

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: «ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ»
(«MUSIC EDUCATION AND COMMUNITY MUSIC»)

**ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία της
Νεκταρίας Μανανά

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Δρ. Μαρία Βαρβαρίγου, Εξωτερικός Συνεργάτης Π.Μ.Σ.

Μουσική και Κοινωνία

Θεσσαλονίκη, Ιούλιος 2022

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

©2022

Νεκταρία Μανανά

ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει στην γνωστοποίηση των θετικών επιδράσεων που μπορεί να επιφέρει η ενεργητική συμμετοχή σε κοινοτικά μουσικά προγράμματα σε άτομα Τρίτης και Τέταρτης Ηλικίας. Η εργασία ξεκινάει με ένα κεφάλαιο στο οποίο παρουσιάζονται ορισμένοι προβληματισμοί από την παγκόσμια βιβλιογραφία αναφορικά με την γήρανση του πληθυσμού και τις συνέπειες της στην οικονομία και την κοινωνία. Στη συνέχεια, η εργασία επικεντρώνεται στο θέμα «μουσική και ευζωία», δηλαδή το ρόλο που μπορεί να παίξει η ενεργή συμμετοχή σε κοινοτικές μουσικές δραστηριότητες στη σωματική, γνωστική, ψυχική/συναισθηματική και κοινωνική υγεία ατόμων Τρίτης και Τέταρτης Ηλικίας. Παραδείγματα μουσικών προγραμμάτων από το Ηνωμένο Βασίλειο, τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, την Αυστραλία και άλλα ευρωπαϊκά προγράμματα παρουσιάζονται αναλυτικά καθώς και βιβλιογραφία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να συντονιστούν τέτοιου είδους δράσεις από μουσικούς και μουσικοπαιδαγωγούς, οι πρακτικές που μπορούν να ακολουθήσουν, αλλά και πιθανές προκλήσεις που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν. Η εργασία ολοκληρώνεται με την παρουσίαση της φιλοσοφίας και του περιεχομένου ενός μουσικού κοινοτικού προγράμματος για άτομα Τρίτης και Τέταρτης Ηλικίας στην Ελλάδα, που χρησιμοποιεί κατά βάση την ελληνική παραδοσιακή μουσική.

Λέξεις κλειδιά: μουσική και ευζωία, Τρίτη και Τέταρτη Ηλικία, κοινοτική μουσική, πρόγραμμα για ηλικιωμένους

ABSTRACT

This dissertation explores the positive impact that active participation in community music making can have on the wellbeing of people in the Third and Fourth Ages. This is primarily a bibliographical study, which starts by presenting important information, found in international literature, around our aging population and its possible consequences to the economy and our societies. It then explores the impact from musical participation on well-being, with a particular focus on physical, cognitive, mental/emotional and social wellbeing, especially for people in the Third and Fourth Ages. This study showcases examples of community music programmes for the elderly from the United Kingdom, the USA, Australia as well as European programmes. The ways that such programmes could be facilitated by musicians and music educators are also detailed alongside effective practices and possible challenges. The dissertation concludes by presenting the philosophy and content of a community music programme for people in the Third and Fourth Ages in Greece, inspired by Greek traditional music.

Key words: music and well-being, Third and Fourth ages, community music, music program for seniors

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή.....	6
Ορισμοί: Υγεία, Τρίτη και Τέταρτη Ηλικία	7
Γήρανση του πληθυσμού και ευζωία	9
Περίληψη κεφαλαίου.....	14
Κεφάλαιο 2: Μουσική και ευζωία.....	16
Εισαγωγή.....	16
Ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των ηλικιωμένων	16
Μεθοδολογικές προσεγγίσεις.....	19
Ενεργή και Παθητική συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες.....	21
Πώς η ενεργή συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες επηρεάζει την υγεία.....	24
Σωματική Υγεία.....	26
Γνωστική Υγεία.....	30
Ψυχική και συναισθηματική υγεία	32
Κοινωνική υγεία.....	38
Περίληψη κεφαλαίου.....	40
Κεφάλαιο 3: Μουσικός συντονισμός και διδασκαλία συνόλων με ηλικιωμένους.....	43
Εισαγωγή.....	43
Μουσική διδασκαλία ή μουσικός συντονισμός;	45
Πως μαθαίνει ο ενήλικας;.....	50
Προκλήσεις και εμπόδια για ηλικιωμένους και συντονιστές	52
Πώς πρέπει να συντονίζονται μουσικές ομάδες με ηλικιωμένους	55
Περίληψη κεφαλαίου.....	57
Κεφάλαιο 4: Μουσικό πρόγραμμα με ηλικιωμένους, στην Ελλάδα – προτάσεις και σύνδεση με τη βιβλιογραφία.....	58
Περίληψη κεφαλαίου και Επίλογος.....	74
Βιβλιογραφία.....	76

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

Προσπαθώ να ανακαλέσω στην μνήμη μου, αν υπήρξε κάποια συγκεκριμένη χρονική περίοδος ή κάποιο συγκεκριμένο γεγονός, το οποίο μου δημιούργησε την αγάπη μου προς τους ηλικιωμένους. Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο συμβάν, όμως από τα εφηβικά μου χρόνια και λόγω της ενασχόλησής μου με την μουσική και πιο συγκεκριμένα της εκμάθησης ενός παραδοσιακού οργάνου, το ούτι, θυμάμαι τον εαυτό μου να συμμετέχει στην πραγματοποίηση επισκέψεων και μικρών συναυλιών σε γηροκομεία, αρχικά με το μουσικό σχολείο, στο οποίο φοιτούσα, όπως επίσης και την συμμετοχή μου σε συναυλίες, με διάφορες τοπικές χορωδίες, οι οποίες απαρτιζόνταν από ηλικιωμένους. Έπειτα από τα μαθητικά μου χρόνια, προέκυψε η φοίτησή μου στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, όπου δειλά-δειλά η συμμετοχή μου σε διαγενεακές συναυλίες με διάφορους πολιτιστικούς συλλόγους και με άτομα κυρίως μεγαλύτερης ηλικίας συνεχίστηκε. Λίγο αργότερα, ακολούθησε μία πρόταση για διδασκαλία τραγουδιών σε μία ομάδα ηλικιωμένων, σε ένα Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ), η οποία πραγματοποιήθηκε με μικρή όμως διάρκεια. Κατόπιν όλων αυτών, μέσω της φοίτησής μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών «Μουσική και Κοινωνία», του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, μου δόθηκε η δυνατότητα για περαιτέρω «εξερεύνηση» του πεδίου που ονομάζεται «Μουσική και Υγεία». Μια σειρά μαθημάτων με διδάσκουσα την Δρ. Βαρβαρίγου Μαρία, με εστίαση στην Τρίτη και Τέταρτη ηλικία αποτέλεσε καθοριστικό παράγοντα για την συγγραφή της παρούσας μελέτης. Οι αρχικές θεματικές ενότητες των μαθημάτων περιλάμβαναν βασικές πληροφορίες για μουσικές δραστηριότητες και μουσικά προγράμματα με/για ηλικιωμένους (υγιείς και μη) αλλά και τα εμπόδια που καλείται να αντιμετωπίσει ένας μουσικός συντονιστής. Στη συνέχεια, δόθηκαν περαιτέρω λεπτομέρειες για τον

σχεδιασμό ενός τέτοιου μουσικού προγράμματος, σύμφωνα με τις οποίες δημιουργήθηκε, μέσω μίας ομαδικής εργασίας, μία πρόταση για ένα μουσικό πρόγραμμα με ηλικιωμένους, διάρκειας δέκα εβδομάδων. Το πρόγραμμα αυτό αποτέλεσε αφορμή για την δημιουργία του τέταρτου κεφαλαίου της μελέτης αυτής που εστιάζει σε μουσικές εμπειρίες μέσα από την ελληνική παραδοσιακή μουσική και προσφέρει προτάσεις για το πώς αυτό το ρεπερτόριο και σειρά μουσικών δραστηριοτήτων μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην ψυχική και συναισθηματική υγεία ηλικιωμένων στην Ελλάδα.

Ορισμοί: Υγεία, Τρίτη και Τέταρτη Ηλικία

Η αναφορά στα άτομα Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας, σύμφωνα με τον Laslett, περιλαμβάνει τις ηλικιακές ομάδες των 55-75 ετών και 76 ετών και άνω, αντίστοιχα (Βαρβαρίγου, 2019). Συχνά, τα άτομα Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας συγχωνεύονται με τον όρο «ηλικιωμένοι». Στις έρευνες της διεθνούς βιβλιογραφίας, οι ηλικιωμένοι συχνά διακρίνονται σε υγιείς ηλικιωμένους ή σε ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν κάποια χρόνια ή ανίατη ασθένεια, για παράδειγμα, την Άνοια, την Νόσο του Πάρκινσον, και την Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Ωστόσο, στην παρούσα μελέτη, ο όρος «ηλικιωμένοι» περιλαμβάνει τόσο τους υγιείς ηλικιωμένους, όσο και τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας.

Ο όρος «Υγεία», σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), αναφέρεται ως εξής:

«Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (WHO,1946).¹

¹“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO,1946).

Στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία εκτός από τον όρο «Υγεία» συναντάται αρκετά συχνά, και ο όρος “well-being”, όταν υπάρχει αναφορά σε κοινοτικά προγράμματα. Σύμφωνα με το Λεξικό της Ψυχολογίας της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Ένωσης, ο όρος αυτός ερμηνεύεται ως «μια κατάσταση ευτυχίας και ικανοποίησης, με χαμηλά επίπεδα δυστυχίας, συνολικά καλή σωματική και ψυχική υγεία και στάση ή καλή ποιότητα ζωής» (“Well-Being,” χ.χ.). Στην Νέα Ελληνική γλώσσα ο όρος αυτός συχνά αποδίδεται ως «ευημερία» ή «ευζωία/ ευ ζην», με τον πρώτο να αποδίδεται ως «πολύ καλή οικονομική κατάσταση και συνεπώς άνετη ζωή» (“Ευημερία,” χ.χ.) και τον δεύτερο ως «καλοζωία, άνετη ζωή, καλοπέραση» (“Ευζωία,” χ.χ.). Και οι δύο αυτοί όροι έχουν αποδοθεί με ποικίλους τρόπους. Ενδεικτικά, ο Philipp (2010) αναφέρεται σε μια έκθεση του Νέου Ιδρύματος Οικονομικών το 2008 (New Economics Foundation), η οποία σημείωσε ότι

«η έννοια της ευημερίας έχει δύο βασικά στοιχεία: να αισθάνεσαι καλά και να λειτουργείς καλά, και αυτά τα συναισθήματα ευτυχίας, ικανοποίησης, απόλαυσης, περιέργειας και αφοσίωσης είναι χαρακτηριστικά κάποιου που έχει μια θετική εμπειρία της ζωής του, όπως η λειτουργία μας στον κόσμο, βιώνοντας θετικές σχέσεις και έχοντας κάποιο έλεγχο στη ζωή κάποιου και μια αίσθηση σκοπού» (Philipp, 2010, σ.58-58).

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Steven Ersser (2010), η ευημερία, όπως και η ποιότητα ζωής, είναι πολύπλοκες έννοιες το νόημα των οποίων ποικίλλει ανάλογα με το πλαίσιο. Και οι δύο μπορούν να εξεταστούν τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, όπου αναζητούμε την εκπλήρωση των κοινωνικών σχέσεων και της δέσμευσης. Επίσης, και οι δύο αντικατοπτρίζουν αντικειμενικές αλλά και υποκειμενικές διαστάσεις, όπως για παράδειγμα, τους καθορίσιμους υλικούς μας

πόρους ή την έλλειψή τους (όπως η φτώχεια) μαζί με την ποιότητα ζωής στις σχέσεις αναφορικά με την αίσθηση της συναισθηματικής μας ολοκλήρωσης (Ersser, 2010).

Γήρανση του πληθυσμού και ευζωία

Η γήρανση του πληθυσμού απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους παγκόσμιους φορείς υγείας και γνωστοποιείται η ανάγκη μέριμνας για τα άτομα Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας, με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021). Αρκετές χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, η Αυστραλία, υιοθέτησαν προγράμματα μουσικής με ηλικιωμένους για την προώθηση της ευζωίας και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Τα αποτελέσματα των προγραμμάτων αυτών αφορούν κυρίως άτομα Τρίτης ηλικίας και παρουσιάζουν μία γενικότερη ευεξία των ηλικιωμένων ατόμων, με πολλαπλά οφέλη σε διάφορους τομείς της υγείας τους. Παράλληλα, τονίζεται η ανάγκη αυτά τα προγράμματα να διευρυνθούν και σε άτομα Τέταρτης ηλικίας. Αυτές οι έρευνες χρειάζεται να σταθμιστούν και να εφαρμοστούν στην ελληνική πραγματικότητα. Αντίστοιχα προγράμματα στην Ελλάδα βρίσκονται σε αρκετά πρώιμο στάδιο, όπως για παράδειγμα η «Μουσικοπαρέα»², τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (Κ.Η.Φ.Η), στα οποία εφαρμόζονται προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης των ηλικιωμένων, το πρόγραμμα «Θάλλω»³, και το πρόγραμμα «οι Άγγελοι της Χαράς»⁴. Στην ερευνητική μελέτη της Φυτίκα (2019) εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα διδασκαλίας ομαδικού πιάνου στο Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) του Δήμου Κέρκυρας το 2018. Η μελέτη ανέδειξε σαν σημαντικότερο κέρδος από μουσική συμμετοχή για τους ηλικιωμένους την βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής τους που ήρθε ως

²<https://zopi.gr/el/>, ανακτήθηκε στις 02/04/2022.

³<https://thallo.care/>, ανακτήθηκε στις 02/04/2022.

⁴<https://www.angelssofjoy.gr/programmata/gia-ilikiomenoys/>, ανακτήθηκε στις 02/04/2022.

αποτέλεσμα των εμπειριών μουσικής διδασκαλίας και μάθησης τραγουδιών, αυτοσχεδιασμού, και μουσικής σημειογραφίας. Για αρκετούς συμμετέχοντες αυτά τα μαθήματα αποτέλεσαν την εκπλήρωση ενός ονείρου, το οποίο είχαν σε μικρή ηλικία. Επίσης, ελάχιστες ήταν οι απουσίες των συμμετεχόντων από τα εβδομαδιαία μαθήματα, παράμετρος που μπορεί να ερμηνευτεί και ως μεγάλη επιτυχία του προγράμματος. Επίσης, κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων έγινε εμφανής η επιθυμία των ηλικιωμένων να συνεχιστεί το πρόγραμμα.

Η πρόοδος της ιατρικής, όπως και της δημόσιας υγείας, σε συνδυασμό με την οικονομική αλλά και την κοινωνική ανάπτυξη, συνέβαλε στην παράταση του προσδόκιμου ζωής του πληθυσμού, η οποία αποτελεί μία παγκόσμια και ανθρώπινη ιστορία επιτυχίας (*World Population Ageing*, 2019). Ωστόσο, η γήρανση του πληθυσμού ταυτοχρόνως με την αύξησή του, την αστικοποίηση και την διεθνή μετανάστευση αποτελούν τις κυρίαρχες «τάσεις» που κάθε μία από αυτές θα εξακολουθεί να έχει σημαντικές και μόνιμες επιπτώσεις στη βιώσιμη ανάπτυξη τις επόμενες δεκαετίες (*World Population Ageing*, 2019). Σύμφωνα με την αναφορά των Ηνωμένων Εθνών (2019) για την Παγκόσμια Γήρανση του Πληθυσμού, στην Ευρώπη και την Βόρεια Αμερική, ο αριθμός των ατόμων 65 ετών και άνω ήταν 200.4 εκατομμύρια το 2019, ενώ το 2050 πρόκειται να αγγίξει τα 296.2 εκατομμύρια, μία ποσοστιαία μεταβολή της τάξεως του 48%. Παράλληλα, ο αριθμός των ατόμων 80 ετών και άνω ήταν 53.9 εκατομμύρια το 2019, ενώ το 2050 θα φτάσει τα 109.1 εκατομμύρια, όπου η ποσοστιαία μεταβολή αγγίζει το 102.6%. Πιο συγκεκριμένα, στην Ελλάδα το 2050, το ποσοστό των ανθρώπων ηλικίας 65+ θα βρίσκεται στο 36.2%, σε αντίθεση με το 2019, όπου ήταν 21.9%.

Πρόσφατες έρευνες τονίζουν την αύξηση της οικονομικής πίεσης που θα ασκηθεί στα ασφαλιστικά και υγειονομικά συστήματα, τα οποία στηρίζουν τους

ηλικιωμένους, όπως και την αύξηση της φορολογικής πίεσης στα συστήματα δημοσίων μεταφορών. Για παράδειγμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο εκτιμήθηκε ότι το 2004 τα προβλήματα ψυχικής υγείας στοίχισαν αρκετά δισεκατομμύρια λίρες στη χώρα, μέσω του κόστους περίθαλψης, των οικονομικών απωλειών αλλά και του πρόωγου θανάτου (Bungay & Clift, 2010).

Στην Κίνα, στην πόλη Tangshan, ιδρύθηκε το 1991 το πανεπιστήμιο για ηλικιωμένους (Tangshan Older People University) με σκοπό να υποστηρίξει ανθρώπους που μόλις συνταξιοδοτήθηκαν, ηλικίας 50+ ετών, προσφέροντάς τους ευκαιρίες για δια βίου μάθηση. Σύμφωνα με τους Southcott και Li (2017) τα μαθήματα τραγουδιού αποτελούν μία από τις πιο σημαντικές του δραστηριότητες. Αντίστοιχα, στην Αγγλία, από το 1994 ξεκίνησε να εφαρμόζεται πιλοτικά και συμπληρωματικά ένα διαφορετικό είδος συνταγογράφησης, αυτό των Συνταγογραφούμενων Τεχνών (Arts on Prescription) (Fancourt, 2019). Η δοκιμή αυτού του τύπου συνταγογράφησης ξεκίνησε έπειτα από την παρατήρηση ότι ένα μεγάλο ποσοστό από τις επισκέψεις σε γιατρούς οφειλόταν σε μη ιατρικούς λόγους, αλλά η αιτία τους ήταν ευρύτερα ζητήματα, όπως η μοναξιά, η κοινωνική απομόνωση, και προβλήματα ψυχικής υγείας (Fancourt, 2019). Σε αυτό το είδος κοινωνικής συνταγογράφησης, οι επαγγελματίες υγείας ή κοινωνικής φροντίδας παραπέμπουν τους ασθενείς σε έναν υπεύθυνο/ μια πηγή υποστήριξης (link worker/navigator), ο οποίος γνωρίζει τις υπάρχουσες δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας (λέσχη ανάγνωσης, χορωδία, μαθήματα τέχνης κτλ.), συζητά και επικοινωνεί με τον ασθενή με σκοπό να εντοπίσει ποιες είναι οι ανάγκες του. Τα ευρήματα αυτών των προγραμμάτων αποδεικνύουν ότι η ενεργός συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να προσφέρει ένα ευρύ φάσμα οφελών, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Για παράδειγμα, στο επίπεδο της

κοινότητας προωθεί την ευημερία, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και υγείας, καθώς όχι μόνο υποστηρίζει την ανάρρωση των ατόμων με ψυχικά προβλήματα, αλλά προλαμβάνει τους κοινωνικά απομονωμένους ανθρώπους να υποκύψουν σε σοβαρότερα προβλήματα υγείας. Μέσω των δημιουργικών δραστηριοτήτων όπως εικαστικά, μουσική, και χορός οποιοδήποτε είδος κοινής δημιουργίας προάγει την αίσθηση του σκοπού και προσφέρει την δυνατότητα να το μοιραστείς με άλλους, στοιχεία που προωθούν την ευζωία και την κοινωνική συμπερίληψη (Bungay & Clift, 2010). Αυτό το είδος συνταγογράφησης, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν συμπληρωματικό των συμβατικών θεραπειών και να συμβάλει ακόμη και στην ελάφρυνση της οικονομικής πίεσης, που ενδεχομένως θα υποστεί το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Ελλάδας.

Ως επακόλουθο των δημογραφικών αλλαγών, καθίσταται αναγκαία η μέριμνα για τα άτομα Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας, με στόχο την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, όχι μόνο μέσω των συμβατικών θεραπειών, αλλά και μέσω εναλλακτικών, όπως της ενεργούς συμμετοχής τους σε κοινοτικά προγράμματα σχετικά με τις Τέχνες. Οι ομαδικές μουσικές δραστηριότητες για την υγεία και η εκπαίδευση μουσικών σχετικά με αυτές αποτελούν ένα καινούριο πεδίο ενδιαφέροντος της μουσικής παιδαγωγικής. Σε χώρες του εξωτερικού έχουν διεξαχθεί πολύ σημαντικά προγράμματα, όπως το Μουσική για Μια Ζωή (Music for Life Project) και το Making Music for Health and Wellbeing⁵. Το πρώτο κέρδισε το βραβείο Υγείας και Ευζωίας (Health and Wellbeing) της Βασιλικής Κοινότητας για την Δημόσια Υγεία (Royal Society for Public Health) το 2014, για την διερεύνηση της επίδρασης των παραστατικών τεχνών στην υγεία και την ευζωία. Το δεύτερο πρόγραμμα κέρδισε το

⁵Making Music for Health and Wellbeing: <https://www.rsph.org.uk/our-work/awards/health-wellbeing-awards/arts-and-health/2016-winner.html>, ανακτήθηκε στις 28/01/2022.

ίδιο βραβείο το 2016. Ταυτόχρονα πραγματοποιούνται και προγράμματα πανεπιστημιακής κατάρτισης, όπως το Μουσική, Υγεία και Ευεξία του Πανεπιστημίου του Canterbury (Αγγλία). Στην Ελλάδα, ο κλάδος της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης ξεκινά να αναπτύσσεται σταδιακά με το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Μουσική και Κοινωνία του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Επίσης, η σειρά συναυλιών μουσικής για την υγεία στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Ίδρυμα, με διοργανωτή τον Δρ. Αθανάσιο Δρίτσα υπογραμμίζουν την επίδραση της μουσικής μέσω της ακρόασης στην ευεξία ασθενών, συγγενών και ιατρικού προσωπικού (Βαρβαρίγου, 2019).

Πολλές μελέτες έχουν διεξαχθεί σχετικά με την θεραπευτική λειτουργία και χρήση της μουσικής σε ηλικιωμένους ανθρώπους (Cohen et al., 2007; Creech et al., 2013; Gembris, 2008; Hays & Minichiello, 2005; Liddle et al., 2012). Μέσα από ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις των συμμετεχόντων αλλά και των συντονιστών των μουσικών δράσεων ή των φροντιστών των ηλικιωμένων, όπως και μέσα από ιατρικές εξετάσεις, τα αποτελέσματα των περισσότερων ερευνών συγκλίνουν ότι τα προγράμματα μουσικής σε ηλικιωμένους επιδρούν θετικά στη σωματική, συναισθηματική/ψυχολογική αλλά και νοητική/γνωστική τους υγεία, συνεπώς βελτιώνεται η γενικότερη ποιότητα ζωής τους. Καθίσταται αναγκαία η διευκρίνιση ότι τα προγράμματα μουσικής με ηλικιωμένους, στα οποία αναφέρεται η παρούσα εργασία δεν σκοπεύουν να αντικαταστήσουν ή υποκαταστήσουν μια μουσικοθεραπευτική προσέγγιση.

Η παρούσα χρονική περίοδος χαρακτηρίζεται από καίριες αλλαγές που συνέβησαν λόγω της πανδημίας της νόσου COVID-19, η οποία ξεκίνησε από το 2019 και απασχολεί τον παγκόσμιο πληθυσμό ακόμη και σήμερα. Οι επιπτώσεις, που επήλθαν λόγω της πανδημίας αφορούν πρωτίστως τον τομέα της υγείας, ενώ

παράλληλα επηρεάστηκαν τόσο η οικονομία όσο και η κοινωνία. Μία από τις ευάλωτες κοινωνικά ομάδες είναι και οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι βίωσαν ακόμη πιο έντονα την απομόνωση την μοναξιά αλλά και το άγχος για την υγεία τους σε αυτήν την περίοδο (Foulkes, 2021; Talbert & Edelman, 2021; vanderSandt & Coppi, 2021). Αυτοί οι λόγοι, καθιστούν ακόμη πιο αναγκαία την εφαρμογή κοινοτικών μουσικών προγραμμάτων με/για ηλικιωμένους.

Περίληψη κεφαλαίου

Η παρούσα μελέτη έχει στόχο να παρουσιάσει μέσα από μια εις βάθος ανασκόπηση υπάρχουσας βιβλιογραφίας στον τομέα της μουσικής παιδαγωγικής, τα οφέλη στην ψυχική και συναισθηματική υγεία των ηλικιωμένων Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας, μέσα από την ενεργή συμμετοχή τους σε κοινοτικά μουσικά προγράμματα. Οι μελέτες που παρουσιάζονται είναι κυρίως από χώρες του εξωτερικού, και στην αγγλική γλώσσα. Επίσης, στόχος της παρούσας μελέτης είναι να κάνει προτάσεις, σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης, αλλά και υλοποίησης τέτοιων μουσικών κοινοτικών προγραμμάτων για ηλικιωμένους στην Ελλάδα.

Στο πρώτο κεφάλαιο έγινε μία αναφορά στους όρους «Υγεία», «Τρίτη και Τέταρτη ηλικία», «ευζωία (well-being)», οι οποίοι θα χρησιμοποιηθούν στην παρούσα μελέτη και θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση του θέματος. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε εκτενής αναφορά στην γήρανση του πληθυσμού, στις πιθανές οικονομικές συνέπειες, αλλά και στην επιτακτική ανάγκη μέριμνας για τα άτομα Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας. Τέλος, αναφέρθηκε μία εναλλακτική μορφή συνταγογράφησης, τα κοινοτικά μουσικά προγράμματα στο εξωτερικό αλλά και στην Ελλάδα με στόχο της υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων.

Το Κεφάλαιο 2 εστιάζει στον ρόλο που κατέχει η μουσική στη ζωή των ηλικιωμένων, την ενεργητική και παθητική συμμετοχή τους σε μουσικές

δραστηριότητες, αλλά και πώς η ενεργητική συμμετοχή επηρεάζει την υγεία τους (σωματική, συναισθηματική/ψυχική, γνωστική και κοινωνική). Το Κεφάλαιο 3 αναφέρεται στον μουσικό συντονισμό κοινοτικών προγραμμάτων με/για ηλικιωμένους, προκλήσεις και εμπόδια που πιθανόν να αντιμετωπίσουν τόσο οι ηλικιωμένοι όσο και οι συντονιστές και πώς θα μπορούσαν να συντονιστούν τέτοια προγράμματα. Στο Κεφάλαιο 4 προτείνω για ένα μουσικό πρόγραμμα με/για ηλικιωμένους στην Ελλάδα το οποίο χρησιμοποιεί την ελληνική παραδοσιακή μουσική.

Κεφάλαιο 2: Μουσική και ευζωία

Εισαγωγή

Το παρόν κεφάλαιο παρουσιάζει βιβλιογραφία, κυρίως στην αγγλική γλώσσα, με εξαίρεση το κεφάλαιο της Βαρβαρίγου (2019), που εστιάζει στα οφέλη, τα οποία σχετίζονται με την συναισθηματική και ψυχολογική υγεία των ηλικιωμένων, μέσω της συμμετοχής τους σε κοινοτικά μουσικά προγράμματα. Το κεφάλαιο ξεκινά εξηγώντας το ρόλο που κατέχει η μουσική στη ζωή πολλών ηλικιωμένων. Έπειτα, αναφέρονται οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις ερευνών που μελέτησαν την επίδραση της μουσικής στη ζωή των ηλικιωμένων. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσίαση ερευνών σχετικά με την επίδραση της μουσικής συμμετοχής στη σωματική, γνωστική, ψυχική και συναισθηματική, και την κοινωνική υγεία ατόμων στην Τρίτη και την Τέταρτη ηλικία.

Ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των ηλικιωμένων

Ο Hays (2005) αναγνωρίζει δύο βασικούς ρόλους, τους οποίους κατέχει η μουσική στη ζωή των ανθρώπων και χάριν αυτών μπορεί να θεωρηθεί δικαιολογημένα σαν ένα παρακλάδι της προληπτικής ιατρικής: τη δύναμή της να ανασύρει συναισθήματα και αναμνήσεις και το ότι μπορεί να συνδέσει τους ανθρώπους σαν κοινό ενδιαφέρον.

«Πρώτον, μπορεί να ανασύρει τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις και τις προηγούμενες συνδέσεις ενός ατόμου στη ζωή του. Δεύτερον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας παράγοντας διευκόλυνσης για τους ανθρώπους, ώστε να απολαμβάνουν κοινά ενδιαφέροντα και δραστηριότητες» (Hays, 2005, σ.28).

Αναφορικά με τον πρώτο ρόλο που είναι ότι μπορεί να ανασύρει συναισθήματα και αναμνήσεις, αυτό συμβαίνει καθώς η μουσική είναι κάτι

αφηρημένο και ο καθένας προσδίδει τα δικά του συναισθήματα σε αυτή. Άλλωστε αυτά τα συναισθήματα, είτε θετικά είτε αρνητικά, είναι που κινούν τους ανθρώπους όταν ακούν ή εκτελούν μουσική (Hays & Minichiello, 2005).

Τα ευρήματα της πλειοψηφίας των ερευνών (Ascenso et al., 2018; Gembris, 2008; Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Goodrich, 2019; Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005; Rohwer & Coffman, 2006; Southcott & Li, 2017) αναφέρουν ότι η μουσική φέρνει τους ανθρώπους κοντά για να μοιραστούν κοινά ενδιαφέροντα. Αυτό ως στοιχείο λειτουργεί εξαιρετικά ευεργετικά στην συναισθηματική υγεία των ηλικιωμένων. Μάλιστα το ερευνητικό κέντρο “The Sidney De Haan Research Centre for Arts” έχει πραγματοποιήσει πολλές μελέτες για την συμβολή της μουσικής όπως και των άλλων συμμετοχικών τεχνών, στην προώθηση της ευζωίας και της υγείας των ατόμων αλλά και των κοινοτήτων (Clift et al., 2008). Πολλές από αυτές τις μελέτες αναφέρονται στην γενικότερη ευζωία των ηλικιωμένων, όμως υπάρχουν και μελέτες, οι οποίες επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες παθήσεις όπως τη νόσο του Πάρκινσον (Vella-Burrows & Hancox, 2012), την άνοια (Vella-Burrows, 2012), την Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) (Morrison & Clift, 2012b) και την ψυχική υγεία (Morrison & Clift, 2012a).

Σύμφωνα με τους Creech και συνεργάτες (2013), η αποδοτικότητα, η σύνδεση και η συνοχή αναφέρονται ως βασικές ανάγκες ενός ατόμου, οι οποίες φαίνεται να ενισχύονται στους ηλικιωμένους, με τη συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες. Σε αυτό το σημείο, αξίζει να αναφερθεί ότι ορισμένοι ηλικιωμένοι δηλώνουν ότι για αυτούς η μουσική είναι σαν το κλειδί για την ευζωία και την καλή τους υγεία, ανεξάρτητα από την ιατρική τους κατάσταση (π.χ. καρδιακά προβλήματα, καρκίνο, γενικότερη αδυναμία) (Hays, 2005). Επίσης, οι Rohwer και Coffman (2006) υπογράμμισαν ότι ο αριθμός των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχει κάποιος

είναι λιγότερο σημαντικός από τους λόγους για τους οποίους έχει αποφασίσει να ασχοληθεί με αυτό.

Μέσω της μουσικής, οι ηλικιωμένοι αποδέχονται, κατανοούν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Πολλές έρευνες υπογραμμίζουν τη θεραπευτική δύναμη της μουσικής για τους ηλικιωμένους, καθώς η μουσική τους βοηθάει στην διαχείριση, ακόμη και στην ελάφρυνση καταστάσεων άγχους, πίεσης, κατάθλιψης, μοναξιάς και πόνου (Creech et al., 2013; Dorris et al., 2021; Gembris, 2008; Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005; Liddle et al., 2012; Βαρβαρίγου, 2019). Οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι συχνά αναφέρουν ότι η μουσική τους παρέχει την αίσθηση μίας «εσωτερικής ευτυχίας», «εσωτερικής ευχαρίστησης», «εσωτερικής ικανοποίησης» και «εσωτερικής γαλήνης» (Hays & Minichiello, 2005). Παράλληλα, με την κατανόηση και την έκφραση του εσωτερικού τους κόσμου, η μουσική λειτουργεί σαν ένα σύμβολο καθορισμού και επαναπροσδιορισμού του εαυτού τους και της ταυτότητάς τους (Ascenso et al., 2018; Creech et al., 2013; Goodrich, 2019; Hays & Minichiello, 2005; Liddle et al., 2012). Αυτός ο επαναπροσδιορισμός της ταυτότητας φαίνεται να βοηθάει ιδιαίτερος τα άτομα, τα οποία μόλις έχουν συνταξιοδοτηθεί (Creech et al. 2014; Hays, 2005).

Εξίσου σημαντικής σημασίας αποδεικνύεται και η κοινωνική λειτουργία που επιτέλεσε η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε μουσικές δραστηριότητες. Το αίσθημα του ανήκειν, η κοινωνικοποίηση, η επικοινωνία και η διάδραση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, όπως και η επικοινωνία των συναισθημάτων τους με τους άλλους, φαίνεται ότι προσφέρει την αίσθηση της «σύνδεσης», όπως και της κοινότητας (Cohen et al., 2007; Foulkes, 2021; Gembris, 2008; Hays & Minichiello, 2005).

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

Η πλειοψηφία των ερευνών σε θέματα μουσικής για την υγεία ή ευεξία των ηλικιωμένων είναι ποιοτικές έρευνες (Creech et al., 2013; Foulkes, 2021; Gembris, 2008; Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Goodrich, 2019; Hays & Minichiello, 2005; Liddle et al., 2012; Moss et al., 2021; Talbert & Edelman, 2021; Vanderark et al., 1983), όπου η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ποικίλα ερευνητικά εργαλεία όπως: συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια, παρατήρηση, συλλογή φωτογραφιών, βίντεο, ηχητικών αποσπασμάτων και ανάλυση εγγράφων, όπως άρθρα εφημερίδων και ενημερωτικό υλικό από τους μουσικούς οργανισμούς που στήριζαν τα προγράμματα. Στις περισσότερες έρευνες το μουσικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων διέφερε (Creech et al. 2014; Jutras, 2006; 2011; Taylor, 2012), με άλλους να μην έχουν λάβει καμία μουσική εκπαίδευση, ορισμένους να είχαν κάποια μουσική εκπαίδευση κατά τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά και μερικούς να υπήρξαν επαγγελματίες μουσικοί.

Στις έρευνες που χρησιμοποίησαν συνεντεύξεις, έγινε χρήση και ομαδικών και ατομικών συνεντεύξεων που περιλάμβαναν ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Αυτές έδιναν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές τους εμπειρίες από τα μουσικά προγράμματα που συμμετείχαν (Jutras, 2006; 2011; Taylor, 2012). Στις μελέτες που υπήρχαν ερωτηματολόγια, και ιδιαίτερα αυτές που συνέλεξαν πληροφορίες για το επίπεδο ευζωίας των συμμετεχόντων, σύμφωνα με δικές τους υποκειμενικές αντιλήψεις, όπως στις μελέτες των Creech και συνεργατών (2013), Castillejos & Godoy-Izquierdo, (2021), Dorris και συνεργατών (2021), αυτά συχνά συμπληρώνονταν στην αρχή αλλά και στο τέλος του προγράμματος. Τέλος, η συλλογή δεδομένων από παρακολούθηση μουσικών προγραμμάτων είναι αρκετά

κοινή μέθοδος (Creech et al., 2014, Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Southcott & Li, 2017).

Οι έρευνες ποσοτικού χαρακτήρα είναι πειραματικές, με τις ομάδες παρέμβασης να είναι παρόμοιες με τις ομάδες ελέγχου, ως προς τα χαρακτηριστικά αλλά και τον αριθμό των συμμετεχόντων: το φύλο των ηλικιωμένων ήταν περίπου στην ίδια αναλογία ανδρών και γυναικών (Hallam et al., 2015), εκτός από τις έρευνες που επέλεξαν το αντικείμενο μελέτης να αφορά μόνο άνδρες ή μόνο γυναίκες (Liddle et al., 2012). Το εύρος της ηλικίας των ηλικιωμένων που συμμετείχαν κυμαινόταν από τα 60 μέχρι τα 98 έτη, χωρίς αυτό να είναι κάτι συγκεκριμένο και σταθερό για όλες τις μελέτες (Cohen et al., 2007; Creech et al., 2013; Hays & Minichiello, 2005). Επίσης, συχνά ο τόπος διαμονής τους ποίκιλε, έχοντας άτομα τόσο από αστικές όσο και από επαρχιακές πόλεις, αλλά και άτομα που διέμεναν σε οίκους ευγηρίας (Vanderark et al., 1983).

Στη μελέτη των Vanderark και συνεργατών (1983), για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι στους οίκους ευγηρίας πληρούσαν κάποια περαιτέρω κριτήρια για την συμμετοχή τους στην έρευνα, όπως το να είναι τουλάχιστον 60 ετών, να είναι αρκετά λογικοί, για να απαντούν ερωτήσεις, να μην είναι αυτόνομοι, να ακούν και να είναι ικανοί να παρακολουθήσουν τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες χωρίς να συμπίπτουν άλλες υποχρεώσεις (σ.72). Τα θέματα της έρευνας επιλέχθηκαν κατόπιν συνάντησης με τον κοινωνικό λειτουργό και τους διευθυντές δραστηριοτήτων δύο γηροκομείων στο βορειοανατολικό Οχάιο των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Στην έρευνα αυτή εξετάστηκαν τα αποτελέσματα του μουσικού προγράμματος σε επιλεγμένους προβληματισμούς και στάσεις των ηλικιωμένων ενοίκων ενός γηροκομείου, συμπεριλαμβάνοντας την δική τους αυτο-αντίληψη, την ικανοποίηση

από τη ζωή, την κοινωνικοποίηση, τις μουσικές διαθέσεις και την αυτό-αντίληψη για την μουσική (Vanderark et al., 1983, σ.72).

Ενεργή και Παθητική συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες

Ακόμα και σήμερα υπάρχουν πολλά στερεότυπα για το τι μπορούν και δεν μπορούν να κάνουν οι ηλικιωμένοι, με αποτέλεσμα πολλοί ηλικιωμένοι να μην αποζητούν ευκαιρίες συμμετοχής σε ομαδικές ή και ατομικές μουσικές δραστηριότητες. Παράλληλα, αυτά τα στερεότυπα επηρεάζουν τους ανθρώπους που μπορεί να σχεδιάζουν προγράμματα για ηλικιωμένους. Για παράδειγμα, κάποια στερεότυπα είναι ότι οι ηλικιωμένοι είναι αδύναμοι, δεν ενδιαφέρονται να μάθουν καινούρια πράγματα, και προτιμούν παθητικές δραστηριότητες (Creech et al., 2012; Rohwer & Coffman, 2006). Ωστόσο, πολλοί από αυτούς τους μύθους αμφισβητούνται (Creech et al., 2012; Rohwer & Coffman, 2006; Βαρβαρίγου, 2019) αποκαλύπτοντας ότι και οι ηλικιωμένοι μπορούν να αναπτυχθούν μουσικά, όταν τους παρέχονται οι κατάλληλες ευκαιρίες. Έτσι λοιπόν, οι καλλιτεχνικές και πιο συγκεκριμένα οι μουσικές παρεμβάσεις μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες: αυτές της παθητικής και της ενεργούς συμμετοχής στη διαδικασία της μουσικής δημιουργίας (Dorris et al., 2021; Johnson & Stanley, 2007). Η παθητική συμμετοχή αφορά κυρίως στην ακρόαση μουσικής για χαλάρωση ή για αλλαγή της διάθεσης. Αυτού του είδους η συμμετοχή εντοπίζεται κυρίως σε παρεμβάσεις μουσικοθεραπευτικές, όπου οι συμμετέχοντες, λόγω κάποιας ασθένειας, όπως η Άνοια, δεν μπορούν να συμμετέχουν ενεργά.

Οι παρεμβάσεις ενεργούς συμμετοχής προσφέρουν ποικίλες δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας, χωρίς να είναι προαπαιτούμενες προηγούμενες μουσικές γνώσεις. Το ομαδικό τραγούδι αποτελεί την πιο κοινή δραστηριότητα, μεταξύ των παρεμβάσεων/προγραμμάτων (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021; Cohen et al.,

2007; Dorris et al., 2021; Foulkes, 2021; Moss et al., 2021; Southcott & Li, 2017), με το ρεπερτόριο να έχει επιλεγθεί με τη βοήθεια των συμμετεχόντων και να βασίζεται σε γνωστά και αγαπημένα τους τραγούδια. Ο Clift και συνεργάτες (2008) υπογραμμίζουν ότι το τραγούδι είναι ο πιο άμεσος τρόπος μουσικής συμμετοχής.

«Η μουσική είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανθρωπίνης μας φύσης και το τραγούδι είναι μία μορφή μουσικής συμμετοχής και έκφρασης, ανοιχτή στον καθέναν» (Clift et al., 2008, σ.3).

Τα αποτελέσματα των ερευνών που μελέτησαν τη συμμετοχή στο ομαδικό τραγούδι, υπογραμμίζουν αρκετούς τομείς στους οποίους παρατηρήθηκαν οφέλη, όπως ευζωία και χαλάρωση, αναπνοή και στάση σώματος, πνευματικά οφέλη, συναισθηματικά οφέλη και οφέλη για την καρδιά και το ανοσοποιητικό σύστημα (Clift et al., 2008, Clift & Hancox, 2001). Σύμφωνα με τον οργανισμό Chorus America και με μία έρευνα που διεξήχθη το 2003, 23.5 εκατομμύρια Αμερικανοί ενήλικες τραγουδούν εβδομαδιαία, σε διάφορες χορωδιακές διοργανώσεις. Τα δεδομένα αυτά επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα μίας προγενέστερης έρευνας, η οποία διεξήχθη το 1997, από την Εθνική Χορηγία για τις Τέχνες (National Endowment for the Arts), όπου σύμφωνα και με τις δύο αυτές έρευνες, το χορωδιακό τραγούδι επισκιάζει οποιαδήποτε άλλη καλλιτεχνική δραστηριότητα, όπως το θέατρο, τον χορό και την ζωγραφική (Bell, 2004). Το πιο σημαντικό στοιχείο που αναφέρει η Bell (2004) για τους τραγουδιστές των κοινοτικών χορωδιών, είναι η αφοσίωσή τους στο χορωδιακό τραγούδι και σε αρκετές περιπτώσεις αυτή τους η εμπειρία ξεπερνά τα δέκα χρόνια συμμετοχής τους σε χορωδιακές οργανώσεις (σ.46).

Κάποια γενικά συμπεράσματα από τις μελέτες για ομαδικό τραγούδι με ερασιτέχνες ενήλικες τραγουδιστές στην Αμερική (Bell, 2004 και Chorus America, 2003) σχετικά με χαρακτηριστικά όπως το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η

φυλή/εθνικότητα, το εισόδημα, η συμμετοχή τους σε σχολική χορωδία και οι μουσικές τους σπουδές είναι τα εξής: η πλειοψηφία των ατόμων που συμμετέχουν σε κοινοτικές χορωδίες είναι γυναίκες, με αναλογία γυναικών-ανδρών 2:1, ενώ ηλικιακά οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες βρίσκονται άνω των 40 ετών. Επίσης, το επίπεδο εκπαίδευσής τους είναι καλό, καθώς πολύ μεγάλο ποσοστό συμμετεχόντων έχει αποφοιτήσει από το λύκειο. Σχετικά με την φυλή/εθνικότητα των τραγουδιστών, έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστες έρευνες, και σε αυτές το μεγαλύτερο ποσοστό είναι λευκοί, ενώ οι μειονότητες δεν εκπροσωπούνται επαρκώς. Το εισόδημα των συμμετεχόντων υπήρξε θέμα ενδιαφέροντος, ωστόσο τα αποτελέσματα ήταν δύσκολο να εξαχθούν με σχετική ακρίβεια. Στην έρευνα του οργανισμού Chorus America πεδίο ενδιαφέροντος αποτέλεσε και η συμμετοχή και οι προτιμήσεις των τραγουδιστών στην πολιτική, θρησκευτική αλλά και πολιτισμική τους ζωή. Τέλος, πολλές μελέτες ερεύνησαν τις μουσικές σπουδές των τραγουδιστών, με την πλειοψηφία να συμμετείχε στην σχολική χορωδία, ή στα σχολικά μουσικά προγράμματα, αλλά και στην εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου (Bell, 2004).

Μία ακόμη δημοφιλής δραστηριότητα μουσικής δημιουργίας είναι τα οργανικά (μουσικά) σύνολα (Creech et al., 2013; Dorris et al., 2021; Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005; Vanderark et al., 1983). Στα σύνολα αυτά μπορεί να πραγματοποιηθεί η εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου ή η χρήση ρυθμικών οργάνων, η οποία θα συνοδεύσει πιθανώς και το ομαδικό τραγούδι. Στα πλαίσια της χρήσης ρυθμικών οργάνων, συχνά χρησιμοποιούνται κινήσεις χεριών αλλά και απλές κινήσεις του σώματος (Vanderark et al., 1983). Επιπρόσθετα με τις προηγούμενες δραστηριότητες, χρησιμοποιείται και αυτή του αυτοσχεδιασμού, αλλά και αυτή της στιχουργίας ή και σύνθεσης ενός τραγουδιού. Η Allison (2008), στο Creech και συνεργάτες (2014), διεξήγαγε μία εθνογραφική έρευνα εστιάζοντας σε μία ομάδα

σύνθεσης μουσικής/στίχων. Η μελέτη έδειξε ότι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων μουσικής σύνθεσης «οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν σε δημιουργικές και διανοητικές προκλήσεις με τρόπους που ήταν ζωντανοί, δημιουργικοί και παραγωγικοί» (Creech et al., 2014, σ.21), το οποίο αποδόθηκε εν μέρει στο ότι η ομάδα προσέφερε ένα ευνοϊκό περιβάλλον. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι ηλικιωμένοι συνέθεταν τραγούδια, τα οποία και έγιναν μέρος της κουλτούρας της κοινότητας (Creech et al., 2014). Τέλος, οι μελέτες τονίζουν ότι εξαιτίας των μουσικών εμπειριών τους, μερικοί συμμετέχοντες σε ομαδικά κοινοτικά προγράμματα αποφάσισαν να εμπλακούν σε τοπικά ραδιόφωνα είτε σαν παρουσιαστές είτε σαν προγραμματιστές, άλλοι στη μουσική διαχείριση και ανάπτυξη συναυλιών, και μερικοί ακόμη και στη διδασκαλία (Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005).

Πώς η ενεργή συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες επηρεάζει την υγεία

Ακόμη από την αρχαιότητα, η μουσική έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων, είτε για ευχαρίστηση είτε και για την βελτίωση της υγείας τους, σαν θεραπευτικό μέσο, μέσω της μουσικής ακρόασης, αλλά και του τραγουδιού (Βαρβαρίγου, 2019). Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες έρευνες (Ascenso et al., 2018; Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021; Goodrich, 2019; Moss et al., 2021) εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει η ενεργητική συμμετοχή των ηλικιωμένων σε μουσικές δραστηριότητες, σχετικά με την υγεία τους και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών παρουσιάζουν τα οφέλη που λαμβάνουν οι ηλικιωμένοι, τόσο στη σωματική και την γνωστική τους υγεία, όσο και στην ψυχική/συναισθηματική αλλά και την κοινωνική τους υγεία.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα των θετικών επιδράσεων της μουσικής είναι στιγμιαία και άμεσα, όπως και προσωρινά, καθώς φθίνουν με την πάροδο του χρόνου και την απουσία της μουσικής (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021, σ.100). Για παράδειγμα, οι Castillejos και Godoy-Izquierdo (2021), διερεύνησαν τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από την εφαρμογή μίας τεκμηριωμένης μουσικής παρέμβασης, σε ιδρυματοποιημένους ηλικιωμένους, αναλύοντας την επίδραση της παρέμβασης σε αρκετούς δείκτες σωματικής, γνωστικής και συναισθηματικής λειτουργίας, πόνου και υποκειμενικής ευζωίας (σ.86). Στην έρευνα συμμετείχαν δύο ομάδες: η ομάδα παρέμβασης και η ομάδα ελέγχου, οι οποίες αποτελούνταν από 25 άτομα η κάθε μία. Στην ομάδα παρέμβασης, οι συμμετέχοντες διέμεναν σε ένα κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων, σε μία πόλη στην νότια Ισπανία, με ηλικία μεγαλύτερη ή ίση των 65 ετών, και δεν έπασχαν από σοβαρή χρόνια ή οξεία ασθένεια κατά τη διάρκεια της μελέτης, η οποία θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την συμμετοχή τους. Όλοι οι συμμετέχοντες συναίνεσαν στην οικειοθελή συμμετοχή τους. Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες ήταν ασθενείς. Η μουσική παρέμβαση αποτελούνταν από δώδεκα ομαδικές συνεδρίες και δύο ατομικές συνεδρίες που εφαρμόστηκαν από έναν από τους συγγραφείς της έρευνας. Η μουσική που χρησιμοποιήθηκε στις συνεδρίες βασιζόταν στις μουσικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων, ενώ κατηγοριοποιήθηκε σύμφωνα με το τέμπο, την αρμονία-δυσαρμονία, την ένταση, την τονικότητα, σύμφωνα με τα προσδοκώμενα ψυχοφυσιολογικά φαινόμενα. Ταυτόχρονα, υπήρξε ο συνδυασμός παθητικών αλλά και ενεργών εκφραστικών-παραγωγικών τεχνικών. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής υπογράμμισαν τη βελτίωση της διάθεσης των συμμετεχόντων και την υποκειμενική ευζωία τους, όπως και την ανακούφιση από τον πόνο, τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, ενώ και η βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης δεν

ήταν ασήμαντη. Ακολουθεί παρουσίαση αποτελεσμάτων από έρευνες στη σχέση συμμετοχής σε μουσικές δραστηριότητες και ενίσχυση διαφορετικών τομέων της υγείας.

Σωματική Υγεία

Το τμήμα αυτό παρουσιάζει μια περιληπτική αναφορά στα κέρδη στη σωματική υγεία από συμμετοχή σε ομαδικές μουσικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους, καθώς η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται σε κέρδη στην ψυχική και συναισθηματική υγεία.

Το τραγούδι σαν δραστηριότητα χρησιμοποιεί το ίδιο το σώμα του τραγουδιστή και πιο συγκεκριμένα τρία υπό-συστήματα: της πίεσης του αέρα (air pressure system), της δόνησης των φωνητικών χορδών (vibratory system), και της αντήχησης (resonating system) (“Learning About the Voice Mechanism,” n.d.). Αυτά τα υποσυστήματα, επιδρούν με τη δομή και τη λειτουργία των πνευμόνων και του λάρυγγα όπως και με το ακουστικό σύστημα με άμεσο αποτέλεσμα τη θετική επίδραση στη βελτίωση της σωματικής υγείας ηλικιωμένων στην Τρίτη και Τέταρτη ηλικία.

«Πριν συνταξιοδοτηθώ, πάντα ένιωθα κουρασμένος και έπαιρνα φάρμακα, αλλά τώρα το τραγούδι με βοηθά να αισθάνομαι υγιής. Εξασκούμε περίπου μισή ώρα κάθε μέρα. Όταν τραγουδάω, ξεχνάω τις αρρώστιες μου» (Southcott & Li, 2017, σ.8).

«Δεν έχω χρόνο να σκεφτώ τις αρρώστιες μου. Είμαι απασχολημένη με την εξάσκηση, την απομνημόνευση λέξεων, και να παίζω primavista» (Southcott & Li, 2017,σ.8).

Στα παραδείγματα από τη μελέτη των Southcott και Li (2017), οι ηλικιωμένοι δήλωσαν ότι το σώμα τους διατηρείται υγιές και λειτουργικό, ενώ έχει εντοπιστεί και η βελτίωση της αναπνοής τους, όπως και η μείωση του άσθματος, μέσω του ομαδικού τραγουδιού (Creech et al., 2012; Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Hays & Minichiello, 2005; Southcott & Li, 2017; Βαρβαρίγου, 2019).

Επίσης, στην μελέτη των Gómez-Ullate και Trujillo (2016) τα ίδια τα μέλη της χορωδίας αναγνώρισαν τα σωματικά οφέλη, όπως την βελτίωση της ικανότητας αναπνοής τους. Αρκετοί συμμετέχοντες και στην έρευνα των Hays και Minichiello (2005) υποστήριζαν ότι χρησιμοποιούν την μουσική με σκοπό να τους βοηθήσει στην διαχείριση του πόνου, ενώ άλλοι περιέγραψαν την μουσική σαν να τους καταπραΰνει την κατάθλιψη, την μοναξιά αλλά και την γενικότερη κούραση. Οι Southcott και Li (2017) μελέτησαν μία ομάδα δεκατριών Κινέζων ηλικιωμένων, οι οποίοι συμμετείχαν ενεργά για τρία χρόνια σε μαθήματα τραγουδιού του πανεπιστημίου για ηλικιωμένους της πόλης Tangshan. Κατά τη διάρκεια την μουσικής πρόβας, οι ηλικιωμένοι στέκονταν όρθιοι, άλλες φορές ακίνητοι και άλλες πρόσθεταν μερικές κινήσεις κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Σύμφωνα με τους Southcott και Li (2017) ακόμη και αυτές οι κινήσεις τους βοηθούσαν στην διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης. Επίσης, πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν την βελτίωση του αναπνευστικού τους συστήματος και θεώρησαν το τραγούδι καλή δραστηριότητα για την διατήρηση της λειτουργίας των πνευμόνων. Τέλος, το τραγούδι υπήρξε μία δραστηριότητα, η οποία τους αποσπούσε την προσοχή τους από την ιατρική τους κατάσταση και ένιωθαν σωματικά ανεβασμένοι. Αρκετές μαρτυρίες ηλικιωμένων έρχονται να επιβεβαιώσουν ότι η συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες, αλλά και η εξάσκησή τους στο σπίτι, τους βοηθά στην ανάρρωση, να ξεχνούν τις αρρώστιες τους, καθώς «δεν υπάρχει χρόνος να σκεφτούν τις ασθένειές τους» (Southcott & Li, 2017, σ.8).

Αντίστοιχα, η έρευνα των Cohen και συνεργατών (2007) είχε σαν στόχο να μετρήσει την επίδραση κοινοτικών πολιτιστικών προγραμμάτων στην γενικότερη υγεία, ψυχική υγεία και στις κοινωνικές δραστηριότητες ηλικιωμένων 65 ετών και άνω. Η μελέτη μάζεψε δεδομένα από διαφορετικά προγράμματα συμμετοχικών τεχνών, όπως η ζωγραφική, η συγγραφή, η ποίηση, η δημιουργία κοσμημάτων και η μουσική με την μορφή του τραγουδιού σε χορωδία. Αναφορικά με το πρόγραμμα χορωδίας, που ήταν και η ομάδα παρέμβασης της μελέτης, αυτό διήρκησε 30 εβδομάδες συνολικά, με εβδομαδιαία πρόβα της χορωδίας και αρκετές δημόσιες εμφανίσεις κατά την περίοδο αυτή. Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής υπογράμμισαν ότι τα άτομα της χορωδίας ελάττωσαν τις επισκέψεις τους στον γιατρό σε σχέση με αυτούς που ήταν στα άλλα προγράμματα συμμετοχικών τεχνών, ενώ ταυτόχρονα μειώθηκε και η χρήση φαρμάκων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα είναι αρκετά σημαντικά, καθώς διαφαίνεται πως μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ομαδικό τραγούδι μπορεί να υπάρξει εξοικονόμηση κόστους τόσο στην ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, αλλά και στα έξοδα των ασθενών και των οικογενειών τους. Τέλος, σημειώθηκαν λιγότερες πτώσεις στου ηλικιωμένους της ομάδας παρέμβασης. Τα αποτελέσματα αυτά, σχετικά με την σωματική υγεία και την χρήση των υπηρεσιών υγείας, βασίστηκαν σε αυτοαξιολογήσεις της γενικότερης σωματικής υγείας (π.χ. καρδιαγγειακά, πνευμονικά, γαστρεντερικά, αισθητηριακά συστήματα) και της χρήσης των υπηρεσιών υγείας (π.χ. επισκέψεις σε γιατρούς και χρήση φαρμάκων) (Cohen et al., 2007, σ.728).

Συμπληρωματικά με την έρευνα των Cohen και συνεργατών (2007), η έρευνα των Castillejos και Godoy-Izquierdo (2021), η οποία εφάρμοσε μία τεκμηριωμένη μουσική παρέμβαση σε ιδρυματοποιημένους ενήλικες, σημείωσε ότι το επίπεδο αυτονομίας των ηλικιωμένων βελτιώθηκε σημαντικά, μετά την παρέμβαση που

πραγματοποίησαν. Η μουσική παρέμβαση αποτελούνταν κυρίως από ομαδικές συνεδρίες, ενώ πραγματοποιήθηκαν και δύο ατομικές. Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης η μουσική, που χρησιμοποιήθηκε, βασίστηκε στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων, χρησιμοποιήθηκαν οι τεχνικές της ενεργητικής (χορός, τραγούδι, παίξιμο οργάνων, δημιουργία ήχων) αλλά και παθητικής συμμετοχής. Σύμφωνα με τα δυναμομετρικά ευρήματα της έρευνας αυτής, δηλαδή την μέτρηση της μυϊκής τους ισχύος, παρατηρήθηκε ότι η δύναμη των χεριών των ηλικιωμένων αυξήθηκε κατά 2.5 κιλά, παρ' όλο που το πρόγραμμα δεν θεωρείται ένα πρόγραμμα μυϊκής εκγύμνασης (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021, σ.97). Η αύξηση της δύναμης αυτής συνδέεται με καλύτερη κατάσταση υγείας, ενώ ταυτόχρονα είναι και ένας δείκτης νοσηρότητας, πτώσεων, αδυναμίας, αλλά και επικείμενης θνησιμότητας (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021). Επιπρόσθετα με αυτούς τους δείκτες, αξίζει να σημειωθεί ότι υπήρξαν έρευνες, οι οποίες μελέτησαν τη σχέση του ομαδικού τραγουδιού με την εκκριτική ανοσοσφαιρίνη (salivary immunoglobulin A), η οποία αποτελεί μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά στην άμυνα των βλεννογόνων μεμβρανών εναντίον κάποιας μόλυνσης. Ωστόσο, οι αποδείξεις αυτές δεν έχουν κάποια κλινική σημασία (Clift et al., 2008).

Ένα συχνό πρόβλημα στους ηλικιωμένους είναι η οστεοαρθρίτιδα, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί, σύμφωνα με τον Zelazny (2001), μέσω της εκμάθησης ενός οργάνου. Για παράδειγμα, η εκμάθηση του πιάνου, της κιθάρας και του γιουκαλίλι προσφέρει την ευκαιρία να εξασκήσουν οι ηλικιωμένοι τις κινητικές τους ικανότητες (Taylor & Hallam, 2008). Παράλληλα με τις κινητικές ικανότητες, η έρευνα των Taylor και Hallam (2008) είχε σαν κύριο στόχο να διερευνήσει πώς η θετική και αρνητική στάση απέναντι στις βασικές μουσικές δεξιότητες μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι μπορεί να βιώσουν την εκμάθηση

ενός οργάνου, να τη χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή και έτσι να κατασκευάσουν τη μουσική τους ταυτότητα (σ.288).

Ολοκληρώνοντας την αναφορά στη σωματική υγεία μέσα από συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες, σύμφωνα με τις προαναφερθείσες έρευνες και με τις μαρτυρίες των ίδιων των συμμετεχόντων, αλλά και τις ιατρικές μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν, οι ηλικιωμένοι ένιωσαν ικανοί να ανταπεξέρχονται και να εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, όπως και να διατηρούν το σώμα τους υγιές και λειτουργικό.

Γνωστική Υγεία

Ακολουθεί μια πολύ περιληπτική αναφορά στα κέρδη στη γνωστική υγεία από συμμετοχή σε ομαδικές μουσικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους, καθώς η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται σε κέρδη στην ψυχική και συναισθηματική υγεία.

«Εκτός από αυτό το αίσθημα που η μουσική φέρνει στην καρδιά μας, μου αρέσει και το αίσθημα που φέρνει στο μυαλό μου. Νομίζω ότι είναι μία πολύ θετική εμπειρία – φέρνει πολλή χαρά και ηρεμία, και αισθάνεσαι ότι είσαι ικανός να μάθεις κάτι που αγαπάς» (Creech et al., 2014, σ.34).

Τα λόγια αυτά ανήκουν σε μία συμμετέχουσα 75 ετών, του προγράμματος Music for Life Project και υποδηλώνουν την επίδραση που μπορεί να έχει η μουσική και στην γνωστική υγεία των ηλικιωμένων. Αντίστοιχα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με την γνωστική υγεία των ηλικιωμένων περιλαμβάνουν την αίσθηση επιτυχίας αλλά και πρόκλησης από την καλλιέργεια καινούριων δεξιοτήτων ή βελτίωσης των ήδη κατακτηθέντων, την αίσθηση νεότητας και εγρήγορσης μέσω της συνεχούς δραστηριοποίησής τους σε μουσικές ομάδες, την εκμάθηση μουσικής και την κατανόηση των μουσικών όρων και τέλος την αυξημένη αίσθηση συγκέντρωσης

και την καλύτερη μνήμη (Creech et al., 2013; Southcott & Li, 2017; Βαρβαρίγου, 2019). Ως επακόλουθο της επιθυμίας για απόκτηση καινούριων δεξιοτήτων ήταν και η αναγνώριση της σημασίας της εξάσκησης/πρακτικής, διότι με αυτόν τον τρόπο επέρχεται η βελτίωση των μουσικών δεξιοτήτων (Southcott & Li, 2017). Βελτίωση στις μουσικές τους ικανότητες αναγνώρισαν και τα μέλη της χορωδίας της έρευνας των Gómez-Ullate και Trujillo, (2016). Στην έρευνα των Hays και Minichiello (2005), η μουσική έλαβε έναν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ευζωίας των συμμετεχόντων, διότι σύμφωνα με τους ίδιους, περιλάμβανε την εξισορρόπηση των διανοητικών, συναισθηματικών και πνευματικών πλευρών της ζωής τους. Επιπρόσθετα, η μουσική, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες της ίδιας έρευνας, τους παρείχε μία αίσθηση πνευματικότητας και έναν τρόπο σύνδεσης με αυτήν, η οποία διαφορετικά θα ήταν δύσκολα προσβάσιμη. Για κάποιους άλλους η μουσική λειτούργησε σαν ένας τρόπος συμπληρώματος σε μία διαλογιστική κατάσταση του νου (Hays & Minichiello, 2005). Επιπλέον, μέσα από την συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση που πραγματοποίησαν οι Dorris και συνεργάτες (2021), εντοπίζεται ότι η ενεργητική συμμετοχή ηλικιωμένων με κάποια ήπια γνωστική βλάβη ή άνοια στη μουσική δημιουργία, μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της ασθένειάς τους (Dorris et al., 2021). Για να επιτευχθεί αυτό όμως, όπως στη μελέτη των Dorris και συνεργατών, ένα μουσικό πρόγραμμα μπορεί να περιέχει την δημιουργία μουσικής μέσω του τραγουδιού ή του παιζίματος οργάνων ή ακόμη και του αυτοσχεδιασμού, ενώ η διάρκεια μίας μουσικής παρέμβασης μπορεί να διαρκεί από τέσσερις έως σαράντα εβδομάδες, από τριάντα λεπτά και από μία έως πέντε φορές την εβδομάδα (Dorris et al., 2021, σ.5).

Ψυχική και συναισθηματική υγεία

Το παρόν τμήμα παρουσιάζει μελέτες που ασχολήθηκαν με την επίδραση της ενεργούς συμμετοχής σε μουσικές δραστηριότητες στην ψυχική και συναισθηματική υγεία ηλικιωμένων Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας. Σύμφωνα με το Victorian Health Promotion Foundation (2005, σ.7).

«Η ψυχική υγεία είναι η ενσάρκωση της κοινωνικής, συναισθηματικής και πνευματικής ευημερίας. Η ψυχική υγεία παρέχει στα άτομα τη ζωτικότητα που είναι απαραίτητη για την ενεργό διαβίωση, την επίτευξη στόχων και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους με τρόπους που εκφράζουν σεβασμό και δικαιοσύνη»⁶

Η μαρτυρία της πιο μεγάλης σε ηλικία συνεντευξιαζόμενης, της έρευνας των Southcott και Li, (2017) αποτελεί μία ενδεικτική περιγραφή της ευχαρίστησης, που μπορούν να βιώσουν οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντας σε ένα μουσικό πρόγραμμα:

«Ο καιρός κυλάει πολύ γρήγορα, όταν διασκεδάζεις. Για εμένα αξίζει πραγματικά και παρέχει ένα μεγάλο αίσθημα ευχαρίστησης, αν πραγματικά δεσμευτείς» (Southcott & Li, 2017, σ.5),

Οι χαρακτηριστικές λέξεις που εντοπίζονται κυρίως μέσα από συνεντεύξεις συμμετεχόντων σε μουσικά προγράμματα και περιγράφουν την συναισθηματική ευζωία των ηλικιωμένων είναι: η ευχαρίστηση, η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση του σκοπού, η μεταμόρφωση και η υπέρβαση της μοναξιάς (Ascenso et al., 2018; Southcott & Li, 2017). Ένας από τους στόχους της έρευνας της Ascenso και συνεργατών (2018) ήταν να επεκτείνει την έρευνα σχετικά με την ενδεχόμενη

⁶“Mental health is the embodiment of social, emotional and spiritual wellbeing. Mental health provides individuals with the vitality necessary for active living, to achieve goals and to interact with one another in ways that are respectful and just” (VicHealth 1999) (Victorian Health Promotion Foundation, 2005, σ.7).

επίδραση της συμμετοχικής μουσικής στην ευζωία, φέρνοντας κοντά τόσο τους ασθενείς ψυχικής υγείας όσο και τους φροντιστές. Ακόμη ένας στόχος της ίδιας έρευνας ήταν να υπογραμμίσει την πιθανή συμβολή μουσικών προγραμμάτων στην καλύτερη κατανόηση της έννοιας της ευζωίας προσεγγίζοντάς την ψυχική υγεία ως μια πολυδιάστατη έννοια. Ο τελευταίος στόχος της έρευνας ήταν να εξερευνήσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ευζωίας τα οποία μπορούν να είναι το αποτέλεσμα μίας αμοιβαίας δημιουργικής συνάντησης (Ascenso et al., 2018). Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 39 συμμετέχοντες, γυναίκες και άνδρες, ενήλικες ασθενείς, οι οποίοι έκαναν χρήση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, ανεπίσημοι και επίσημοι φροντιστές (π.χ. ψυχολόγοι, σύμβουλοι ψυχικής υγείας κ.ά.) και συμμετέχοντες που ήταν ταυτόχρονα ασθενείς και φροντιστές. Ο σχεδιασμός της παρέμβασης της μελέτης αυτής περιλάμβανε τέσσερα δωρεάν προγράμματα ομαδικής εκμάθησης ντραμς/τυμπάνων, στο Δυτικό Λονδίνο, συνολικής διάρκειας έξι έως δέκα εβδομάδων, 90 λεπτών κάθε συνεδρίας, τα οποία διεξάγονταν από έναν επαγγελματία ντράμερ, με την βοήθεια τριών σπουδαστών του Βασιλικού Κολεγίου Μουσικής (Royal College of Music). Μέσω της ανάλυσης των δεδομένων της έρευνας προέκυψαν έξι σημαντικοί άξονες που συνδέουν τη μουσική συμμετοχή με την ψυχική και συναισθηματική υγεία.

- **Άξονας πρώτος:** η ευχαρίστηση/ ηδονή (hedonia) η οποία αναφέρθηκε από όλους τους συμμετέχοντες ως αποτέλεσμα της μουσικής συμμετοχής, με διάφορα θετικά συναισθήματα όπως την χαρά, την ευτυχία, τη διασκέδαση, τον ενθουσιασμό και το μοίρασμα της εμπειρίας και ότι αυτά διαρκούσαν περισσότερο από την διάρκεια της συνάντησης.
- **Άξονας δεύτερος:** η αυξημένη δυνατότητα αυτενέργειας, με τους συμμετέχοντες να δρουν κατά τη δική τους βούληση και να επιλέγουν

ελεύθερα το επίπεδο συμμετοχής τους στη μουσική δραστηριότητα, μία ικανότητα που προεκτάθηκε και στην καθημερινή τους ζωή.

- **Άξονας τρίτος:** η εμπειρία του επιτεύγματος, τόσο της συμμετοχής και συνέπειας στην εβδομαδιαία συνάντηση, όσο και αυτής που αφορά στο μουσικό κομμάτι, αυτό της παραγωγής ήχου και της τελικής παρουσίασης.
- **Άξονας τέταρτος:** η ολοκληρωτική αφοσίωση του νου αλλά και του σώματος και της συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της συνάντησης.
- **Άξονας πέμπτος:** ο επαναπροσδιορισμός του εαυτού (βελτίωση της αυτοεπίγνωσης, θετική ταυτότητα, προοπτική του εαυτού, μουσική ταυτότητα).
- **Άξονας έκτος:** η κοινωνική ευζωία, η οποία μπορεί να συνδεθεί με τους προηγούμενους τομείς, ωστόσο αφορά κυρίως την σύνδεση της ομάδας, αλλά ευνοεί ταυτόχρονα και τις σχέσεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις εκτός των συναντήσεων.

Συνεπώς, και η ομαδική εκμάθηση κρουστών οργάνων αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε μουσικές παρεμβάσεις, ανεξαρτήτως της διαγνωστικής κατάστασης ή ρόλου, καθώς και οι ασθενείς αλλά και οι φροντιστές τους βίωσαν την εμπειρία της βελτίωσης της ευζωίας τους.

Η συναισθηματική ευζωία αποτέλεσε την πιο σημαντική πλευρά, η οποία αναγνωρίστηκε επανειλημμένα από όλους τους συμμετέχοντες της έρευνας των Southcott και Li (2017), ενώ αναγνωρίστηκαν και τα προσωπικά οφέλη που έλαβαν οι συμμετέχοντες από τα μαθήματα τραγουδιού. Ανάμεσά τους εντοπίστηκαν πέντε άξονες:

- η ευχαρίστηση,

- η αυτοπεποίθηση,
- η αίσθηση του σκοπού,
- η μεταμόρφωση, και
- η υπέρβαση της μοναξιάς.

Η ευχαρίστηση, η απόλαυση, η ευτυχία ήταν οι πιο συχνά χρησιμοποιημένες λέξεις από τους συμμετέχοντες της έρευνας αυτής, στοιχείο που ήταν εμφανές και επιβεβαιωνόταν και από τις παρακολουθήσεις κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Το τραγούδι ενίσχυσε σε μερικούς συμμετέχοντες την αυτοπεποίθησή τους:

«Απολαμβάνω να δίνω παραστάσεις. Μπορούμε να δείξουμε τα αποτελέσματα της μάθησής μας. Αισθάνομαι πολύ καλά», είπε μία συμμετέχουσα του προγράμματος (Southcott & Li, 2017, σ.6).

Η αίσθηση του σκοπού εντοπίστηκε κυρίως στην «σύνδεση μεταξύ των καλλιτεχνών και του ακροατηρίου», όπως επισήμανε ένας συμμετέχων, καθώς η ζωή τους απέκτησε κάποιο νόημα, αλλά ήταν και ένας τρόπος να βοηθήσουν τους άλλους (σ. 6). Με την λέξη μεταμόρφωση, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η μουσική δεν ήταν απλώς διασκέδαση για αυτούς, αλλά τους παρείχε μία αίσθηση ομορφιάς, η οποία τους συνέδεε με συναισθήματα πνευματικότητας. Τέλος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων του προγράμματος συμφώνησαν ότι το να είσαι σε ένα μάθημα τραγουδιού μαζί με άτομα με κοινές αντιλήψεις, τους βοήθησε να ξεπεράσουν τα συναισθήματα μοναξιάς (Southcott & Li, 2017, σ.7).

Η λέξη ευτυχία ή ευχαρίστηση, η οποία σχετίζεται με την συναισθηματική υγεία των ηλικιωμένων συναντάται στην πλειοψηφία των ερευνών (Ascenso et al., 2018; Bell, 2004; Clift et al., 2008; Gembris, 2008; Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005; Liddle et al., 2012; Southcott & Li, 2017; Βαρβαρίγου, 2019). Σύμφωνα με την μελέτη του Gembris (2008) κατά την οποία μελετήθηκαν 43 ερασιτεχνικές ορχήστρες

ηλικιωμένων από την Γερμανία, την Αυστρία και την Ελβετία, (συνολικά μαζεύτηκαν 308 έγκυρα ερωτηματολόγια) η πιο σημαντική λειτουργία που επιτέλεσε η μουσική για τους συμμετέχοντες ήταν να αυξηθεί η ζωτικότητα, η ποιότητα ζωής και η ευτυχία των ηλικιωμένων. Ανάμεσα σε αυτά τα οφέλη βρέθηκαν επίσης η χαλάρωση και η έκφραση των συναισθημάτων (Gembris, 2008). Αξιοσημείωτο παραμένει το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι σταμάτησαν να ζωγραφίζουν εικόνες ή να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο βίωσαν σημαντική μείωση στην πνευματική τους υγεία σε σχέση με την ποιότητα ζωής τους, ενώ την ίδια στιγμή όσοι ξεκίνησαν αυτές τις δραστηριότητες βίωσαν σημαντική βελτίωση στην συναισθηματική τους ευζωία (Liddle et al., 2012, σ. 220).

Όπως έχει ήδη υπογραμμιστεί, η μουσική έχει την ιδιότητα να ξυπνά στους ηλικιωμένους ανθρώπους συναισθήματα, αναμνήσεις από την νεανική τους ηλικία και προηγούμενες συνδέσεις στη ζωή τους (Hays, 2005). Επειδή η μουσική είναι κάτι αφηρημένο, ο καθένας προσδίδει τα δικά του συναισθήματα και αρκετές φορές αυτή η σύνδεση δεν είναι απαραίτητα ευχάριστη, δημιουργώντας το συναίσθημα της μελαγχολίας (Hays & Minichiello, 2005). Οι ηλικιωμένοι, συμμετέχοντας σε ένα μουσικό πρόγραμμα, καλούνται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, να τα εκφράσουν αλλά και να τα μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα. Σύμφωνα με την έρευνα των Hays και Minichiello (2005), οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η μουσική τους παρείχε μία αίσθηση «εσωτερικής ευτυχίας», «εσωτερικής ευχαρίστησης», «εσωτερικής ικανοποίησης» και «εσωτερικής γαλήνης» (σ.269). Ακόμη, πολλοί ηλικιωμένοι περιέγραψαν ότι η μουσική τους απαλύνει από την κατάθλιψη, το άγχος, την μοναξιά και την γενικότερη κόπωση που πιθανότατα νιώθουν, ενώ τους δημιουργεί θετικά συναισθήματα όπως το κουράγιο, την ενθάρρυνση, αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους, δίνει νόημα και αίσθημα αναζωογόνησης στη ζωή τους και τους

προσφέρει την δυνατότητα για δημιουργική έκφραση (Βαρβαρίγου, 2019). Εντυπωσιακή χαρακτηρίστηκε και η βελτίωση της διάθεσης των συμμετεχόντων στην έρευνα των Castillejos και Godoy-Izquierdo (2021), όπου παρατηρήθηκαν παρόμοια αποτελέσματα με τις προαναφερθείσες έρευνες. Χαρακτηριστική αποτελεί η μαρτυρία μίας γυναίκας 65 ετών η οποία συμμετείχε στην χορωδία (Gómez-Ullate & Trujillo, (2016). Για αυτή τη γυναίκα, η χορωδία ήταν σαν μια δεύτερη οικογένεια.

«πάντα λέω ότι για μένα, η χορωδία είναι σαν ψυχολόγος. Έρχομαι στη χορωδία αντί να πηγαίνω σε άλλες θεραπείες και ξεχνάω κάθε θλίψη. [...] Το ενδιαφέρον μου είναι για τις πρόβες και τους ανθρώπους με τους οποίους είμαι μαζί, με τους οποίους νιώθω τόσο καλά. Είναι ήδη μέρος της οικογένειάς μου. είναι σαν μια δεύτερη οικογένεια» (σ.395).

Οι Castillejos και Godoy-Izquierdo (2021) ερεύνησαν την επίδραση της μουσικής στην υποκειμενική ευημερία των ηλικιωμένων, λαμβάνοντας υπόψιν δύο δείκτες της ευτυχίας: την «ηδονική ισορροπία» και την «ικανοποίηση από τη ζωή». Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση και στους δύο δείκτες. Επίσης, κατόπιν της μουσικής παρέμβασης, οι ερευνητές παρατήρησαν μία αύξηση 10% στην ικανοποίηση από τη ζωή στην ομάδα παρέμβασης, ενώ στην ομάδα ελέγχου (25 ασθενείς οι οποίοι αποτελούσαν μία ομάδα λίστας αναμονής, που λάμβανε την τυπική φροντίδα του γηροκομείου, στο οποίο έγινε η παρέμβαση) δεν παρατηρήθηκε κάποια ιδιαίτερη αλλαγή (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021). Ωστόσο, ένας μεγάλος αριθμός ερευνών μελέτησε τη σύνδεση μεταξύ του τραγουδιού και του άγχους (stress), όπου το τραγούδι μπορεί να αποτελέσει μία αγχωτική ή χαλαρωτική εμπειρία. Η σχέση αυτή, μετρήθηκε μέσω των αλλαγών των επιπέδων της κορτιζόλης. Τέτοιες μετρήσεις είναι πολύπλοκες και καθίσταται δύσκολη η εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων (Clift et al., 2008).

Κοινωνική υγεία

Γενικότερα, οι κοινωνικές δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να λειτουργήσουν στους ηλικιωμένους πολύ περισσότερο από έναν τρόπο για να γεμίσουν το χρόνο τους και να παραμείνουν απασχολημένοι, προσφέροντάς τους ένα πλαίσιο όπου μπορούν να αναπτύξουν νέες σχέσεις ρόλων, μία αίσθηση του ανήκειν που μπορεί να ανθίσει αλλά και μια αίσθηση σκοπού που μπορεί να διατηρηθεί (Creech et al., 2014).

«Ανήκουμε σε ερασιτεχνική χορωδία. Είμαστε εδώ για την αγάπη του τραγουδιού, την απόλαυση των ανθρώπινων σχέσεων, την πρόκληση της παράστασης ενώπιον του κοινού και τη βελτίωση των μουσικών μας ικανοτήτων. Απλά πράγματα.» (Gómez-Ullate & Trujillo, 2016, σ.395)

«Όταν εισέρχεσαι σε κάτι καινούριο, δεν ξέρεις τι να περιμένεις και τους ανθρώπους που πρόκειται να γνωρίσεις [...] Όλα εξελίχθηκαν τέλεια [...] Όλοι φαίνονταν να το απολαμβάνουν, και όλοι ήταν ικανοί να συμμετέχουν σε αυτό» (Moss et al., 2021, σ.8)

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνες, η κοινωνικοποίηση, αποτελεί μία πολύ σημαντική αιτία για την οποία συμμετέχουν οι ηλικιωμένοι σε μουσικά προγράμματα. Στα προγράμματα αυτά προσφέρονται ευκαιρίες για συνάντηση, αλληλεπίδραση, συνεργασία, γνωριμία και δημιουργία φιλίας με άλλα άτομα (Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Hays & Minichiello, 2005; Moss et al., 2021; Βαρβαρίγου, 2019). Συχνά, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις είναι πολύπλευρες, ενώ μπορούν να πραγματοποιηθούν και κατά την διάρκεια της πρόβας, αλλά και εκτός αυτής (Goodrich, 2019).

«[...] Βρίσκω τους ανθρώπους πολύ, πολύ ενδιαφέροντες [...] ενώνει τους ανθρώπους, επομένως νομίζω ότι μία μουσική δραστηριότητα είναι ένα

υπέροχο πράγμα», Αυτή είναι μαρτυρία μίας συμμετέχουσας στο πρόγραμμα Music for Life Project, η οποία ήρθε σε επαφή με άτομα με τα οποία σε διαφορετική περίπτωση δεν θα ερχόταν κοντά (Creech et al., 2014, σ.23).

Σύμφωνα με τους Hays και Minichiello (2005), μέσω της μουσικής, η έννοια της «σύνδεσης» εντοπίζεται έντονα, καθώς η χαρά και η ευχαρίστηση που αυτή προσφέρει γίνεται εντονότερη όταν μοιράζεται με άλλους. Αυτήν την «σύνδεση» εντόπισαν και εξέφρασαν και οι συντονιστές του προγράμματος Music for Life Project:

«Αυτή είναι η ομορφιά της μουσικής, πραγματικά ενώνει τους ανθρώπους, και μόλις παίζεις μουσική με κάποιον, ειδικά αν έχεις βγει έξω και την έχεις ερμηνεύσει, πάντα θα είσαι πιο συνδεδεμένος από ποτέ» (Creech et al., 2014, σ.18).

Ταυτόχρονα, ενισχύεται η αίσθηση μίας κοινότητας (Creech et al., 2014; Gembris, 2008; Gómez-Ullate & Trujillo, 2016), ενώ την ίδια στιγμή δίνονται ευκαιρίες για προσφορά και στην ευρύτερη κοινωνία, κυρίως με την πραγματοποίηση συναυλιών και άλλων μουσικών εκδηλώσεων (γάμοι ή κηδείες συγγενικών προσώπων, αποφοίτηση, θρησκευτικές λειτουργίες κτλ.) (Creech et al., 2013, 2014; Gómez-Ullate & Trujillo, 2016; Βαρβαρίγου, 2019). Ανάμεσα στους συμμετέχοντες του προγράμματος Music for Life Project υπήρξε μία ισχυρή συμφωνία ότι «η μουσική τους βοήθησε να συνεχίσουν να εμπλέκονται στις κοινότητές τους» (σ.17), όπως για παράδειγμα να έρχονται σε επαφή με άτομα Τέταρτης ηλικίας, τα οποία ζουν σε οίκους ευγηρίας ή νοσοκομεία (Creech et al., 2014).

Τέλος, οι Talbert και Edelman (2021) ερεύνησαν κοινοτικές μουσικές δράσεις των New Horizons συνόλων και άλλων συνόλων μετά την πανδημία του Covid-19.

Επίσης ήθελαν να μάθουν από τους συμμετέχοντες για τους θριάμβους και τις προκλήσεις που βίωσαν στην κοινότητά τους ή στα σύνολα New Horizons καθ ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας. Η πλειοψηφία (52.62%) των συμμετεχόντων δήλωσε ότι τους έλειψε η κοινωνική πλευρά των προβών, το να δημιουργείς μουσική με άλλους (19.04%), και αυτή του τελικού στόχου/συναυλίας (12.33%). Από τους συμμετέχοντες της έρευνας, λίγοι ήταν αυτοί που συμμετείχαν σε εξ αποστάσεως πρόβες, με τους περισσότερους από αυτούς να επισημαίνουν ότι δεν υπήρχε κάτι ικανοποιητικό σε αυτήν την εμπειρία. Γι αυτούς που συμμετείχαν σε εξ' αποστάσεων πρόβες, το παίξιμο και η αλληλεπίδραση με τα άλλα άτομα ήταν η πιο ικανοποιητική πλευρά αυτής της πρωτόγνωρης εμπειρίας. Η έρευνα κατέδειξε ότι η πιο απαιτητική πλευρά της εξ αποστάσεως μάθησης, είχε σαν επίκεντρο την τεχνολογία (Talbert & Edelman, 2021). Αυτές οι αποκρίσεις υπογραμμίζουν τη σημασία ομαδικών μουσικών κοινοτικών δράσεων στην κοινωνική υγεία και ευεξία ακόμα και αν η εμπειρία είναι εξ' αποστάσεως.

Περίληψη κεφαλαίου

Η μουσική κατέχει σημαντικό στη ζωή πολλών ηλικιωμένων στην Τρίτη και Τέταρτη ηλικία: μπορεί να ανασύρει συναισθήματα και αναμνήσεις και να συνδέει τους ανθρώπους. Το κεφάλαιο παρουσίασε κάποιες από τις ποικίλες μεθοδολογικές προσεγγίσεις και τα μεθοδολογικά εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι στιγμής σε έρευνες για την επίδραση της μουσικής στην υγεία και ευεξία ηλικιωμένων συμμετεχόντων σε κοινοτικές δράσεις. Στη συνέχεια συζητήθηκαν τα οφέλη από συμμετοχή σε ενεργητικές μουσικές δράσεις (παίζω μουσική) και από την παθητική συμμετοχή (ακούω μουσική), αντίστοιχα. Το δεύτερο κεφάλαιο ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση αποτελεσμάτων ερευνών σχετικά με την επίδραση προγραμμάτων

μουσικής με/για ηλικιωμένους στον σωματικό, γνωστικό, ψυχικό/συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα της υγείας των ηλικιωμένων.

Κεφάλαιο 3: Μουσικός συντονισμός και διδασκαλία συνόλων με ηλικιωμένους

Εισαγωγή

Ο μουσικός συντονισμός και η διδασκαλία συνόλων με ηλικιωμένους ακολουθεί τις ίδιες αρχές και πρακτικές που εφαρμόζονται και σε άλλες μαθησιακές καταστάσεις, με μόνη διαφορά την ηλικία των συμμετεχόντων. Οι συντονιστές αυτών των μουσικών δράσεων πρέπει να είναι ενήμεροι για αρκετούς μύθους που συνοδεύουν τους ηλικιωμένους σχετικά με τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους (Creech et al., 2012; Βαρβαρίγου, 2019). Πληροφορίες για κάποιους από αυτούς τους μύθους και πως αυτοί αντικρούονται παρουσιάζονται παρακάτω:

- **Οι ηλικιωμένοι είναι όλοι το ίδιο.** *Οι ηλικιωμένοι δεν είναι όλοι το ίδιο και αυτήν την ποικιλομορφία χρειάζεται να περιμένουν οι συντονιστές των μουσικών προγραμμάτων. Ωστόσο, καθώς μεγαλώνουμε οι ατομικές διαφορές γίνονται πιο έντονες λόγω των συσσωρευμένων εμπειριών, οι οποίες αλληλεπιδρούν με βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.*
- **Οι ηλικιωμένοι δεν έχουν κάτι άξιο να πουν.** *Οι ηλικιωμένοι κουβαλούν έναν πλούτο προσωπικών εμπειριών, γνώσεων και ικανοτήτων, ίσως πλουσιότερο από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα.*
- **Οι ηλικιωμένοι δεν ενδιαφέρονται να μάθουν καινούρια πράγματα και για αυτό δεν αξίζει να τους ενθαρρύνεις να εμπλακούν στη μάθηση.** *Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι εμπλέκονται στην μάθηση έχοντας πνευματικά κίνητρα, την επιθυμία να αποκτήσουν νέες γνώσεις αλλά και προκλήσεις. Σύμφωνα με έρευνες που παρουσιάστηκαν στο Κεφάλαιο 2, ακόμη και στην Τέταρτη ηλικία οι ηλικιωμένοι δημιουργούν καινούριους στόχους, έχουν κίνητρο ώστε να τους επιτύχουν ή ακόμη να ζανα-ζήσουν κάτι.*

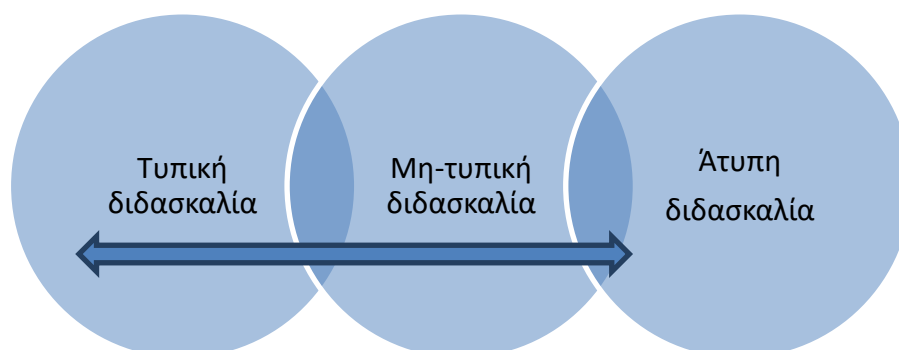
- **Οι ηλικιωμένοι ξεχνούν πράγματα και είναι αργοί στη μάθηση.** Η εμφάνιση της άνοιας είναι συνδεδεμένη με την προχωρημένη ηλικία και είναι κάτι αναπόφευκτο. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις ότι η ενεργητική συμμετοχή των ηλικιωμένων σε μουσικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από την άνοια (Dorris et al., 2021).
- **Οι ηλικιωμένοι δεν επιθυμούν αλλαγές, ενδιαφέρονται για μάθηση μόνο με άλλους ηλικιωμένους και δεν ενδιαφέρονται για τα πράγματα που συμβαίνουν σήμερα.** Αντιθέτως, στους ηλικιωμένους αρέσει να συναναστρέφονται με την νέα γενιά, καθώς τους μεταβιβάζουν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους, ενώ ταυτόχρονα λαμβάνουν και μία αίσθηση νεότητας και φρεσκάδας.
- **Οι ηλικιωμένοι χαρακτηρίζονται από μία φυσική/σωματική εξασθένιση.** Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν αρκετά επαρκή κινητικότητα, ώστε να ζουν δραστήρια και ανεξάρτητα. Παρόλο που εντοπίζονται ορισμένα προβλήματα υγείας εξαιτίας του γήρατος (μείωση της μυϊκής και οστικής μάζας, προβλήματα όρασης και ακοής), είναι εξαιρετικά σημαντικό οι ηλικιωμένοι να έχουν πρόσβαση σε προγράμματα μουσικής, διότι οι κατάλληλες δραστηριότητες στα προγράμματα αυτά, θα τους βοηθήσουν να διατηρήσουν την υπάρχουσα φυσική τους κατάσταση.
- **Οι ηλικιωμένοι είναι εξαρτημένοι και φοβούνται να βγουν έξω.** Πολλοί ηλικιωμένοι διατηρούν επαφές με την κοινότητα και ακολουθούν τα ενδιαφέροντά τους. Υπάρχουν και άλλοι οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με ορισμένα εμπόδια (μεταφορά, ώρα συνάντησης, φροντίδα άλλων ατόμων/εγγονιών κτλ.). Οι συντονιστές των προγραμμάτων κοινοτικής

μουσικής θα πρέπει να βοηθήσουν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια και να ενισχύσουν τη συμμετοχή..

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται μελέτες που προτείνουν τρόπους συντονισμού ομαδικών μουσικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας έτσι ώστε οι μουσικές εμπειρίες να επιφέρουν τα σωματικά, γνωστικά, ψυχικά και συναισθηματικά, και κοινωνικά κέρδη τα οποία παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Μουσική διδασκαλία ή μουσικός συντονισμός;

Με την αναφορά στον όρο διδασκαλία και μάθηση, συνήθως έρχεται στο μυαλό η τυπική μορφή διδασκαλίας και μάθησης, στο σχολείο, για παράδειγμα, ωστόσο υπάρχουν και άλλες δύο μορφές διδασκαλίας και μάθησης: η άτυπη και η μη-τυπική (Creech et al., 2020). Η τυπική μορφή διδασκαλίας και μάθησης είναι οργανωμένη, δομημένη και έχει μαθησιακούς στόχους, ενώ από την πλευρά του μαθητευόμενου είναι πάντα σκόπιμη. Αντιθέτως, η άτυπη διδασκαλία και μάθηση δεν είναι ποτέ οργανωμένη, δεν ορίζει μαθησιακούς στόχους και αποτελέσματα και ποτέ δεν είναι σκόπιμη από την μεριά του μαθητευόμενου. Κάπου στη μέση βρίσκεται η μη-τυπική διδασκαλία (Creech et al., 2020) (Γράφημα 1).



Γράφημα 1: Από την τυπική στην άτυπη διδασκαλία (Creech et al., 2020)

Η μη-τυπική διδασκαλία, για τους περισσότερους συγγραφείς, είναι μάλλον οργανωμένη και μπορεί να έχει μαθησιακούς στόχους. Η διδασκαλία αυτή μπορεί να συμβεί με πρωτοβουλία του ατόμου, όμως μπορεί να συμβεί και σαν ένα υποπροϊόν πιο οργανωμένων δραστηριοτήτων, ανεξάρτητα από το αν οι ίδιες οι δραστηριότητες έχουν μαθησιακούς στόχους ή όχι (Creech et al., 2020). Συνεπώς, η μη τυπική διδασκαλία παρέχει την ευελιξία μεταξύ τυπικής και άτυπης διδασκαλίας (Creech et al., 2020, σ.3). Πιο συγκεκριμένα στην μουσική εκπαίδευση, αρκετοί ερευνητές και επαγγελματίες του πεδίου αυτού, στρέφουν ολοένα και περισσότερο την προσοχή τους σε άτυπες και μη-τυπικές παιδαγωγικές μεθόδους για την προώθηση μίας ολιστικής και εμπειρικής μάθησης, και απομακρύνονται από την τυπική και το ιεραρχικό μοντέλο μαθητείας που ακολουθούνταν παλαιότερα (Creech et al., 2020).

Ο Folkestad (2006) αναγνωρίζει τέσσερις παραμέτρους χρήσης και ορισμού των όρων «τυπική» και «άτυπη» μάθηση, όπου η κάθε μια εστιάζει σε διαφορετικές πτυχές της μάθησης. Οι παράμετροι αυτοί είναι: η κατάσταση, το ύφος της μάθησης, η ιδιοκτησία (ownership) (η πρωτοβουλία μίας δραστηριότητας), και η σκοπιμότητα (Folkestad, 2006, σ.141-142). Άλλωστε, σύμφωνα με τον ίδιο (2006, σ.143) «από την στιγμή που κάποιος διδάσκει, αμέσως μόλις αναλάβει τον ρόλο του δασκάλου, τότε είναι μία κατάσταση τυπικής μάθησης». Συνεπώς, τα όρια μεταξύ των διαφορετικών μορφών μάθησης είναι δυσδιάκριτα και διασταυρώνονται με δυναμικούς και σύνθετους τρόπους (Creech et al., 2020; Folkestad, 2006). Επίσης, την ίδια στιγμή, η μουσική χαρακτηρίζεται και από έναν άτυπο τρόπο μάθησης, όπως ακριβώς συμβαίνει και με την εκμάθηση της γλώσσας, ο οποίος περιλαμβάνει και πολιτισμικά στοιχεία (Creech et al., 2020). Σύμφωνα με το παράδειγμα του Finnegan (1989), στο Core (2005), η πλειοψηφία των ενεργών μουσικών κατακτούν τις μουσικές τους δεξιότητες σε ανεπίσημα περιβάλλοντα μάθησης.

Πολύ συχνά τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές επιδράσεις της μουσικής σε κοινοτικά προγράμματα με ηλικιωμένους μπορεί να επιτελούνται σε ανεπίσημα περιβάλλοντα μάθησης. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η Ισπανία, με τις χορωδίες και τις μουσικές ομάδες, τις λεγόμενες *tunas* (μία ομάδα άτυπων παραδοσιακών πανεπιστημιακών τραγουδιστών και οργανοπαικτών, γνωστοί και ως *estudiantinas*) (Gómez-Ullate & Trujillo, 2016). Επίσης, αναφορικά με την εκμάθηση μουσικής στην Ισπανία παρατηρείται ότι για κάθε έναν που μαθαίνει μουσική σε επίσημους φορείς, υπάρχουν κατ' ελάχιστον πέντε, οι οποίοι μαθαίνουν μουσική χρησιμοποιώντας ανεπίσημες μεθόδους, αλλά και ανεπίσημους φορείς (Gómez-Ullate & Trujillo, 2016. σ.388), στοιχείο που προσδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα στην σημασία της κοινότητας.

Ταυτόχρονα με τις διαφορετικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις και μεθόδους, συνέβησαν ορισμένες αναθεωρήσεις και στον όρο «δάσκαλος/καθηγητής» (*teacher*), όπου αρκετά συχνά αντικαθίσταται από τον όρο «διευκολυντής/συντονιστής» (*facilitator*), δίνοντας μία διαφορετική ερμηνεία. Σύμφωνα με τον Gregory, ο όρος «συντονιστής» (*facilitator*) αναφέρεται σε έναν ηγετικό ρόλο στην δημιουργία των προϋποθέσεων αφύπνισης, ή αφύπνισης εκ νέου, της ικανότητας της μάθησης και της αλλαγής» (Creech et al., 2020). Σε αυτήν την διαδικασία «διευκόλυνσης» (*facilitation*), ο Heron υπονοεί ότι το ζήτημα της εξουσίας είναι πάντα παρόν, λόγω της σχέσης συντονιστή-συμμετέχοντα που δημιουργείται. Η εξουσία μπορεί να εκφραστεί με τρεις διαφορετικούς τρόπους αντανakλώντας τις ικανότητες, τις αξίες και τα προσωπικά χαρακτηριστικά του συντονιστή: κηδεμονική εξουσία (ικανότητες στην επικοινωνία και ανταπόκρισης τις ανάγκες των μαθητών), πολιτική εξουσία (λήψη αποφάσεων σε σχέση με το πρόγραμμα σπουδών και ευθύνη για αυτές), και χαρισματική εξουσία (η ικανότητα, η ευελιξία και ο σεβασμός του συντονιστή να

αντιμετωπίζει καταστάσεις) (Creech et al., 2020). Έπειτα, ο Heron προτείνει τρεις τρόπους συντονισμού: τον ιεραρχικό (ο συντονιστής παίρνει αποφάσεις για τους άλλους), τον αυτόνομο (οι αποφάσεις λαμβάνονται από τους άλλους, όπου ο συντονιστής προάγει συνθήκες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης) και τον συνεργατικό (οι αποφάσεις λαμβάνονται με τους άλλους) (Creech et al., 2014, 2020).

Στον ιεραρχικό τρόπο, ο συντονιστής είναι υπεύθυνος για το μαθησιακό υλικό, αλλά και για να το μεταδώσει στον μαθητευόμενο. Από τη μεριά του ο μαθητευόμενος χρειάζεται να απορροφήσει το υλικό και να είναι σε θέση να το αναπαράγει. Στις μουσικές συνεδρίες, οι οποίες συντονίζονται με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες παίζουν, ενώ ο συντονιστής μιλάει ή επιδεικνύει την επιθυμητή απόδοση (Creech et al., 2014, 2020). Στον αυτόνομο τρόπο συντονισμού – δημοκρατική προσέγγιση, ο μαθητής βρίσκεται στο επίκεντρο, όμως ο συντονιστής επιλέγει το κατάλληλο υλικό και τις κατάλληλες δραστηριότητες, βάσει των αναγκών και των ικανοτήτων των συμμετεχόντων, για να μεγιστοποιήσει τα θετικά μαθησιακά αποτελέσματα (Creech et al., 2014, 2020). Τέλος, στον συνεργατικό τρόπο μάθησης, ο συντονιστής μαζί με τους συμμετέχοντες ανακαλύπτει καινούριο υλικό, ενθαρρύνονται οι ισότιμες σχέσεις, αναγνωρίζονται και εκτιμώνται οι εμπειρίες ζωής και γνώσεις των συμμετεχόντων, ενώ μπορούν να αναλάβουν και ηγετικούς ρόλους στην ομάδα (Creech et al., 2014). Η Creech και συνεργάτες (2014, σ. 87) σημειώνουν ότι:

«Η ομάδα μπορεί να λειτουργεί σαν μία κοινότητα μάθησης, η οποία χαρακτηρίζεται από συλλογική εξερεύνηση».

Οι όροι που προαναφέρθηκαν σχετίζονται με την διδασκαλία και τη μάθηση, χωρίς να εστιάζουν συγκεκριμένα στην διδασκαλία παιδιών, εφήβων ή ενηλίκων. Ωστόσο, οι Knowles και Lindeman εισήγαγαν τον όρο «ανδραγωγία» (andragogy), ο

οποίος χρησιμοποιείται, για να περιγράψει τις στρατηγικές διδασκαλίας και μάθησης, οι οποίες σχετίζονται με τους ενήλικους μαθητές, αντίθετα με τον όρο «παιδαγωγική», που χρησιμοποιείται για την μάθηση των παιδιών (Creech et al., 2020). Σύμφωνα με την Βαρβαρίγου (2019), η βιβλιογραφία που σχετίζεται με την ανδραγωγία χρησιμοποιεί τον όρο ‘μουσικοί συντονιστές’ (music facilitators) και όχι ‘δάσκαλοι μουσικής’, όταν αναφέρεται στα άτομα που διδάσκουν μουσική και διευθύνουν μουσικά σύνολα ενηλίκων (σ.245-246). Σύμφωνα με τις συζητήσεις με τους μουσικούς αλλά και τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες του προγράμματος Music for Life Project, προέκυψε η προτίμηση του όρου «μουσικός συντονιστής», διότι

«ο ρόλος του μουσικού στις ομάδες ενηλίκων είναι περισσότερο να ‘διευκολύνει’ και να συντονίζει τις μουσικές δραστηριότητες παρά να οργανώνει τη διαδικασία μάθησης με τον ίδιο τρόπο που θα την οργάνωνε με μία ομάδα παιδιών» (Βαρβαρίγου, 2019, σ.246).

Αμέσως, προέκυψε ακόμη ένας όρος, η «κριτική γηραγωγική» (critical geragogy), σύμφωνα με τον Formossa, ο οποίος εστιάζει στην διδασκαλία και μάθηση μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων και επιδιώκει να ταράξει τις υποθέσεις εξάρτησης των ηλικιωμένων (Creech et al., 2020). Ο Knowles και οι συνεργάτες του (1984) διατυπώνουν πέντε υποθέσεις για την μάθηση των ενηλίκων, οι οποίες την κάνουν διαφορετική από την εκπαίδευση των παιδιών (παιδαγωγική): αυτοαντίληψη, εμπειρία, θέληση για μάθηση, προσανατολισμός στη μάθηση και κίνητρο για τη μάθηση (Creech et al., 2020). Ωστόσο, η Creech και οι συνεργάτες (2020) υποστηρίζουν ότι «η μουσική μάθηση των παιδιών (παιδαγωγική), των ενηλίκων (ανδραγωγική) και των ηλικιωμένων (γηραγωγική) μπορεί να μην διαφέρει εξαιρετικά» (σ.127).

Πως μαθαίνει ο ενήλικας;

Αρχικά, οι Baltes και Carstensen (2003), στο Creech και συνεργάτες (2020), αναφερόμενοι στην ανδραγωγία (μάθηση ενηλίκων) περιγράφουν τρεις προσεγγίσεις, οι οποίες συνοδεύουν τους ενήλικες στην λήψη ορισμένων αποφάσεων. Αυτές οι προσεγγίσεις είναι η επιλογή (selection) – τι ακριβώς θέλουν να μάθουν, η βελτιστοποίηση (optimization) – πού να επενδύσουν τον χρόνο τους, και το αντιστάθμισμα (compensation) – πώς να βρουν εναλλακτικούς τρόπους να αντισταθμίσουν συγκεκριμένα εμπόδια (Creech et al., 2020). Έπειτα, θα αναφερθούν ορισμένα στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συντονιστές, προκειμένου να επιτύχουν έναν αποτελεσματικότερο τρόπο συντονισμού ομάδων με ηλικιωμένους, ταυτόχρονα με πιθανές εναλλαγές μεταξύ των τρόπων συντονισμού που αναφέρθηκαν πιο πάνω.

Ένας από τους μύθους που αναφέρθηκαν και αντικρούστηκαν παραπάνω ήταν ότι οι ηλικιωμένοι δεν έχουν κάτι άξιο να πουν. Αυτή ακριβώς η εμπειρία ζωής και οι προηγούμενες γνώσεις των ηλικιωμένων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία βάση για την αποτελεσματικότερη κατάκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων (Creech et al., 2014). Η Creech και συνεργάτες (2014, σ.87) εξηγούν ότι: «Η χρήση υλικού, το οποίο είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες, μειώνει τις απαιτήσεις της λειτουργικής μνήμης, αιχμαλωτίζει το ενδιαφέρον τους και βοηθά στην διατήρηση των κινήτρων». Σχετικά με τα μουσικά προγράμματα η επιλογή ρεπερτορίου αποτελεί ενδεικτικό παράδειγμα χρήσης προηγούμενης γνώσης και εμπειριών των ηλικιωμένων, καθώς με ένα τραγούδι μπορεί να ανασυρθούν συναισθήματα και αναμνήσεις, όπως έχει αναγνωρίσει και ο Hays(2005).

Σύμφωνα με την έρευνα της Boulton-Lewis (2010), στο Creech και συνεργάτες (2014), «οι ηλικιωμένοι Τρίτης ηλικίας θεώρησαν πιο αποτελεσματική την μάθησή τους όταν οι εργασίες τους ήταν πλαισιωμένες στον δικό τους ρυθμό και

σε μία μεγαλύτερη χρονική περίοδο από μία παραδοσιακή διάλεξη» (σ.91). Με άλλα λόγια, οι ηλικιωμένοι επιθυμούν να είναι αυτόνομοι και η ενίσχυση αυτής της αυτονομίας μπορεί να επιτευχθεί και να λειτουργήσει θετικά κατά την διάρκεια ενός μουσικού προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, για την ενίσχυση της ανάγκης για αυτονομία, ο συντονιστής του προγράμματος μπορεί να συζητήσει με τους συμμετέχοντες και να λάβει από κοινού αποφάσεις, σχετικά με τους στόχους του προγράμματος, την τοποθεσία και την ώρα, αλλά και για το περιεχόμενο (Creech et al., 2014).

Ακόμη ένας τρόπος μάθησης είναι η μάθηση μεταξύ συνομήλικων (peer learning), η οποία «προσφέρει ευκαιρίες για αμοιβαία ηθική υποστήριξη, ανταλλαγή γνώσεων και ανάπτυξη ιδεών» (Creech et al., 2014, σ.94). Αυτό το περιβάλλον μάθησης λειτούργησε εξαιρετικά για τους συμμετέχοντες του προγράμματος Music for Life Project, σύμφωνα με μαρτυρίες των ίδιων των συμμετεχόντων, όπου έμαθαν καινούριες δεξιότητες, βίωσαν την αίσθηση του σκοπού και της επιτυχίας, και δημιούργησαν κοινωνικά δίκτυα (Creech et al., 2014).

Ταυτόχρονα, οι ηλικιωμένοι συνεχίζουν να είναι δημιουργικοί, και η συμμετοχή τους σε δημιουργικές δραστηριότητες ενισχύει την υγιά γήρανσή τους. Σε μουσικά προγράμματα αυτή η δημιουργικότητα δεν αναφέρεται μόνο στον αυτοσχεδιασμό και στην σύνθεση, αλλά και στην δημιουργική έκφραση και ερμηνεία μέσω της μουσικής πράξης (Creech et al., 2014).

Αναφορικά με τα μουσικά προγράμματα, η σημαντικότητα των προγραμμάτων αυτών για τους ηλικιωμένους μπορεί να φανεί από το κατά πόσο οι ηλικιωμένοι επενδύουν χρόνο στο πρόγραμμα και αφοσιώνονται στις δραστηριότητές του. Όταν τα φυσικά και κοινωνικά πλαίσια είναι ευνοϊκά και σταθερά (Creech et al., 2014), τότε ένα μουσικό πρόγραμμα μπορεί να γίνει πολύ σημαντικό για τους

ηλικιωμένους. Επίσης, η σημαντικότητα αυτή εντοπίζεται ακόμη και όταν οι δραστηριότητες συνδέονται με συγκεκριμένους στόχους, αλλά και όταν οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι εκτιμάται η συνεισφορά τους (Creech et al., 2014).

Όταν όλα αυτά τα στοιχεία συνδυαστούν και οι ηλικιωμένοι αποκτήσουν τον έλεγχο στη μάθησή τους, βιώσουν το αίσθημα του (μουσικού) επιτεύγματος, της ευχαρίστησης και της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, τότε διευρύνεται η αντίληψη για τον εαυτό τους και βελτιώνεται η αυτο-επίγνωσή τους, κατανοώντας τι είναι ικανοί να επιτύχουν (Ascenso et al., 2018; Creech et al., 2020). Επακόλουθο είναι να δημιουργηθεί μία θετική ταυτότητα, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην κατασκευή και μίας μουσικής ταυτότητας (Ascenso et al., 2018, Creech et al., 2020). Η ιδέα των «πιθανών εαυτών», η οποία αρχικά εκφράστηκε από τους Markus και Nurius (1986), αναφέρεται «στους ιδανικούς και επιθυμητούς εαυτούς ή τους διαφορετικούς εαυτούς, που τους φοβούνται και είναι χειρότεροι» (Creech et al., 2020, σ.11). Πιο συγκεκριμένα, ο μουσικός πιθανός εαυτός περιλαμβάνει την προηγούμενη μουσική μάθηση, ερμηνείες της παρούσας και τον προσανατολισμό στην μελλοντική μουσική μάθηση, προσφέροντας συνοχή στην μουσική μας ζωή, αλλά και «λειτουργώντας ως σύνδεσμος μεταξύ γνώσης και κινήτρου τραβώντας μας προς (ή ωθώντας μας μακριά από) μελλοντικές εμπειρίες μουσικής» (Creech et al., 2020, σ.14). Όλες αυτές οι εκπαιδευτικές πρακτικές που αναφέρθηκαν προηγουμένως, ενταγμένες σε κοινοτικά πλαίσια, στα οποία ενισχύεται η κοινωνική αλληλεπίδραση, μέσα σε ένα πολιτιστικό πλαίσιο, προσφέρουν πρόσφορο έδαφος για την δημιουργία ενός πιθανού εαυτού (Creech et al., 2020).

Προκλήσεις και εμπόδια για ηλικιωμένους και συντονιστές

Εκτός από τις προσεγγίσεις και τις μεθόδους τις οποίες θα εφαρμόσει ο συντονιστής, θα κληθεί να αντιμετωπίσει και μερικές προκλήσεις και εμπόδια κατά τη διάρκεια

μίας μουσικής πρόβας. Μία από αυτές είναι τα διαφορετικά επίπεδα ικανότητας των ενηλίκων ή και ηλικιωμένων μουσικών, γνωστικά προβλήματα, όπως και ο αργός ρυθμός της μάθησης, με έναν μεγάλο αριθμό από αυτούς να εκφράζει την έλλειψη κατανόησης ή να ξεχνά επανειλημμένα τις πληροφορίες (Gembris, 2008; Rohwer et al., 2020). Ταυτόχρονα, οι προσωπικές διαμάχες ή οι αλληλεπιδράσεις αποτελούν ακόμη ένα στοιχείο προς διαχείριση από τον συντονιστή, όπου στη συγκεκριμένη περίπτωση χρειάζεται περισσότερη διακριτικότητα, σε σχέση με πιο νέους μαθητές. Ωστόσο, ο συντονιστής χρειάζεται να κατανοήσει ορισμένα βαθύτερα θέματα, που σχετίζονται με τους ενήλικες εκπαιδευομένους και σχετίζονται με την υγεία και τους κιναισθητικούς τους περιορισμούς, την φιλοσοφία της κοινοτικής δέσμευσης με τη μουσική και την ψυχολογία αυτού που γερνάει (Rohwer et al., 2020).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθούν κάποιοι ακόμη παράγοντες, οι οποίοι πιθανότατα θα εμποδίσουν τους ηλικιωμένους από τη συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες. Τέτοιοι είναι η τοποθεσία, η ώρα της πρόβας, η μεταφορά προς τον χώρο της πρόβας, το κόστος συμμετοχής, η έλλειψη ενημέρωσης για τυχόν μουσικές δράσεις στην κοινότητα, κοινωνικά εμπόδια (φύλο, εθνικότητα, κοινωνική τάξη κ.ά.), ακόμη και προσωπικά εμπόδια (προβλήματα υγείας, διστακτικότητα, έλλειψη επιθυμίας για κοινωνικοποίηση κτλ.) (Creech et al., 2012). Μάλιστα, η έρευνα των Wehr και Coffman (2018) μελέτησε τις δυσκολίες όρασης (πρεσβυωπία, αστιγματισμό, καταρράκτη, εκφύλιση της ωχράς κηλίδας) που πιθανώς αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες της ομάδας New Horizons Band σε μία μουσική συνάντηση. Οι δυσκολίες αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν επιτυχώς με την κατάλληλη θέση των καρεκλών, την διαχείριση του φωτισμού της αίθουσας, όπως και την ποιότητα εκτύπωσης των απαιτούμενων εγγράφων (Wehr & Coffman, 2018).

Αναφορικά με την επιλογή ώρας για την πραγματοποίηση της πρόβας, σε συνάρτηση με την μεταφορά και το φως της ημέρας, εντοπίστηκε πως αργά το πρωί ή νωρίς το απόγευμα είναι οι ιδανικές επιλογές, σύμφωνα με την έρευνα των Moss και συνεργατών (2021). Ένας από τους στόχους της έρευνας των Moss και συνεργατών (2021) αφορούσε ποιες συστάσεις μπορεί να κάνει η ερευνητική ομάδα για τους συντονιστές της ομάδας τραγουδιού, με βάση δύο πιλοτικές μελέτες και πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στη λειτουργία ομάδων τραγουδιού, όπως και ποιες συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές για τις ίδιες ομάδες μπορεί να συστήσει για άτομα άνω των 65 ετών που ζουν στην κοινότητα και έχουν προβλήματα υγείας και ευζωίας (σ.4). Πρωταρχικής σημασίας αποδείχθηκε το κοινωνικό στοιχείο, το οποίο οδήγησε στην δημιουργία μίας ομάδας τραγουδιού, σε αντίθεση με τις ατομικές παρεμβάσεις. Οι συγγραφείς της έρευνας προτείνουν το μέγεθος της ομάδας να είναι 8-10 άτομα, τοποθετημένα σε ημικόκλιο, με τον συντονιστή στην κορυφή. Αυτό το μέγεθος της ομάδας επιτρέπει να δοθεί προσοχή και στον κάθε έναν ξεχωριστά. Το ομαδικό τραγούδι προσέφερε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κοινωνικοποιηθούν κατά την διάρκεια της παρέμβασης (προσφορά ενός σνακ/ποτού πριν/μετά την συνάντηση), να συζητήσουν και έτσι να επιτευχθεί η «σύνδεση» της ομάδας. Ως καλύτερη επιλογή ώρας της δραστηριότητας εντοπίστηκε αργά το πρωί ή νωρίς το απόγευμα, με σχετική ευελιξία ως προς την ώρα προσέλευσης, με την παρέμβαση να διαρκεί μία ώρα εβδομαδιαία, ενώ για τον χώρο προτιμήθηκε να είναι κοντά στην κοινότητα, με ευκολία στην πρόσβαση και στην στάθμευση, ωστόσο κατά προτίμηση να μην είναι κέντρα ιατρικής περίθαλψης, διότι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται με έναν διαφορετικό τρόπο. Όπως είπε και ένας συμμετέχοντας της παρέμβασης των Moss και συνεργατών (2021): «Εδώ, είμαι μουσικός, όχι ασθενής» (σ. 10). Έπειτα σχετικά με το μουσικό περιεχόμενο οι μουσικοί συντονιστές καλό θα ήταν να

προσπαθήσουν για την προώθηση της ευζωίας, να έχουν σαν κέντρο τους τους συμμετέχοντες και να δημιουργήσουν για αυτούς ουσιαστικές εμπειρίες, να είναι ευέλικτοι σχετικά με το περιεχόμενο και την δομή της παρέμβασης αλλά και να ενισχύουν την διάδραση μεταξύ των συμμετεχόντων (σ.10).

Η επιλογή των μουσικών στοιχείων καλό θα ήταν να γίνεται με κριτήριο την προώθηση της κοινωνικής σύνδεσης, έκφρασης, δημιουργίας στο παρόν, της ανάμνησης αλλά και της γνωστικής διέγερσης. Παρά την ευελιξία που χρειάζονται οι συναντήσεις, θα ήταν ωφέλιμο να ακολουθείται μία συνηθισμένη διαδικασία τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος της κάθε συνάντησης. Επίσης, στην ίδια έρευνα παρατηρήθηκε ότι η διεξαγωγή της παρέμβασης από τον ίδιο συντονιστή ενίσχυσε την οικειότητα, την σταθερότητα και δημιουργήθηκαν σχέσεις μεταξύ συμμετεχόντων και συντονιστή. Αυτά τα οφέλη έχουν υπογραμμιστεί και στις μελέτες που παρουσιάστηκαν στον Κεφάλαιο 2.

Πώς πρέπει να συντονίζονται μουσικές ομάδες με ηλικιωμένους

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, υπάρχουν συγκεκριμένοι οργανισμοί που ασχολούνται με τρόπους εκπαίδευσης κοινοτικών μουσικών είτε στηρίζοντας κοινοτικές δράσεις είτε προσφέροντας σεμινάρια και υλικό για την επαγγελματική κατάρτιση κοινοτικών μουσικών. Για παράδειγμα, το Music Leader, που είναι χρηματοδοτούμενο από τον οργανισμό Youth Music, είναι ένα εθνικό δίκτυο που υποστηρίζει την ανάπτυξη μουσικού δυναμικού, εξοπλίζοντας το με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται από τους εργοδότες για το συντονισμό μουσικών δραστηριοτήτων σε κοινοτικές δράσεις. Το Sound Sense⁷ με την ίδρυσή του το 1991 αποτελεί την επαγγελματική ένωση του Ηνωμένου Βασιλείου, για τους κοινοτικούς μουσικούς. Αναφορικά με τους επαγγελματίες μουσικούς και συντονιστές κοινοτικών μουσικών

⁷<https://www.soundsense.org/about-sound-sense>, ανακτήθηκε στις 29/04/2022.

προγραμμάτων, ο Κώδικας Πρακτικής Μουσικής Εκπαίδευσης (Music Education Code of Practise⁸) από το Music Leader και το Sound Sense προτείνει τα εξής:

- Να είστε καλά προετοιμασμένοι και οργανωμένοι (π.χ. κατανόηση του πλαισίου ενός προγράμματος και αποτελεσματικός σχεδιασμός, αποτελεσματική διαχείριση χρόνου, διαπραγμάτευση με τους υπεύθυνους του προγράμματος για τους στόχους, αλλά και ενημέρωσή τους για όλα τα σχετικά έγγραφα).
- Να είστε υπεύθυνοι (λήψη εύλογων μέτρων για την διασφάλιση της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων, εκτίμηση πιθανού κινδύνου και αντίστοιχη διαχείρισή του).
- Να έχετε τις κατάλληλες μουσικές δεξιότητες (επαρκές επίπεδο γνώσεων, δεξιοτήτων και κατανόησης για την διεξαγωγή του προγράμματος, απόδειξη μουσικών γνώσεων, δημιουργικότητας και ευελιξίας).
- Να συνεργάζεστε καλά με τους ανθρώπους (εκτίμηση και σεβασμός προς τους συμμετέχοντες, παρακίνηση και έμπνευσή τους, να είστε φιλικοί, προσιτοί αλλά και επαγγελματίες).
- Να αξιολογείτε και να στοχάζεστε επάνω στην δουλειά σας (αναστοχασμός επάνω στην εργασία, συλλογή δεδομένων και σχολίων από τους υπεύθυνους του προγράμματος αλλά και τους συμμετέχοντες).
- Να επιδιώκετε την επαγγελματική κατάρτιση (βελτίωση και συνεχής εξέλιξη των δεξιοτήτων και των γνώσεων μέσω τακτικής επιμόρφωσης, διατήρηση επαγγελματικού βιογραφικού και χαρτοφυλακίου).

⁸<https://www.soundsense.org/developing-practice/professional-conduct>, ανακτήθηκε στις 29/04/2022.

Περίληψη κεφαλαίου

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάστηκαν ζητήματα σχετικά με τον μουσικό συντονισμό προγραμμάτων με/για ηλικιωμένους, ξεκινώντας από τους μύθους που συνοδεύουν τους ηλικιωμένους και πώς αυτοί αντικρούονται. Στη συνέχεια, αναφέρθηκαν οι τρεις μορφές διδασκαλίας (τυπική, μη τυπική και άτυπη), οι τρεις τρόποι συντονισμού (ιεραρχικός, αυτόνομος, συνεργατικός), σύμφωνα με τον Heron, αλλά και γιατί επιλέχθηκε η λέξη «συντονιστής» για τέτοιου είδους προγράμματα. Έπειτα, παρουσιάστηκαν οι προκλήσεις και τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσουν τόσο οι συντονιστές μουσικών προγραμμάτων, όσο και οι ηλικιωμένοι, ως συμμετέχοντες σε αυτά. Κλείνοντας το τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στον τρόπο που πρέπει να συντονίζονται κοινοτικές μουσικές δράσεις, σύμφωνα με τον Κώδικα Πρακτικής Μουσικής Εκπαίδευσης, ο οποίος δημιουργήθηκε από έναν οργανισμό για κοινοτικούς μουσικούς στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Κεφάλαιο 4: Μουσικό πρόγραμμα με ηλικιωμένους, στην Ελλάδα – προτάσεις και σύνδεση με τη βιβλιογραφία

Ο σχεδιασμός ενός μουσικού προγράμματος για ηλικιωμένους αποτελεί μία δυναμική διαδικασία, κατά την οποία ο συντονιστής καλείται να λάβει ορισμένες αποφάσεις βάσει των χαρακτηριστικών της ομάδας που συντονίζει. Σύμφωνα με την μελέτη των μουσικών προγραμμάτων άλλων χωρών, ένα μουσικό πρόγραμμα καλό θα ήταν να περιλαμβάνει δραστηριότητες που να λειτουργούν θετικά σε όλους τους τομείς υγείας των ηλικιωμένων (σωματική, γνωστική, ψυχική/συναισθηματική και κοινωνική). Σαν μουσικός με ιδιαίτερη αγάπη στην Ελληνική παραδοσιακή μουσική, θα ολοκληρώσω το παρόν κεφάλαιο σχετικά με το συντονισμό μουσικών προγραμμάτων για ηλικιωμένους με το να προτείνω ρεπερτόριο, δραστηριότητες και να αναφερθώ στις αρχές που θα πρέπει να διέπουν ένα μελλοντικό κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα που να στοχεύει στη βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής τους υγείας μέσα από τη χρήση ελληνικής παραδοσιακής και δημοτικής μουσικής.

Η δημοτική μουσική, η μουσική του λαού (=δήμου), αποτελεί έναν τρόπο έκφρασης των ψυχικών του συναισθημάτων, ο οποίος τον συνοδεύει σε πολλές και διαφορετικές περιστάσεις της ζωής του. Το κείμενο, ο ρυθμός και ο χορός αποτελούν τα βασικά συστατικά του στοιχεία, άρρηκτα συνδεδεμένα με τον λαϊκό πολιτισμό. Συχνά, συνδέεται με την επαγγελματική απασχόληση, για παράδειγμα την γεωργία και την κτηνοτροφία, με γεγονότα από την κοινωνική ζωή, όπως το γάμο, την ξενιτιά, το θάνατο, και το πανηγύρι, την καθημερινότητα (νανουρίσματα, παιδικά τραγούδια, τραγούδια του έρωτα), και την πνευματική του ζωή, αλλά αναφέρετε σε ιστορικά γεγονότα ή και ιστορικά πρόσωπα (Σπυριδάκης & Περιστέρης, 1968). Το κείμενο των δημοτικών τραγουδιών αποτελεί ένα είδος ποίησης, το οποίο μεταφέρθηκε μέσω προφορικών παραδόσεων, ενώ η συστηματική του καταγραφή επιτυγχάνεται με την

ανάπτυξη της επιστήμης της Λαογραφίας. Αρκετά συχνά, όταν ένα τραγούδι ξεπερνούσε τα όρια της κοινότητας και τραγουδιόταν και σε άλλες περιοχές, υπήρχε περίπτωση να δημιουργηθούν ορισμένες παραλλαγές του.

Οι βασικές αρχές όπως και η διάρθρωση του παρόντος μουσικού προγράμματος με/για ηλικιωμένους, στην Ελλάδα, θα βασιστούν στις πληροφορίες και στα αποτελέσματα των ερευνών που παρουσιάστηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια της παρούσας εργασίας. Το μουσικό πρόγραμμα θα βασιστεί σε μία πληθώρα δραστηριοτήτων, οι οποίες έχουν ως στόχο να βοηθήσουν όλους τους τομείς της υγείας των ηλικιωμένων. Δεν στοχεύει στην δημιουργία μίας χορωδίας ηλικιωμένων, παρά στην δημιουργία μίας ομάδας, ενός μουσικού συνόλου, το οποίο μέσω της μουσικής, θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους. Άλλωστε, το πρόγραμμα δεν επικεντρώνεται σε μία ομάδα ηλικιωμένων (με Άνοια, Πάρκινσον, υγιείς ηλικιωμένους κτλ.), αλλά σε μία μικτή ομάδα, ηλικίας από 50 ετών και άνω.

Ως τόπος διεξαγωγής του προγράμματος προτείνεται ένας χώρος, κάπως άνετος, όπου υπάρχει η δυνατότητα συγκέντρωσης των ηλικιωμένων, όπως για παράδειγμα τα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.), τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ), γηροκομεία, προγράμματα απασχόλησης ηλικιωμένων μέσω Δήμων ή ακόμη και προγράμματα απασχόλησης ηλικιωμένων μέσω τοπικών ενοριών. Τέλος, η μία ώρα εβδομαδιαίως φαίνεται να αποτελεί την πιο κατάλληλη διάρκεια για μία μουσική πρόβα (Moss et al., 2021).

Η κάθε μουσική συνάντηση καλό θα ήταν να αναπτύσσεται γύρω από τρεις κύριους άξονες, οι οποίοι θα αποτελούνται από ποικίλες δραστηριότητες:

- την αρχή/ζέσταμα,
- το κυρίως μέρος, και

- το κλείσιμο/χαλάρωση (Castillejos & Godoy-Izquierdo, 2021).

Η δομή της κάθε συνάντησης καλό θα ήταν να είναι κάπως ευέλικτη, ωστόσο η αρχή και το κλείσιμο θα ήταν προτιμότερο να αποτελούνται από κάπως σταθερές δραστηριότητες, ένα τελετουργικό (Moss et al., 2021). Ενδεικτικά θα μπορούσαν να περιλαμβάνονται: το ζέσταμα, το καλωσόρισμα, μια ποικιλία τραγουδιών και συζήτηση, το αποχαιρετιστήριο τραγούδι. Στο τέλος ή την αρχή της πρόβας θα μπορούσε να υπάρχει και κάποιο είδος κεράσματος, όπως ροφήματα, καφέ, κουλουράκια έτσι ώστε να ενισχυθεί η κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων (Creech et al 2012).

Κάποιες βασικές **αρχές** του προγράμματος θα πρέπει να είναι:

1. Αναγνώριση των (μουσικών) εμπειριών ζωής των συμμετεχόντων

Η εμπειρία ζωής των ηλικιωμένων σχετικά με την μουσική μπορεί να συνδέεται με διάφορες καταστάσεις, όπως αυτές της εκμάθησης μουσικής σε σχολικό περιβάλλον, την συμμετοχή στη σχολική χορωδία, την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου εκτός σχολείου, αλλά και την διασκέδαση σε γιορτές, και διακοπές. Η προηγούμενη γνώση των ηλικιωμένων μπορεί να αναγνωριστεί μέσα από την επιδέξια επιλογή του ρεπερτορίου (Creech et al., 2014), λαμβάνοντας υπόψιν αγαπημένα τραγούδια των συμμετεχόντων, παλαιότερα αλλά και σύγχρονα, με ποικιλία στα είδη, στους ρυθμούς, αλλά ακόμη και σε διαφορετικές γλώσσες. Σχετικά με την ελληνική παραδοσιακή μουσική, η επιλογή του ρεπερτορίου μπορεί να πραγματοποιηθεί, σύμφωνα με ορισμένες θεματικές. Για παράδειγμα (Πινακάκι 1): τραγούδια της περιοχής στην οποία πραγματοποιείται η μουσική δράση (ηπειρώτικα, θρακιώτικα, νησιώτικα), τραγούδια της αγάπης, τραγούδια σύμφωνα με τις εποχές (κάλαντα, της

Άνοιξης, της Αποκριάς κ.ά.), τραγούδια της ξενιτειάς, παιδικά τραγούδια τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαγενεακές συναυλίες.

Πινακάκι 1: Προτεινόμενα παραδοσιακά τραγούδια⁹ για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

- Γιάννη μου το μαντήλι σου (Ηπειρος, της ξενιτειάς)
- Κοντούλα λεμονιά (Ηπειρος, της αγάπης)
- Στης πικροδάφνης τον ανθό (Ηπειρος, της αγάπης)
- Δεν μπορώ μανούλα μ' (Ηπειρος, της αγάπης)
- Ο μισεμός είναι καημός (Κάλυμνος, εργατικό)
- Το πιπίνι (Δωδεκάνησα, επιτραπέζιο)
- Κάτω στο γιαλό (Κυκλάδες, παραλογή)
- Σε καινούργια βάρκα μπήκα (Κυκλάδες, της θάλασσας, των ναυτικών)
- Λεν ήρθι Μάης κι Άνοιξη (Θράκη, της αγάπης, της άνοιξης)
- Κάτω στη Ρόιδο (Θράκη, της αγάπης)
- Τα' Αρμένου γιος πινέθηκε (Θράκη, παραλογή)
- Λιανοχορταρούδια (Θράκη, της αγάπης)
- Αραμπάς περνά (Μικρά Ασία, της αγάπης)
- Είναι καρδιές όπου γελούν (Μικρά Ασία, της αγάπης)
- Κανελόριζα (Μικρά Ασία, της αγάπης)
- Τα Μελιωτάκια (Μικρά Ασία, της αγάπης)

2. Δικός τους ρυθμός και αυτονομία

Στην αρχή της συνάντησης ο κάθε συμμετέχοντας μπορεί να ακολουθήσει με τον δικό του ρυθμό τις δραστηριότητες που παρουσιάζει ο συντονιστής. Κάποιες ιδέες για δραστηριότητες ζεστάματος θα παρουσιαστούν στο τμήμα της σημαντικότητας των δραστηριοτήτων. Σημαντικό στοιχείο για την επίτευξη της αίσθησης αυτονομίας στη αρχή ενός προγράμματος είναι ο συντονιστής να δημιουργήσει ένα κλίμα αποδοχής του κάθε συμμετέχοντα. Επίσης, το επίπεδο δυσκολίας των δραστηριοτήτων καλό θα ήταν να εξελίσσεται προοδευτικά, δίνοντας την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να τα καταφέρουν στις πιο απλές μορφές, αλλά δίνοντας τους και κίνητρο, ώστε να καταφέρουν κάτι πιο πολύπλοκο αργότερα.

⁹Αναφορικά με την ταξινόμηση των τραγουδιών και τον ακριβή τόπο προέλευσης χρησιμοποιήθηκε ο κατάλογος τραγουδιών της Δόμνας Σαμίου: <https://www.domnasamiou.gr/?i=portal.el.songs>, ανακτήθηκε στις 21/06/2022.

Το υλικό, που θα συνοδεύει την κάθε συνάντηση, θα ήταν χρήσιμο να δίνεται στους συμμετέχοντες σε οποιαδήποτε μορφή επιθυμούν: έντυπη, ηλεκτρονική ή ακόμη και στις δύο, ώστε να υπάρχει χρόνος μελέτης και ενασχόλησης ακόμη και μετά από την συνάντηση. Επίσης, μπορεί να δίνεται το υλικό της επόμενης συνάντησης, έτσι ώστε οι ηλικιωμένοι να έρθουν κάπως εξοικειωμένοι και να συμμετέχουν πιο ενεργά στην επερχόμενη συνάντηση. Θα ήταν βοηθητικό για τους συμμετέχοντες ο συντονιστής να επαναλαμβάνει το ρεπερτόριο, το οποίο έμαθαν, διότι κάποιος συμμετέχοντας μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για την εκμάθησή του ή και να απουσιάζει από κάποιες πρόβες για δικούς του λόγους, όπως υγείας.

3. Ενίσχυση της μάθησης μεταξύ συνομήλικων

Θα ήταν δόκιμο να δοθούν ευκαιρίες σε συμμετέχοντες να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Για παράδειγμα, κάποιος από τους συμμετέχοντες της ομάδας μπορεί να ήταν μουσικός κι έτσι να αναλάβουν να διδάξουν ένα άγνωστο τραγούδι στην υπόλοιπη ομάδα ή να ηγηθούν κάποιας δραστηριότητας ακρόασης (Πινακάκι 2) ή ακόμη και να δώσουν πληροφορίες για ρεπερτόριο, παραδόσεις και εμπειρίες τους σε σχέση με τη μουσική. Τον ηγετικό ρόλο όμως μπορεί να τον αναλάβει και κάποιος που δεν είναι/ήταν μουσικός, αν επιθυμεί να το κάνει.

Πινακάκι 2: Δραστηριότητες ακρόασης για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Μία δραστηριότητα ακρόασης θα μπορούσε να περιλαμβάνει ορισμένα παραδοσιακά τραγούδια, τα οποία συνόδευαν ή εξακολουθούν να συνοδεύουν συγκεκριμένα δρώμενα.

- Μία χαρακτηριστική ενότητα της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής είναι τα κάλαντα Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιάς και Φώτων από διαφορετικές περιοχές όπως: Θράκη, Ήπειρο, Μακεδονία, Πελοπόννησο, Κρήτη, Ικαρία, Χίου κ.ά.. Με αφορμή αυτήν την ακρόαση, οι ηλικιωμένοι θα θυμηθούν τα δικά τους παιδικά χρόνια, θα συζητήσουν ποια διαδικασία ακολουθούσαν, πώς τους αντιμετώπιζαν στα σπίτια, θα συγκρίνουν τι γινόταν σε κάθε περιοχή αλλά και τι συμβαίνει σήμερα.
- Η ακρόαση μπορεί να πραγματοποιηθεί με τραγούδια που συνοδεύουν τα έθιμα της Αποκριάς, τα οποία πραγματοποιούνται σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας (Μακεδονία, Ήπειρος, Θεσσαλία, Στερεά Ελλάδα κ.ά.), π.χ. «Στης ακρίβειας τον καιρό – Πανελλήνιο», «Τι ‘θελα και σ’ αγαπούσα-Μακεδονία», «Τούτες οι μέρες το ‘χουνε (Χορέψετε-Χορέψετε)-Νάξος», «Ήρθαν τρεις σπανοί-Θράκη», «Παντρεύουνε τον κάβουρα-Πελοπόννησος», «Πώς το τρίβουν το πιπέρι-Ήπειρος» κ.ά.. Ωστόσο χρειάζεται να αναφερθεί ότι τα τραγούδια της Αποκριάς είναι ιδιαίτερα τραγούδια, σκωπτικά, ενώ σε αρκετά υπάρχουν άσεμνες λέξεις, στοιχείο που μπορεί να δημιουργήσει ένα πολύ διασκεδαστικό κλίμα ή αντίθετα να μην αρέσει σε ορισμένους συμμετέχοντες.
- Ακρόαση ενός τραγουδιού μπορεί να πραγματοποιηθεί και στα πλαίσια μάθησης μεταξύ άλλης ομάδας ηλικιωμένων, δηλαδή μπορεί οι συμμετέχοντες να ακούσουν μία άλλη ομάδα ηλικιωμένων είτε από την ίδια περιοχή είτε από διαφορετική και μέσα από αυτήν την ακρόαση να καταλάβουν πώς οι ίδιοι θα επιθυμούσαν το μουσικό τους αποτέλεσμα, ποια

σημεία τους επιδέχονται βελτίωση και πώς μπορούν να το επιτύχουν.

- Ακόμη, μέσω της διαδικασίας της ακρόασης, όποιος αναλάβει τον ηγετικό ρόλο θα μπορούσε να επιστήσει την προσοχή των υπολοίπων στη δομή ενός τραγουδιού/κομματιού (π.χ. εισαγωγή, στροφή, επωδός ή αν έχει περισσότερα μέρη το κομμάτι με ποια σειρά επανέρχονται).
- Αν κάποιος από τους συμμετέχοντες το επιθυμεί, μπορεί να παίζει ζωντανά ένα αγαπημένο του τραγούδι, αλλά και να το μάθει στους υπόλοιπους.
- Επίσης, μέσω της ακρόασης οι συμμετέχοντες πιθανόν να εντοπίσουν τραγούδια της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής με κοινούς/ίδιους στίχους ή τίτλο, όμως με διαφορετικό ρυθμό και μελωδία, με μερικούς από αυτούς να γνωρίζουν το τραγούδι με τον έναν τρόπο, ενώ άλλοι με τον άλλο. Αυτή η διαδικασία θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τα κοινά αλλά και τα διαφορετικά στοιχεία των δύο εκδοχών του τραγουδιού, κι έπειτα να ψάξουν λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό. Για παράδειγμα το τραγούδι «Από τα γλυκά σου μάτια», συναντάται με τον ίδιο τίτλο στην Νάξο, αλλά και στο Μελί της Ερυθραίας (Μ. Ασία) ως «Ηθελα να 'ρθω το βράδυ», το οποίο είναι καρσιλαμάς Μ. Ασίας, Επίσης, συναντάται με τον ίδιο τίτλο και στην Σίφνο. Το τραγούδι «Σε καινούρια βάρκα μπήκα» ακούγεται στις Κυκλάδες, αλλά και στην Ανατολική Θράκη. Το «Ξενιτεμένο μου πουλί» ακούγεται στο Πωγώνι, στην Θράκη, αλλά και στα Δωδεκάνησα κ.ά.

Κάποιες δραστηριότητες που ενισχύουν την μάθηση μεταξύ συνομηλίκων είναι οι εξής:

(α) Εκτέλεση ρυθμικών μοτίβων με ήχους του σώματος – ηχηρές κινήσεις σαν ερώτηση - απάντηση μεταξύ δύο ή και περισσότερων ομάδων. Τα ρυθμικά μοτίβα

αποτελούν μία πολύ ενδιαφέρουσα και δημιουργική δραστηριότητα, σχεδόν για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Η μία ομάδα μπορεί να δημιουργεί ένα ρυθμικό μοτίβο και η άλλη να το επαναλαμβάνει. Ταυτόχρονα, αυτή η δραστηριότητα προσφέρεται και για διαβάθμιση στην δυσκολία της, ωστόσο όποιος συμμετέχοντας δυσκολεύεται, μπορεί να παραμείνει στο βασικό ρυθμικό μοτίβο/κινήσεις και να συνεχίσει να συμμετέχει στην δραστηριότητα (Πινακάκι 3).

Πινακάκι 3:Ρυθμικά μοτίβα για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Οι πιο συνηθισμένοι ρυθμοί της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής είναι: 3/4, 4/4, 5/8, 6/8, 7/8 αλλά και 9/8. Σε αυτήν την δραστηριότητα μπορούν οι δύο ομάδες να αποφασίσουν συνεργατικά κάποια ακολουθία κινήσεων επάνω στον ρυθμό και να γίνει σαν παιχνίδι μεταξύ τους «κάνε ό,τι κάνω».

Για παράδειγμα:

Στον ρυθμό 3/4 (π.χ. τραγούδι «Μενεξέδες και ζουμπούλια») μπορεί η μία ομάδα να πραγματοποιεί το παρακάτω ρυθμικό σχήμα με ηχηρές κινήσεις του σώματος και η δεύτερη ομάδα να το επαναλαμβάνει, ενώ μπορούν να εναλλάσσονται οι κινήσεις. Για το ισχυρό του μέτρου μπορεί να χρησιμοποιείται το παλαμάκι, ενώ το χτύπημα στα πόδια μπορεί να χρησιμοποιείται για το ασθενές. Η κίνηση του χτυπήματος των ποδιών μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε καθιστά με χτύπημα των πελμάτων ή με χτύπημα των χεριών στους μηρούς, ή ακόμη και όρθια με χτύπημα του ενός ποδιού στο δάπεδο (Παράδειγμα 1).

Κατόπιν, μπορεί να προστεθεί ακόμη μία ηχηρή κίνηση και να απαιτείται περισσότερη προσοχή και εγρήγορση από τους συμμετέχοντες. Προσθέτοντας αυτήν την επιπλέον κίνηση δίνεται η δυνατότητα για περισσότερους συνδυασμούς/εναλλαγές κινήσεων. Επίσης, ο συντονιστής μπορεί να προτείνει να

πραγματοποιείται ο πρώτος χτύπος κάθε μέτρου και οι υπόλοιποι χτύποι να έχουν παύση. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν και την εσωτερική τους ακοή (Παράδειγμα 2).

Ακόμη ένα παράδειγμα στον σύνθετο ρυθμό των 7/8 (3+2+2) (π.χ. «Μήλο μου κόκκινο», «Άσπρα μου περιστέρια-Μακεδονία», «Είναι καρδιές όπου γελούν-Μ. Ασία», «Αρχοντογιός παντρεύεται-Προποντίδα» κ.ά) (Παράδειγμα 3). Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, μπορεί να πραγματοποιηθεί οποιοσδήποτε ρυθμός.

Χτύπημα πόδια

Χτύπημα Δαχτύλων ή Παλαμάκια

(Παράδειγμα 1)

Χτύπημα πόδια

Χτύπημα Δαχτύλων

Παλαμάκι

(Παράδειγμα 2)

Χτύπημα στα πόδια

Παλαμάκι

Χτύπημα Δαχτύλων

(Παράδειγμα 3)

4. Δημιουργικότητα

Η δημιουργικότητα στην μουσική δεν είναι απαραίτητα ταυτόσημη με τον αυτοσχεδιασμό και την σύνθεση, αλλά για κάποιους ηλικιωμένους μπορεί να συνδέεται με την δημιουργική έκφραση και ερμηνεία κατά την μουσική πράξη (Creech et al., 2014). Δραστηριότητες σύνθεσης και αυτοσχεδιασμού μπορούν να εισαχθούν αφότου δημιουργηθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην ομάδα. Ορισμένες δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προάγοντας την δημιουργικότητα των ηλικιωμένων είναι:

- η σύνδεση των τραγουδιών με τον αντίστοιχο χορό (συρτός καλαματιανός, συρτός στα τρία, βαλς, χασαπιά) και συνδυασμός τραγουδιού και χορού ταυτοχρόνως, σε έναν κύκλο.
- η ακρόαση τραγουδιών από διαφορετικές εκτελέσεις, παλαιότερες αλλά και πιο σύγχρονες, αλλά και με διαφορετικά όργανα (διασκευές) από αυτά που συνηθίζονται σε κάθε περιοχή, μπορεί να προσφέρει μία διαφορετική διάσταση της μουσικής στους ηλικιωμένους, δίνοντάς τους καινούρια ερεθίσματα και ιδέες (Πινακάκι 4).
- οι ήχοι του σώματος και οι ηχηρές κινήσεις, όπως παλαμάκια, χτυπήματα στα γόνατα, χτυπήματα με τα πόδια, χτυπήματα δακτύλων/στράκες κτλ. αποτελούν τον πιο απλό πρακτικά και τεχνικά τρόπο συνοδείας ενός τραγουδιού, ακολουθώντας αντίστοιχα ρυθμικά μοτίβα με αυτό. Επίσης, η χρήση απλών και εύκολων τεχνικά κρουστών οργάνων, θα μπορούσε να αντικαταστήσει τις ηχηρές κινήσεις στο σώμα. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα προσφέρεται για διαβάθμιση στην δυσκολία, αναλόγως με την ομάδα των συμμετεχόντων.

- Καθώς η παράδοση είναι ζωντανή και εξελίσσεται, οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν την δική τους εκδοχή στίχων βασισμένη σε μία μελωδία της επιλογής τους, όπως ακόμη μπορούν να συνθέσουν και το δικό τους τραγούδι.

Πινάκκι 4: Ακρόαση τραγουδιών από διαφορετικές εκτελέσεις για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Διαφορετικές μουσικές εκτελέσεις τραγουδιών:

Για παράδειγμα το τραγούδι «Λιανοχορταρούδια»:

- <https://www.youtube.com/watch?v=FJrLZpnYv3Y>, σε αυτήν την εκτέλεση ακούγονται οι δύο παραδοσιακές φωνές της Θράκης, αυτές της Λαμπριάνας και της Θεοπούλας Δοϊτσίδα με τον πατέρα τους Καριοφύλλη Δοϊτσίδα να παίζει ούτι, συνοδεία και άλλων οργάνων.
- <https://www.youtube.com/watch?v=PrzKULMW2Ls>, το τραγούδι «Μαύρη Θάλασσα», του Διονύση Σαββόπουλου είναι βασισμένο στο παραδοσιακό τραγούδι «Λιανοχορταρούδια», τα οποία στην παρούσα εκτέλεση εναλλάσσονται με τον Διονύση Σαββόπουλο και την Δόμνα Σαμίου να τα τραγουδούν αντίστοιχα. Σε αυτήν την εκτέλεση εισάγονται και ηλεκτρικά μουσικά όργανα (κιθάρα, μπάσο), αλλά και χάλκινα πνευστά (τρομπέτα, τρομπόνι, κόρνο)
- <https://www.youtube.com/watch?v=55OIUzLC2FU>, σε αυτήν την εκτέλεση συνυπάρχει το τραγούδι «Λιανοχορταρούδια», με την μουσική σύνθεση του Haig Yazdjian, ενός Αρμένιου μουσικού, ο οποίος ζει στην Ελλάδα.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZeYgfJACXWE>, το ελληνικό μουσικό συγκρότημα Koza Mostra, το οποίο συνδυάζει τις μουσικές πανκ, ροκ και τη βαλκανική, παρουσιάζει μία διασκευή του τραγουδιού «Λιανοχορταρούδια», εισάγοντας σε μερικά σημεία και αγγλικό στίχο.

Τα παραπάνω βίντεο είναι προετοιμασμένα για ακρόαση/θέαση, μετά τις διαφημίσεις. Σε αυτό το παράδειγμα δίνονται τα ερεθίσματα στους συμμετέχοντες να αναρωτηθούν:

- ένα παραδοσιακό τραγούδι/κομμάτι χρειάζεται να μένει στην πρώτη καταγεγραμμένη εκτέλεσή του;
- σε ποιον βαθμό μπορούν οι μουσικοί να επέμβουν/παρέμβουν στο τραγούδι;
- η διασκευή ως προς τον στίχο ή την μουσική σε τι εξυπηρετεί, τι ρόλο επιτελεί;
- κοινά χαρακτηριστικά της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής, με μουσικές άλλων λαών/πολιτισμών και αν θα μπορούσε να εξηγηθεί αυτό.

Επιπλέον τραγούδια που μπορούν να ακουστούν υπό αυτό το πρίσμα: Γιάννη μου το μαντήλι σου, «Κανελόριζα», «Μενεξέδες και ζουμπούλια», «Θα σπάσω κούπες», «Θαλασσάκι μου».

Έπειτα από αυτήν την δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες καλό θα ήταν να λάβουν το υλικό και να έχουν την δυνατότητα να το επεξεργαστούν στον δικό τους χρόνο. Επίσης, μετά από αυτήν την διαδικασία ο συντονιστής θα μπορούσε να προτείνει στους συμμετέχοντες να σκεφτούν σε ποιο τραγούδι θα μπορούσαν οι ίδιοι να επεξεργαστούν/αλλάξουν τους στίχους ή μέρος αυτών.

5. Σημαντικότητα δραστηριοτήτων και ρεπερτορίου

Η αίσθηση της σημαντικότητας στους ηλικιωμένους εντοπίζεται όταν οι ίδιοι επενδύουν συναισθηματικά, αφοσιώνονται στις δραστηριότητες ενός προγράμματος, οι οποίες μάλιστα συνδέονται με συγκεκριμένους στόχους, αλλά και όταν νιώθουν ότι εκτιμάται η συνεισφορά τους (Creech et al., 2014). Επιπλέον, καλό θα ήταν να ενταχθούν ορισμένες ασκήσεις, οι οποίες θα βοηθήσουν και στην σωματική βελτίωση των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με αυτά:

- Ένας σημαντικός στόχος για τους συμμετέχοντες ενός μουσικού προγράμματος είναι η δυνατότητα πραγματοποίησης συναυλιών, κατά την διάρκεια διεξαγωγής του. Αυτό λειτουργεί θετικά όχι μόνο για τους συμμετέχοντες, αλλά και για την κοινότητα, με τις παραστάσεις να λαμβάνουν μέρος σε γηροκομεία, νοσοκομεία, τοπικά φεστιβάλ, σχολεία όπως και άλλους χώρους (Southcott & Li, 2017). Τα τελευταία χρόνια τα μουσικά φεστιβάλ ή οι μουσικοί διαγωνισμοί είναι ανοιχτοί για συμμετοχή και σε ομάδες ηλικιωμένων. Έτσι, εφόσον οι συμμετέχοντες το επιθυμούν και δύνανται να ταξιδέψουν, μπορούν να συμμετέχουν σε μία τέτοια διοργάνωση, να γνωρίσουν αντίστοιχες ομάδες άλλων περιοχών και να ανταλλάξουν απόψεις και εμπειρίες.
- **Ασκήσεις ενεργοποίησης σώματος**, οι οποίες σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να προσαρμοστούν με την φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων, αλλά και τις κινητικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν. Ακόμη, για τις ασκήσεις αυτές ο συντονιστής μπορεί να λάβει τις συμβουλές ενός φυσιοθεραπευτή, ο οποίος μπορεί να βρίσκεται στην δομή διεξαγωγής του προγράμματος (Πινακάκι 5).
- **Ασκήσεις αναπνοής:** Η εισπνοή και η εκπνοή μπορούν αρχικά να εκτελούνται μετρώντας δύο ή τέσσερις χρόνους και στη συνέχεια σε περισσότερους, όπως και κατά την εκπνοή να εκφέρονται τα σύμφωνα «σ» και «τ» με συγκεκριμένο τρόπο (συνεχή, κοφτό/staccato). Επίσης, ανάμεσα στην εισπνοή και την εκπνοή μπορούν οι συμμετέχοντες να κρατήσουν την ανάσα τους για δύο ή τέσσερις χρόνους, ενώ συνολικά οι επαναλήψεις των ασκήσεων αναπνοής καλό θα ήταν να γίνονται τέσσερις με πέντε φορές (Πινακάκι 6).

- **Ασκήσεις ζεστάματος φωνής:** Ιδιαίτερα σημαντικές ασκήσεις είναι οι ασκήσεις ζεστάματος της φωνής καθώς όπως υπογραμμίστηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, το τραγούδι κάνει καλό στην υγεία και στην γενικότερη ευεξία. Μέσα από ασκήσεις ζεστάματος της φωνής ενεργοποιούνται οι μύες του προσώπου και της φωνής των ηλικιωμένων, για τις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις ζεστάματος φωνής με φωνήεντα/σύμφωνα, σε μία συγκεκριμένη τονική έκταση, αλλά και τραγούδια με μικρό τονικό εύρος (Πινακάκι 7).
- Καθώς οι ηλικιωμένοι επιθυμούν να βιώσουν την αίσθηση ότι οι ίδιοι είναι σημαντικοί και εκτιμάται η συνεισφορά τους, ο συντονιστής μπορεί να δημιουργήσει μία μικρή ζωντανή συναυλία για μικρό ακροατήριο φίλων και συγγενών (ίσως τα εγγόνια, για παράδειγμα) κατά την διάρκεια ορισμένων συναντήσεων του προγράμματος.
- Σε συνδυασμό με τα προηγούμενα, η εκμάθηση των τραγουδιών μπορεί να συμβεί με την ταυτόχρονη παρουσία και συμμετοχή των εγγονιών των ηλικιωμένων (διαγενεακό πρόγραμμα), ώστε να καλλιεργηθούν οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ τους, να υπάρξει αφοσίωση και συναισθηματική επένδυση από τους ηλικιωμένους, αλλά και οι μικρότερες ηλικίες να καταρρίψουν τα στερεότυπα που πιθανώς έχουν για αυτούς. Η μουσική αυτή σύμπραξη θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί τόσο με τα εγγόνια όσο και με τα παιδιά των ηλικιωμένων κι έτσι η ομάδα να αποτελείται από συμμετέχοντες τριών γενεών.

Ο ρόλος του συντονιστή είναι ένας ηγετικός ρόλος που δημιουργεί προϋποθέσεις αφύπνισης ή αφύπνισης εκ νέου της ικανότητας της μάθησης και της αλλαγής» (Creech et al., 2020). Ακολουθώντας αυτήν την διατύπωση, ο συντονιστής καλείται

να εναλλάσσει τις προσεγγίσεις της τυπικής και άτυπης μορφής διδασκαλίας, όπως ακριβώς και τους τρόπους διδασκαλίας (ιεραρχικός, συνεργατικός και αυτόνομος).

Πινάκκι5: Ασκήσεις ζεστάματος/ενεργοποίησης σώματος¹⁰ για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Οι ασκήσεις αυτές – εκτός αυτής για τους ώμους/χέρια – προτείνονται για μουσικούς, σύμφωνα με την Βρετανική Ένωση για τις Παραστατικές Τέχνες (British Association for Performing Arts Medicine). Ενδεικτικά αναφέρονται οι εξής:

Κεφάλι: κοιτώντας μπροστά, γυρίστε το κεφάλι σας προς την δεξιά πλευρά, επιστρέψτε στο κέντρο κι έπειτα γυρίστε το κεφάλι σας προς την αριστερή πλευρά.

Ωμοι: και με τους δύο ώμους διαγράψτε πέντε κύκλους προς τα μπροστά και πέντε προς τα πίσω

Ωμοι-Χέρια: ενώστε τα χέρια σας και τεντώστε τα πάνω από το κεφάλι σας. Έτσι ενωμένα και τεντωμένα, τα φέρνετε με αργή κίνηση μπροστά, στο ύψος του στήθους, δύο φορές.

Κορμός: πιάστε τον καρπό του αριστερού σας χεριού με το δεξί σας χέρι και γείρετε προς την δεξιά πλευρά δύο φορές. Κάνετε το αντίστοιχο και από την αριστερή πλευρά άλλες δύο φορές.

Χέρια: σχηματίστε και απελευθερώστε μία γροθιά. Συμπληρωματικά, θα μπορούσε να υπάρχει και ένα μπαλάκι ενδυνάμωσης χεριού, το οποίο να σφίγγουν οι ηλικιωμένοι.

Κατά την διάρκεια όλων των ασκήσεων, ο συντονιστής μπορεί να εντάξει και την έννοια του χρόνου, υποδηλώνοντας στους συμμετέχοντες πόσους χρόνους μπορεί

¹⁰<https://www.bapam.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/BAPAM-Factsheet-Warm-Ups-Dont-Cramp-Your-Style-2020.pdf>, ανακτήθηκε στις 21/06/2022.

να κρατήσει μία κίνηση. Για αρχή προτείνεται η κίνηση να ολοκληρώνεται σε τέσσερεις χρόνους, με τον συντονιστή να λειτουργεί σαν «μετρονόμος».

Πινάκκι 6: Ασκήσεις αναπνοής για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Εισπνοή Εκπνοή Εισπνοή Κράτημα ανάσας Εκπνοή

Εισπνοή Εκπνοή με σ συνεχόμενα Εισπνοή Εκπνοή με σ κοφτά

Εισπνοή Εκπνοή με τ συνεχόμενα Εισπνοή Εκπνοή με τ κοφτά

Πινάκκι 7: Φωνητικό ζέσταμα για κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα με/ για ηλικιωμένους

Για το φωνητικό ζέσταμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις όπως οι παρακάτω:

A)

από το βιβλίο της Bartle, (2003).

B)

ή ακόμη και παραδοσιακά τραγούδια με μικρό σχετικά τονικό εύρος, αλλά και απλή μελωδική γραμμή όπως: «Τούτο το μήνα/ ντο-λα», «Κάτω στ' αλώνια/ ντο-λα», «Σου 'πα μάνα (Τσακόνικο)/ ντο-λα», «Κάτω στη Ρόιδο/ντο-λα», «Γιάννη μου το μαντήλι σου/μι-σι», «Κανελόριζα/μι-σι», κτλ.

Περίληψη κεφαλαίου και Επίλογος

Με την γήρανση του πληθυσμού να απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους παγκόσμιους φορείς υγείας κρίνεται αναγκαία η φροντίδα των ατόμων Τρίτης και Τέταρτης ηλικίας, πέραν της υπάρχουσας φαρμακευτικής τους περίθαλψης, με την δημιουργία εναλλακτικών προσεγγίσεων για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, αλλά και για την ελάφρυνση των εθνικών συστημάτων υγείας. Αρκετές χώρες του εξωτερικού, όπως η Αυστραλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής έχουν πραγματοποιήσει ορισμένα βήματα προς αυτήν την κατεύθυνση, προσφέροντας κοινοτικά μουσικά προγράμματα για/με ηλικιωμένους, καθώς οι κλάδοι της κοινοτικής μουσικής αλλά και της μουσικής για την υγεία είναι περισσότερο εδραιωμένοι. Τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να δημιουργούνται στην Ελλάδα επίσημοι φορείς κοινοτικής μουσικής και μουσικής για την υγεία. Τα προγράμματα μουσικής για/με ηλικιωμένους να είναι λίγα σε αριθμό και πειραματικά, με την έννοια ότι οι μουσικοί συντονιστές δεν έχουν τις γνώσεις που απαιτούνται τόσο σε θεωρητικό όσο και πρακτικό επίπεδο για το πως να συντονίσουν τέτοια προγράμματα με αυτό τον πληθυσμό.

Η εργασία αυτή είχε σαν στόχο να γνωστοποιήσει τα αποτελέσματα κοινοτικών μουσικών προγραμμάτων για την προώθηση της ευζωίας των ηλικιωμένων από το εξωτερικό, αναφορικά με την σωματική, γνωστική, συναισθηματική/ψυχική και κοινωνική τους υγεία. Τα ευρήματα των ερευνών σχετικά με τα προγράμματα αυτά παρουσιάζουν εντυπωσιακά αποτελέσματα με τους ηλικιωμένους να βελτιώνουν την φυσική τους κατάσταση, την αναπνοή τους, να αποκτούν καινούριες δεξιότητες αλλά και να βελτιώνουν ήδη υπάρχουσες, να αναπτύσσουν σχέσεις και να αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους και με την τοπική κοινότητα, να αισθάνονται ότι έχουν στόχους και να τους κατακτούν, να ξεχνούν τις

ασθένειές τους και μην αισθάνονται μοναξιά, αλλά ευτυχία και ευχαρίστηση μέσα από τις μουσικές δραστηριότητες, στις οποίες συμμετέχουν. Η εξαγωγή των αποτελεσμάτων αυτών εκτός από συνεντεύξεις, προσωπικές εκτιμήσεις και μετρήσεις σύμφωνα με ορισμένες κλίμακες, πραγματοποιούνταν σε ορισμένες περιπτώσεις μέσα και από ιατρικές μετρήσεις, στοιχείο που ενδυναμώνει την σημαντικότητα των ευρημάτων.

Κατόπιν, υπήρξε εκτενής αναφορά στον τρόπο συντονισμού κοινοτικών μουσικών προγραμμάτων, με πρωταρχικό στόχο να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν οι ενήλικες και συνεπώς τι χρειάζεται να προσέξει ένας μουσικός συντονιστής. Παράλληλα, έγιναν προτάσεις για το μέρος, την ώρα, όπως και την διάρκεια ενός κοινοτικού μουσικού προγράμματος για ηλικιωμένους, τις οποίες μπορεί να λάβει υπόψιν ένας συντονιστής. Συμπληρωματικά, ένας συντονιστής μπορεί να ακολουθήσει ορισμένες αρχές και πρακτικές, ώστε να συντονίζει αποτελεσματικότερα και με επιτυχία μουσικές δράσεις.

Τέλος, βάσει όλων των πληροφοριών που συγκεντρώθηκαν στην παρούσα έρευνα, παρουσιάστηκαν οι αρχές ενός μουσικού προγράμματος για/με ηλικιωμένους στην Ελλάδα και προτάσεις σε μουσικούς συντονιστές κοινοτικών προγραμμάτων για το πως να συντονίσουν και να ηγηθούν αυτού του προγράμματος. Το ρεπερτόριο και οι δραστηριότητες του προτεινόμενου προγράμματος είναι συνδεδεμένες με την ελληνική παραδοσιακή μουσική. Αυτό το πρόγραμμα σε συνδυασμό με την κοινοποίηση των θετικών αποτελεσμάτων που μπορεί να επιφέρει στους ηλικιωμένους η ενεργητική συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες, υπογραμμίζει τη σημασία ενίσχυσης από τοπικούς και κρατικούς φορείς της στήριξης κοινοτικών μουσικών προγραμμάτων για την προώθηση της ευημερίας των ηλικιωμένων στην Ελλάδα.

Βιβλιογραφία

- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2018). Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1484219. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1484219>
- Bartle, J. A. (2003). *Sound advice*. Oxford University Press.
- Bell, C. L. (2004). *Update on Community Choirs and Singing in the United States*.
- Bungay, H., & Clift, S. (2010). Arts on Prescription: A review of practice in the UK. *Perspectives in Public Health*, 130, 277–281. <https://doi.org/10.1177/1757913910384050>
- Castillejos, C., & Godoy-Izquierdo, D. (2021). “Music Makes My Old Heart Beat”: A Randomised Controlled Study on the Benefits of the Use of Music in Comprehensive Care for Institutionalised Older Adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 84–108. <https://doi.org/10.1111/aphw.12217>
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2008). *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*.
- Cohen, G., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K., & Simmens, S. (2007). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults—2-Year Results. *The Gerontologist*, 46, 726–734. <https://doi.org/10.1080/19325610701410791>
- Cope, P. (2005). Adult learning in traditional music. *British Journal of Music Education*, 22, 125–140. <https://doi.org/10.1017/S0265051705006108>
- Creech, A., Hallam, S., & Varvarigou, M. (2012). *Facilitating Music-Making For Older People: Facilitator’s Handbook*.

- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2013). *Active music making: A route to enhanced subjective well-being amongst older people*. *133*(1), 36–43.
<https://doi.org/10.1177/1757913912466950>
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active Ageing with Music*. IoE Press.
- Creech, A., Varvarigou, M., & Hallam, S. (2020). *Contexts for Music Learning and Participation: Developing and Sustaining Musical Possible Selves*.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-48262-6>
- Dorris, J., Neely, S., Terhorst, L., Vonville, H., & Rodakowski, J. (2021). Effects of music participation for mild cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, *69*.
<https://doi.org/10.1111/jgs.17208>
- Ersser, S. (2010). Reflections on wellbeing, quality of life and their significance. *Perspectives in Public Health*, *130*, 256. <https://doi.org/10.1177/17579139101300060306>
- Fancourt, D. (2019, March 3). *Arts “on Prescription.”*
<https://www.youtube.com/watch?v=RsVRTYQtwbU>
- Folkestad, G. (2006). Formal and informal learning situations or practices vs formal and informal ways of learning. *British Journal of Music Education*, *23*(2), 135–145.
Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S0265051706006887>
- Foulkes, E. (2021). An exploration into online singing and mindfulness during the COVID-19 pandemic for people with anxiety and/or depression. *International Journal of Community Music*, *14*(2–3), 295–310. https://doi.org/10.1386/ijcm_00049_1
- Gembris, H. (2008). *Musical Activities in the Third Age: An Empirical Study With Amateur Musicians*. (pp. 103–108).
- Gómez-Ullate, M., & Trujillo, J. C. B. (2016). Much more than music: The cultural importance of estudiantinas–tunas and choirs as informal adult music schools and communitas.

- Music Education Research*, 18(4), 387–398.
<https://doi.org/10.1080/14613808.2016.1242563>
- Goodrich, A. (2019). Spending their leisure time: Adult amateur musicians in a community band. *Music Education Research*, 21(2), 174–184.
<https://doi.org/10.1080/14613808.2018.1563057>
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing*, 24(1), 28–32. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2005.00059.x>
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25, 261–278.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X04002946>
- Johnson, V., & Stanley, J. (2007). Capturing the Contribution of Community Arts to Health and Well-Being*. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(2), 28–35.
<https://doi.org/10.1080/14623730.2007.9721836>
- Learning About the Voice Mechanism. (n.d.). *The Voice Foundation*. Retrieved September 1, 2022, from <https://voicefoundation.org/health-science/voice-disorders/anatomy-physiology-of-voice-production/>
- Liddle, J. L. M., Parkinson, L., & Sibbritt, D. W. (2012). Painting pictures and playing musical instruments: Change in participation and relationship to health in older women. *Australasian Journal on Ageing*, 31(4), 218–221. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2011.00574.x>
- Morrison, I., & Clift, S. (2012a). *Singing and Mental Health*. Canterbury Christ Church University. <https://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2013/01/Singing-and-Mental-Health-PDF.pdf>
- Morrison, I., & Clift, S. (2012b). *Singing and people with COPD Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. Canterbury Christ Church University.

<https://www.canterbury.ac.uk/medicine-health-and-social-care/sidney-de-haan-research-centre/documents/Singing-and-people-with-copd.pdf>

- Moss, H., Lee, S., Clifford, A. M., Ní Bhriain, O., & O’Neill, D. (2021). Together in song: Designing a singing for health group intervention for older people living in the community. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/08098131.2021.2004613>
- Philipp, R. (2010). Guest Editorial Making sense of wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 130(2), 58–58. <https://doi.org/10.1177/17579139101300020305>
- Rohwer, D., & Coffman, D. (2006). Relationships Between Wind Band Membership, Activity Level, Spirituality, and Quality of Life in Older Adults. *Research Perspectives in Music Education*, 10(1), 21–27.
- Rohwer, D., Coffman, D. D., & Dabback, W. (2020). A description of New Horizons Band assistants perceptions and experiences. *International Journal of Community Music*, 13(3), 333–344. https://doi-org.libraryproxy.mic.ul.ie/10.1386/ijcm_00024_1
- Southcott, J., & Li, S. (2017). “Something to live for”: Weekly singing classes at a Chinese university for retirees. *International Journal of Music Education*, 36(2), 283–296.
<https://doi.org/10.1177/0255761417729548>
- Talbert, M. D., & Edelman, P. (2021). COVID-19 and community band participation: Impacts and the road forward. *International Journal of Community Music*, 14(2–3), 191–203.
https://doi.org/10.1386/ijcm_00044_1
- Taylor, A., & Hallam, S. (2008). Understanding what it means for older students to learn basic musical skills on a keyboard instrument. *Music Education Research*, 10(2), 285–306. <https://doi.org/10.1080/14613800802079148>
- Vanderark, S., Newman, I., & Bell, S. (1983). The Effects of Music Participation on Quality of Life of the Elderly. *Music Therapy*, 3(1), 71–81. <https://doi.org/10.1093/mt/3.1.71>

- Vella-Burrows, T. (2012). *Singing and people with Dementia*. Canterbury Christ Church University. <https://www.livemusicnow.org.uk/wp-content/uploads/singing-and-people-with-dementia.pdf>
- Vella-Burrows, T., & Hancox, G. (2012). *Singing and people with Parkinson's*. Canterbury Christ Church University. <https://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/singing-and-people-with-parkinsons.pdf>
- Victorian Health Promotion Foundation. (2005). *A Plan for Action 2005 – 2007 Promoting Mental Health and Wellbeing*. y Mental Health and Wellbeing Unit Victorian Health Promotion Foundation. <https://www.vichealth.vic.gov.au/-/media/ResourceCentre/PublicationsandResources/General/VH-action-plan-web.pdf?la=en&hash=B2687DB5B81D237FCB8834485A17D7AFF1F79AB>
- Wehr, E. L., & Coffman, D. D. (2018). Vision experiences and participation in a New Horizons Band. *International Journal of Community Music*, 11(2), 225–235. https://doi.org/10.1386/ijcm.11.2.225_1
- Well-being. (n.d.). In *Well-being*. American Psychological Association. Retrieved October 26, 2021, from <https://dictionary.apa.org/well-being>
- WHO. (1946). *Official Records of the World Health Organization*. 2, 100.
- World Population Ageing* (p. 54). (2019). United Nations.
- Βαρβαρίγου, Μ. (2019). Η σημασία των ομαδικών μουσικών δραστηριοτήτων για την υγεία- Εκπαιδεύοντας μουσικούς σε νέους επαγγελματικούς ρόλους. In *Διαλεκτική και Πρωτοπορία στη Μουσική Παιδαγωγική* (Vol. 11, p. 334). Ελληνική Ένωση για τη Μουσική Εκπαίδευση.
- Ευζωία. (n.d.). In *Ευζωία*. Retrieved October 28, 2021, from https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B5%CF%85%CE%B6%CF%89%CE%AF%CE%B1&dq=

Ευημερία. (n.d.). In *Ευημερία*. Retrieved October 28, 2021, from https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B5%CF%85%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B1&dq=

Σπυριδάκης, Γ., & Περιστέρης, Σ. (1968). *Ελληνικά Δημοτικά Τραγούδια (Μουσική Εκλογή): Vol. Γ* (Φωτομηχανική Ανατύπωση 1999). Ακαδημία Αθηνών.