη βελτίωση της διάθεσης, σύμφωνα με το ερευνητικό πρόγραμμα των Svansdottir και Snaedal (2006), η χορωδία αυξάνει την αυτοπεποίθηση, και τη συνολική ποιότητα ζωής, ενώ μειώνει το άγχος και την επιθετικότητα σε ηλικιωμένα άτομα με νευροεκφυλιστικές νόσους, όπως το Alzheimer's και η άνοια.

Ένα παρόμοιο πρόγραμμα μικρότερης διάρκειας οργάνωσαν και οι Lesta & Petocz το 2006, στο πλαίσιο μίας έρευνας για το Πανεπιστήμιο Macquarie του Σύδνεϋ, στην Αυστραλία. Οι ερευνητές διηύθυναν συνεδρίες διάρκειας τριανταπέντε (35) λεπτών, οι οποίες είχαν τη μορφή χορωδιακής πρόβας. Οι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες με άνοια από αρχικά έως μέτρια στάδια. Μετά από 7 εβδομάδες, η αρνητική συμπεριφορά όλων των συμμετεχόντων είχε μειωθεί δραστικά. Σημαντική βελτίωση παρατηρήθηκε στην ευεξία, στη διάθεση, στην κοινωνική συμπεριφορά τους, και στη γενική/ολική ποιότητα ζωής τους.

Αντίστοιχο ερευνητικό πρόγραμμα δημιούργησαν και οι Davidson & Fedele του Πανεπιστημίου της Western Australia, βασιζόμενοι στο μοντέλο των Lesta & Petocz. Το 2011 οργάνωσαν μία παρόμοια μελέτη σε ηλικιωμένα άτομα και των δύο φύλων, άνω των 70 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες έπασχαν από ήπια έως μέτρια άνοια. Τα αποτελέσματα των Davidson & Fedele επιβεβαίωσαν τα ευρήματα της προηγούμενης μελέτης. Συμπληρωματικά, η γενική ευεξία και ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων επηρεάστηκε σημαντικά προς το καλύτερο. Πιο συγκεκριμένα, μετά τις συνεδρίες με μορφή χορωδιακής πρόβας, το 30% των συμμετεχόντων έδειξαν βελτίωση της βραχυπρόθεσμης μνήμης τους. Το 90% των συμμετεχόντων είχε πλήρη γνωστική διαύγεια κατά τις συνεδρίες. Τέλος, η συμπεριφορά όλων των συμμετεχόντων άλλαξε προς το καλύτερο προς τους φροντιστές και τους άλλους συμμετέχοντες, με τους συμμετέχοντες να έχουν γίνει πιο κοινωνικά διαδραστικοί.

Μία από τις μεγαλύτερες και πιο μακροπρόθεσμες μελέτες ξεκίνησε το 2006 στις Ηνωμένες Πολιτείες (George Washington Project, 2006). Ήταν μία διαπανεπιστημιακή συνεργασία ανάμεσα σε πανεπιστήμια των τριών μεγάλων πόλεων Νέα Υόρκη, Γουάσινγκτον και Σαν Φρανσίσκο. Στην έρευνα συμμετείχαν και ιδρύματα, στόχος των οποίων είναι από τη μια, η

πρόνοια και προστασία της πολιτισμικής κληρονομιάς που φέρουν τα ηλικιωμένα άτομα, και από την άλλη, η ένωση των νεότερων γενεών με τα ηλικιωμένα άτομα μέσω της τέχνης. Αρχικά, η μελέτη είχε ως ερευνητικό στόχο να εξερευνήσει τα αποτελέσματα της συμμετοχής των ηλικιωμένων σε πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου και του τραγουδιού. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι σπουδαιότερη επίδραση στα ηλικιωμένα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα είχε η ενεργή συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες (τραγούδι, μουσικός αυτοσχεδιασμός, κ.λπ.). Το 2013, το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Σαν Φρανσίσκο, στηριζόμενο στα αποτελέσματα του George Washington Project, πήρε την πρωτοβουλία να συνεχίσει και να εμβαθύνει την έρευνα σχετικά με τις επιπτώσεις του τραγουδιού, και συγκεκριμένα του χορωδιακού τραγουδιού, στην ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων ατόμων. Η έρευνα είχε διάρκεια πέντε (5) ετών και έγινε με τη χρήση ομάδας ελέγχου (*control-group*) και ομάδας πειραματισμού (*experimental group*). Οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες που ανήκαν στην ομάδα πειραματισμού εμφάνισαν μεγάλη βελτίωση στην γενική εικόνα της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Επιπλέον, δήλωσαν σημαντική μείωση των επισκέψεων τους στο γιατρό σε σχέση με τη συχνότητα των επισκέψεων στην αρχή της μελέτης, πέντε χρόνια πριν. Αντίθετα, τα άτομα της ομάδας ελέγχου δήλωσαν σημαντική αύξηση της συχνότητας επισκέψεων στον γιατρό. Οι συμμετέχοντες της ομάδας πειραματισμού επιπλέον, παρουσίασαν μικρότερη αύξηση της ανάγκης τους για λήψη φαρμάκων, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τέλος, οι ηλικιωμένοι που έπασχαν από κατάθλιψη, μετά από δύο χρόνια ενεργής συμμετοχής στο πρόγραμμα, αξιολογήθηκαν να έχουν σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, καθώς και αύξηση της θετικής σκέψης και της αυτοπεποίθησής τους.

Παρότι στην Ελλάδα υπάρχει κάποια περιορισμένη ερευνητική δραστηριότητα για τη μουσικοθεραπεία γενικά, και ειδικότερα για τη μουσικοθεραπεία σε ηλικιωμένα άτομα (Στυλιανού, 2012), δεν βρέθηκαν τη στιγμή της συγγραφής αυτής της εργασίας αντίστοιχες έρευνες που να αφορούν στην πιθανή επίδραση της χορωδίας σε αυτά. Ακόμη και σε έρευνες που αφορούν στην πρακτική φροντίδα, ή στην κοινωνική πολιτική που αφορά στην τρίτη ηλικία, ο ρόλος της μουσικής γενικά και του τραγουδιού πιο ειδικά είναι σχεδόν ανύπαρκτος. Βρέθηκαν μόνο πολύ σύντομες αναφορές σε μελέτες κοινωνιολογικού ή ψυχολογικού ενδιαφέροντος, ωστόσο χωρίς εμβάθυνση στις ιδιότητες και δυνατότητες που έχει το χορωδιακό τραγούδι για τους ηλικιωμένους.

### 1.3 Σύντομη ιστορική αναδρομή στις ρίζες της μουσικοθεραπείας

Στην ενότητα αυτή θα γίνει μια σύντομη αναφορά στην έννοια και την ιστορική εξέλιξη της μουσικοθεραπείας, ώστε να ερευνηθούν τυχόν σχέσεις της με την επίδραση που έχει το χορωδιακό τραγούδι σε άτομα της τρίτης ηλικίας, τα οποία αποτελούν το αντικείμενο της παρούσας έρευνας. Στην προηγούμενη ενότητα έγινε αναφορά σε αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών που αφορούν στις επιδράσεις του χορωδιακού τραγουδιού σε άτομα της τρίτης ηλικίας. Στο παρόν κεφάλαιο θα γίνει μια παρουσίαση των θεμελιωδών αρχών της εφαρμογής της μουσικοθεραπείας, ώστε συνδυαστικά να διαπιστωθεί, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, κατά πόσο υπάρχει σχέση ανάμεσα στα δύο: μουσικοθεραπεία – χορωδιακό τραγούδι, όταν το δεύτερο αποτελεί βιωματική εμπειρία σε άτομα της τρίτης ηλικίας.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής δεν αποτελούν αυθεντική σύλληψη του 20ού αιώνα. Από τον 6ο αιώνα π.Χ. οι άνθρωποι πίστευαν ότι η μουσική είχε την ιδιότητα να θεραπεύει ασθένειες του σώματος και του νου (Peters, 2000). Ο Απόλλωνας, εκτός από θεός της μουσικής, ήταν για τους αρχαίους και μεγάλος θεραπευτής. Ο Ασκληπιός, στους μύθους του, παρουσιάζεται να θεραπεύει ασθένειες του μυαλού χρησιμοποιώντας μουσική και τραγούδι. Εκτός από τους Έλληνες, παρόμοιες πεποιθήσεις είχαν και άλλοι λαοί όπως αυτοί της Μεσοποταμίας, της Αρχαίας Αιγύπτου, και του Ισραήλ (Thaut & McIntosh, 2004). Στις αρχές του 20ού αιώνα, η Frances Densmore κατέγραψε στη Βόρεια Αμερική φυλές αυτόχθονων να χρησιμοποιούν, από τα αρχαία χρόνια, χορούς και τραγούδια για να γιατρέψουν το σώμα, την ψυχή και το μυαλό, να μεταδώσουν χαρά και αγάπη, να συνδεθούν κοινωνικά με άλλα μέλη της φυλής και να προσευχηθούν (Densmore, 1948).

Παρότι, πολλοί λαοί πίστεψαν στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν αυτοί που έβαλαν τα θεμέλια στην επιστήμη της μουσικοθεραπείας (McClellan, 1999, Peters, 2000). Οι Πυθαγόρειοι φιλόσοφοι ήταν οι πρώτοι που αναφέρθηκαν θεωρητικά και εντρυφήσαν στη μουσικοθεραπεία ως επιστήμη (Peters, 2000). Πρώτοι παρατήρησαν και μελέτησαν τη σχέση ανάμεσα στους μουσικούς ήχους και τους αριθμούς. Συνέκριναν τους μαθηματικούς λόγους των βασικών μουσικών διαστημάτων (4K, 5K και 8K), με αυτούς των σωματομετρικών αναλογιών του ανθρώπινου σώματος, του κοιλία, των φύλων των δέντρων και άλλων φυσικών κατασκευών και ανακάλυψαν ότι όλα έχουν μία κοινή σειρά αριθμών, την

«Χρυσή Τομή», γνωστή μεταγενέστερα ως «Fibonacci Sequence» («Ακολουθία Fibonacci»), (McClellan, 1991). Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, η μουσική, το φυσικό περιβάλλον και ο άνθρωπος συνδέονται άρρηκτα. Βασιζόμενοι σε αυτό το συμπέρασμα, διατύπωσαν τη θεωρία ότι οι συχνότητες και η αρμονία της μουσικής θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν την διαταραγμένη ψυχοσωματική ισορροπία ενός ασθενούς ανθρώπου.

Ο Πλάτων ήταν μεγάλος υποστηρικτής των θεραπευτικών ιδιοτήτων της μουσικής. Στο έργο του Τίμαιος, τονίζει την ιδιότητα που έχει η μουσική να επηρεάζει τόσο τα ανθρώπινα συναισθήματα όσο και τον χαρακτήρα του ανθρώπου. Είναι ο πρώτος που συστήνει συγκεκριμένο μουσικό «φάρμακο», τον Δώριο τρόπο (Τίμαιος, Πολιτεία), για την καταπολέμηση των ασθενειών του νου.

Ο Αριστοτέλης δίδαξε ότι η μουσική επηρεάζει την ψυχή και τον νου του ανθρώπου, και περιέγραψε τη μουσική ως μία δύναμη που εξευγενίζει τα συναισθήματα. Εκτός από τη θεραπευτική διάσταση της μουσικής, αναφέρεται σε αυτήν και ως ένα μέγιστο πολιτικό και παιδευτικό εργαλείο (Πολιτικά).

#### **1.4 Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία**

Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία, ως επιστήμη, εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1950. Στο Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ, μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, γιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό σε νοσοκομεία που φρόντιζαν βετεράνους του πολέμου, παρατήρησαν ότι στους χώρους όπου υπήρχε ζωντανή μουσική οι ασθενείς είχαν ταχύτερη και πληρέστερη ανάρρωση. Το 1944 δημιουργήθηκαν τα πρώτα πανεπιστημιακά προγράμματα εκπαίδευσης μουσικοθεραπευτών στο Πανεπιστήμιο του Κάνσας και στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν (Peters, 2000). Το 1950 συστάθηκε ο πρώτος επίσημος φορέας κλινικής εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας που ονομάστηκε *National Association for Music Therapy* (NAMT), οργανισμός ο οποίος από το 1998 φέρει το όνομα *American Music Therapy Association* (AMTA). Με το πέρασμα του χρόνου, δημιουργήθηκαν κι άλλοι φορείς, οι οποίοι συνδυάζουν



μεθόδους που εφαρμόζονται στην ειδική αγωγή, την ιατρική, την εκπαίδευση, την ψυχολογία και την φυσικοθεραπεία (Peters, 2000).

Αντίστοιχοι φορείς με αυτούς των ΗΠΑ, υπάρχουν στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Σύμφωνα με τον Ελληνικό Σύλλογο Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (<http://musictherapy.gr>),

*«...η μουσικοθεραπεία είναι ένα καθιερωμένο επάγγελμα υγείας, στο οποίο η μουσική χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης, με στόχους που αφορούν τις σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές ανάγκες των ατόμων».*

Απευθύνεται σε άτομα με διαφόρων ειδών ανάγκες και οι στόχοι που τίθενται είναι προσωπικοί για τον κάθε συμμετέχοντα και ορίζονται με βάση τις δυνατότητες και ανάγκες του. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τραγούδι, κίνηση με μουσική, μουσική ακρόαση, και μουσική δημιουργία, συνήθως με τη μορφή κάποιου οργανικού ή φωνητικού αυτοσχεδιασμού. Οι ειδικά διαμορφωμένες μουσικοθεραπευτικές ασκήσεις ενδυναμώνουν τις δεξιότητες των θεραπευόμενων. Απώτερος σκοπός είναι οι θεραπευόμενοι να μεταφέρουν τις ενισχυμένες, ενδυναμωμένες δεξιότητές τους και σε άλλους τομείς της ζωής τους (Peters, 2000). Παρότι η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια ατομικά προσαρμοσμένη θεραπεία, δε σημαίνει ότι η χορωδιακή εμπειρία ως ομαδική δράση, δεν μπορεί να σχετιστεί με τη διαδικασία της θεραπείας της μουσικοθεραπείας (Canadian Association for Music Therapy, 1994). Κατά τις ομαδικές μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες (*music group therapy*), ο κάθε θεραπευόμενος μπορεί να δουλέψει τους προσωπικούς θεραπευτικούς στόχους του, κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του στην ομαδική δραστηριότητα. Στις περιπτώσεις όπου η ομαδικότητα καθεαυτή αποτελεί θεραπευτικό στόχο (π.χ. για κοινωνικοποίηση, ή βελτίωση της διάδρασης μεταξύ των ατόμων της ομάδας), η ομαδική δράση είναι όχι προαιρετική, αλλά απαραίτητη για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων όλων των συμμετεχόντων.

### 1.4.1 Οφέλη και είδη μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να διευκολύνει προβλήματα επικοινωνίας, τα οποία οφείλονται σε ψυχοπαθολογικά είτε σωματικά αίτια. Μπορεί ακόμη, να επηρεάσει θετικά τη σωματική κίνηση, ιδιαίτερα σε περίπτωση αποκατάστασης και αποθεραπείας από τραυματισμούς ή ασθένειες (McClellan, 1991, Peters, 2000). Παράλληλα, προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη και συμβάλλει στην έκφραση των συναισθημάτων των θεραπευόμενων (Busch, 2010). Επιπλέον, δημιουργεί κίνητρα που μπορούν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να βελτιώσουν την ψυχική ή σωματική τους υγεία (AMTA, 1999). Τα κίνητρα που δημιουργούνται, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις αποκατάστασης (από τραυματισμό ή ασθένεια), συμβάλλουν στην αύξηση της σωματικής και ψυχικής αντοχής, της αυτοπεποίθησης, της συμμετοχής στη διαδικασία της θεραπείας, και της διάθεσης συνεργασίας του θεραπευόμενου (Boldt, 1996). Δεν είναι αναγκαίο να είναι κανείς βαριά άρρωστος για να μπορεί να απολαύσει τα οφέλη της μουσικοθεραπείας. Η έκφραση των συναισθημάτων μέσα από ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας, μπορεί να προσφέρει σημαντική ανακούφιση και να αποτελέσει διαδικασία πολύπλευρης εξυγίανσης, για κάποιον του οποίου η ζωή δεν κινδυνεύει (McClellan, 1991). Η μουσικοθεραπεία χωρίζεται σε δύο βασικούς κλάδους, την *ενεργή ή διαδραστική (active ή interactive music therapy)* και τη μουσική ακρόαση (*receptive music therapy music*, ή αλλιώς *music medicine*) (Duerksen, 2014). Στην ενεργή μουσικοθεραπεία ο θεραπευτής είναι παρών κατά τη συνεδρία, και δε χρησιμοποιείται προεπιλεγμένη μουσική ηχογράφηση. Χαρακτηρίζεται από το στοιχείο του αυτοσχεδιασμού και της σύνθεσης. Αντίθετα, στη μουσική ακρόαση εφαρμόζεται ζωντανή μουσική, την οποία δημιουργούν ο θεραπευτής με τον θεραπευόμενο εκείνη τη στιγμή. Ο θεραπευόμενος έχει ενεργή συμμετοχή, και η σχέση μεταξύ μουσικοθεραπευτή και θεραπευόμενου διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της θεραπείας (Duerksen, 2014, Peters, 2000). Η σχέση αυτή στηρίζεται στην εμπιστοσύνη και τη σταθερότητα ανάμεσα στα δύο μέρη: θεραπευτής – θεραπευόμενος. Αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας, ο μουσικοθεραπευτής να διαμορφώνει ένα περιβάλλον όπου ο θεραπευόμενος να νιώθει ασφάλεια και ηρεμία, και σε αυτό το σημείο έγκειται η σπουδαιότητα αυτής της σχέσης.

Ανάλογα με τις ανάγκες του θεραπευόμενου, ο μουσικοθεραπευτής ενδέχεται να συμπεριλάβει θεραπευτικές τεχνικές από άλλες δημιουργικές τέχνες, όπως ζωγραφική, χορό, κ.λπ.

Κατά τη διαδικασία της μουσικής ακρόασης, ή αλλιώς «μουσικό φάρμακο», ο θεραπευόμενος ακούει προεπιλεγμένη από το μουσικοθεραπευτή μουσική, χωρίς να είναι απαραίτητη η παρουσία του τελευταίου (Peters, 2000). Η ακρόαση αυτή δεν απαιτεί ενεργό ρόλο, ούτε σύνθεση ή αυτοσχεδιασμό. Ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να συνδυάσει τεχνικές από τους δύο παραπάνω κλάδους (*active music therapy/music medicine*), και με αυτό τον τρόπο να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα μοναδικό για την περίπτωση του εκάστοτε θεραπευόμενου.

Οι συνεδρίες μπορούν να γίνουν είτε ατομικά όπου ο θεραπευόμενος αλληλεπιδρά μόνος με τον μουσικοθεραπευτή (με εξαίρεση κάποιο συνοδό, π.χ. τον γονέα, σε περίπτωση παιδιού, ή τον φροντιστή σε περίπτωση ηλικιωμένου), είτε ομαδικά, όπου υπάρχουν περισσότεροι θεραπευόμενοι. Στις ομαδικές συναντήσεις, είναι διάχυτα τα στοιχεία της ενθάρρυνσης για κοινωνικότητα και συνεργασία. Οι συνεδρίες έχουν οργανωμένο χρονοδιάγραμμα, και δομημένο υλικό εφαρμογής, μέσα από τα οποία προκαθορίζονται οι στόχοι για τον κάθε συμμετέχοντα/θεραπευόμενο.

## **1.5 Ο πληθυσμός της τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα – Η ανάγκη ενασχόλησης με τη μουσική**

Στην ενότητα αυτή θα γίνει μια σύντομη αναφορά στο δημογραφικό διάγραμμα της ελληνικής σύγχρονης κοινωνίας, όπου διαπιστώνεται ότι ο πληθυσμός γηράσκει. Εξαιτίας της υπογεννητικότητας, ο απόλυτος αριθμός των ατόμων τρίτης ηλικίας της χώρας μας αποτελεί ένα σημαντικό μέρος του συνολικού της πληθυσμού. Η διαπίστωση αυτή καθιστά την έρευνα ακόμη πιο ενδιαφέρουσα, διότι τυχόν θετικά αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούν να τύχουν εφαρμογής σε ένα αριθμητικά μεγάλο μέρος του πληθυσμού της χώρας. Καθώς η παρούσα εργασία προσπαθεί να ερευνήσει τις επιδράσεις που επιφέρει η συμμετοχή στη χορωδία στα συναισθήματα των ατόμων της τρίτης ηλικίας, θα γίνει παρακάτω μία σύντομη αναφορά στη δημογραφική εικόνα των ατόμων τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα, αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα της έρευνας που θεωρητικά μπορεί να αφορά ένα τόσο ευρύ φάσμα πληθυσμού της χώρας, σχεδόν 1 στους 4 Έλληνες.

Σύμφωνα με την έκθεση της Διεθνούς Βάσης Δεδομένων του CUS Census Bureau των Ηνωμένων Εθνών του Ιανουαρίου του 2008 (CUS UNCB, Jan. Report, 2008), η χώρα μας ήταν η τέταρτη στον κόσμο με τον γηραιότερο πληθυσμό. Επιπλέον, κατά την απογραφή της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας το 2011 (ΕΛΣΤΑΤ, 2011), ο πληθυσμός άνω των 65 ετών ανερχόταν σχεδόν στο 1,9 εκατομμύριο, ξεπερνώντας το 17% του πληθυσμού. Μία δεκαετία αργότερα, το 2017, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization Report, 2017) η Ελλάδα πέρασε στην τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη των κρατών με τον γηραιότερο πληθυσμό, με πληθυσμό άνω των 65 ετών πλέον το 21,4%. Μέχρι το 2050 προβλέπεται αύξηση του πληθυσμού αυτού κατά 48%, μία πραγματικά δυσοίωνη πρόγνωση για το μέλλον του ενεργού πληθυσμού της χώρας μας (WHO, 2017).

Η τάση αύξησης του ηλικιωμένου πληθυσμού, παρόλα αυτά είναι παγκόσμια (United Nations World Population Prospects, 2017). Η τεχνολογική εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης και η διαρκής πρόοδος των λοιπών επιστημών που βελτιώνουν το βιοτικό επίπεδο, κυρίως στις ανεπτυγμένες χώρες, έχουν συντελέσει σημαντικά στην αύξηση του προσδόκιμου χρόνου ζωής (McKeown, 1978), από τα 50 χρόνια που ήταν το 1900, στα 80 για τις γυναίκες και στα 79 για τους άνδρες το 2017 (WHO, 2017).

Η αύξηση του ηλικιωμένου πληθυσμού τείνει να δημιουργεί μία ολοένα μεγαλύτερη ανάγκη υποστήριξης του από την πολιτεία, μέσω του εθνικού συστήματος υγείας της κάθε χώρας (McKeown, 1978). Παρόλα αυτά, η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων δεν καθορίζεται μόνο από το επίπεδο της ιατρικής περίθαλψης (Αναγνωστοπούλου και συν., 2015, American National Institute on Aging (NIA), 2017). Τα άτομα της τρίτης ηλικίας έχουν εκτός από σωματικές και ψυχικές αλλά και κοινωνικές ανάγκες. Προσφέροντάς τους ποιότητα ζωής και τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να έχουν κατά το δυνατόν ένα υγιές από σωματικής και ψυχικής πλευράς γήρας, αφενός δημιουργούμε πιο χαρούμενους και υγιείς ανθρώπους και αφετέρου δημιουργείται η δυνατότητα στον κρατικό μηχανισμό της Πρόνοιας και του Εθνικού Συστήματος Υγείας να εξοικονομεί πόρους και ανθρώπινο δυναμικό (Johnson et al., 2015).

Τα τελευταία 30 χρόνια έχουν συντελεστεί σημαντικές αλλαγές στη δομή και τη φύση της ελληνικής οικογένειας, με άμεσες συνέπειες στην κοινωνία (Νίκας και συν., 2009). Μία από αυτές είναι και το φαινόμενο της υπογεννητικότητας. Αυτό συνεπάγεται ότι το παραγωγικό, εργατικό δυναμικό της χώρας συρρικνώνεται και το βάρος της φροντίδας των ευπαθών ομάδων,

συμπεριλαμβανομένων και των ηλικιωμένων, επωμίζεται μία ολοένα ποσοστιαία συρρικνούμενη μερίδα του πληθυσμού, αυτή των νεότερων σε ηλικία ατόμων. Το φαινόμενο της υπογεννητικότητας εντείνεται και από το γεγονός, ότι όλο και περισσότερα ζευγάρια στην Ελλάδα, επιλέγουν να παντρεύονται και να κάνουν παιδιά σε μεγαλύτερη ηλικία, ιδιαίτερα σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη (EUROSTAT, 2016). Οι μακροχρόνιες, σε σχέση με το παρελθόν, πανεπιστημιακές σπουδές (πτυχίο, μεταπτυχιακό, διδακτορικό), και η επαγγελματική σταδιοδρομία που τείνει να αποτελεί προτεραιότητα σε σχέση με τη μητρότητα (EUROSTAT, 2016), συνιστούν δύο από τους βασικούς λόγους για την παραπάνω επιλογή. Άλλοι παράγοντες υπογεννητικότητας είναι η αντισύλληψη, η τάση της κοινής ελεύθερης συμβίωσης των ζευγαριών η οποία χαρακτηρίζεται από ατεκνία, και, τα τελευταία χρόνια η κοινωνικοοικονομική κρίση η οποία δρα ανασταλτικά στην απόφαση τεκνοποίησης πλέον του ενός παιδιού. Συνέπεια όλων των παραπάνω είναι να μειώνεται δραστικά η πιθανότητα απόκτησης δεύτερου ή τρίτου παιδιού, ιδιαίτερα όταν και οι δύο γονείς είναι εργαζόμενοι. Επιπλέον, η διευρυμένη οικογένεια (παππούδες, γονείς και παιδιά) δεν διαβιεί κατά κανόνα στην ίδια στέγη, όπως γινόταν σε παλαιότερες δεκαετίες (Νίκας και συν., 2009). Παρόλα αυτά, λόγω της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα τα τελευταία έξι χρόνια, ένα μικρό μέρος του ηλικιωμένου πληθυσμού της χώρας λόγω οικονομικής δυσχέρειας συμβιώνει είτε από επιλογή είτε από ανάγκη με τη διευρυμένη οικογένεια (παιδιά, εγγόνια). Παρότι κάποιοι ηλικιωμένοι δέχονται τη φροντίδα της οικογένειας στο σπίτι, ο αριθμός των ηλικιωμένων ατόμων τα οποία είτε δεν έχουν οικογένεια ή την οικονομική δυνατότητα για την αγορά ιδιωτικής φροντίδας και συνεπώς στηρίζονται αποκλειστικά στους κρατικούς μηχανισμούς πρόνοιας, παραμένει υψηλός και συνεχώς αυξάνεται (Grundy & Henretta, 2006, Riley & Bowen, 2005).

Όλες οι παραπάνω σύγχρονες κοινωνικές τάσεις που παρατηρούνται στην Ελλάδα, οδηγούν σταδιακά στην κατάσταση, τα ηλικιωμένα άτομα κατά κανόνα να μη διαβιούν υπό τη φροντίδα της οικογένειάς τους (Νίκας και συν., 2009). Ενδεχομένως, η παροχή φροντίδας στους οίκους ευγηρίας να είναι συστηματική ή ακόμη και καλύτερης ποιότητας από αυτήν που θα υπήρχε στην οικογένεια, η απουσία όμως της ανθρώπινης επαφής των ηλικιωμένων με τα παιδιά και τα εγγόνια τους δημιουργεί ένα δυσαναπλήρωτο κενό. Η πολιτεία μέσω της Πρόνοιας, και του Εθνικού Συστήματος Υγείας, και άλλων δομών, όπως τα ΚΑΠΗ, προσπαθεί να δίνει διεξόδους ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες που αφορούν την κοινωνική και ψυχική υγεία ατόμων της τρίτης ηλικίας. Γενικότερα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται οι ηλικιωμένοι να είναι ανεξάρτητοι και

να αυτοδιαχειρίζονται τις καθημερινές τους ανάγκες στο βαθμό του δυνατού, διότι αυτό συμβάλλει στην τόνωση της αυτοεκτίμησης και προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής (Allan, 1986, Antonucci & Akiyama, 1991), και παράλληλα, «ανακουφίζει» κατά ένα ποσοστό τους θεσμούς από το μεγάλο βάρος της φροντίδας των ευπαθών αυτών ατόμων.

Η επαφή των ηλικιωμένων ατόμων με το τραγούδι μπορεί να αποφέρει μια πολύπλευρη βοήθεια, οι εκφάνσεις της οποίας αναφέρονται τόσο στην ποιότητα των θετικών συναισθημάτων που τους δημιουργεί όσο και στην ποιότητα της σωματικής τους υγείας. Το τραγούδι ως ένα είδος βιοματικής έξω-ιατρικής θεραπείας, έρχεται να ενισχύσει εναλλακτικά τη σύγχρονη ιατρική, και να συμβάλει δραστικά στη βελτίωση της ψυχικής και κοινωνικής υγείας του γηρασμένου πληθυσμού.

Στα παρακάτω κεφάλαια, γίνεται παρουσίαση της εμπειρικής έρευνας, σχετικά με τα αποτελέσματα που επέφερε η χορωδιακή συμμετοχή, σε άτομα της τρίτης ηλικίας και σε ποιο βαθμό παρατηρήθηκαν αποτελέσματα που μπορούν να χαρακτηριστούν συγκρίσιμα με αυτά της μουσικοθεραπείας.

## **1.6 Ερευνητικά ερωτήματα και σκοποί**

Από τις αναφερθείσες στο κεφάλαιο 1.2 έρευνες προκύπτουν αρκετές ενδείξεις ότι η συμμετοχή του ατόμου στη χορωδία αποφέρει μία σειρά θετικών επιδράσεων, τόσο ψυχικών όσο και σωματικών, οι οποίες συμβάλλουν στη γενική ποιότητα ζωής των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν. Με αφορμή τις παραπάνω διαπιστώσεις και σε συνδυασμό με το γεγονός ότι δεν υπάρχουν αρκετές δημοσιεύσεις αναφορικά με τις θετικές ή αρνητικές επιδράσεις της συμμετοχής ατόμων της τρίτης ηλικίας στη χορωδία, η ερευνήτρια πήρε την πρωτοβουλία να διεξάγει την παρούσα σύντομη και συνοπτική εμπειρική έρευνα, στην οποία θα διερευνούσε τα παραπάνω θέματα σε ένα δείγμα χορωδών τρίτης ηλικίας από δύο διαφορετικές χορωδίες, μία με έδρα σε μία μεγάλη πόλη, όπως η Θεσσαλονίκη, και μία σε επαρχιακή περιοχή, όπως το Κιλκίς.

Ως σκοποί της έρευνας ορίζονται:

α) Η διερεύνηση των συναισθημάτων που βιώνουν οι συμμετέχοντες χορωδοί, και

β) Η διερεύνηση των κινήτρων τους για τη συμμετοχή στη χορωδία.

Θα ακολουθήσει μία συστηματική προσπάθεια ανάλυσης των αποτελεσμάτων της έρευνας, ώστε να προκύψουν τυχόν συμπεράσματα σχετικά με το εάν η συμμετοχή στη χορωδία έχει κάποιο αποτέλεσμα κοινωνικού, ψυχικού ή θεραπευτικού ενδιαφέροντος σε άτομα της τρίτης ηλικίας.

Πιο συγκεκριμένα, ως ερευνητικοί στόχοι ορίστηκαν οι παρακάτω:

1. Να καταγραφούν ποσοτικά-δημογραφικά χαρακτηριστικά των μελών των δύο χορωδιών και έπειτα να γίνει μία σύγκριση μεταξύ τους (πόλη-επαρχία), εφόσον προκύψουν αποτελέσματα στατιστικής σημαντικότητας.
2. Να αναζητηθούν ποιοτικά χαρακτηριστικά, μεταξύ των οποίων:
  - Το κίνητρο για τη συμμετοχή στη χορωδία
  - Το είδος των συναισθημάτων που βιώνουν ως χορωδοί
  - Οι λόγοι επιλογής της συγκεκριμένης χορωδίας
  - Τα στοιχεία της χορωδιακής συμμετοχής τα οποία ήθελαν οι συμμετέχοντες στη χορωδία να είναι διαφορετικά
  - Οι τυχόν επιδράσεις της δικής τους συμμετοχής στη χορωδία, στην προσωπική τους ζωή

## 2. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

### 2.1 Περιγραφή μεθοδολογικής προσέγγισης

Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας επιλέχθηκαν ως δείγμα τα μέλη δύο χορωδιών, οι οποίες απαρτίζονται κατά κύριο λόγο από άτομα της τρίτης ηλικίας. Η επιλογή των δύο παραπάνω χορωδιών έγινε κατόπιν προσωπικής συνεννόησης της ερευνήτριας με τους διευθυντές τους. Ο αρχικός της στόχος ήταν να ερευνηθούν όχι δύο αλλά τρεις χορωδίες, μία σε μεγάλο αστικό κέντρο, μία σε επαρχιακή πόλη και μία σε χωριό. Οι δύο πρώτες χορωδίες, και οι δύο από τη Βόρειο Ελλάδα για πρακτικούς λόγους καθώς η έδρα της ερευνήτριας είναι στη Θεσσαλονίκη, εντοπίστηκαν στο Κιλκίς («Χορωδία 1») και τη Θεσσαλονίκη («Χορωδία 2»). Επιχειρήθηκε η προσέγγιση και τρίτης χορωδίας σε χωριά της Χαλκιδικής, αλλά απέβη άκαρπη, καθώς απαντήθηκε διστακτικότητα των μελών των χορωδιών, στη συμμετοχή τους στην έρευνα. Το δείγμα των δύο συμμετεχουσών χορωδιών ήταν κυρίως άτομα άνω των 50 ετών. Στις εν λόγω χορωδίες συμμετείχε και μικρός αριθμός ατόμων μικρότερης ηλικίας.

Το δείγμα της έρευνας αριθμούσε συνολικά 97 άτομα, άνδρες και γυναίκες, 38 άτομα από την επαρχιακή χορωδία, από τα οποία 14 άνδρες και 24 γυναίκες, και 59 άτομα από την αστική χορωδία, από τα οποία 15 άνδρες και 44 γυναίκες (Πίνακας 2.1).

Πίνακας 2.1. Ποσοστά ανδρών και γυναικών στις δύο χορωδίες.

	Άνδρες	Γυναίκες
«Χορωδία 1»	37.5%	62.5%
«Χορωδία 2»	25.5%	74.5%
Συνολικά	30.5%	69.5%



Όπως προαναφέρθηκε, η «Χορωδία 1» λειτουργεί σε επαρχιακή πόλη ενώ η «Χορωδία 2» σε αστικό κέντρο. Η επιλογή έγινε για να εντοπιστούν τυχόν διαφορές που θα προκύψουν από τις απαντήσεις των ίδιων ερωτημάτων και πιθανόν να σχετίζονται με τον τόπο κατοικίας των υποκειμένων της έρευνας και στων ειδικότερων συνθηκών ζωής στον τόπο κατοικίας τους.

Η έρευνα ακολούθησε την εμπειρική μέθοδο, με τη χρήση ενός προσχεδιασμένου ερωτηματολογίου με ποσοτικές και ποιοτικές ερωτήσεις οι οποίες τέθηκαν στο δείγμα με τη μορφή δομημένης ατομικής συνέντευξης. Καθώς οι συνεντεύξεις ήταν ατομικές, η διάρκεια της έρευνας ήταν 4 μήνες, και ειδικότερα από τον Ιανουάριο του 2018 έως τον Απρίλιο του 2018. Συμπληρωματικά η ερευνήτρια παρακολούθησε και μία πρόβα από την κάθε χορωδία, χωρίς όμως να προβεί σε στατιστικές μετρήσεις ή να χρησιμοποιήσει ερευνητικά εργαλεία πειραματικής έρευνας, περιοριζόμενη σε αυτά της εμπειρικής.

Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε κατά το πρότυπο αντίστοιχων ερωτηματολογίων συναφών ερευνών που διεξήχθησαν στον Καναδά (Baird, 2007), τη Φινλανδία (Johnson et al., 2016), και τις ΗΠΑ (Fu et al., 2018), καθώς και λαμβάνοντας υπόψιν το πρότυπο του ερωτηματολογίου «WHOQOL-Bref» του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας όπως έχει διαμορφωθεί και προσαρμοστεί για τον ελληνικό χώρο (Τζινιέρη-Κοκκώση και συν., 2003). Το ερωτηματολόγιο WHOQOL-Bref αποτελεί τη συντομευμένη μορφή του ερωτηματολογίου Ποιότητας Ζωής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας WHOQOL-100. Η ελληνική εκδοχή περιλαμβάνει τις 26 ερωτήσεις του αγγλικού πρωτοτύπου και 4 επιπλέον ερωτήσεις, που έχουν προκύψει από την προσαρμογή του ερωτηματολογίου (με ομάδες εστιασμένης συζήτησης) στα ελληνικά πολιτισμικά δεδομένα (Τζινιέρη-Κοκκώση και συν., 2003).

Μετά τον αρχικό σχεδιασμό του ερωτηματολογίου έγινε δοκιμαστική εφαρμογή του σε 22 χορωδούς από χορωδίες που δεν συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, προκειμένου να αξιολογηθεί η αξιοπιστία, η ευκρίνεια και η χρηστικότητα του ερωτηματολογίου, ώστε να γίνουν τυχόν διορθώσεις και προσαρμογές, και να οριστικοποιηθεί η μορφή του.

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 18 ποσοτικά και 18 ποιοτικά ερωτήματα, διαχωριζόμενα σε συνολικά πέντε κατηγορίες, ανάλογα με τη θεματολογία που εξετάζουν. Τα ποσοτικά ερωτήματα αφορούν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των χορωδών. Στα ερωτήματα 1 έως 9 (κατηγορία 1) οι παράμετροι που εξετάστηκαν είναι το φύλο, η ηλικία, ο τόπος καταγωγής, ο τόπος κατοικίας, η οικογενειακή κατάσταση, ο τυχόν αριθμός τέκνων, η επαγγελματική

κατάσταση (εργαζόμενοι/συνταξιούχοι), ο επαγγελματικός προσανατολισμός και το μορφωτικό επίπεδο.

Ειδικότερα, σε ότι αφορά στον παράγοντα ηλικία, η ερευνήτρια έδωσε επιλογές σε ηλικιακές κλάσεις, α) έως 55 ετών, β) 56 έως 65, γ) 66 έως 75, δ) 76 έως 85, και ε) άνω των 85, σύμφωνα με την ηλικιακή κατηγοριοποίηση σε ερωτηματολόγια παρεμφερών ερευνών (Fu et al., 2018, Johnson et al., 2016) και τη γεροντολογική βιβλιογραφία (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999, Zizza et al., 2009).

Στην ίδια ενότητα, στα ερωτήματα 10 έως 18 (κατηγορία 2) εξετάστηκαν μουσικά δημογραφικά χαρακτηριστικά που ερευνούν το επίπεδο, το είδος και την προέλευση της τυχόν μουσική εκπαίδευσης του δείγματος, την πιθανή επαγγελματική ενασχόληση με τη μουσική, και τον αριθμό και τα είδη άλλων χορωδιών που πιθανώς συμμετείχε το δείγμα στο παρελθόν. Επιπλέον, τέθηκαν ερωτήματα αναφορικά με τη συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη χορωδία, όπως αριθμός προβών ανά εβδομάδα, χορωδιακό ρεπερτόριο, και αριθμός συναυλιών ανά καλλιτεχνικό έτος.

Ακολούθησαν τα ποιοτικά ερωτήματα 19 έως 21 (κατηγορία 3) που αφορούν στις υπόλοιπες ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι) (ποιότητα, ποσότητα και συχνότητα). Τα ερωτήματα 22 έως 26 (κατηγορία 4) αφορούν συγκεκριμένα στη χορωδία και περιλαμβάνουν παραμέτρους όπως οι τρεις παραπάνω αλλά και πιθανά κίνητρα συμμετοχής στη χορωδία (βλ. παράρτημα).

Τα ερωτήματα 27 έως 36 (κατηγορία 5) είναι ποιοτικές ερωτήσεις ελεύθερης ανάπτυξης αναφορικά με:

- A) τα συναισθήματά που δημιουργεί η συμμετοχή στη χορωδία
- B) τα κίνητρα για τη συμμετοχή σε αυτήν,
- Γ) τις πιθανές επιδράσεις της συμμετοχής στη χορωδία σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής
- Δ) τις προτάσεις για πιθανές αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας της χορωδίας συμμετοχής.

Οι απαντήσεις των παραπάνω ερωτημάτων ελεύθερης ανάπτυξης κατηγοριοποιήθηκαν με υποκειμενικό τρόπο, με βάση το περιεχόμενό τους. Οι κατηγορίες που προέκυψαν διαμορφώθηκαν με τέτοιο τρόπο που να μην προκαλείται αλληλοεπικάλυψη.

## 2.2 Περιγραφή της διεξαγωγής της έρευνας

Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, το οποίο περιλάμβανε τα ποσοτικά ερωτήματα, συμπληρώθηκε ατομικά από τον κάθε χορωδό. Στη συνέχεια, ακολούθησε η δομημένη ατομική συνέντευξη. Είναι σημαντικό να αναφερθεί στο σημείο αυτό, ότι ενώ τα 59 μέλη της «Χορωδίας 2» συμπλήρωσαν πρόθυμα το ερωτηματολόγιο στο ποσοτικό και ποιοτικό του τμήμα, όταν ήρθε η ώρα της συνέντευξης τα 19 εξ αυτών δήλωσαν ότι δεν επιθυμούσαν να λάβουν μέρος στη συνέντευξη. Αντίστοιχα, τα μέλη της «Χορωδίας 1» έδειξαν μεγαλύτερη προθυμία, αφού στο σύνολό τους συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και προσήλθαν στη συνέντευξη.

Η διάρκεια της κάθε ατομικής συνέντευξης ήταν κατά μέσο όρο 15 λεπτά. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων παρουσιάστηκε συχνά η ανάγκη διευκρίνησης των γραπτών που έδωσαν οι χορωδοί, κυρίως λόγω δυσκολίας στην έκφραση των χορωδών.

## 2.3 Μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων της έρευνας

Στην παρούσα εργασία εξετάστηκαν τα συναισθήματα των χορωδών και τα οφέλη από τη συμμετοχή στη χορωδία, όπως οι ίδιοι τα αντιλαμβάνονται και αναφέρουν. Τα δεδομένα που προέκυψαν από τις απαντήσεις των υποκειμένων του δείγματος συγκεντρώθηκαν σε υπολογιστικά φύλλα Microsoft Office Excel (2010) και εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική για την ανάλυσή τους. Αρχικά, υπολογίστηκε η ποσοστιαία συμμετοχή κάθε αριθμού ατόμων σύμφωνα με τον συνολικό αριθμό ατόμων της κάθε χορωδίας για κάθε απάντηση, και κατόπιν χρησιμοποιήθηκαν προς σύγκριση όχι οι απόλυτοι αριθμοί των απαντήσεων, αλλά τα ποσοστά τους, προκειμένου να είναι συγκρίσιμα τα αποτελέσματα μεταξύ των δύο χορωδιών. Αυτό έγινε καθότι οι δύο χορωδίες δεν απαρτίζονται από τον ίδιο αριθμό ατόμων.

Για να εξεταστεί η στατιστική σημαντικότητα των απαντήσεων, διερευνήθηκε η διαφορά της ομοιογένειας των αποκλίσεων (homogeneity of variance) των απαντήσεων μεταξύ των δύο χορωδιών, με τη χρήση ποσοστιαίων τιμών των απαντήσεων για κάθε χορωδία (όπως αυτές ορίστηκαν παραπάνω). Πιο συγκεκριμένα, τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του Levene test, καθότι

δεν ακολουθούν κανονική κατανομή και η ανάλυση αυτή επιτρέπει τη σύγκριση δεδομένων όπως της παρούσας έρευνας. Αρχικά, το Levene test εφαρμόστηκε για όλες τις ερωτήσεις μαζί και κατόπιν για κάθε μια από τις πέντε κατηγορίες ερωτήσεων (βλ. Υπο-ενότητα 2.1). Για τη διεξαγωγή της ανάλυσης, ως παράγοντες (*Factors*) ορίστηκαν ταυτόχρονα η ‘χορωδία’ και οι ‘ερωτήσεις’, ως μεταβλητή απόκρισης (*Response variable*) η ‘σχετική αφθονία των χορωδών’ και ως κέντρο (*centre*) επιλέχθηκε η διάμεσος (*median*) [και όχι ο μέσος όρος (*mean*)]. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού R (version 3.3.2, R Core Team 2016).

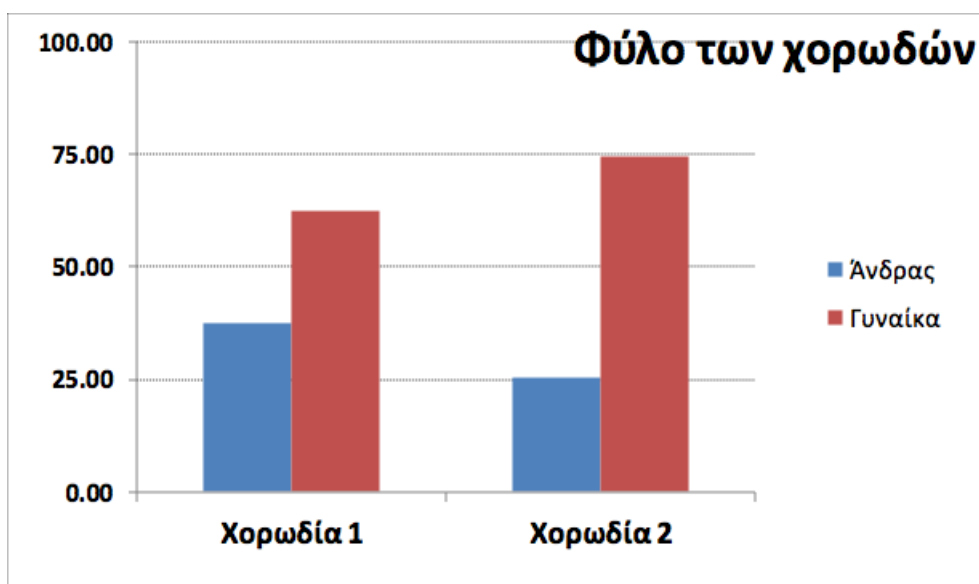
Δεν έγινε χρήση ανάλυσης  $\chi^2$  στην παρούσα εργασία διότι τα δεδομένα δεν ακολουθούσαν τις προϋποθέσεις για την εφαρμογή της. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν υπάρχει επαρκώς μεγάλο δείγμα και εύρος τιμών. Η χρήση της  $\chi^2$  θα είχε σαν συνέπεια να προκύψουν ανακρίβειες στα αποτελέσματα.

### 3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 3.1 Δημογραφικά στοιχεία

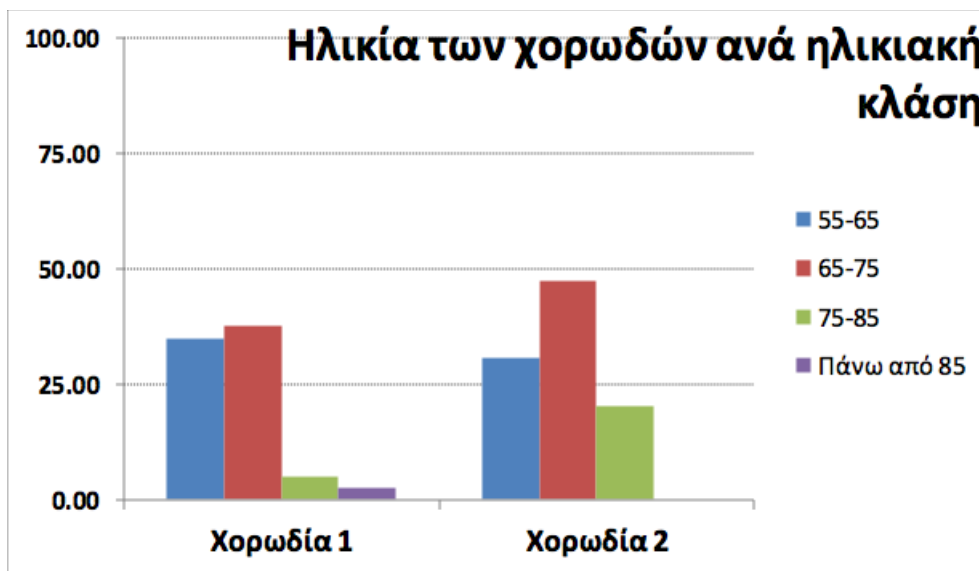
Το δείγμα της έρευνας ήταν 97 άτομα, 29 άνδρες και 68 γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών. Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ποσοτικών ερωτήσεων που αφορούν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν γυναίκες με ποσοστό 69.5% (Πίνακας 1 και Γράφημα 3.1).

Γράφημα 3.1. Το φύλο των χορωδών ανά χορωδία.

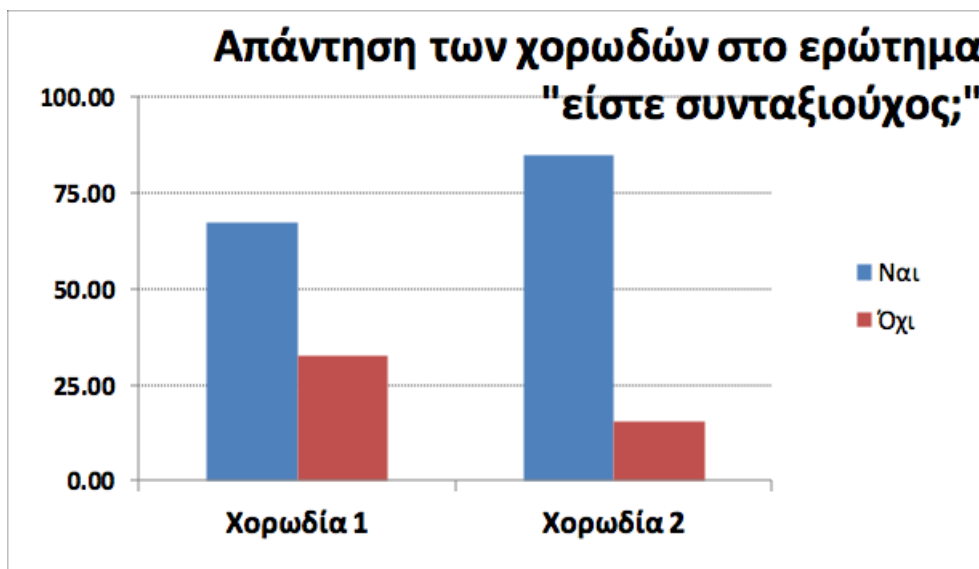


Το σύνολο των χορωδών της «Χορωδίας 2» αποτελείται από γηραιότερα άτομα, όπως φαίνεται στο Γράφημα 1. Οι χορωδοί της «Χορωδίας 1» αντίθετα, έχουν μέσο όρο ηλικίας αρκετά μικρότερο από τη «Χορωδία 2», καθώς το ποσοστό χορωδών που δεν έχουν συνταξιοδοτηθεί ακόμη είναι σημαντικά μεγαλύτερο (32.5%) (Γραφήματα 3.2 και 2.3).

Γράφημα 3.2: Η ηλικία των χορωδών ανά ηλικιακή κλάση.



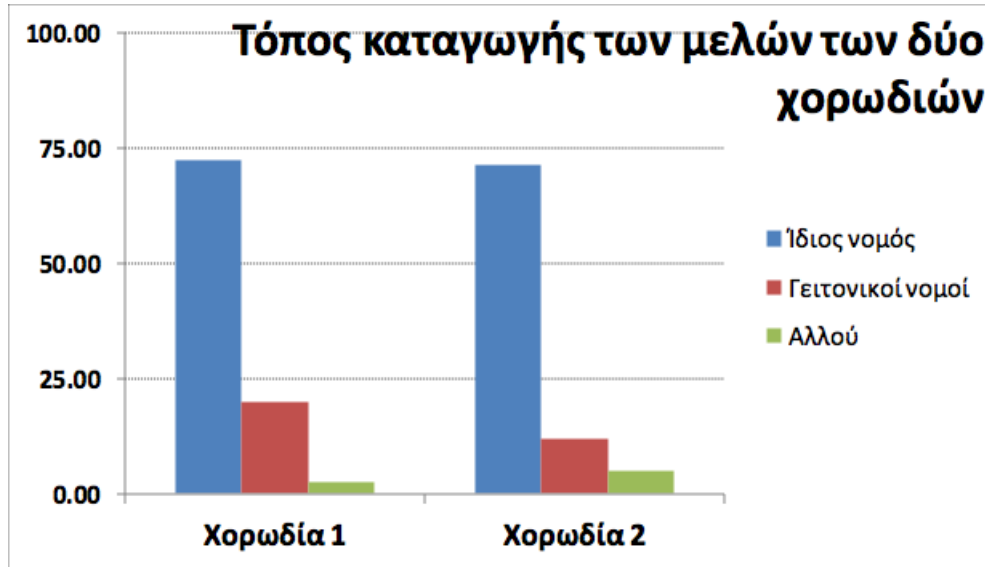
Γράφημα 3.4: Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα, «είστε συνταξιούχος?».



Και οι δύο χορωδίες απαρτίζονται κυρίως από άτομα που έχουν γεννηθεί και μεγαλώσει γύρω από την περιοχή της έδρας της χορωδίας στην οποία συμμετέχουν (Γράφημα 3.5). Η «Χορωδία 2» παρουσιάζει μία ελαφρώς αυξημένη προσέλευση ατόμων που έχουν καταγωγή από

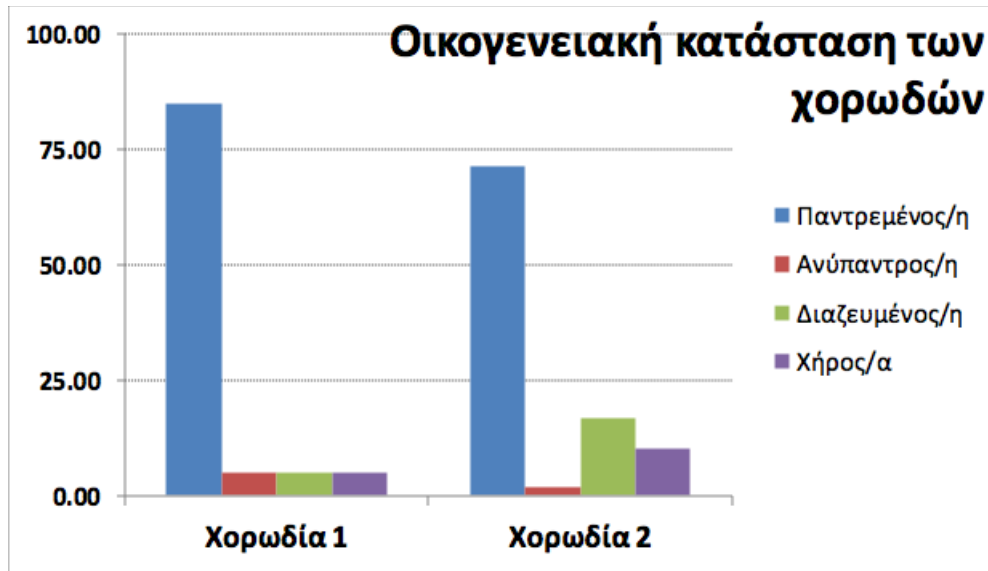
άλλους νομούς εκτός των γειτονικών στη Θεσσαλονίκη καθώς και από το εξωτερικό, στοιχείο που θεωρείται αναμενόμενο, καθώς η έδρα της χορωδίας είναι μία μεγάλη πόλη της Ελλάδας.

Γράφημα 3.5. Τόπος καταγωγής των μελών των δύο χορωδιών.



Το 85% της «Χορωδίας 1» και το 71% της «Χορωδίας 2» απάντησε στο σχετικό ερώτημα ότι είναι έγγαμοι, και αντίστοιχα το 95% και το 91.5% έχουν παιδιά (Γραφήματα 3.6 και 3.7).

Γραφήματα 3.6: Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;».



Γράφημα 3.7. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «έχετε παιδιά;».

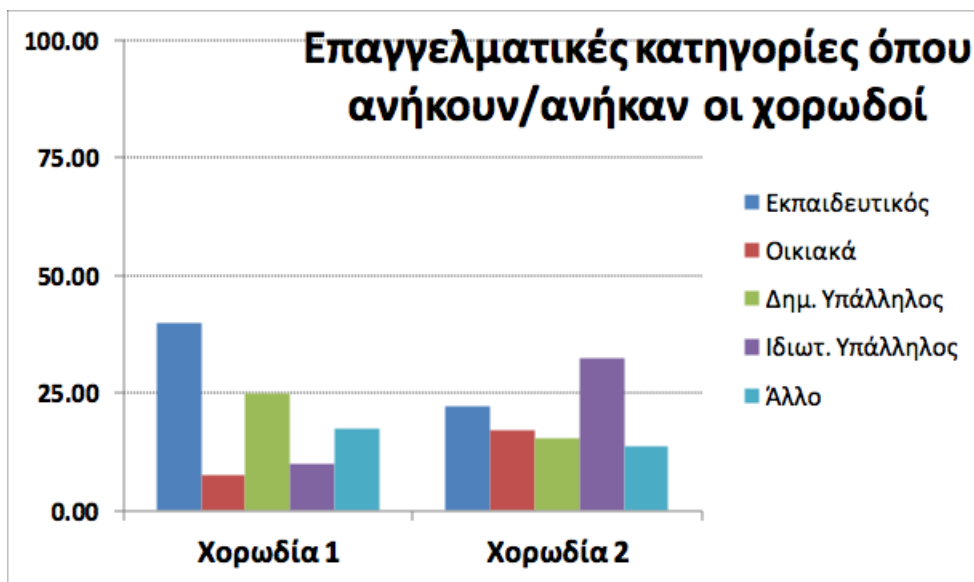


Οι απαντήσεις σχετικά με τον επαγγελματικό προσανατολισμό των χορωδών (Γράφημα 3.8), εμφανίζουν μεγαλύτερη διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο χορωδίες. Παρατηρείται ένα ευρύτερο φάσμα επαγγελμάτων στη «Χορωδία 2». Στη «Χορωδία 1» εμφανίζεται ως πρώτο σε ποσοστό (40%) επάγγελμα αυτό του εκπαιδευτικού Α'βάθμιας εκπαίδευσης. Η «Χορωδία 2» εμφανίζει ψηλότερο ποσοστό (32%) ιδιωτικών υπαλλήλων (ενεργών ή συνταξιούχων). Η



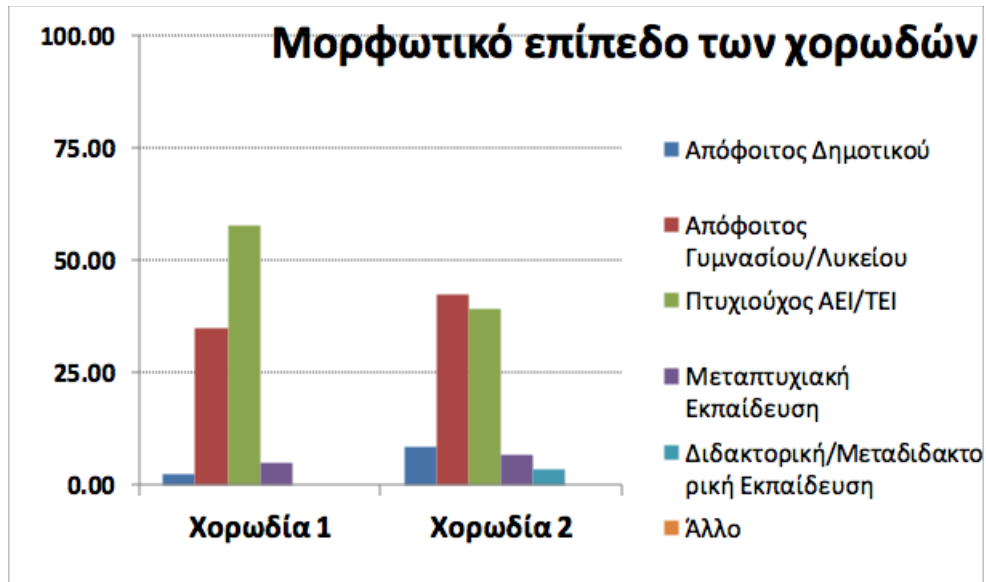
κατηγορία «ιδιωτικός υπάλληλος» εκτείνεται σε διάφορες κατηγορίες: γραμματειακή υποστήριξη, πωλητής, χειρωνακτική εργασία, κλπ.

Γράφημα 3.8. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «τι επάγγελμα κάνετε/κάνατε;».



Από τα αποτελέσματα του παραπάνω ερωτήματος σχετικά με την επαγγελματική δραστηριότητα προκύπτει ότι η πλειοψηφία των χορωδών έχει ανώτερο ή ανώτατο μορφωτικό επίπεδο (Γράφημα 3.9).

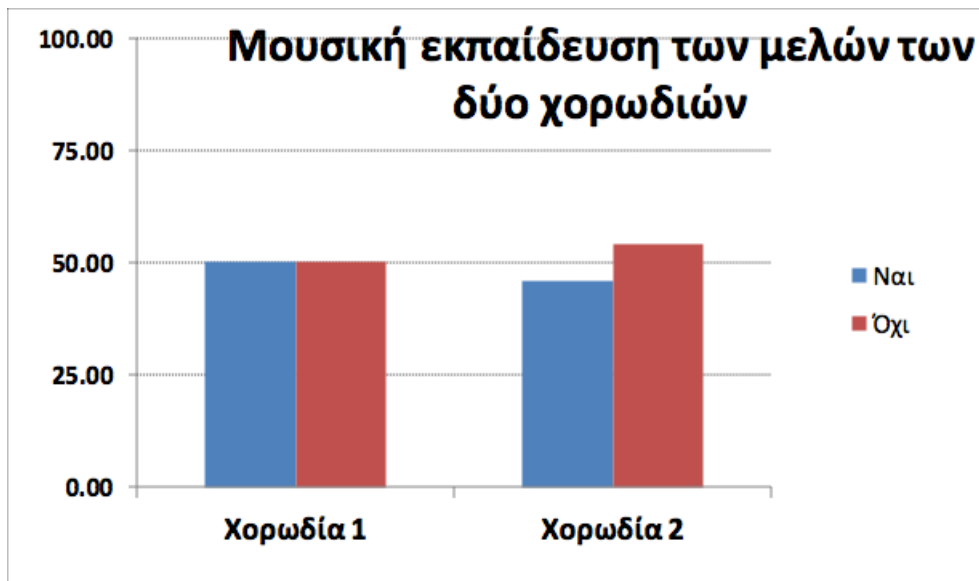
Γράφημα 3.9. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «τι μορφωτικό επίπεδο έχετε;».



### 3.2 Δημογραφικά στοιχεία σχετικά με τη μουσική εκπαίδευση του δείγματος

Τα ερωτήματα 10 έως 18 αναζητούσαν πληροφορίες σχετικά με την πιθανή μουσική εκπαίδευση των υποκειμένων του δείγματος. Από τις απαντήσεις προκύπτει ότι ένα ποσοστό 50% από τη «Χορωδία 1» και ένα ποσοστό 46% από τη «Χορωδία 2» έχει διδαχθεί μουσική στο παρελθόν (Γράφημα 3.10). Σε ποσοστό 22.5% για τη «Χορωδία 1» και 23.5% για τη «Χορωδία 2» η μουσική εκπαίδευση προέρχεται από το χώρο του σχολείου. Επίσης, σε ποσοστό 20% για τη «Χορωδία 1» η μουσική εκπαίδευση έλαβε χώρα στο πανεπιστήμιο, στο πλαίσιο των πανεπιστημιακών σπουδών ως υποχρεωτικό μάθημα της παιδαγωγικής (και όχι ως μέρος εκπαίδευσης επαγγελματιών μουσικών) (Γράφημα 3.11). Επομένως, αναφέρεται σε ένα βασικό επίπεδο μουσικής θεωρίας/ανάγνωσης και όχι σε εξειδικευμένες μουσικές σπουδές σε κάποιο όργανο/φωνή, κλπ.

Γραφήματα 3.10. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «έχετε διδαχτεί ποτέ μουσική;».



Γράφημα 3.11. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «έχετε ασχοληθεί ποτέ επαγγελματικά με τη μουσική;».



Το ποσοστό των μελών του δείγματος οι οποίοι έχουν σπουδάσει κάποιο μουσικό όργανο, σε οποιοδήποτε επίπεδο, ανέρχεται στο 21% (Γράφημα 3.12). Τα μουσικά όργανα που συγκέντρωσαν τη μεγαλύτερη προτίμηση ήταν η κιθάρα (38%), το μαντολίνο (28.5%), το ακορντεόν (24%), κι ένα μικρότερο ποσοστό πιάνο (9.5%). Ως προς το επίπεδο της γνώσης του

μουσικού οργάνου, οι ερωτηθέντες στο σύνολό τους δήλωσαν χαμηλό έως μέτριο, το οποίο, όπως κάποιος ανέφεραν, «ήταν αρκετό για να μπορούν να παίξουν με ευχαρίστηση στην παρέα τους». Αναφορικά με τους λόγους επιλογής του μουσικού οργάνου, η φορητότητα εμφανίζεται ως ο πρώτος λόγος επιλογής του σε ποσοστό 87%. Να σημειωθεί ότι δεν βρέθηκε κάποιος χορωδός που να δηλώσει ότι γνωρίζει ένα μουσικό όργανο σε ανώτερο ή ανώτατο επίπεδο.

Γράφημα 3.12. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «παίζετε κάποιο μουσικό όργανο;»



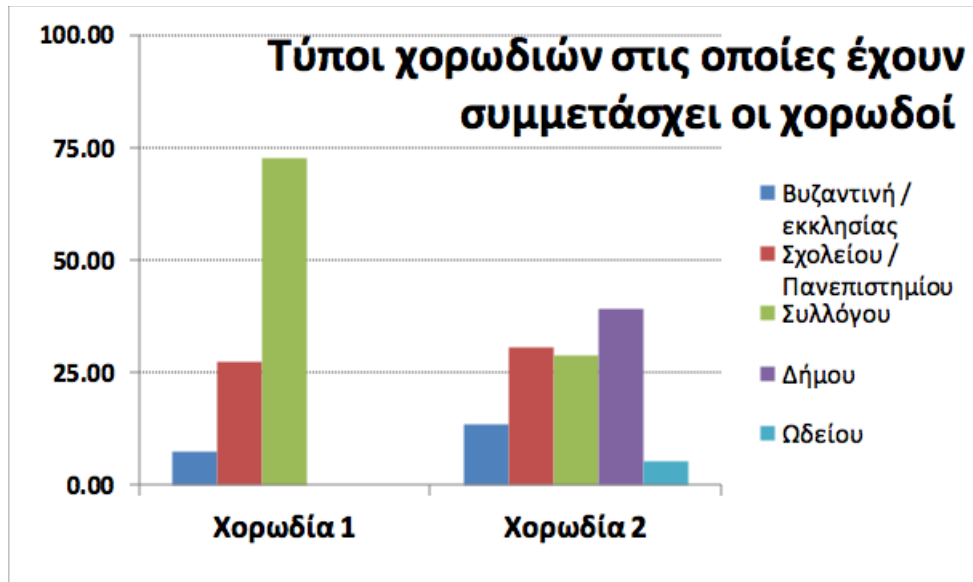
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η απάντηση στο ερώτημα σχετικά με τη συμμετοχή σε χορωδία στο παρελθόν, όπου η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων σε ποσοστό 100% και 93% για τις χορωδίες «1» και «2» αντίστοιχα, έχουν συμμετάσχει σε χορωδία στο παρελθόν (Γράφημα 3.13). Το 47.5% της «Χορωδίας 1» και το 30.5% της «Χορωδίας 2» έχουν συμμετάσχει, εκτός της εξεταζόμενης σε μία ή δύο χορωδίες. Το 10% της «Χορωδίας 1» και το 51% της «Χορωδίας 2» έχουν συμμετάσχει, εκτός της εξεταζόμενης, σε παραπάνω από δύο χορωδίες στο παρελθόν.

Γράφημα 3.13. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «συμμετείχατε ποτέ σε χορωδία στο παρελθόν;».

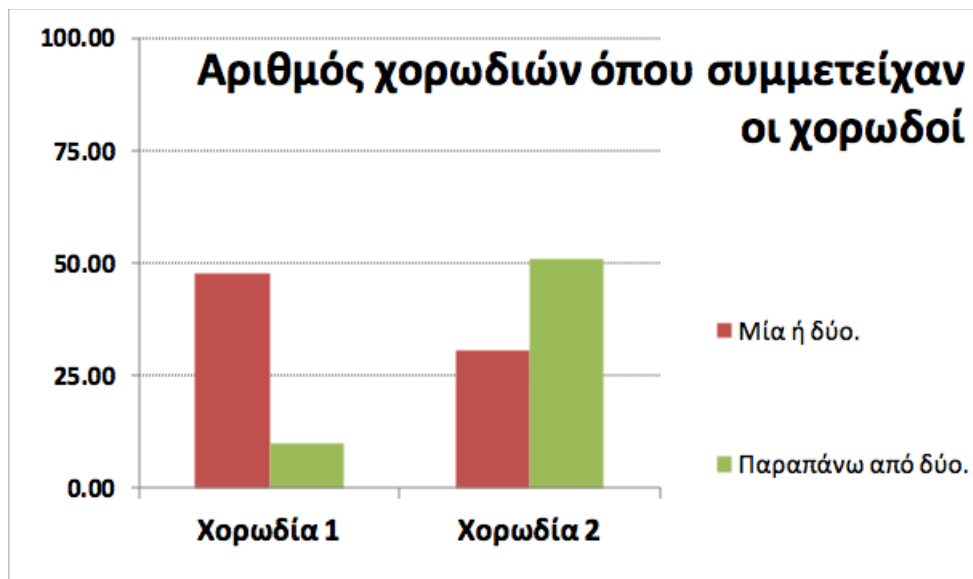


Ως προς το είδος τους, οι χορωδίες προηγούμενης συμμετοχής ήταν σε ποσοστό 72.5% πολιτιστικών συλλόγων, και σε ποσοστό 27.5% σχολικές/πανεπιστημιακές για τη «Χορωδία 1», και σε ποσοστό 29% και 30.5% για τη «Χορωδία 2» αντίστοιχα (Γράφημα 3.14). Τα μέλη της «Χορωδίας 2» έχουν συμμετάσχει σε ποσοστό 51% σε παραπάνω από δύο (2) χορωδίες στο παρελθόν, ενώ τα μέλη της «Χορωδίας 1» συμμετείχαν σε έως δύο σε ποσοστό 47.5% (Γράφημα 3.15).

Γράφημα 3.14. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «σε τι είδους χορωδία έχετε συμμετάσχει στο παρελθόν;».



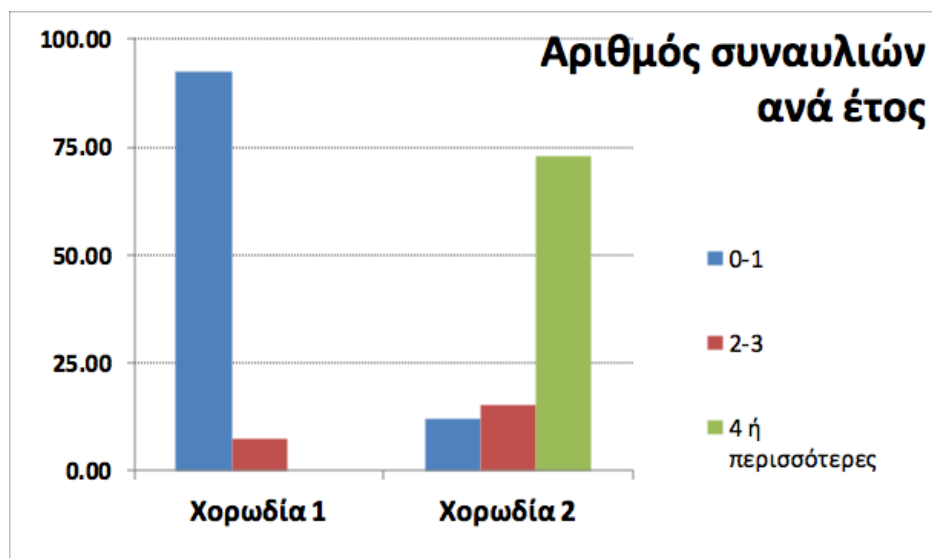
Γράφημα 3.15. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «σε πόσες χορωδίες έχετε συμμετάσχει στο παρελθόν;».



Οι απαντήσεις αναφορικά με τον αριθμό των συναυλιών είναι αρκετά διαφοροποιημένες ανάμεσα στις χορωδίες «1» και «2». Η «Χορωδία 1» εμφανίζεται να έχει περίπου μία (1) συναυλία τον χρόνο κατά μέσο όρο ενώ η «Χορωδία 2» τέσσερις έως πέντε.

Ένα μέρος των μελών των δύο χορωδιών συμμετέχουν και σε άλλες χορωδίες, εκτός από τις δύο που αποτέλεσαν υποκείμενα της παρούσας έρευνας. Ενώ η συντριπτική πλειοψηφία (92.5%) των χορωδών της «Χορωδίας 1» συμμετέχει σε μία συναυλία το χρόνο, ένα μικρό ποσοστό (7.5%) συμμετέχει σε δύο με τρεις συναυλίες/εκδηλώσεις, διοργανωμένες από άλλο φορέα εκτός της «Χορωδίας 1» (Γράφημα 3.16). Στη «Χορωδία 2» αντίστοιχα, ποσοστό 7% των χορωδών συμμετέχει σε πάνω από 4 συναυλίες το χρόνο. Από τις απαντήσεις των χορωδών στα σχετικά ερωτήματα του ερωτηματολογίου και από τις συνεντεύξεις προκύπτει ότι δεν συμμετέχουν όλοι οι χορωδοί σε όλες τις συναυλίες της χορωδίας τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε λόγω της επιβαρυσμένης κατάστασης της υγείας κάποιων χορωδών, είτε διότι οι συναυλίες βρίσκονται εκτός τόπου κατοικίας των χορωδών (Θεσσαλονίκη ή Κιλκίς) και οι χορωδοί μπορεί να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα, ή την ευχέρεια του χρόνου, ή τη διάθεση να ταξιδέψουν.

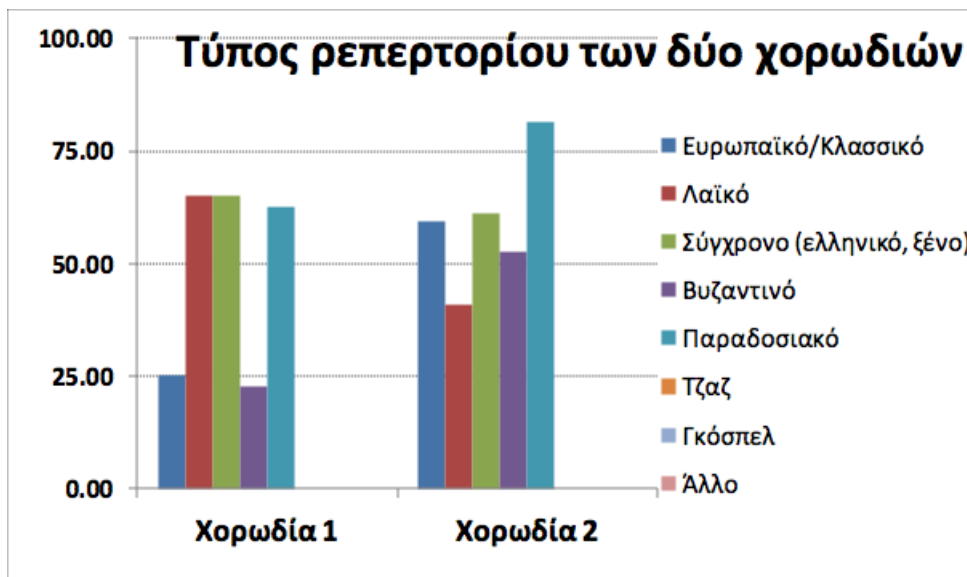
Γράφημα 3.16. Αριθμός συναυλιών ανά καλλιτεχνικό έτος όπου συμμετέχουν τα μέλη των δύο χορωδιών.



Στο ερώτημα σχετικά με το ρεπερτόριο των χορωδιών, η «Χορωδία 1» εμφανίζει μικρότερο ποσοστό ευρωπαϊκού/κλασσικού ρεπερτορίου σε σχέση με τη «Χορωδία 2», με ποσοστό 25% έναντι 59.5% αντίστοιχα. Στο ρεπερτόριο της «Χορωδίας 1» παρατηρούνται περισσότερες επιρροές λαϊκής μουσικής (65% έναντι του 40.5% της «Χορωδίας 2»). Η «Χορωδία

2» παρουσιάζει υπερδιπλάσιο ποσοστό σε βυζαντινό ρεπερτόριο (22.5% και 52.5% αντίστοιχα). Καμία από τις δύο χορωδίες δεν περιλαμβάνει τζαζ και γκόσπελ ρεπερτόριο (Γράφημα 3.17).

Γράφημα 3.17. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «τι είδους ρεπερτόριο έχει η χορωδία σας;».



Σχετικά με τη συχνότητα των τακτικών χορωδιακών προβών τους, οι χορωδοί ρωτήθηκαν πόσες πρόβες κάνουν την εβδομάδα συνολικά, συμπεριλαμβανομένων και προβών με έτερες χορωδίες. Τα μέλη της «Χορωδίας 1» σε ποσοστό 92.5% παρακολουθούν μία πρόβα την εβδομάδα, και τα μέλη της «Χορωδίας 2» σε ποσοστό 95% παρακολουθούν δύο με τρεις πρόβες την εβδομάδα. Ένα μικρό ποσοστό (5%) των μελών της «Χορωδίας 2» παρακολουθούν από τέσσερις και άνω (Γράφημα 3.18), καθώς συμμετέχουν σε πολλαπλές χορωδίες.



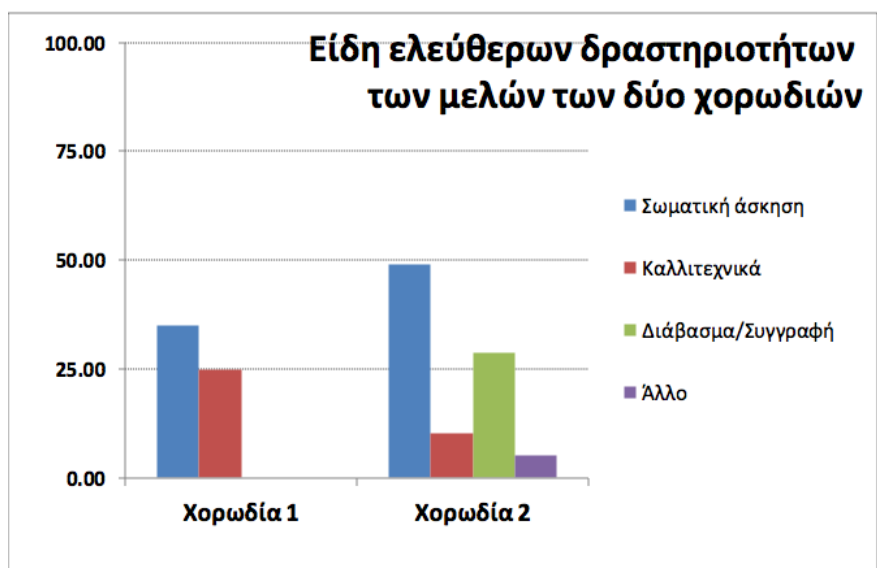
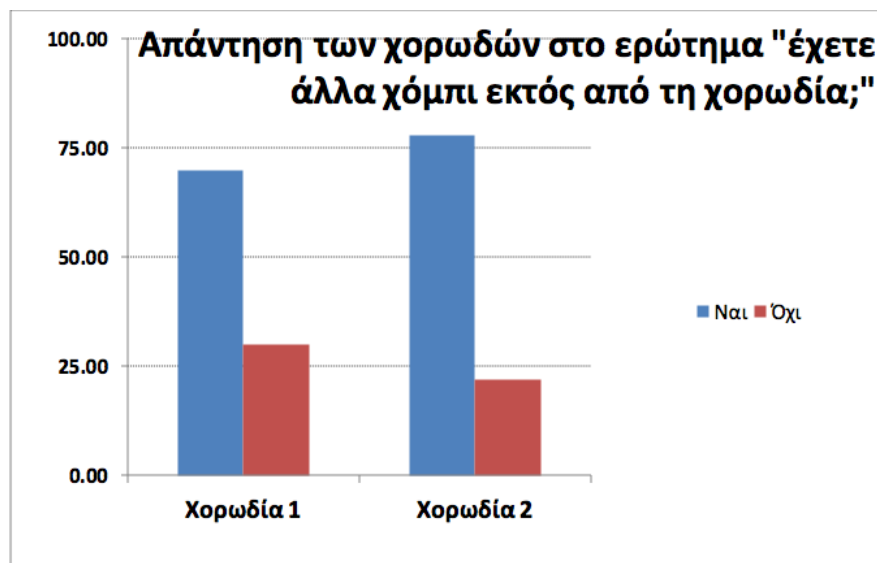
Γράφημα 3.18. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «πόσες πρόβες κάνετε την εβδομάδα;».



### 3.3 Ενασχόληση των χορωδών με ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι)

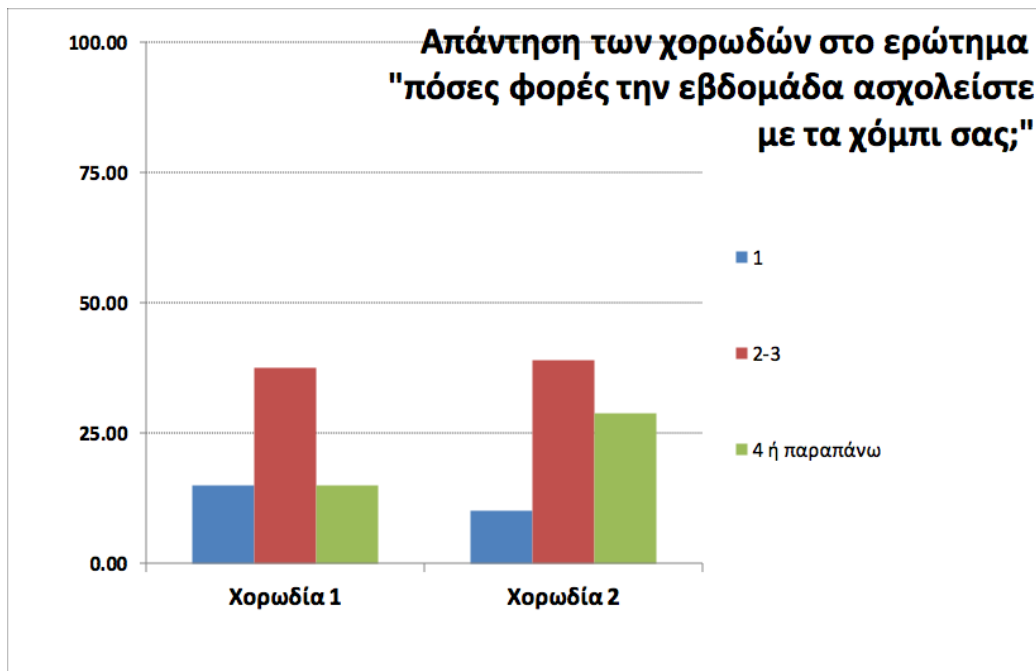
Στο ερώτημα αναφορικά με την ενασχόληση με άλλες ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι), το 70% της «Χορωδίας 1» και το 78% της «Χορωδίας 2» απάντησαν θετικά (Γράφημα 3.19). Ως πρώτη προτίμηση εμφανίζεται η σωματική άσκηση (ήπιος αθλητισμός), 35% στην «Χορωδία 1» και 49% στην «Χορωδία 2» (Γράφημα 3.20). Αυτή η άσκηση περιλαμβάνει γυμναστική, κυρίως περπάτημα, γιόγκα, κολύμβηση, και χορό (παραδοσιακό, ευρωπαϊκό και σύγχρονο). Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης, το γεγονός ότι το 29% των μελών της «Χορωδίας 2» δήλωσαν ως χόμπι το διάβασμα και τη συγγραφή, ενώ στη «Χορωδία 2» αυτές οι δύο ασχολίες δεν αναφέρθηκαν καθόλου.

Γραφήματα 3.19 και 3.20. Απάντηση στο ερώτημα «έχετε άλλα χόμπι/ασχολίες εκτός από τη χορωδία; Εάν ναι, αναφέρετέ τα».



Ως προς τη συχνότητα ενασχόλησης με τις ελεύθερες δραστηριότητες, τα μέλη της «Χορωδίας 1» σε ποσοστό 15% ασχολούνται με χόμπι 1 φορά την εβδομάδα, σε ποσοστό 37.5% 2 με 3 φορές, και σε ποσοστό 15% από 4 φορές και πάνω. Τα μέλη της «Χορωδίας 2» δηλώνουν σε ποσοστό 10% ότι ασχολούνται με χόμπι 1 φορά την εβδομάδα, σε ποσοστό 39% 2 με 3 φορές, και σε ποσοστό 29% από 4 φορές και πάνω (Γράφημα 3.21).

Γράφημα 3.21. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «πόσες φορές την εβδομάδα ασχολείστε με τα χόμπι σας;».



Στο ερώτημα «ποιο χόμπι θα διαλέγατε εάν έπρεπε να επιλέξετε μόνο ένα;» το υψηλότερο ποσοστό και για τις δύο χορωδίες σημείωσε αυτό των καλλιτεχνικών (μουσική-χορωδία) με ποσοστό 35% στη «Χορωδία 1» και 49% στη «Χορωδία 2», με δεύτερο αυτό της σωματικής άσκησης, με 15% για τη «Χορωδία 1» και 10% για τη «Χορωδία 2» (Γράφημα 3.22).

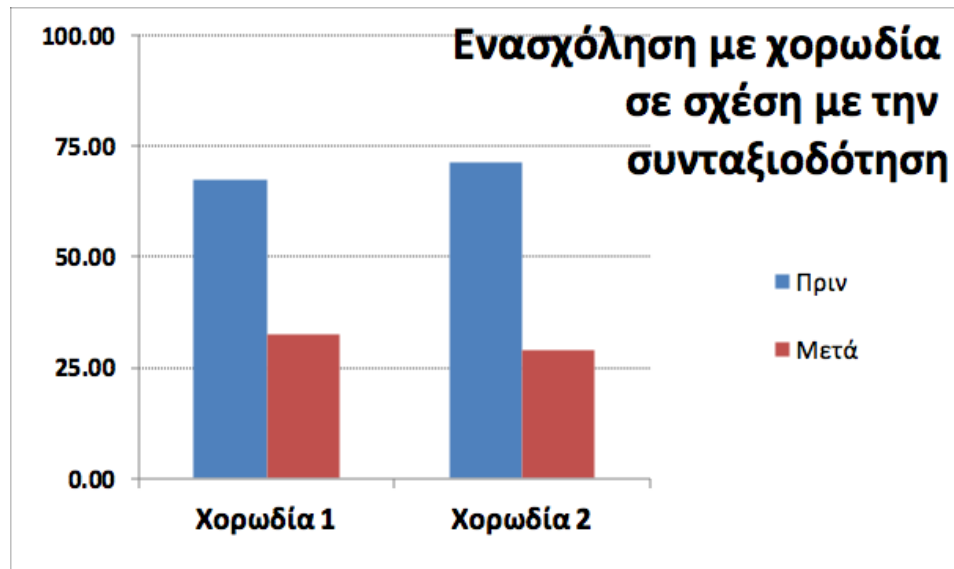
Γράφημα 3.22. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «ποιο χόμπι σας θα διαλέγατε εάν έπρεπε να επιλέξετε μόνο ένα;».



### 3.4 Πληροφορίες για την ενασχόληση των χορωδών με τη χορωδία

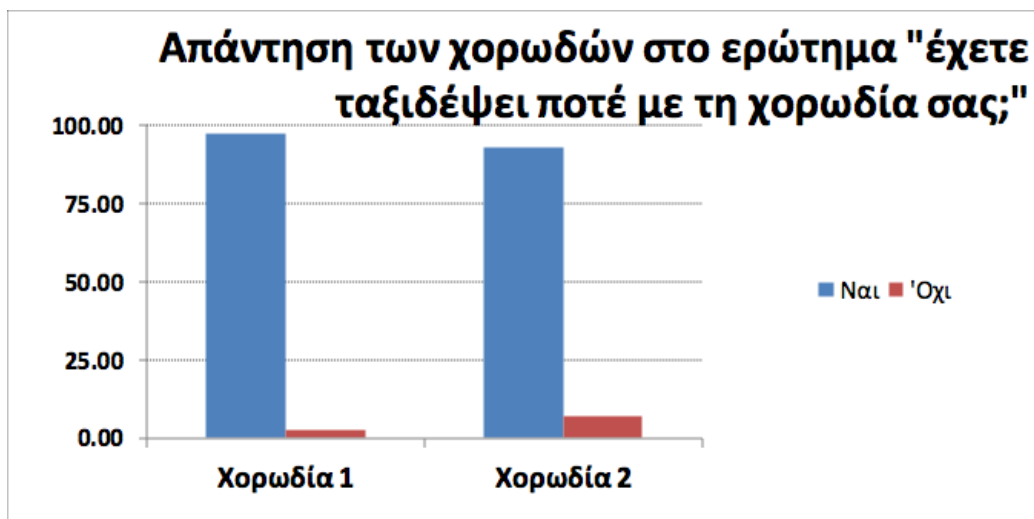
Προχωρώντας σε πιο εξειδικευμένες πληροφορίες που αφορούν στη χορωδία, το 67.5% των μελών της «Χορωδίας 1» και το 71% της «Χορωδίας 2» ξεκίνησαν την ενασχόληση με τη χορωδία πριν τη συνταξιοδότησή τους (Γράφημα 3.23).

Γράφημα 3.23. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «η ενασχόλησή σας με τη χορωδία ξεκίνησε πριν ή μετά τη συνταξιοδότησή σας;»



Στο επόμενο ερώτημα αναφορικά με το αν οι χορωδοί έχουν ταξιδέψει με τη χορωδία τους, το 97.5% της «Χορωδίας 1» και το 93% της «Χορωδίας 2», έχει πραγματοποιήσει τουλάχιστον ένα ταξίδι με τη χορωδία. Στο ερώτημα εάν η ταξιδιωτική αυτή εμπειρία ήταν θετική ή αρνητική, στο σύνολό τους απάντησαν ότι αποτέλεσε θετική εμπειρία (Γραφήματα 3.24 και 3.25).

Γράφημα 3.24. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «έχετε ταξιδέψει ποτέ με τη χορωδία σας;».

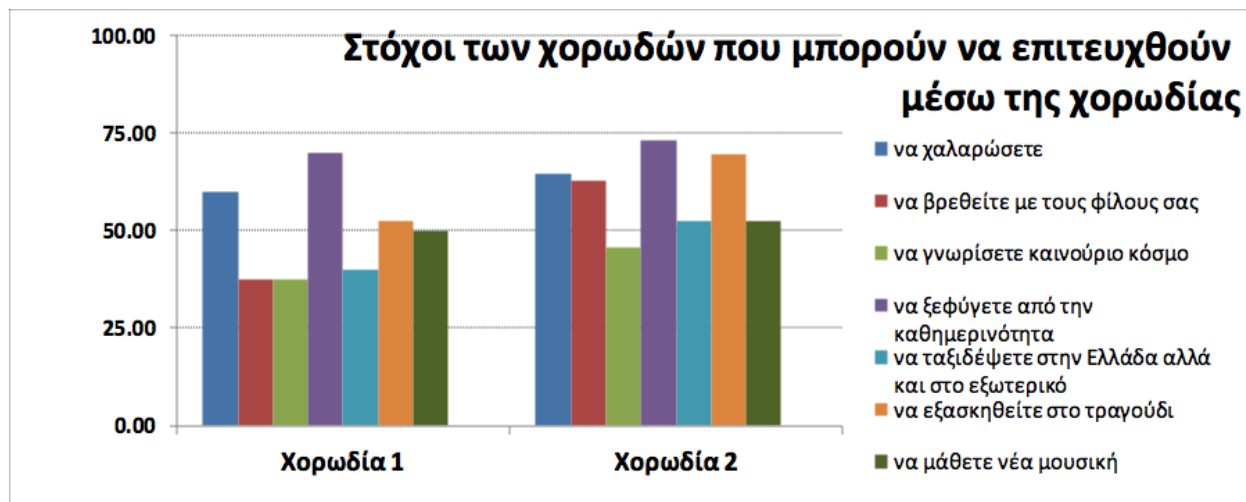


Γράφημα 3.25. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «εάν έχετε ταξιδέψει με τη χορωδία σας, πώς ήταν για εσάς αυτή η εμπειρία;».



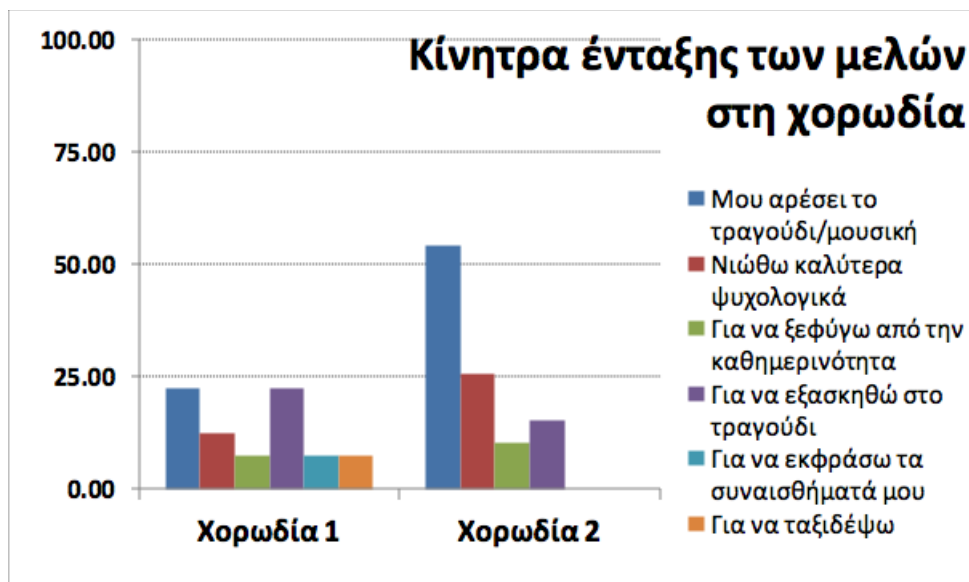
Το επόμενο ερώτημα αφορούσε στους στόχους των χορωδών που μπορούν να επιτευχθούν μέσα από τη συμμετοχή τους στη χορωδία. Το 70% της «Χορωδίας 1» και το 60% της «Χορωδίας 2» αποζητούν να ξεφεύγουν από την καθημερινότητα, και το 73% και 64.5% αντίστοιχα για την κάθε χορωδία επιζητούν να χαλαρώνουν. Σημαντικός στόχος, ιδιαίτερα για τη «Χορωδία 2» με ποσοστό 62.5%, είναι η συνάντηση με φίλους, στο πλαίσιο της χορωδιακής πρόβας (Γράφημα 3.26).

Γράφημα 3.26. Δραστηριότητες και στόχοι που μπορούν να επιτευχθούν μέσω της χορωδίας, των μελών των δύο χορωδιών.



Στο ερώτημα αναφορικά με το κίνητρο συμμετοχής στη χορωδία, το 22.5% της «Χορωδίας 1» και το 54% της «Χορωδίας 2» απάντησε την αγάπη των χορωδιών για το τραγούδι. Τα μέλη της «Χορωδίας 1» σε ποσοστό 22.5% και της «Χορωδίας 2» σε ποσοστό 15.5% απάντησαν ότι συμμετέχουν στη χορωδία για να εξασκούνται στο τραγούδι. Το 20% της «Χορωδίας 1» και το 35.5% της «Χορωδίας 2» δήλωσαν ότι στη χορωδία βρίσκουν ευκαιρία χαλάρωσης και απόδρασης από την καθημερινότητά τους, και αισθάνονται ψυχολογικά καλύτερα (πιο χαρούμενοι και δυνατοί) (Γράφημα 3.27).

Γράφημα 3.27. Κίνητρα ένταξης στη χορωδία, των μελών των δύο χορωδιών.



Σχετικά με τον τρόπο ένταξης των χορωδών στις χορωδίες τους, το μεγαλύτερο ποσοστό (77.5% για τη «Χορωδία 1» και 56% για τη «Χορωδία 2») ήρθε στη χορωδία διότι του το πρότεινε κάποιος φίλος ή συγγενής που συμμετέχει ήδη στη χορωδία. Σε ποσοστό 22.5% για τη «Χορωδία 1» και 30.5% για τη «Χορωδία 2» οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι προσήλθαν στη χορωδία από μόνοι τους. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι στη «Χορωδία 2» ο μαέστρος προσκάλεσε και εισήγαγε το 13.5% των χορωδών, ενώ στη «Χορωδία 1» ο μαέστρος δεν έχει αντίστοιχη δράση (Γράφημα 3.28).



Γράφημα 3.28. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «ποιος σας έφερε σε αυτή την χορωδία;».



### 3.5 Το «συναισθηματικό περιεχόμενο»<sup>1</sup> της εμπειρίας των χορωδών

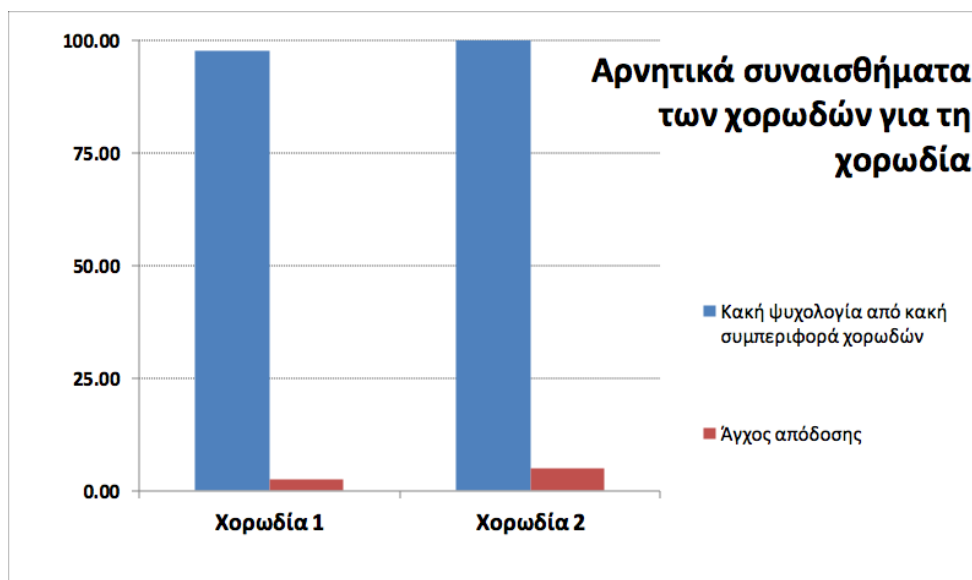
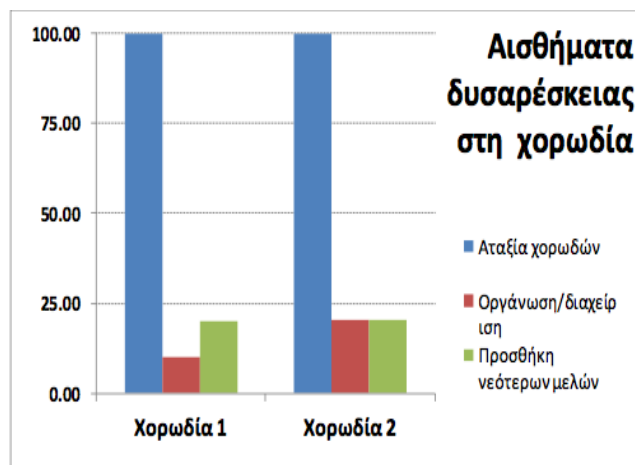
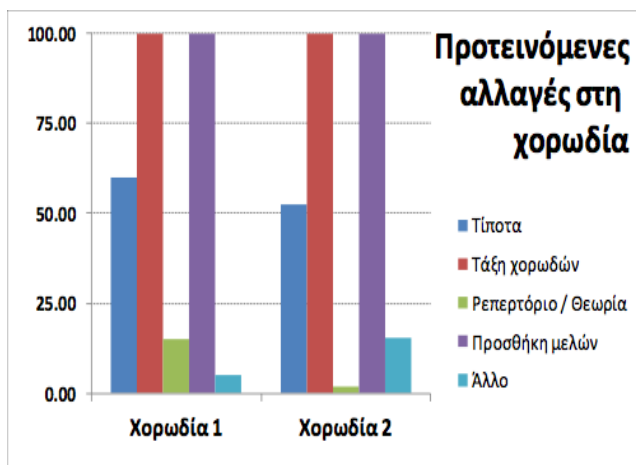
Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου περιείχε ερωτήματα που αφορούσαν στα συναισθήματα που νιώθουν οι χορωδοί μέσα από τη χορωδιακή τους εμπειρία, και με την προσωπική τους άποψη για τον τρόπο λειτουργίας της. Το 65% της «Χορωδίας 2» εμφανίστηκε διστακτικό να απαντήσει στο ερώτημα σχετικά με τα στοιχεία που θα ήθελε να λειτουργούν διαφορετικά στη χορωδία του. Ενώ στο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν πριν τη συνέντευξη δήλωσαν ότι δεν επιθυμούν να αλλάξει κάτι, στην προσωπική δομημένη συνέντευξη και στο ίδιο ερώτημα που τους τέθηκε εκ νέου προφορικά από την ερευνήτρια, απάντησαν στο σύνολό τους ότι θα προτιμούσαν να υπάρχει καλύτερη συμπεριφορά και αλληλοσεβασμός ανάμεσα στους

---

<sup>1</sup> Ο όρος 'συναισθηματικό περιεχόμενο' χρησιμοποιείται κυρίως στους κλάδους της ψυχολογίας, ψυχιατρικής και ιατρικής για να περιγράψει τα συναισθήματα, συνήθως στο πλαίσιο μίας συγκεκριμένης κατάστασης

ίδιους τους χορωδούς, ότι θα τους ευχαριστούσε εάν η χορωδία αποκτούσε και νέα μέλη νεότερης ηλικίας, και ότι κάθε κακή ή ασυνεπής συμπεριφορά των συναδέλφων χορωδών, τους προκαλεί αρνητικά συναισθήματα (Γραφήματα 3.29, 3.30 και 3.31).

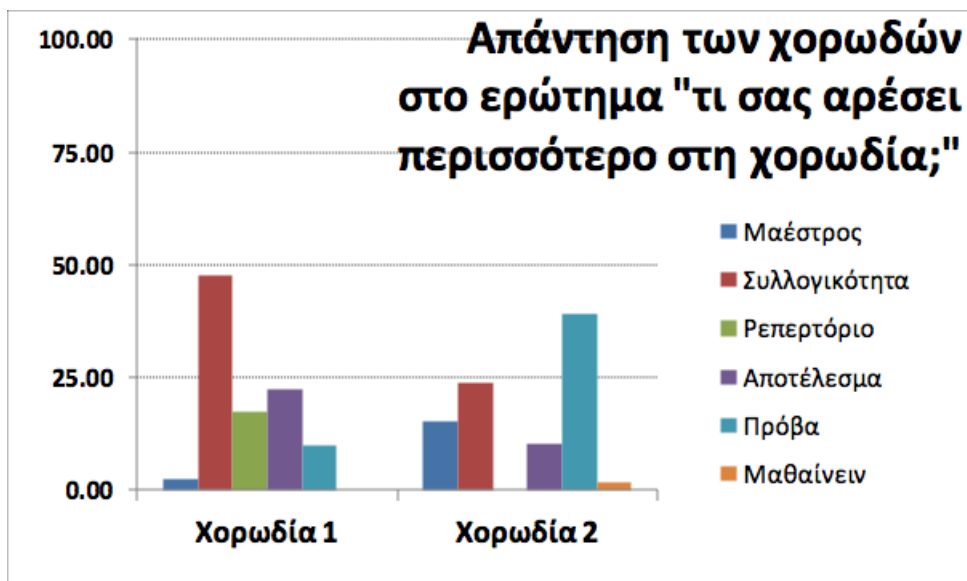
Γραφήματα 3.29, 3.30 και 3.31. Αισθήματα δυσαρέσκειας και στοιχεία που θα προτιμούσαν να αλλάξουν/να λειτουργούν διαφορετικά, των μελών των δύο χορωδιών.



Στο ερώτημα «τι σας ευχαριστεί/αρέσει περισσότερο στη χορωδία σας;», ένα ποσοστό 15.5% της «Χορωδίας 2» δήλωσε «ο ίδιος ο μαέστρος μας», στοιχείο που ενδεχομένως υποδηλώνει ότι στη συγκεκριμένη χορωδία, η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας και ο κώδικας επικοινωνίας του συγκεκριμένου μαέστρου αποτελεί μάλλον ένα σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή τους στη χορωδία. Η απάντηση που συγκέντρωσε το υψηλότερο ποσοστό (39%) ήταν «η πρόβα», κατά τη διάρκεια της οποίας γίνεται καλλιέργεια της φωνής των χορωδών, και εκμάθηση νέου υλικού και επανάληψη γνωστού. Για τη «Χορωδία 1» η απάντηση που συγκέντρωσε το υψηλότερο ποσοστό (47.5%) ήταν η ευχαρίστηση που φέρνει το αίσθημα της συλλογικότητας και ομαδικότητας που βιώνεται μέσα στη χορωδία. Αντίστοιχα για το ίδιο ερώτημα, τα μέλη της «Χορωδίας 2» απάντησαν σε ποσοστό 23.5% (Γράφημα 3.32).

Συμπληρωματικά, ένα μεγάλο ποσοστό (87.5% και 91.5% αντίστοιχα) των χορωδών απάντησαν στο σχετικό ερώτημα ότι διατηρούν κοινωνικές σχέσεις με συναδέλφους-χορωδούς και εκτός της χορωδίας (Γράφημα 3.33).

Γράφημα 3.32. Απαντήσεις στο ερώτημα «Τι σας αρέσει περισσότερο στη χορωδία;».



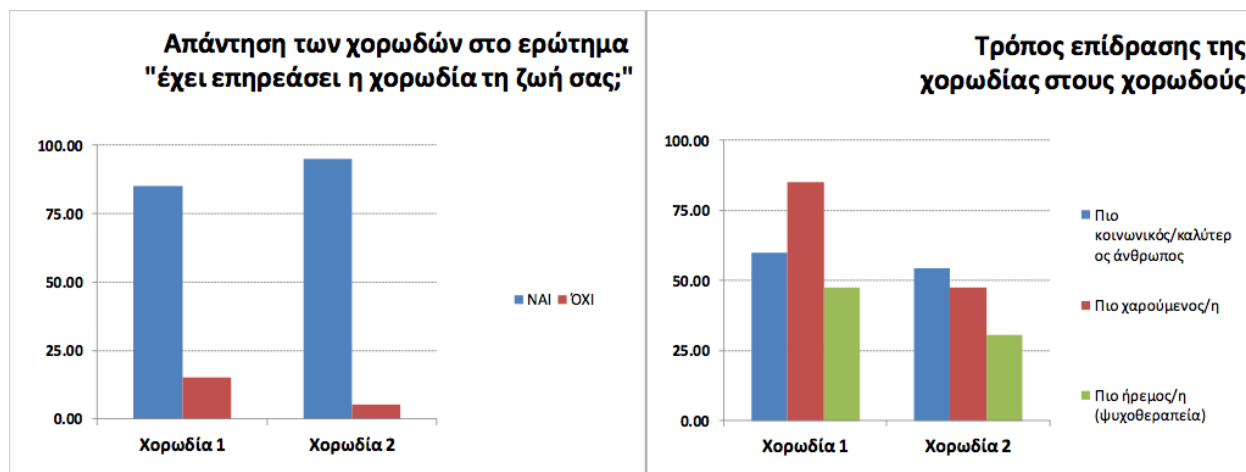
Γράφημα 3.33. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «κάνετε παρέα με άλλα μέλη και εκτός χορωδίας;».



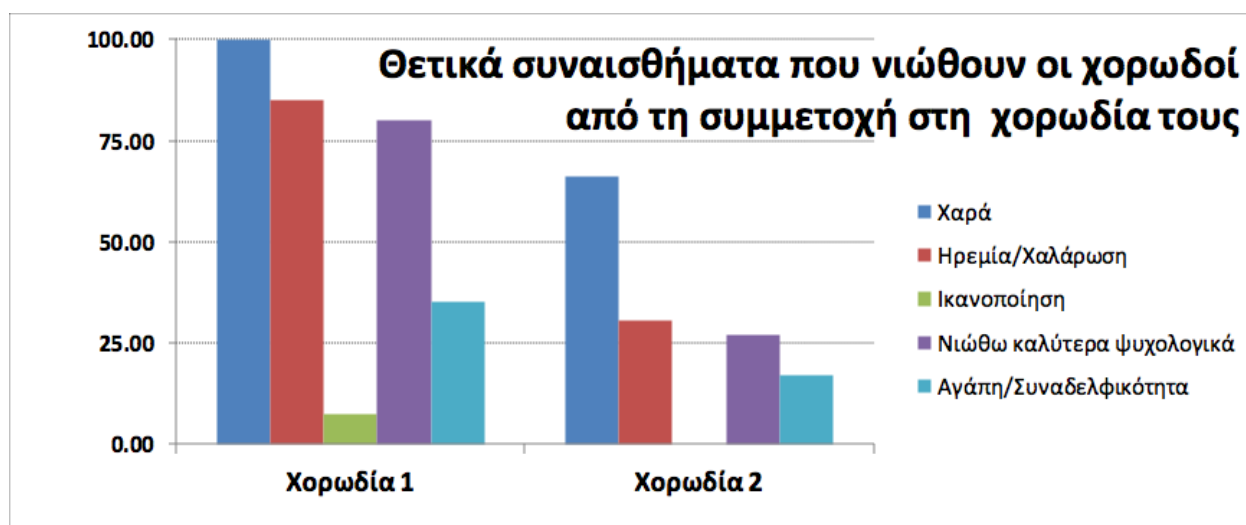
Στο ερώτημα «πιστεύετε ότι η χορωδία έχει επηρεάσει τη ζωή σας, και αν ναι πώς;», τα μέλη και των δύο χορωδιών «1» και «2» σε ποσοστό 85% και 95% αντίστοιχα, απάντησαν ότι η χορωδία επιδρά θετικά στη διάθεσή τους, και έχει επιφέρει κάποιες ευχάριστες αλλαγές στην καθημερινότητά τους (αισθάνονται μεγαλύτερη ηρεμία, περισσότερη χαρά και αυτοπεποίθηση, περισσότερο υπομονετικοί, κλπ), καθώς έχει αλλάξει κάποιες παραμέτρους της προσωπικής τους ζωής με έναν κατά δήλωσή τους ευχάριστο τρόπο (Γραφήματα 3.34 και 3.35).

Ειδικότερα, το 60% της «Χορωδίας 1» και το 54% της «Χορωδίας 2» απάντησε ότι η χορωδία τους κάνει να νιώθουν πιο κοινωνικοί και ανεκτικοί. Παράλληλα, το 85% της «Χορωδίας 1» και το 47.5% της «Χορωδίας 2», δήλωσε ότι νιώθει περισσότερη χαρά, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στη χορωδία, αλλά και στην καθημερινότητά του. Οι συμμετέχοντες και των δύο χορωδιών δήλωσαν σε ποσοστά 47.5% και 30.5% αντίστοιχα, ότι η γενικότερη συμμετοχή τους στη χορωδία τους κάνει να αισθάνονται πιο ήρεμοι κατά τη διάρκεια της πρόβας (Γράφημα 3.36).

Γραφήματα 3.34 και 3.35. Επίδραση και τρόπος επίδρασης της χορωδίας στα μέλη των δύο χορωδιών.

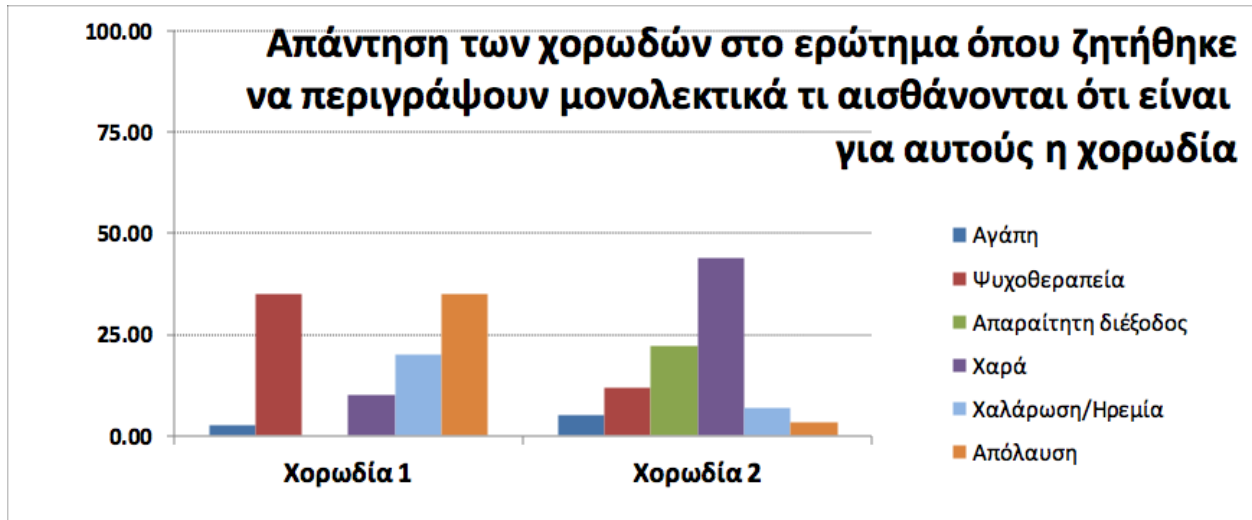


Γράφημα 3.36. Θετικά συναισθήματα που προκαλούνται στα μέλη των δύο χορωδιών.



Τέλος, από τους χορωδούς ζητήθηκε να περιγράψουν με μία λέξη που να δηλώνει τι αισθάνονται ότι είναι για αυτούς η χορωδιακή εμπειρία (Γράφημα 3.37). Τα μέλη της «Χορωδίας 1» επέλεξαν τις λέξεις: ψυχοθεραπεία (35%), απόλαυση (35%) και χαλάρωση/ηρεμία (20%). Αντίστοιχα, τα μέλη της «Χορωδίας 2» απάντησαν με τις λέξεις χαρά: (44%), απαραίτητη διέξοδος (22%) και ψυχοθεραπεία (12%).

Γράφημα 3.37. Απάντηση των χορωδών στο ερώτημα «αν έπρεπε να περιγράψετε με μία λέξη τι αισθάνεστε ότι είναι για σας η χορωδία, ποια θα ήταν αυτή;».



Η ανάλυση του Levene test (Πίνακας 3.1) έδειξε ότι οι δύο χορωδίες δεν διαφέρουν σημαντικά ως προς τις απαντήσεις τους, όταν αυτές λαμβάνονται συνολικά υπόψη ( $p > 0.05$ ), καθώς φαίνεται ότι υπάρχει ομοιογένεια στις αποκλίσεις των απαντήσεων των χορωδών. Παρά ταύτα, σημαντική διαφορά ( $p < 0.05$ ) σημειώνεται στις απαντήσεις των χορωδών για τις ερωτήσεις των κατηγοριών 2 και 5, που σχετίζονται με τα μουσικά δημογραφικά στοιχεία και το συναισθηματικό περιεχόμενο αντίστοιχα.

Πίνακας 3.1: Levene test μεταξύ των δύο χορωδιών, για όλες τις απαντήσεις μαζί και ξεχωριστά για καθεμία από τις θεσπισμένες κατηγορίες απαντήσεων (κεντραρισμένο ως προς τη διάμεσο). Ως παράγοντες (*Factors*) ορίστηκαν ταυτόχρονα η ‘χορωδία’ και οι επιμέρους ‘ερωτήσεις’, ως μεταβλητή απόκρισης (*Response variable*) η ‘σχετική αφθονία των χορωδιών’. Το επίπεδο σημαντικότητας για την τιμή  $Pr(>F)$  σημειώνεται ως εξής:  $p > 0,05 = ns$ ,  $p < 0,05 : *$ ,  $p < 0,01 : **$ ,  $p < 0,001 : ***$ .

Μελετώμενη μεταβλητή	Levene test [ $Pr(>F)$ ]
(Κατηγορία ερωτήσεων)	
Όλες	ns
Κατηγορία 1 (1-9)	ns
Κατηγορία 2 (10-18)	*
Κατηγορία 3 (19-21)	ns
Κατηγορία 4 (22-26)	ns
Κατηγορία 5 (27-35)	*

## 4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Παρατηρώντας τα δημογραφικά στοιχεία, φαίνεται ότι οι δύο χορωδίες μοιράζονται κοινά στοιχεία ενώ σε κάποια άλλα εμφανίζουν σημαντικές διαφορές.

Μία από αυτές είναι το φύλο των χορωδών: οι γυναίκες είναι περισσότερες από τους άνδρες, τάση που φαίνεται να επικρατεί και σε αντίστοιχες μελέτες οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε χώρες του Δυτικού κόσμου, όπως Ηνωμένες Πολιτείες, Φινλανδία, Ηνωμένο Βασίλειο, Καναδάς (Baird, 2007, Johnson et al., 2016). Σύμφωνα με αυτά που δήλωσαν οι γυναίκες χορωδοί κατά τις συνεντεύξεις, ο μεγαλύτερος αριθμός γυναικών πιθανόν να συνδέεται με το ότι η χορωδία είναι μία ενασχόληση καθαρά του προσωπικού τους χρόνου και για προσωπική τους ευχαρίστηση, σε αντίθεση με το χρόνο που καταναλώνουν για βασικές δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους που αφορούν κυρίως στη φροντίδα της οικογένειας και του σπιτιού, λαμβάνοντας υπόψιν ότι παραδοσιακά, τα παραπάνω ήταν υποχρεώσεις αποκλειστικά των γυναικών.

Επιπλέον, με αφορμή τα ερωτήματα σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής τους, και το πότε ξεκίνησε, σε σχέση με τη συνταξιοδότησή τους, η ενασχόλησή τους με τη χορωδία, το 92% των γυναικών χορωδών άνω των 65 ετών δήλωσαν κατά τις συνεντεύξεις ότι η ενασχόληση με τη μουσική και το τραγούδι ήταν δραστηριότητα απαγορευμένη ως «άπρεπη» ή ακατάλληλη από την οικογένειά τους κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία, οπότε η συμμετοχή τους στη χορωδία ως ενήλικες είναι ιδιαίτερα σημαντική για αυτές, καθώς «πραγματοποιούνται παιδικά/εφηβικά όνειρα και επουλώνονται παιδικά τραύματα», σύμφωνα με τα λόγια μίας χορωδού.

Εκτός από τις γυναίκες, αρκετοί άνδρες χορωδοί δήλωσαν στα αντίστοιχα ερωτήματα ότι είχαν παρόμοια εμπειρία χρονικής καθυστέρησης της συμμετοχής τους σε κάποια μουσική δραστηριότητα λόγω οικογενειακών ή επαγγελματικών περιορισμών. Όπως οι ίδιοι δήλωσαν, η πλειοψηφία των χορωδών επέλεξε να μην περιμένει τη συνταξιοδότηση ώστε να ασχοληθεί με μία δραστηριότητα την οποία απολαμβάνει πολύ.

Μέρος από τις διαφορές που εντοπίζονται ανάμεσα στα μέλη των δύο χορωδιών συνδέεται με το ότι η «Χορωδία 1» βρίσκεται σε μικρή επαρχιακή πόλη ενώ η «Χορωδία 2» σε αστικό κέντρο. Μία από αυτές τις διαφορές ενδέχεται να αφορά στην ηλικία των χορωδών, συγκεκριμένα



ότι η «Χορωδία 1» έχει περισσότερα νεαρά άτομα από ότι η «Χορωδία 2». Λαμβάνοντας υπόψιν αυτά που δήλωσαν με αφορμή τα ερωτήματα σχετικά με άλλες ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι) κατά τις συνεντεύξεις οι νεαρότεροι σε ηλικία χορωδοί (έως 65 ετών), αυτό ενδεχομένως συμβαίνει επειδή στη μικρού μεγέθους επαρχιακή πόλη οι διαθέσιμες επιλογές για έτερες χορωδίες, ή άλλες δραστηριότητες ή εξόδους είναι περιορισμένες σε σχέση με αυτές του αστικού κέντρου, συνεπώς και νεότερα άτομα έλκονται από τη χορωδία.

Κάτι ακόμη που ίσως προκύπτει από το ότι η «Χορωδία 1» βρίσκεται σε μικρή επαρχιακή πόλη ενώ η «Χορωδία 2» σε αστικό κέντρο, είναι το γεγονός ότι η «Χορωδία 2» έχει περισσότερα μέλη με τόπο καταγωγής διαφορετικό από τον τόπο διαμονής τους. Από διευκρινιστικές ερωτήσεις που έγιναν κατά τις συνεντεύξεις αναφορικά με το ερώτημα «Πού γεννηθήκατε και μεγαλώσατε;», προκύπτει ότι το σύνολο των μελών της «Χορωδίας 2» οι οποίοι έχουν άλλο τόπο καταγωγής από αυτόν της κατοικίας τους, μετεγκαταστάθηκαν στο μεγάλο αστικό κέντρο είτε σαν φοιτητές λόγω σπουδών (ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ), είτε για λόγους ανεύρεσης εργασίας. Ενδεχομένως το παραπάνω να είναι ένας λόγος για τον οποίο η «Χορωδία 2» χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη ετερογένεια σε σχέση με τον επαγγελματικό προσανατολισμό και το μορφωτικό επίπεδο των χορωδών.

Ευρήματα που τείνουν να συμφωνούν με αυτά της Baird (2007), είναι η διαφορά μεταξύ των δύο χορωδιών σχετικά με την ποσότητα και τη συχνότητα των ελεύθερων δραστηριοτήτων με τις οποίες ασχολούνται. Στην επαρχιακή «Χορωδία 1» υπάρχει μικρότερη συμμετοχή των χορωδών σε τέτοιου είδους δραστηριότητες, και λιγότερο εύρος. Αντίθετα, τα μέλη της «Χορωδίας 2» ασχολούνται με περισσότερες δραστηριότητες και συχνότερα επί εβδομαδιαίας βάσης.

Σχετικά με τα μουσικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των μελών των δύο χορωδιών εντοπίζεται ομοιότητα μεταξύ τους στο ότι η πλειοψηφία των μελών των χορωδών δηλώνει ότι έχει ασχοληθεί με το τραγούδι και τη μουσική ερασιτεχνικά, εύρημα που εμφανίζεται και στις έρευνες των Baird (2007) και Zanin & Leao (2006). Επίσης, οι περισσότεροι από αυτούς που έχουν διδαχθεί μουσική, την έχουν διδαχθεί είτε στο σχολείο είτε στο πανεπιστήμιο. Διαφορές εντοπίζονται στον αριθμό των συναυλιών που δίνει η κάθε χορωδία ανά καλλιτεχνικό έτος, που σχετίζεται ενδεχομένως με το γεγονός ότι η «Χορωδία 1» έχει την έδρα της σε μια μικρή επαρχιακή πόλη, όπου οι ευκαιρίες για συμμετοχή σε χορωδιακές συναυλίες/φεστιβάλ/εκδηλώσεις είναι πιο περιορισμένες σε σχέση με ένα μεγάλο αστικό κέντρο

όπως η έδρα της «Χορωδίας 2». Παρόλα αυτά, υπάρχουν γνωστές Ελληνικές χορωδίες με έδρα επαρχιακές πόλεις οι οποίες σημειώνουν κάθε χρόνο έντονη καλλιτεχνική δράση, όπως η χορωδία της Πρέβεζας, της Σαμοθράκης, του Αιγινίου, κλπ. Ενδεχομένως λοιπόν, ο μικρότερος αριθμός συναυλιών ανά έτος να οφείλεται σε άλλους παράγοντες, όπως στην επιλογή του μαέστρου της, ή όπως ανέφερε κατά τις συνεντεύξεις μέρος του δείγματος, στην οικονομική δυνατότητα των χορωδών.

Επίσης, ενώ σχεδόν ολόκληρο το δείγμα δηλώνει ότι έχει ξανασυμμετάσχει σε χορωδία στο παρελθόν, τα μέλη της «Χορωδίας 1» δήλωσαν συμμετοχή σε μία ή δύο χορωδίες, ενώ αυτά της «Χορωδίας 2» σε τρεις ή περισσότερες. Αυτή η διαπίστωση εξηγεί ενδεχομένως το λόγο για τον οποίο απαντώνται περισσότερα νέα μέλη στη «Χορωδία 1», καθώς οι επιλογές για συμμετοχή σε άλλη χορωδία είναι περιορισμένες σε σχέση με αυτές της «Χορωδίας 2» (Baird, 2007).

Σε ότι αφορά στο ρεπερτόριο των δύο χορωδιών, εντοπίζονται κι εκεί διαφορετικές τάσεις. Τα μέλη της «Χορωδίας 1» προτιμούν ένα πιο λαϊκό και σύγχρονο ελληνικό ρεπερτόριο και δεν προτιμούνται παραδοσιακά, ευρωπαϊκά/κλασσικά και βυζαντινά έργα. Αντίθετα, τα μέλη της «Χορωδίας 2» δίνουν μεγάλη βάση στην εκκλησιαστική μουσική (είτε βυζαντινού είτε ευρωπαϊκού/κλασσικού ρεπερτορίου) και στο παραδοσιακό ελληνικό ρεπερτόριο επίσης.

Από την παρούσα έρευνα δεν μπορούν να προκύψουν συμπεράσματα ως προς το περιεχόμενο του ρεπερτορίου σε σχέση με το κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο των χορωδών, και αν σχετίζεται με το αν οι χορωδοί βρίσκονται σε μεγάλο αστικό κέντρο ή μικρή επαρχιακή πόλη, παρότι σύμφωνα με τη βιβλιογραφία σε μεγάλα δείγματα τείνουν να σχετίζονται (Χαλκιάς, 2013). Συμπληρωματικά, δεν μπορούν να προκύψουν συμπεράσματα για το αν τα μουσικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των χορωδών σχετίζονται άμεσα με την αστικότητα της περιοχής στην οποία διαμένουν.

Για το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος, οι λοιπές ελεύθερες δραστηριότητες (χόμπι) των χορωδών περιλαμβάνουν δράσεις εκτός της χορωδίας, με τη διαφορά ότι τα μέλη της «Χορωδίας 2» ασχολούνται με ευρύτερη γκάμα δραστηριοτήτων και περισσότερο συχνά, σε σχέση με τα μέλη της «1». Η πρώτη επιλογή χόμπι για τους χορωδούς, μετά τη χορωδία, είναι η σωματική άσκηση. Το τελευταίο συμφωνεί με τη βιβλιογραφία (Baird, 2007, Bowers, 1998, Fu et al., 2015, και Johnson et al., 2016). Η σύγχρονη βιβλιογραφία τείνει προς το συμπέρασμα ότι η σωματική

άσκηση είναι μεγάλης σημασίας για πολλούς ηλικιωμένους. Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι μόνο μέλη της «Χορωδίας 2» αναφέρουν το διάβασμα και το γράψιμο σαν χόμπι τους.

Τα αρνητικά συναισθήματα των χορωδών αφορούν μόνο στην κακή συμπεριφορά των ίδιων των χορωδών και δεν σχετίζονται με τη λειτουργία της χορωδίας. Το γεγονός ότι ενδεχομένως τα αρνητικά συναισθήματα να προέρχονται από τον ανθρώπινο παράγοντα είναι θετικό, καθώς σημαίνει ότι με περισσότερη πειθαρχία η εμπειρία της χορωδίας μπορεί να γίνει ακόμα πιο ευχάριστη και θετική για τους συμμετέχοντες, γεγονός που μπορεί να συνεκτιμηθεί ως στοιχείο στη διεξαγωγή της χορωδιακής διαδικασίας προκειμένου να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά της ως μέσο, οι θετικές επιρροές του οποίου φαίνεται να εφάπτονται της μουσικοθεραπείας (Zanini & Leao, 2006).

Με εξαίρεση τις παρεμβάσεις που επιζητούν οι χορωδοί για να είναι πιο ευχάριστη η συμμετοχή τους στη χορωδία, τα συναισθήματα όλων των χορωδών για τη χορωδία όπου ανήκουν είναι θετικά. Από τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο προκύπτει ότι η χορωδία δεν τους προκαλεί μόνο πρόσκαιρα αισθήματα χαράς και ευχαρίστησης κατά τη διάρκεια της πρόβας, αλλά τους κάνει να νιώθουν μια γενικότερη ηρεμία και χαρά, και να έχουν καλύτερη διάθεση και σε άλλες εκφάνσεις της καθημερινότητάς τους, κάτι που συμφωνεί με τα ευρήματα αντίστοιχων ερευνών του εξωτερικού (Baird, 2007, Clift & Hancox, 2001, Creech et al., 2013, Davis et al., 2002, Daykin et al. 2016, Grape et al., 2003, Johnson et al., 2015, Kenny & Faunce, 2004, Lehmberg & Fung, 2010, Sparks, 2004).

Επιπλέον, το 92% των χορωδών και των δύο χορωδιών δήλωσαν ότι η ενασχόληση με τη χορωδία τους κάνει να νιώθουν πιο κοινωνικοί, ανεκτικοί με τη διαφορετικότητα, και με τους συνανθρώπους τους. Το αυξημένο αίσθημα κοινωνικότητας των χορωδών αφορά όχι μόνο στις διαπροσωπικές σχέσεις τους εντός της χορωδίας, αλλά και στην καθημερινή τους ζωή. Σύμφωνα με δηλώσεις τους κατά τις συνεντεύξεις, αισθάνονται ότι τους είναι πιο εύκολο να επιχειρήσουν να κάνουν νέους φίλους (εντός και εκτός χορωδίας), καθώς η χορωδία τους βοηθάει να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, και έχει αυξήσει την επιθυμία τους για κοινωνικές συναναστροφές. Η ίδια η χορωδιακή πράξη, η οποία προϋποθέτει συνεργασία μεταξύ ανθρώπων που συχνά είναι άγνωστοι/διαφορετικοί μεταξύ τους, και προϋποθέτει να ακούει κανείς τον εαυτό του αλλά και τους συν-χορωδούς, φαίνεται να ωθεί τους χορωδούς να λειτουργούν μεταξύ τους με περισσότερη ανοχή και κατανόηση, στοιχεία που αυξάνουν την κοινωνικότητα, την αλληλεγγύη και το αίσθημα

της ομαδικότητας. Τα μέλη των δύο χορωδιών δήλωσαν ότι αυτά τα συναισθήματα αποτελούν το κύριο κίνητρο συμμετοχής τους στη χορωδία. Επιπλέον, οι χορωδοί δήλωσαν ότι η χορωδία ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση, την ικανότητα έκφρασης των συναισθημάτων, και βελτιώνει τη γενικότερη ψυχολογική τους κατάσταση (Γραφήματα 3.35 έως 3.37). Όλα τα παραπάνω αποτελούν κάποιους από τους στόχους που επιτυγχάνονται με τη μουσικοθεραπεία (Peters, 2000, Zanini & Leao, 2006).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να συνάδουν με αυτά ερευνών του εξωτερικού, σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής και τα συναισθήματα των χορωδιών στη χορωδία (Baird, 2007, Clift et al., 2010, Clift & Hancox, 2001, Durrant & Himonides 1998, Johnson et al., 2017). Επιπλέον, ο Clift et al. (2010), αναφέρει ότι υπάρχουν οι παρακάτω πιθανές «οδοί» μέσω των οποίων το χορωδιακό τραγούδι ωφελεί τους ανθρώπους, πιο ειδικά τα άτομα της τρίτης ηλικίας: 1) η εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής (οφέλη σωματικά και ψυχολογικά: ενίσχυση και ενδυνάμωση των μυών γύρω από τους πνεύμονες, υψηλότερος οξυγονικός κορεσμός, και μείωση της αρτηριακής και διαστολικής πίεσης, και μείωση του αισθήματος άγχους), 2) η κοινωνική σύνδεση, 3) η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, 4) τα θετικά συναισθήματα, και 5) η εκμάθηση νέων πραγμάτων. Τα υποκείμενα της παρούσας έρευνας ανέφεραν, με εξαίρεση την εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, όλα τα παραπάνω σαν εμπειρίες τους στα πλαίσια της συμμετοχής στη χορωδία.

## 5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1. Συνοψίζοντας τις παραπάνω διαπιστώσεις, η χορωδία δημιουργεί συναισθήματα χαράς, αγάπης, ηρεμίας, καθώς τονώνει την αυτοπεποίθηση και ενισχύει την κοινωνικότητα, καθιστώντας τα παραπάνω ως το κύριο κίνητρο για τη συμμετοχή στη χορωδία.
2. Με βάση τις θετικές επιδράσεις, κυρίως συναισθηματικές-νοητικές, που αισθάνονται οι συμμετέχοντες ότι έχει επάνω τους η χορωδία, υπάρχουν ενδείξεις ότι η συμμετοχή στη χορωδία μπορεί να έχει επιδράσεις στα μέλη της, οι οποίες προσομοιάζουν με τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας.
3. Παρότι τα δημογραφικά και μουσικά χαρακτηριστικά των μελών των δύο χορωδιών μπορεί να διαφέρουν, καθώς και οι ειδικές συνθήκες λειτουργίας και προτιμήσεις κάθε χορωδίας (ρεπερτόριο, προσωπικότητα και προσέγγιση έκαστου μαέστρου, ότι η «Χορωδία 1» δημιουργήθηκε από χορωδούς, ενώ η «Χορωδία 2» από κρατικό φορέα, κλπ), το συναισθηματικό περιεχόμενο της εμπειρίας τους μέσα στη χορωδία είναι κοινό.
4. Το «μουσικό υπόβαθρο» των χορωδών και το είδος του ρεπερτορίου φάνηκε να είναι σημαντικό κριτήριο για την επιλογή και επακόλουθη συμμετοχή στη χορωδία.
5. Οι δύο χορωδίες βρίσκονται σε πόλεις οι οποίες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το επίπεδο αστικότητας, και ενδεχομένως στις διαθέσιμες επιλογές για καθημερινές δραστηριότητες. Πιθανόν αυτός να είναι ο λόγος για τη διαφοροποίηση ως προς τα χόμπι/ασχολίες των χορωδών.
6. Οι αρνητικές συναισθηματικές αποτυπώσεις εντοπίζονται κυρίως στον τρόπο συμπεριφοράς των χορωδών μεταξύ τους ή στην ηλικία των ατόμων που την απαρτίζουν, καθότι όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι αποζητούν μεγαλύτερη συνέπεια των υπαρχόντων μελών και προσθήκη/εισαγωγή νεότερων σε ηλικία ατόμων, ώστε α) να παραμείνουν σε λειτουργία οι χορωδίες και β) να εμπλουτιστεί το σύνολο των χορωδών από μικρότερης ηλικίας μέλη.
7. Η συμμετοχή στη χορωδία τείνει να δημιουργεί θετικά συναισθήματα στους χορωδούς τα οποία ενδεχομένως τους βοηθούν να ανταπεξέρχονται καλύτερα στην καθημερινότητά τους.

8. Από ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των μελών των δύο χορωδιών προκύπτει ότι η πλειοψηφία των ατόμων που προτιμούν τη χορωδία ως ελεύθερη δραστηριότητα (χόμπι) έχουν ανώτερο ή ανώτατο μορφωτικό επίπεδο.
9. Για τα μέλη της «Χορωδίας 2» ειδικά, αλλά και όλους τους χορωδούς γενικά, η κοινωνική επαφή με τα άτομα της χορωδίας, μία μουσική δραστηριότητα, είναι εξίσου σημαντικό κίνητρο συμμετοχής όσο η απόλαυση που λαμβάνουν από το τραγούδι.

## 6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗ

Από την παρούσα έρευνα προέκυψαν κάποιες ενδείξεις ότι το αποτέλεσμα που φέρνει η συμμετοχή στη χορωδία στους συμμετέχοντες χορωδούς – άτομα τρίτης ηλικίας, ενδεχομένως να εφάπτεται με κάποια από τα αποτελέσματα που θα τους απέφερε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας.

Ως επόμενος στόχος της παρούσας έρευνας θα μπορούσε να είναι μια νέα έρευνα που να μελετά τα αποτελέσματα δύο παράλληλων εφαρμογών: συμμετοχή στη χορωδία – πρόγραμμα μουσικοθεραπείας σε άτομα της τρίτης ηλικίας και να συγκρίνει τα αποτελέσματα που θα προκύψουν.

Επιπλέον, λόγω του ενδεικτικού και μικρού μεγέθους της παρούσας έρευνας και προκειμένου να ερευνηθεί σε μεγαλύτερο εύρος η επίδραση της συμμετοχής στη χορωδία ατόμων της τρίτης ηλικίας και η πιθανή σχέση αυτής της επίδρασης με τις επιδράσεις της μουσικοθεραπείας, κρίνεται αναγκαίο να γίνει μια νέα έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Από τα δεδομένα που προκύπτουν από τη διεθνή βιβλιογραφία και έρευνα αναφορικά με τις θετικές επιδράσεις της συμμετοχής στη χορωδία στη σωματική υγεία των συμμετεχόντων σε αυτήν, θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο νέας μελέτης ο βαθμός της επίδρασης αυτής στη σωματική υγεία.

## 7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ξενογλώσση

- Ahessy, B. (2015). Creating community through song: A music therapy choir for older adults. In St. L. Brookes & Ch. E. Myers (Eds.), *The Use of the Creative Therapies in Treating Depression* (141-163). Charles C. Thomas, Springfield.
- Allan, G. (1986). Friendship and care for elderly people. *Ageing and Society*, 6(1), 1-12. doi:10.1017/S0144686X00005468
- American Music Therapy Association (AMTA). (1999). Final report and recommendations of the Commission on Education and Clinical Training of the American Music Therapy Association. Silver Spring, MD.
- American National Institute on Aging (NIA). (2017). [https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/CatalystforGlobalAging\\_1.pdf](https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/CatalystforGlobalAging_1.pdf)
- Anshel, A., & Kipper, D. (1988). The influence of group singing on trust and cooperation. *Journal of Music Therapy*, 15, 145-155.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1991, Winter). Social relationships and aging well. *Generations*, 15, 39-44.
- Aristotle. (1905). *Aristotle's Politics*. Oxford: Clarendon Press.
- Aziz, R., & Steffens, D. C. (2013). What are the causes of late-life depression? *The Psychiatric clinics of North America*, 36(4), 497-516. doi: 10.1016/j.psc.2013.08.001.
- Baird, M. J. (2007). *Perceived benefits of choral singing: social, intellectual, and emotional aspects of group singing*. Music Education, Department of Music Research Schulich School of Music McGill University, Montreal. A thesis submitted to McGill University in partial fulfilment of the requirements of the degree of Master of Arts in Music Education.
- Bennett, G., & Ebrahim, S. (1995). *The Essentials of Health Care in Old Age*. 2nd ed. London: Edward Arnold, Hodder Headline Group.
- Blood, A. et al. (1999). "Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. A PET scan study", *Nature Neuroscience* 2, 382-387.
- Boldt, S. (1996). The Effects of Music Therapy on Motivation, Psychological Well-Being, Physical Comfort, and Exercise Endurance of Bone Marrow Transplant Patients, *Journal of Music Therapy*, 33(3), 164-188 <https://doi.org/10.1093/jmt/33.3.164>.



- Bowers, J. (1998). Effects of an intergenerational choir for community-based seniors and college students on age-related attitudes. *Journal of Music Theory*, 35(1), 2-18.
- Busch, C. D. (2010). "Music Therapy" *Science in Our World: Certainty and Controversy*. <http://www.personal.psu.edu/afr3/blogs/SIOW/2010/09/music-therapy.html>
- Canadian Association for Music Therapy (CAMT). (1994). «What is music therapy?» [http://www.musictherapy.ca/documents/official/2012\\_CAMT\\_BROCHURE\\_3.pdf](http://www.musictherapy.ca/documents/official/2012_CAMT_BROCHURE_3.pdf)
- Chandra, M. L., & Levitin, D. J. (2013). "The neurochemistry of music" (A meta study). Department of Psychology, McGill University, Montreal, Quebec, Canada. *Trends in Cognitive Science*, 17(4), 179-193.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*. 1(1), 19-34. 10.1386/jaah.1.1.19/1.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-56.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 97-102. <https://doi.org/10.1177/1321103X13478862>
- CUS UNCB, January Report 2008.
- Davidson, J. W., & Fedele, J. (2011). Investigating group singing activity with people with dementia and their caregivers. University of Western Australia, Australia. *Musicae Scientiae*, 15(3), 402-422.
- Davis, P. J., Kenny, D. T., & Unwin, M. M. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of Music*, 30(2), 175-185.
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Dolan, P., Testoni, St., & Victor, Chr. (2016). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*. Royal Society for Public Health SAGE Publications, 138(1), 39-46.
- Densmore, F. (1948). "The Study of Indian Music" by Frances Densmore, in the Smithsonian Annual Report for 1948.
- Duerksen, G. L. (2014). "Music therapy." Grove Music Online. Oxford Music Online. Oxford University Press, accessed October 14, 2014, <http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/article/grove/music/A2257019>.

- Durrant, C., & Himonides, E. (1998). What makes people sing together? Socio-psychological and cross-cultural perspectives on the choral phenomenon. *International Journal of Music Education*, 32, 61-71.
- EUROSTAT, Statistics agency of the European Union. (2016). Data on Fertility indicators, ec.europa.eu/eurostat.
- Fillit, H., Hofbauer, R. K., Setyawan, J., Tourkodimitris, S., Fridman, M., Pejović, V., Miller, M. L., ... & Lyketsos, C. (2010). Memantine Discontinuation and the Health Status of Nursing Home Residents With Alzheimer's Disease. *Journal of American Medical Directors Association*, 11(9), 636-644.
- Fillit, H., Rockwood, K., & Woodhouse, K. (2010). *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology*. 7th ed. Philadelphia Saunders imprint of Elsevier Inc.
- Fisk, A. D., Rogers W. A., Charness, N., Czaja, S. J., & Sharit, J. (2009). *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Fiske, A., Wetherell, J., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 363-89.
- Fu, M. C., Belza, B., Nguyen, H., Logsdon, R., & Demorest, St. (2018). Impact of Group-Singing on Older Adult Health in Senior Living Communities: A Pilot Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 76, 138-146. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.02.012>
- Global health and ageing. (2011). WHO Report on Ageing and life-course, WHO, US National Institute of Aging.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M., & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological and Behavioural Science*, 38(1), 65-74.
- Grundy, E., & Henretta, JC. (2006). Between elderly parents and adult children: A new look at the intergenerational care provided by the 'sandwich generation'. *Ageing and society*, 26, 707-722. doi: 10.1017/s0144686x06004934
- Gupta, V., & Korte, C. (1994). The effects of a confidant and peer group on the well-being of single elders. *International Journal of Aging & Human Development*, 39, 293-302.
- Hanna-Pladdy, B., & MacKay, A. (2011). The Relation Between Instrumental Musical Activity and Cognitive Aging. *Neuropsychology*, 25(3), 378-386. doi:10.1037/a0021895
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1997). *The Social Psychology of Music*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Hooyman, N. R., & Kiyak, H. A. (2011). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective*. 9th ed. Pearson Publishing.

- Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1966). Refinement and test of the theory of fluid and crystallized general intelligences. *Journal of Educational Psychology*, 57(5), 253-270. <http://dx.doi.org/10.1037/h0023816>
- <https://news.nationalgeographic.com/2015/03/150313-animals-music-cats-tamarins-psychology-science/>
- Iakovides, S. A., Iliadou, V. T., Bizeli, V. T., Kaprinis, S. G., Fountoulakis, K. N., & Kaprinis, G. S. (2004). Psychophysiology and psychoacoustics of music: Perception of complex sound in normal subjects and psychiatric patients. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 3(6). <http://doi.org/10.1186/1475-2832-3-6>
- Johnson, J. K., Louhivuori, J., & Siljander, E. (2017). Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control general study. *Music Scientiae*, 21(2), 178-194.
- Johnson, J. K., Nápoles, A. M., Stewart, A. L., Max, W. B., Santoyo-Olsson, J., Freyre, R., Allison, T. A., & Gregorich, S. E. (2015). Study protocol for a cluster randomized trial of the Community of Voices choir intervention to promote the health and well-being of diverse older adults. *BMC Public Health*, 13(15) 1049. doi: 10.1186/s12889-015-2395-9
- Kenny, D. T. & Faunce, G. (2004). The impact of group singing on mood, coping, and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 241-258.
- Krumhansl, C. L. (2000). Rhythm and pitch in music cognition. *Psychological Bulletin*, 126, 159–179. doi: 10.1037//0033-2909.126.1.159
- Lehmberg, L. J., & Fung, C. V. (2010). Benefits of music participation for senior citizens: A review of the literature. *Music Education Research International*, 4(1), 19-30.
- Lesta, B. & Petocz, P. (2006). Familiar group singing: Addressing mood and social behaviour of residents with dementia displaying sundowning. Carlingford Center for Aged Care and Hornsby Ku-ring-gai Care Association- Macquarie University, Sydney. *Australian Journal of Music Therapy*, 17, 2.
- Loomba, R., & Arora, R. (2012). Effects of music on systolic blood pressure, diastolic blood pressure and heart rate: A meta-analysis. *Indian Heart Journal*, 64(3), 309-13.
- Luo, C., Guo, Zw., Lai, Yx, Liao, W., Liu, Q., et al. (2012). Musical Training Induces Functional Plasticity in Perceptual and Motor Networks: Insights from Resting-State fMRI. *PLOS ONE* 7(5), e36568. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036568>
- Main, C. J., & Spanswick, C. C. (2000). *Pain Management: An Interdisciplinary Approach*. Churchill Livingstone Publishing.
- McClellan, R. (1991). *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής*. Αθήνα: Fagotto.

- McKeow, T. (1976). *The Modern Rise of Population*. New York, NY: Academic Press.
- Nattiez, J.-J. (1987). *Music and Discourse: Toward a Semiology of Music (Musicologie generale et semiologie, 1987)*. Translated by Carolyn Abbate (1990). ISBN 0691027145
- Orcher, L. (2007). *Conducting a survey*. Glendale California. Pyrczak Publishing.
- Peters, J. S. (2000). *Music Therapy: An Introduction (2<sup>nd</sup> ed.)*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- R Core Team. (2016). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria.
- Rauscher, F., Shaw, G., Levine, L., Wright, E., Dennis, W., & Newcomb, R. (1997). Music training cause long-term enhancement of preschool children's spatial temporal reasoning. *Neurological Research*, 19(1), 2-8.
- Riley, L. D., & Bowen, C. P. (2005). The Sandwich Generation: Challenges and Coping Strategies of Multigenerational Families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 52-58. <http://dx.doi.org/10.1177/1066480704270099>
- Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). In Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2001). *Music and Emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press.
- Shaboutin, S. (2005). *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής*. Αθήνα: Εκδ. PLS.
- Skingley, A. & Bugay, H. (2010). The silver song club project: singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, 15(30), 135-140.
- Skingley, A., Clift, S. M., Coulton, S. P. & Rodriguez, J. (2011). The effectiveness and cost-effectiveness of a participative community singing program as a health promotion initiative for older people: protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 11, 142. doi: 10.1186/1471-2458-11-142.
- Sparks, J. (2004). The singing health connection. *The Voice of Chorus America*, 28(2), 17-23.
- Svansdottir, H. B., & Snaedal, J. (2006). Music therapy in moderate and severe dementia of Alzheimer's type: a case-control study. *International Psychogeriatrics*, 18(4), 613-621.
- Thaut, M., & C. McIntosh, G. (2014). Neurologic Music Therapy in Stroke Rehabilitation. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports*, 2. 10.1007/s40141-014-0049-y.
- The George Washington University Project. (2006, 2013). "*The creativity and aging study – The impact of professionally conducted cultural programs on older adults*". The George Washington University (2006) in partnership with: Elders Share the Arts (ESTA), Brooklyn, New York; Center for Elders and Youth in the Arts (CEYA) Institute on Aging, San Francisco, California; The Levine School of Music, Washington, DC. Update: A new five-year study based on the findings of the George Washington project

- was funded by the U.S. Department of Aging and undertaken by the University of California at San Francisco in 2013.
- United Nations World Population Prospects. (2017). Key findings & advance tables, 2017. Revision, United Nations, New York.
- Wan, C. Y., & Schlaug, G. (2010). Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span. *The Neuroscientist*, 16(5), 566-577.
- Wernette, C. M. (2009). Total Water Intakes of Community-Living Middle-Old and Oldest-Old Adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 64A (4), 481-486.
- WHO, World Health Organization. (2017). Global Health Observatory (GHO) data Report.
- Willingham, L. (2005, July). *A community of voices: A qualitative study of the effects of being a member of a choir*. Paper presented at the Phenomenon of Singing International Symposium V, St. John's, Newfoundland, Canada.
- Zanini, C. R. de O., & Leao, E. (2006). Therapeutic Choir – A Music Therapist Looks at the New Millenium Elderly. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, [S.1.], 6(2).

### Ελληνόγλωσση

- Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία. (2011). Απογραφή Πληθυσμού-Κατοικιών. [www.statistics.gr/2011-census-pop-hous](http://www.statistics.gr/2011-census-pop-hous)
- Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών. <http://musictherapy.gr>
- Καλοκαιρινού-Αναγνωστοπούλου, Α. και συν. (2015). *Εφαρμογές Καλών Πρακτικών Ομάδας Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών (ΣΕΑΒ).
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α., Δαρδαβέσης, Θ. Ι., Ευκλείδη, Α., & Χουσιάδας, Λ. Β. (1999). *Θέματα Γηροψυχολογίας και Γεροντολογίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κώστιος, Α. (2001). *Μέθοδος Μεθοδολογικής Έρευνας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαρηγορίου – Νάκας.
- Νίκας, Μ., Σωτηροπούλου, Π., Μακρυνίκα, Ε., Παραλίκας, Θ., Παπαθανασίου, Ι., Λαχανά, Ε., Πράπα, Ε., Κουλούρη, Α., & Ρούπα, Ζ. (2009). Η Κοινωνικότητα Και Το Αίσθημα Μοναχικότητας Σε Ηλικιωμένους Των Δήμων Του Λεκανοπεδίου Αττικής. *Interscientific Health Care*, 1, 34-42.
- Πλάτων. (1997). *Τίμαιος*. Εκδόσεις Πόλις. Σχόλια-μτφρ. Βασίλης Κάλφας.
- Πρίνου-Πολυχρονιάδου, Λ. (1989). *Μουσική και Ψυχολογία, Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδ. Θυμάρι.

- Στυλιανού, Ζ. (2012). *Μουσικοθεραπεία για Ηλικιωμένους*. Πτυχιακή εργασία του τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Επιβλ. Μόνικα Ανδριανοπούλου.
- Τζινιέρη-Κοκκώση, Μ., και συν. (2003). *Εγχειρίδιο Ποιότητας Ζωής με Άξονα το Ερωτηματολόγιο WHOQOL-100*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Χαλκιάς, Α. (2013). *Μουσικές προτιμήσεις και παράγοντες που τις επηρεάζουν*. Πτυχιακή εργασία του τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Επιβλ. Λελούδα Στάμου.

## **8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Ερωτηματολόγιο προς μέλη «Χορωδίας 1» και «2»

1. Φύλο:

- Άνδρας  
 Γυναίκα

2. Ηλικία

- 55-65  
 65-75  
 75-85  
 Πάνω από 85

3. Πού γεννηθήκατε; Πού μεγαλώσατε;

-----  
-----

4. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- Παντρεμένος/η  
 Ανύπαντρος/η  
 Διαζευμένος/η  
 Χήρος/α

5. Έχετε παιδιά;

- Ναι  
 Όχι



6. Είστε συνταξιούχος;

- Ναι  
 Όχι

7. Εάν ναι, τι επάγγελμα κάνατε;

-----

8. Εάν όχι, τι επαγγέλεσθε;

-----

9. Τι μορφωτικό επίπεδο έχετε;

- Απόφοιτος Δημοτικού  
 Απόφοιτος Γυμνασίου/Λυκείου  
 Πτυχιούχος ΑΕΙ/ΤΕΙ  
 Μεταπτυχιακή Εκπαίδευση  
 Διδακτορική/Μεταδιδακτορική Εκπαίδευση  
 Άλλο (παρακαλώ, συμπληρώστε):

\_\_\_\_\_

10. Έχετε διδαχθεί ποτέ μουσική;

- Ναι  
 Όχι

11. Εάν ναι, σε τι περιβάλλον;

- Στο σχολείο
- Σε ωδείο
- Από την οικογένεια
- Ιδιωτικά - ιδιαίτερα μαθήματα
- Άλλο (παρακαλώ, συμπληρώστε εσείς):  
\_\_\_\_\_

12. Παίζετε κάποιο μουσικό όργανο; Αν ναι, ποιο, και σε τι επίπεδο;

- Ναι (παρακαλώ, συμπληρώστε): \_\_\_\_\_
- Όχι

13. Έχετε ασχοληθεί ποτέ επαγγελματικά με τη μουσική; (πχ. συστηματική παράσταση ή διδασκαλία έναντι χρημάτων)

- Ναι
- Όχι

14. Συμμετείχατε ποτέ σε χορωδία, και αν ναι, τι είδους (σχολείου, εκκλησίας, ωδείου, παραδοσιακού συλλόγου, κλπ);

- Ναι, \_\_\_\_\_
- Όχι

15. Σε πόσες χορωδίες έχετε συμμετάσχει στη ζωή σας;

- Καμία εκτός από αυτήν που είμαι τώρα.
- Μία ή δύο.
- Παραπάνω από δύο.

16. Πόσες πρόβες κάνετε την εβδομάδα;

- 1
- 2-3
- 4 και άνω

17. Τι ρεπερτόριο έχει η χορωδία σας; Διαλέξτε παραπάνω από ένα είδος εάν χρειάζεται.

- Ευρωπαϊκό/Κλασσικό
- Λαϊκό
- Σύγχρονο (ελληνικό, ξένο)
- Βυζαντινό
- Παραδοσιακό
- Τζαζ
- Γκόσπελ
- Άλλο (παρακαλώ, συμπληρώστε):

\_\_\_\_\_.

18. Πόσες συναυλίες κάνει η χορωδία σας το χρόνο;

- 0-1
- 2-3
- 4 ή περισσότερες

19. Έχετε άλλα χόμπι/ασχολίες εκτός από τη χορωδία; Εάν ναι, αναφέρετέ τα.

- Ναι, \_\_\_\_\_
- Όχι

20. Αν έχετε άλλα χόμπι, πόσες φορές την εβδομάδα ασχολείστε με αυτά;

- 1
- 2-3
- 4 ή παραπάνω

21. Εάν είχατε να επιλέξετε ΕΝΑ χόμπι ανάμεσα από αυτά που έχετε, ποιο θα διαλέγατε, και γιατί;

---

22. Εάν είστε συνταξιούχος, η ενασχόλησή σας με τη χορωδία ξεκίνησε πριν ή μετά τη συνταξιοδότησή σας;

- Πριν
- Μετά

23. Ταξιδεύετε ή έχετε ταξιδέψει ποτέ με τη χορωδία σας;

- Ναι
- Όχι

24. Εάν ναι, πώς ήταν για σας αυτή η εμπειρία;

- Πολύ καλή
- Καλή
- Μέτρια
- Κακή
- Πολύ κακή

25. Η χορωδία είναι μία ασχολία με την οποία μπορείτε (διαλέξτε παραπάνω από μία απαντήσεις εάν χρειάζεται):

- να χαλαρώσετε
  - να βρεθείτε με τους φίλους σας
  - να γνωρίσετε καινούριο κόσμο
  - να ξεφύγετε από την καθημερινότητα
  - να ταξιδέψετε στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό
  - να εξασκηθείτε στο τραγούδι
  - να μάθετε νέα μουσική
  - Άλλο (παρακαλώ, συμπληρώστε):
- 

26. Ποιος σας έφερε σε αυτή την χορωδία;

-----

27. Τι θα αλλάζατε στη χορωδία σας εάν μπορούσατε;

-----

28. Γιατί συμμετέχετε στη χορωδία;

-----

29. Κάνετε παρέα με άλλα μέλη και εκτός χορωδίας;

- Ναι  
 Όχι

30. Τι σας αρέσει περισσότερο στη χορωδία;

-----  
-----

31. Τι σας αρέσει λιγότερο στη χορωδία;

-----  
-----

32. Αναφέρετε μερικά θετικά συναισθήματα (εφόσον έχετε) που νιώθετε μέσα στη χορωδία.

-----  
-----

33. Αναφέρετε όποια αρνητικά συναισθήματα (εφόσον υπάρχουν) νιώθετε μέσα στη χορωδία.

-----  
-----  
-----

34. Πιστεύετε ότι η χορωδία έχει επηρεάσει τη ζωή σας; Αν ναι, πώς;

---

---

---

---

35. Αν έπρεπε να περιγράψετε με μία λέξη τι αισθάνεστε ότι είναι για σας η χορωδία, ποια θα ήταν αυτή;

---

35. Γράψτε ελεύθερα ότι άλλο θα θέλατε να συμπληρώσετε.

---

---

---

---

---

---

---