

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ**  
**Π.Μ.Σ. ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

**Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ**  
**ΜΟΝΩΔΙΑΣ ΣΤΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ:**  
**ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ**  
**ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ/ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΦΕΛΩΝ**  
**ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
**ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΟΝΩΔΙΑΣ**

της φοιτήτριας

**Γεωργίας Νόννας Κυριαζοπούλου**

**ΑΕΜ: MMA21017**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: Καθαρίου Αγγελική, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022**

**UNIVERSITY OF MACEDONIA**  
**DEPARTMENT OF MUSIC SCIENCE & ART**  
**MASTER IN MUSICAL ARTS**

**THE NEED FOR THE INTRODUCTION OF A VOCAL  
TRAINING COURSE IN MUSIC SCHOOLS:  
LITERATURE REVIEW AND QUANTITATIVE RESEARCH OF  
PHYSICAL/PSYCHOLOGICAL/SOCIAL BENEFITS FOR THE  
HEALTH AND WELL-BEING OF TEENAGERS**

**POSTGRADUATE DISSERTATION**  
**DIDACTICS OF MONODY**

**submitted by**

**Georgia Nonna Kyriazopoulou**

**register no.: mma21017**

**SUPERVISOR: Cathariou Angelica, Associate Professor**

**THESSALONIKI, SEPTEMBER 2022**

## Πρόλογος

---

Με την παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία ολοκληρώνεται ο κύκλος των μεταπτυχιακών σπουδών μου στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, και ειδικότερα στην κατεύθυνση της Διδακτικής της Μονωδίας. Η τελική παρουσίαση περιλαμβάνει τρία μέρη, που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους: α) το γραπτό κείμενο, το οποίο πραγματεύεται την αναγκαιότητα της εισαγωγής της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία, β) την εκπαιδευτική διαδικασία (πρότυπη διδασκαλία), κατά την οποία χρησιμοποιείται και αναλύεται ένα ευρύ φάσμα τεχνικών παραμέτρων και ερμηνευτικών προσεγγίσεων, και γ) την καλλιτεχνική πράξη με τη μορφή ρεσιτάλ σύντομης διάρκειας, με έργα -μεταξύ άλλων- Πέτρου Πετρίδη, Maurice Ravel και Manuel de Falla, στα οποία η λόγια δημιουργία συναντά τις παραδόσεις και τα μουσικά ιδιώματα της Μεσογείου.

Αφορμή για την επιλογή του θέματος της παρούσας εργασίας υπήρξε η παρατήρηση της απουσίας της Μονωδίας ως οργάνου επιλογής από τα Μουσικά Σχολεία και, παράλληλα, η θεσμοθέτηση εισιτηρίων εξετάσεων σε καλλιτεχνικά μαθήματα και εξετάσεων στη μουσική εκτέλεση και ερμηνεία, για την εισαγωγή σε Πανεπιστημιακά Μουσικά Τμήματα, με τη φωνητική τέχνη να συμπεριλαμβάνεται ανάμεσα στα υπόλοιπα όργανα εξέτασης. Επίσης, λόγω της ενασχόλησής μου με τη διδασκαλία Μονωδίας, ήταν επιθυμία μου να διερευνήσω τα πιθανά οφέλη της στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων, και τις επιδράσεις της στην προσωπική, κοινωνική και -μετέπειτα- επαγγελματική τους ζωή.

Για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσέφεραν θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά:

- την επιβλέπουσα Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Δρ. Καθαρίου Αγγελική, για την υποστήριξη και καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής,
- τον φωνίατρο και Επίκουρο Καθηγητή του Τμήματος Ιατρικής, Δρ. Λαζαρίδη Νικόλαο, για τη συμβολή του στη δημιουργία του ερωτηματολογίου της ποσοτικής έρευνας,
- την προπτυχιακή φοιτήτρια, Μαίρη Γιαννίκη, για τη συμμετοχή της στην πρότυπη διδασκαλία,
- την οικογένειά μου για τη στήριξη και την ενθάρρυνση.

## Περίληψη

---

Σκοπός της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση της αναγκαιότητας εισαγωγής του αντικειμένου της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία. Στο πρώτο μέρος της εργασίας γίνεται Ιστορική Αναδρομή στο θεσμικό πλαίσιο που διέπει τη μουσική εκπαίδευση της Ελλάδας (με εστίαση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και τα Μουσικά Σχολεία), από την οποία διαπιστώνεται η απουσία του μαθήματος της Μονωδίας, καθώς και το γεγονός πως η διδασκαλία του τραγουδιού παρέχεται μόνο στα πλαίσια του ομαδικού μαθήματος της Χορωδίας με δυνατότητα εισαγωγής ορισμένων σολιστικών μερών. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στο υφιστάμενο σύστημα εισαγωγής σε Μουσικά Τμήματα Πανεπιστημίων της χώρας έπειτα από εισιτήριες εξετάσεις στη Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία οργάνων, συμπεριλαμβανομένης και της Μονωδίας, και επισημαίνεται η έλλειψη δυνατότητας προετοιμασίας μέσω της παροχής αντίστοιχης εκπαίδευσης στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Ακολούθως, γίνεται μια Επισκόπηση της Βιβλιογραφίας με σκοπό να διαπιστωθεί ο αντίκτυπος του τραγουδιού στην υγεία και ευημερία των ανθρώπων. Μέσω της συλλογής των επιστημονικών δεδομένων παρουσιάζονται οι θετικές επιδράσεις του τραγουδιού σε σχέση με βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς μηχανισμούς. Για την περαιτέρω ισχυροποίηση του αρχικού επιχειρήματος επιδιώχθηκε η διεξαγωγή ποσοτικής έρευνας σχετικά με τα οφέλη της ατομικής φωνητικής εκπαίδευσης στους εφήβους. Στο δεύτερο μέρος της εργασίας παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας αυτής και αναδεικνύονται αποτελέσματα, τα οποία πιστοποιούν την υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών υγείας και τη βελτίωση της προσωπικής/κοινωνικής/επαγγελματικής ζωής στους ερωτηθέντες που ως έφηβοι είχαν παρακολουθήσει μαθήματα Μονωδίας. Ακολουθεί συζήτηση των συμπερασμάτων και διατύπωση ενδεικτικών προτάσεων ομαλής εισαγωγής του μαθήματος της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία, καθώς και ερωτημάτων τα οποία δύνανται να αποτελέσουν έναυσμα για περαιτέρω επιστημονική έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: Μονωδία, διδακτική, Μουσικά Σχολεία, φωνητική εκπαίδευση, έφηβοι, φωνητική υγιεινή, ευημερία

## Abstract

---

The purpose of this postgraduate diploma thesis is to investigate the necessity of introducing the subject of Monody in Music Schools. In the first part of the paper, there is a Historical Review of the institutional framework that rules music education in Greece (especially in relation to the Secondary Education and Music Schools), from which the absence of a vocal training course is established, as well as the fact that the teaching of singing is provided only in the context of the Choir's group lesson with the possibility of introducing some solo parts. Subsequently, reference is made to the existing system of admission to Music Departments of the country's Universities through entrance exams in Musical Performance and Interpretation of instruments, including Monody. The lack of possibility of preparation through the provision of corresponding education in the specific subject is also pointed out. In addition, a Literature Review is conducted to determine the impact of singing on human health and well-being. Through the collection of scientific data, the positive effects of singing are presented in relation to biological, psychological and social mechanisms. In order to further strengthen the initial argument, it was sought to conduct quantitative research on the benefits of individual voice training for teenagers. In the second part of the paper, the methodology of this research is presented as well as the results, which certify the adoption of correct health behaviors and the improvement of the personal/social/professional life of the respondents who as teenagers had attended courses on solo vocal training. This is followed by the discussion of the conclusions and the formulation of indicative proposals for the gradual introduction of a vocal training course in Music Schools, as well as of questions which may be a trigger for further scientific research.

Keywords: Monody, didactics, Music Schools, vocal training, teenagers, vocal hygiene, well-being

# Περιεχόμενα

---

Πρόλογος .....	iii
Περίληψη .....	iv
Abstract.....	v
Περιεχόμενα.....	vi
Πινάκες .....	viii
Εισαγωγή .....	xii
<b>1. Θεσμικό πλαίσιο διδασκαλίας της Μουσικής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (με αναφορές στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση) .....</b>	<b>1</b>
1.1. Σύντομη ιστορική αναδρομή – Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. μέχρι το 1974 .....	1
1.2. Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. από το 1974 μέχρι το 1984.....	8
1.3. Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. από το 1985 μέχρι το 1999.....	11
1.4. Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών Μουσικής Αγωγής.....	16
1.5. Το «Νέο Σχολείο».....	22
1.6. Κατάργηση των καλλιτεχνικών μαθημάτων από τα Γενικά Λύκεια .....	23
<b>2. Θεσμικό πλαίσιο ίδρυσης και λειτουργίας των Μουσικών Σχολείων στην Ελλάδα .....</b>	<b>25</b>
2.1. Σύντομη ιστορική αναδρομή – Τα μαθήματα Μουσικής Παιδείας στα προγράμματα των Μουσικών Σχολείων μέχρι το 2008 .....	25
2.2. Τα Α.Π.Σ. των μαθημάτων Μουσικής Παιδείας από το 2009 και μετά (με εστίαση στο μάθημα της Χορωδίας).....	27
2.3. Τα Α.Π.Σ. των μαθημάτων Μουσικής Παιδείας από το 2015 και μετά (με εστίαση στο μάθημα της Χορωδίας).....	30
2.4. Εισαγωγή σε Πανεπιστημιακά Τμήματα Μουσικών Σπουδών.....	35
<b>3. Τραγούδι και οφέλη στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων: Βιβλιογραφική επισκόπηση.....</b>	<b>37</b>
3.1. Βιολογικοί Παράγοντες.....	38
3.1.1. Αναπνοή .....	38
3.1.2. Στρες και αποκρίσεις του ανοσοποιητικού.....	41
3.2. Ψυχολογικοί Παράγοντες .....	43
3.2.1. Ηδονική ευημερία.....	43

3.2.2. Ευδαιμονική ευημερία.....	47
3.2.3. Συμπεριφορές υγείας και φωνητική υγιεινή.....	48
3.2.3.1. Ενυδάτωση .....	51
3.2.3.2. Εισπνεόμενα ερεθιστικά.....	51
3.2.3.3. Φωνοτραυματικές συμπεριφορές.....	52
3.3. Κοινωνικοί Παράγοντες.....	52
<b>4. Ποσοτική έρευνα .....</b>	<b>55</b>
4.1. Μεθοδολογία.....	55
4.1.1. Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα.....	55
4.1.2. Δομή ερωτηματολογίου.....	55
4.1.3. Μέθοδος .....	57
4.1.4. Δείγμα.....	57
4.2. Αποτελέσματα .....	57
4.2.1. Περιγραφική Ανάλυση.....	57
4.2.2. Επαγωγική Ανάλυση .....	73
4.3. Συμπεράσματα.....	95
<b>5. Συμπεράσματα .....</b>	<b>98</b>
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>101</b>
<b>Παράρτημα .....</b>	<b>113</b>

## Πινάκες

---

Πίνακας 1 Κατανομή ως προς το Φύλο. ....	57
Πίνακας 2 Κατανομή ως προς την Ηλικία. ....	58
Πίνακας 3 Κατανομή συχνοτήτων ως προς την ηλικία που ξεκίνησαν Μονωδία. ....	58
Πίνακας 4 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το αν εξακολουθούν να ασχολούνται με τη Μονωδία στην ενήλικη Ζωή.....	58
Πίνακας 5 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη διάρκεια της φωνητικής εκπαίδευσης κατά την εφηβεία. ....	59
Πίνακας 6 Κατανομή ως προς την συχνότητα των μαθημάτων (κατά την εφηβική ηλικία)...	59
Πίνακας 7 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το ενδιαφέρον για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία). ....	59
Πίνακας 8 Κατανομή συχνοτήτων ως προς την συναισθηματική κατάσταση μετά το μάθημα. ....	60
Πίνακας 9 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τον χρόνο που αφιερώνεται για προσωπική εξάσκηση-μελέτη. ....	60
Πίνακας 10 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τις γνώσεις στην υγιεινή φωνής της εκπαίδευσης. ....	61
Πίνακας 11 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της ενασχόλησης με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία στη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής. ....	61
Πίνακας 12 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που η συνήθεια παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή.....	61
Πίνακας 13 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδίας στον έλεγχο του σωματικού βάρους. ....	62
Πίνακας 14 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που παρέμεινε η συνήθεια και στην ενήλικη ζωή.....	62
Πίνακας 15 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδία κατά την εφηβεία στην υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου. ....	63
Πίνακας 16 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που παρέμειναν οι υγιείς συνήθειες και κατά την ενήλικη ζωή.....	63



Πίνακας 17 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδίας στην ενασχόληση με την εκγύμναση του σώματος και την αερόβια άσκηση. ....	63
Πίνακας 18 Κατανομή διατήρησης της συνήθειας και στην ενήλικη ζωή. ....	64
Πίνακας 19 Κατανομή υιοθέτησης ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας).....	64
Πίνακας 20 Κατανομή διατήρησης της συνήθειας και στην ενήλικη ζωή. ....	64
Πίνακας 21 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας στην αποφυγή επιβλαβών συνηθειών, όπως το κάπνισμα. ....	65
Πίνακας 22 Κατανομή αποφυγής επιβλαβών συνηθειών κατά την ενήλικη ζωή.....	65
Πίνακας 23 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας στην αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών. ....	65
Πίνακας 24 Κατανομή διατήρησης θετικών συνηθειών κατά την ενήλικη ζωή.....	66
Πίνακας 25 Κατανομή συστηματικής εκτέλεσης φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι. .	66
Πίνακας 26 Κατανομή συμβολής της διαφραγματικής αναπνοής στην χαλάρωση και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία. ....	67
Πίνακας 27 Κατανομή συμβολής της διαχείρισης της αναπνοής στην χαλάρωση και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή. ....	67
Πίνακας 28 Κατανομή συμβολής της χρήσης της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού. ....	67
Πίνακας 29 Κατανομή διατήρησης των ιδιοτήτων στη χρήση της φωνής και στην ενήλικη ζωή. ....	68
Πίνακας 30 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας ως προς την καλλιέργεια αρετών. ....	68
Πίνακας 31 Κατανομή συμβολής των κανόνων χρήσης της φωνής και του προτύπου ζωής. .	69
Πίνακας 32 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία. ....	69
Πίνακας 33 Κατανομή διατήρησης του θετικού αντίκτυπου και κατά την ενήλικη ζωή.....	69
Πίνακας 34 Κατανομή θετικής επίδρασης της Μονωδίας ως προς τις επιδόσεις στα μαθήματα. ....	70
Πίνακας 35 Κατανομή ως προς την κατεύθυνση της επιλογής καριέρας.....	70
Πίνακας 36 Κατανομή ως προς την επίδραση στην επαγγελματική ζωή.....	70
Πίνακας 37 Κατανομή ως προς την επιθυμία διαμονής σε πόλη με καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. ....	71

Πίνακας 38 Κατανομή ως προς το προσωπικό κόστος που θα είχε η διαμονή σε μια πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις. ....	71
Πίνακας 39 Κατανομή της επιθυμίας για έναν ταξιδιωτικό προσδιορισμό με παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι. ....	72
Πίνακας 40 Κατανομή ως προς το αν κρίνεται εύστοχη η απουσία του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά σχολεία.....	72
Πίνακας 41 Κατανομή ως προς την επάρκεια της προετοιμασίας από το μάθημα της Χορωδίας για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα. ....	72
Πίνακας 42 Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο και στις μεταβλητές που αφορούν την επίδραση της Μονωδίας στη σωματική και ψυχική υγεία .....	73
Πίνακας 43 Έλεγχος t-test ανάμεσα στη μεταβλητή «Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία» και στις συνήθειες που διατηρήθηκαν κατά την ενήλικη ζωή .....	74
Πίνακας 44 Έλεγχος t-test ανάμεσα στη συναισθηματική κατάσταση που προκάλεσε το μάθημα και στη συμβολή της Μονωδίας στην ψυχική και σωματική υγεία .....	77
Πίνακας 45 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο ενδιαφέρον για το μάθημα και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών .....	79
Πίνακας 46 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο ενδιαφέρον για το μάθημα και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας.....	80
Πίνακας 47 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο που αφιερώθηκε για εξάσκηση και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών .....	81
Πίνακας 48 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις συνήθειες που υιοθετήθηκαν .....	82
Πίνακας 49 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις συνήθειες που διατηρήθηκαν .....	83
Πίνακας 50 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας.....	85
Πίνακας 51 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας.....	86
Πίνακας 52 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των υγιεινών συνηθειών που υιοθετήθηκαν .....	87
Πίνακας 53 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των υγιεινών συνηθειών που υιοθετήθηκαν .....	88

Πίνακας 54 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των αρετών και ικανοτήτων που καλλιεργήθηκαν.....	89
Πίνακας 55 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και στις επιλογές τρόπου ζωής .....	90
Πίνακας 56 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	90
Πίνακας 57 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	91
Πίνακας 58 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	92
Πίνακας 59 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	92
Πίνακας 60 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	93
Πίνακας 61 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας.....	93
Πίνακας 62 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία» και στον θετικό αντίκτυπο της Μονωδίας .....	94
Πίνακας 63 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία» και στον θετικό αντίκτυπο της Μονωδίας .....	95

## Εισαγωγή

---

Η απουσία του μαθήματος της Μονωδίας ως οργάνου επιλογής από τα Μουσικά Σχολεία, δεν θα μπορούσε να περάσει απαρατήρητη. Για την εξέταση της αναγκαιότητας εισαγωγής του αντικειμένου της Μονωδίας, η εργασία χωρίστηκε σε δύο βασικά μέρη: το θεωρητικό μέρος και την ποσοτική έρευνα. Το πρώτο μέρος αφορά τη φωνητική μουσική εκπαίδευση στην Ελλάδα, και τα οφέλη της Μονωδίας στην υγεία και ευημερία των ανθρώπων. Στο δεύτερο μέρος γίνεται μια ποσοτική μελέτη του αντίκτυπου της Μονωδίας σε άτομα που είχαν ξεκινήσει την ενασχόλησή τους από την εφηβική ηλικία.

Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο και δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια ιστορική αναδρομή στη μουσική εκπαίδευση της Ελλάδας από τα πρώτα χρόνια σύστασης του ελληνικού κράτους έως σήμερα. Σκοπός είναι διερευνηθεί η παρουσία της φωνητικής εκπαίδευσης στα προγράμματα της Δευτεροβάθμιας Γενικής Εκπαίδευσης και των Μουσικών Σχολείων, και η ενσωμάτωση -ή όχι- του ατομικού τραγουδιού σε αυτά. Τα δύο αυτά κεφάλαια κλείνουν με την παρουσίαση του καινούργιου συστήματος εισαγωγής σε Πανεπιστημιακά Τμήματα Μουσικών Σπουδών μέσω της εκτέλεσης οργάνου (συμπεριλαμβανομένης και της φωνητικής τέχνης), ώστε να στηριχθεί περαιτέρω το επιχείρημα της αναγκαιότητας εισαγωγής του μαθήματος ως προετοιμασία για τις σχολές αυτές.

Το τρίτο κεφάλαιο λειτουργεί ως εισαγωγή στην ποσοτική έρευνα, καθώς αποτελεί βιβλιογραφική επισκόπηση των οφελών της φωνητικής εκπαίδευσης στην υγεία και ευημερία των ανθρώπων. Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται τα οφέλη σε σχέση με βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, αλλά και σε σχέση με την υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών υγείας για την επίτευξη φωνητικής υγιεινής. Η βιβλιογραφική επισκόπηση συγκεντρώνει τα επιστημονικά δεδομένα ιατρικών παρεμβάσεων και ερευνών πάνω σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, και εξετάζει τη φωνητική εκπαίδευση από τη σκοπιά των ατομικών και ομαδικών μαθημάτων.

Το τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνει την ποσοτική έρευνα σε άτομα που ξεκίνησαν την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, ενώ πλέον είναι ενήλικες. Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση των πιθανών σωματικών και ψυχικών οφελών του μαθήματος της Μονωδίας στους εφήβους, καθώς και του αντίκτυπού της στην προσωπική, κοινωνική και -μετέπειτα- επαγγελματική ζωή. Αρχικά, παρουσιάζεται η μεθοδολογία, η οποία περιλαμβάνει το σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα, τη δομή του ερωτηματολογίου, τη στατιστική μέθοδο που επιλέχθηκε, και το δείγμα. Ακολούθως, εκθέτονται τα αποτελέσματα που προκύπτουν μέσω περιγραφικής και επαγωγικής ανάλυσης.

# 1. Θεσμικό πλαίσιο διδασκαλίας της Μουσικής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (με αναφορές στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση)

---

## 1.1. Σύντομη ιστορική αναδρομή – Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. μέχρι το 1974

Η εισαγωγή του μαθήματος της Μουσικής στην εκπαίδευση κρίθηκε απαραίτητη από τα πρώτα χρόνια της σύστασης του ελληνικού κράτους και της εκπαιδευτικής πολιτικής.<sup>1</sup> Ο Ιωάννης Καποδίστριας υποστήριζε χαρακτηριστικά ότι «η επιστημονική μουσική είναι μέρος ουσιώδες της ελευθέρως αγωγής, ρυθμίζουσα και ηθοποιούσα τας φυσικές και ηθικές δυνάμεις των παιδών», ενώ ο συνεργάτης του, Γρηγόριος Κωνσταντάς, σε χειρόγραφο κείμενο με τίτλο «Αξιώματα Παιδαγωγίας» ανέφερε ότι «η μουσική ευρυθμίζει την ψυχήν, την κάμνει δεκτικωτέραν γενναίων αισθημάτων, συντείνει δε όχι ολίγον εις την διατήρησιν της υγείας».<sup>2</sup>

Η μόρφωση του ελληνικού λαού αποτέλεσε βασικό στόχο κατά τη διακυβέρνηση του Ι. Καποδίστρια (1829-1931). Το 1830, ιδρύθηκαν 37 Ανώτερα σχολεία (Γυμνάσια), 84 Σχολεία και ένα μεγάλο Ορφανοτροφείο στην Αίγινα, ενώ προβλέφθηκε η ίδρυση του πρώτου Διδασκαλείου της. Τα σχολεία εκτός από γενική μόρφωση, είχαν στόχο να διαπλάσουν το ήθος του λαού και να τους δώσουν ένα πρακτικό επάγγελμα.<sup>3</sup>

Το μάθημα της μουσικής δεν συμπεριλήφθηκε εξ αρχής στα μαθήματα των σχολείων λόγω έλλειψης διδακτικού δυναμικού, ενώ επαφιόταν μόνο στην πρωτοβουλία του δασκάλου. Από όσα είναι γνωστά για τη λειτουργία των σχολείων, τα παιδιά μάθαιναν τραγούδια μιμούμενα το δάσκαλο και τα παρουσίαζαν σε σχολικές γιορτές. Κατ' αυτόν τον τρόπο το μάθημα της μουσικής έπαιρνε μόνο τη μορφή της ωδικής.<sup>4</sup> Από την άλλη μεριά, η διδασκαλία του μαθήματος της μουσικής στο Ορφανοτροφείο της Αίγινας αποδεικνύεται από διάφορες αναφορές. Ωστόσο, δεν υπήρχαν ωρολόγια και αναλυτικά προγράμματα για τη διδασκαλία της. Το Μάιο του 1829, ο Γ.

---

<sup>1</sup> Ιωάννης Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα* (Αθήνα: Orpheus, 2004), 67.

<sup>2</sup> Ελένη Ε. Κούκου, *Ο Καποδίστριας και η παιδεία 1827-1832* (Αθήνα: [χ.ό.], 1972), 74-75.

<sup>3</sup> Γαρυφαλιά Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)» (Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, 1991), 7, <https://sophia.mus.auth.gr/xmlui/handle/123456789/640>.

<sup>4</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 27.

Κωνσταντάς ανέλαβε την οργάνωση του Ορφανοτροφείου εισάγοντας το μάθημα της μουσικής ανάμεσα στα προτεινόμενα μαθήματα του προγράμματος διδασκαλίας που θα διδάσκονταν στο «Πρωτότυπο σχολείο».<sup>5</sup>

Η διδασκαλία του μαθήματος της μουσικής στα σχολεία γνωστοποιείται για πρώτη φορά στο νόμο «περί δημοτικών σχολείων» το 1834<sup>6</sup> («Εις έκαστον δημοτικόν, ή του λαού σχολείον θέλουν διδάσκεσθαι τα εξής: ..., η φωνητική μουσική,...»), χωρίς να τοποθετείται, όμως, στο ωρολόγιο πρόγραμμα. Το μάθημα της μουσικής εισάγεται προαιρετικά στα Γυμνάσια το 1836<sup>7</sup> («Περί της διδασκαλίας εις τα Γυμνάσια. [...] Άλλαι νέαι γλώσσαι και ιδίως η γερμανική προσέτι δε η ζωγραφική, βαφή και Μουσική θέλουν διδάσκεσθαι εις τους επιθυμούντας τούτο από ιδιαιτέρους διδασκάλους, αλλά με τρόπον, ώστε να μην παρεμποδίζονται δι' αυτό τα λοιπά ως άφευκτα θεωρούμενα μαθήματα,...»).

Η μουσική εκπαίδευση των δασκάλων ξεκινά με την ίδρυση του πρώτου διδασκαλείου στο Ναύπλιο το 1834, ενώ από το 1856 το μάθημα της φωνητικής και οργανικής μουσικής προβλέπεται στη στοιχειώδη εκπαίδευση των διδασκαλείων.<sup>8</sup> Τον Ιανουάριο του 1864, ο υπουργός δημοσίας εκπαίδευσης, Α. Πετσάλης, υπέβαλε πρόταση στα πρακτικά της Εθνοσυνέλευσης για τα διδασκόμενα μαθήματα στα Διδασκαλεία, ένα εκ των οποίων ήταν το μάθημα της Εκκλησιαστικής και Ευρωπαϊκής φωνητικής μουσικής.<sup>9</sup> Ακόμα, σύμφωνα με το νόμο του 1878 για τη σύσταση του Διδασκαλείου της Αθήνας, πληροφορούμαστε ότι «Η στοιχειώδης εκπαίδευσις αποτελείται από την διδασκαλίαν των εξής γνώσεων... Εν τω Διδασκαλείω διδάσκονται τα εξής μαθήματα: ..... 12) Μουσική, φωνητική και οργανική».<sup>10</sup>

Το 1877 ο Γ. Μιλήσης υπέβαλε ένα νομοσχέδιο, το οποίο προέβλεπε τη διδασκαλία φωνητικής μουσικής για όλες της τάξεις του εξαχρονου γυμνασίου. Αντιθέτως, το νομοσχέδιο που κατατέθηκε το 1884 δεν συμπεριλάμβανε το μάθημα της μουσικής στο αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.<sup>11</sup> Σημαντικό σταθμό όσον αφορά τη μουσική εκπαίδευση αποτέλεσε το Διάταγμα του Υπουργού Παιδείας Ι. Τσιριμώκου το 1914,<sup>12</sup> το οποίο καθόριζε το ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμνασίου για το μάθημα της ωδικής, περιλαμβάνοντας τη διδασκαλία του μαθήματος για μία ώρα την εβδομάδα σε κάθε τάξη.

---

<sup>5</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 30.

<sup>6</sup> ΦΕΚ 11/Α/03-03-1834, 73.

<sup>7</sup> ΦΕΚ 87/Α/31-12-1836, 465-468.

<sup>8</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 35.

<sup>9</sup> Αλέξης Δημαράς, επιμ., *Η μεταρρύθμιση που δεν έγινε* (Αθήνα: Ερμής, 1974), 182.

<sup>10</sup> ΦΕΚ 7/Α/21-01-1878, 41-42.

<sup>11</sup> Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*, 81.

<sup>12</sup> ΦΕΚ 343/Α/24-11-1914, 1852.

Μετά την εκπαιδευτική μεταρρύθμιση του 1929, άλλαξε το τοπίο ως προς τη διδασκαλία του μαθήματος της μουσικής στα Γυμνάσια. Το ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων του γυμνασίου προέβλεπε την υποχρεωτική παρακολούθηση του μαθήματος της «Ωδικής» για την Α' και Β' τάξη από δύο ώρες την εβδομάδα, για τη Γ' και Δ' από μία ώρα, ενώ το μάθημα έγινε προαιρετικό για την Ε' και ΣΤ' τάξη.<sup>13</sup> Τα αναλυτικά προγράμματα της περιόδου για τα Γυμνάσια είναι ανύπαρκτα.<sup>14</sup>

Όσον αφορά τα Διδασκαλεία και Παρθεναγωγεία της Μέσης εκπαίδευσης, το μάθημα της μουσικής εμφανίζεται, επίσης, με τον όρο «Ωδική» στο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων που δημοσεύτηκε το 1893.<sup>15</sup> Διδάσκεται ως υποχρεωτικό σε όλες τις τάξεις του Παρθεναγωγείου και Διδασκαλείου καλύπτοντας 2-3 ώρες του ωρολόγιου προγράμματος, ενώ συνήθως υπάρχει οργανική συνοδεία (τετραχόρδου ή κλειδοκυμβάλου). Τα αναλυτικά προγράμματα περιλαμβάνουν θεωρία της μουσικής, μελωδικές και ρυθμικές ασκήσεις, άσματα μονόφωνα, δίφωνα, τρίφωνα και εκκλησιαστικά, ενώ ιδιαίτερη σημασία δίνεται στις εκτάσεις των φωνών για κάθε τάξη αλλά και σε ζητήματα προφοράς λέξεων, φράσεων, φωνηέντων, διφθόγγων και δυσπρόφερτων λέξεων.

Σημαντική καινοτομία για το μάθημα της μουσικής αποτέλεσε η εισαγωγή στην διδακτέα ύλη της συστηματικής διδασκαλίας των δημοτικών τραγουδιών στο Παρθεναγωγείο του Βόλου. Το γεγονός αυτό υπήρξε ρηξικέλευθο για την εποχή και εφαρμόστηκε, μαζί με άλλα παιδαγωγικά προγράμματα, από τον Α. Δελμούζο. Η καινοτομία αυτή επέδρασε σημαντικά στην αλλαγή του προγράμματος της ωδικής των δημόσιων σχολείων, με οδηγό το πρόγραμμα του Παρθεναγωγείου.<sup>16</sup> Σηματική είναι η κατάθεση του καθηγητή ωδικής, Β. Κόντη, ο οποίος ανέφερε ότι: «...Όταν ο κ. Δελμούζος με εκάλεσεν ως καθηγητήν, μου είπε: «εδώ δεν θέλομεν φραγκικά τραγούδια. Πρέπει να αγαπήσουν τα παιδιά την εθνικήν μουσικήν» εις ερώτησίν μου, τι θα διδάξωμεν, μου είπε: «δημοτικά τραγούδια και βυζαντινή μουσική. Αυτή θα είναι η βάση της μορφώσεως, τα δε ευρωπαϊκά μόνον ως επιβοηθητικά θα τα έχομεν».<sup>17</sup> Οι εξετάσεις στην ύλη του μαθήματος της μουσικής των εκπαιδευόμενων δασκάλων γινόταν προφορικά για την ωδική και την εκκλησιαστική μουσική και ακολουθούσε εξέταση στο όργανο. Βάση κανονισμού διενεργούνταν, επίσης, εξετάσεις του μαθήματος και στις απολυτήριες τάξεις των διδασκαλείων. Σε σύγκριση με παλαιότερα χρόνια, οι δάσκαλοι των σχολείων είναι καταρτισμένοι και

---

<sup>13</sup> Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*, 95.

<sup>14</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 48.

<sup>15</sup> ΦΕΚ 163/Α/21-08-1893, 717-748.

<sup>16</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 56.

<sup>17</sup> Χαράλαμπος Γ. Χαρίτος, «Το Παρθεναγωγείο και τα «Αθείκα» του Βόλου: Συμβολή στη μελέτη των Εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων στη νεότερη Ελλάδα» (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής, 1986), 135.

δίνουν μια νέα μορφή στο χώρο της εκπαίδευσης, η οποία ανθεί με την άνθιση των Διδασκαλείων και Παρθεναγωγείων.<sup>18</sup>

Σύμφωνα με τα διατάγματα του 1892 και 1893 «περί των επί πτυχίω εξετάσεων των υποψηφίων Δημοδιδασκάλων», οι δάσκαλοι της μουσικής εξετάζονταν στο μάθημα της ωδικής. Από το 1914 απαιτούνταν η εξέταση στην ωδική, το τετράχορδο, το αρμόνιο ή την εκκλησιαστική μουσική όσων επιθυμούσαν να διδάξουν τα τα αντίστοιχα μαθήματα. Η ύλη εξέτασης των υποψηφίων δεν αναγραφόταν σε κανένα νομοσχέδιο, ενώ ήταν πιθανώς αντίστοιχη της διδακτέας ύλης των Διδασκαλείων. Οι διορισμοί καθηγητών μουσικής ξεκίνησαν μετά το νόμο του 1931 που προέβλεπε την υποχρεωτική εισαγωγή του μαθήματος της μουσικής σε όλα τα Γυμνάσια του κράτους, καθώς μέχρι τότε το μάθημα θεωρούνταν προαιρετικό. Η «Ένωση Μουσικών Δημοσίας Εκπαιδύσεως» που ιδρύθηκε το 1930 συνέβαλε σε αυτό, καθώς το συμβούλιό της με πρώτο πρόεδρο τον Α. Αργυρόπουλο, αντιπρόεδρο το Μ. Βάρβογλη και γενικό γραμματέα τον Ι. Μαργαζιώτη αιτήθηκε την υποχρεωτική διδασκαλία του μαθήματος της μουσικής σε όλα τα Γυμνάσια, δημόσια και ιδιωτικά. Κάποιες ακόμα ενέργειες του συμβουλίου ήταν η κατάρτιση υπομνήματος για την οργάνωση του κλάδου και για τη μουσική και παιδαγωγική κατάρτιση και μόρφωση του προσωπικού της σχολικής μουσικής, το αίτημα για σύνταξη αναλυτικού προγράμματος διδακτέας ύλης σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου, το αίτημα για απόκτηση μουσικού οργάνου σε κάθε σχολείο και το αίτημα για καθοδήγηση και εποπτεία του κλάδου με τη θέσπιση του θεσμού του Γενικού Επιθεωρητή της Μουσικής.<sup>19</sup>

Σύμφωνα με το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα του 1961<sup>20</sup> για τα Γυμνάσια της πρώτης βαθμίδας, προβλεπόταν η διδασκαλία του μαθήματος της Ωδικής για δύο ώρες στην Α' και Β' τάξη, και για μία ώρα στην Γ'. Στο συγκεκριμένο Βασιλικό Διάταγμα περιγράφεται, επίσης, ο σκοπός της Ωδικής: «Το μάθημα της Ωδικής έχει σκοπόν να αναπτύξη τας μουσικάς προδιαθέσεις του μαθητού και να καταστήση τούτον ικανόν, όπως κατανοήση την γλώσσαν της μουσικής και οικειωθή αυτήν, ίνα δυνηθή να εκφραστή όχι μόνον με την εθνικήν του γλώσσαν της ομιλίας, αλλά και με την πανανθρωπίνην γλώσσαν της Μουσικής, εις ην εξεφράσθη ο λαός δια των ασμάτων του και οι μεγάλοι μουσικοί δια των αθανάτων έργων των, δια των οποίων εμορφοποίησαν ούτοι το βάθος των ανθρωπίνων διανοημάτων και των συναισθημάτων. Ούτω η Ωδική καλεί τον μαθητήν να στραφή προς τας ιδίας αυτού εσωτερικάς δυνάμεις, να εκλεπτύνη τας αισθητικάς του καταβολάς και αντιλήψεις και να κατευθύνη την προτίμησίν του προς το ωραίον και όχι προς το κοινόν και το αγοραϊόν. Δια του τρόπου τούτου η Ωδική βοηθεί εις ολοκήρωσιν της μορφώσεως, ην ο μαθητής λαμβάνει δια των λοιπών μαθημάτων, και δημιουργεί αντιστάθμισμα

---

<sup>18</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 59-60.

<sup>19</sup> Δήμου, «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)», 66-67.

<sup>20</sup> ΦΕΚ 160/Α/13-09-1961, 1499-1514.



αισθητικόν εις την επιτημονικήν της μορφώσεως και την μηχανοποίησιν της ζωής».<sup>21</sup> Η διδακτέα ύλη του μαθήματος, ανάλογα με την εκάστοτε τάξη, περιελάμβανε θεωρία της μουσικής, μελωδικές ασκήσεις, ρυθμική και μελωδική ανάγνωση, άσματα και ακροάσεις δίσκων, μαγνητοφωνημένων εκτελέσεων (μονωδιών, διωδιών, χορωδιακών έργων, αποσπασμάτων μελοδραμάτων και ορατορίων, δημωδών ασμάτων κ.λ.π.) ή ραδιοφωνικών εκπομπών, συνοδευόμενων από σύντομες αναλύσεις. Όσον αφορά τα άσματα, στο αναλυτικό πρόγραμμα επισημαίνεται η «εκμάθησις ασμάτων εθνικού, θρησκευτικού και ηθικοπλαστικού εν γένει περιεχομένου καθιερωμένων ξένων και Ελλήνων μουσουργών ή μουσικών παιδαγωγών. Εκμάθησις ασμάτων ανηκόντων εις τον κύκλον της εθνικής ημών μουσικής παραδόσεως ως και λαϊκών ασμάτων άλλων χωρών».<sup>22</sup> Τέλος, η διδασκαλία της Ωδικής προβλεπόταν και στο πρόγραμμα μερικών Γυμνασίων της δεύτερης βαθμίδας.<sup>23</sup>

Η αντιμετώπιση του μαθήματος της Μουσικής ως δευτερεύοντος μαθήματος στο ωρολόγιο πρόγραμμα επισημάνθηκε και καυτηριάστηκε από εξέχοντες μουσικούς, συνθέτες και ερευνητές τη δεκαετία του '50. Πιο συγκριμένα, το 1960 στο περιοδικό «Κριτική»<sup>24</sup> (τεύχ. 9) οι Μ. Θεοδωράκης, Α. Κουνάδης, Γ. Α. Παπαϊωάννου, Δ. Χωραφάς και Φ. Ανωγειανάκης παραθέτουν σχέδιο προγράμματος για την αναδιοργάνωση της ελληνικής μουσικής. Αρχικά, επισημαίνουν ότι «Κοινή είναι η διαπίστωση ότι οι περισσότεροι τομείς της μουσικής μας ζωής νοσούν σοβαρά. Έλλειψη προγραμματισμού, σοβαρής μελέτης των προβλημάτων και συντονισμού χαρακτηρίζει, συνήθως, τη δραστηριότητα των μουσικών μας ιδρυμάτων, με αποτέλεσμα την τόσο σπασμωδική και συχνά οπισθοδρομική πορεία της μουσικής στον τόπο μας. Οι ελάχιστες εξαιρέσεις, ελπιδοφόρες προσπάθειες για μια ανανέωση, συναντούν, στην καλύτερη περίπτωση, την αδιαφορία και τη σιωπή». Έπειτα, το σχέδιο που προτείνουν αφορά - εκτός των άλλων - στην καθιέρωση και αναδιοργάνωση της μουσικής παιδείας σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, στη διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής από δασκάλους και καθηγητές απόφοιτους των Μεσαίων Κρατικών Ωδείων και στην ίδρυση έδρας Μουσικολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.<sup>25</sup>

Σύμφωνα με το Νομοθετικό Διάταγμα του 1964,<sup>26</sup> στη γενική εκπαίδευση περιλαμβάνεται η εκπαίδευση πρώτου βαθμού (στοιχειώδης) και η εκπαίδευση

---

<sup>21</sup> ΦΕΚ 160/Α/13-09-1961, 1511.

<sup>22</sup> ΦΕΚ 160/Α/13-09-1961, 1512.

<sup>23</sup> Αθηνά Α. Κτενιαδάκη, «Το μάθημα της Μουσικής στην ελληνική Γενική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σήμερα» (Μεταπτυχιακή εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, 2008), 19, <http://ikee.lib.auth.gr/record/112799/files/KTENIADAKH.pdf>.

<sup>24</sup> Μίκης Θεοδωράκης κ.ά., «Σχέδιο προγράμματος για την αναδιοργάνωση της ελληνικής μουσικής», *Κριτική*, 9 (1960): 81. Προσπελάστηκε στις 5 Ιανουαρίου 2022. <http://62.103.28.111/infopubl/10238.0009/files/assets/basic-html/page-1.html#>.

<sup>25</sup> Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*, 97-99.

<sup>26</sup> ΦΕΚ 182/Α/24-10-1964, 895-906.

δευτέρου βαθμού (μέση). Το Δημοτικό σχολείο ανήκει στην εκπαίδευση πρώτου βαθμού και χωρίζεται σε έξι τάξεις, ενώ το Γυμνάσιο και το Λύκειο ανήκουν στην εκπαίδευση δευτέρου βαθμού και η φοίτηση είναι τριετής για το καθένα. Η Ωδική περιλαμβάνεται ανάμεσα στα διδασκόμενα μαθήματα του Δημοτικού, ενώ η Μουσική διδάσκεται στα Γυμνάσια «μετά ακροάσεως αξιόλογων μουσικών έργων». Μάλιστα, για την πρώτη τάξη του Γυμνασίου το μάθημα της Ωδικής<sup>27</sup> καθορίζεται ως δώρο, σύμφωνα με το Βασιλικό Διάταγμα του 1964.<sup>28</sup> Το μάθημα της Ωδικής αποκλείεται από το πρόγραμμα των διδασκόμενων μαθημάτων του Λυκείου.

Μετά την κατάλυση της πολιτικής εξουσίας από το στρατό το 1967 συντάσσεται νέο ωρολόγιο πρόγραμμα, το οποίο περιλαμβάνει τη διδασκαλία του μαθήματος της μουσικής.<sup>29</sup> Πιο συγκεκριμένα, στον Αναγκαστικό Νόμο του Σεπτεμβρίου η Γενική Εκπαίδευση διαρθρώνεται σε Δημοτική, Μέση και Επαγγελματική. Η Δημοτική Εκπαίδευση περιλαμβάνει δύο τάξεις του Νηπιαγωγείου και έξι τάξεις του Δημοτικού, ενώ η Μέση Εκπαίδευση περιλαμβάνει έξι τάξεις του Γυμνασίου, το οποίο διαιρείται σε κατώτερο και ανώτερο κύκλο. Τόσο στο Δημοτικό Σχολείο όσο και στον κατώτερο και ανώτερο κύκλο του Γυμνασίου, η μουσική συγκαταλέγεται ανάμεσα στα διδασκόμενα μαθήματα.<sup>30</sup>

Το 1969,<sup>31</sup> συντάσσεται το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των μαθημάτων του Δημοτικού Σχολείου. Οι ώρες διδασκαλίας του μαθήματος της μουσικής είναι διαφορετικές για κάθε τάξη, αλλά και για κάθε τύπο σχολείου (μονοθέσιο, διθέσιο, τριθέσιο, τετραθέσιο, πενταθέσιο και εξαθέσιο). Στο Βασιλικό Διάταγμα περιγράφεται, επίσης, ο διττός σκοπός της Μουσικής: «α) Η Μουσική σκοπόν έχει την εξευγένισιν της ψυχής, την γέννησιν χαράς και ψυχικής ευφορίας, την καλλιέργειαν του μουσικού αισθητηρίου των μαθητών και όλως ιδιαίτερος την διαδημωδών ασμάτων, πατριωτικών εμβατηρίων, θρησκευτικών ύμνων και άλλων καταλλήλων παιδικών ασμάτων, δημιουργίαν υγιών μουσικών βιωμάτων, προφυλασσόντων από διάβρωσιν του μουσικού αισθήματος των Ελληνοπαίδων. β) Επί τούτοις προάγουσα η Μουσική το κοινωνικόν, θρησκευτικόν και Εθνικόν φρόνημα, παιδαγωγεί τους μαθητάς εις πολίτας, συναισθανομένους ότι είναι συνδεδεμένοι εις εν όλον και ανήκουν εις την αυτήν Πατρίδα». Στις παρατηρήσεις αναφέρεται ότι: «Οι διδάσκοντες πρέπει να γνωρίζουν και ενόργανον μουσικήν και να μην είναι παράφωνοι», όπως και ο εφοδιασμός που πρέπει να έχει το κάθε σχολείο σε ραδιοπικά ή μαγνητόφωνα, ώστε να ακούγονται δίσκοι με κατάλληλα πατριωτικά, δημώδη, θρησκευτικά κ.τ.λ. άσματα.

---

<sup>27</sup> Το Νομοθετικό Διάταγμα του 1964 χρησιμοποιεί τον όρο «Μουσική» για το μάθημα στα Γυμνάσια, ενώ το Βασιλικό διάταγμα του ίδιου έτους χρησιμοποιεί τον όρο «Ωδική» για το ίδιο μάθημα στα Γυμνάσια.

<sup>28</sup> ΦΕΚ 183/Α/24-10-1964, 910-914.

<sup>29</sup> Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*, 102.

<sup>30</sup> ΦΕΚ 163/Α/25-09-1967, 1111-1118.

<sup>31</sup> ΦΕΚ 218/Α/31-10-1969, 1527-1570.

Στο αναλυτικό πρόγραμμα παρατίθεται, επίσης, η διδακτέα ύλη για τις πρώτες δύο τάξεις του Δημοτικού, η οποία περιλαμβάνει ενδεικτικά τραγούδια για κάθε περίπτωση, γιορτή και εποχή του χρόνου. Στις παρατηρήσεις δίνεται, ωστόσο, η δυνατότητα στους διδάσκοντες να δουλέψουν δικό τους υλικό, το οποίο να συνδέεται με την εκάστοτε εξεταζόμενη ενότητα. Για να είναι επιτυχής μια τέτοια διδασκαλία, απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η γνώση ποικιλίας τραγουδιών, παραμυθιών, ποιημάτων, ιστοριών, προσευχών και παιχνιδιών, που να σχετίζονται με τις διδακτικές ενότητες. Τα τραγούδια στις μικρές τάξεις είναι καλό να έχουν γρήγορο ρυθμό, ευχάριστη μελωδία και να κινούνται σε μεσαία τονικά όρια. Για την Γ' Δημοτικού δίνεται, επίσης, λίστα ενδεικτικών τραγουδιών, τα οποία είναι απλά μονόφωνα με θέματα θρησκευτικά, πατριωτικά και φυσιολατρικά. Στην τάξη αυτή εισάγεται σταδιακά η θεωρία της μουσικής και οι ασκήσεις σολφέζ, όπως και η εξάσκηση των μαθητών στις εναλλαγές εντάσεως της φωνής (forte, piano, pianissimo κ.λ.π.). Για την Δ' τάξη του Δημοτικού η ύλη της θεωρίας προχωράει και τα προτεινόμενα τραγούδια είναι πλέον εκτός από μονόφωνα και δίφωνα. Κατά την Ε' τάξη υπάρχει η εισαγωγή δίφωνων κανόνων και η έμφαση στα πατριωτικά εμβατήρια και τα απλά δημώδη άσματα με εθνικό περιεχόμενο. Η θεωρία της μουσικής εξελίσσεται ακόμα περισσότερο. Τέλος, στην ΣΤ' τάξη πέρα από την περαιτέρω εξέλιξη της θεωρίας, εισάγονται εκκλησιαστικοί ύμνοι και υποδεικνύονται γενικές προτάσεις μεθοδολογίας. Οι υποδείξεις αυτές αφορούν τη μύηση των μαθητών στην κλασική μουσική, μέσω της ακρόασης δίσκων και της ανάγνωσης βιογραφιών μουσουργών, και την καλλιέργεια της αγάπης τους προς την εκκλησιαστική μουσική μέσα από την ακρόαση. Ακόμα, προτείνεται η δημιουργία πλούσιας δισκοθήκης στο σχολείο, ώστε να προαχθεί το μουσικό τους κριτήριο, ενώ κρίνεται απαραίτητη η συγκρότηση χορωδίας αποτελούμενης από τους καλλίφωνους μαθητές, ώστε να εκτελούν τέλεια τα τραγούδια κατά τις σχολικές εορτές και να συμμετέχουν στη Θεία Λειτουργία.<sup>32</sup>

Την ίδια χρονιά συντάσσεται με Βασιλικό Διάταγμα<sup>33</sup> το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των μαθημάτων των σχολείων της Μέσης Εκπαίδευσης. Παρόλο που στο ωρολόγιο πρόγραμμα δίνεται μία ώρα για το μάθημα της Μουσικής μόνο στις τέσσερις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου, στην ύλη του αναλυτικού προγράμματος δίνονται υποδείξεις για την προαιρετική διδασκαλία του στις δύο τελευταίες τάξεις. Επιπλέον, παρουσιάζεται ο σκοπός του μαθήματος της Μουσικής ως εξής: «α) να καταστήση ικανούς τους μαθητάς να κατανοούν στοιχειωδώς τα έργα της μουσικής δι' ακρόασεως και δι' αναγνώσεως αυτών, β) να διεγείρη το ενδιαφέρον και την αγάπην των μαθητών προς την μουσικήν, ιδία προς την εθνικήν, και να καλλιεργήση το μουσικόν αισθητήριον αυτών, ώστε να διακρίνωσιν ούτοι και προτιμώσι την καλήν μουσικήν, γ) να γνωρίση εις τους μαθητάς τα έργα των μεγάλων μουσουργών, δ) να παρορμήση τους μαθητάς εις την εκμάθησιν μουσικού οργάνου, την ακρόασιν

---

<sup>32</sup> ΦΕΚ 218/Α/31-10-1969, 1527-1570.

<sup>33</sup> ΦΕΚ 225/Α/10-11-1969, 1609-1700.

μουσικών έργων και την συμμετοχήν εις μουσικάς εκδηλώσεις, ε) να καλλιεργήση την φωνήν των μαθητών και να αναπτύξη τας μουσικάς προδιαθέσεις και κλίσεις αυτών, στ) να ασκήση εις τους μαθητάς την παιδευτικήν επίδρασιν, την οποίαν ασκεί η μουσική εις την ψυχήν του ανθρώπου».

Το αναλυτικό πρόγραμμα<sup>34</sup> εμβαθύνει, επίσης, στην ύλη της θεωρίας για κάθε τάξη, στο είδος των τραγουδιών που πρέπει να διδαχθούν (με έμφαση στους σπουδαιότερους Εκκλησιαστικούς ύμνους, τα δημοτικά άσματα, τα εμβατήρια, τα εύκολα άσματα ξένων χωρών και τα μονόφωνα και δίφωνα άσματα κλασσικής μουσικής), στο περιεχόμενο της μουσικής ακρόασης, στη μορφολογία και την ιστορία. Ένα νέο στοιχείο που εμφανίζεται είναι ο τρόπος πρακτικής εξάσκησης και εφαρμογής που προτείνεται. Αυτός περιλαμβάνει ανάλογα την κάθε τάξη, πέραν του σολφέζ και νκτικέ πάνω σε στοιχεία της θεωρίας, για την Α' Γυμνασίου: «Εξέτασις φωνής. Αναπνοή. Αναπνευστικόν σύστημα. Αναπνευστικάι ασκήσεις. Φωνητικόν σύστημα. Άρθρωσις. Ορθοφωνία. Τοποθέτησις φωνών δια χορωδιακόν σύνολον. Μελωδικαί ασκήσεις», για τη Β' Γυμνασίου: «Άρθρωσις και καλλιέργεια φωνής. Τοποθέτησις φωνηέντων. Ανάπτυξις της φωνητικής εκτάσεως», για την Γ' Γυμνασίου: «Φωνητικά γυμνάσματα και ασκήσεις, όπως εις την Β' τάξιν. Τα σύμφωνα, η τοποθέτησις των και ο ρόλος των εις την άρθρωσιν», και για την Δ' Γυμνασίου: «Συνέχεια φωνητικών γυμνασμάτων και ασκήσεων. Ασκήσεις δυσκολώτεραι με όλας τας ρυθμικάς μορφάς,...».

## **1.2. Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. από το 1974 μέχρι το 1984**

Από τα μέσα της δεκαετίας του '70, συντάσσεται αναλυτικό πρόγραμμα για το μάθημα της Μουσικής από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Στα Δημοτικά σχολεία διδάσκεται το τραγούδι, η βασική μουσική θεωρία και ακρόαση, και διάφορες ασκήσεις γνωριμίας με τις μουσικές έννοιες. Η μουσική διδασκαλία στο Γυμνάσιο περιλαμβάνει εκτός από το τραγούδι, τη μουσική εκτίμηση και την ιστορία της μουσικής. Ωστόσο, οι υπεύθυνοι φορείς δεν παρέχουν ουσιαστική βοήθεια στην εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί καταλήγουν να κάνουν άλλα πράγματα από αυτά που προτείνονται.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> ΦΕΚ 225/Α/10-11-1969, 1609-1700.

<sup>35</sup> Πολύβιος Ανδρούτσος, «Πραξιακή φιλοσοφία και εκπαιδευτική πράξη», *Μουσικοπαιδαγωγικά*, 4 (2007): 25-26. Προσπελάστηκε στις 8 Ιανουαρίου 2022. [https://www.eeme.gr/images/stories/documents/dkoniari/Mousikopaidagogika\\_T4\\_2007/mp04-2\\_androutsos\\_20-40.pdf](https://www.eeme.gr/images/stories/documents/dkoniari/Mousikopaidagogika_T4_2007/mp04-2_androutsos_20-40.pdf).

Πιο συγκεκριμένα, με το Νόμο του 1976<sup>36</sup> για την οργάνωση και διοίκηση της Γενικής Εκπαίδευσης, η Μέση Εκπαίδευση διαρθρώνεται ξανά σε Γυμνάσια και Λύκεια, με τρία χρόνια σπουδών στο καθένα, και στα απαιτούμενα προσόντα των εκπαιδευτικών μουσικής περιλαμβάνεται η κατοχή πτυχίου αναγνωρισμένου Μουσικού Ιδρύματος της ημεδαπής ή ισότιμου της αλλοδαπής και απολυτήριο Ελληνικού εξατάξιου Γυμνασίου ή Λυκείου. Με το Προεδρικό Διάταγμα του 1977<sup>37</sup> η διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής ορίζεται σε μία την εβδομάδα για κάθε τάξη του Γυμνασίου, ενώ στο αναλυτικό πρόγραμμα αναφέρεται ο σκοπός του μαθήματος: «Σκοπός του μαθήματος της Μουσικής είναι να καλλιεργήσει το μουσικό αισθητήριο των μαθητών και γενικότερα να συντελέσει στην πνευματική και ψυχική τους ανάπτυξη με τη σωστή φωνητική εξάσκηση, την ακρόαση και εξοικείωση με την καλή μουσική, ιδιαίτερα με τη γνήσια παραδοσιακή και σύγχρονη ελληνική, και την απόκτηση στοιχειωδών θεωρητικών και ιστορικών γνώσεων βασισμένων στην πράξη και σε ακουστικές εμπειρίες». Στη διδακτέα ύλη για τις δύο πρώτες τάξεις του Γυμνασίου περιλαμβάνεται η γνωριμία με τον ήχο και τις ιδιότητές του, η γνώση των βασικών στοιχείων της μουσικής, η ιστορία της μουσικής, η μουσική ακρόαση και το τραγούδι βυζαντινών εκκλησιαστικών μελωδιών, δημοτικών τραγουδιών, λαϊκών και έντεχνων ελληνικών, και ξένων.

Το 1978 εκδίδεται Προεδρικό Διάταγμα<sup>38</sup> για το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα της Α' τάξης του Ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατεύθυνσης, κατά το οποίο το μάθημα της Μουσικής διδάσκει μία ώρα εβδομαδιαίως. Στη διδακτέα ύλη περιλαμβάνεται η θεωρία, η μορφολογία, η πρακτική εξάσκηση («Συνέχεια εις τα φωνητικά γυμνάσματα και ασκήσεις»), το τραγούδι («Δημοτικά τραγούδια και ελληνικοί χοροί. Τραγούδια δίφωνα ξένων χωρών»), η μουσική ακρόαση έργων (προκλαστικής, κλασικής και ρομαντικής εποχής). Ένα καινούργιο στοιχείο που αναφέρεται είναι η «γραπτή απόδοσις κατ' οίκον των εντυπώσεων από την μουσικήν ακρόασιν». Την ίδια χρονιά, επίσης, εκδίδεται Προεδρικό Διάταγμα<sup>39</sup> με το αναλυτικό πρόγραμμα της Γ' τάξης του Ημερησίου Γυμνασίου. Η διδακτέα ύλη περιλαμβάνει τη μουσική ανάγνωση, την ιστορία της μουσικής, τη μορφολογία, τη μουσική ακρόαση (συγκεκριμένων έργων νεοελλήνων συνθετών και ευρωπαϊών) και τα τραγούδια (ίδιων κατηγοριών όπως και εκείνα των άλλων τάξεων). Στο Προεδρικό Διάταγμα<sup>40</sup> της ίδιας χρονιάς για το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα της Β' τάξης του Ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατεύθυνσης δεν προβλέπεται η διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής. Στο Προεδρικό Διάταγμα του 1979<sup>41</sup> περιλαμβάνεται το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα για τη Γ' τάξη του Ημερησίου Λυκείου Γενικής

---

<sup>36</sup> ΦΕΚ 100/Α/30-04-1976, 641-664.

<sup>37</sup> ΦΕΚ 270/Α/20-09-1977, 2507-2530.

<sup>38</sup> ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978, 721-730.

<sup>39</sup> ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978, 731-744.

<sup>40</sup> ΦΕΚ 198/Α/23-11-1978, 1861-1880.

<sup>41</sup> ΦΕΚ 240/Α/23-10-1979, 2385-2399.

Κατεύθυνσης, στο οποίο, επίσης, δεν προβλέπεται η διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής.

Στο Προεδρικό Διάταγμα του 1979<sup>42</sup> για το ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα της Α' τάξης του Ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως, το μάθημα της Μουσικής εξακολουθεί να διδάσκεται για μία ώρα την εβδομάδα, ενώ ορίζεται για πρώτη φορά ο σκοπός του μαθήματος στο Λύκειο: «Σκοπός του μαθήματος της Μουσικής στο Λύκειο είναι η βελτίωση των μουσικών γνώσεων των μαθητών που είχαν από το Γυμνάσιο και η εξάσκηση του μουσικού αισθητηρίου τους σε βαθμό που να επιτυγχάνεται καλύτερα η πνευματική και ψυχική τους ανάπτυξη. Ιδιαίτερος στόχος της Μουσικής στο Λύκειο είναι η παρουσίαση της αρχαίας ελληνικής, της βυζαντινής και της σύγχρονης ελληνικής μουσικής παραδόσεως, ώστε να εκτιμηθεί σωστά η αληθινή προσφορά της ελληνικής πλευράς στο διεθνή χώρο της Μουσικής». Στη διδακτέα ύλη του μαθήματος περιλαμβάνονται τα δημοτικά, κλασικά μονόφωνα, απλά δίφωνα και τρίφωνα τραγούδια (με μουσική ανάγνωση), η μορφολογία, οι μουσικές φόρμες, η ιστορία της μουσικής και η μουσική ακρόαση.

Με το Προεδρικό Διάταγμα του 1981<sup>43</sup> που αφορά στο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων της Μέσης Εκπαίδευσης, δεν αλλάζει κάτι όσον αφορά τη διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής στο Γυμνάσιο, η οποία παραμένει μία την εβδομάδα. Ωστόσο, για την Α' τάξη του Ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως ορίζεται η διδασκαλία ενός από τα δύο μαθήματα, της Μουσικής ή των Καλλιτεχνικών, για μία ώρα εβδομαδιαίως και όχι για μία το καθένα, όπως συνέβαινε έως τότε: «Σε κάθε Λύκειο διδάσκεται το ένα από τα δύο μαθήματα των Καλλιτεχνικών ή της Μουσικής. Στην περίπτωση που αδήριτη ανάγκη επιβάλλει την παρουσία σε ένα Λύκειο καθηγητών και των δύο ειδικοτήτων, τότε το καθένα από τα δύο αυτά μαθήματα διδάσκεται επί μία ώρα κάθε 15 ημέρες». Αντιθέτως, για τα Πρότυπα Ελληνικά Κλασικά Λύκεια προβλέπεται η διδασκαλία της Μουσικής για μία ώρα εβδομαδιαίως στην Α' τάξη, ενώ τα Καλλιτεχνικά αποκλείονται από το πρόγραμμα. Το 1982<sup>44</sup> και το 1984<sup>45</sup> εκδίδονται Προεδρικά διατάγματα με τροποποιήσεις του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος του Γυμνασίου και του Ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως, τα οποία δεν επηρεάζουν τη διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής, το οποίο παραμένει ως έχει χωρίς αλλαγές.

Σύμφωνα με τα προγράμματα διδασκαλίας που εξετάστηκαν παραπάνω, οι προτεινόμενες πρακτικές δραστηριότητες για τα παιδιά αφορούν κυρίως τις φωνητικές ασκήσεις και το τραγούδι.<sup>46</sup> Όσον αφορά το πώς μπορεί η μουσική να αποτελέσει κίνητρο για περαιτέρω δραστηριοποίηση των μαθητών, προτείνεται μόνο

---

<sup>42</sup> ΦΕΚ 240/Α/23-10-1979, 2400-2420.

<sup>43</sup> ΦΕΚ 315/Α/18-10-1981, 4367-4374.

<sup>44</sup> ΦΕΚ 157/Α/31-12-1982, 1339-1348.

<sup>45</sup> ΦΕΚ 35/Α/23-03-1984, 367-385.

<sup>46</sup> Κτενιαδάκη, «Το μάθημα της Μουσικής στην ελληνική Γενική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σήμερα», 24.

η «γραπτή απόδοσις κατ' οίκον των εντυπώσεων από την μουσικήν ακρόασιν» στο Π.Δ. του 1978.<sup>47</sup> Μπορεί, λοιπόν, κανείς να παρατηρήσει το δασκαλοκεντρικό χαρακτήρα του αναλυτικού προγράμματος, όπου τα παιδιά, πέραν του τραγουδιού και της παθητικής ακρόασης, δεν μπορούν να συμμετάσχουν ενεργά στη δημιουργική διαδικασία και πράξη, καθώς «ο μαθητής καλείται να συμμετέχει στο μάθημα ως δέκτης, ελάχιστα ως εκτελεστής και καθόλου ως δημιουργός».<sup>48</sup>

### 1.3. Το μάθημα της Μουσικής στα αναλυτικά προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ. από το 1985 μέχρι το 1999

Διάφορες αλλαγές και ρυθμίσεις στο εκπαιδευτικό σύστημα έρχονται με το Νόμο του 1985<sup>49</sup> για τη δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στο συγκεκριμένο νόμο διατυπώνεται ο σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που είναι «να συμβάλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά».<sup>50</sup> Όσον αφορά τη διδασκαλία της Μουσικής, ο νόμος αυτός βοηθά στην υιοθέτηση νέων παιδαγωγικών και μεθοδολογικών αντιλήψεων, και στην αναγνώριση του ρόλου της Αισθητικής Αγωγής ως απαραίτητου στοιχείου για την «ολόπλευρη και ισόρροπη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου». Παρόλα αυτά, τα προγράμματα της Μουσικής παραμένουν δασκαλοκεντρικά ως προς τη διδακτική τους προσέγγιση, ενώ τα νέα βιβλία εστιάζουν στη θεωρία και τον όγκο της ύλης.<sup>51</sup>

Πιο συγκεκριμένα, με το Προεδρικό Διάταγμα του 1985<sup>52</sup> για το νέο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γυμνασίου, ορίζεται ο σκοπός και η διδακτέα ύλη για όλα τα μαθήματα και όλες τις τάξεις χωριστά. Για το μάθημα της Μουσικής η διδακτική ώρα παραμένει μία την εβδομάδα για κάθε τάξη, ενώ εκτός από το σκοπό και τη διδακτέα ύλη των τριών τάξεων που ορίζεται για το τρέχον σχολικό έτος (1985-86), ορίζεται επιπλέον νέος σκοπός και ύλη για τις δύο τελευταίες τάξεις με ισχύ από το επόμενο σχολικό έτος (1986-87). Αναλυτικότερα, για την Α' Γυμνασίου ορίζεται ότι «Στόχος της διδασκαλίας μας θα είναι η εισαγωγή (μύηση)

---

<sup>47</sup> ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978, 728.

<sup>48</sup> Μαίη Κοκκίδου, «Το μάθημα της Μουσικής στο ελληνικό δημοτικό σχολείο (1969-2002) και εμπειρική καταγραφή της σημερινής πραγματικότητας» (Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Φλώρινας, 2002), 62.

<sup>49</sup> ΦΕΚ 167/Α/30-09-1985, 2547-2612.

<sup>50</sup> ΦΕΚ 167/Α/30-09-1985, 2547.

<sup>51</sup> Σίμος, *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*, 132.

<sup>52</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2455-2484.

των παιδιών στον κόσμο της μουσικής και η ανάπτυξη (με θεωρητική ανάλυση, πρακτική άσκηση και ακουστικά παραδείγματα) των βασικών εννοιών και της θεωρίας της μουσικής. Το μάθημα της μουσικής δεν αποβλέπει στη δημιουργία επαγγελματιών, αλλά στην καλλιέργεια και ευαισθητοποίηση του νέου ανθρώπου στο χώρο της μουσικής και τον εφοδιασμό του με τα μέσα που θα τον βοηθήσουν να την κατανοεί και να εκφράζεται μέσα απ' αυτή και μ' αυτή». <sup>53</sup> Όσον αφορά τη νέα διδακτέα ύλη, δίνονται εκτενείς οδηγίες για το περιεχόμενο της διδασκαλίας του μαθήματος, ενώ ταυτόχρονα υποδεικνύονται μεθοδολογικές προσεγγίσεις. Η διδακτέα ύλη εστιάζει στις βασικές έννοιες και τη θεωρία της μουσικής, που έχουν να κάνουν με την ένταξη της μουσικής στον ανθρώπινο πολιτισμό, τις ιδιότητες του ήχου και την αξιοποίησή τους, τις βασικές έννοιες της μουσικής μορφολογίας και δομής, τις παραμέτρους του ύψους, το ρυθμό, τη μουσική σημειογραφία, τη δυναμική, την έκφραση-άρθρωση, τη χροιά, τη συνήχηση και τις εφαρμογές πάνω στο σύνολο της θεωρίας. Η ανθρώπινη φωνή εξετάζεται στην ενότητα της χροιάς και αφορά «Τυπικά είδη φωνών, εκφραστικές δυνατότητες της φωνής. Παραδείγματα από μεμονωμένες φωνές απ' όλη τη μουσική φιλολογία-μουσική τροβαδούρων ή λαϊκών τραγουδιστών από άλλους πολιτισμούς. Οι τυπικές φωνές των *soprani*, *alti*, *tenori*, *bassi*. Απλές φωνητικές ασκήσεις με αποτέλεσμα καθαρά μουσικό για την κατάδειξη της διαφορετικής χροιάς των φωνών. Διάσημες φωνές του αιώνα. (Ακουστικά παραδείγματα από Καρούσο, Ίμα Σουμάκ, Άρμστρονγκ, Κάλας, Χέφλιγκερ, Ντισκάου κτλ.)». <sup>54</sup>

Για τη Β' Γυμνασίου ο σκοπός και η διδακτέα ύλη του μαθήματος της Μουσικής για το σχολικό έτος 1985-86 παραμένουν όπως ορίστηκαν στο Π.Δ. του 1977. <sup>55</sup> Ωστόσο, για το επόμενο σχολικό έτος 1986-87 ορίζεται νέος σκοπός: «Στόχος της διδασκαλίας θα είναι η γνώση στοιχείων της πανανθρώπινης ιστορίας της Μουσικής, και μέσα από αυτήν η καλλιέργεια και ευαισθητοποίηση των παιδιών σ' όλη τη μουσική προσφορά του παρελθόντος (συνθέτες, μουσικές μορφές, αισθητικά ρεύματα, ερμηνευτές, μουσικά όργανα, λαϊκή μουσική όλων των χωρών). Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην 5.000 χρόνων ελληνική ιστορία της μουσικής». Ακόμα, στη νέα διδακτέα ύλη περιλαμβάνονται εισαγωγικά στοιχεία, η προϊστορική εποχή, η μουσική της Μέσης και Άπω Ανατολής, της Ινδίας, της Αρχαίας Ελλάδας, της αρχαίας Ρώμης και της πρωτοχριστιανικής περιόδου, της πρώτης χιλιετίας μ.Χ., του Δυτικού Μεσαίωνα, της εποχής της πολυφωνίας, η διαμόρφωση της Ευρωπαϊκής μουσικής σημειογραφίας και η εποχή Μπαρόκ. <sup>56</sup> Στην Γ' Γυμνασίου για το σχολικό έτος 1985-86 ισχύει ο ίδιος σκοπός όπως διατυπώθηκε στο Π.Δ. του 1977, <sup>57</sup> και η ίδια διδακτέα ύλη όπως ορίστηκε στο Π.Δ. του 1978. <sup>58</sup> Ωστόσο, για το επόμενο σχολικό έτος 1986-

<sup>53</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2465.

<sup>54</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2465-67.

<sup>55</sup> ΦΕΚ 270/Α/20-09-1977, 2524.

<sup>56</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2474-75.

<sup>57</sup> ΦΕΚ 270/Α/20-09-1977, 2524.

<sup>58</sup> ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978, 739.



87 ισχύει ο νέος σκοπός όπως διατυπώνεται για τη Β' τάξη.<sup>59</sup> Η νέα διδακτέα ύλη περιλαμβάνει την Προκλασική περίοδο, την Κλασική περίοδο, τη μουσική στην Ελλάδα κατά τη δεύτερη μ.Χ. χιλιετία, το Ρομαντισμό στη Δύση, τη μουσική στην Ελλάδα μετά το '21, τη λαϊκή μουσική των χωρών της Νότιας, Βόρειας και Ανατολικής Ευρώπης, τα Βαλκάνια, τις Εθνικές Σχολές, τη μουσική του εικοστού αιώνα και τη γενική θεώρηση της μουσικής.<sup>60</sup>

Το 1985 εκδίδεται, επίσης, το Προεδρικό Διάταγμα<sup>61</sup> για το νέο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των Λυκείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, σύμφωνα με το οποίο εξακολουθεί η διδασκαλία του ενός από τα δύο μαθήματα της Μουσικής ή των Καλλιτεχνικών για μία ώρα εβδομαδιαίως στην Α' Λυκείου και σε περίπτωση που σε κάποιο Λύκειο υπηρετούν καθηγητές και των δύο ειδικοτήτων, τότε το κάθε μάθημα διδάσκεται από μία ώρα κάθε δεκαπέντε μέρες. Όσον αφορά το σκοπό και τη διδακτέα ύλη, παραμένουν όπως είχαν οριστεί σε παλαιότερο Π.Δ.<sup>62</sup> Ωστόσο, από το επόμενο σχολικό έτος 1986-87 ισχύει νέος σκοπός: «Στόχος της διδασκαλίας είναι: α) η γνωσιολογική και αισθητική προσέγγιση της μουσικής του εικοστού αιώνα. (Νέα πραγματικότητα της επικοινωνίας και των αλληλοεπιδράσεων ανάμεσα στους μουσικούς πολιτισμούς εποχών και ηπείρων και μέσα επικοινωνίας: ραδιόφωνο, τηλεόραση, εκδόσεις, δισκογραφία) β) Η συνειδητοποίηση της ανάγκης να βιωθεί η παράδοση και να διαμορφωθεί η σημερινή ελληνική πνευματική, αισθητική και ιδιαίτερα μουσική φυσιογνωμία». Στη νέα διδακτέα ύλη της Α' Λυκείου περιλαμβάνεται ο ιμπρεσιονισμός στη μουσική, ο εξπρεσιονισμός-η ατονικότητα-το δωδεκάφθογγο και το σειραϊκό σύστημα, η μουσική παιδεία στην Ελλάδα, η μουσική της Αφρικής, της Αμερικής και της Αυστραλίας, η τζαζ-η ροκ-η ποπ, η περιγραφή και ερμηνεία των μουσικών τάσεων του καιρού μας, η πολύτεχνη καλλιτεχνική έκφραση, η παγκόσμια μουσική επικοινωνία και τα νέα μέσα-προσανατολισμοί.<sup>63</sup>

Συμπερασματικά, τα αναλυτικά προγράμματα του 1985 περιλαμβάνουν μεγάλο όγκο διδακτέας ύλης με εστίαση στη θεωρία και την ιστορία της μουσικής. Οι οδηγίες που δίνονται για τον τρόπο διδασκαλίας κάποιων ενοτήτων είναι γενικές, ενώ η μόνη δραστηριότητα που να εμπλέκει τους μαθητές είναι η ακρόαση παραδειγμάτων, χωρίς προτεινόμενους τρόπους ώστε να καταστεί αυτή πιο ενδιαφέρουσα.<sup>64</sup> Οι μόνες αναφορές στην εφαρμογή πρακτικής άσκησης για την Α' Γυμνασίου δίνονται στη διατύπωση του σκοπού του μαθήματος και στις προτάσεις για συμμετοχή των παιδιών με εκτέλεση φωνητικών ασκήσεων, μουσικής ανάγνωσης, ρυθμικών

---

<sup>59</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2474.

<sup>60</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2482-83.

<sup>61</sup> ΦΕΚ 170/Α/07-10-1985, 2627-70.

<sup>62</sup> ΦΕΚ 240/Α/23-10-1979, 2412.

<sup>63</sup> ΦΕΚ 170/Α/07-10-1985, 2637-39.

<sup>64</sup> Κτενιαδάκη, «Το μάθημα της Μουσικής στην ελληνική Γενική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σήμερα», 28-29.

ασκήσεων με παλαμάκια ή απλά κρουστά, και καθοδηγούμενου αυτοσχεδιασμού.<sup>65</sup> Αντιθέτως, για τη Β' και Γ' Γυμνασίου, παρόλο που η διατύπωση του νέου σκοπού αφορά τη «γνώση, καλλιέργεια και ευαισθητοποίηση, δεν δίνονται καθόλου αναφορές στην πρακτική άσκηση. Το μόνο που προτείνεται είναι οι συχνές ακράσεις, η εφαρμογή ασκήσεων ή εκμαθήσεων (χωρίς να δίνονται περαιτέρω διευκρινίσεις και οδηγίες), η απόπειρα ανάγνωσης και εκμάθησης τραγουδιού και οι «ακροάσεις με ταυτόχρονη προβολή μουσικών κειμένων». <sup>66</sup> Η μόνη σύνδεση με τον όρο «βιωματικός» που συναντάται στα αναλυτικά προγράμματα της μουσικής μέχρι εκείνη τη στιγμή είναι η πρόταση για «επιλογή τραγουδιών πέρα από τις ακριάσεις για να τραγουδηθούν από τα παιδιά πάνω σε υποδειγματικές εκτελέσεις από αυθεντικούς ερμηνευτές και μεταγραφή της στην Ευρωπαϊκή σημειογραφία, που θα βοηθήσει στη μουσική τους ανάγνωση και τη βιωματική επικοινωνία των παιδιών με την παραδοσιακή μας μουσική» στο κεφάλαιο για το δημοτικό τραγούδι.<sup>67</sup> Τέλος, για την Α' Λυκείου παρατηρείται, επίσης, η προτροπή για ακροάσεις και χρήση ακουστικών παραδειγμάτων, όμως ο τεράστιος όγκος της παρατιθέμενης διδακτέας ύλης δεν παραπέμπει καθόλου σε μάθημα που διδάσκεται μόνο μία ώρα το δεκαπενθήμερο.<sup>68</sup>

Η επόμενη τροποποίηση των ωρολογίων προγραμμάτων των σχολικών μονάδων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης έρχεται το 1993 με την έκδοση Προεδρικού Διατάγματος. Μία από τις αλλαγές στο Γυμνάσιο είναι το γεγονός ότι τα μονώρα μαθήματα της Μουσικής και των καλλιτεχνικών αποτελούν πλέον δύο κλάδους του νέου δίωρου μαθήματος της «Αισθητικής Αγωγής», το οποίο διδάσκεται και στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου. Η βαθμολογία των μαθητών προκύπτει από το μέσο όρο των δύο μαθημάτων, ενώ εάν κάποιος από τους δύο κλάδους δεν διδάσκεται, προβλέπεται η διδασκαλία του άλλου για δύο ώρες εβδομαδιαίως.<sup>69</sup>

Το 1999 για πρώτη φορά στην Ελλάδα όλα τα διδακτικά αντικείμενα αντιμετωπίζονται ενιαία από παιδαγωγικής πλευράς για όλες τις τάξεις, από το Δημοτικό μέχρι το Λύκειο, μέσω της κατάρτισης Ενιαίου Πλαισίου Προγράμματος Σπουδών (Ε.Π.Π.Σ.).<sup>70</sup> Ωστόσο, το Ενιαίο Πρόγραμμα Σπουδών Μουσικής Αγωγής<sup>71</sup> που εκπονήθηκε δεν εφαρμόστηκε ποτέ στην πράξη καθώς δεν έγινε ενημέρωση και επιμόρφωση των καθηγητών Μουσικής, ούτε συγγραφή των ανάλογων βιβλίων.

---

<sup>65</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2465-67.

<sup>66</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2474-83.

<sup>67</sup> ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985, 2482.

<sup>68</sup> ΦΕΚ 170/Α/07-10-1985, 235-47.

<sup>69</sup> ΦΕΚ 185/Α/07-10-1993, 4658-59.

<sup>70</sup> Κοκκίδου, «Το μάθημα της Μουσικής στο ελληνικό δημοτικό σχολείο (1969-2002) και εμπειρική καταγραφή της σημερινής πραγματικότητας», 53 και Πολύβιος Ανδρούτσος, «Δημιουργία και πειραματική εφαρμογή ενός μοντέλου διδασκαλίας της ιστορίας της μουσικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση» (Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, 2002), 64, <https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/15180?lang=el#page/1/mode/2up>.

<sup>71</sup> ΦΕΚ 1645/Β/24-08-1999, 21629-21756.

Ακολούθησε, λοιπόν, η κατάργησή του το 2001 και η θέση σε ισχύ του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγράμματος Σπουδών Μουσικής Αγωγής στο πλαίσιο του Διαθεματικού Ενιαίου Πλαισίου Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.).<sup>72</sup>

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν κάποιοι από τους στόχους και τις προτεινόμενες δραστηριότητες για το Τραγούδι, που διατυπώθηκαν στο Ενιαίο Πρόγραμμα Σπουδών Μουσικής Αγωγής του 1999.<sup>73</sup> Σύμφωνα με το Ενιαίο Πρόγραμμα της Μουσικής Αγωγής, το Τραγούδι υπάγεται στη 2<sup>η</sup> Γενική Ενότητα με τίτλο «Ανακαλύπτω τα είδη της μουσικής και επικοινωνώ με τη μουσική», και στους στόχους της περιλαμβάνονται: η απόδοση με ακρίβεια του μουσικού περιεχομένου τραγουδιών, η τονική σταθερότητα, η εμβάθυνση στη σχέση με την εθνική παράδοση, η γνώση της μουσικής άλλων πολιτισμών, η εξοικείωση με την εκκλησιαστική μουσική και με μεγάλα έργα της παγκόσμιας μουσικής φιλολογίας, η εκτίμηση της αξίας της λογοτεχνίας, ελληνικής και ξένης, η αναγνώριση της υψηλής καλλιτεχνικής ποιότητας των ειδών της μουσικής, η δημιουργική αξιοποίηση της φωνής και των εκφραστικών της δυνατοτήτων, η ευαισθητοποίηση απέναντι σε κοινωνικά προβλήματα και η ανάπτυξη ανθρωπιστικών αξιών. Προτεινόμενες δραστηριότητες για την επίτευξη αυτών των στόχων, ανάλογα με την εκάστοτε τάξη του Γυμνασίου,<sup>74</sup> αποτελούν τα «τραγούδια κατάλληλης έκτασης από διαφορετικές ιστορικές περιόδους ξένων και Ελλήνων συνθετών (Σούμαν, Κόνταϊ, Μάντζαρο, Καρρέρ, Σισιλιάνου κ.ά), δίφωνοι, τρίφωνοι κανόνες και δίφωνα τραγούδια από το ευρωπαϊκό και ελληνικό ρεπερτόριο, τραγούδια με εναλλαγές solo-tutti, με αντιστικτικό στοιχείο, με ostinati κ.α., τραγούδια από την ελληνική δημοτική μουσική και τραγούδια που αναφέρονται στους αγώνες της πρόσφατης ιστορίας και στο νεότερο ελληνικό πολιτισμό, τραγούδια λαϊκά και παραδοσιακά από διάφορες χώρες στην αντίστοιχη εθνική γλώσσα με συνοδεία οργάνων, τραγούδια σύντομα ή μεγαλύτερα βυζαντινών μελών και ύμνων με ισοκράτημα, χορωδιακά κομμάτια και άριες από όπερες και οπερέτες (Ροσίνι: Κουρέας της Σεβίλλης, Μπιζέ: Κάρμεν, Μότσαρτ: Μαγεμένος αυλός, κ.λ.π. με ελληνικά λόγια), καθώς και γνωστά θέματα άλλων έργων, μελοποιημένη ελληνική και ξένη ποίηση, αντίστοιχη με το επίπεδο και τα ενδιαφέροντα των μαθητών (Σολωμό, Παλαμά, Σεφέρη, Ελύτη, Λόρκα κ.ά.), τραγούδια ελαφρά, λαϊκά, από τον κινηματογράφο, το θέατρο, επιλεγμένα με αυστηρά ποιοτικά κριτήρια ως προς το στίχο και τη μουσική, τραγούδια γραμμένα από τους ίδιους τους μαθητές, τραγούδια για την ειρήνη, την αλληλεγγύη, την ελευθερία, την αγάπη, το θάρρος, κ.λ.π.». Όσον αφορά το Λύκειο,<sup>75</sup> προστίθενται επιπλέον δραστηριότητες, όπως το τραγούδι θεμάτων κατάλληλα προσαρμοσμένων στη φωνή των μαθητών από συμφωνίες των Χάιντν, Μότσαρτ, Μπετόβεν, μουσική δωματίου του Σούμπερτ, συμφωνικά ποιήματα του Σμέτανα, μουσική μπαλέτου των

---

<sup>72</sup> Ανδρουτσος, «Δημιουργία και πειραματική εφαρμογή ενός μοντέλου διδασκαλίας της ιστορίας της μουσικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση», 65-66.

<sup>73</sup> ΦΕΚ 1645/Β/24-08-1999, 21683-21756.

<sup>74</sup> ΦΕΚ 1645/Β/24-08-1999, 21692-21732.

<sup>75</sup> ΦΕΚ 1645/Β/24-08-1999, 21746.

Τσαϊκόφσκι, Προκόφιεφ, Σοστακόβιτς κ.ά., καθώς και χορωδιακά και άριες από όπερες (Ροσίνι, Μότσαρτ, Βέρντι, Καλομοίρη, κ.λ.π.). Είναι η πρώτη φορά που παρατηρείται σε Πρόγραμμα Σπουδών της Μουσικής η ξεκάθαρη αναφορά στη σόλο φωνητική εκτέλεση, πέραν του χορωδιακού τραγουδιού.

#### 1.4. Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών Μουσικής Αγωγής

Το 2001<sup>76</sup> εκδίδονται το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Μουσικής (Α.Π.Σ.), τα οποία αποτελούν μεγάλη τομή στη διδασκαλία της Μουσικής στη Δευτεροβάθμια Γενική Εκπαίδευση και τίθενται σε ισχύ την ίδια χρονιά, ενώ με μικρές προσθήκες που έγιναν το 2003<sup>77</sup> είναι αυτά που ισχύουν μέχρι σήμερα. Το Δ.Ε.Π.Π.Σ. Μουσικής Αγωγής έχει τρεις βασικούς άξονες (δεξιότητες εκτέλεσης, δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας, δεξιότητες αξιολόγησης) και είναι βασισμένο ως προς τη δομή, τη φιλοσοφία και το περιεχόμενό του στο Εθνικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μουσικής της Αγγλίας.<sup>78</sup>

Ο σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος της Μουσικής διατυπώνεται ήδη από την αρχή της Υπουργικής απόφασης του 2003 ως εξής: «Σκοπός της μουσικής αγωγής είναι πρωταρχικά η ανάπτυξη και η καλλιέργεια της ικανότητας για αισθητική απόλαυση κατά την ακρόαση, εκτέλεση και δημιουργία μουσικής ως μιας από τις εκδηλώσεις καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργικότητας του ανθρώπου. Μέσω αυτού του σκοπού και παράλληλα προς αυτόν, η μουσική αγωγή αποβλέπει στη γενικότερη καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της προσωπικότητας των μαθητών, μέσα από την ενεργητική ακρόαση, τις δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας και εκτέλεσης».<sup>79</sup> Στη συνέχεια, καταγράφονται οι Άξονες γνωστικού περιεχομένου, οι Γενικοί στόχοι (γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις και αξίες) και οι Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης, για όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Όσον αφορά το Γυμνάσιο, στους άξονες αναφέρονται: ο έλεγχος ήχων μέσω δεξιοτήτων στο τραγούδι και στο παίξιμο οργάνων (δεξιότητες εκτέλεσης), η δημιουργία και ανάπτυξη μουσικών ιδεών (δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας), η ανταπόκριση και αναθεώρηση (δεξιότητες αξιολόγησης) και η ακρόαση και εφαρμογή γνώσης.<sup>80</sup> Αξιοσημείωτος είναι ο γενικός στόχος «να τραγουδούν και να παίζουν μόνοι ή σε ομάδες ένα πιο απαιτητικό ρεπερτόριο και να

---

<sup>76</sup> ΦΕΚ 1366/Β/18-10-2001, 18389-628.

<sup>77</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4069-306.

<sup>78</sup> Ανδρούτσος, «Δημιουργία και πειραματική εφαρμογή ενός μοντέλου διδασκαλίας της ιστορίας της μουσικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση», 66.

<sup>79</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4070.

<sup>80</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4070-71.

εκτελούν ένα μέρος ανεξάρτητα από άλλες ομάδες» που αφορά στον πρώτο άξονα, καθώς αποτελεί ακόμα μία αναφορά στο σόλο τραγούδι.

Ακολουθως, παρατίθεται το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Μουσικής (Α.Π.Σ.)<sup>81</sup> για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο, στο οποίο περιλαμβάνονται «τα θέματα, οι δεξιότητες και οι διαδικασίες, που πρέπει να διδαχθούν στους μαθητές κατά τη διάρκεια κάθε επιπέδου εκπαίδευσης, ώστε να μπορέσουν εκείνοι να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις – στόχους που έχουν τεθεί». <sup>82</sup> Όσον αφορά τη διδακτική μεθοδολογία, το Α.Π.Σ. παρέχει ένα ευρύ πλαίσιο με βάση το οποίο δίνεται η δυνατότητα ανάπτυξης λεπτομερών σχεδίων διδασκαλίας των μαθημάτων. Η εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να γίνεται με ευελιξία από τους εκπαιδευτικούς, ώστε μέσα από τις μουσικές δραστηριότητες να επιτυγχάνονται οι τελικοί στόχοι που προβλέπονται για το κάθε επίπεδο εκπαίδευσης. Οι μαθησιακοί στόχοι κατηγοριοποιούνται σε τρεις άξονες: «δεξιότητες εκτέλεσης, δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας και δεξιότητες αξιολόγησης».<sup>83</sup>

Αναλυτικότερα, για το Α.Π.Σ. Μουσικής του Γυμνασίου αναγράφονται οι ειδικοί σκοποί της διδασκαλίας του μαθήματος, οι οποίοι έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη της ακουστικής ικανότητας των μαθητών, την καλλιέργεια και ανάπτυξη της επιθυμίας για τραγούδι με τονική ακρίβεια, την εκμάθηση των συμβόλων της μουσικής και τη χρήση τους για αναπαραγωγή και δημιουργία μουσικής, την καλλιέργεια και ανάπτυξη της ικανότητας αναπαραγωγής και δημιουργίας μουσικής με σκοπό την προσωπική ικανοποίηση και την επικοινωνία με τους άλλους, τη γνώση και κατανόηση των βασικών στοιχείων και εννοιών της θεωρίας, μορφολογίας και ιστορίας της μουσικής, την εκτίμηση της καλής μουσικής, την γνώση και αγάπη των παλαιότερων συνιστωσών της νεοελληνικής εθνικής μουσικής παράδοσης, την εκτίμηση της μουσικής κληρονομιάς άλλων λαών, την καλλιέργεια της ικανότητας για αξιολόγηση και επιλογή συνθέσεων της λαϊκής και ελαφράς μουσικής, την ανάπτυξη ατομικών μουσικών ικανοτήτων, την σύνδεση της μουσικής με άλλες τέχνες και γνωστικά αντικείμενα, τη χρήση της μουσικής για την ανάπτυξη πνεύματος ομαδικότητας, συνεργασίας, υπευθυνότητας, πειθαρχίας και επικοινωνίας, τη γνώση, εξοικείωση και χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας για θέματα μουσικής.<sup>84</sup>

Στη συνέχεια, καταγράφονται οι στόχοι του μαθήματος με αυξανόμενη δυσκολία, οι αντίστοιχες θεματικές ενότητες και οι ενδεικτικές δραστηριότητες, μερικές από τις οποίες προτείνονται ως διαθεματικές.<sup>85</sup> Οι στόχοι, οι οποίοι αφορούν τη διδακτική της φωνητικής τέχνης και εντάσσονται στις θεματικές ενότητες «έλεγχος ήχων μέσω δεξιοτήτων στο τραγούδι και στο παίξιμο οργάνων – δεξιότητες εκτέλεσης, εκτέλεση μερών πολυφωνικών τραγουδιών με ανάπτυξη φωνητικών τεχνικών και μουσικής

---

<sup>81</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4072-84.

<sup>82</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4081.

<sup>83</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4081.

<sup>84</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4077.

<sup>85</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4077-81.

έκφρασης, εκτέλεση με αυξανόμενο έλεγχο των ειδικών τεχνικών του εκάστοτε μουσικού οργάνου, εξάσκηση, δοκιμή και εκτέλεση με κατανόηση των διαφόρων μερών, των ρόλων και της συμβολής των διαφορετικών μελών της ομάδας του κοινού και του τόπου όπου γίνεται η εκτέλεση»,<sup>86</sup> είναι οι εξής:

- τραγούδι ενός μεγάλου ρεπερτορίου τραγουδιών με αυξανόμενο έλεγχο του τονικού ύψους, ρυθμού, ορθοφωνίας, μουσικής έκφρασης και έντασης
- τραγούδι και παίξιμο έργων από διάφορες εποχές, τόπους και πολιτισμούς, με αυξανόμενο έλεγχο των μουσικών στοιχείων συμπεριλαμβανομένου και του ηχοχρώματος
- τραγούδι και παίξιμο σε ομάδες ενός πιο απαιτητικού ρεπερτορίου και εκτέλεση ενός μέρους ανεξάρτητα από μια άλλη ομάδα
- τραγούδι ενός σύντομου σόλο
- ομαδικό τραγούδι και παίξιμο ενός μεγάλου ρεπερτορίου με κατανόηση των μουσικών χαρακτηριστικών
- τραγούδι ή παίξιμο σόλο με ατομική εκτέλεση ενός ανεξάρτητου μέρους του σε κάποιο φωνητικό ή οργανικό σύνολο
- τραγούδι με ακρίβεια και αυτοπεποίθηση
- τραγούδι ή παίξιμο ενός σόλο μέρους και εκτέλεση ενός τεχνικά απαιτητικού ανεξάρτητου μέρους σε φωνητικό ή οργανικό σύνολο
- ανάληψη σε ατομικό επίπεδο ενός ενεργητικού και υπεύθυνου ρόλου στο σχεδιασμό και την παρουσίαση φωνητικής και οργανικής εκτέλεσης
- τραγούδι με εμπιστοσύνη, ακρίβεια και αίσθηση συνόλου σε ένα ρεπερτόριο με τεχνικές απαιτήσεις
- τραγούδι ενός σόλο με ανάλογη ευαισθησία στην ερμηνεία

Οι στόχοι, οι οποίοι, επίσης, περικλείουν τη διδακτική της φωνητικής τέχνης και εντάσσονται στις θεματικές ενότητες «δημιουργώντας και αναπτύσσοντας μουσικές ιδέες – δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας, αυτοσχεδιασμός, εξερεύνηση και ανάπτυξη μουσικών ιδεών, με επιλογή και συνδυασμό πηγών μέσα σε μουσικές δομές και δοσμένα είδη, στυλ και παραδόσεις»,<sup>87</sup> είναι οι εξής:

- εξερεύνηση, επιλογή, ταξινόμηση και έλεγχος ήχων για σύνθεση κομματιού με μια αντιληπτή μουσική φόρμα
- σύνθεση και καταγραφή της μουσικής για επόμενη ανάκληση, χρήση κατάλληλων σημείων, συμβόλων, συνθημάτων ή άλλων μέσων
- επινόηση και ανάπτυξη μουσικών ιδεών με απλή δομή, συμπεριλαμβανομένης της επανάληψης και της αντίθεσης
- δημιουργία και αποθήκευση συνθέσεων, με βαθμιαία αυξανόμενη κατανόηση των σημείων, συμβόλων, συνθημάτων

---

<sup>86</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4077-79.

<sup>87</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4079-80.

- ανάπτυξη και σχεδιασμός ενός μεγάλου φάσματος ήχων, και επιλογή των κατάλληλων για χρήση, εξερευνώντας μια συγκεκριμένη τεχνική
- σύνθεση κομματιών διαφόρων ειδών και καταγραφή με νότες με αυξανόμενη ακρίβεια για επόμενη εκτέλεση, χρήση κατάλληλων σημείων, συμβόλων και συνθημάτων
- αυτοσχεδιασμός, σύνθεση και διασκευή σε ποικιλία μορφών με κατανόηση της απλής αρμονίας και πολυφωνίας
- αξιολόγηση και αναθεώρηση της δουλειάς για παραγωγή ολοκληρωμένων συνθέσεων με συνοχή και πειστικότητα
- δημιουργία, αξιολόγηση και αναθεώρηση συνθέσεων που διατηρούν και αναπτύσσουν μουσικές ιδέες και δείχνουν ποικιλία, ενότητα και συνοχή
- παραγωγή συνθέσεων που δείχνουν τεχνικές δεξιότητες, έλεγχο του χρησιμοποιούμενου μέσου και ευφυή ανάπτυξη μουσικών ιδεών

Οι στόχοι, οι οποίοι εντάσσονται στις θεματικές ενότητες «ανταπόκριση και αναθεώρηση – δεξιότητες αξιολόγησης, ανάλυση, αξιολόγηση και σύγκριση κομματιών μουσικής, μετάδοση ιδεών και συναισθημάτων σχετικά με τη μουσική με τη χρήση εκφραστικής γλώσσας και μουσικού λεξιλογίου, προσαρμογή των μουσικών ιδεών των μαθητών, βελτίωση και εκλέπτυνση της δικής τους δουλειάς και της δουλειάς των άλλων»,<sup>88</sup> είναι οι εξής:

- ανταπόκριση στα μουσικά στοιχεία και διάκριση των διαφορών, συμπεριλαμβανομένης της μελωδίας
- αναγνώριση των χαρακτηριστικών και των ξεχωριστών στοιχείων μιας ποικιλίας ειδών μουσικής από διάφορα στυλ και κουλτούρες
- διάκριση με αυξανόμενη ακρίβεια των μουσικών στοιχείων
- ακρόαση διαφόρων ειδών μουσικής, αξιολόγηση της αποτελεσματικής χρήσης μουσικών στοιχείων, έκφραση και αιτιολόγηση των προτιμήσεών τους
- διάκριση διαφορών στον ήχο, την υφή και τα ρυθμομελωδικά πρότυπα διαφόρων ειδών μουσικής
- αναγνώριση και γνώση ποικιλίας μουσικών ειδών
- αναγνώριση και διάκριση στοιχείων, όπως απλή αρμονία, σύνθετα ρυθμομελωδικά πρότυπα, και της χρήσης τους σε μεγάλη κλίμακα φωνητικής και οργανικής μουσικής
- γνώση της μουσικής από διάφορες κουλτούρες και πολιτισμούς διαφορετικών περιόδων, και κατανόηση της σημειογραφίας και των ιδεών που αυτή περιέχει
- ανάλυση μεμονωμένων ήχων, ειδών υφής, αρμονίας και προτύπων διαφορετικών περιόδων και πολιτισμών

---

<sup>88</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4080-81.

- συσχέτιση μέσω της ακουστικής μουσικών ιδεών με την κατάλληλη μουσική γραφή, και επίδειξη (σε σχέση με μια παρτιτούρα ή σχολιασμό) των γνώσεών τους στη μουσική γραφή, δομή και φόρμα
- αναγνώριση, σε σχέση με τα ηχοχρώματα, την υφή και τα αρμονικομελωδικά πρότυπα, των συνηθέστερων ιδιωμάτων μουσικής που ανήκει σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο ή κουλτούρα
- άσκηση κριτικής αξιολόγησης και ανάλυσης μουσικής διαφόρων ειδών

Μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες των τριών θεματικών ενοτήτων, οι οποίες προτείνονται ως διαθεματικές και συνδυάζονται με το τραγούδι, είναι οι εξής:<sup>89</sup>

- ακρόαση μελωδίας και σιωπηλό/δυνατό τραγούδι
- ακολουθία γραφικών συμβόλων (Εικαστικά)
- αναπνοή στα κατάλληλα σημεία δίνοντας την αίσθηση της μουσικής φράσης
- τραγούδι κομματιών σχετιζόμενων με τη Λογοτεχνία και την Ιστορία (Ιστορία, Λογοτεχνία, Γλώσσα)
- τραγούδι σε κατάλληλης έντασης επίπεδο με καθαρή άρθρωση για το κοινό (Γλώσσα)
- εκμάθηση τραγουδιών για μια επέτειο της Ελλάδας ή άλλης χώρας (Γλώσσα, Γεωγραφία, Ιστορία)
- επιλογή κατάλληλων φωνητικών χαρακτηριστικών για τραγούδι νανουρισμάτων, ναυτικών τραγουδιών και τραγουδιών της δουλειάς (Γλώσσα, Λογοτεχνία)
- τραγούδι ενός πολυφωνικού μουσικού κομματιού ή κανόνα
- τραγούδι μερών τραγουδιών ή διασκευών
- σόλο τραγούδι μιας στροφής στην τάξη
- εκτέλεση φωνητικών τεστ ανάγνωσης μουσικής παρτιτούρας
- εκτέλεση αυτοσχεδιασμού σε δεδομένο οπτικό, γραφικό ή σημειογραφικό ερέθισμα (Εικαστικά)
- επανάληψη ή απάντηση σε φωνητικές μουσικές φράσεις
- δοκιμή και εκτέλεση τραγουδιού χωρίς συνοδεία
- τραγούδι παραδοσιακού κομματιού χωρίς συνοδεία
- αυτοσχεδιασμός με βάση ένα γνωστό τραγούδι
- δοκιμή και εκτέλεση ενός σύντομου ρεσιτάλ ποικίλης χορωδιακής μουσικής
- προτάσεις κινήσεων και μουσικής απόδοσης των φράσεων
- σύνθεση στίχου και επωδού πάνω σε μια δοσμένη μελωδία βασισμένη σε τρόπο ή κλίμακα (Γλώσσα)
- δημιουργία γραφικής παρτιτούρας μιας σύνθεσης και αναδημιουργία της από άλλη ομάδα (Εικαστικά)
- συνδυασμός ήχων και σύνθεση ιδιαίτερων ηχοχρωμάτων

---

<sup>89</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4077-81.



- σύνθεση κομματιού για συνοδεία ενός ιστορικού έργου (Ιστορία)
- σύνθεση κομματιού που απαιτεί γνώση της φωνής
- κίνηση χεριών πάνω-κάτω για ακολουθία της πορείας της μελωδίας ενός γνωστού τραγουδιού
- συζήτηση με απλούς όρους των ιστορικών, κοινωνικών και πολιτιστικών στοιχείων της μουσικής που έχει τραγουδηθεί και χορευτεί (Γλώσσα, Ιστορία)
- συζήτηση της καταλληλότητας της μουσικής που χρησιμοποιείται στα τηλεοπτικά κινούμενα σχέδια (Γλώσσα, Πληροφορική)
- συζήτηση δημοτικών και λαϊκών διασκευών γνωστών τραγουδιών (Γλώσσα, Ιστορία)
- κατανόηση και συζήτηση για τη μουσική της ρομαντικής περιόδου (Εικαστικά, Ιστορία)
- ακρόαση, αναγνώριση και συζήτηση αυθεντικών εκτελέσεων παραδοσιακών κομματιών (Γλώσσα, Ιστορία)

Στη συνέχεια, παρατίθεται το θέμα «Μελοποιήσεις ποιημάτων» στα πλαίσια των πρόσθετων διαθεματικών σχεδίων εργασίας. Όπως αναφέρεται στην ίδια Υπουργική Απόφαση,<sup>90</sup> τα διαθεματικά σχέδια εργασίας «μπορούν να συμπληρώσουν εναλλακτικά τις αναφερόμενες στο ΑΠΣ «ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες», για τις οποίες διατίθεται περίπου το 10% του διδακτικού χρόνου». Για το θέμα «Μελοποιήσεις ποιημάτων» δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες ως προς τη συλλογή των ήδη μελοποιημένων ποιημάτων, τη σύνδεσή τους με την εποχή που γράφτηκαν, την ακρόαση, την επιλογή ποιημάτων για μελοποίηση από τα ίδια τα παιδιά, την κατασκευή και χρήση αυτοσχέδιων οργάνων, τη σημειογραφική απόδοση της μελοποίησης, και την ηχογράφησή τους. Το σχέδιο εργασίας συνδέεται με διάφορους άλλους κλάδους, όπως η Νεοελληνική Λογοτεχνία, η Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία, η Ιστορία, η Τεχνολογία και η Πληροφορική.

Η περιγραφή της Διδακτικής Μεθοδολογίας κλείνει με την αναφορά ότι όλα όσα αναφέρονται στο Α.Π.Σ. Μουσικής του Δ.Ε.Π.Π.Σ. «έχουν ως απώτερο σκοπό τη συμβολή της μουσικής στην ισόρροπη ανάπτυξη των νοητικών και ψυχικών ιδιοτήτων του ανθρώπου και τελικά στη διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων».<sup>91</sup> Τέλος, όσον αφορά το ωρολόγιο πρόγραμμα, η μουσική διδάσκεται για μία ώρα εβδομαδιαίως σε κάθε τάξη του Γυμνασίου και εξακολουθεί να ανήκει στον άξονα της Αισθητικής Αγωγής μαζί με τα Εικαστικά και τη Θεατρολογία. Ωστόσο, για την Α' Λυκείου αποτελεί μάθημα επιλογής και διδάσκεται μία ώρα κάθε δύο εβδομάδες, σε εναλλαγή με τη Θεατρολογία.<sup>92</sup>

<sup>90</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4081.

<sup>91</sup> ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003, 4083.

<sup>92</sup> Κτενιαδάκη, «Το μάθημα της Μουσικής στην ελληνική Γενική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σήμερα», 44.

## 1.5. Το «Νέο Σχολείο»

Το 2014 ολοκληρώνεται η κατάρτιση του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών Μουσικής από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής,<sup>93</sup> με όραμα το «Νέο Σχολείο του 21<sup>ου</sup> αιώνα» και το σταδιακό μετασχηματισμό της Παιδείας, το οποίο είναι ενιαίο για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Το Π.Σ. ακολουθεί την αρχή της διαφοροποιημένης διδασκαλίας, μέσα από καινοτόμες διδακτικές προσεγγίσεις και αξιοποιεί τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών και της ψηφιακής εκπαίδευσης. Προϋπόθεση αποτελεί η αυτόνομη και διακριτή ύπαρξη του γνωστικού αντικείμενου της Μουσικής στο πλαίσιο του μαθήματος της Αισθητικής Αγωγής, όπως ισχύει σήμερα στα ωρολόγια προγράμματα του Δημοτικού και του Γυμνασίου. Διατυπώνεται ο σκοπός του μαθήματος που είναι «η καλλιέργεια της μουσικότητας και των μουσικών δεξιοτήτων των μαθητών μέσα από την ακρόαση, την εκτέλεση και τη δημιουργία μουσικής. Η καλλιέργεια της μουσικότητας, της έμφυτης δυνατότητας του ανθρώπου για καλλιτεχνική και δημιουργική έκφραση, αποβλέπει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας του μαθητή και παράλληλα στη δημιουργία μιας δια βίου σχέσης του με την Τέχνη της Μουσικής».<sup>94</sup>

Οι τέσσερις συντελεστές, σύμφωνα με τους οποίους διαμορφώνεται το Π.Σ. Μουσικής, είναι: η αντίληψη των στοιχείων και των εννοιών της μουσικής, η απόκτηση μουσικών δεξιοτήτων, η απόκτηση γνωστικών δεξιοτήτων και η συναισθηματική ανάπτυξη. Οι γενικοί στόχοι του μαθήματος καθ' όλη τη διάρκεια της υποχρεωτικής εκπαίδευσης έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής μουσικής ακρόασης, φωνητικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων στην εκτέλεση μουσικών οργάνων, δεξιοτήτων αυτοσχεδιασμού και σύνθεσης μουσικής, με την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων ανάγνωσης και αποκωδικοποίησης διαφόρων ειδών μουσικής σημειογραφίας, γνώσεων ως προς τις βασικές μουσικές έννοιες και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αυτές συνδυάζονται στα διάφορα είδη και στυλ μουσικής, με την απόκτηση και ενίσχυση θετικών στάσεων και συμπεριφορών σε σχέση με τις μουσικές δραστηριότητες ακρόασης, εκτέλεσης και σύνθεσης, με την απόκτηση συνείδησης του ρόλου της μουσικής διαχρονικά και

---

<sup>93</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*» με κωδικό ΟΠΣ: 295450. *Οριζόντια Πράξη στις 8 Π.Σ., 3 Π.Στ. Εξ., 2 Π.Στ. Εισ. Υπόεργο 1* : «*Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης*». ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ. *Επιστημονικό Πεδίο: ΤΕΧΝΕΣ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ. Διδακτικό Μαθησιακό Αντικείμενο/Τάξη/επίπεδο εκπαίδευσης: ΜΟΥΣΙΚΗ / ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ, Α΄ - ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, Α΄ - Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ*. Αναθεωρημένη έκδοση (Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2014), 1-195. Διαθέσιμο στο: <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1967>.

<sup>94</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 4-5.

συγχρονικά στη ζωή του ανθρώπου, και της θέσης και των λειτουργιών που επιτελεί η μουσική στη σύγχρονη μεταβιομηχανική και πολυπολιτισμική κοινωνία.<sup>95</sup>

Το Π.Σ. δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο τρίπτυχο των μουσικών δραστηριοτήτων: της ακρόασης, της εκτέλεσης και της σύνδεσης μουσικής. Η εκτέλεση, δίνοντας μεγάλη σημασία στην ενεργητική μουσική δημιουργία, ξεκινά με τη φωνή και συνεχίζει με τα όργανα. Όσον αφορά το τραγούδι, αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι «η φωνή, το πρώτο και το πιο εύκολα προσβάσιμο όργανο που διαθέτει ο άνθρωπος και το τραγούδι, μια από τις πρώτες δραστηριότητες του παιδιού, προκαλούν ιδιαίτερη ευχαρίστηση και ταυτόχρονα αποτελούν μέσο για την απόκτηση και την καλλιέργεια των μουσικών δεξιοτήτων. Το τραγούδι αφορά όλους τους μαθητές και πρέπει να μπορούν να το χρησιμοποιούν ως μέσο κοινωνικοποίησης και έκφρασης των συναισθημάτων τους σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής».<sup>96</sup>

Τέλος, στο Π.Σ. της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης γίνονται αρκετές αναφορές στο ατομικό τραγούδι. Πιο συγκεκριμένα, διατυπώνονται ως στόχοι το τραγούδι ατομικά και σε ομάδες σύνθετων μελωδιών με τονική ακρίβεια και μελωδιών με μίμηση,<sup>97</sup> και το τραγούδι ατομικά και σε ομάδες με μελωδική ακρίβεια, ορθό ρυθμό και σταθερή ταχύτητα τραγουδιών που ανήκουν σε δημοφιλή μουσικά ρεύματα του 20<sup>ου</sup> και 21<sup>ου</sup> αιώνα.<sup>98</sup> Η ορθή θέση σώματος, η καλή άρθρωση, η κατάλληλη έκφραση, ο αυξανόμενος έλεγχος και η στήριξη της αναπνοής, αποτελούν, επίσης, στόχους που αφορούν το τραγούδι.<sup>99</sup>

## 1.6. Κατάργηση των καλλιτεχνικών μαθημάτων από τα Γενικά Λύκεια

Σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου του 2013<sup>100</sup> για την Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης αλλά και της Υ.Α. του 2018<sup>101</sup> για το Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γενικού Λυκείου, το μάθημα της Καλλιτεχνικής Παιδείας διδάσκεται δύο ώρες εβδομαδιαίως στην Α' τάξη του Γενικού Λυκείου. Το μάθημα «Καλλιτεχνική Παιδεία» περιλαμβάνει τα γνωστικά αντικείμενα των Εικαστικών, της Μουσικής και των Στοιχείων Θεατρολογίας, ένα εκ

---

<sup>95</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 5-6.

<sup>96</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 8-9.

<sup>97</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 108, 147, 176.

<sup>98</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 167-8.

<sup>99</sup> Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*», 109, 176.

<sup>100</sup> ΦΕΚ 193/Α/17-09-2013, 3111-14.

<sup>101</sup> ΦΕΚ 3807/Β/04-09-2018, 47732-34.

των οποίων διδάσκεται στα τμήματα σύμφωνα με επιλογή των μαθητών. Ωστόσο, με την Υ.Α. του 2020<sup>102</sup> για το Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γενικού Λυκείου, η διδασκαλία των μαθημάτων επιλογής «Καλλιτεχνική Παιδεία» (Α' τάξη) καταργείται, όπως και το «Γραμμικό Σχέδιο» και «Ελεύθερο Σχέδιο» (Γ' Λυκείου). Όσον αφορά το Ωρολόγιο Πρόγραμμα του Γυμνασίου, δεν επέρχεται καμία αλλαγή στη διδασκαλία του μαθήματος της Μουσικής και των Καλλιτεχνικών, τα οποία διδάσκονται και στις τρεις τάξεις για μία ώρα εβδομαδιαίως το καθένα, όπως ίσχυε μέχρι τώρα με την Υ.Α. του 2016<sup>103</sup> και την Υ.Α. του 2020.<sup>104</sup>

---

<sup>102</sup> ΦΕΚ 2338/Β/15-06-2020, 23725-27.

<sup>103</sup> ΦΕΚ 1640/Β/09-06-2016, 19015-16.

<sup>104</sup> ΦΕΚ 2265/Β/12-06-2020, 23020.

## 2. Θεσμικό πλαίσιο ίδρυσης και λειτουργίας των Μουσικών Σχολείων στην Ελλάδα

---

### 2.1. Σύντομη ιστορική αναδρομή – Τα μαθήματα Μουσικής Παιδείας στα προγράμματα των Μουσικών Σχολείων μέχρι το 2008

Μεγάλη τομή στην εκπαίδευση της χώρας αποτελεί ο θεσμός των Μουσικών Σχολείων. Η απόφαση για την «Ίδρυση και λειτουργία μουσικών σχολείων» εκδίδεται το 1988<sup>105</sup> από τον Υπουργό Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, και κυρώνεται με Νόμο<sup>106</sup> της ίδιας χρονιάς. Διατυπώνεται, επίσης, ο σκοπός των μουσικών σχολείων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (γυμνασίων και λυκείων) που είναι «η προετοιμασία και η κατάρτιση των νέων που επιθυμούν να ακολουθήσουν την επαγγελματική κατεύθυνση της μουσικής χωρίς να υστερούν σε γενική παιδεία, εάν τελικά επιλέξουν άλλο τομέα επιστημονικής ή επαγγελματικής έκφρασης». Στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων αυτών περιλαμβάνονται μαθήματα γενικής παιδείας, μαθήματα αισθητικής παιδείας, άσκηση στα εργαστήρια ειδικότητας, καθώς και απογευματινή μελέτη. Τα μαθήματα μουσικής μπορούν να διδαχθούν είτε εξατομικευμένα είτε συλλογικά. Αναφέρεται, ακόμα, η οργάνωση μαθημάτων μουσικής παιδείας προαιρετικής παρακολούθησης για μαθητές δημοτικών σχολείων, ώστε να ανιχνευθούν οι κλίσεις και τα ενδιαφέροντά τους στη μουσική.<sup>107</sup> Κάποια περαιτέρω ζητήματα που συμπεριλαμβάνονται στα δώδεκα άρθρα του ιδρυτικού Νόμου του 1988<sup>108</sup> αφορούν τη στελέχωση με διδακτικό προσωπικό, την επιλογή του μαθητικού πληθυσμού, την εξασφάλιση της υλικοτεχνικής υποδομής και τη συγκρότηση ειδικής καλλιτεχνικής επιτροπής με συγκεκριμένο έργο.

Το 1995<sup>109</sup> εκδίδεται Υπουργική Απόφαση που αφορά τη «Διδασκαλία μαθημάτων στα Μουσικά Γυμνάσια – Λύκεια». Σύμφωνα με αυτήν, καθορίζονται οι ώρες εβδομαδιαίας διδασκαλίας των μαθημάτων γενικής και μουσικής παιδείας για όλες τις τάξεις του Γυμνασίου και του Λυκείου. Το μάθημα της Χορωδίας διδάσκεται υποχρεωτικά δύο ώρες εβδομαδιαίως για κάθε τάξη του Γυμνασίου, ενώ μπορεί να επιλεγεί από τους μαθητές και ως ειδικό μάθημα των Μουσικών Συνόλων, καθώς, όπως αναγράφεται, «όλοι οι μαθητές υποχρεούνται να συμμετάσχουν σε κάποιο από

---

<sup>105</sup> ΦΕΚ 649/Β/07-09-1988, 6071-72.

<sup>106</sup> ΦΕΚ 296/Α/30-12-1988, 4277-78.

<sup>107</sup> ΦΕΚ 296/Α/30-12-1988, 4277-78.

<sup>108</sup> ΦΕΚ 296/Α/30-12-1988, 4277-78.

<sup>109</sup> ΦΕΚ 187/Β/17-03-1995, 1874-80.

τα μουσικά σύνολα που οργανώνονται από το σχολείο ανάλογα με τις υφιστάμενες δυνατότητες. Τέτοια σύνολα μπορούν να είναι: ορχήστρα, χορωδία και μουσικά εργαστήρια κάθε μορφής». Η παρακολούθηση των Μουσικών Συνόλων αφορά τρεις ώρες εβδομαδιαίως. Ο σκοπός της Χορωδίας είναι «α) να καλλιεργήσει τη φωνή του μαθητή, β) να βιώσουν, οι μαθητές, θεωρητικά, εμπειρικά και πρακτικά τους τρόπους οργάνωσης της χορωδίας, γ) να ασκηθούν στους ρόλους των φωνών εναλλάξ». Ο ειδικευμένος καθηγητής έχει την υποχρέωση κατάρτισης του ρεπερτορίου των τάξων, με σύσταση την έμφαση σε ελληνικό ρεπερτόριο.<sup>110</sup> Για το Μουσικό Λύκειο δεν αναφέρεται το μάθημα της Χορωδίας, παρά μόνο ως ειδικό μάθημα των Μουσικών Συνόλων, τα οποία διδάσκονται, επίσης, για τρεις ώρες εβδομαδιαίως, ενώ αποτελούν υποχρεωτικό μάθημα κατ' επιλογή.<sup>111</sup>

Το περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος καθορίζεται αναλυτικότερα μέσω της Υπουργικής Απόφασης του 1998.<sup>112</sup> Σύμφωνα με αυτήν, τα μαθήματα μουσικής παιδείας για το Μουσικό Γυμνάσιο διακρίνονται σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα περιλαμβάνονται τα μαθήματα: Θεωρία και Πράξη της Ευρωπαϊκής Μουσικής, Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική, Ατομικό Όργανο Επιλογής, ενώ στη δεύτερη ομάδα τα μαθήματα: Χορωδία, Μουσικά Σύνολα, Πιάνο (υποχρεωτικό), Ταμπουράς (υποχρεωτικό). Για το Ενιαίο Μουσικό Λύκειο τα μαθήματα μουσικής παιδείας διακρίνονται σε πρωτεύοντα και δευτερεύοντα. Ως πρωτεύοντα χαρακτηρίζονται τα μαθήματα: Αρμονία, Γραφή καθ' υπαγόρευση – Μουσική Ανάγνωση, Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική, Ατομικό Όργανο Επιλογής, ενώ ως δευτερεύοντα χαρακτηρίζονται τα μαθήματα: Πιάνο (υποχρεωτικό) – για την Α' Λυκείου, Ιστορία της Μουσικής – για την Α' Λυκείου, Μορφολογία – για την Α' Λυκείου, Μουσικά Σύνολα. Ακόμα, αναφέρεται ότι «Η διδασκαλία των μουσικών μαθημάτων διεξάγεται είτε κατά τμήμα είτε ομαδικά είτε ατομικά, ανάλογα με το διδασκόμενο μάθημα. Στα ατομικά μαθήματα ανήκουν το ατομικό όργανο επιλογής καθώς και το υποχρεωτικό όργανο. Τα μαθήματα Αρμονίας και γραφής καθ' υπαγόρευση δύναται αν προσφέρονται σε ομάδες – επίπεδα των 5-12 μαθητών, ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε σχολείου».<sup>113</sup> Σε αντίθεση με τα άλλα μαθήματα, το μάθημα των Μουσικών Συνόλων δεν βαθμολογείται αλλά σε περίπτωση μη συμμετοχής σε αυτό, οι μαθητές απομακρύνονται από το Μουσικό Σχολείο, με απόφαση του Συλλόγου διδασκόντων.<sup>114</sup> Τέλος, τα μαθήματα γενικής παιδείας και ο γενικός τρόπος οργάνωσής τους καθορίζονται από τις διατάξεις του Νόμου του 1985<sup>115</sup> για τη δομή και λειτουργία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

---

<sup>110</sup> ΦΕΚ 187/Β/17-03-1995, 1874-77.

<sup>111</sup> ΦΕΚ 187/Β/17-03-1995, 1877-79.

<sup>112</sup> ΦΕΚ 658/Β/01-07-1998, 7145-49.

<sup>113</sup> ΦΕΚ 658/Β/01-07-1998, 7146-47.

<sup>114</sup> ΦΕΚ 658/Β/01-07-1998, 7147.

<sup>115</sup> ΦΕΚ 167/Α/30-09-1985, 2547-63.

Όσον αφορά τις διατάξεις της Υ.Α. του 2001<sup>116</sup> για το «Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β' και Γ' του Ενιαίου Μουσικού Λυκείου», αλλά και τις διατάξεις της Υ.Α. του 2005<sup>117</sup> για το «Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β', και Γ' Μουσικών Γυμνασίων και Α', Β' και Γ' Ενιαίων Μουσικών Λυκείων, δεν αλλάζει κάτι ως προς τις ώρες και τη διδασκαλία του μαθήματος της Χορωδίας και των Μουσικών Συνόλων, σε σχέση με την Υ.Α. του 1995.<sup>118</sup> Το 2006 εκδίδεται Υ.Α.<sup>119</sup> για τον «Καθορισμό μουσικών ειδিকেύσεων για την πρόσληψη αναπληρωτών και ωρομισθίων εκπαιδευτικών στα Μουσικά Σχολεία», στην οποία περιλαμβάνονται 41 ειδিকেύσεις, οι οποίες βρίσκονται σε συνάρτηση με τη διδασκαλία μουσικών οργάνων και λοιπών μαθημάτων μουσικής παιδείας. Η αντίστοιχη Υ.Α.<sup>120</sup> του 2008 παρουσιάζει μικρές διαφορές, με τον αριθμό των μουσικών ειδিকেύσεων να φτάνει τις 40. Καμία μουσική ειδίκευση οργάνου δεν αφορά τη διδακτική της φωνητικής τέχνης σε ατομικό επίπεδο.

## **2.2. Τα Α.Π.Σ. των μαθημάτων Μουσικής Παιδείας από το 2009 και μετά (με εστίαση στο μάθημα της Χορωδίας)**

Το 2009<sup>121</sup> εκδίδεται Υ.Α. για τα «Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Μαθημάτων Μουσικής Παιδείας για τα Μουσικά Σχολεία (Γυμνάσια)», η οποία λαμβάνει υπόψη την εισήγηση του Π.Ι., όπως έχει διατυπωθεί στην υπ' αριθμ. 31/2006 Πράξη του Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και η οποία είναι εγκεκριμένη με την υπ' αριθμ. 45/2006 και Πράξη από το Συντονιστικό Συμβούλιο του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και διαβιβασμένη στο Υπ.Ε.Π.Θ. με το υπ' αριθμ. 10781/20.12.2006 έγγραφο του Π.Ι. Στο Α.Π.Σ. καταγράφονται οι ειδικοί σκοποί του μαθήματος της Πολυφωνικής Χορωδίας οι οποίοι έχουν να κάνουν με: α) τη γνωριμία όλων των μορφών της μουσικής με τη χρήση εκείνου του μουσικού οργάνου που «έχει τη μεγαλύτερη δύναμη να αιχμαλωτίζει τα συναισθήματα των μαθητών», δηλαδή της φωνής, β) την απόκτηση πνεύματος πειθαρχίας, συνεργασίας, συλλογικής ευθύνης και κοινωνικότητας, μέσα από την αναγκαιότητα συμμόρφωσης προς κοινά αποδεκτούς κανόνες και όρους, γ) την άσκηση με τέτοιο τρόπο ώστε η χορωδία «να μην αποτελεί μόνο μέσο αισθητικής αγωγής, αλλά ταυτόχρονα και μια μορφή αισθητηριακής αγωγής».<sup>122</sup>

---

<sup>116</sup> ΦΕΚ 1294/Β/08-10-2001, 17591-94.

<sup>117</sup> ΦΕΚ 1332/Β/21-09-2005, 18781-83.

<sup>118</sup> ΦΕΚ 187/Β/17-03-1995, 1874-80.

<sup>119</sup> ΦΕΚ 1368/Β/14-09-2006, 18192.

<sup>120</sup> ΦΕΚ 2279/Β/10-11-2008, 32602-3.

<sup>121</sup> ΦΕΚ 1304/Β/02-07-2009, 16411-60.

<sup>122</sup> ΦΕΚ 1304/Β/02-07-2009, 16417-18.

Στη συνέχεια, διατυπώνονται οι στόχοι του μαθήματος, οι αντίστοιχες θεματικές ενότητες και οι ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.<sup>123</sup> Οι στόχοι που αναγράφονται και είναι ευθυγραμμισμένοι με τις αντίστοιχες θεματικές ενότητες, είναι οι παρακάτω:

- Γνωριμία με τη φωνή ως ένα σύνθετο μουσικό όργανο και σταδιακή ανίχνευση των απείρων εκφραστικών της δυνατοτήτων – Θεματική ενότητα ανατομίας του φωνητικού συστήματος του ανθρώπου: ανάλυση των οργάνων αναπνοής και παραγωγής του ήχου, φυσιολογία του οργάνου, φωνητικές χορδές, ηχεία του σώματος και λειτουργία τους
- Ενδυνάμωση των φωνητικών δυνατοτήτων μέσα από τη σωστή χρήση της τεχνικής της αναπνοής – Θεματική ενότητα τεχνικής της αναπνοής: έλεγχος της αναπνοής, άσκηση σε διάφορα είδη αναπνοής, σωστή αναπνοή ως εργαλείο άνετου τραγουδίσματος
- Χρήση του σώματος ως ηχείου παραγωγής ήχων που θα καλλιεργούν την ευαισθησία δίνοντας τη δυνατότητα άμεσης έκφρασης και αυτοσχεδιασμού, αποφορτίζονται από τις ανασφάλειες και ενδυναμώνοντας την αυτοπεποίθηση μέσω της δημιουργίας και της φαντασίας – Θεματική ενότητα στάσης του σώματος: έλεγχος της στάσης ώστε η φωνή να λειτουργεί χωρίς εμπόδια και να γίνεται χρήση όλων των ηχείων του σώματος
- Θεραπευτική αντιμετώπιση διαταραχών ομιλίας-φώνησης – Θεματική ενότητα υγιεινής της φωνής: περιβάλλον, ασθένειες, παθήσεις του λάρυγγα και καταχρήσεις ως ανασταλτικοί ή καταστρεπτικοί παράγοντες της υγείας και της φωνής
- Εξοικείωση με τη σωστή στάση του σώματος και την τεχνική της αναπνοής κατά την εκτέλεση τραγουδιών – Θεματική ενότητα τεχνικής του τραγουδιού: σωστή στάση σώματος και ορθή χρήση της τεχνικής της αναπνοής ως βάσεις της τεχνικής του τραγουδιού, παραγωγή ήχου υγιή και σωστά στηριγμένου με ταυτόχρονη χρήση της ελαστικής κίνησης του διαφράγματος
- Ανάπτυξη προσοχής και αυτοπειθαρχίας, εκλέπτυνση ακουστικής ικανότητας – Θεματική ενότητα φωνητικού ζεστάματος: χαλάρωση (δραστηριότητες που αφορούν το σώμα και το πρόσωπο – σφίξιμο και χαλάρωμα μυών, άνοιγμα και κλείσιμο του στόματος, μίμηση εκφράσεων, μορφασμοί, σωστή στάση του σώματος με άνεση και ίσιο κορμί), ορθοτονία και κούρδισμα χορωδίας (σωστά κουρδισμένη φωνή στην εκάστοτε τονικότητα, ακρόαση όλων των φωνών αλλά και του εαυτού στο σύνολο), ομοιογένεια (χρώμα φωνής, εκφορά ομοίων φωνηέντων, δυναμική, έκφραση), ορθοφωνία (συνδυασμοί και εκφορά συμφώνων και φωνηέντων), έκταση (αύξηση φωνητικού εύρους)
- Γνωριμία χορωδιακών συνθέσεων Ελλήνων και ξένων συνθετών ανά τους αιώνες, από το ομοφωνικό και πολυφωνικό μέλος και επιλογές έργων από τη

---

<sup>123</sup> ΦΕΚ 1304/Β/02-07-2009, 16418-24.



φιλολογία της τονικής, πολυτονικής και ατονικής μουσικής απ' όλες τις αισθητικές κατευθύνσεις – Θεματική ενότητα ερμηνείας μουσικού έργου: ιστορική, μορφολογική και υφολογική ανάλυση

- Επικοινωνία με την ομάδα μέσω προκαθορισμένων κινήσεων του Διευθυντή της χορωδίας – Θεματική ενότητα ανταπόκρισης σε βασικές κινήσεις του Διευθυντή Χορωδίας: ανάλυση κινήσεων, μέτρο, ρυθμός, χρωματισμός, έκφραση, δυναμική, στυλιστική προσέγγιση
- Εξοικείωση με τον αυτοσχεδιασμό ρυθμικών και μελωδικών συνοδειών σε διάφορες τονικότητες – Θεματική ενότητα φωνητικών αυτοσχεδιασμών: συνοδεία απλών γνωστών μελωδιών ή αυτοσχέδιων με μελωδικά *ostinati* και απλοί κανόνες με δυνατότητα μεταφοράς σε άλλες τονικότητες
- Εκλέπτυνση μουσικών προτιμήσεων, απόκτηση κριτηρίων για αξιολογικές μουσικές επιλογές είτε ως ακροατές είτε ως ενεργοί ερμηνευτές είτε ως δημιουργοί, γνωριμία και εκτίμηση των διαφορών των μουσικών πολιτισμών, ανάπτυξη σεβασμού και αγάπης της διαφορετικότητας των λαών μέσα από τη μουσική τους – Θεματική ενότητα γνωριμίας με το περιεχόμενο και την εκτέλεση χορωδιακών συνθέσεων: τραγούδια με αξιόλογο περιεχόμενο και με ελκυστική μελωδική και αρμονική δομή, τα οποία θα εξελίσσουν αισθητικά τους μαθητές γνωρίζοντας τους το χορωδιακό τραγούδι της χώρας μας αλλά και των άλλων λαών

Το μάθημα της Χορωδίας εξακολουθεί να διδάσκεται για δύο ώρες την εβδομάδα στο Μουσικό Γυμνάσιο, ενώ μπορεί να επιλεγθεί και ως μάθημα των Μουσικών Συνόλων. Όσον αφορά τη Διδακτική Μεθοδολογία του μαθήματος, αναγράφεται ότι το Πρόγραμμα Σπουδών είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο, ώστε να παρέχει ένα ευρύ πλαίσιο, με βάση το οποίο δίνεται η δυνατότητα ανάπτυξης λεπτομερών σχεδίων διδασκαλίας των μαθημάτων. Η εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να γίνεται με ευελιξία από τους εκπαιδευτικούς, ώστε μέσα από τις χορωδιακές δραστηριότητες να επιτυγχάνονται οι τελικοί στόχοι. Τέλος, όσον αφορά την αξιολόγηση, αναφέρεται ότι δεν πρέπει να περιλαμβάνει προκαθορισμένες εξετάσεις, όπως γίνεται σε άλλα μαθήματα, καθώς «το μάθημα της χορωδίας είναι μια σύνθετη και διαρκής διαδικασία αισθητικής – διανοητικής ευαισθητοποίησης και ψυχοσωματικής ενεργοποίησης, γι' αυτό ο έλεγχος επίτευξης των διδακτικών στόχων θα πρέπει να έχει περισσότερο ποιοτικό παρά ποσοτικό χαρακτήρα».<sup>124</sup>

Το 2011 εκδίδεται Υ.Α.,<sup>125</sup> η οποία περιλαμβάνει τα μαθήματα μουσικής παιδείας που διδάσκονται στο Μουσικό Γυμνάσιο και το Μουσικό Λύκειο. Για το Μουσικό Γυμνάσιο τα μαθήματα διακρίνονται σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει τα μαθήματα: Ευρωπαϊκή Μουσική – Θεωρία και Πράξη (για τις Α' και Β' τάξεις Γυμνασίου), Ευρωπαϊκή Μουσική – Θεωρία και Πράξη και Εισαγωγή στην Αρμονία (για τη Γ' τάξη Γυμνασίου), Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική – Θεωρία και Πράξη,

<sup>124</sup> ΦΕΚ 1304/Β/02-07-2009, 16424-25.

<sup>125</sup> ΦΕΚ 2478/Β/04-11-2011, 35371-73.

Ατομικό Όργανο Επιλογής, ενώ η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει τα μαθήματα: Χορωδία, Μουσικό Σύνολο – Οργανοχρησία, Υποχρεωτικό Πιάνο, Υποχρεωτικός Ταμπουράς ή άλλο τοπικό παραδοσιακό όργανο αναφοράς, Ιστορία της Μουσικής (για τις Β' και Γ' τάξεις Γυμνασίου), Κριτική Μουσική Ακρόαση (για την Α' τάξη Γυμνασίου). Για το Γενικό Μουσικό Λύκειο τα μαθήματα μουσικής παιδείας διακρίνονται σε πρωτεύοντα και δευτερεύοντα. Στα πρωτεύοντα ανήκουν τα μαθήματα: Αρμονία, Ανάπτυξη Ακουστικών Ικανοτήτων (Γραφή καθ' υπαγόρευση – Μουσική Ανάγνωση), Ελληνική Παραδοσιακή Μουσική, Ατομικό Όργανο Επιλογής, ενώ στα δευτερεύοντα ανήκουν τα μαθήματα: Υποχρεωτικό Πιάνο (για την Α' Λυκείου), Ιστορία της Μουσικής (για την Α' Λυκείου), Μορφολογία (για τη Β' Λυκείου), Μουσικό Σύνολο (Οργάνου Επιλογής), Μουσικό Σύνολο (Μουσικής Έκφρασης και Δημιουργίας), Εφαρμογές Πληροφορικής στη Μουσική (για την Α' Λυκείου). Ακόμα, για τη διδασκαλία των μουσικών μαθημάτων στο Γυμνάσιο και το Λύκειο αναφέρεται ότι αυτή «διεξάγεται είτε κατά τμήμα είτε ομαδικά είτε ατομικά, ανάλογα με το διδασκόμενο μάθημα», ενώ στα ατομικά μαθήματα ανήκουν το ατομικό όργανο επιλογής και το υποχρεωτικό όργανο.<sup>126</sup>

### **2.3. Τα Α.Π.Σ. των μαθημάτων Μουσικής Παιδείας από το 2015 και μετά (με εστίαση στο μάθημα της Χορωδίας)**

Λαμβάνοντας υπόψη «την αναγκαιότητα καθορισμού Αναλυτικού Προγράμματος για τα μαθήματα Μουσικής Παιδείας στο Μουσικό Σχολείο (Γυμνάσιο, Λύκειο)», εκδίδεται το 2015 σχετική Υ.Α.,<sup>127</sup> τα αναλυτικά προγράμματα της οποίας ισχύουν μέχρι σήμερα.

Καταγράφεται ο σκοπός του μαθήματος της Χορωδίας για όλες τις τάξεις του Γυμνασίου, ο οποίος είναι «η διδασκαλία τεχνικών καλλιέργειας της φωνής και της ακοής μέσα από τη χορωδιακή εμπειρία. Επιπλέον, το μάθημα αποσκοπεί στην ενθάρρυνση της επαφής των μαθητών με τη μουσική μέσα από το φυσικό όργανο της ανθρώπινης φωνής και στην κατανόηση του πλούτου που αυτό εμπεριέχει ως μέσο έκφρασης και δημιουργίας». <sup>128</sup> Αναγράφονται, επίσης, οι διδακτικοί στόχοι του μαθήματος, που είναι οι εξής: γνωριμία με τη φωνή ως μουσικό όργανο με άπειρες εκφραστικές ικανότητες, ανάπτυξη κατάλληλων τεχνικών φωνητικής εκτέλεσης, έλεγχος του τονικού ύψους, του ρυθμού, των εκφραστικών μέσων και της έντασης της φωνής, ανάπτυξη της εσωτερικής ακοής, ανάπτυξη των ακουστικών δεξιοτήτων σε σχέση με τις ιδιαίτερες συνθήκες του χορωδιακού συνόλου, χρήση του σώματος ως ηχείου και έκφραση μέσα από αυτό, επαφή με ποικίλα μουσικά ακούσματα από διάφορα είδη, στυλ και πολιτισμούς, επαρκής ανάπτυξη της αισθητικής και

---

<sup>126</sup> ΦΕΚ 2478/Β/04-11-2011, 35372.

<sup>127</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 33741-34653.

<sup>128</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34092.

αισθητηριακής αγωγής, επαρκής ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της κατανόησης του εκάστοτε μουσικού είδους και εποχής, απόκτηση σχετικού ελέγχου της σκηνικής παρουσίας και χρήση της ως εκφραστικό μέσο, ανάπτυξη αίσθησης συνεργατικότητας, πειθαρχίας και αλληλεγγύης. Όσον αφορά τους στόχους του μαθήματος της χορωδίας, «προσδιορίζονται, περιγράφονται και αλληλουχούνται στο πλαίσιο των τριών τάξεων του Γυμνασίου, σε επιμέρους διδακτικά αντικείμενα των παρακάτω θεματικών ενότητων: ανατομία φωνητικού συστήματος, ζητήματα τεχνικής, ζητήματα καλλιτεχνικής έκφρασης, ανάγνωση σημειογραφίας, τεχνικές εξάσκησης και δοκιμών, ζητήματα παράστασης και σκηνικής παρουσίας, ρεπερτόριο, αυτοσχεδιασμός». <sup>129</sup> Ακόμα, τονίζεται η σημασία της διεπιστημονικής και διαθεματικής σύνδεσης της χορωδίας με μαθήματα όπως: η κριτική ακρόαση, η ιστορία, η αρμονία, και τα μουσικά σύνολα, καθώς έτσι ενοποιείται η μουσική γνώση και ισχυροποιούνται οι επιμέρους στόχοι του μαθήματος.<sup>130</sup> Τέλος, όσον αφορά το λειτουργικό πλαίσιο, το μάθημα της Χορωδίας εξακολουθεί να διδάσκεται για δύο ώρες εβδομαδιαίως σε όλες τις τάξεις του Μουσικού Γυμνασίου.<sup>131</sup>

Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (διδακτικοί στόχοι), οι θεματικές ενότητες και η διδακτική πρακτική που μπορεί να ακολουθηθεί παρουσιάζονται εκτενέστερα για όλες τις τάξεις του Γυμνασίου σε πίνακα του Α.Π.Σ. του μαθήματος της Χορωδίας.<sup>132</sup> Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά οι διδακτικοί στόχοι και οι αντίστοιχες θεματικές ενότητες για την Α' Γυμνασίου,<sup>133</sup> τα οποία εξελίσσονται βαθμιαία στις υπόλοιπες τάξεις του Γυμνασίου:

- Όσον αφορά την ανατομία του φωνητικού συστήματος, οι στόχοι είναι οι εξής: αναγνώριση των μερών του φωνητικού συστήματος, περιγραφή του τρόπου παραγωγής της φωνής και της έκτασής της, ανακάλυψη της διαφορετικής τοποθέτησης των φωνηέντων και των συμφώνων στο ηχείο του στόματος, περιγραφή και χωρισμός σε κατηγορίες, ανακάλυψη εκφραστικών δυνατοτήτων της φωνής, κατανόηση της φωνής ως σύνθετο μουσικό όργανο, κατανόηση της διαδικασίας της μεταφώνησης, προσδιορισμός των αντηχείων του σώματος, σύγκριση της φωνής με βάση την έκταση και δυνατότητα κατάταξης της, υιοθέτηση ωφέλιμων συνηθειών για προστασία των φωνητικών χορδών. Θεματικές ενότητες: Φωνητικό Σύστημα, Υγιεινή Φωνής, Μεταφώνηση, Αντηχεία Σώματος, Ταξινόμηση Φωνών.
- Όσον αφορά τα ζητήματα τεχνικής, οι στόχοι είναι οι εξής: εξοικείωση με τη σωστή στάση του σώματος για το τραγούδι, αναγνώριση και χρήση της διαφραγματικής αναπνοής κατά την εκτέλεση τραγουδιών, χρήση του σώματος σαν ηχείο οργάνου για την παραγωγή ποικίλων ήχων, βελτίωση της

---

<sup>129</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34092.

<sup>130</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34094.

<sup>131</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34096.

<sup>132</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34097-34125.

<sup>133</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34097-34111.

άρθρωσης και αναγνώριση της σημασίας της στην τεχνική του τραγουδιού, χρήση του βαρύ και ελαφρύ μηχανισμού παραγωγής της φωνής (στηθική/κεφαλική φωνή) και σωστή τοποθέτηση της φωνής, ανάπτυξη τεχνικών προστασίας των φωνητικών χορδών (ζέσταμα, ασκήσεις ενδυνάμωσης, διαφραγματική αναπνοή). Θεματικές ενότητες: Στάση Σώματος (Όρθια Θέση), Στάση Σώματος (Καθιστή Θέση), Διαφραγματική Αναπνοή, Άρθρωση, Ελαφρύς/Βαρύς Μηχανισμός (κεφαλική/στηθική φωνή), Φωνητικές Ασκήσεις, Ζέσταμα.

- Όσον αφορά τα ζητήματα καλλιτεχνικής έκφρασης, οι στόχοι είναι οι εξής: έκφραση με το σώμα των χαρακτηριστικών της μουσικής (παλμός, ρυθμός, δυναμική, έκφραση, ύφος κτλ.), αναγνώριση οπτική και ακουστική των εκφραστικών συμβόλων στην παρτιτούρα, περιγραφή με σωστή ορολογία των μουσικών και εκφραστικών συμβόλων, εφαρμογή απλών συμβόλων δυναμικής και έκφρασης στο τραγούδι, αναγνώριση των μουσικών φράσεων και επαρκής ερμηνεία τους, αναγνώριση της σημασίας του λόγου και της μουσικής στο τραγούδι, ανάπτυξη ενεργητικής ακρόασης, γνώση πληροφοριών για την εποχή του συνθέτη και το έργο του, διαμόρφωση κριτηρίων έκφρασης του τραγουδιού είτε ως ακροατές, είτε ως ενεργοί ερμηνευτές είτε ως δημιουργοί, πειραματισμός και ανακάλυψη των ερμηνευτικών δυνατοτήτων τους, έκφραση ιδεών και συναισθημάτων μέσα από το τραγούδι, αξιολόγηση της ερμηνείας με συγκεκριμένα κριτήρια. Θεματικές ενότητες: Μουσικά σύμβολα παρτιτούρας, Εκφραστικά σύμβολα παρτιτούρας, Πληροφορίες για το συνθέτη, την εποχή και το έργο του, Σχέση λόγου και μουσικής.
- Όσον αφορά την ανάγνωση σημειογραφίας, οι στόχοι είναι οι εξής: γνώση της σημασίας της μουσικής σημειογραφίας και της καταγραφής της φωνητικής μουσικής στο χρωδιακό μάθημα, αναπαράσταση ποικιλοτρόπως της συμβολικής απεικόνισης των χαρακτηριστικών του ήχου και του ρυθμού, αξιοποίηση κάθε είδους σημειογραφικής απεικόνισης του ήχου για την αποτύπωση και την έκφραση των μουσικών ιδεών, ανάπτυξη της εσωτερικής ακοής, ανάγνωση και αναπαραγωγή με αυτοπεποίθηση φωνητικών, ρυθμικών και μελωδικών εκφραστικών στοιχείων της δυτικής χρωδιακής σημειογραφίας. Θεματικές ενότητες: Ήχος (τα χαρακτηριστικά του), Παλμός/Ρυθμός (τρόποι απεικόνισης), Γραφικές παρτιτούρες ήχου και ρυθμού, Εισαγωγή στην ανάγνωση της κάθετης συνήχησης με τη βοήθεια γραφημάτων, Οπτικοποίηση της μουσικής πληροφορίας, *Prima vista*.
- Όσον αφορά τις τεχνικές εξάσκησης και εξάσκησης δοκιμών, οι στόχοι είναι οι εξής: αναγνώριση και συνδιαμόρφωση των σταδίων εκμάθησης ενός έργου, ανάπτυξη τεχνικών άμβλυνσης των δυσκολιών του τραγουδιού, άμεση ανταπόκριση στο νεύμα του μαέστρου και απόδοση των εκφραστικών στοιχείων του έργου, αξιολόγηση του τελικού αποτελέσματος και διαμόρφωση εναλλακτικών προσεγγίσεων. Θεματικές ενότητες: Έργο-Συνθέτης-Εποχή, Ερμηνεία Στίχων, Ρυθμικομελωδική Ανάγνωση, Δυναμικές

και Εκφραστικές Αποχρώσεις, Δύσκολα σημεία του έργου, Μουσική Ερμηνεία.

- Όσον αφορά ζητήματα παράστασης και σκηνικής παρουσίας, οι στόχοι είναι οι εξής: απόκτηση σχετικού ελέγχου της σκηνικής παρουσίας και χρήση της ως εκφραστικό μέσο, εξοικείωση με τη διαδικασία εύρεσης του σωστού τόνου εισαγωγής των τραγουδιών, απόκτηση αίσθησης συνεργατικότητας, πειθαρχίας και αλληλεγγύης, βίωση της χαράς της αποδοχής του κοινού, αίσθηση της αξίας της μουσικής ερμηνείας και της ικανοποίησης της συλλογικής προσπάθειας, απόκτηση της εμπειρίας της χορωδιακής επιτέλεσης, κατάκτηση ερμηνευτικής ωριμότητας, απόκτηση κριτηρίων σχετικών με το ολοκληρωμένο και αισθητικά άρτιο θέαμα, εκμάθηση της λειτουργίας και της ομαδικής έκφρασης ως ενιαίο σύνολο, ανάπτυξη κριτηρίων αξιολόγησης της συμμετοχής στην παράσταση. Θεματικές ενότητες: Διάταξη χορωδών – Ανάδειξη του φυσικού ήχου της χορωδίας, Είσοδος και Έξοδος χορωδίας και μαέστρου, Οπτική επαφή με το μαέστρο, Ντοσιέ (άνοιγμα, κλείσιμο, ύψος κρατήματος), Στάση σώματος – Εκφραστικότητα προσώπου – Σκηνοθεσία και Θεατρικότητα, Ενδυμασία, Συμπεριφορά χορωδών, Κούρδισμα φωνών, Το άγχος της σκηνής και η διαχείρισή του.
- Όσον αφορά το ρεπερτόριο, οι στόχοι είναι οι εξής: εκτέλεση με άνεση αντιστικτικών και ομοφωνικών ελληνικών τραγουδιών a capella, ανάπτυξη κριτηρίων επιλογής και ταξινόμησης του ρεπερτορίου σε σχέση με την αρμονία, τη μελωδία, το ρυθμό, το ύψος, κτλ., σεβασμός και αποδοχή της μουσικής παράδοσης του κόσμου, πειραματισμός στη δημιουργία τραγουδιών πάνω σε γνωστές ή πρωτότυπες μελωδίες. Θεματικές ενότητες: Μονοφωνικά, πεντατονικά τραγούδια a capella με ελληνικό στίχο, Κανόνες a capella με ελληνικό στίχο, Τραγούδια a capella με συνοδεία φωνητικού οστινάτο και ελληνικό στίχο, Partner Songs, Αντιστικτικά τραγούδια με μιμητικά στοιχεία, Ομοφωνικά τραγούδια με ελληνικό στίχο.
- Όσον αφορά τον αυτοσχεδιασμό, οι στόχοι είναι οι εξής: συνοδεία απλών, γνωστών ή αυτοσχέδιων μελωδιών με ρυθμικά ή μελωδικά ostinati, αποδόμηση του έργου και πειραματισμός με τα βασικά χαρακτηριστικά του, αυτοσχεδιασμός σύντομων απλών μελωδιών πάνω σε συγκεκριμένο ύψος, ρυθμό και τονικότητα, αυτενέργεια μέσω της χρήσης της προϋπάρχουσας γνώσης και εμπειρίας για την ανακάλυψη και σύνθεση νέας, ανακάλυψη των αυτοσχεδιαστικών τους δεξιοτήτων, ενεργή ακρόαση, ελεύθερη έκφραση, ανάπτυξη δεσμών εμπιστοσύνης με την ομάδα, ανάπτυξη κριτικής και στοχαστικής ματιάς για τη μουσική δημιουργία στο σύνολό της, διαμόρφωση συλλογικής συνείδησης μέσω της μουσικής επιτέλεσης. Θεματικές ενότητες: Ρυθμικά και Μελωδικά Οστινάτι, Πεντατονικές μελωδίες, Απλά ρυθμικομελωδικά μοτίβα, Choralography – Body Percussion – Bodysinging, Αυτοσχεδιασμός πάνω σε γνωστές μουσικές φόρμες.

Στην ίδια Υ.Α. καταγράφονται, επίσης, τα Α.Π.Σ. των Μουσικών Συνόλων Γυμνασίου-Λυκείου.<sup>134</sup> Εκτός από την Ορχήστρα Εγχόρδων – Συμφωνική Ορχήστρα, το Σύνολο Πνευστών Οργάνων, το Σύνολο Κρουστών, τη Σύγχρονη Ορχήστρα (Ποικίλης Μουσικής), περιλαμβάνονται και τα Μουσικά Σύνολα Ελληνικής Παραδοσιακής Μουσικής στα οποία ανήκει το Σύνολο Ομαδικού Τραγουδιού (Χορωδία Παραδοσιακής Μουσικής). Στο σύνολο αυτό η διδασκαλία βασίζεται στο δημοτικό τραγούδι, ενώ μέσω της συνεργασίας με κάποιο καθηγητή χορού, μπορεί να γίνει μια παρουσίαση αναπαράστασης λαϊκών δρώμενων, που συνδυάζουν χορό και τραγούδι. Ένα μικρό οργανικό σύνολο μπορεί να λειτουργήσει ως συνοδεία της χορωδίας αυτής.<sup>135</sup>

Πρωτοπορία για το τοπίο της ελληνικής μουσικής παιδείας αποτελεί το Μουσικό Σύνολο Μουσικής Έκφρασης και Δημιουργίας, καθώς ξεχωριστές ώρες μέσα στο πλαίσιο του ωρολογίου προγράμματος του Μουσικού Λυκείου είναι αφιερωμένες σε αυτό. Το πρόγραμμα σπουδών του συγκεκριμένου μαθήματος είναι στηριγμένο σε μεγάλο βαθμό στην εμπειρία των μαθητών από την επαφή τους με τα ατομικά όργανα αλλά και τα άλλα μουσικά σύνολα. Ο δάσκαλος καλείται να διδάξει τεχνικές έκφρασης και δημιουργίας, και ο μαθητής να πειραματιστεί και να εξοικειωθεί με τεχνικές αυτοσχεδιασμού.<sup>136</sup> Οι δύο βασικές κατευθύνσεις του συνόλου είναι το φωνητικό και το οργανικό σύνολο, ο χαρακτήρας τους όμως είναι πιο ελεύθερος από ότι μια αυστηρή χορωδία ή ορχήστρα. Αντιθέτως, ο τελικός χαρακτήρας του συνόλου διαμορφώνεται από τις προτιμήσεις, τις κλίσεις και τα ταλέντα των μαθητών, και οι δραστηριότητες διαμορφώνονται από τον εκπαιδευτικό με τέτοιο τρόπο ώστε να αναπτυχθούν οι ικανότητες έκφρασης και δημιουργίας τους. Οι ώρες διδασκαλίας του συνόλου είναι δύο την εβδομάδα για όλες τις τάξεις του Λυκείου, όμως μπορούν να προβλεφθούν χωριστές ώρες διδασκαλίας για κάθε ομάδα του συνόλου, όπως για παράδειγμα για κάθε φωνή ενός πολυφωνικού φωνητικού συνόλου.<sup>137</sup> Τέλος, οι γενικοί στόχοι του μαθήματος είναι οι εξής: δημιουργία μουσικής ατομικά και μέσα στην ομάδα, με φωνή ή όργανα, με συμβατικό ή πρωτότυπο τρόπο, καλλιέργεια της φαντασίας, επίλυση προβλημάτων με δημιουργικότητα και αντιμετώπιση των δυσκολιών με αυτοπεποίθηση, εξερεύνηση του ήχου ως μουσικό φαινόμενο, ενεργητική ακρόαση με ανεκτικότητα στην παράξενη και ξένη μουσική, χρήση μη συμβατικών και αυτοσχέδιων οργάνων, διαμόρφωση αυθεντικών κριτηρίων στην εκτίμηση του ήχου ως υλικού της μουσικής, χρήση τεχνολογίας ηχογράφησης και αναπαραγωγής, κατανόηση και εξερεύνηση των τρόπων δημιουργίας, παραγωγής, διαμεσολάβησης και επικοινωνίας της μουσικής στο σύγχρονο κόσμο.<sup>138</sup>

---

<sup>134</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34130-34177.

<sup>135</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34178-34180.

<sup>136</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34183.

<sup>137</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34190-91.

<sup>138</sup> ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015, 34190.

Συμπερασματικά, μέσα από τη μελέτη της συνολικής ιστορικής αναδρομής παρατηρούμε ότι η διδακτική της φωνής δεν έχει ενσωματωθεί μέχρι στιγμής στο πρόγραμμα με τρόπο που να αφορά στη Μονωδία, με όλα τα οφέλη που αυτή προσφέρει στο άτομο. Αντιθέτως, παρατηρούμε ότι η διδακτική του τραγουδιού γινόταν μόνο στο πλαίσιο του μαθήματος της Χορωδίας ή του Φωνητικού Συνόλου, και παρόλο που μέσα στα μαθήματα αυτά αναφέρεται η δυνατότητα ύπαρξης σολιστικών μερών και ατομικού τραγουδιού, η παρουσία τους αυτή είναι συγκυριακή, χωρίς να δίνεται παράλληλα κάποιο πρόγραμμα διδασκαλίας ή ομαλής εισαγωγής του σόλο τραγουδιού. Ενώ, δηλαδή, σε πλήθος περιπτώσεων αναφέρεται σαν στόχος και ζητούμενο το σολιστικό τραγούδι και προτείνεται η καλλιέργεια του ατομικού τραγουδιού μέσα από το χορωδιακό, διαπιστώνεται η έλλειψη της αντίστοιχης διδακτικής προσέγγισης και του τρόπου με τον οποίο ο μαθητής θα μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός σολιστικού ρεπερτορίου.

## **2.4. Εισαγωγή σε Πανεπιστημιακά Τμήματα Μουσικών Σπουδών**

Σχετικά με την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, μέσα από το Νόμο του 1997<sup>139</sup> θεσμοθετείται η διενέργεια χωριστών εξετάσεων και δοκιμασιών για την εισαγωγή σε συγκεκριμένες σχολές και τμήματα. Τα ειδικά μαθήματα, ο τρόπος εξέτασής τους και ο τρόπος υπολογισμού της βαθμολογίας, καθορίζονται με απόφαση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, έπειτα από εισήγηση του Ιονίου Πανεπιστημίου και των Ανωτάτων Σχολών Καλών Τεχνών.

Μια μεγάλη αλλαγή έρχεται με το Νόμο του 2018<sup>140</sup> σχετικά με την εισαγωγή σπουδαστών στα Τμήματα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου και Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Σύμφωνα με αυτό το Νόμο οι σπουδαστές «εισάγονται στα ανωτέρω Τμήματα ύστερα από κοινές εισιτήριες εξετάσεις σε καλλιτεχνικά αντικείμενα που διοργανώνονται σύμφωνα με τις διατάξεις του παρόντος, κατά παρέκκλιση από το σύστημα πανελληνίων εξετάσεων του άρθρου 2 του ν. 2525/1997». Η τελική βαθμολογία του υποψηφίου εξάγεται μέσω συνυπολογισμού του βαθμού του απολυτηρίου λυκείου και του βαθμού που έλαβε ο υποψήφιος στις πανελλήνιες εξετάσεις για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση στο μάθημα «Ελληνική Γλώσσα». Μέσω της απόφασης του Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων καθορίζονται, επίσης, «τα εξεταστέα καλλιτεχνικά αντικείμενα και οι συντελεστές βαρύτητας βάσει των οποίων εξάγεται η τελική βαθμολογία του υποψηφίου» και «η αντιστοίχιση των καλλιτεχνικών αντικειμένων στα οποία θα επιλέξει να εξεταστεί ο υποψήφιος με τις κατευθύνσεις των Τμημάτων στις οποίες μπορεί να εισαχθεί».

---

<sup>139</sup> ΦΕΚ 188/Α/23-09-1997, 3-8.

<sup>140</sup> ΦΕΚ 142/Α/03-08-2018, 9366.

Οι παραπάνω διατάξεις τροποποιούνται το 2022<sup>141</sup> με το άρθρο 383 του Νόμου 4957 σχετικά με την εισαγωγή σπουδαστών στα Τμήματα Μουσικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, του Ιονίου Πανεπιστημίου, του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Μέσω του συγκεκριμένου Νόμου θεσμοθετείται η πανελλαδική εξέταση των υποψηφίων, μαθητών και αποφοίτων, στα μαθήματα:

1. Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία, όπου αξιολογείται το επίπεδο οργανοχρησίας των υποψηφίων. Ως μουσικό όργανο εννοείται και η φωνητική τέχνη.
2. Μουσική Αντίληψη, Θεωρία και Αρμονία, όπου οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν σε σύντομα ερωτήματα, με τα οποία αξιολογείται το επίπεδο θεωρητικών μουσικών τους γνώσεων.
3. Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία για τους υποψηφίους Γενικού Λυκείου (ΓΕ.Λ.) ή Νέα Ελληνικά για τους υποψηφίους Επαγγελματικού Λυκείου (ΕΠΑ.Λ.).
4. Σε ένα (1) ακόμη μάθημα της ομάδας προσανατολισμού ή του τομέα που επιλέγει ο υποψήφιος ΓΕ.Λ. ή ΕΠΑ.Λ. αντίστοιχα.

Η θεσμοθέτηση «εισιτηρίων εξετάσεων σε καλλιτεχνικά μαθήματα» μέσα από το Νόμο του 2018, αλλά και εξετάσεων στη «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία» μέσα από το Νόμο του 2022, όπου αναγράφεται ξεκάθαρα η συμπερίληψη της φωνητικής τέχνης μεταξύ των υπόλοιπων οργάνων, καταδεικνύει την ανάγκη ύπαρξης προετοιμασίας πάνω σε όλες τις κατευθύνσεις οργάνων, ώστε να καταστεί δυνατή η εισαγωγή σε αντίστοιχα Μουσικά Τμήματα. Παραδόξως, όμως, παρότι υπάρχουν όλες οι κατευθύνσεις οργάνων στα Μουσικά Σχολεία, το αντικείμενο της Μονωδίας εκλείπει, όπως προκύπτει από την παραπάνω Ιστορική Αναδρομή στη Μουσική Εκπαίδευση της Ελλάδας.

---

<sup>141</sup> ΦΕΚ 141/Α/21-07-2022, 4992-94.



### 3. Τραγούδι και οφέλη στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων: Βιβλιογραφική επισκόπηση

---

Η φωνητική πρακτική απαιτεί την ενεργοποίηση ενός περίπλοκου αισθητηριοκινητικού δικτύου, καθώς περιλαμβάνει την εστιασμένη προσοχή στην αντιστοίχιση της ακουστικής εικόνας των επιθυμητών απαιτούμενων νοτών και φράσεων, με το φωνητικό ύψος.<sup>142</sup> Για την επίτευξη της αντιστοίχισης αυτής είναι απαραίτητος ο συντονισμός των κινητικών νευρώνων που ελέγχουν την αναπνοή, την έκταση, τη σύσπασση στις φωνητικές πτυχές, και τη μεταβολή της φωνητικής οδού (άρθρωση, γλώσσα, χείλη, θέση σαγονιού). Γίνεται, επίσης, χρήση της μνήμης, λόγω της ανάγκης για απομνημόνευση προηγούμενων τόνων, που θα χρησιμεύσουν ως σημεία αναφοράς για επερχόμενους τόνους, για τόνους μέσα σε φράσεις, και φράσεις ενταγμένες σε μεγαλύτερα μουσικά τμήματα. Για τους παραπάνω λόγους, σκοπός της φωνητικής καθοδήγησης και πρακτικής είναι να βελτιώσει τον ήχο ως προς την τονική και χρονική του ακρίβεια, και να εξασκήσει την εστίαση της προσοχής, τη μνήμη, και τον αισθητηριοκινητικό συντονισμό.<sup>143</sup>

Υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο χορωδιακό τραγούδι και τα ατομικά μαθήματα φωνητικής εκπαίδευσης. Κατά την ατομική φωνητική εκπαίδευση ο καθηγητής εστιάζει την προσοχή του στον προσωπικό ήχο της φωνής του εκπαιδευομένου και στην καθοδήγησή του με σκοπό τη σύνδεση της φωνής με τους σωματικούς μηχανισμούς που την ελέγχουν.<sup>144</sup> Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο καθηγητής οδηγεί το μαθητή στη φωνητική ωρίμανση, την επιδεξιότητα της υγιούς φωνητικής ανάπτυξης, και την επίτευξη των αυξανόμενων μουσικών του στόχων. Αντιθέτως, ο σκοπός του χορωδιακού τραγουδιού είναι η ανάμειξη της φωνής κάποιου με εκείνες των υπολοίπων χορωδών. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, η πρακτική των χορωδιακών προβών εστιάζει περισσότερο στην εκμάθηση των φωνητικών μερών, παρά στην εκμάθηση της συγκέντρωσης πάνω στη μηχανική της φωνής.<sup>145</sup>

---

<sup>142</sup> Christine D. Tsang, Rayna H. Friendly and Laurel J. Trainor, "Singing development as a sensorimotor interaction problem," *Psychomusicology: Music, Mind and Brain* 21, no.1-2 (2011): 31–44. [doi:10.1037/h0094002](https://doi.org/10.1037/h0094002).

<sup>143</sup> Annabel J. Cohen, Daniel J. Levitin and Boris A. Kleber, "Brain mechanisms underlying singing," in *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol. I Development*, ed. Frank A. Russo, Beatriz Ilari, and Annabel J. Cohen, 79–96 (Abingdon: Routledge, 2020), 82–87. [doi:10.4324/9781315163734-6](https://doi.org/10.4324/9781315163734-6).

<sup>144</sup> Carol Beynon, "The Formal and Non-formal Teaching of Singing in the Studio and Choral Environment," in *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol. II Education*, ed. Helga R. Gudmundsdottir, Carol Beynon, Karen M. Ludke, and Annabel J. Cohen, 171–182 (Abingdon: Routledge, 2020), 174–180. [doi:10.4324/9781315162607-14](https://doi.org/10.4324/9781315162607-14).

<sup>145</sup> Darryl Edwards and Jakub Martinec, "Teamwork: Teaching solo singers in the university choral ensemble," in *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol.*

Σε αντίθεση με τη μεγάλη πληθώρα ερευνών για τα οφέλη της μουσικής στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων, ο τομέας του τραγουδιού δεν έχει μελετηθεί σε τόσο μεγάλο βαθμό.<sup>146</sup> Η παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση έχει σκοπό να συγκεντρώσει τα επιστημονικά δεδομένα ιατρικών παρεμβάσεων και ερευνών πάνω σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, που αφορούν στους βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλουν συλλογικά στην υγεία των ανθρώπων. Μέσω της παρούσας επισκόπησης της βιβλιογραφίας παρουσιάζονται έρευνες που έχουν άμεση σχέση με το τραγούδι, χωρίς να γίνεται χρήση ερευνών που συγκρίνουν το τραγούδι με τα οφέλη διαφόρων πολιτιστικών δραστηριοτήτων, όπως παρακολούθηση ταινιών, παραστάσεων και συναυλιών, ή αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως το κολύμπι.

### 3.1. Βιολογικοί Παράγοντες

Μέσω του τραγουδιού επηρεάζονται οι μυϊκές δραστηριότητες, η αναπνοή, οι καρδιαγγειακές λειτουργίες και οι ορμόνες.<sup>147</sup> Κατά συνέπεια, στους βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζονται από το τραγούδι ανήκει το ανοσοποιητικό σύστημα που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Ένα ακόμα σημαντικό συστατικό είναι το αυτόνομο νευρικό σύστημα, το οποίο χωρίζεται σε συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα συμβαδίζει με τη διέγερση, τη νευρικότητα και το άγχος, ενώ το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα με τη χαλάρωση και την ηρεμία, και γι' αυτό θεωρείται σύστημα κατά του στρες.<sup>148</sup> Η έρευνα πάνω στο τραγούδι σε συνάρτηση με βιολογικούς παράγοντες περιλαμβάνει μελέτες που αφορούν την αναπνοή, το στρες και τις αποκρίσεις του ανοσοποιητικού, και τη σωματική υγεία.<sup>149</sup>

#### 3.1.1. Αναπνοή

Η διαδικασία της αναπνοής στο τραγούδι παρουσιάζει μεγάλες διαφορές σε σχέση με άλλες δραστηριότητες, ενώ είναι στενά συνδεδεμένη με την καρδιαγγειακή λειτουργία. Παρόλο που στην καθημερινή ζωή η διάρκεια της εισπνοής και της εκπνοής είναι περίπου ίδια, κατά τη διάρκεια του τραγουδιού η εισπνοή γίνεται

---

*II Education*, ed. Helga R. Gudmundsdottir, Carol Beynon, Karen M. Ludke, and Annabel J. Cohen, 283–312 (Abingdon: Routledge, 2020), 291–309. [doi: 10.4324/9781315162607](https://doi.org/10.4324/9781315162607).

<sup>146</sup> Mary L. Gick, “Singing, health and well-being: A health psychologist’s review,” *Psychomusicology: Music, Mind and Brain* 21, no.1-2 (2011): 176. [doi:10.1037/h0094011](https://doi.org/10.1037/h0094011).

<sup>147</sup> Töres Theorell, “The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group,” in *The Oxford Handbook of Singing*, ed. Graham F. Welch, David M. Howard, and John Nix, 919–934 (Oxford: Oxford University Press, 2018), 919. [doi:10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.74](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.74).

<sup>148</sup> Shelley Taylor and Fuschia Sirois, *Health Psychology (1st ed.)* (Toronto: McGraw-Hill, 2009), όπως αναφέρεται στο Gick, “Singing, health and well-being: A health psychologist’s review,” 177.

<sup>149</sup> Gick, “Singing, health and well-being: A health psychologist’s review,” 180.

γρηγορότερα και ακολουθεί αργή εκπνοή.<sup>150</sup> Έχουν διεξαχθεί διάφορες μελέτες σχετικά με το τραγούδι και την επίδρασή του στην αναπνοή, οι οποίες περιλαμβάνουν παρεμβάσεις σε συμμετέχοντες με ιατρικά προβλήματα και έρευνες πάνω σε κοινοτικές χορωδίες και στο ομαδικό τραγούδι. Όσον αφορά τις παρεμβάσεις, το δεδομένο προς εξέταση ήταν εάν η ελεγχόμενη αναπνοή, την οποία περιλαμβάνει το τραγούδι, μπορεί να διευκολύνει την αναπνοή σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα.<sup>151</sup>

Η ποσοτική έρευνα του Wade<sup>152</sup> το 2002 εξερεύνησε την επίδραση του τραγουδιού στον έλεγχο της αναπνοής παιδιών με άσθμα. Η έρευνα περιελάμβανε σύγκριση του τραγουδιού με δραστηριότητα ομαδικής μουσικής ακρόασης, η οποία ενσωμάτωνε προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (progressive muscle relaxation). Τα ευρήματα επισήμαναν την αύξηση ή διατήρηση της λειτουργίας των πνευμόνων μετά από το τραγούδι, ενώ όταν το τραγούδι ακολουθούσε μετά από προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, τα θετικά αποτελέσματα εντεινόνταν. Τα αποτελέσματα της έρευνας συνάδουν με αυτά της μελέτης των Eley και Gorman<sup>153</sup>, που διεξάχθηκε το 2010 σε γυναίκες (διαφόρων ηλικιών) με άσθμα, κατά την οποία η φωνητική και αναπνευστική εκπαίδευση είχε διάρκεια έξι μηνών και αποτελούνταν από εβδομαδιαίες συνεδρίες.

Σε ποσοτική μελέτη του Engen<sup>154</sup> το 2005 διερευνήθηκαν τα αποτελέσματα της εκγύμνασης της διαφραγματικής αναπνοής, η οποία αποτελεί μέρος της φωνητικής εκπαίδευσης, σε ασθενείς με εμφύσημα. Τόσο η αναπνευστική υποστήριξη (χρήση των κοιλιακών μυών για την στήριξη της αναπνοής και της φωνής κατά τη διάρκεια του τραγουδιού) όσο και ο έλεγχος της αναπνοής (αργή απελευθέρωση αέρα και διατήρηση κατάλληλης έντασης), συμπεριλήφθηκαν στην εκγύμναση της αναπνοής, εξαιτίας της αναγκαιότητάς τους για τη διατήρηση σωστού τόνου στη φωνή. Για τη σύνδεση της αναπνοής με τη φωνή, προηγήθηκαν του τραγουδιού η ομιλία και το φωνητικό ζέσταμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντική βελτίωση στον έλεγχο και την υποστήριξη της αναπνοής, καθώς οι συμμετέχοντες κατόρθωσαν μετά από μαθήματα τεσσάρων εβδομάδων να αντικαταστήσουν τη θωρακική αναπνοή με τη διαφραγματική, γεγονός που μετρήθηκε μέσω της παρατήρησης των κινήσεων των κοιλιακών μυών κατά τη διάρκεια της αναπνοής.

---

<sup>150</sup> Theorell, "The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group," 921-22.

<sup>151</sup> Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 180.

<sup>152</sup> Leanne M. Wade, "A Comparison of the Effects of Vocal Exercises/Singing Versus Music-Assisted Relaxation on Peak Expiratory Flow Rates of Children with Asthma," *Music Therapy Perspectives* 20, no.1 (2002): 31-37. [doi:10.1093/mtp/20.1.31](https://doi.org/10.1093/mtp/20.1.31).

<sup>153</sup> Robert Eley and Don Gorman, "Didgeridoo Playing and Singing to Support Asthma Management in Aboriginal Australians," *The Journal of Rural Health* 26, no.1 (2010): 100-104. [doi:10.1111/j.1748-0361.2009.00256.x](https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00256.x).

<sup>154</sup> Rebecca L. Engen, "The Singer's Breath: Implications for Treatment of Persons with Emphysema," *Journal of Music Therapy* 42, no.1 (2005): 20-48. [doi:10.1093/jmt/42.1.20](https://doi.org/10.1093/jmt/42.1.20).

Οι Pai, Lo, Wolf και Kajieker<sup>155</sup> το 2008 εξέτασαν μέσω ημί-πειραματικής ποσοτικής έρευνας εάν το τραγούδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική λύση για την αντιμετώπιση του ροχαλητού, αντί της παρεμβατικής χειρουργικής επέμβασης. Για το σκοπό αυτό προχώρησαν σε σύγκριση τραγουδιστών και μη τραγουδιστών, που είχαν τη συγκεκριμένη αναπνευστική διαταραχή στον ύπνο τους. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων έδειξαν ότι οι τραγουδιστές ροχάλιζαν λιγότερο σε σχέση με τους μη τραγουδιστές. Συμπερασματικά, ενισχύθηκε το επιχείρημα ότι η ενασχόληση με το τραγούδι έχει θετικό αντίκτυπο σε άτομα που υποφέρουν από ροχαλητό, καθώς μέσω του ελέγχου της αναπνοής μπορούν να ενισχυθούν οι μύες της μαλακής υπερώας που μπορεί να σχετίζονται με αυτό.

Σε ποσοτική, τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή των Bonilha, Onofre, Vieira, Prado και Martinez<sup>156</sup> το 2009 εξετάστηκαν τα οφέλη του τραγουδιού σε ασθενείς εκτός νοσοκομείου με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (COPD). Η παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε περιελάμβανε τραγούδι οικείων βραζιλιάνικων δημοτικών τραγουδιών, προπαρασκευαστικές φωνητικές ασκήσεις ζεστάματος και αναπνευστικές ασκήσεις, αποτελούμενες από απότομη εισπνοή και ελεγχόμενη εκπνοή. Η διάρκεια της παρέμβασης ήταν 30 εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκγύμναση της ελεγχόμενης εκπνοής, η οποία απαιτείται στο παρατεταμένο τραγούδι, συνιστά βελτίωση στους αναπνευστικούς μύες, όπως είναι οι κοιλιακοί που βοηθούν την εκπνοή σε ασθενείς με COPD.

Όσον αφορά τις κοινοτικές χορωδίες και το ομαδικό τραγούδι πραγματοποιήθηκαν δύο έρευνες που αφορούν στα οφέλη του τραγουδιού σε σχέση με την αναπνοή. Οι Clift και Hancox<sup>157</sup> το 2001 διεξήγαγαν μελέτη ερωτηματολογίων ανοιχτού τύπου σε χορωδούς Πανεπιστημίου σχετικά με τα πιθανά αντιληπτά οφέλη του τραγουδιού στην υγεία ως μέρος μιας συνολικής έρευνας για την αξιολόγηση της θεραπευτικής αξίας των τεχνών. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν στις απαντήσεις τους τον αυξημένο έλεγχο της αναπνοής και τη γενική βελτίωσή της μέσα από τη διαδικασία του τραγουδιού. Αντίστοιχα, σε ποσοτική μελέτη των Skingley και Bungay<sup>158</sup> το 2010 διαφάνηκε το σωματικό όφελος της βελτίωσης της αναπνοής μέσα από το τραγούδι σε ηλικιωμένους ανθρώπους κοινοτικής χορωδίας στο Ηνωμένο Βασίλειο, με μεγαλύτερη συχνότητα σε έμπειρους τραγουδιστικά συμμετέχοντες.

---

<sup>155</sup> Irume Pai, Stephen Lo, Dennis Wolf and Azgher Kajieker, "The effect of singing on snoring and daytime somnolence," *Sleep and Breathing* 12, no.3 (2008): 265–268. [doi:10.1007/s11325-007-0159-1](https://doi.org/10.1007/s11325-007-0159-1).

<sup>156</sup> Amanda G. Bonilha, Fernanda Onofre, Maria L. Vieira, Maria Y. A. Prado and José A. B. Martinez, "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients," *International Journal of COPD* 4, no.1 (2009): 1–8. [doi:10.2147/copd.s4077](https://doi.org/10.2147/copd.s4077).

<sup>157</sup> Stephen M. Clift and Grenville Hancox, "The perceived benefits of singing," *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 121, no.4 (2001): 248–256. [doi:10.1177/146642400112100409](https://doi.org/10.1177/146642400112100409).

<sup>158</sup> Ann Skingley and Hilary Bungay, "The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people," *British Journal of Community Nursing* 15, no.3 (2010): 135–140. [doi:10.12968/bjcn.2010.15.3.46902](https://doi.org/10.12968/bjcn.2010.15.3.46902).

Οι Smith, Kleinerman και Cohen<sup>159</sup> διερεύνησαν το 2022 τα οφέλη των μαθημάτων τραγουδιού σε άτομα που είχαν ξεκινήσει τη φωνητική τους εκπαίδευση μετά την ηλικία των σαράντα ετών. Σκοπός της έρευνας ήταν η παρακίνηση των ενηλίκων στη λήψη φωνητικής εκπαίδευσης, η ενθάρρυνση των επαγγελματιών υγείας στη χρήση των μαθημάτων τραγουδιού ως θεραπευτική παρέμβαση σε ασθενείς, και η διεκδίκηση επιδοτήσεων από τις κυβερνήσεις για την προσφορά μαθημάτων τραγουδιού σε γηραιότερους ανθρώπους. Τα αποτελέσματα της έρευνας σε 72 άτομα υπογράμμισαν τα οφέλη του τραγουδιού στη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και στις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις. Αναλυτικότερα για τα σωματικά οφέλη, οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη επίγνωση της σωματικής τους υγείας και του σώματός τους, καλύτερη και πιο γεμάτη αναπνοή, βαθιά χαλάρωση, ορθότερη στάση σώματος και αυξημένη αντοχή.

### 3.1.2. Στρες και αποκρίσεις του ανοσοποιητικού

Έχουν διεξαχθεί διάφορες μελέτες που ερευνούν τα οφέλη του τραγουδιού σε βιολογικές μεταβλητές, όπως είναι το στρες και οι αποκρίσεις του ανοσοποιητικού.<sup>160</sup> Η παρούσα ενότητα εστιάζει περισσότερο σε έρευνες πάνω σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, και δεν περιλαμβάνει έρευνες που συγκρίνουν το τραγούδι με άλλες δραστηριότητες. Σημαντική είναι η μελέτη των Beck, Cesario, Yousefi και Enamoto<sup>161</sup> το 2000, μέσω της οποίας εξετάστηκε η υπόθεση εάν το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται βραχυπρόθεσμα όταν υπάρχει συσχέτιση με τα θετικά συναισθήματα που ακολουθούν μετά από το τραγούδι, όταν αυτό προκαλεί άγχος. Ο συλλογισμός αυτός βασίστηκε στο γεγονός ότι το επαγγελματικό τραγούδι αποτελεί κατάσταση που εγείρει το άγχος, και μέσω της ορθής διαχείρισής του είναι πιθανό να προκληθούν συναισθήματα ικανοποίησης με την ερμηνεία, χαλάρωσης και συναδελφικότητας. Μέσω ποσοτικής έρευνας εξετάστηκαν επαγγελματίες τραγουδιστές, οι οποίοι δεν είχαν κάποια ιατρική πάθηση, ώστε να διαπιστωθούν πιθανές αυξήσεις (μετά από δύο πρόβες και μία συναυλία) της εκκριτικής ανοσοσφαιρίνης A (SIgA), η οποία αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού απέναντι σε μολύνσεις του αναπνευστικού. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την υπόθεση φανερώνοντας αύξηση της SIgA μετά από τις πρόβες, αλλά σε μεγαλύτερο βαθμό μετά τη συναυλία. Τέλος, υπήρξε συσχετισμός της αύξησης της SIgA με αναφορές συναισθημάτων ικανοποίησης για την συναυλία.

---

<sup>159</sup> Alexandra M. Smith, Kay Kleinerman and Annabel J. Cohen, "Singing Lessons as a Path to Well-Being in Later Life," *Psychology of Music* 50, no.3 (2022): 911–32. [doi:10.1177/03057356211030992](https://doi.org/10.1177/03057356211030992).

<sup>160</sup> Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 184.

<sup>161</sup> Robert J. Beck, Thomas C. Cesario, A. Yousefi, and Hikoe Enamoto, "Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol," *Music Perception* 18, no.1 (2000): 87–106. [doi:10.2307/40285902](https://doi.org/10.2307/40285902).

Μια μελέτη που, επίσης, ασχολήθηκε με την ανοσοσφαιρίνη Α είναι αυτή των Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp και Grebe<sup>162</sup> το 2004, μέσω της οποίας διερευνήθηκαν οι αλλαγές στο ανοσοποιητικό σύστημα τραγουδιστών χορωδίας μετά από την ολοκλήρωση μιας πρόβας. Τα ευρήματα μετά την πρόβα φανέρωσαν σημαντική αύξηση της ανοσοσφαιρίνης Α και κατά συνέπεια συμμετοχή του ανοσοποιητικού συστήματος κατά τη διάρκεια του τραγουδιού.<sup>163</sup>

Η μελέτη των Grape, Sandgren, Hansson, Ericson και Theorell<sup>164</sup> το 2003 εξερεύνησε τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού (Heart Rate Variability) σε επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, η οποία θεωρείται δείκτης της καρδιακής υγείας. Όσο μεγαλύτερη είναι η μεταβλητότητα στους καρδιακούς παλμούς τόσο πιο υγιές και έτοιμο να ανταπεξέλθει είναι το σώμα. Ακόμα, το HRV είναι μία από τις καλύτερες μετρήσεις που δίνουν πληροφορίες για την απόκριση στο στρες. Κατά τη διάρκεια της μελέτης έγινε σύγκριση οκτώ ερασιτεχνών και οκτώ επαγγελματιών τραγουδιστών ως προς τις αποκρίσεις τους πριν και μετά το μάθημα του ατομικού τραγουδιού. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη μεταβλητότητα στους καρδιακούς παλμούς των επαγγελματιών τραγουδιστών και μεγαλύτερη αύξηση της κορτιζόλης. Όσον αφορά την ωκυτοκίνη, παρατηρήθηκε αύξηση και στους ερασιτέχνες και στους επαγγελματίες μετά το τραγούδι. Τα ευρήματα αποτέλεσαν ένδειξη της καλής καρδιακής κατάστασης των επαγγελματιών τραγουδιστών σε σύγκριση με τους ερασιτέχνες, λόγω της μεγαλύτερης ικανότητάς τους για έλεγχο της αναπνοής και άλλων λειτουργιών που επηρεάζουν το HRV.

Γενικότερα, μέσω του HRV αντικατοπτρίζεται η ισορροπία στη δραστηριότητα του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. Το πνευμονογαστρικό νεύρο, το οποίο ξεκινάει στο κατώτερο μέρος του εγκεφάλου και εκτείνεται μέχρι τους πνεύμονες και το γαστρεντερικό σύστημα, θεωρείται ως το πιο σημαντικό μέσο της παρασυμπαθητικής δραστηριότητας στο σώμα. Το νεύρο αυτό ενεργοποιείται μέσω της διαφραγματικής αναπνοής και είναι υπεύθυνο για το αίσθημα χαλάρωσης που νιώθουν οι τραγουδιστές κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Έτσι, αναφορικά με τη σύνδεση του HRV και της αναπνοής, ο επαγγελματίας τραγουδιστής μέσω της εκπαίδευσής του στην τεχνική της αναπνοής είναι πιο ικανός να πάρει μια βαθιά διαφραγματική εισπνοή πριν από τη φράση που έχει να τραγουδήσει και να αξιολογήσει καλύτερα τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού. Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι που έχουν γνώση της διαφραγματικής αναπνοής μέσω της εκπαίδευσής

---

<sup>162</sup> Gunter Kreutz, Stephan Bongard, Sonja Rohrmann, Volker Hodapp and Dorothee Grebe, "Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State," *Journal of Behavioral Medicine* 27, no.6 (2004): 623–635. [doi:10.1007/s10865-004-0006-9](https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9).

<sup>163</sup> Theorell, "The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group," 924-25.

<sup>164</sup> Christina Grape, Maria Sandgren, Lars-Olof Hansson, Mats Ericson and Töres Theorell, "Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson," *Integrative Physiological & Behavioral Science* 38, no.1 (2003): 65–74. [doi:10.1007/bf02734261](https://doi.org/10.1007/bf02734261).

τους στο τραγούδι μπορούν να βοηθηθούν εξίσου και σε καθημερινές καταστάσεις της ζωής τους.<sup>165</sup>

## 3.2. Ψυχολογικοί Παράγοντες

Στους ψυχολογικούς παράγοντες περιλαμβάνονται μεταβλητές όπως τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα, και παράγοντες όπως η διαχείριση προβλημάτων είτε μέσω της άμεσης αντιμετώπισής τους (π.χ. αναζήτηση πληροφοριών) είτε μέσω της βασισμένης στο συναίσθημα αντιμετώπισης (π.χ. χαλάρωση, δημιουργία περισπασμών), που μπορεί να ρυθμίσει τα σχετιζόμενα με το στρες συναισθήματα.<sup>166</sup> Ακόμα, στις ψυχολογικές μεταβλητές συμπεριλαμβάνονται οι αρνητικές (π.χ. κάπνισμα) και οι θετικές (π.χ. άσκηση) συμπεριφορές υγείας.<sup>167</sup>

Η έρευνα πάνω στο τραγούδι σε συνάρτηση με ψυχολογικούς παράγοντες περιλαμβάνει μελέτες που αφορούν την ηδονική και ευδαιμονική ευημερία.<sup>168</sup> Ως ευημερία ορίζεται η «βέλτιστη ψυχολογική λειτουργία και εμπειρία». Η ηδονική ευημερία σχετίζεται με την απόλαυση και περιλαμβάνει μετρήσεις που αφορούν τη θετική διάθεση, την απουσία αρνητικών συναισθημάτων και την ικανοποίηση με τη ζωή. Η ευδαιμονική ευημερία σχετίζεται με τη μεγιστοποίηση της ανθρώπινης δυνατότητας και περιλαμβάνει μετρήσεις της αυτονομίας, της περιβαλλοντικής επιδεξιότητας (π.χ. αίσθημα ελέγχου), της προσωπικής εξέλιξης, της αυτο-αποδοχής, του σκοπού στη ζωή, των θετικών σχέσεων με τους άλλους, και των θετικών συναισθημάτων ζωτικότητας και ενέργειας.<sup>169</sup> Η ευημερία που αφορά τις θετικές σχέσεις με τους άλλους παρουσιάζεται στην ενότητα των Κοινωνικών Παραγόντων.

### 3.2.1. Ηδονική ευημερία

Στην έρευνα για τη σχέση του τραγουδιού με την ηδονική ευημερία περιλαμβάνονται οι παρεμβάσεις με στόχο τη βελτίωση της διάθεσης, της ικανοποίησης με τη ζωή και τη μείωση της ψυχικής δυσφορίας, καθώς και οι μελέτες αυτού του αντίκτυπου στους ερασιτέχνες και επαγγελματίες τραγουδιστές.<sup>170</sup> Η Korb<sup>171</sup> το 1997 εξέτασε τις

---

<sup>165</sup> Theorell, "The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group," 922-23.

<sup>166</sup> Susan Folkman, Richard S. Lazarus, Rand J. Gruen and Anita DeLongis, "Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms," *Journal of Personality and Social Psychology* 5, no.3 (1986): 571-579. doi:10.1037/0022-3514.50.3.571.

<sup>167</sup> Shelley Taylor and Fuschia Sirois, *Health Psychology (1st ed.)* (Toronto: McGraw-Hill, 2009), όπως αναφέρεται στο Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 178.

<sup>168</sup> Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 189.

<sup>169</sup> Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being," *Annual Review of Psychology* 52, no.1 (2001): 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.

<sup>170</sup> Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 189.

<sup>171</sup> Christine Korb, "The influence of music therapy on patients with a diagnosed dementia," *Canadian Journal of Music Therapy* 5, no.1 (1997): 26-54.

επιδράσεις του τραγουδιού στη διάθεση, συγκρίνοντάς το με την ανάμνηση, με σκοπό να εξερευνήσει τη μουσικοθεραπεία σε ασθενείς με άνοια. Για τη μελέτη επιστρατεύθηκαν εννέα άντρες βετεράνοι, οι οποίοι ολοκλήρωσαν τριαντάλεπτες συνεδρίες τραγουδιού, ρυθμού και ανάμνησης δύο φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετικότερη διάθεση στους συμμετέχοντες αμέσως μετά από το τραγούδι και το ρυθμό, σε σχέση με τις συνθήκες ανάμνησης.

Οι Houston, McKee, Carroll και Marsh<sup>172</sup> το 1998 ερεύνησαν τον αντίκτυπο των χιουμοριστικών τραγουδιών στην ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων κατοίκων γηροκομείων, επιστρατεύοντας συμμετέχοντες με μέση ηλικία τα 84 χρόνια. Η παρέμβαση αυτή περιελάμβανε τραγούδι και χορό με χιουμοριστικό τρόπο πάνω σε προ-ηχογραφημένη κασέτα μίας ώρας κατά την πάροδο τεσσάρων εβδομάδων. Από τα αποτελέσματα των μετρήσεων στους ηλικιωμένους παρατηρήθηκε μείωση του στρες και της θλίψης. Αντίστοιχα οφέλη για την ποιότητα ζωής και τη συναισθηματική ευημερία ανθρώπων ηλικίας συνταξιοδότησης διαφάνηκαν μέσω της μελέτης της Hillman<sup>173</sup> το 2002. Σκοπός της συγκεκριμένης ποσοτικής έρευνας ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης των τεχνών στους ηλικιωμένους. Το πρόγραμμα τραγουδιού που χρησιμοποιήθηκε περιελάμβανε εβδομαδιαίες πρόβες και ευκαιριακές συναυλίες 75 συμμετεχόντων σε περίοδο χρόνου που κυμαινόταν από έξι μήνες έως 11 χρόνια.

Οι Bailey και Davidson το 2003<sup>174</sup> διεξήγαγαν μια ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση συνεντεύξεων επτά αστέγων άντρων, οι οποίοι ήταν μέλη χορωδίας, με σκοπό να εξερευνήσουν τα πιθανά οφέλη του χορωδιακού τραγουδιού ερασιτεχνών χωρίς προηγούμενη μουσική εμπειρία. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν -ως αποτέλεσμα του τραγουδιού- αυξημένη συναισθηματική ευημερία. Σε δεύτερη μελέτη των Bailey και Davidson το 2005<sup>175</sup> πάνω σε περιθωριοποιημένα μέλη χορωδίας με ψυχικές ασθένειες, κατάχρηση ουσιών ή φτώχεια, διαφάνηκαν τα ίδια αποτελέσματα ως προς τη συναισθηματική ευημερία. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν συναισθήματα χαράς, εκτόνωσης της έντασης και έξαψης, ως αντίκτυπο του τραγουδιού.

---

<https://www.researchgate.net/publication/232539443> The influence of music therapy on patients with a diagnosed dementia.

<sup>172</sup> Diane M. Houston, Kevin J. McKee, L. Carroll and Herbert Marsh, "Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people," *Ageing & Mental Health* 2, no.4 (1998): 328–332. [doi:10.1080/13607869856588](https://doi.org/10.1080/13607869856588).

<sup>173</sup> Sue Hillman, "Participatory singing for older people: a perception of benefit," *Health Education* 102, no.4 (2002): 163–171. [doi:10.1108/09654280210434237](https://doi.org/10.1108/09654280210434237).

<sup>174</sup> Betty A. Bailey and Jane W. Davidson, "Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument," *Nordic Journal of Music Therapy* 12, no.1 (2003): 18–32. [doi:10.1080/08098130309478070](https://doi.org/10.1080/08098130309478070).

<sup>175</sup> Betty A. Bailey and Jane W. Davidson, "Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers," *Psychology of Music* 33, no.3 (2005): 269–303. [doi:10.1177/0305735605053734](https://doi.org/10.1177/0305735605053734).



Οι Giaquinto, Minasi, Sostero, Amanda και Cacciato<sup>176</sup> ερευνήσαν μέσω ποσοτικής μελέτης το 2006 τον αντίκτυπο του τραγουδιού ως εναλλακτική παρέμβαση αντί φαρμακευτικής αγωγής για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης που ακολουθεί μετά από αρθροπλαστική εγχείρηση γονάτου. Για το σκοπό αυτό επιστρατεύτηκαν 4 άντρες και 8 γυναίκες, που βρίσκονταν σε αποκατάσταση μετά από τη συγκεκριμένη εγχείρηση. Η παρέμβαση περιελάμβανε συνεδρίες έξι ημερών την εβδομάδα για δύο εβδομάδες. Μέσω των αποτελεσμάτων διαφάνηκε σημαντική μείωση στο συνολικό άγχος και την κατάθλιψη των συμμετεχόντων μετά από το τραγούδι.

Οι Bannan και Montgomery-Smith<sup>177</sup> το 2008, έχοντας ως σκοπό να διαπιστώσουν εάν οι άνθρωποι με άνοια έχουν την ικανότητα να συμμετέχουν, να επιδεικνύουν ενθουσιασμό και να εξερευνούν το τραγούδι ως μέσο διευκόλυνσης της επικοινωνίας, διεξήγαγαν μελέτη για τον αντίκτυπο που έχει το ομαδικό τραγούδι στη συγκεκριμένη κατηγορία ανθρώπων. Η παρέμβαση αποτελούνταν από τρεις εβδομαδιαίες, μονώρες συνεδρίες με φωνητικό ζέσταμα, χτυπήματα, τραγούδι γνωστών δημοτικών τραγουδιών, κ.α. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν θετικό ενθουσιασμό για το τραγούδι, αυξημένη εγρήγορση, ικανότητα ερμηνείας όλου του υλικού και εκμάθησης της νέας σύνθεσης.

Η Ραυλακού<sup>178</sup> το 2009 ερευνήσε μέσω ποιοτικής μελέτης τις επιδράσεις του τραγουδιού σε οκτώ γυναίκες με διατροφικές διαταραχές (βουλιμία, ανορεξία, λαιμαργία) ή περιορισμό στο φαγητό τους και προβλήματα με την εικόνα του σώματος. Οι συνεδρίες που ακολουθήθηκαν ήταν έξι και περιελάμβαναν φωνητικό ζέσταμα, διατάσεις και τραγούδι γνωστών κομματιών. Οι γυναίκες έλαβαν μέρος, επίσης, σε ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Για τη λήψη αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε θεματική ανάλυση, η οποία φανέρωσε σύνδεση των γυναικών με το σώμα τους, απόσπαση προσοχής από τα προβλήματα, εκτόνωση της συναισθηματικής έντασης, χαλάρωση και επανασύνδεση με τις σωματικές αισθήσεις.

Όσον αφορά τους επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, η έρευνα των Clift και Hancox<sup>179</sup> το 2001 (βλ. Αναπνοή) ανέδειξε, επίσης, τα οφέλη του τραγουδιού στην ηδονική ευημερία, καθώς παρατηρήθηκε αντίκτυπος στη θετική διάθεση των

---

<sup>176</sup> Salvatore Giaquinto, Simone Minasi, E. Sostero, Stella Amanda and Andrea Cacciato, "Effects of music-based therapy on distress following knee arthroplasty," *British Journal of Nursing* 15, no.10 (2006): 576–579. doi:10.12968/bjon.2006.15.10.21136.

<sup>177</sup> Nicholas Bannan and Chreanne Montgomery-Smith, "‘Singing for the Brain’: reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer’s patients," *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 128, no.2 (2008): 73–78. doi:10.1177/1466424007087807.

<sup>178</sup> Metaxia Pavlakou, "Benefits of Group Singing for People with Eating Disorders: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study," *Approaches: Music Therapy & Special Music Education* 1, no.1 (2009): 30-48. [https://www.researchgate.net/publication/303171138\\_Benefits\\_of\\_Group\\_Singing\\_for\\_People\\_with\\_Eating\\_Disorders\\_Preliminary\\_Findings\\_from\\_a\\_Non-Clinical\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/303171138_Benefits_of_Group_Singing_for_People_with_Eating_Disorders_Preliminary_Findings_from_a_Non-Clinical_Study).

<sup>179</sup> Clift and Hancox, "The perceived benefits of singing," 248–256.

συμμετεχόντων. Παρομοίως, οι Grape, Sandgren, Hansson, Ericson και Theorell<sup>180</sup> το 2003 (βλ. Στρες και αποκρίσεις του ανοσοποιητικού) μετρώντας τις οπτικές αναλογικές κλίμακες των αντίθετων συναισθημάτων (θλίψη/χαρά, σφίξιμο/χαλάρωση, αδιαφορία/ενεργητικότητα) παρατήρησαν αισθήματα ενεργητικότητας και χαλάρωσης τόσο στους ερασιτέχνες όσο και στους επαγγελματίες τραγουδιστές, με τους ερασιτέχνες να αναφέρουν μεγαλύτερη χαρά μετά το μάθημα τραγουδιού. Αντίστοιχα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν μέσα από την έρευνα των Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp και Grebe<sup>181</sup> το 2004 (βλ. Στρες και αποκρίσεις του ανοσοποιητικού) ως προς τη μείωση του αρνητικού αντίκτυπου και αύξηση του θετικού στους ερασιτέχνες τραγουδιστές χορωδίας μετά από την πρόβα. Τα ευρήματα των Skingley και Bungay<sup>182</sup> το 2010 (βλ. Αναπνοή) πάνω στα οφέλη των προγραμμάτων τραγουδιού για ηλικιωμένους ανθρώπους παρουσιάζουν, επίσης, αντιστοιχία, καθώς το πιο συνηθισμένο όφελος που αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες ήταν το αίσθημα ευχαρίστησης.

Οι Kenny, Davis και Oates<sup>183</sup> μελέτησαν το άγχος της ερμηνείας (performance anxiety) στους επαγγελματίες τραγουδιστές και τη σύνδεσή του με την ψυχολογική ευημερία, μέσω ποσοτικής έρευνας που διεξήγαγαν το 2004. Για το σκοπό αυτό στρατολόγησαν 32 από τα 48 μέλη μιας μεγάλης εθνικής εταιρίας όπερας της Αυστραλίας. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 41 έτη και από τους 32 οι 21 ήταν γυναίκες. Μετά από πρόβα κατά τη διάρκεια της σεζόν της όπερας έγιναν μετρήσεις του άγχους της ερμηνείας (τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό τραγούδι), του άγχους ως κατάσταση (state anxiety) και του άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait anxiety). Μέσω των αποτελεσμάτων διαφάνηκε μεγαλύτερη επαγγελματική και προσωπική καταπόνηση στους τραγουδιστές σε σχέση με το κανονιστικό δείγμα των εργαζόμενων άλλων επαγγελμάτων, και μεγαλύτερη κατά τρεις φορές πιθανότητα να εμφανίζουν οι τραγουδιστές υψηλό trait anxiety σε σχέση με το κανονιστικό δείγμα. Ακόμα, μέσω της έρευνας διαφάνηκε μεγαλύτερο εύρος προσωπικών πηγών στους χορωδούς της όπερας σε σχέση με τις άλλες ομάδες επαγγελμάτων, καθώς οι βαθμολογίες τους ήταν υψηλότερες ως προς την αυτο-φροντίδα και την αναδημιουργία. Αναλυτικότερα, οι επαγγελματίες τραγουδιστές προέβαιναν πιο συχνά σε υγιεινές συμπεριφορές (healthy behaviors: θα αναλυθούν περαιτέρω σε ξεχωριστή ενότητα), όπως η τακτική άσκηση, ο επαρκής ύπνος, η καλή διατροφή, η αποφυγή επιβλαβών

---

<sup>180</sup> Grape, Sandgren, Hansson, Ericson and Theorell, "Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson," 65–74.

<sup>181</sup> Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp and Grebe, "Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State," 623–635.

<sup>182</sup> Skingley and Bungay, "The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people," 135–140.

<sup>183</sup> Dianna T. Kenny, Pamela Davis and Jenni Oates, "Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism," *Journal of Anxiety Disorders* 18, no.6 (2004): 757–777. [doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004).

ουσιών, και η εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί λόγω της ευαισθησίας του φωνητικού οργάνου και της ειδικής φροντίδας που απαιτείται για τη διατήρηση της βέλτιστης λειτουργίας του κατά την ερμηνεία. Ένα ακόμα δεδομένο που παρατηρήθηκε κατά την έρευνα είναι ότι οι τραγουδιστές, οι οποίοι υιοθετούσαν τις περισσότερες υγιεινές συμπεριφορές, ήταν εκείνοι με τα υψηλότερα σκορ στο trait anxiety. Είναι πιθανό, λοιπόν, πέρα από την εξυπηρέτηση του σκοπού της διατήρησης μιας υγιούς φωνής, οι υγιεινές συμπεριφορές να λειτουργούν ως ένα μέσο διαχείρισης του υψηλού άγχους.

Οι Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz και Stewart<sup>184</sup> διεξήγαγαν μια ποσοτική και ποιοτική έρευνα το 2007, η οποία δημοσιεύτηκε σε επιστημονικό περιοδικό το 2010, προκειμένου να αξιολογήσουν τις ψυχολογικές και άλλες πλευρές της ευημερίας, και τα πιθανά οφέλη του τραγουδιού. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 633 τραγουδιστές χορωδίας, ως επί το πλείστον γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 61 χρόνια. Μέσω των αποτελεσμάτων σε μετρήσεις όπως η θετική διάθεση, διαφάνηκε η υποστήριξη των τραγουδιστών όσον αφορά τη σύνδεση του τραγουδιού με την ηδονική ευημερία. Ακόμα, οι μετρήσεις μιας υπο-ομάδας συμμετεχόντων με χαμηλή ψυχολογική ποιότητα ζωής, λόγω πρόσφατης απώλειας ή χρόνιων προβλημάτων ψυχικής υγείας, επεσήμαναν τη βελτίωση της διάθεσης μέσω της μουσικής, τη μείωση του άγχους μέσω της βαθιάς αναπνοής, και την απόσπαση από τα προβλήματα μέσω της εστίασης της προσοχής στη μουσική. Παρόμοια οφέλη στην ψυχική υγεία παρατηρήθηκαν μέσω της έρευνας των Smith, Kleinerman και Cohen<sup>185</sup> το 2022 (βλ. Αναπνοή), καθώς οι συμμετέχοντες ανέφεραν ανεβασμένη διάθεση, μειωμένο στρες και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μετά το τραγούδι.

### 3.2.2. Ευδαιμονική ευημερία

Στην έρευνα για τη σχέση του τραγουδιού με την ευδαιμονική ευημερία και για τις επιδράσεις του στην απόκτηση σκοπού, προσωπικής ανάπτυξης, και αυτό-αποδοχής, συμπεριλαμβάνονται κάποιες από τις παρεμβάσεις που προαναφέρθηκαν, καθώς και επιπλέον μελέτες στους ερασιτέχνες και επαγγελματίες τραγουδιστές.<sup>186</sup> Μέσω της έρευνας της Hillman<sup>187</sup> το 2002 (βλ. Ηδονική ευημερία) σε συνταξιούχους συμμετέχοντες κοινοτικού προγράμματος τραγουδιού, διαφάνηκε ο μεγάλος αντίκτυπος που έχει το τραγούδι στην αυτοπεποίθηση. Μέσα από τις μελέτες των Bailey και Davidson το 2003<sup>188</sup> και 2005<sup>189</sup> (βλ. Ηδονική ευημερία) σε άστεγους

---

<sup>184</sup> Stephen Clift, Grenville Hancox, Ian Morrison, Bärbel Hess, Gunter Kreutz and Don Stewart, "Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey," *Journal of Applied Arts & Health* 1, no.1 (2010): 19–34. [doi:10.1386/jaah.1.1.19/1](https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1).

<sup>185</sup> Smith, Kleinerman and Cohen, "Singing Lessons as a Path to Well-Being in Later Life," 911–32.

<sup>186</sup> Gick, "Singing, health and well-being: A health psychologist's review," 194.

<sup>187</sup> Hillman, "Participatory singing for older people: a perception of benefit," 163–171.

<sup>188</sup> Bailey and Davidson, "Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument," 18–32.

χορωδούς και σε περιθωριοποιημένους -λόγω φτώχειας ή ψυχικής ασθένειας- ανθρώπους, αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες συναισθήματα περηφάνιας, αυτοπεποίθησης, επιδεξιότητας και ταυτότητας, ως απόρροια της συμμετοχής τους στη χορωδία και σε δημόσιες παραστάσεις. Μια ακόμα έρευνα που προσομοιάζει αυτή των Bailey και Davidson του 2005 είναι εκείνη της Silber<sup>190</sup> την ίδια χρονιά, μέσω της οποίας διερευνήθηκαν τα οφέλη του τραγουδιού σε μια χορωδία φυλακισμένων γυναικών. Επτά γυναίκες συμμετείχαν σε ενενηντάλεπτες εβδομαδιαίες πρόβες για οκτώ μήνες και σε τρεις συναυλίες. Τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας της Silber φανέρωσαν επιδράσεις στην ευδαιμονική ευημερία, καθώς οι συμμετέχουσες ανέφεραν αύξηση του αισθημάτων προσωπικής εξέλιξης, σκοπού, νοήματος και ενδυνάμωσης. Παρόμοιος -με τις παραπάνω μελέτες- αντίκτυπος στην αύξηση των συναισθημάτων επιδεξιότητας και αυτοπεποίθησης μετά το ομαδικό τραγούδι, όπως και των συναισθημάτων εκπλήρωσης και εμπιστοσύνης πέρα από τις συνεδρίες τραγουδιού, διαφάνηκε μέσα από την έρευνα της Pavlakou<sup>191</sup> το 2009 (βλ. Ηδονική ευημερία) σε γυναίκες με αυτοαναφερόμενες διατροφικές διαταραχές.

Όσον αφορά τους επαγγελματίες και ερασιτέχνες τραγουδιστές, στη μελέτη των Grape, Sandgren, Hansson, Ericson και Theorell<sup>192</sup> το 2003 (βλ. Στρες και αποκρίσεις του ανοσοποιητικού, και Ηδονική ευημερία) αναφέρθηκε μέσα από ημι-δομημένες συνεντεύξεις η λειτουργία του τραγουδιού ως μέσο αυτοέκφρασης για τους ερασιτέχνες, σε αντίθεση με την αφοσίωση στην τεχνική που ανέφεραν οι επαγγελματίες. Παρομοίως, το τραγούδι συνδέθηκε με το αίσθημα του σκοπού, της μάθησης και της αφοσίωσης στους συμμετέχοντες κοινοτικών χορωδιών που ερεύνησαν οι Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz και Stewart<sup>193</sup> το 2007 (βλ. Ηδονική ευημερία), οι οποίοι υπέφεραν από απώλεια ή προβλήματα ψυχικής υγείας.

### **3.2.3. Συμπεριφορές υγείας και φωνητική υγιεινή**

Στους ψυχολογικούς παράγοντες, στους οποίους επιδρά το τραγούδι και συσχετίζονται παράλληλα με τη σωματική υγεία, ανήκουν οι συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν όσοι ασχολούνται με τη φωνή. Όπως αποδείχτηκε μέσα από τη μελέτη

---

<sup>189</sup> Bailey and Davidson, “Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers,” 269–303.

<sup>190</sup> Laya Silber, “Bars behind bars: the impact of a women’s prison choir on social harmony,” *Music Education Research* 7, no.2 (2005): 251–271. doi:10.1080/14613800500169811.

<sup>191</sup> Pavlakou, “Benefits of Group Singing for People with Eating Disorders: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study,” 30-48.

<sup>192</sup> Grape, Sandgren, Hansson, Ericson and Theorell, “Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson,” 65–74.

<sup>193</sup> Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz and Stewart, “Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey,” 19–34.

των Kenny, Davis και Oates<sup>194</sup> το 2004 (βλ. Ηδονική ευημερία), οι τραγουδιστές είναι πιθανότερο να υιοθετήσουν περισσότερες υγιεινές συμπεριφορές σε σχέση με ανθρώπους άλλων επαγγελμάτων, με σκοπό να διατηρήσουν τη βέλτιστη λειτουργία της φωνής τους, αλλά και να διαχειριστούν το υψηλό άγχος. Παρομοίως, η επιθυμία για φωνητική μακροβιότητα των τραγουδιστών τεκμηριώνεται μέσω της έρευνας των Santa Maria, Sung, Baird και Erickson-DiRenzo το 2020.<sup>195</sup> Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε σε κολεγιακούς τραγουδιστές του Πανεπιστημίου του Stanford, στους οποίους παρατηρήθηκαν σημαντικά λιγότερες επικίνδυνες για την υγεία συμπεριφορές σε σχέση με αντίστοιχες ηλικίες στο γενικό πληθυσμό των Ηνωμένων Πολιτειών. Επιπροσθέτως, μέσα από πληθώρα ερευνών <sup>196</sup> αναδεικνύεται η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης πάνω στη φωνητική υγιεινή για τη μείωση της αυτοαξιολογούμενης αντίληψης των φωνητικών δυσκολιών και του αντικτύπου τους.

Το επάγγελμα του τραγουδιστή, λόγω της συχνής χρήσης της φωνής, της έντασης, της ποιότητας και του ελέγχου που απαιτείται πάνω στο φωνητικό μηχανισμό,<sup>197</sup> χαρακτηρίζεται από μεγάλο φωνητικό φόρτο και απαιτήσεις.<sup>198</sup> Εκτός από τους τραγουδιστές και τους ηθοποιούς, μεγάλο μέρος του πληθυσμού χρησιμοποιεί τη φωνή ως πρωταρχικό εργαλείο κατά την εργασία του. Κάποια από τα επαγγέλματα που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με το λόγο είναι αυτά των ομιλητών, των κληρικών, των τηλεφωνητών, των δασκάλων, των δικηγόρων, κ.ά.<sup>199</sup> Μπορεί να υπάρξει κατηγοριοποίηση των επαγγελματιών χρηστών της φωνής ανάλογα με το φωνητικό

---

<sup>194</sup> Kenny, Davis and Oates, “Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism,” 757–777.

<sup>195</sup> Chloe Santa Maria, Chih-Kwang Sung, Brandon J. Baird and Elizabeth Erickson-DiRenzo, “Vocal Hygiene in Collegiate Singers—Does Formal Training Relate to Practices?” *Journal of Voice* 35, no.6 (2020): 859-868. [doi:10.1016/j.jvoice.2020.03.014](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.03.014).

<sup>196</sup> Rupali Mathur, Ambuj Pandey, Vikas Sinha, Prabhakant Thakur, Chandrakant Vishwakarma and Rajesh Vishwakarma, “Efficacy of voice therapy in teachers: Using perceptual assessment protocol,” *Indian Journal of Otology* 21, no.2 (2015): 149–153. [doi:10.4103/0971-7749.155334](https://doi.org/10.4103/0971-7749.155334). Jingming Duan, Li Zhu, Yan Yan, Tao Pan, Peiquan Lu and Furong Ma, “The efficacy of a voice training program: a case-control study in China,” *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology* 267, no.1 (2009): 101–105. [doi:10.1007/s00405-009-1125-2](https://doi.org/10.1007/s00405-009-1125-2). Maryam Faham, Akram Ahmadi, Michael Drinnan, Najme Saadatmand, Elahe Fatahi and Maryam Jalalipour, “The Effects of a Voice Education Program on VHI Scores of Elementary School Teachers,” *Journal of Voice* 30, no.6 (2016): 755–765. [doi:10.1016/j.jvoice.2015.09.009](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.09.009). Gulsen Pasa, Jennifer Oates and Georgia Dacakis, “The relative effectiveness of vocal hygiene training and vocal function exercises in preventing voice disorders in primary school teachers,” *Logopedics Phoniatics Vocology* 32, no.3 (2007): 128–140. [doi:10.1080/14015430701207774](https://doi.org/10.1080/14015430701207774).

<sup>197</sup> Fran Pomaville, Kristi Tekerlek and Anthony Radford, “The Effectiveness of Vocal Hygiene Education for Decreasing At-Risk Vocal Behaviors in Vocal Performers,” *Journal of Voice* 34, no.5 (2019): 709–719. [doi:10.1016/j.jvoice.2019.03.004](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.03.004).

<sup>198</sup> Bernadette Timmermans, Jan Vanderwegen and Marc S. De Bodt, “Outcome of vocal hygiene in singers,” *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery* 13, no.3 (2005): 138–142. [doi:10.1097/01.moo.0000163351.18015.b6](https://doi.org/10.1097/01.moo.0000163351.18015.b6).

<sup>199</sup> Lučka Boltežar and Maja Šereg Bahar, “Voice Disorders in Occupations with Vocal Load in Slovenia,” *Slovenian Journal of Public Health* 53, no.4 (2014): 304–310. [doi:10.2478/sjph-2014-0033](https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0033).

φόρτο και τις απαιτήσεις του εκάστοτε επαγγέλματος. Πέρα από τους επαγγελματίες που χρησιμοποιούν τη φωνή στην εργασία τους, επιβάρυνση του φωνητικού μηχανισμού μπορεί να επέλθει και κατά την παρατεταμένη ομιλία.<sup>200</sup> Για το λόγο αυτό η εκπαίδευση πάνω στην υγιεινή της φωνής μπορεί να αποβεί χρήσιμη για όλους τους ανθρώπους στην καθημερινότητά τους, λειτουργώντας είτε προληπτικά είτε θεραπευτικά σε παθήσεις του λάρυγγα και των φωνητικών χορδών.<sup>201</sup>

Η τυπική φωνητική εκπαίδευση εστιάζει σε τεχνικές βελτίωσης της ποιότητας του τραγουδιού και της μείωσης της φωνητικής κόπωσης, μέσα σε ένα περιβάλλον ατομικού μαθήματος.<sup>202</sup> Το μάθημα μπορεί να ποικίλει ανάλογα με τον εκάστοτε καθηγητή. Συνήθως, όμως, επικεντρώνεται σε τεχνικές βελτίωσης της διαχείρισης της αναπνοής, της αντήχησης, της έντασης, και του ελέγχου του τονικού ύψους. Γενικότερα, η φωνητική εκπαίδευση στοχεύει στη βελτίωση της τεχνικής, και στην αναγνώριση και αποφυγή φωνητικών συνηθειών που οδηγούν σε λανθασμένη χρήση. Σημαντική για τη φωνητική εκπαίδευση είναι η συμπερίληψη της προώθησης προστατευτικών για τη φωνή συμπεριφορών, όπως ζέσταμα πριν το τραγούδι και εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή.<sup>203</sup>

Όπως προαναφέρθηκε, η φωνητική υγιεινή είναι απαραίτητη για την προστασία της ποιότητας της φωνής και την προαγωγή της φωνητικής μακροβιότητας.<sup>204</sup> Η εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, η οποία παρέχεται συχνά μέσα από τα ατομικά μαθήματα φωνητικής αγωγής, μπορεί να περιλαμβάνει τη συμβουλευτική πάνω στην παραγωγή και φροντίδα της φωνής, την αναγνώριση και εξάλειψη φωνοτραυματικών συμπεριφορών, την έμφαση στην επαρκή ενυδάτωση, την αποφυγή εισπνεόμενων ερεθιστικών, και την απόκτηση στρατηγικών υγιούς φωνητικής πρακτικής.<sup>205</sup>

---

<sup>200</sup> John L. Odom, “A Structured, Introductory Program of Vocal Hygiene For High School Choral Students” (PhD diss., University of Southern Mississippi, Music Department, 1996), όπως αναφέρεται στο Pomaville, Tekerlek and Radford, “The Effectiveness of Vocal Hygiene Education for Decreasing At-Risk Vocal Behaviors in Vocal Performers,” 709.

<sup>201</sup> Lisa B. Thomas and Joseph C. Stemple, “Voice Therapy: Does Science Support the Art?” *Communicative Disorders Review* 1, no.1 (2007): 49-77.  
[https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Stemple/publication/284677065\\_Voice\\_Therapy\\_Does\\_Science\\_Support\\_the\\_Art/links/57e00a9708ae8bb8138a0331/Voice-Therapy-Does-Science-Support-the-Art.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Stemple/publication/284677065_Voice_Therapy_Does_Science_Support_the_Art/links/57e00a9708ae8bb8138a0331/Voice-Therapy-Does-Science-Support-the-Art.pdf).

<sup>202</sup> Katherine Latham, Barbara Messing, Melissa Bidlack, Samantha Merritt, Xian Zhou and Lee M. Akst, “Vocal Health Education and Medical Resources for Graduate-Level Vocal Performance Students,” *Journal of Voice* 31, no.2 (2017): 251–257.  
[doi:10.1016/j.jvoice.2016.07.011](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.07.011).

<sup>203</sup> Richard Miller, *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique* (New York: Schirmer Books, 1986), όπως αναφέρεται στο Santa Maria, Sung, Baird and Erickson-DiRenzo, “Vocal Hygiene in Collegiate Singers—Does Formal Training Relate to Practices?” 860.

<sup>204</sup> Santa Maria, Sung, Baird and Erickson-DiRenzo, “Vocal Hygiene in Collegiate Singers—Does Formal Training Relate to Practices?” 859.

<sup>205</sup> Joseph C. Stemple, Nelson Roy and Bernice K. Klaben, *Clinical Voice Pathology: Theory and Management* (5<sup>th</sup> ed.) (San Diego: Plural Publishing, 2014), όπως αναφέρεται στο

### 3.2.3.1. Ενυδάτωση

Για τη βελτίωση της φωνητικής λειτουργίας και ποιότητας σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού.<sup>206</sup> Μέσω της ενυδάτωσης μειώνονται οι ιξώδεις ιδιότητες των φωνητικών πτυχών και επηρεάζονται τα μοτίβα των δονήσεών τους.<sup>207</sup> Όπως έχει αποδειχτεί από μελέτες σε ζώα, η μείωση του ιξώδους συνεπάγεται μείωση της φωνητικής πίεσης.<sup>208</sup> Πέρα από την αύξηση της φωνητικής ευκολίας, η συστηματική ενυδάτωση συσχετίζεται με την αύξηση της μέγιστης συχνότητας και της πρόσβασης σε υψηλότερες νότες κατά το τραγούδι. Αντιστοίχως, η αφυδάτωση έχει αρνητικές επιπτώσεις στις ακουστικές φωνητικές παραμέτρους.<sup>209</sup>

### 3.2.3.2. Εισπνεόμενα ερεθιστικά

Η εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους από τη χρήση εισπνεόμενων ερεθιστικών, όπως τσιγάρο, μαριχουάνα και ηλεκτρονικό τσιγάρο, μέσω της παρεχόμενης γνώσης για τον αρνητικό τους αντίκτυπο στη φωνή.<sup>210</sup> Ο καπνός επιδρά αρνητικά στον ιστό των φωνητικών πτυχών και στην ποιότητα της φωνής λόγω της φλεγμονώδους δράσης του.<sup>211</sup> Η μαριχουάνα μπορεί, επίσης, να προκαλέσει ερεθισμό και βραχνάδα, καθώς επιδρά στο βλεννογόνο των φωνητικών πτυχών.<sup>212</sup> Παρόλο που η δράση των ηλεκτρονικών τσιγάρων δεν έχει μελετηθεί σε βάθος, οι προκαταρκτικές μελέτες φανερώνουν σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα της φωνής.<sup>213</sup>

---

Pomaville, Tekerlek and Radford, “The Effectiveness of Vocal Hygiene Education for Decreasing At-Risk Vocal Behaviors in Vocal Performers,” 709.

<sup>206</sup> Liezl van Wyk, Mariaan Cloete, Danel Hattingh, Jeannie van der Linde and Salome Geertsema, “The Effect of Hydration on the Voice Quality of Future Professional Vocal Performers,” *Journal of Voice* 31, no.1 (2017): 29–36. doi:10.1016/j.jvoice.2016.01.002.

<sup>207</sup> Roger W. Chan and Niro Tayama, “Biomechanical Effects of Hydration in Vocal Fold Tissues,” *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 126, no.5 (2002): 528–537. doi:10.1067/mhn.2002.124936.

<sup>208</sup> Benjamin K. Finkelhor, Ingo R. Titze and Paul L. Durham, “The effect of viscosity changes in the vocal folds on the range of oscillation,” *Journal of Voice* 1, no.4 (1988): 320–325. doi:10.1016/s0892-1997(88)80005-5.

<sup>209</sup> Van Wyk, Cloete, Hattingh, Van der Linde and Geertsema, “The Effect of Hydration on the Voice Quality of Future Professional Vocal Performers,” 29–36.

<sup>210</sup> Santa Maria, Sung, Baird and Erickson-DiRenzo, “Vocal Hygiene in Collegiate Singers—Does Formal Training Relate to Practices?” 859.

<sup>211</sup> Mirjana Gnjatic, P. Stankovic and V. Djukić, “The effect of smoking and forced use of the voice to development of the vocal polyps,” *Acta Chirurgica Iugoslavica* 56, no.2 (2009): 27–32. doi:10.2298/aci0902027g.

<sup>212</sup> Taís de Campos Moreira, Camila Gadenz, Luciana R. Figueiró, Dirce M. Capobianco, Karini Cunha, Maristela Ferigolo, Helena M.T Barros and Mauriceia Cassol, “Substance use, voice changes and quality of life in licit and illicit drug users,” *Revista CEFAC* 17, no.2 (2015): 374–384. doi: 10.1590/1982-021620156714.

<sup>213</sup> Birgül Tuhanioglu, Sanem Okşan Erkan, Talih Özdaş, Çağrı Derici, Kemal Tüzün and Özgül Akın Şenkal, “The Effect of Electronic Cigarettes on Voice Quality,” *Journal of Voice* 33, no.5 (2018): 13–17. doi:10.1016/j.jvoice.2018.03.015.

### 3.2.3.3. Φωνοτραυματικές συμπεριφορές

Οι φωνοτραυματικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν το φώναγμα, το κλάμα, το μούγκρισμα, την κάθαρση του λαιμού, κ.ά. Συνδέονται στενά με την εμφάνιση παθολογίας του λάρυγγα, καθώς μαζί με το εντατικό τραγούδι και την αυξανόμενη χρήση της φωνής, οδηγούν σε επιδείνωση της ποιότητάς της.<sup>214</sup> Η υιοθέτηση των παραπάνω αρνητικών συνηθειών μπορεί να επιφέρει ακατάλληλη χρήση των μυών, ένταση και φωνητική κόπωση.<sup>215</sup> Ειδικότερα, το ουρλιαχτό και το κλάμα έχουν συνδεθεί με αιμορραγία των φωνητικών πτυχών, κοκκιώματα και πολύποδες.<sup>216</sup> Τα φωνοτραύματα έχουν αρνητικές επιπτώσεις τόσο στο εύρος συχνοτήτων όσο και στο μέγιστο τονικό ύψος κατά τη διάρκεια του τραγουδιού.<sup>217</sup>

## 3.3. Κοινωνικοί Παράγοντες

Στους κοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με το τραγούδι περιλαμβάνονται μεταβλητές, όπως η κοινωνική υποστήριξη και τα είδη υποστήριξης που μπορεί να λάβει κάποιος. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να μετρηθεί από τον αριθμό ατόμων που έχει κανείς στο δίκτυό του, ενώ το είδος της υποστήριξης έχει να κάνει με τη συναισθηματική στήριξη ή την παροχή πληροφοριών/εκπαίδευσης.<sup>218</sup> Οι έρευνες για τον αντίκτυπο του τραγουδιού που σχετίζεται με κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνουν ευρήματα πάνω στη βελτίωση των σχέσεων με τους άλλους, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την κοινωνική υποστήριξη. Στα επιστημονικά δεδομένα που αφορούν τους κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται παρεμβάσεις για την υγεία και μελέτες πάνω σε κοινοτικές χορωδίες. Οι έρευνες που έχουν παρουσιαστεί σε παραπάνω ενότητες παρατίθενται πρώτες.<sup>219</sup>

---

<sup>214</sup> Balaji Rangarathnam, Towino Paramby and Gary H. McCullough, “Prologues to a Bad Voice: Effect of Vocal Hygiene Knowledge and Training on Voice Quality Following Stage Performance,” *Journal of Voice* 32, no.3 (2018): 300–306. doi:10.1016/j.jvoice.2017.05.026.

<sup>215</sup> Carol S. Eustace, Joseph C. Stemple and Linda Lee, “Objective measures of voice production in patients complaining of laryngeal fatigue,” *Journal of Voice* 10, no.2 (1996): 146–154. doi:10.1016/s0892-1997(96)80041-5.

<sup>216</sup> Rebecca L. Hancock and Joseph C. Stemple, “Vocal fold hemorrhage: when vocal fold blood vessels are not up to the task!” *Voice and Speech Review* 8, no.1 (2014): 36–39. doi:10.1080/23268263.2013.863048. Thomas Murry and Clark A. Rosen, “Phonotrauma associated with crying,” *Journal of Voice* 14, no.4 (2000): 575–580. doi:10.1016/s0892-1997(00)80013-2. Christiane Kiese-Himmel, Lars Pralle and Eduardo Kruse, “Psychological profiles of patients with laryngeal contact granulomas,” *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology* 255, no.6 (1998): 296–301. doi:10.1007/s004050050063. Oskar Kleinsasser, “Pathogenesis of Vocal Cord Polyps,” *Annals of Otology, Rhinology & Laryngology* 91, no.4 (1982): 378–381. doi:10.1177/000348948209100410.

<sup>217</sup> Nelson Roy, Karen S. Ryker and Diane M. Bless, “Vocal violence in actors: An investigation into its acoustic consequences and the effects of hygienic laryngeal release training,” *Journal of Voice* 14, no.2 (2000): 215–230. doi:10.1016/s0892-1997(00)80029-6.

<sup>218</sup> Taylor and Sirois, *Health Psychology (1<sup>st</sup> ed.)*, όπως αναφέρεται στο Gick, “Singing, health and well-being: A health psychologist’s review,” 178.

<sup>219</sup> Gick, “Singing, health and well-being: A health psychologist’s review,” 195.



Οι μελέτες των Bailey και Davidson το 2003<sup>220</sup> και 2005<sup>221</sup> (βλ. Ηδονική και Ευδαιμονική ευημερία) υποδήλωσαν αισθήματα κοινωνικής υποστήριξης και συναδελφικότητας μεταξύ των μελών των χορωδιών, που αποτελούνταν από περιθωριοποιημένους –λόγω έλλειψης στέγης, φτώχειας ή ψυχικής ασθένειας– ανθρώπους. Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο που διαφάνηκε ήταν η μεγάλη σημασία που είχαν για τους συμμετέχοντες οι θετικές αντιδράσεις του κοινού κατά τη διάρκεια συναυλιών. Μέσα από την έρευνα της Silber<sup>222</sup> το 2005 (βλ. Ευδαιμονική ευημερία) αναφέρθηκε βελτίωση στις κοινωνικές σχέσεις των φυλακισμένων γυναικών που συμμετείχαν σε χορωδία, όπως και βελτίωση όσον αφορά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και τη συναναστροφή με πρόσωπα εξουσίας. Η υποστήριξη και η εμπιστοσύνη ενισχύθηκαν, σε ένα περιβάλλον όπου χαρακτηρίζεται από έλλειψη συνεργασίας και εμπιστοσύνης. Επιπλέον, ενισχύθηκε η επικοινωνία και οι σωματικές ενδείξεις τρυφερότητας μεταξύ των μελών.

Μια ακόμα μελέτη, κατά την οποία διαφάνηκαν τα κοινωνικά οφέλη του τραγουδιού, είναι αυτή των Bannan και Montgomery-Smith<sup>223</sup> το 2008 (βλ. Ηδονική ευημερία) σε ανθρώπους με άνοια, όπου παρατηρήθηκε αύξηση της οπτικής επαφής μετά το ομαδικό τραγούδι. Στον πληθυσμό γυναικών με διατροφικές διαταραχές, που μπορεί να χαρακτηρίζεται από χαμηλή εξωστρέφεια και διαπροσωπικές δυσκολίες,<sup>224</sup> διαφάνηκαν μέσω της έρευνας της Pavlaku<sup>225</sup> το 2009 (βλ. Ηδονική και Ευδαιμονική ευημερία) τα οφέλη του τραγουδιού στην κοινωνική αλληλεπίδραση, μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον χωρίς επίκριση.

Οι Olderog Millard και Smith<sup>226</sup> ερεύνησαν μέσω ποσοτικής μελέτης το 1989 την πιθανότητα βελτίωσης των κοινωνικών συμπεριφορών, όπως το περπάτημα και η ομιλία μαζί με άλλους, σε ασθενείς με Alzheimer. Για το σκοπό αυτό στρατολογήθηκαν επτά γυναίκες και τρεις άντρες ασθενείς, οι οποίοι συμμετείχαν για πέντε εβδομάδες σε τριαντάλεπτες συνεδρίες ομαδικού τραγουδιού και σε τριαντάλεπτες ομαδικές συζητήσεις δύο φορές την εβδομάδα. Τα αποτελέσματα

---

<sup>220</sup> Bailey and Davidson, "Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument," 18–32.

<sup>221</sup> Bailey and Davidson, "Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers," 269–303.

<sup>222</sup> Silber, "Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony," 251–271.

<sup>223</sup> Bannan and Montgomery-Smith, "'Singing for the Brain': reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer's patients," 73–78.

<sup>224</sup> Giorgio A. Tasca, Natasha Demidenko, Valerie Krysanski, Hany Bissada, Vanessa Illing, Mary Gick, Kirsti Weekes and Louise Balfour, "Personality dimensions among women with an eating disorder: Towards reconceptualizing DSM," *European Eating Disorders Review* 17, no.4 (2009): 281–289. [doi:10.1002/erv.938](https://doi.org/10.1002/erv.938).

<sup>225</sup> Pavlaku, "Benefits of Group Singing for People with Eating Disorders: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study," 30–48.

<sup>226</sup> Kristine A. Olderog Millard and Jeffrey M. Smith, "The Influence of Group Singing Therapy on the Behavior of Alzheimer's Disease Patients," *Journal of Music Therapy* 26, no.2 (1989): 58–70. [doi:10.1093/jmt/26.2.58](https://doi.org/10.1093/jmt/26.2.58).

επιβεβαίωσαν την υπόθεση των ερευνητών, καθώς παρατηρήθηκε αύξηση στο περπάτημα μαζί με άλλους κατά τη διάρκεια του τραγουδιού αλλά και αμέσως μετά από τις συνεδρίες.

Όσον αφορά τις πανεπιστημιακές και κοινοτικές χορωδίες, μέσα από τις έρευνες των Clift και Hancox<sup>227</sup> το 2001 (βλ. Αναπνοή, Ηδονική ευημερία), και των Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz και Stewart<sup>228</sup> το 2007 (βλ. Ηδονική και Ευδαιμονική ευημερία), διαφάνηκαν τα οφέλη του τραγουδιού ως προς την αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και η μεγαλύτερη πιθανότητα βελτίωσης κοινωνικών πτυχών στα νεότερα μέλη χορωδιών. Παρόμοια αύξηση στην κοινωνική αλληλεπίδραση παρατηρήθηκε μέσω της μελέτης των Skingley και Bungay<sup>229</sup> το 2010 (βλ. Αναπνοή, Ηδονική ευημερία) σε ομάδες ηλικιωμένων ατόμων.

Οι Faulkner και Davidson<sup>230</sup> το 2006 συνέβαλαν στη μελέτη του ρόλου του τραγουδιού σε ένα αγροτικό απομονωμένο μέρος της Ισλανδίας μέσω της ποιοτικής τους έρευνας, που σκοπό είχε να εξερευνήσει τη συμμετοχή και τη συνεργασία των μελών μιας αντρικής χορωδίας εκείνης της περιοχής. Τα αποτελέσματα της έρευνας επεσήμαναν την επίτευξη της εκπλήρωσης των σκοπών μάθησης και εξάσκησης μέσα από τη διαδικασία της συνεργασίας. Επιπλέον, παρατηρήθηκε η χρήση διαφόρων περιστάσεων της καθημερινότητας από τους συμμετέχοντες για την εκμάθηση ενός φωνητικού μέρους σε συνεργασία μεταξύ τους. Τα διάφορα πειράγματα μεταξύ των μελών της χορωδίας, σε κλίμα υγιούς συναγωνισμού, λειτούργησαν ως κίνητρο για την εκμάθηση των διαφορετικών τους φωνητικών μερών.

Μέσω της έρευνας των Smith, Kleinerman και Cohen<sup>231</sup> το 2022 (βλ. Αναπνοή, Ηδονική ευημερία) διαφάνηκαν τα οφέλη του τραγουδιού στις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις των ανθρώπων, που ξεκίνησαν τη φωνητική τους εκπαίδευση μετά την ηλικία των σαράντα ετών. Όσον αφορά τις προσωπικές σχέσεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν θετικές αλλαγές, λόγω της γνωριμίας τους με άτομα ίδιων ενδιαφερόντων και της επέκτασης του κοινωνικού τους κύκλου. Ακόμα, αναφέρθηκε βελτίωση στις σχέσεις με την οικογένεια και στη σύνδεση με τους άλλους, λόγω της καλλιέργειας αυτοπεποίθησης, ενσυναίσθησης και εξωστρέφειας, που επέφεραν τα μαθήματα. Όσον αφορά τις επαγγελματικές σχέσεις, η πλειονότητα των συμμετεχόντων ανέφερε οφέλη, λόγω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης στον εργασιακό χώρο, της βελτιωμένης αλληλεπίδρασης με τους άλλους, και της καλλιέργειας ανεκτικότητας και δεξιοτήτων ακρόασης.

---

<sup>227</sup> Clift and Hancox, “The perceived benefits of singing,” 248–256.

<sup>228</sup> Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz and Stewart, “Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey,” 19–34.

<sup>229</sup> Skingley and Bungay, “The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people,” 135–140.

<sup>230</sup> Robert Faulkner and Jane W. Davidson, “Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behavior,” *Psychology of Music* 34, no.2 (2006): 219–237. doi:10.1177/0305735606061853.

<sup>231</sup> Smith, Kleinerman and Cohen, “Singing Lessons as a Path to Well-Being in Later Life,” 911–32.

## 4. Ποσοτική έρευνα

### 4.1. Μεθοδολογία

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφονται ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα καθώς και η μεθοδολογική προσέγγιση που εφαρμόστηκε για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, καθώς και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη συλλογή δεδομένων.

#### 4.1.1. Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Βασικός στόχος της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των πιθανών οφελών στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων που παρακολούθησαν μαθήματα Μονωδίας κατά την περίοδο της εφηβείας, καθώς και του αντίκτυπού της στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή.

Με βάση τον αρχικό στόχο αναδύθηκαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- Η παρακολούθηση της Μονωδίας είχε την ίδια επιρροή στα δύο φύλα;
- Σε ποιο βαθμό η φωνητική εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής;
- Οι γνώσεις αυτές βοήθησαν στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών κατά την εφηβεία;
- Η συνέχιση της ενασχόλησης με τη Μονωδία συνέβαλε στη διατήρηση υγιεινών συνηθειών κατά την ενήλικη ζωή;
- Σε τι βαθμό η φωνητική εκπαίδευση κατά την εφηβεία συνέβαλε στη διαχείριση του στρες, στον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. θυμός), στην καλλιέργεια αρετών και δεξιοτήτων κατά την ενήλικη ζωή;
- Το προσωπικό ενδιαφέρον, η συναισθηματική κατάσταση του σπουδαστή μετά το μάθημα και ο χρόνος προσωπικής ενασχόλησης επηρέασαν τον αντίκτυπο της Μονωδίας στην ψυχική και σωματική υγεία, και την ευημερία;
- Η ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβεία είχε αντίκτυπο στην επιλογή καριέρας, πόλη διαμονής και ταξιδιωτικού προορισμού στην ενήλικη ζωή;
- Με βάση την προσωπική εμπειρία, πως κρίνεται η απουσία του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά Σχολεία;

#### 4.1.2. Δομή ερωτηματολογίου

1. Το ερωτηματολόγιο ξεκινάει με κάποιες γενικές ερωτήσεις, όπως:
  - Φύλο
  - Ηλικία
  - Ηλικία έναρξης ενασχόλησης κατά την εφηβική ηλικία

- Συνέχιση ή διακοπή ενασχόλησης κατά την ενήλικη ζωή
  - Διάρκεια σπουδών κατά την εφηβική ηλικία
  - Συχνότητα μαθημάτων
  - Προσωπικό ενδιαφέρον για το μάθημα
  - Συναισθηματική κατάσταση μετά το μάθημα
  - Χρόνος προσωπικής ενασχόλησης
  - Εκπαίδευση ή όχι πάνω στην υγιεινή της φωνής
  - Προσωπική έρευνα πάνω στην υγιεινή της φωνής
2. Ακολουθούν ερωτήσεις που αφορούν τις συμπεριφορές υγείας (υγιεινής της φωνής) που υιοθετήθηκαν τότε και το βαθμό στον οποίο εξακολουθούν να υφίστανται:
- Ενυδάτωση
  - Υγιεινή διατροφή
  - Έλεγχος σωματικού βάρους
  - Υγιείς συνήθειες ύπνου
  - Εκγύμναση και αερόβια άσκηση
  - Ορθή στάση σώματος
  - Αποφυγή επιβλαβών συνηθειών, όπως κάπνισμα
  - Αποφυγή φωνο-τραυματικών συμπεριφορών και σωστή εκφορά του λόγου
  - Φωνητικό ζέσταμα ή όχι (μόνο στο τότε, επειδή τώρα μπορεί να μη συνεχίζει τραγούδι)
3. Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν την πνευματική/συναισθηματική υγεία και τον αντίκτυπο της Μονωδίας στην προσωπική-κοινωνική-επαγγελματική ζωή:
- Διαχείριση του στρες και χαλάρωση μέσω της διαφραγματικής αναπνοής
  - Έλεγχος των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού
  - Καλλιέργεια αρετών αυτοεκτίμησης, αυτοκριτικής ικανότητας, αυτονομίας, αυτό-έκφρασης, υπομονής, πειθαρχίας, αυτοελέγχου
  - Διαχρονική -ή όχι- αξία κανόνων τεχνικής (π.χ. διαφραγματική αναπνοή) και προτύπου ζωής (π.χ. καλλιέργεια αρετών και ελέγχου συναισθημάτων)
  - Επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση, βελτίωση σχέσεων, ενσυναίσθηση, εξωστρέφεια
  - Επιδόσεις στα μαθήματα μέσω της ενίσχυσης της μνήμης και της συγκέντρωσης
  - Επιλογή καριέρας
  - Επαγγελματική ζωή και επαφή με συναδέλφους: στοχοπροσήλωση, συναδελφικότητα, συνεργασία, ανεκτικότητα, ανάληψη πρωτοβουλιών και αυτοπεποίθηση
4. Ερωτήσεις για να διαπιστωθεί ο αντίκτυπος στις επιλογές τρόπου ζωής:
- Επιλογή πόλης σε συνάρτηση με τις καλλιτεχνικές εκδηλώσεις
  - Διαμονή σε πόλη χωρίς εκδηλώσεις και κόστος για τη ζωή
  - Ταξίδια για παρακολούθηση παραστάσεων

5. Εκφορά προσωπικής κρίσης για την αναγκαιότητα του αντικειμένου της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία:
  - ο Προετοιμασία για την εισαγωγή σε τμήματα Μονωδίας Μουσικών Πανεπιστημίων
  - ο Επάρκεια ή όχι του μαθήματος της Χορωδίας

#### 4.1.3. Μέθοδος

Η στατιστική μέθοδος που επιλέχτηκε για την διεξαγωγή της παρούσας μελέτης ήταν η ποσοτική ανάλυση, καθώς αποτελεί την καταλληλότερη τεχνική για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης μελέτης. Στόχος της συγκεκριμένης μεθόδου αποτελεί η μέτρηση κοινωνικών φαινομένων, στη συγκεκριμένη περίπτωση της επίδρασης της Μονωδίας στη ζωή των εφήβων. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση δομημένων πρωτοκόλλων, και συγκεκριμένα του ερωτηματολογίου. Τα δεδομένα που αντλήθηκαν από την ποσοτική έρευνα είχαν τη δυνατότητα να παρουσιαστούν ποσοτικά, να αναλυθούν και να ερμηνευθούν με στατιστικούς δείκτες. Αρχικά, παρουσιάσαμε τα περιγραφικά στοιχεία της έρευνας, παρέχοντας τις συχνότητες και σχετικές συχνότητες των απαντήσεων που εκφράστηκαν σε κάθε μία από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, και στη συνέχεια ακολούθησε η επαγωγική ανάλυση κατά την οποία αναδείχθηκαν στατιστικά συμπεράσματα μέσω των στατιστικών ελέγχων t-test και των στατιστικών συσχετίσεων.

#### 4.1.4. Δείγμα

Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν συνολικά 73 άτομα ηλικίας από 18 έως και άνω των 45 ετών. Η μέθοδος δειγματοληψίας που ακολουθήθηκε ήταν η σκόπιμη δειγματοληψία, καθώς στόχευε στη συλλογή δείγματος με την προϋπόθεση οι ερωτηθέντες να είναι ενήλικες και να έχουν παρακολουθήσει κατά την εφηβεία τους μαθήματα Μονωδίας.

## 4.2. Αποτελέσματα

### 4.2.1. Περιγραφική Ανάλυση

**Πίνακας 1 Κατανομή ως προς το Φύλο.**

		N	%
Φύλο	Άντρας	16	21.9%
	Γυναίκα	57	78.1%
	Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, από τα 73 άτομα του συνόλου του δείγματος (100.0%), τα 16 άτομα (21.9%) είναι γένους αρσενικού και τα 57 (78.1%) είναι γένους θηλυκού.

**Πίνακας 2 Κατανομή ως προς την Ηλικία.**

	N	%
18-25 ετών	22	30.1%
25-35 ετών	39	53.4%
35-45 ετών	9	12.3%
Άνω των 45 ετών	3	4.1%
Σύνολο	73	100.0

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι από τα 73 άτομα (100.0%) του δείγματος, τα 39 (53.4%) είναι ηλικίας «25-35 ετών» και τα 3 (4.1%) είναι ηλικίας «Άνω των 45 ετών».

**Πίνακας 3 Κατανομή συχνοτήτων ως προς την ηλικία που ξεκίνησαν Μονωδία.**

	N	%
13-15 ετών	29	39.7%
16-18 ετών	44	60.3%
Σύνολο	73	100.0%

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι 44 άτομα (60.3%) απάντησαν στην ερώτηση «Ξεκίνησα Μονωδία σε ηλικία», ότι το έκαναν σε ηλικία «16-18 ετών», ενώ 29 (39.7%) σε ηλικία «13-15 ετών».

**Πίνακας 4 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το αν εξακολουθούν να ασχολούνται με τη Μονωδία στην ενήλικη Ζωή.**

	N	%
Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία.	Ναι	58 79.5%
	Όχι	15 20.5%
Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση που αναφέρεται στο κατά πόσο «Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία», από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα

καταδεικνύεται το γεγονός ότι 58 άτομα (79.5%) απάντησαν «Ναι» και τα 15 (20.5%) απάντησαν «Όχι».

**Πίνακας 5 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη διάρκεια της φωνητικής εκπαίδευσης κατά την εφηβεία.**

		N	%
Η φωνητική μου εκπαίδευση κατά την εφηβική ηλικία είχε διάρκεια	μικρότερη από 1 χρόνο	9	12.3%
	1-2 χρόνια	29	39.7%
	3-5 χρόνια	21	28.8%
	μεγαλύτερη από 5 χρόνια	14	19.2%
Σύνολο		73	100.0%

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται ότι στην ερώτηση «Η φωνητική μου εκπαίδευση κατά την εφηβική ηλικία είχε διάρκεια», από τα 73 άτομα του δείγματος (100.0%), τα 29 άτομα (39.7%) έδωσαν ως απάντηση ότι είχε διάρκεια «1-2 χρόνια» και τα 9 (12.3%) «μικρότερη από 1 χρόνο».

**Πίνακας 6 Κατανομή ως προς την συχνότητα των μαθημάτων (κατά την εφηβική ηλικία).**

		N	%
Η συχνότητα των μαθημάτων μου (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν	εβδομαδιαία	69	94.5%
	μηνιαία	2	2.7%
	λίγες φορές το χρόνο	2	2.7%
Σύνολο		73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Η συχνότητα των μαθημάτων μου (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν», τα 69 άτομα (94.5%) απάντησαν ότι η συχνότητα ήταν «εβδομαδιαία», ενώ τα 2 (2.7%) απάντησαν « λίγες φορές το χρόνο».

**Πίνακας 7 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το ενδιαφέρον για το μάθημα ( κατά την εφηβική ηλικία).**

		N	%
Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν	Μικρό	2	2.7%
	Μέτριο	9	12.3%
	Μεγάλο	15	20.5%

	Πολύ μεγάλο	47	64.4%
	Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν», τα 47 άτομα από τους ερωτηθέντες (64.4%) του δείγματος ανέφεραν ότι ήταν «Πολύ μεγάλο» και τα 9 (12.3) ανέφεραν ότι ήταν «Μέτριο».

#### Πίνακας 8 Κατανομή συχνοτήτων ως προς την συναισθηματική κατάσταση μετά το μάθημα.

		N	%
Η συναισθηματική μου κατάσταση μετά το μάθημα χαρακτηρίζεται από	χαρά, ενεργητικότητα, χαλάρωση,	66	90.4%
	θλίψη, σφίξιμο, κούραση	7	9.6%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι στην ερώτηση «Η συναισθηματική μου κατάσταση μετά το μάθημα χαρακτηρίζεται από», τα 66 άτομα (90.4%) δήλωσαν ότι χαρακτηρίζεται από «χαρά, ενεργητικότητα, χαλάρωση», ενώ τα 7 (9.6%) ανέφεραν ότι χαρακτηρίζεται από « θλίψη, σφίξιμο, κούραση».

#### Πίνακας 9 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τον χρόνο που αφιερώνεται για προσωπική εξάσκηση-μελέτη.

		N	%
Για την προσωπική μου εξάσκηση-μελέτη αφιέρωνα χρόνο	κάθε μέρα	13	17.8%
	μερικές φορές την εβδομάδα	45	61.6%
	μία φορά την εβδομάδα	9	12.3%
	μερικές φορές το μήνα	1	1.4%
	καθόλου (μόνο στα μαθήματα)	5	6.8%
	Σύνολο	73	100.0%



Όπως καταδεικνύεται από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Για την προσωπική μου εξάσκηση-μελέτη αφιέρωνα χρόνο», τα 13 άτομα (17.8%) ανέφεραν ότι αφιέρωναν χρόνο «κάθε μέρα», ενώ τα 45 (61.6%) ανέφεραν «μερικές φορές την εβδομάδα».

**Πίνακας 10 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τις γνώσεις στην υγιεινή φωνής της εκπαίδευσης.**

		N	%
Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής (ενυδάτωση, αποφυγή εισπνεόμενων ερεθιστικών, αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών, κ.α.)	Μηδαμινό	12	16.4%
	Μικρό	27	37.0%
	Μέτριο	34	46.6%
	Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής (ενυδάτωση, αποφυγή εισπνεόμενων ερεθιστικών, αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών, κ.α.)», όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, τα 34 άτομα από τους ερωτηθέντες (46.6%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει σε «Μέτριο» βαθμό, ενώ οι 12 (16.4%) ανέφεραν σε «Μηδαμινό».

**Πίνακας 11 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της ενασχόλησης με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία στη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής.**

		N	%
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Καθόλου	15	20.5%
	Λίγο	16	21.9%
	Μέτρια	19	26.0%
	Πολύ	17	23.3%
	Εξαιρετικά	6	8.2%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή», τα 19 άτομα (26.0%) ανέφεραν ότι η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία τους βοήθησε «Μέτρια», ενώ τα 6 (8.2%) δήλωσαν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 12 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που η συνήθεια παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή.**

		N	%
Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	12	16.4%
	Λίγο	16	21.9%
	Μέτρια	18	24.7%

Πολύ	15	20.5%
Εξαιρετικά	12	16.4%
Σύνολο	73	100.0%

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου», τα 18 άτομα (24.7%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Μέτρια», ενώ τα 16 (21.9%) ανέφεραν ότι ισχύει «Λίγο».

**Πίνακας 13 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδίας στον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

	N	%
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους	Καθόλου	25 34.2%
	Λίγο	14 19.2%
	Μέτρια	17 23.3%
	Πολύ	11 15.1%
	Εξαιρετικά	6 8.2%
Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους», από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι οι 25 (34.2%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι τους βοήθησε «Καθόλου», ενώ οι 6 (8.2%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 14 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που παρέμεινε η συνήθεια και στην ενήλικη ζωή.**

	N	%
Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.	Καθόλου	24 32.9%
	Λίγο	13 17.8%
	Μέτρια	18 24.7%
	Πολύ	9 12.3%
	Εξαιρετικά	9 12.3%
Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.», από τα 73 άτομα του δείγματος (100.0%), τα 24 (32.9%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που δεν ισχύει «Καθόλου», ενώ τα 18 (24.7%) ανέφεραν ότι αυτό ισχύει «Μέτρια».

**Πίνακας 15 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδία κατά την εφηβεία στην υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου.**

	N	%
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου	Καθόλου	15 20.5%
	Λίγο	14 19.2%
	Μέτρια	11 15.1%
	Πολύ	16 21.9%
	Εξαιρετικά	17 23.3%
Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έλεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου», τα 17 (23.3%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά», ενώ τα 15 (20.5%) δήλωσαν ότι δεν τους βοήθησε «Καθόλου».

**Πίνακας 16 Κατανομή συχνοτήτων ως προς το βαθμό που παρέμειναν οι υγιείς συνήθειες και κατά την ενήλικη ζωή.**

	N	%
Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	14 19.2%
	Λίγο	12 16.4%
	Μέτρια	17 23.3%
	Πολύ	13 17.8%
	Εξαιρετικά	17 23.3%
Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα δεδομένα που προκύπτουν από τον παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου», τα 17 (23.3%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Εξαιρετικά», ενώ τα 12 (16.4%) ανέφεραν ότι αυτό συνέβη «Λίγο».

**Πίνακας 17 Κατανομή συχνοτήτων ως προς τη συμβολή της Μονωδίας στην ενασχόληση με την εκγύμναση του σώματος και την αερόβια άσκηση.**

	N	%
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση	Καθόλου	17 23.3%
	Λίγο	10 13.7%
	Μέτρια	18 24.7%
	Πολύ	16 21.9%
	Εξαιρετικά	12 16.4%
Σύνολο	73	100.0%

Από τον παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση», τα 17 άτομα (23.3%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που δεν συμβαίνει «Καθόλου», ενώ τα 18 (24.7%) ανέφεραν ότι αυτό παρατηρείται «Μέτρια».

**Πίνακας 18 Κατανομή διατήρησης της συνήθειας και στην ενήλικη ζωή.**

		N	%
Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	14	19.2%
	Λίγο	8	11.0%
	Μέτρια	24	32.9%
	Πολύ	13	17.8%
	Εξαιρετικά	14	19.2%
	Σύνολο	73	100.0%

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου», τα 24 άτομα (32.9%) δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Μέτρια», ενώ τα 8 (11.0%) ανέφεραν ότι αυτό ισχύει «Λίγο».

**Πίνακας 19 Κατανομή υιοθέτησης ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας).**

		N	%
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)	Καθόλου	5	6.8%
	Λίγο	10	13.7%
	Μέτρια	11	15.1%
	Πολύ	19	26.0%
	Εξαιρετικά	28	38.4%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)», τα 28 άτομα (38.4%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Εξαιρετικά», ενώ τα 5 (6.8%) ανέφεραν ότι δεν ισχύει «Καθόλου».

**Πίνακας 20 Κατανομή διατήρησης της συνήθειας και στην ενήλικη ζωή.**

		N	%
Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	4	5.5%
	Λίγο	10	13.7%
	Μέτρια	9	12.3%
	Πολύ	22	30.1%

Εξαιρετικά	28	38.4%
Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου», 28 άτομα (38.4%) δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Εξαιρετικά», ενώ τα 22 (30.1%) ανέφεραν ότι ισχύει «Πολύ».

**Πίνακας 21 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας στην αποφυγή επιβλαβών συνηθειών, όπως το κάπνισμα.**

	N	%
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα	Καθόλου	13 17.8%
	Λίγο	3 4.1%
	Μέτρια	8 11.0%
	Πολύ	6 8.2%
	Εξαιρετικά	43 58.9%
Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα», από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα καταδεικνύεται το γεγονός ότι 43 άτομα (58.9%) από τους ερωτηθέντες του δείγματος, ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Εξαιρετικά», ενώ τα 3 (4.1%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Λίγο».

**Πίνακας 22 Κατανομή αποφυγής επιβλαβών συνηθειών κατά την ενήλικη ζωή.**

	N	%
Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	12 16.4%
	Λίγο	5 6.8%
	Μέτρια	6 8.2%
	Πολύ	11 15.1%
	Εξαιρετικά	39 53.4%
Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου», τα 39 άτομα του δείγματος (53.4%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Εξαιρετικά», ενώ τα 11 (15.1%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Πολύ».

**Πίνακας 23 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας στην αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών.**

	N	%
--	---	---

Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές (να ελέγχω τη χρήση της φωνής σε θορυβώδες περιβάλλον, να μη φωνάζω, να μη μιλώ ψιθυριστά) και να έχω έναν ευθύ λόγο και μια αμεσότητα στην επικοινωνία μου	Καθόλου	5	6.8%
	Λίγο	6	8.2%
	Μέτρια	10	13.7%
	Πολύ	19	26.0%
	Εξαιρετικά	33	45.2%
	Σύνολο	73	100.0%

Τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα καταδεικνύουν το γεγονός ότι στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές (να ελέγχω τη χρήση της φωνής σε θορυβώδες περιβάλλον, να μη φωνάζω, να μη μιλώ ψιθυριστά) και να έχω έναν ευθύ λόγο και μια αμεσότητα στην επικοινωνία μου», οι 5 (6.8%) από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που δεν ισχύει «Καθόλου», ενώ οι 19 (26.0%) από το σύνολο του δείγματος ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Πολύ».

#### Πίνακας 24 Κατανομή διατήρησης θετικών συνηθειών κατά την ενήλικη ζωή.

	N	%
Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	4 5.5%
	Λίγο	3 4.1%
	Μέτρια	12 16.4%
	Πολύ	17 23.3%
	Εξαιρετικά	37 50.7%
	Σύνολο	73 100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου», οι 37 (50.7%) από τους συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Εξαιρετικά», ενώ οι 3 (4.1%) ανέφεραν ότι ισχύει «Λίγο».

#### Πίνακας 25 Κατανομή συστηματικής εκτέλεσης φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι.

	N	%
Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι	Λίγο	7 9.6%
	Μέτρια	6 8.2%
	Πολύ	20 27.4%
	Εξαιρετικά	40 54.8%
	Σύνολο	73 100.0%

Όπως καταδεικνύεται από τον παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού

ζεστάματος πριν το τραγούδι», οι 40 (54.8%) δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Εξαιρετικά», ενώ οι 20 (27.4%) ανέφεραν ότι ισχύει «Πολύ».

**Πίνακας 26 Κατανομή συμβολής της διαφραγματικής αναπνοής στην χαλάρωση και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία.**

		N	%
Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Καθόλου	6	8.2%
	Λίγο	6	8.2%
	Μέτρια	19	26.0%
	Πολύ	17	23.3%
	Εξαιρετικά	25	34.2%
	Σύνολο	73	100.0%

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, διαφαίνεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία», τα 25 άτομα (34.2%) δήλωσαν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά», ενώ τα 19 (26.0%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Μέτρια».

**Πίνακας 27 Κατανομή συμβολής της διαχείρισης της αναπνοής στην χαλάρωση και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή.**

		N	%
Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	3	4.1%
	Λίγο	5	6.8%
	Μέτρια	15	20.5%
	Πολύ	23	31.5%
	Εξαιρετικά	27	37.0%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι στην ερώτηση «Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου», οι 3 (4.1%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Λίγο», ενώ οι 27 (37.0%) από το σύνολο του δείγματος ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 28 Κατανομή συμβολής της χρήσης της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού.**

		N	%
Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου, προκειμένου να μη προβαίνω σε επιβλαβείς γι' αυτή συμπεριφορές	Καθόλου	9	12.3%
	Λίγο	11	15.1%
	Μέτρια	13	17.8%
	Πολύ	18	24.7%

Εξαιρετικά	22	30.1%
Σύνολο	73	100.0%

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου, προκειμένου να μη προβαίνω σε επιβλαβείς γι' αυτή συμπεριφορές», οι 13 (17.8%) από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Μέτρια», ενώ οι 9 (12.3%) ανέφεραν ότι δεν τους βοήθησε «Καθόλου».

**Πίνακας 29 Κατανομή διατήρησης των ιδιοτήτων στη χρήση της φωνής και στην ενήλικη ζωή.**

	N	%
Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	6 8.2%
	Λίγο	9 12.3%
	Μέτρια	16 21.9%
	Πολύ	16 21.9%
	Εξαιρετικά	26 35.6%
	Σύνολο	73 100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου», οι 6 (8.2%) ανέφεραν ότι δεν διατηρήθηκε «Καθόλου», ενώ οι 26 (35.6%) δήλωσαν ότι διατηρήθηκε «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 30 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας ως προς την καλλιέργεια αρετών.**

	N	%
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών, όπως: αυτοεκτίμηση, αυτοκριτική ικανότητα, αυτονομία, αυτοέκφραση, υπομονή, πειθαρχία και αυτοέλεγχος	Καθόλου	3 4.1%
	Λίγο	7 9.6%
	Μέτρια	10 13.7%
	Πολύ	21 28.8%
	Εξαιρετικά	32 43.8%
	Σύνολο	73 100.0%

Στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών», όπως διαφαίνεται και από τον παραπάνω πίνακα, οι 21 (28.8%) δήλωσαν ότι τους βοήθησε «Πολύ», ενώ οι 7 (9.6%) δήλωσαν ότι τους βοήθησε «Λίγο».



**Πίνακας 31 Κατανομή συμβολής των κανόνων χρήσης της φωνής και του προτύπου ζωής.**

		N	%
Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω, εντυπώθηκαν στη μνήμη μου και είχαν μια διαχρονική αξία στη ζωή μου	Καθόλου	3	4.1%
	Λίγο	7	9.6%
	Μέτρια	8	11.0%
	Πολύ	15	20.5%
	Εξαιρετικά	40	54.8%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω, εντυπώθηκαν στη μνήμη μου και είχαν μια διαχρονική αξία στη ζωή μου», οι 40 (54.8%) δήλωσαν ότι τους βοήθησαν εξαιρετικά, ενώ οι 8 (11.0%) από το σύνολο του δείγματος, ανέφεραν «Μέτρια».

**Πίνακας 32 Κατανομή συμβολής της Μονωδίας ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία.**

		N	%
Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και των σχέσεων με την οικογένεια, και την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και εξωστρέφειας	Καθόλου	4	5.5%
	Λίγο	10	13.7%
	Μέτρια	17	23.3%
	Πολύ	18	24.7%
	Εξαιρετικά	24	32.9%
	Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και των σχέσεων με την οικογένεια, και την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και εξωστρέφειας», οι 10 (13.7%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Λίγο», ενώ οι 24 (32.9%) ανέφεραν ότι τους βοήθησε «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 33 Κατανομή διατήρησης του θετικού αντίκτυπου και κατά την ενήλικη ζωή.**

		N	%
Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Καθόλου	3	4.1%
	Λίγο	9	12.3%
	Μέτρια	14	19.2%
	Πολύ	19	26.0%

Εξαιρετικά	28	38.4%
Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου», οι 14 (19.2%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Μέτρια», ενώ οι 19 (26.0%) από το σύνολο του δείγματος ανέφεραν ότι ο θετικός αντίκτυπος διατηρήθηκε «Πολύ».

#### Πίνακας 34 Κατανομή θετικής επίδρασης της Μονωδίας ως προς τις επιδόσεις στα μαθήματα.

	N	%
Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα, καθώς ενισχύθηκε η μνήμη και η συγκέντρωσή μου	Καθόλου	10 13.7%
	Λίγο	12 16.4%
	Μέτρια	15 20.5%
	Πολύ	21 28.8%
	Εξαιρετικά	15 20.5%
Σύνολο	73	100.0%

Όπως προκύπτει από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα, καθώς ενισχύθηκε η μνήμη και η συγκέντρωσή μου», οι 21 (28.8%) από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι αυτό ισχύει «Πολύ», ενώ οι 12 (16.4%) δήλωσαν ότι ισχύει «Λίγο».

#### Πίνακας 35 Κατανομή ως προς την κατεύθυνση της επιλογής καριέρας.

	N	%
Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας, ώστε να σχετίζεται με το λόγο άμεσα (τραγουδιστής, ηθοποιός, ομιλητής, κ.ά.) ή έμμεσα (δικηγόρος, καθηγητής, κ.ά.)	Καθόλου	5 6.8%
	Λίγο	2 2.7%
	Μέτρια	11 15.1%
	Πολύ	10 13.7%
	Εξαιρετικά	45 61.6%
Σύνολο	73	100.0%

Αναφορικά με την απάντηση στην ερώτηση «Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας», οι 45 (61.6%) δήλωσαν ότι κατεύθυνε «Εξαιρετικά», ενώ οι 2 (2.7%) απάντησαν ότι τους κατεύθυνε «Λίγο».

#### Πίνακας 36 Κατανομή ως προς την επίδραση στην επαγγελματική ζωή.

	N	%
Η Μονωδία επηρέασε θετικά στην επαγγελματική μου ζωή και	Καθόλου	5 6.8%

την επαφή με συναδέλφους/πελάτες/μαθητές/εκπαιδευόμενους ως προς τη στοχοπροσήλωση, τη συναδελφικότητα, τη συνεργασία, την ανεκτικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την αυτοπεποίθηση	Λίγο	4	5.5%
	Μέτρια	12	16.4%
	Πολύ	14	19.2%
	Εξαιρετικά	38	52.1%
	Σύνολο	73	100.0%

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η Μονωδία επηρέασε θετικά στην επαγγελματική μου ζωή και την επαφή με συναδέλφους/πελάτες/μαθητές/εκπαιδευόμενους ως προς τη στοχοπροσήλωση, τη συναδελφικότητα, τη συνεργασία, την ανεκτικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την αυτοπεποίθηση», οι 12 (16.4%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που ισχύει «Μέτρια», ενώ οι 38 (52.1%) δήλωσαν ότι ισχύει «Εξαιρετικά».

#### **Πίνακας 37 Κατανομή ως προς την επιθυμία διαμονής σε πόλη με καλλιτεχνικές εκδηλώσεις.**

		N	%
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Καθόλου	6	8.2%
	Λίγο	5	6.8%
	Μέτρια	5	6.8%
	Πολύ	11	15.1%
	Εξαιρετικά	46	63.0%
	Σύνολο	73	100.0%

Σύμφωνα με τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι», οι 46 (63.0%) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Εξαιρετικά» και οι 6 (8.2%) δήλωσαν «Καθόλου».

#### **Πίνακας 38 Κατανομή ως προς το προσωπικό κόστος που θα είχε η διαμονή σε μια πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις.**

		N	%
Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου	Καθόλου	4	5.5%
	Λίγο	6	8.2%
	Μέτρια	4	5.5%
	Πολύ	10	13.7%
	Εξαιρετικά	49	67.1%
	Σύνολο	73	100.0%

Στην ερώτηση «Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου», όπως προκύπτει από τα δεδομένα του παραπάνω

πίνακα, οι 4 (5.5%) από τους ερωτηθέντες του δείγματος ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που δεν ισχύει «καθόλου», ενώ οι 49 (67.1%) ανέφεραν ότι ισχύει «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 39 Κατανομή της επιθυμίας για έναν ταξιδιωτικό προσδιορισμό με παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι.**

	N	%
Ταξιδιωτικός προσδιορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Καθόλου	8 11.0%
	Λίγο	11 15.1%
	Μέτρια	16 21.9%
	Πολύ	20 27.4%
	Εξαιρετικά	18 24.7%
Σύνολο	73	100.0%

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι στην ερώτηση «Ταξιδιωτικός προσδιορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι», οι 11 (15.1%) των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι ισχύει «Λίγο», ενώ οι 18 (24.7%) δήλωσαν ότι ισχύει «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 40 Κατανομή ως προς το αν κρίνεται εύστοχη η απουσία του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά σχολεία.**

	N	%
Με δεδομένο το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το αντικείμενο της Μονωδίας αποτελεί εξεταζόμενο μάθημα σε συγκεκριμένα Πανεπιστημιακά Τμήματα της χώρας, θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Καθόλου	69 94.5%
	Λίγο	2 2.7%
	Μέτρια	1 1.4%
	Εξαιρετικά	1 1.4%
	Σύνολο	73

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.», οι 69 (94.5%) από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που δεν ισχύει «Καθόλου», ενώ 1 (1.4%) από τους ερωτηθείς ανέφερε ότι αυτό ισχύει «Εξαιρετικά».

**Πίνακας 41 Κατανομή ως προς την επάρκεια της προετοιμασίας από το μάθημα της Χορωδίας για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα.**

	N	%
Η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο	Δεν έχω ακολουθήσει πανεπιστημιακές σπουδές πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο	50 68.5
	Όχι	1 1.4
	Ναι	2 30.1

από το  
μάθημα  
της  
Χορωδίας  
είναι  
επαρκής  
για την  
εισαγωγή  
σε  
αντίστοιχα  
τιμήματα

Σύνολο	7	100.
	3	0

Από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το συμπέρασμα ότι στην ερώτηση «η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο από το μάθημα της Χορωδίας είναι επαρκής για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα», οι 50 (68,5%) από τους ερωτηθέντες απάντησαν ότι δεν έχουν ακολουθήσει πανεπιστημιακές σπουδές πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο, ενώ οι 22 (30.1%) απάντησαν καταφατικά με «Ναι».

#### 4.2.2. Επαγωγική Ανάλυση

**Πίνακας 42 Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο και στις μεταβλητές που αφορούν την επίδραση της Μονωδίας στη σωματική και ψυχική υγεία**

Φύλο	N	M.T.	T.A.	t	df	Sig. (2-tailed)
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ωφέλησε ως προς την κατανάλωση νερού και την ενυδάτωσή μου.	Άντρας Γυναίκα	16 57	3.0 1.9	1.2 1.3	3.081	71 0.003
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Άντρας Γυναίκα	16 57	2.3 1.6	1.3 1.2	2.012	71 0.048
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου	Άντρας Γυναίκα	16 57	3.0 1.8	1.3 1.4	2.956	71 0.004
Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Άντρας Γυναίκα	16 57	2.8 1.9	1.2 1.4	2.112	71 0.038
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση	Άντρας Γυναίκα	16 57	2.6 1.8	1.2 1.4	2.034	71 0.046
Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Άντρας Γυναίκα	16 57	3.1 2.3	1.0 1.4	2.039	71 0.045

Από τα αποτελέσματα του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι οι απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση: «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ωφέλησε ως προς την κατανάλωση νερού και την ενυδάτωσή μου» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα ( $p$ -value=0.003<0.05), με τους άνδρες να σημειώνουν μεγαλύτερη μέση τιμή (3.0) από τις γυναίκες (1.9). Αναφορικά με τις απαντήσεις στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή», όπως καταδεικνύεται από τα παραπάνω στοιχεία, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα ( $p$ -value=0.048<0.05), με τους άντρες να «εμφανίζουν» μεγαλύτερη μέση τιμή (2.3) σε σχέση με τις γυναίκες (1.6). Επιπροσθέτως στην ερώτηση «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου» προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα ( $p$ -value=0.004<0.05) με τους άντρες να σημειώνουν μεγαλύτερη μέση τιμή (3.0) από τις γυναίκες (1.8).

Στον παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται επίσης ότι οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν στην ερώτηση «Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες ( $p$ -value=0.038), με τους άντρες να σημειώνουν μεγαλύτερη μέση τιμή (2.8) σε σχέση με τις γυναίκες (1.9). Στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση» «εμφανίζεται» στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις απαντήσεις που έδωσαν τα δύο φύλα ( $p$ -value=0.046<0.05) με τις γυναίκες να εμφανίζουν μικρότερη μέση τιμή (1.8) σε σχέση με τους άντρες (2.6). Τέλος, από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις απαντήσεις των δύο φύλων στην ερώτηση «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου» ( $p$ -value=0.045<0.05), με τις γυναίκες να σημειώνουν μικρότερη μέση τιμή (2.3) σε σχέση με τους άντρες (3.1).

**Πίνακας 43 Έλεγχος t-test ανάμεσα στη μεταβλητή «Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία» και στις συνήθειες που διατηρήθηκαν κατά την ενήλικη ζωή**

Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία.		N	M.T.	T.A.	t	df	Sig. tailed)	(2-																					
Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Ναι	57	2.6	1.4	2.098	70	0.039																						
	Όχι	15	1.7	1.5					Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	2.3	1.3	2.432	71	0.018		Όχι	15	1.3	1.5	Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.1	1.4	2.823	71	0.006
Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	2.3	1.3	2.432	71	0.018																						
	Όχι	15	1.3	1.5					Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.1	1.4	2.823	71	0.006		Όχι	15	1.9	1.7								
Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.1	1.4	2.823	71	0.006																						
	Όχι	15	1.9	1.7																									

Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.3	1.0	3.325	71	0.001
	Όχι	15	2.3	1.5			
Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.0	1.0	2.019	71	0.047
	Όχι	15	2.4	1.4			
Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Ναι	58	3.0	1.2	2.066	71	0.043
	Όχι	15	2.3	1.2			
Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας	Ναι	58	3.4	1.0	3.047	71	0.003
	Όχι	15	2.4	1.5			
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Ναι	58	3.5	1.0	4.715	71	0.000
	Όχι	15	1.9	1.7			
Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Ναι	58	2.6	1.2	2.265	71	0.027
	Όχι	15	1.7	1.6			
η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο από το μάθημα της Χορωδίας είναι επαρκής για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα	Ναι	58	0.5	0.9	-2.175	71	0.033
	Όχι	15	1.1	1.0			

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι οι απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους ( $p\text{-value}=0.039<0.05$ ). Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά, δηλαδή, αυτά που δήλωσαν ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (2.6), δηλαδή να διατηρούν σε μεγαλύτερο βαθμό την εν λόγω συνήθεια σε σχέση με τα άτομα που απάντησαν αρνητικά (1.7). Επιπλέον, οι απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε όσους ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την ενασχόληση κατά την ενηλικίωσή τους ( $p\text{-value}=0.018<0.05$ ). Συγκεκριμένα, τα άτομα που έδωσαν θετική απάντηση έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (2.3) από αυτά που απάντησαν αρνητικά (1.3). Στην ερώτηση «Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου» οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους ( $p\text{-value}=0.006<0.05$ ). Μάλιστα, τα άτομα που έδωσαν καταφατική απάντηση έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (3.1) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (1.9). Εν συνεχεία, οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν στην ερώτηση «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου», όπως καταδεικνύεται από τα αποτελέσματα του παραπάνω πίνακα παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε όσους ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την ενασχόληση κατά την ενηλικίωσή τους ( $p\text{-}$

value=0.001<0.05). Συγκεκριμένα, τα άτομα που έδωσαν καταφατική απάντηση εμφάνισαν μεγαλύτερο μέσο όρο (3.3) σε σχέση με όσα έδωσαν αρνητική απάντηση (2.3).

Αναφορικά με τις απαντήσεις που προέκυψαν στην ερώτηση «Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου», καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε όσους ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την ενασχόληση κατά την ενηλικίωσή τους (p-value=0.047<0.05). Μάλιστα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται ότι η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής τους βοήθησε περισσότερο ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενηλικίωση (3.0) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (2.4). Επιπλέον, από τις απαντήσεις στην ερώτηση «Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου» προκύπτει το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους (p-value=0.043<0.05). Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (3.0) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (2.3).

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι οι απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους (p-value=0.003<0.05). Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (3.4) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (2.4). Ακολούθως, παρατηρούμε ότι οι απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους (p-value=0.000<0.05). Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (3.5) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (1.9). Επιπροσθέτως, οι απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι» διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους (p-value=0.027<0.05).



Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο (2.6) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (1.7).

Τέλος, από τις απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν στην ερώτηση «η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο από το μάθημα της Χορωδίας είναι επαρκής για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα» προκύπτει το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι εξακολουθούν κατά την ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία και σε αυτούς που διέκοψαν την εν λόγω ενασχόληση κατά την ενηλικίωση τους ( $p$ -value=0.033<0.05). Συγκεκριμένα, τα άτομα που απάντησαν θετικά φαίνεται να έχουν μικρότερο μέσο όρο (0.5) από τα αντίστοιχα άτομα που απάντησαν αρνητικά (1.1).

#### Πίνακας 44 Έλεγχος t-test ανάμεσα στη συναισθηματική κατάσταση που προκάλεσε το μάθημα και στη συμβολή της Μονωδίας στην ψυχική και σωματική υγεία

Η συναισθηματική μου κατάσταση μετά το μάθημα χαρακτηρίζεται από		N	M.T.	T.A.	t	df	Sig. (2-tailed)																																																																																
Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.0	1.5	3.232	71	0.002																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.1	1.6				Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.0	1.4	3.548	71	0.001	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.0	1.3	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.1	1.1	2.885	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.9	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.2	1.1	2.365	71	0.021	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	2.1	1.6	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.883	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.4	1.6	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000
Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.0	1.4	3.548	71	0.001																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.0	1.3				Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.1	1.1	2.885	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.9	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.2	1.1	2.365	71	0.021	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	2.1	1.6	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.883	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.4	1.6	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6								
Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.1	1.1	2.885	71	0.005																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.9				Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.2	1.1	2.365	71	0.021	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	2.1	1.6	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.883	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.4	1.6	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																				
Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	3.2	1.1	2.365	71	0.021																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	2.1	1.6				Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.883	71	0.005	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.4	1.6	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																																
Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.883	71	0.005																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.4	1.6				Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																																												
Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.6	1.3	2.421	71	0.018																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.3	1.7				Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5	Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																																																								
Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	2.8	1.2	2.195	71	0.031																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	1.7	1.5				Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																																																																				
Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	Χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα	66	0.0	0.2	-	71	0.000																																																																																
	Θλίψη, σφιξίμο και κούραση	7	0.9	1.6																																																																																			

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα» διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα άτομα που χαρακτήρισαν τη συναισθηματική τους

κατάσταση μετά το μάθημα ως χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα με αυτά που δήλωσαν ότι ένιωθαν θλίψη, σφίξιμο και κούραση ( $p\text{-value}=0.002<0.05$ ). Συγκεκριμένα, διαπιστώνουμε ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι χαρακτηρίζονται από ευχάριστα συναισθήματα φαίνεται η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία να τους βοήθησε περισσότερο να αποφύγουν επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα (3.0) σε σχέση με τα άτομα που ένιωσαν δυσάρεστα συναισθήματα (1.1).

Επίσης, οι απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου» διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα άτομα που ένιωθαν χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα και σε αυτά που χαρακτήρισαν τη συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα ως θλίψη, σφίξιμο και κούραση ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ). Ειδικότερα, γίνεται φανερό ότι οι συμμετέχοντες που ένιωσαν ευχάριστα συναισθήματα (χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα) απέφυγαν σε μεγαλύτερο βαθμό τέτοιου είδους συνήθειες και κατά την ενήλικη ζωή τους (3.0) σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα (1.0).

Επιπρόσθετα, στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σημειώνεται στις απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές» ανάμεσα στα άτομα που περιέγραψαν τη συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα ως χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα και με αυτά που την χαρακτήρισαν ως θλίψη, σφίξιμο και κούραση ( $p\text{-value}=0.005<0.05$ ). Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που εξέφρασαν ευχάριστα συναισθήματα φαίνεται ότι η Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε περισσότερο να αποφύγουν φωνοτραυματικές συμπεριφορές (3.1) σε σχέση με αυτούς που δήλωσαν δυσάρεστα συναισθήματα (1.7).

Επιπλέον, παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις απαντήσεις που σημειώθηκαν στην ερώτηση «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ως προς τον τρόπο που χαρακτήρισαν τη συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα ( $p\text{-value}=0.021<0.05$ ). Χαρακτηριστικά, τα άτομα που δήλωσαν ότι νιώθουν χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα διατήρησαν σε μεγαλύτερο βαθμό τις θετικές αυτές συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή τους (3.2) σε σχέση με αυτά που νιώθουν θλίψη, σφίξιμο και κούραση (2.1).

Στη συνέχεια, καταγράφεται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δηλώσεων στην ερώτηση «Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία» ως προς τα συναισθήματα που τους προκάλεσε το μάθημα ( $p\text{-value}=0.005<0.05$ ). Ειδικότερα, οι ερωτηθέντες που εξέφρασαν συναισθήματα χαράς, χαλάρωσης και ενεργητικότητας μετά το μάθημα, φαίνεται ότι η εκπαίδευση που έλαβαν στη διαφραγματική αναπνοή τους βοήθησε σε μεγαλύτερο βαθμό στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία (2.8) σε σχέση με τα άτομα που δήλωσαν θλίψη, σφίξιμο και κούραση (1.4).

Επίσης, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου» ανάμεσα στα άτομα που χαρακτήρισαν την συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα με χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα και σε αυτά που δήλωσαν ότι νιώθουν θλίψη, σφίξιμο και κούραση ( $p\text{-value}=0.018<0.05$ ). Συγκεκριμένα, γίνεται αντιληπτό ότι τα άτομα που ένιωσαν χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα τους βοήθησε περισσότερο η Μονωδία κατά την εφηβεία να χρησιμοποιούν τη φωνή τους ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού (2.6) σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα (1.3).

Με βάση τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα αποτυπώνεται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις απαντήσεις που εκφράστηκαν στην ερώτηση «Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία» ως προς τον τρόπο που χαρακτήρισαν τη συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα ( $p\text{-value}=0.031<0.05$ ). Πιο αναλυτικά, οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι νιώθουν χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα διαπιστώνεται ότι η εκπαίδευση που έλαβαν από τη Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε περισσότερο ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία (2.8) σε σχέση με τα άτομα που ένιωσαν θλίψη, σφίξιμο και κούραση (1.7).

Τέλος, αποτυπώνεται στατιστικά σημαντική διαφορά στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία» ανάμεσα στον τρόπο που δήλωσαν την συναισθηματική τους κατάσταση μετά το μάθημα ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ). Συγκεκριμένα, τα άτομα που δήλωσαν ότι νιώθουν θλίψη, σφίξιμο και κούραση (0.9) φαίνεται να θεωρούν σε μεγαλύτερο βαθμό ότι είναι εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία σε σχέση με τα άτομα που ένιωσαν χαρά, χαλάρωση και ενεργητικότητα (0.0)

**Πίνακας 45 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο ενδιαφέρον για το μάθημα και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών**

	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία ενδιέφερε συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	
Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική	Correlation Coefficient	.369**	.379**	.349**	.275*	.307**

ηλικία) ήταν	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001	0.002	0.019	0.008
	N	73	73	73	73	73

Με βάση τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, διαπιστώνουμε ότι παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» με τις αντίστοιχες απαντήσεις που αποτυπώθηκαν στην ερώτηση «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ). Με άλλα λόγια αυτό σημαίνει ότι όσο πιο έντονο ήταν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα κατά την περίοδο της εφηβείας, τόσο περισσότερο του βοήθησε η ενασχόληση με τη Μονωδία στη συνειδητή αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών κατά την ίδια περίοδο.

Επιπλέον, σημειώνεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» και «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ). Άρα, όσο πιο έντονο ήταν το ενδιαφέρον τους για το εν λόγω μάθημα τόσο περισσότερο διατηρήθηκαν οι θετικές συνήθειες που αποκόμισαν.

Επιπρόσθετα, παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις που εκφράστηκαν στις ερωτήσεις «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» και «Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.002<0.05$ ). Επομένως, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός ενδιαφέροντος που εκφράστηκε για το μάθημα τόσο περισσότερο τους ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι κατά την ενασχόλησή τους με τη Μονωδία.

Επίσης, από τον παραπάνω πίνακα παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές: «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» και «Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία» ( $p\text{-value}=0.019<0.05$ ). Με άλλα λόγια αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερο ήταν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για το μάθημα κατά την εφηβική ηλικία τόσο η εκπαίδευση στη διαφραγματική αναπνοή βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες.

Τέλος, καταγράφεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» και «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου» ( $p\text{-value}=0.008$ ).

**Πίνακας 46 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο ενδιαφέρον για το μάθημα και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας**

		Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα	Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας	Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι
Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	.252* 0.032	.238* 0.042	.247* 0.035	.286* 0.014	.366** 0.001
	N	73	73	73	73	73

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι καταγράφεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν» και τις μεταβλητές «Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.032<0.05$ ), «Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία» ( $p\text{-value}=0.042<0.05$ ), «Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα» ( $p\text{-value}=0.035<0.05$ ), «Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας» ( $p\text{-value}=0.014<0.05$ ), «Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ).

Σύμφωνα, λοιπόν, με τα παραπάνω στοιχεία μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όσο μεγαλύτερο ήταν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για το μάθημα κατά την περίοδο της εφηβείας τόσο η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή τους καθώς επίσης η εκπαίδευση που έλαβαν από τη Μονωδία τους βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία. Παράλληλα, όσο μεγαλύτερο ήταν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα τόσο η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις τους στα μαθήματα, ενώ ταυτόχρονα κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής τους καριέρας. Τέλος, διαπιστώνουμε ότι όσο πιο έντονο ήταν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα τόσο περισσότερο επιθυμούν να διαμένουν σε πόλη όπου υπάρχουν καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, που περιλαμβάνουν το τραγούδι.

**Πίνακας 47 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο που αφιερώθηκε για εξάσκηση και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών**

		Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα	Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι
Για την προσωπική μου εξάσκηση-μελέτη αφιέρωνα χρόνο	CorrelationCoefficient	-.230*	-.304**	-.239*	-.255*	-.258*	-.235*
	Sig. (2-tailed)	0.050	0.009	0.042	0.029	0.027	0.046
	N	73	73	73	73	73	73

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι σημειώνεται στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Για την προσωπική μου εξάσκηση-μελέτη αφιέρωνα χρόνο» και στις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις: «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή» ( $p\text{-value}=0.05$ ), «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου» ( $p\text{-value}=0.009<0.05$ ), «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.042<0.05$ ), «Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα» ( $p\text{-value}=0.029<0.05$ ), «Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.027<0.05$ ), «Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.046<0.05$ ).

Συνεπώς, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι όσο πιο συχνά αφιέρωναν χρόνο για την προσωπική τους εξάσκηση-μελέτη τόσο η ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία τους βοήθησε να διατηρήσουν μία υγιεινή διατροφή καθώς και να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες ύπνου. Επιπλέον, παρατηρείται ότι όσο περισσότερο χρόνο αφιέρωναν στην προσωπική εξάσκηση τους, τόσο η Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις τους στα μαθήματα, ενώ παράλληλα επέλεγαν πόλη διαμονής καθώς και ταξιδιωτικό προορισμό με την προϋπόθεση ύπαρξης καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι.

**Πίνακας 48 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις συνήθειες που υιοθετήθηκαν**

		Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους	Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου
Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής	Correlation Coefficient	.371**	.433**	.435**	.323**	.348**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.000	0.000	0.005	0.003
	N	72	73	73	73	73

Με βάση τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής» και στις μεταβλητές: «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.» ( $p\text{-value}=0.005<0.05$ ), «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου» ( $p\text{-value}=0.003<0.05$ ). Με άλλα λόγια, από τον παραπάνω πίνακα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο μεγαλύτερη ήταν η τήρηση υγιών συμπεριφορών και στην ενήλικη ζωή τους.

Επίσης, όσο μεγαλύτερη ήταν η εκπαίδευσή τους πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο περισσότερο στράφηκαν κατά την εφηβική τους ηλικία στην ενασχόληση με την εκγύμναση του σώματος και την αερόβια άσκηση, και κατάφεραν να διατηρήσουν αυτήν τη συνήθεια και στην ενήλική τους ηλικία. Παράλληλα, η εν λόγω παροχή γνώσεων στην εκπαίδευση τους βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος κατά την εφηβεία αλλά και στην ενήλικη ζωή τους. Ταυτόχρονα, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε να αποφύγουν συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές.

**Πίνακας 49 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις συνήθειες που διατηρήθηκαν**

		Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειν αν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση	Η συνήθει α αυτή παρέμει νε και στην ενήλικη ζωή μου	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)	Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκ ε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματι κές συμπεριφορές
Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής	CorrelationC oefficient Sig. (2- tailed) N	.280* 0.017 73	.499** 0.000 73	.303** 0.009 73	.420** 0.000 73	.324** 0.005 73	.369** 0.001 73

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, διαπιστώνουμε ότι αποτυπώνεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση: «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής» με τις μεταβλητές: «Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.017<0.05$ ), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.009<0.05$ ), «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.005<0.05$ ), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ).

Πιο αναλυτικά, με βάση τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα διεξάγεται το συμπέρασμα ότι όσες περισσότερες βασικές γνώσεις περιελάμβανε η εκπαίδευσή τους πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία τους ώθησε να ασχοληθούν με την εκγύμναση του σώματός τους και την αερόβια άσκηση ενώ παράλληλα οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή τους.

Ταυτόχρονα, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία τους βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας) και τη διατήρησή της κατά την ενηλικίωση. Τέλος, όσο πιο έντονος ήταν ο βαθμός κατά τον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο η ενασχόλησή τους με τη Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε να αποφεύγουν συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές.



**Πίνακας 50 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας**

	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι	την μου με η	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	την με να τη ως μέσο των	Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου
Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής	Correlation Coefficient	.345**	.492**	.508**	.371**	.391**		.309**
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.000	0.000	0.001	0.001		0.008
	N	73	73	73	73	73		73

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, καταγράφεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής» με τις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.003<0.05$ ), «Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ), «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου» ( $p\text{-value}=0.001<0.05$ ), «Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.008<0.05$ ).

Με άλλα λόγια, τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα φανερώνουν ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο οι θετικές αυτές συνήθειες που αποκόμισαν διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή. Παράλληλα, όσο πιο μεγάλος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής τους βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή, ενώ ταυτόχρονα η Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε να

χρησιμοποιούν τη φωνή τους ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, κάτι το οποίο υιοθέτησαν και στην ενηλικίωσή τους.

**Πίνακας 51 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στις βασικές γνώσεις της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή της φωνής και στις θετικές επιδράσεις της Μονωδίας**

		Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.
Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής	CorrelationCoefficient	.472**	.288*	.261*	.331**	-.261*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.014	0.026	0.004	0.026
	N	73	73	73	73	73

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι οι απαντήσεις που δηλώθηκαν στην ερώτηση «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής» συσχετίστηκαν θετικά με τις απαντήσεις στις ερωτήσεις «Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ), «Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία» ( $p\text{-value}=0.014<0.05$ ), «Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.026<0.05$ ), «Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.004<0.05$ ).

Με άλλα λόγια, αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο περισσότερο η εκπαίδευση που έλαβαν από τη Μονωδία τους βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, ενώ παράλληλα ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή τους. Επίσης, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο μεγαλύτερη ήταν η προτίμησή τους σε πόλεις με μεγάλη καλλιτεχνική ζωή.

Από την άλλη πλευρά, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές «Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές

γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής» και «θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.». Επομένως, όσο περισσότερες βασικές γνώσεις έλαβαν για την υγιεινή της φωνής, τόσο εντονότερα θεωρούν άστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.

**Πίνακας 52 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των υγιεινών συνηθειών που υιοθετήθηκαν**

		Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση	
Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	.367** 0.002	.341** 0.003	.356** 0.002	.246* 0.036	.238* 0.042
	N	72	73	73	73	73

Σχετικά με τον παραπάνω πίνακα, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα» και στις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις «Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου»(p-value=0.002<0.05), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή»(p-value=0.003<0.05), «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου»(p-value=0.002<0.05), «Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου»(p-value=0.036<0.05), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση»(p-value=0.042<0.05).

Συνεπώς, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο ερεύνησαν μόνοι τους τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο βοηθήθηκαν ως προς τη διατήρηση μιας υγιεινούς διατροφής, και την υιοθέτησή της

κατά την ενήλικη ζωή. Επίσης, όσο περισσότερο ασχολήθηκαν μόνοι τους με τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο βοηθήθηκαν ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου, την εκγύμναση σώματος και την αερόβια άσκηση, συνήθειες οι οποίες παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή τους.

**Πίνακας 53 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των υγιεινών συνηθειών που υιοθετήθηκαν**

		Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)	Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι
Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα	Correlation Coefficient	.323**	.245*	.343**	.348**	.334**
	Sig. (2-tailed)	0.005	0.037	0.003	0.003	0.004
	N	73	73	73	73	73

Με βάση τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα μπορούμε να αντιληφθούμε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής συσχέτισης ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα» και στις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις «Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)» ( $p\text{-value}=0.002<0.005$ ), «Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.037<0.05$ ), «Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές» ( $p\text{-value}=0.003<0.05$ ), «Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p\text{-value}=0.003<0.05$ ), «Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι» ( $p\text{-value}=0.004<0.05$ ).

Με άλλα λόγια, τα παραπάνω αποτελέσματα εκφράζουν το γεγονός ότι όσο περισσότερο ερεύνησαν μόνοι τους τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο βοηθήθηκαν ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας) μέχρι και την ενήλικη ζωή τους, ενώ παράλληλα απέφυγαν

συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές μέχρι και την ενηλικίωσή τους. Τέλος, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο ασχολήθηκαν μόνοι τους με τη φωνητική υγιεινή, τόσο πιο συστηματικά προέβαιναν σε εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι.

**Πίνακας 54 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και των αρετών και ικανοτήτων που καλλιεργήθηκαν**

		Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία
Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, έρευνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα	CorrelationCoefficient	.340**	.317**	.244*	.406**
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.006	0.037	0.000
	N	73	73	73	73

Αναφορικά με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές «Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, έρευνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα» και «Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία» ( $p\text{-value}=0.003<0.05$ ), «Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου» ( $p\text{-value}=0.006<0.05$ ), «ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών» ( $p\text{-value}=0.037<0.05$ ), «Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία» ( $p\text{-value}=0.000<0.05$ ).

Προκύπτει, λοιπόν, το συμπέρασμα ότι όσο περισσότερο έρευνησαν μόνοι τους τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο η εκπαίδευση που έλαβαν στη διαφραγματική αναπνοή τους βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία, στη χρήση τη φωνή τους ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού τους, στην καλλιέργεια αρετών, και στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία.

**Πίνακας 55 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη διερεύνηση της φωνητικής υγιεινής και στις επιλογές τρόπου ζωής**

		Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η Μονωδία επηρέασε θετικά την επαγγελματική μου ανεξάρτητα από την επιλογή	Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου.	Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι
Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα	CorrelationCoefficient Sig. (2-tailed) N	.263* 0.024 73	.273* 0.019 73	.304** 0.009 73	.310** 0.008 73

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, διακρίνουμε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής θετικής συσχέτισης ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα» και στις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις «Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου» ( $p$ -value=0.024<0.05)., «Η Μονωδία επηρέασε θετικά την επαγγελματική μου ζωή ανεξάρτητα από την επιλογή»( $p$ -value=0.019<0.05).,«Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου.»( $p$ -value=0.009<0.05)., «Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι»( $p$ -value=0.008<0.05).

Συνεπώς, όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο ασχολήθηκαν μόνοι τους με τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο διατηρήθηκε ο θετικός αντίκτυπος της Μονωδίας διατηρήθηκε κατά την ενήλικη ζωή. Συγκεκριμένα, όσο μεγαλύτερη ήταν η εξοικείωσή τους με τη φωνητική υγιεινή, τόσο μεγαλύτερη ήταν η θετική επιρροή της Μονωδίας στην επαγγελματική ζωή, και στις επιλογές του τρόπου ζωής τους.

**Πίνακας 56 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

		Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ωφέλησε ως προς την κατανάλωση νερού και την ενυδάτωσή μου.	Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή	Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω	CorrelationCoefficient	.399**	.466**	.314**	.411**
επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.007	0.000
	N	73	72	73	73

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι η επιλογή της πόλης διαμονής με κριτήριο την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι συσχετίστηκε θετικά με τα σωματικά οφέλη που αποκόμισαν από την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, αλλά και με τη διατήρηση των υγιεινών συμπεριφορών στην ενήλικη ζωή.

**Πίνακας 57 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

		Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους	Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου	Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω	CorrelationCoefficient	.310**	.397**	.464**	.549**
επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	Sig. (2-tailed)	0.008	0.001	0.000	0.000
	N	73	73	73	73

Παρομοίως, παρατηρούμε ότι η επιλογή της πόλης διαμονής με κριτήριο την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι συσχετίστηκε θετικά με τα σωματικά οφέλη που αποκόμισαν από την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, αλλά και με τη διατήρηση των υγιεινών συμπεριφορών στην ενήλικη ζωή.

**Πίνακας 58 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση	Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)	Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	.294* 0.012	.284* 0.015	.463** 0.000	.601** 0.000
	73	73	73	73

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι η επιλογή της πόλης διαμονής με κριτήριο την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι συσχετίστηκε θετικά με τα σωματικά οφέλη που αποκόμισαν από την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, αλλά και με τη διατήρηση των υγιεινών συμπεριφορών στην ενήλικη ζωή.

**Πίνακας 59 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

	Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	.287* 0.014	.385** 0.001	.518** 0.000	.386** 0.001
	73	73	73	73

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι η επιλογή της πόλης διαμονής με κριτήριο την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι



συσχετίστηκε θετικά με τα σωματικά οφέλη που αποκόμισαν από την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, αλλά και με τη διατήρηση των υγιεινών συμπεριφορών στην ενήλικη ζωή.

**Πίνακας 60 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

	Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών	Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι	.299* 0.010	.356** 0.002	.414** 0.000	.447** 0.000	.327** 0.005	.269* 0.021
	73	73	73	73	73	73

Από τον παραπάνω πίνακα διαπιστώνουμε ότι η επιθυμία διαμονής σε πόλη που περιλαμβάνει καλλιτεχνικές εκδηλώσεις συσχετίστηκε θετικά με τη συμβολή της φωνητικής εκπαίδευσης στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες, στη χρήση της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, και στην καλλιέργεια αρετών.

**Πίνακας 61 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην επιλογή της πόλης διαμονής και στον αντίκτυπο της Μονωδίας**

	Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία	Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα	Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας	Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου.	Ταξιδιωτικός προορισμός επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι
Η πόλη που θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών	.385** 0.001	.404** 0.000	.263* 0.025	.619** 0.000	.625** 0.000	.493** 0.000
	73	73	73	73	73	73

Αναφορικά με τον παραπάνω πίνακα, συμπεραίνουμε ότι η επιλογή της πόλης διαμονής με βάση την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων συσχετίστηκε θετικά με τη συμβολή της Μονωδίας στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία κατά την εφηβεία, αλλά και τη διατήρηση αυτών στην ενήλικη ζωή. Επίσης, η επιθυμία διαμονής σε πόλη που περιλαμβάνει καλλιτεχνικές εκδηλώσεις συσχετίστηκε θετικά με την θετική επίδραση της Μονωδίας στις επιδόσεις των μαθημάτων καθώς και στην μετέπειτα επαγγελματική πορεία.

**Πίνακας 62 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία» και στον θετικό αντίκτυπο της Μονωδίας**

		Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας)	Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου	Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές	Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου	Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι
Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	CorrelationCoefficient	-.331**	-.272*	-.356**	-.348**	-.275*
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.020	0.002	0.003	0.018
	N	73	73	73	73	73

Όσον αφορά την ερώτηση εκφοράς προσωπικής κρίσης για την απουσία του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά Σχολεία, διαπιστώνουμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις παραπάνω μεταβλητές του πίνακα. Συγκεκριμένα, όσο λιγότερο εύστοχο θεωρούν το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία τόσο μεγαλύτερη ήταν η συμβολή της Μονωδίας στην υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας), στην αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών, και στην διατήρηση αυτών των συνηθειών στην ενήλικη ζωή. Επιπλέον, όσο λιγότερο εύστοχο θεωρούν το εν λόγω γεγονός, τόσο μεγαλύτερο ενδιαφέρον σημειώνεται για τη συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι.

**Πίνακας 63 Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη μεταβλητή «Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία» και στον θετικό αντίκτυπο της Μονωδίας**

		Η εκπαίδευση που έλαβα στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία	Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου	Με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου	Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου	Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία κατεύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας
Θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.	CorrelationCoefficient	-.290*	-.235*	-.319**	-.292*	-.335**
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.046	0.006	0.012	0.004
	N	73	73	73	73	73

Τέλος, διαπιστώνουμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις παραπάνω μεταβλητές. Ειδικότερα, καταγράφεται ότι όσο λιγότερο εύστοχο θεωρούν το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία, τόσο περισσότερο τους βοήθησε η ενασχόληση με τη Μονωδία στη διαχείριση του στρες, στη χρήση της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, και στην επιλογή επαγγελματικής καριέρας.

### 4.3. Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της παραπάνω μελέτης φανέρωσαν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία των αντρών σε σχέση με τις γυναίκες. Τα άτομα που εξακολουθούν στη ενήλικη ζωή τους να ασχολούνται με τη Μονωδία φαίνεται να διατήρησαν σε μεγαλύτερο βαθμό τις συμπεριφορές φωνητικής υγιεινής σε σχέση με τα άτομα που διακόψαν την ενασχόλησή τους με το αντικείμενο. Όσοι εξακολουθούν να ασχολούνται με τη Μονωδία εξέφρασαν σε μεγαλύτερο βαθμό την κρίση ότι η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο από το μάθημα της Χορωδίας δεν επαρκεί για την εισαγωγή σε αντίστοιχα μουσικά τμήματα Πανεπιστημίων.

Παρατηρήθηκε μεγάλη σύνδεση της θετικής ή αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης μετά το μάθημα με τον αντίκτυπο της Μονωδίας στην ψυχική και σωματική υγεία, και στην αλληλεπίδραση με τους άλλους. Οι συμμετέχοντες που

ανέφεραν θετική συναισθηματική κατάσταση μετά το μάθημα, φαίνεται να έδωσαν μεγαλύτερη σημασία στην υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών φωνητικής υγιεινής. Επιπλέον, οι άνθρωποι που ανέφεραν θετική συναισθηματική κατάσταση, έκριναν σε μεγαλύτερο βαθμό ως άστοχο το γεγονός της απουσίας του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά Σχολεία.

Το αυξημένο ενδιαφέρον για το μάθημα, φαίνεται πως διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών φωνητικής υγείας, και στην επίδραση της Μονωδίας στην ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Επίσης, κατηύθυνε σε μεγαλύτερο βαθμό τις επιλογές καριέρας και πόλης διαμονής. Ακόμα, η αφιέρωση περισσότερου χρόνου προσωπικής μελέτης συσχετίστηκε με αυξημένα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία, στις επιδόσεις στα μαθήματα, στην επιλογή πόλης διαμονής και ταξιδιωτικών προορισμών.

Παρατηρήθηκε, επίσης, σύνδεση των γνώσεων πάνω στην υγιεινή της φωνής με τη μεγαλύτερη η υιοθέτηση σωστών συμπεριφορών. Όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική εκπαίδευση των ερωτηθέντων περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο μεγαλύτερη ήταν η τήρηση υγιών συμπεριφορών και στην ενήλικη ζωή τους. Επιπροσθέτως, όσο πιο μεγάλος ήταν ο βαθμός στον οποίο η φωνητική τους εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής, τόσο περισσότερο ωφελήθηκαν από την ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή, ενώ ταυτόχρονα η Μονωδία κατά την εφηβεία τους βοήθησε να χρησιμοποιούν τη φωνή τους ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, κάτι το οποίο υιοθέτησαν και στην ενηλικίωσή τους. Ακόμα, η εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή συσχετίστηκε με οφέλη στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, στη διατήρηση των θετικών επιδράσεων κατά την ενήλικη ζωή, και με μεγαλύτερη προτίμηση σε πόλεις αυξημένης καλλιτεχνικής ζωής. Ως προς τη μεταβλητή της προσωπικής κρίσης για την απουσία του μαθήματος από τα σχολεία, υπήρξε αρνητική συσχέτιση. Δηλαδή, όσο περισσότερες βασικές γνώσεις έλαβαν για την υγιεινή της φωνής, τόσο εντονότερα θεώρησαν άστοχο το γεγονός της απουσίας αντίστοιχου μαθήματος επιλογής, τουλάχιστον, από τα Μουσικά Σχολεία.

Ακόμα, σύμφωνα με τα ευρήματα, παρατηρήθηκε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο βαθμός στον οποίο ερεύνησαν μόνοι τους τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο βοηθήθηκαν ως προς τη διατήρηση μιας υγιεινούς διατροφής, και την υιοθέτησή της κατά την ενήλικη ζωή. Επίσης, όσο περισσότερο ασχολήθηκαν μόνοι τους με τον τομέα της φωνητικής υγιεινής, τόσο περισσότερο βοηθήθηκαν ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου και ορθής στάσης σώματος, την εκγύμναση του σώματος και την αερόβια άσκηση, και την αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών. Η προσωπική τους ενασχόληση με τη φωνητική υγιεινή, τους βοήθησε στη συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι, στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβεία, στη χρήση τη

φωνή τους ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού τους, στην καλλιέργεια αρετών, και στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία. Επιπλέον, όσο μεγαλύτερη ήταν η εξοικείωσή τους με τη φωνητική υγιεινή, τόσο μεγαλύτερη ήταν η θετική επιρροή της Μονωδίας στην επαγγελματική ζωή και στις επιλογές του τρόπου ζωής τους.

Όσον αφορά την επιλογή της πόλης διαμονής με κριτήριο την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, αυτή συσχετίστηκε με τα σωματικά οφέλη που αποκόμισαν από την ενασχόληση με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία, με τη συμβολή της φωνητικής εκπαίδευσης στη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες, στη χρήση της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, και στην καλλιέργεια αρετών.

Τέλος, σχετικά με την εκφορά προσωπικής κρίσης για την απουσία του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά Σχολεία, διαπιστώνεται σημαντική συσχέτιση με τα οφέλη που αποκομίστηκαν από το μάθημα. Συγκεκριμένα, όσο λιγότερο εύστοχο θεωρήθηκε το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία, τόσο μεγαλύτερη ήταν η συμβολή της Μονωδίας στην υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας), στην αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών, στη διαχείριση του στρες, στη χρήση της φωνής ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, και στην επιλογή επαγγελματικής καριέρας των ερωτηθέντων.

## 5. Συμπεράσματα

---

Μέσω της παρούσας έρευνας εξετάστηκε και στοιχειοθετήθηκε η αναγκαιότητα της εισαγωγής της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία. Μέσα από τη μελέτη της συνολικής ιστορικής αναδρομής διαπιστώθηκε η έλλειψη ενσωμάτωσης της διδακτικής της φωνής σε ατομικό επίπεδο στη Δευτεροβάθμια Γενική Εκπαίδευση και τα Μουσικά Σχολεία. Αντιθέτως, παρατηρήθηκε η ύπαρξη της διδακτικής του τραγουδιού μόνο στα πλαίσια του μαθήματος της Χορωδίας ή του Φωνητικού Συνόλου, αλλά και η δυνατότητα ύπαρξης σολιστικών μερών και καλλιέργειας του ατομικού τραγουδιού μέσα από το χορωδιακό, χωρίς κάποιο πρόγραμμα διδασκαλίας ή ομαλής εισαγωγής του.

Επιπροσθέτως, τα τελευταία χρόνια θεσμοθετήθηκε ένα διαφορετικό σύστημα εισαγωγής σε Τμήματα Μουσικών Πανεπιστημίων με εισιτήριες εξετάσεις σε καλλιτεχνικά αντικείμενα. Η αλλαγή αυτή αφορούσε αρχικά το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου και το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Το 2022, όμως, έγινε τροποποίηση των διατάξεων και θεσμοθετήθηκε η πανελλαδική εξέταση των υποψηφίων στη Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία οργάνων για την εισαγωγή σε όλα τα Μουσικά Τμήματα της χώρας. Στα όργανα εξέτασης συμπεριλαμβάνεται ρητά και η Μονωδία. Οι υποψήφιοι καλούνται να εξεταστούν στη φωνητική εκτέλεση και ερμηνεία, χωρίς ωστόσο να δίνεται η δυνατότητα προετοιμασίας τους μέσω της παροχής αντίστοιχης εκπαίδευσης, τουλάχιστον, από τα Μουσικά Σχολεία.

Η επισκόπηση της βιβλιογραφίας για τα οφέλη του τραγουδιού στην υγεία και ευημερία των ανθρώπων αποτέλεσε ένα ακόμα σημαντικό επιχείρημα για την αναγκαιότητα εισαγωγής του αντικειμένου της Μονωδίας στην εκπαίδευση. Μέσω της επισκόπησης παρουσιάστηκαν αναλυτικά οι θετικές επιδράσεις του τραγουδιού στην αναπνοή, το στρες και τις αποκρίσεις του ανοσοποιητικού, τη μείωση της κατάθλιψης, την αντιμετώπιση ασθενειών, τη διάθεση, τη βελτίωση κοινωνικών συμπεριφορών, την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης, περηφάνιας, σκοπού και νοήματος, αφοσίωσης, αυτοέκφρασης, συναδελφικότητας, κοινωνικής αλληλεγγύης και αλληλεπίδρασης, εμπιστοσύνης, συνεργασίας.

Επίσης, μέσα από τη διεξαγωγή ποσοτικής έρευνας αναδείχθηκαν τα οφέλη της ατομικής φωνητικής εκπαίδευσης στην υγεία και ευημερία των εφήβων, γεγονός που αποτελεί κεντρικό επιχείρημα για την ένταξη της Μονωδίας στην εκπαίδευση. Όπως διαφάνηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας, η εκπαίδευση στη φωνητική υγιεινή, η οποία αποτελεί μέρος της φωνητικής αγωγής, και η ανάγκη για φωνητική μακροβιότητα είχαν ωθήσει τους -τότε- εφήβους στην υιοθέτηση ορθών συμπεριφορών υγείας. Πιο συγκεκριμένα, αποδείχθηκε ότι οι συμμετέχοντες

λάμβαναν σε σημαντικό βαθμό υπ' όψιν τους ως έφηβοι την επαρκή ενυδάτωση, την υγιεινή διατροφή, τη ρύθμιση του σωματικού βάρους, τις υγιείς συνήθειες ύπνου, την εκγύμναση και αερόβια άσκηση, τη σωστή στάση σώματος, την αποφυγή επιβλαβών συνηθειών και φωνοτραυματικών συμπεριφορών. Ως προς την πνευματική/συναισθηματική υγεία και τις επιδράσεις της Μονωδίας στην προσωπική, κοινωνική, επαγγελματική ζωή, παρατηρήθηκαν σημαντικά οφέλη σε σχέση με: τη διαχείριση του στρες και χαλάρωση μέσω της διαφραγματικής αναπνοής, τον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού, την καλλιέργεια αρετών αυτοεκτίμησης, αυτοκριτικής ικανότητας, αυτονομίας, αυτό-έκφρασης, υπομονής, πειθαρχίας, αυτοελέγχου, την επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση, βελτίωση σχέσεων, ενσυναίσθηση, εξωστρέφεια, τις επιδόσεις στα μαθήματα μέσω της ενίσχυσης της μνήμης και της συγκέντρωσης, και τη στοχοπροσήλωση, συναδελφικότητα, συνεργασία, ανεκτικότητα, ανάληψη πρωτοβουλιών, αυτοπεποίθηση και επαφή με συναδέλφους. Σημαντική υπήρξε η διαπίστωση των επιδράσεων της Μονωδίας στην επιλογή επαγγελματικής καριέρας, που συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με το λόγο, στους περισσότερους από τους ερωτηθέντες της μελέτης. Τέλος, η κρίση -με βάση την εμπειρία των ερωτηθέντων- ως άστοχης της απουσίας του μαθήματος της Μονωδίας από τα Μουσικά Σχολεία και η κρίση του μαθήματος της Χορωδίας ως ανεπαρκούς για την εισαγωγή σε Μουσικά Τμήματα, αποτέλεσαν αξιοσημείωτα στοιχεία των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία και επιχειρήματα κατέδειξαν την αναγκαιότητα εισαγωγής του μαθήματος της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία. Το διδακτικό αντικείμενο της Μονωδίας, όμως, για να διδαχθεί στην πλήρη του μορφή με ασφάλεια ως προς τη φωνητική υγεία θα πρέπει να απευθύνεται σε άτομα που έχουν ολοκληρώσει το στάδιο της μεταφώνησης. Για τις τάξεις του Γυμνασίου κατά τις οποίες δεν έχει συντελεστεί ακόμα η μεταφώνηση, υπάρχει ένα ευρύτερο φάσμα διδακτικών προσεγγίσεων, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως εισαγωγή στο διδακτικό αντικείμενο της Μονωδίας προετοιμάζοντας με τον τρόπο αυτό την ομαλή μετάβαση των μαθητών στις αρχές της φωνητικής εκπαίδευσης αναφορικά με τη λόγια μουσική και τη λυρική τέχνη.

Παρόλο που η συγγραφή ενός πλήρους οδηγού διδασκαλίας δεν αποτελεί αντικείμενο της παρούσας εργασίας, ενδεικτικά προτείνουμε -κατά τα έτη που προηγούνται της μεταφώνησης (τάξεις Γυμνασίου)- το μάθημα να έχει το χαρακτήρα και τον τίτλο της «Εισαγωγής στη Μονωδία», και η διδακτέα ύλη του να περιλαμβάνει σε ατομικό επίπεδο τα ακόλουθα:

- Εκπαίδευση στη φωνητική υγιεινή
- Βασικές αρχές ορθής σωματικής στάσης
- Βασικές αρχές ορθής τεχνικής της αναπνοής
- Βασικές ασκήσεις ορθοφωνίας και αγωγής του λόγου
- Ακρόαση φωνητικών έργων και διάλογο με παραδείγματα, περιγραφή των χαρακτηριστικών της φωνής και της σωματικής στάσης με στόχο την

εξοικείωση με την αναγνώριση φωνητικών και τεχνικών ποιοτήτων, και ερμηνευτικών προσεγγίσεων, συγγραφή μικρής έκτασης κριτικής με βάση την ακρόαση που προηγήθηκε με στόχο την ανάπτυξη κριτικής ικανότητας, την βελτίωση της σύνταξης γραπτού λόγου, τη διαμόρφωση μελλοντικών ενημερωμένων ακροατών λόγιας φωνητικής μουσικής

Ευελπιστούμε πως η παρούσα εργασία θα αποτελέσει το έναυσμα για την εκπόνηση ερευνητικών εργασιών με στόχο την κατάρτιση ενός πλήρους οδηγού, στον οποίο θα αναφέρεται και θα αναλύεται λεπτομερώς μεγάλος αριθμός φωνητικών, ακουστικών και σωματικών ασκήσεων, καθώς και του αντίστοιχου ρεπερτορίου που θα συντελέσουν στην άρτια και ασφαλή -φωνητικά- προετοιμασία των μαθητών τόσο για την περαιτέρω πορεία τους στη μελέτη της φωνητικής τέχνης όσο και για την επιτυχία τους στις εισαγωγικές εξετάσεις των Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων στις ειδικεύσεις και στα καλλιτεχνικά αντικείμενα της Μονωδίας, αλλά και της Διεύθυνσης Χορωδίας. Τέλος, ευελπιστούμε η συγκεκριμένη εργασία να προσφέρει επιπλέον επικαιροποιημένα στοιχεία στις ήδη υπάρχουσες έγκυρες ποσοτικές και ποιοτικές έρευνες, και να αποτελέσει κίνητρο για περαιτέρω μελέτη σε ένα τόσο σημαντικό τομέα, όπως αυτόν της ατομικής φωνητικής εκπαίδευσης.



## Βιβλιογραφία

---

### Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Ανδρούτσος, Πολύβιος. «Δημιουργία και πειραματική εφαρμογή ενός μοντέλου διδασκαλίας της ιστορίας της μουσικής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση». Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, 2002. Προσπελάστηκε στις 17 Μαρτίου 2022. <https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/15180?lang=el#page/1/mode/2up>.
- Ανδρούτσος, Πολύβιος. «Πραξιακή φιλοσοφία και εκπαιδευτική πράξη». *Μουσικοπαιδαγωγικά*, 4 (2007): 20-40. Προσπελάστηκε στις 8 Ιανουαρίου 2022. [https://www.eeme.gr/images/stories/documents/dkoniari/Mousikopaidagogika\\_T4\\_2007/mp04-2\\_androutsos\\_20-40.pdf](https://www.eeme.gr/images/stories/documents/dkoniari/Mousikopaidagogika_T4_2007/mp04-2_androutsos_20-40.pdf).
- Δημαράς, Αλέξης, επιμ. *Η μεταρρύθμιση που δεν έγινε*. Αθήνα: Ερμής, 1974.
- Δήμου, Γαρυφαλλιά. «Προγράμματα διδασκαλίας μουσικής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης (1829-1931)». Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, 1991. Προσπελάστηκε στις 24 Φεβρουαρίου 2021. <https://sophia.mus.auth.gr/xmlui/handle/123456789/640>.
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *N. 1834. Νόμος περί δημοτικών σχολείων*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 11/Α/03-03-1834).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *B.Δ. 1/1836. Περί του κανονισμού των ελληνικών σχολείων και γυμνασίων*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 87/Α/31-12-1836).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *N. ΧΘ'/1878. Περί συστάσεως του Διδασκαλείου εν Αθήναις*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 7/Α/21-1-1878).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *B.Δ. 1893. Περί ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος των μαθημάτων των πλήρων παρθεναγωγείων και των διδασκαλείων των θηλέων*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 163/Α/21-08-1893).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *B.Δ. 1914. Περί προγράμματος των μαθημάτων του ελληνικού σχολείου και του γυμνασίου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 343/Α/24-11-1914).

- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Β.Δ. 672/1961. *Περί του αναλυτικού και ωρολογίου προγράμματος των Γυμνασίων της πρώτης βαθμίδος*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 160/Α/13-09-1961).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 4379/1964. *Περί οργανώσεως και διοικήσεως της Γενικής (Στοιχειώδους και Μέσης) Εκπαιδεύσεως*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 182/Α/24-10-1964).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Β.Δ. 651/1964. *Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος της Α' τάξεως των Γυμνασίων της πρώτης βαθμίδος*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 183/Α/24-10-1964).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Α.Ν. 129/1967. *Περί οργανώσεως και διοικήσεως της Γενικής Εκπαιδεύσεως και άλλων τινών διατάξεων*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 163/Α/25-09-1967).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Β.Δ. 702/1969. *Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος των μαθημάτων του Δημοτικού Σχολείου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 218/Α/31-10-1969).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Β.Δ. 723/1969. *Περί των ωρολογίων και αναλυτικών προγραμμάτων των μαθητών των σχολείων Μέσης Εκπαιδεύσεως*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 225/Α/10-11-1969).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 309/1976. *Περί οργανώσεως και διοικήσεως της Γενικής Εκπαίδευσης*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 100/Α/30-04-1976).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 831/1977. *Περί ωρολογίου προγράμματος του ημερησίου Γυμνασίου και αναλυτικού προγράμματος των Α' και Β' τάξεων αυτού*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 270/Α/20-09-1977).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 373/1978. *Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος της πρώτης (Α') τάξεως Λυκείου Γενικής κατευθύνσεως, Ημερησίου και Εσπερινού και της πρώτης (Α') τάξεως των Προτύπων Ελληνικών Κλασσικών Λυκείων*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 374/1978. *Περί του αναλυτικού προγράμματος της Γ' τάξεως του Ημερησίου Γυμνασίου και του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος του Εσπερινού Γυμνασίου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 79/Α/15-05-1978).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 845/1978. *Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος της Β' τάξεως Ημερησίου και Εσπερινού Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως και του Προτύπου Κλασσικού Λυκείου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 198/Α/23-11-1978).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 826/1979. *Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος της Γ' τάξεως ημερησίου Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως, της Γ'*

*τάξεως Προτύπου Ελληνικού Κλασσικού Λυκείου και των Γ' και Δ' τάξεων Εσπερινού Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 240/Α/23-10-1979).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 827/1979. Περί του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος της Α' τάξεως του Ημερησίου και Εσπερινού Λυκείου Γενικής Κατευθύνσεως και του Προτύπου Ελληνικού Κλασσικού Λυκείου. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 240/Α/23-10-1979).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 1286/1981. Περί τροποποιήσεως του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος των σχολείων της Μέσης Γενικής Εκπαιδεύσεως. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 315/Α/18-10-1981).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 736/1982. Τροποποίηση του ωρολογίου και αναλυτικού προγράμματος των σχολείων της Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 157/Α/31-12-1982).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 91/1984. Ωρολόγιο και Αναλυτικό πρόγραμμα των Σχολείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 35/Α/23-03-1984).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 438/1985. Ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα γυμνασίων. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 158/Α/19-09-1985).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 1566/1985. Δομή και λειτουργία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 167/Α/30-09-1985).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 479/1985. Ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα Λυκείων Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 170/Α/07-10-1985).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Π.Δ. 447/1993. Τροποποίηση ωρολογίων προγραμμάτων σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και άλλες διατάξεις. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 185/Α/07-10-1993).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. Γ2/3864/1999. Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Αισθητική Αγωγή» στο Γυμνάσιο και στο Ενιαίο Λύκειο. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1645/Β/24-08-1999).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. Γ2/5051/2001. Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1366/Β/18-10-2001).*

*Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. Γ2/21072β/2003. Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ) Δημοτικού - Γυμνασίου. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 304/Β/13-03-2003).*

- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. Γ2/3345/1988. Ίδρυση και λειτουργία μουσικών σχολείων.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 649/Β/07-09-1988).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Ν. 1824/1988. Ίδρυση και λειτουργία μουσικών σχολείων.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 296/Α/30-12-1988).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. Γ2/1685/1995. Διδασκαλία μαθημάτων στα Μουσικά Γυμνάσια – Λύκεια.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 187/Β/17-03-1995).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Ν. 2525/1997. Ενιαίο Λύκειο, πρόσβαση των αποφοίτων του στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου και άλλες διατάξεις.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 188/Α/23-09-1997).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. Γ2/3850/1998. Λειτουργία Μουσικών Σχολείων.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 658/Β/01-07-1998).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. Γ2/5050/2001. Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β' και Γ' του Ενιαίου Μουσικού Λυκείου.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1294/Β/08-10-2001).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. 92987/Γ7/2005. Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των τάξεων Α', Β' και Γ' Μουσικών Γυμνασίων και Α', Β' και Γ' Ενιαίων Μουσικών Λυκείων.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1332/Β/21-09-2005).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. 81165/Γ7/2006. Καθορισμός μουσικών ειδικεύσεων για την πρόσληψη αναπληρωτών και ωρομισθίων εκπαιδευτικών στα Μουσικά Σχολεία.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1368/Β/14-09-2006).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. 135367/Γ7/2008. Καθορισμός των μουσικών ειδικεύσεων για τα Μουσικά Σχολεία.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2279/Β/10-11-2008).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. 68092/Γ7/2009. Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Μαθημάτων Μουσικής Παιδείας για τα Μουσικά Σχολεία (Γυμνάσια).* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1304/Β/02-07-2009).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. *Υ.Α. 118786/Γ7/2011. Τροποποίηση και Συμπλήρωση της υπ' αριθμ. Γ2/3850/16.6.1998 (ΦΕΚ 658/τ.Β' /1.7.1998) απόφασης Υπουργού Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων «Λειτουργία Μουσικών Σχολείων» όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε από την υπ' αριθμ. 60235/Γ7/26.5.2011 (ΦΕΚ 1012/τ.Β' /26.5.2011) απόφαση Υπουργού Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων.* Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2478/Β/04-11-2011).

- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 4186/2013. *Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 193/Α/17-09-2013).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. 203617/Δ2/2015. *Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Μαθημάτων Μουσικής Παιδείας για τα Μουσικά Σχολεία (Γυμνάσια, Λύκεια)*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2858/Β/28-12-2015).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. 93381/Δ2/2016. *Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β', Γ' τάξεων του ημερησίου γυμνασίου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 1640/Β/09-06-2016).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 4559/2018. *Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιόνιο Πανεπιστήμιο και άλλες διατάξεις*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 142/Α/03-08-2018).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. 139454/Δ2/2018. *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β', και Γ' τάξεων του Γενικού Λυκείου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 3807/Β/04-09-2018).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. 72322/Δ2/2020. *Ωρολόγιο Πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β', Γ' τάξεων του Ημερησίου Γυμνασίου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2265/Β/12-06-2020).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Υ.Α. 74181/Δ2/2020. *Ωρολόγιο πρόγραμμα των μαθημάτων των Α', Β', και Γ' τάξεων του Γενικού Λυκείου*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 2338/Β/15-06-2020).
- Εφημερίδα της Κυβέρνησης. Ν. 4957/2022. *Νέοι Ορίζοντες στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα: Ενίσχυση της ποιότητας, της λειτουργικότητας και της σύνδεσης των Α.Ε.Ι. με την κοινωνία και λοιπές διατάξεις*. Εφημερίδα της Κυβέρνησης (ΦΕΚ 141/Α/21-07-2022).
- Ζορμπά, Βησσαρία. «Η Ίδρυση και Λειτουργία των Μουσικών Σχολείων στην Ελλάδα». Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, 2006. Προσπελάστηκε στις 26 Μαρτίου 2022.  
<https://nemertes.library.upatras.gr/jspui/handle/10889/1059>.
- Θεοδωράκης, Μίκης, Αργύρης Κουνάδης, Γιάννης Ξενάκης, Γιάννης Α. Παπαϊωάννου, Δημήτρης Χωραφάς, και Φοίβος Ανωγειανάκης. «Σχέδιο προγράμματος για την αναδιοργάνωση της ελληνικής μουσικής». *Κριτική*, 9 (1960): 81-84. Προσπελάστηκε στις 5 Ιανουαρίου 2022.  
<http://62.103.28.111/infopubl/10238.0009/files/assets/basic-html/page-1.html#>.

Κοκκίδου, Μαίη. «Το μάθημα της Μουσικής στο ελληνικό δημοτικό σχολείο (1969-2002) και εμπειρική καταγραφή της σημερινής πραγματικότητας».

Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Φλώρινας, 2002. Προσπελάστηκε στις 8 Ιανουαρίου 2022. [Link](#).

Κούκου, Ελένη Ε. *Ο Καποδίστριας και η παιδεία 1827-1832*. Αθήνα: [χ.ό.], 1972.

Κτενιαδάκη, Αθηνά Α. «Το μάθημα της Μουσικής στην ελληνική Γενική Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση σήμερα». Μεταπτυχιακή εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, 2008. Προσπελάστηκε στις 24 Φεβρουαρίου 2021.

<http://ikee.lib.auth.gr/record/112799/files/KTENIADAKH.pdf>.

Μπαρμπάκη, Μαρία Γ. «Οι εκπαιδευτικοί στόχοι του μαθήματος της Μουσικής στα σχολεία της Ελλάδας το 19<sup>ο</sup> αιώνα». Στο *Διεθνείς και Ευρωπαϊκές Τάσεις στην Εκπαίδευση: Οι επιρροές τους στο Ελληνικό Εκπαιδευτικό Σύστημα. Πρακτικά 5<sup>ου</sup> διεθνούς συνεδρίου ΑΣΠΑΙΤΕ – ΕΕΜΑΠΕ, Αθήνα, 26-28 Σεπτεμβρίου 2014*, επιμέλεια της Κατερίνας Κασιμάτη και της Μαρίας Αργυρίου, 210-218. Αθήνα: ΑΣΠΑΙΤΕ – ΕΕΜΑΠΕ, 2014.

Σαββοπούλου, Μαρία Ανδρ. «Καταγραφή απόψεων εκπαιδευτικών Μουσικής σχετικά με την αξιοποίηση της μεθοδολογίας εκπαίδευσης ενηλίκων στο πλαίσιο συμμετοχής τους σε επιμορφωτικά προγράμματα». Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών, 2020. Προσπελάστηκε στις 24 Φεβρουαρίου 2021.

[https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/50029/1/SAVVOPOULOU%20MARIA\\_122260\\_DE.pdf](https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/50029/1/SAVVOPOULOU%20MARIA_122260_DE.pdf).

Σίμος, Ιωάννης. *Η μουσική εκπαίδευση στη νεώτερη και σύγχρονη Ελλάδα*. Αθήνα: Orpheus, 2004.

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*» με κωδικό ΟΠΣ: 295450. Οριζόντια Πράξη στις 8 Π.Σ., 3 Π.Στ. Εξ., 2 Π.Στ. Εισ. Υπόεργο 1 : «*Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης*». ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ. Επιστημονικό Πεδίο: ΤΕΧΝΕΣ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ. Διδακτικό Μαθησιακό Αντικείμενο/Τάξη/επίπεδο εκπαίδευσης: ΜΟΥΣΙΚΗ / ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ, Α΄ - ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ, Α΄ - Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ. Αναθεωρημένη έκδοση. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2014. Διαθέσιμο στο: <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1967>.

Χαλάτση, Ελένη. «Αυτοσχεδιασμός και Δημιουργικότητα στα πλαίσια του ατομικού μαθήματος Πιάνου στο Μουσικό Γυμνάσιο: μια μελέτη περίπτωσης». Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Παιδαγωγικό Τμήμα

Προσχολικής Εκπαίδευσης, 2016. Προσπελάστηκε στις 24 Φεβρουαρίου 2021.  
<https://ir.lib.uth.gr/xmlui/handle/11615/45891>.

Χαρίτος, Χαράλαμπος Γ. «Το Παρθεναγωγείο και τα «Αθείκα» του Βόλου: Συμβολή στη μελέτη των Εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων στη νεότερη Ελλάδα». Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής, 1986. Προσπελάστηκε στις 10 Απριλίου 2021. [Link](#).

## Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Bailey, Betty A., and Jane W. Davidson. "Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument." *Nordic Journal of Music Therapy* 12, no.1 (2003): 18–32. [doi:10.1080/08098130309478070](https://doi.org/10.1080/08098130309478070).
- Bailey, Betty A., and Jane W. Davidson. "Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers." *Psychology of Music* 33, no.3 (2005): 269–303. [doi:10.1177/0305735605053734](https://doi.org/10.1177/0305735605053734).
- Bannan, Nicholas, and Chreanne Montgomery-Smith. "‘Singing for the Brain’: reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer’s patients." *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 128, no.2 (2008): 73–78. [doi:10.1177/1466424007087807](https://doi.org/10.1177/1466424007087807).
- Beck, Robert J., Thomas C. Cesario, A. Yousefi, and Hikoe Enamoto. "Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol." *Music Perception* 18, no.1 (2000): 87–106. [doi:10.2307/40285902](https://doi.org/10.2307/40285902).
- Beynon, Carol. "The Formal and Non-formal Teaching of Singing in the Studio and Choral Environment." In *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol. II Education*, edited by Helga R. Gudmundsdottir, Carol Beynon, Karen M. Ludke, and Annabel J. Cohen, 171–182. Abingdon: Routledge, 2020. [doi:10.4324/9781315162607-14](https://doi.org/10.4324/9781315162607-14).
- Boltežar, Lučka, and Maja Šereg Bahar. "Voice Disorders in Occupations with Vocal Load in Slovenia." *Slovenian Journal of Public Health* 53, no.4 (2014): 304–310. [doi:10.2478/sjph-2014-0033](https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0033).
- Bonilha, Amanda G., Fernanda Onofre, Maria L. Vieira, Maria Y. A. Prado, and José A. B. Martinez. "Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of COPD patients." *International Journal of COPD* 4, no.1 (2009): 1–8. [doi:10.2147/copd.s4077](https://doi.org/10.2147/copd.s4077).

- Chan, Roger W., and Niro Tayama. "Biomechanical Effects of Hydration in Vocal Fold Tissues." *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 126, no.5 (2002): 528–537. [doi:10.1067/mhn.2002.124936](https://doi.org/10.1067/mhn.2002.124936).
- Clift, Stephen M., and Grenville Hancox. "The perceived benefits of singing." *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 121, no.4 (2001): 248–256. [doi:10.1177/146642400112100409](https://doi.org/10.1177/146642400112100409).
- Clift, Stephen, Grenville Hancox, Ian Morrison, Bärbel Hess, Gunter Kreutz, and Don Stewart. "Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey." *Journal of Applied Arts & Health* 1, no.1 (2010): 19–34. [doi:10.1386/jaah.1.1.19/1](https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1).
- Cohen, Annabel J., Daniel J. Levitin, and Boris A. Kleber. "Brain mechanisms underlying singing." In *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol. I Development*, edited by Frank A. Russo, Beatriz Ilari, and Annabel J. Cohen, 79–96. Abingdon: Routledge, 2020. [doi:10.4324/9781315163734-6](https://doi.org/10.4324/9781315163734-6).
- De Campos Moreira, Taís, Camila Gadenz, Luciana R. Figueiró, Dirce M. Capobianco, Karini Cunha, Maristela Ferigolo, Helena M.T Barros, and Mauriceia Cassol. "Substance use, voice changes and quality of life in licit and illicit drug users." *Revista CEFAC* 17, no.2 (2015): 374–384. [doi: 10.1590/1982-021620156714](https://doi.org/10.1590/1982-021620156714).
- Duan, Jingming, Li Zhu, Yan Yan, Tao Pan, Peiquan Lu, and Furong Ma. "The efficacy of a voice training program: a case–control study in China." *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology* 267, no.1 (2009): 101–105. [doi:10.1007/s00405-009-1125-2](https://doi.org/10.1007/s00405-009-1125-2).
- Edwards, Darryl, and Jakub Martinec. "Teamwork: Teaching solo singers in the university choral ensemble." In *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing: Vol. II Education*, edited by Helga R. Gudmundsdottir, Carol Beynon, Karen M. Ludke, and Annabel J. Cohen, 283–312. Abingdon: Routledge, 2020. [doi: 10.4324/9781315162607](https://doi.org/10.4324/9781315162607).
- Eley, Robert, and Don Gorman. "Didgeridoo Playing and Singing to Support Asthma Management in Aboriginal Australians." *The Journal of Rural Health* 26, no.1 (2010): 100–104. [doi:10.1111/j.1748-0361.2009.00256.x](https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00256.x).
- Engen, Rebecca L. "The Singer's Breath: Implications for Treatment of Persons with Emphysema." *Journal of Music Therapy* 42, no.1 (2005): 20–48. [doi:10.1093/jmt/42.1.20](https://doi.org/10.1093/jmt/42.1.20).
- Eustace, Carol S., Joseph C. Stemple, and Linda Lee. "Objective measures of voice production in patients complaining of laryngeal fatigue." *Journal of Voice* 10, no.2 (1996): 146–154. [doi:10.1016/s0892-1997\(96\)80041-5](https://doi.org/10.1016/s0892-1997(96)80041-5).



- Faham, Maryam, Akram Ahmadi, Michael Drinnan, Najme Saadatmand, Elahe Fatahi, and Maryam Jalalipour. "The Effects of a Voice Education Program on VHI Scores of Elementary School Teachers." *Journal of Voice* 30, no.6 (2016): 755–765. [doi:10.1016/j.jvoice.2015.09.009](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.09.009).
- Faulkner, Robert, and Jane W. Davidson. "Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behaviour." *Psychology of Music* 34, no.2 (2006): 219–237. [doi:10.1177/0305735606061853](https://doi.org/10.1177/0305735606061853).
- Finkelhor, Benjamin K., Ingo R. Titze, and Paul L. Durham. "The effect of viscosity changes in the vocal folds on the range of oscillation." *Journal of Voice* 1, no.4 (1988): 320–325. [doi:10.1016/s0892-1997\(88\)80005-5](https://doi.org/10.1016/s0892-1997(88)80005-5).
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Rand J. Gruen, and Anita DeLongis. "Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms." *Journal of Personality and Social Psychology* 5, no.3 (1986): 571–579. [doi:10.1037/0022-3514.50.3.571](https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571).
- Giaquinto, Salvatore, Simone Minasi, E. Sostero, Stella Amanda, and Andrea Cacciato. "Effects of music-based therapy on distress following knee arthroplasty." *British Journal of Nursing* 15, no.10 (2006): 576–579. [doi:10.12968/bjon.2006.15.10.21136](https://doi.org/10.12968/bjon.2006.15.10.21136).
- Gick, Mary L. "Singing, health and well-being: A health psychologist's review." *Psychomusicology: Music, Mind and Brain* 21, no.1-2 (2011): 176–207. [doi:10.1037/h0094011](https://doi.org/10.1037/h0094011).
- Gnjatic, Mirjana, P. Stankovic, and V. Djukić. "The effect of smoking and forced use of the voice to development of the vocal polyps." *Acta Chirurgica Iugoslavica* 56, no.2 (2009): 27–32. [doi:10.2298/aci0902027g](https://doi.org/10.2298/aci0902027g).
- Grape, Christina, Maria Sandgren, Lars-Olof Hansson, Mats Ericson, and Töres Theorell. "Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson." *Integrative Physiological & Behavioral Science* 38, no.1 (2003): 65–74. [doi:10.1007/bf02734261](https://doi.org/10.1007/bf02734261).
- Hancock, Rebecca L., and Joseph C. Stemple. "Vocal fold hemorrhage: when vocal fold blood vessels are not up to the task!" *Voice and Speech Review* 8, no.1 (2014): 36–39. [doi:10.1080/23268263.2013.863048](https://doi.org/10.1080/23268263.2013.863048).
- Hillman, Sue. "Participatory singing for older people: a perception of benefit." *Health Education* 102, no.4 (2002): 163–171. [doi:10.1108/09654280210434237](https://doi.org/10.1108/09654280210434237).
- Houston, Diane M., Kevin J. McKee, L. Carroll, and Herbert Marsh. "Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people." *Aging & Mental Health* 2, no.4 (1998): 328–332. [doi:10.1080/13607869856588](https://doi.org/10.1080/13607869856588).
- Kenny, Dianna T., Pamela Davis, and Jenni Oates. "Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state

- and trait anxiety and perfectionism." *Journal of Anxiety Disorders* 18, no.6 (2004): 757–777. [doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004).
- Kiese-Himmel, Christiane, Lars Pralle, and Eduardo Kruse. "Psychological profiles of patients with laryngeal contact granulomas." *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology* 255, no.6 (1998): 296–301. [doi:10.1007/s004050050063](https://doi.org/10.1007/s004050050063).
- Kleinsasser, Oskar. "Pathogenesis of Vocal Cord Polyps." *Annals of Otology, Rhinology & Laryngology* 91, no.4 (1982): 378–381. [doi:10.1177/000348948209100410](https://doi.org/10.1177/000348948209100410).
- Korb, Christine. "The influence of music therapy on patients with a diagnosed dementia." *Canadian Journal of Music Therapy* 5, no.1 (1997): 26–54. <https://www.researchgate.net/publication/232539443> The influence of music therapy on patients with a diagnosed dementia.
- Kreutz, Gunter, Stephan Bongard, Sonja Rohrmann, Volker Hodapp, and Dorothee Grebe. "Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State." *Journal of Behavioral Medicine* 27, no.6 (2004): 623–635. [doi:10.1007/s10865-004-0006-9](https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9).
- Latham, Katherine, Barbara Messing, Melissa Bidlack, Samantha Merritt, Xian Zhou, and Lee M. Akst. "Vocal Health Education and Medical Resources for Graduate-Level Vocal Performance Students." *Journal of Voice* 31, no.2 (2017): 251–257. [doi:10.1016/j.jvoice.2016.07.011](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.07.011).
- Mathur, Rupali, Ambuj Pandey, Vikas Sinha, Prabhakant Thakur, Chandrakant Vishwakarma, and Rajesh Vishwakarma. "Efficacy of voice therapy in teachers: Using perceptual assessment protocol." *Indian Journal of Otology* 21, no.2 (2015): 149–153. [doi:10.4103/0971-7749.155334](https://doi.org/10.4103/0971-7749.155334).
- Miller, Richard. *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. New York: Schirmer Books, 1986.
- Murry, Thomas, and Clark A. Rosen. "Phonotrauma associated with crying." *Journal of Voice* 14, no.4 (2000): 575–580. [doi:10.1016/s0892-1997\(00\)80013-2](https://doi.org/10.1016/s0892-1997(00)80013-2).
- Odom, John L. "A Structured, Introductory Program of Vocal Hygiene For High School Choral Students." PhD diss., University of Southern Mississippi, Music Department, 1996. [https://aquila.usm.edu/theses\\_dissertations/2364](https://aquila.usm.edu/theses_dissertations/2364).
- Olderog Millard, Kristine A., and Jeffrey M. Smith. "The Influence of Group Singing Therapy on the Behavior of Alzheimer's Disease Patients." *Journal of Music Therapy* 26, no.2 (1989): 58–70. [doi:10.1093/jmt/26.2.58](https://doi.org/10.1093/jmt/26.2.58).
- Pai, Irume, Stephen Lo, Dennis Wolf, and Azgher Kajieker. "The effect of singing on snoring and daytime somnolence." *Sleep and Breathing* 12, no.3 (2008): 265–268. [doi:10.1007/s11325-007-0159-1](https://doi.org/10.1007/s11325-007-0159-1).

- Pasa, Gulsen, Jennifer Oates, and Georgia Dacakis. "The relative effectiveness of vocal hygiene training and vocal function exercises in preventing voice disorders in primary school teachers." *Logopedics Phoniatrics Vocology* 32, no.3 (2007): 128–140. [doi:10.1080/14015430701207774](https://doi.org/10.1080/14015430701207774).
- Pavlaou, Metaxia. "Benefits of Group Singing for People with Eating Disorders: Preliminary Findings from a Non-Clinical Study." *Approaches: Music Therapy & Special Music Education* 1, no.1 (2009): 30-48. [https://www.researchgate.net/publication/303171138\\_Benefits\\_of\\_Group\\_Singing\\_for\\_People\\_with\\_Eating\\_Disorders\\_Preliminary\\_Findings\\_from\\_a\\_Non-Clinical\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/303171138_Benefits_of_Group_Singing_for_People_with_Eating_Disorders_Preliminary_Findings_from_a_Non-Clinical_Study).
- Pomaville, Fran, Kristi Tekerlek, and Anthony Radford. "The Effectiveness of Vocal Hygiene Education for Decreasing At-Risk Vocal Behaviors in Vocal Performers." *Journal of Voice* 34, no.5 (2019): 709–719. [doi:10.1016/j.jvoice.2019.03.004](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.03.004).
- Rangarathnam, Balaji, Towino Paramby, and Gary H. McCullough. "Prologues to a Bad Voice: Effect of Vocal Hygiene Knowledge and Training on Voice Quality Following Stage Performance." *Journal of Voice* 32, no.3 (2018): 300–306. [doi:10.1016/j.jvoice.2017.05.026](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2017.05.026).
- Roy, Nelson, Karen S. Ryker, and Diane M. Bless. "Vocal violence in actors: An investigation into its acoustic consequences and the effects of hygienic laryngeal release training." *Journal of Voice* 14, no.2 (2000): 215–230. [doi:10.1016/s0892-1997\(00\)80029-6](https://doi.org/10.1016/s0892-1997(00)80029-6).
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology* 52, no.1 (2001): 141–166. [doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141).
- Santa Maria, Chloe, Chih-Kwang Sung, Brandon J. Baird, and Elizabeth Erickson-DiRenzo. "Vocal Hygiene in Collegiate Singers—Does Formal Training Relate to Practices?" *Journal of Voice* 35, no.6 (2020): 859-868. [doi:10.1016/j.jvoice.2020.03.014](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.03.014).
- Silber, Laya. "Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony." *Music Education Research* 7, no.2 (2005): 251–271. [doi:10.1080/14613800500169811](https://doi.org/10.1080/14613800500169811).
- Skingley, Ann, and Hilary Bungay. "The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people." *British Journal of Community Nursing* 15, no.3 (2010): 135–140. [doi:10.12968/bjcn.2010.15.3.46902](https://doi.org/10.12968/bjcn.2010.15.3.46902).
- Smith, Alexandra M., Kay Kleinerman, and Annabel J. Cohen. "Singing Lessons as a Path to Well-Being in Later Life." *Psychology of Music* 50, no.3 (2022): 911–32. [doi:10.1177/03057356211030992](https://doi.org/10.1177/03057356211030992).

- Stemple, Joseph C., Nelson Roy, and Bernice K. Klaben. *Clinical Voice Pathology: Theory and Management (5<sup>th</sup> ed.)*. San Diego: Plural Publishing, 2014.
- Tasca, Giorgio A., Natasha Demidenko, Valerie Krysanski, Hany Bissada, Vanessa Illing, Mary Gick, Kirsti Weekes, and Louise Balfour. "Personality dimensions among women with an eating disorder: Towards reconceptualizing DSM." *European Eating Disorders Review* 17, no.4 (2009): 281–289. [doi:10.1002/erv.938](https://doi.org/10.1002/erv.938).
- Taylor, Shelley, and Fuschia Sirois. *Health Psychology (1<sup>st</sup> ed.)*. Toronto: McGraw-Hill, 2009.
- Theorell, Töres. "The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group." In *The Oxford Handbook of Singing*, edited by Graham F. Welch, David M. Howard, and John Nix, 919-934. Oxford: Oxford University Press, 2018. [doi:10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.74](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.74).
- Thomas, Lisa B., and Joseph C. Stemple. "Voice Therapy: Does Science Support the Art?" *Communicative Disorders Review* 1, no.1 (2007): 49-77. [https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Stemple/publication/284677065\\_Voice\\_Therapy\\_Does\\_Science\\_Support\\_the\\_Art/links/57e00a9708ae8bb8138a0331/Voice-Therapy-Does-Science-Support-the-Art.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Stemple/publication/284677065_Voice_Therapy_Does_Science_Support_the_Art/links/57e00a9708ae8bb8138a0331/Voice-Therapy-Does-Science-Support-the-Art.pdf).
- Timmermans, Bernadette, Jan Vanderwegen, and Marc S. De Bodt. "Outcome of vocal hygiene in singers." *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery* 13, no.3 (2005): 138–142. [doi:10.1097/01.moo.0000163351.18015.b6](https://doi.org/10.1097/01.moo.0000163351.18015.b6).
- Tsang, Christine D., Rayna H. Friendly, and Laurel J. Trainor. "Singing development as a sensorimotor interaction problem." *Psychomusicology: Music, Mind and Brain* 21, no.1-2 (2011): 31–44. [doi:10.1037/h0094002](https://doi.org/10.1037/h0094002).
- Tuhanioglu, Birgül, Sanem Okşan Erkan, Talih Özdaş, Çağrı Derici, Kemal Tüzün, and Özgül Akın Şenkal. "The Effect of Electronic Cigarettes on Voice Quality." *Journal of Voice* 33, no.5 (2018): 13–17. [doi:10.1016/j.jvoice.2018.03.015](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2018.03.015).
- Van Wyk, Liezl, Mariaan Cloete, Danel Hattingh, Jeannie van der Linde, and Salome Geertsema. "The Effect of Hydration on the Voice Quality of Future Professional Vocal Performers." *Journal of Voice* 31, no.1 (2017): 29–36. [doi:10.1016/j.jvoice.2016.01.002](https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.01.002).
- Wade, Leanne M. "A Comparison of the Effects of Vocal Exercises/Singing Versus Music-Assisted Relaxation on Peak Expiratory Flow Rates of Children with Asthma." *Music Therapy Perspectives* 20, no.1 (2002): 31–37. [doi:10.1093/mtp/20.1.31](https://doi.org/10.1093/mtp/20.1.31).

# Παράρτημα

---

## Ερωτηματολόγιο

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να διερευνήσει τα πιθανά οφέλη της Μονωδίας στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων, και τον αντίκτυπό της στην προσωπική-κοινωνική-επαγγελματική ζωή. Αποτελεί μέρος μεταπτυχιακής εργασίας, που υποστηρίζει την αναγκαιότητα εισαγωγής του μαθήματος της Μονωδίας στα Μουσικά Σχολεία.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

Επιλέξτε τη σωστή για εσάς απάντηση στα παρακάτω:

1. Φύλο

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

Άντρας

Γυναίκα

2. Ηλικία

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

18-25 ετών

25-35 ετών

35-45 ετών

Άνω των 45 ετών

3. Ξεκίνησα Μονωδία σε ηλικία

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

13-15 ετών

16-18 ετών

4. Εξακολουθώ κατά την ενήλικη ζωή μου να ασχολούμαι με τη Μονωδία.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Ναι  
 Όχι

5. Η φωνητική μου εκπαίδευση κατά την εφηβική ηλικία είχε διάρκεια

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- μικρότερη από 1 χρόνο  
 1-2 χρόνια  
 3-5 χρόνια  
 μεγαλύτερη από 5 χρόνια

6. Η συχνότητα των μαθημάτων μου (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- καθημερινή  
 εβδομαδιαία  
 μηνιαία  
 λίγες φορές το χρόνο

Κλίμακα επόμενης ερώτησης, όπου:

0 = Μηδαμινό, 1 = Μικρό, 2 = Μέτριο, 3 = Μεγάλο, 4 = Πολύ μεγάλο

7. Το ενδιαφέρον μου για το μάθημα (κατά την εφηβική ηλικία) ήταν

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

	0	1	2	3	4	
Μηδαμινό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πολύ μεγάλο

8. Η συναισθηματική μου κατάσταση μετά το μάθημα χαρακτηρίζεται από

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- θλίψη, σφίξιμο, κούραση  
 χαρά, χαλάρωση, ενεργητικότητα

9. Για την προσωπική μου εξάσκηση-μελέτη αφιέρωνα χρόνο

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- κάθε μέρα  
 μερικές φορές την εβδομάδα  
 μία φορά την εβδομάδα  
 μερικές φορές το μήνα  
 καθόλου (μόνο στα μαθήματα)

10. Η φωνητική μου εκπαίδευση περιελάμβανε βασικές γνώσεις πάνω στην υγιεινή της φωνής (ενυδάτωση, αποφυγή εισπνεόμενων ερεθιστικών, αποφυγή φωνοτραυματικών συμπεριφορών, κ.α.).

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0      1      2

Καθόλου    Σε μεγάλο βαθμό

11. Ανεξάρτητα από το αν έλαβα ή όχι εκπαίδευση πάνω στη φωνητική υγιεινή, ερεύνησα μόνος/-η μου το συγκεκριμένο τομέα λόγω της επιθυμίας μου για φωνητική μακροβιότητα.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0      1      2

Καθόλου    Σε μεγάλο βαθμό

Κλίμακα επόμενων ερωτήσεων, όπου:

0 = Καθόλου, 1 = Λίγο, 2 = Μέτρια, 3 = Πολύ, 4 = Εξαιρετικά

12. Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ωφέλησε ως προς την κατανάλωση νερού και την ενυδάτωσή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να διατηρήσω μία υγιεινή διατροφή.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



16. Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε ως προς τον έλεγχο του σωματικού μου βάρους.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση υγιών συνηθειών ύπνου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Οι υγιείς συνήθειες αυτές παρέμειναν και κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με ώθησε να ασχοληθώ με την εκγύμναση του σώματός μου και την αερόβια άσκηση.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Η συνήθεια αυτή παρέμεινε και στην ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την υιοθέτηση ορθής στάσης σώματος (κορμοστασίας).

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Κατά την εφηβική ηλικία, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με βοήθησε να μείνω μακριά από επιβλαβείς συνήθειες, όπως το κάπνισμα.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Η αποφυγή τέτοιου είδους συνηθειών παρέμεινε και κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Ως προς την εκφορά της φωνής, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβεία με βοήθησε να αποφεύγω συνειδητά φωνοτραυματικές συμπεριφορές (να ελέγχω τη χρήση της φωνής σε θορυβώδες περιβάλλον, να μη φωνάζω, να μη μιλώ ψιθυριστά) και να έχω έναν ευθύ λόγο και μια αμεσότητα στην επικοινωνία μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Οι θετικές αυτές συνήθειες διατηρήθηκαν και κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Κατά την ενασχόλησή μου με τη Μονωδία με ενδιέφερε η συστηματική εκτέλεση φωνητικού ζεστάματος πριν το τραγούδι (ως μέσο προστασίας της φωνής μου).

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Η εκπαίδευση που έλαβα πάνω στη διαφραγματική αναπνοή με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη διαχείριση του στρες κατά την εφηβική μου ηλικία.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Η ικανότητα διαχείρισης της αναπνοής μου με βοήθησε ως προς τη χαλάρωση του σώματος και τη μείωση του στρες κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Στην προσωπική μου ζωή, η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε να χρησιμοποιώ τη φωνή μου ως ένα μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και του θυμού μου, προκειμένου να μη προβαίνω σε επιβλαβείς για αυτήν συμπεριφορές.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Η συγκεκριμένη ιδιότητα στη χρήση της φωνής διατηρήθηκε και στην ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Η ενασχόλησή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία με βοήθησε γενικότερα ως προς την καλλιέργεια αρετών, όπως: αυτοεκτίμηση, αυτοκριτική ικανότητα, αυτονομία, αυτο-έκφραση, υπομονή, πειθαρχία και αυτοέλεγχος.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Οι κανόνες ως προς την τεχνική της χρήσης της φωνής, που διδάχθηκα τότε, και το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω, εντυπώθηκαν στη μνήμη μου και είχαν μια διαχρονική αξία στη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Κατά την εφηβεία, η εκπαίδευση που έλαβα από τη Μονωδία με βοήθησε ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και των σχέσεων με την οικογένεια, και την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και εξωστρέφειας.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Ο θετικός αυτός αντίκτυπος διατηρήθηκε και κατά την ενήλικη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. Κατά την εφηβεία, η ενασχόληση με τη Μονωδία επέδρασε θετικά ως προς τις επιδόσεις μου στα μαθήματα, καθώς ενισχύθηκε η μνήμη και η συγκέντρωσή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Η επαφή μου με τη Μονωδία κατά την εφηβική ηλικία κατηύθυνε την επιλογή της επαγγελματικής μου καριέρας, ώστε να σχετίζεται με το λόγο άμεσα (τραγουδιστής, ηθοποιός, ομιλητής, κ.ά.) ή έμμεσα (δικηγόρος, καθηγητής, κ.ά.).

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Ανεξάρτητα από την επιλογή καριέρας, το πρότυπο ζωής, το οποίο ξεκίνησα να εφαρμόζω ως μαθητής Μονωδίας, επηρέασε θετικά την επαγγελματική μου ζωή και την επαφή μου με συναδέλφους/πελάτες/μαθητές/εκπαιδευόμενους ως προς τη στοχοπροσήλωση, τη συναδελφικότητα, τη συνεργασία, την ανεκτικότητα, την ανάληψη πρωτοβουλιών και την αυτοπεποίθηση.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Η επιλογή της πόλης στην οποία θα επιθυμούσα να διαμένω επηρεάζεται από την ύπαρξη καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, που περιλαμβάνουν το τραγούδι.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. Σε περίπτωση που διαμένω σε πόλη χωρίς μουσικές εκδηλώσεις, αυτό θα μου κόστιζε στη ζωή μου.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Η επιλογή ταξιδιωτικού προορισμού επηρεάζεται από την επιθυμία μου να παρακολουθήσω παραστάσεις που περιλαμβάνουν το τραγούδι.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Με δεδομένο το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το αντικείμενο της Μονωδίας αποτελεί εξεταζόμενο μάθημα για την εισαγωγή σε συγκεκριμένα τμήματα Πανεπιστημίων της χώρας, θεωρώ εύστοχο το γεγονός ότι δεν υπάρχει το αντίστοιχο μάθημα επιλογής, τουλάχιστον, στα Μουσικά Σχολεία.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

0	1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



44. Σπουδάζοντας/Έχοντας σπουδάσει Μονωδία σε Πανεπιστήμιο της Ελλάδας ή του εξωτερικού και έχοντας γνώση του προγράμματος σπουδών του τμήματος, θεωρώ ότι η προετοιμασία που μπορεί να λάβει κάποιος στο σχολείο από το μάθημα της Χορωδίας είναι επαρκής για την εισαγωγή σε αντίστοιχα τμήματα.

*Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Όχι
- Ναι
- Δεν έχω ακολουθήσει πανεπιστημιακές σπουδές πάνω στο συγκεκριμένο αντικείμενο
-