



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

ΦΩΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΟΛΑ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ:
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΜΑΕΣΤΡΟΥ

της

Παναγιούλας Καρέτσου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Λελούδα Στάμου, Καθηγήτρια

Θεσσαλονίκη, Οκτώβριος 2022

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

©

Παναγιούλα Καρέτσου

ALL RIGHTS RESERVED

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την καθηγήτριά μου κ. Λήδα Στάμου για την καθοδήγησή της κατά την εκπόνηση της μεταπτυχιακής διατριβής αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού κύκλου. Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην οικογένειά μου και στον Γιάννη Αθανασίου για τη στήριξή τους όλο αυτό το χρονικό διάστημα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στις μέρες μας παρατηρείται πως όλο και περισσότερα άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας συμμετέχουν σε φωνητικά μουσικά σύνολα. Καθοριστική σημασία για την ποιότητα και τον τρόπο λειτουργίας των φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους παίζει ο μαέστρος-μουσικός συντονιστής. Αν και υπάρχουν κάποια σχετικά ερευνητικά ευρήματα, κυρίως στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία, σχετικά με τις απόψεις και τις προσδοκίες των ηλικιωμένων συμμετεχόντων για τους μαέστρους των φωνητικών τους συνόλων, σαφώς λιγότερες είναι οι έρευνες που εστιάζουν στις απόψεις των μαέστρων για τον ρόλο τους σε ένα φωνητικό σύνολο με ηλικιωμένους. Στην Ελληνική βιβλιογραφία δε, η παρουσία τέτοιων μελετών είναι ανύπαρκτη. Εφόσον η παρουσία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους στον Ελλαδικό χώρο φαίνεται να κατέχει ολοένα και μεγαλύτερη θέση στο χορωδιακό γίνεσθαι, είναι αναγκαίο να μελετηθεί ο ρόλος των ατόμων που διευθύνουν και συντονίζουν τα σύνολα αυτά.

Η παρούσα μελέτη εστιάζει στη διερεύνηση των απόψεων των μαέστρων φωνητικών συνόλων τρίτης και τέταρτης ηλικίας στην Ελλάδα σχετικά με την επίδραση του ομαδικού/χορωδιακού τραγουδιού στην ευζωία (σωματική, γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική) των ηλικιωμένων χορωδών, τη λειτουργία του ομαδικού τραγουδιού ως μιας δια βίου δραστηριότητας και τη σημασία που έχει για τους ηλικιωμένους το καλλιτεχνικό/μουσικό αποτέλεσμα (παράσταση). Επίσης, διερευνώνται οι απόψεις τους σχετικά με τα προσόντα που είναι απαραίτητα για τη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους, καθώς και την επάρκεια των προσόντων αυτών, τις ανάγκες επιμόρφωσής τους, τα κριτήρια με τα οποία επιλέγουν και οργανώνουν το ρεπερτόριο και τη μεθοδολογία σχεδιασμού και υλοποίησης μιας πρόβας με ηλικιωμένους.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 20 μαέστροι (14 άνδρες και 6 γυναίκες), ηλικίας 18 έως 60 ετών και άνω που διευθύνουν φωνητικά σύνολα με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας. Οι μαέστροι κλήθηκαν να απαντήσουν σε γραπτό ερωτηματολόγιο το οποίο κατασκευάστηκε από την ερευνήτρια.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η πλειοψηφία των μαέστρων θεώρησε ότι υπάρχει σημαντικού βαθμού επίδραση του τραγουδιού σε φωνητικά σύνολα στη γνωστική λειτουργία, στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων χορωδών, καθώς και της διατήρησης του τραγουδιού ως δραστηριότητας ανεξάρτητα με τις αλλαγές της γήρανσης. Επίσης, όλοι οι συμμετέχοντες στο δείγμα συμφώνησαν ότι σε ένα φωνητικό σύνολο η προετοιμασία

και υλοποίηση μουσικής παράστασης επηρεάζει θετικά τους ηλικιωμένους. Πιο συγκεκριμένα μέσα από τη θεματική ανάλυση των λόγων που σύμφωνα με τους μαέστρους είναι σημαντικός ο σχεδιασμός και υλοποίηση παραστάσεων/συναυλιών με τους ηλικιωμένους, αναδύθηκαν τα εξής βασικά θέματα: α) θετικά συναισθήματα και ψυχική ευφορία των ηλικιωμένων β) καλλιτεχνική έκφραση των ηλικιωμένων γ) κοινωνική διάσταση των παραστάσεων/συναυλιών (κοινωνικοποίηση και κοινωνικές σχέσεις) δ) επιμόρφωση και δια βίου μάθηση. Τα ευρήματα έδειξαν επίσης ότι οι μαέστροι στο σύνολό τους χρησιμοποιούν συγκεκριμένα κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για το φωνητικό τους σύνολο, ενώ η πλειοψηφία δήλωσε ότι λαμβάνει υπόψιν τις φωνητικές δεξιότητες και τις επιθυμίες των ηλικιωμένων χορωδών. Επιπροσθέτως, η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι δεν κάνει σωματική προθέρμανση στους χορωδούς, ενώ κάνει φωνητική προθέρμανση. Από τους τρόπους/τεχνικές που χρησιμοποιούν για να βοηθήσουν την κατανόηση της μουσικής από τους ηλικιωμένους, ξεχώρισαν η επίδειξη, οι λεκτικές οδηγίες και οι χειρονομίες. Δήλωσαν, ακόμη, ότι η έμφαση στην τεχνική αρτιότητα επηρεάζει θετικά τους ηλικιωμένους. Η πρακτική άσκηση στο πεδίο, η εμπειρία και η παρακολούθηση σεμιναρίων ξεχώρισαν ως ενδεδειγμένοι τρόποι απόκτησης δεξιοτήτων για όσους ενδιαφέρονται να αναπτύξουν δεξιότητες στη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους. Αναφορικά με την επιλογή χορωδών, η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε πως πρέπει να είναι ελεύθερη, χωρίς ακρόαση, ενώ η αξιολόγηση των χορωδών γίνεται συνεχώς κατά τη διάρκεια της πρόβας. Μεταξύ των ευρημάτων αξίζει να επισημανθεί πως η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι για το σχεδιασμό των μουσικών προβών λαμβάνει υπόψιν ζητήματα οργανωτικής φύσεως (σαφής προγραμματισμός προβών, επιλογή προσβάσιμων χώρων για τους ηλικιωμένους). Τέλος, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαέστρων δήλωσε πως απέκτησε τις γνώσεις του σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας μέσα από την ωδειακή εκπαίδευση, ενώ η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι δεν έχει λάβει εξειδικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.

Λέξεις κλειδιά: Φωνητικό σύνολο, χορωδία, μαέστρος, ηλικιωμένοι, τρίτη ηλικία

ABSTRACT

Nowadays, it is observed that more and more people in their third and fourth years participate in vocal music ensembles. The conductor-musical coordinator plays a decisive role in the quality and functioning of the vocal ensembles with the elderly. Although there are some relevant research findings, mainly in the English-language literature, regarding older participants' views and expectations of their vocal ensemble conductors, there is clearly less research focusing on conductors' views of their role in a vocal ensemble with elderly people. In the Greek literature, the presence of such studies is non-existent. Since the presence of vocal ensembles with elderly people in the Greek area seems to occupy an increasingly important place in choral development, it is necessary to study the role of the people who direct and coordinate these ensembles. The present study focuses on the investigation of the opinions of conductors of third- and fourth-age vocal ensembles in Greece regarding the effect of group/choral singing on the well-being (physical, cognitive, emotional, social) of elderly choristers, the function of group singing as a lifetime activity and the importance of the artistic/musical result (performance) for the elderly. Also, their views on the qualifications necessary for conducting vocal ensembles with the elderly are explored, as well as the adequacy of these qualifications, their training needs, the criteria by which they select and organize the repertoire and the planning methodology and implementation of a rehearsal with elderly people.

The research sample consisted of 20 conductors (14 men and 6 women), aged 18 to 60 years and older, who lead vocal ensembles with people in their third and fourth years. The conductors were asked to answer a written questionnaire which was constructed by the researcher.

The results of the survey showed that the majority of conductors felt that there is a significant effect of singing in vocal ensembles on the cognitive function, physical, emotional and social well-being of elderly choristers, as well as the maintenance of singing as an activity regardless of the changes of aging. Also, all participants in the sample agreed that in a vocal ensemble, the preparation and implementation of a musical performance positively affects the elderly. More specifically, through the thematic analysis of the reasons why, according to the conductors, it is important to plan and implement performances/concerts with the elderly, the following key themes emerged: a) positive emotions and mental euphoria of the elderly b) artistic expression of the elderly c) social dimension of performances/concerts (socialization and social

relations) d) training and lifelong learning. The findings also showed that conductors as a whole use specific criteria for selecting repertoire for their vocal ensemble, with the majority stating that they take into account the vocal skills and wishes of older choristers. In addition, the majority of conductors stated that they do not do a physical warm-up for choristers, while they do do a vocal warm-up. Of the ways/techniques they use to help older people's understanding of music, demonstration, verbal instructions and gestures stood out. They also stated that the emphasis on technical excellence has a positive effect on the elderly. Fieldwork, experience and attending seminars were highlighted as appropriate ways of acquiring skills for those interested in developing skills in conducting vocal ensembles with older adults. Regarding the choice of choirs, the majority of conductors stated that it should be free, without audition, while the evaluation of choirs is done continuously during the rehearsal. Among the findings, it is worth pointing out that the majority of conductors stated that when planning musical rehearsals, they take into account issues of an organizational nature (clear planning of rehearsals, selection of accessible spaces for the elderly). Finally, the greater percentage of conductors stated that they acquired their knowledge about conducting a choir through conservatory training, while the majority of conductors stated that they have not received specialized training regarding teaching a vocal ensemble with elderly people.

Key words: Vocal ensemble, choir, conductor, elderly, old age

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αφορμή για την εκπόνηση της παρούσας μελέτης αποτέλεσε το προσωπικό ενδιαφέρον που γεννήθηκε μέσα από το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Μουσική και Κοινωνία» σχετικά με τα φωνητικά σύνολα με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι αποτελούν ένα σημαντικό μέρος του κοινωνικού συνόλου. Η μουσική και συγκεκριμένα το ομαδικό τραγούδι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή και την ευζωία αυτής της ηλικιακής ομάδας. Καθοριστικής σημασίας για τον χαρακτήρα και το επίπεδο του φωνητικού συνόλου είναι ο ρόλος του μαέστρου του. Πιο συγκεκριμένα, στην εργασία αυτή μελετώνται οι απόψεις των μαέστρων που διευθύνουν φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους στην Ελλάδα σχετικά με την επίδραση του ομαδικού/χορωδιακού τραγουδιού στην ευζωία (σωματική, γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική) των ηλικιωμένων χορωδών, τη λειτουργία του ομαδικού τραγουδιού ως μιας δια βίου δραστηριότητας και τη σημασία που έχει για τους ηλικιωμένους το καλλιτεχνικό/μουσικό αποτέλεσμα (παράσταση). Επίσης, διερευνώνται οι απόψεις τους σχετικά με τα προσόντα που είναι απαραίτητα για τη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους, καθώς και την επάρκεια των προσόντων αυτών, τις ανάγκες επιμόρφωσής τους, τα κριτήρια με τα οποία επιλέγουν και οργανώνουν το ρεπερτόριο, και τη μεθοδολογία σχεδιασμού και υλοποίησης μιας πρόβας με ηλικιωμένους.

Η εργασία αυτή σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με τη διαρκή επίβλεψη της κ. Λήδας Στάμου, καθηγήτριας του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης. Μέσα από τις συζητήσεις και την καθοδήγηση της κ. Στάμου οι προσωπικοί προβληματισμοί και μετουσιώθηκαν σε ερευνητικά ερωτήματα και σχηματοποιήθηκε η ερευνητική πρόταση που αποτέλεσε τη βάση του παρόντος πονήματος.

Πίνακας περιεχομένων

1.	Θεωρητικό υπόβαθρο	13
1.1.	Εισαγωγή	13
1.2.	Φωνητικά σύνολα και ηλικιωμένοι.....	14
1.2.1.	Γενικά χαρακτηριστικά των φωνητικών συνόλων.....	14
1.2.2.	Το τραγούδι ως δια βίου δραστηριότητα	15
1.3.	Τα οφέλη και η σημασία του τραγουδιού σε φωνητικά σύνολα για τους ηλικιωμένους	16
1.3.1.	Γνωστικά οφέλη	16
1.3.2.	Σωματικά οφέλη.....	17
1.3.3.	Ψυχοκοινωνικά οφέλη	18
1.3.4.	Κίνητρα των ηλικιωμένων για συμμετοχή σε φωνητικά σύνολα	19
1.4.	Η συμβολή της κοινοτικής μουσικής στην ευζωία των ηλικιωμένων	20
1.5.	Η σημασία της μουσικής παράστασης για τους ηλικιωμένους	21
1.6.	Ο ρόλος του μαέστρου – μουσικού συντονιστή σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους....	23
1.6.1.	Η προσωπικότητα του μαέστρου/μουσικού συντονιστή	24
1.6.2.	Μουσικά προσόντα του μαέστρου-μουσικού συντονιστή.....	27
1.6.3.	Η επιμόρφωση του μαέστρου	29
1.6.4.	Λόγοι επιλογής ενασχόλησης με τους ηλικιωμένους και τα οφέλη για τους μαέστρους-μουσικούς συντονιστές.....	31
1.6.5.	Παιδαγωγικές προσεγγίσεις	32
1.7.	Μεθοδολογία της πρόβας σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους	37
1.7.1.	Επιλογή και οργάνωση ρεπερτορίου.....	37
1.7.2.	Φωνητική προθέρμανση.....	40
1.7.3.	Σειρά και τρόπος διδασκαλίας των έργων σε μια πρόβα	42
1.7.4.	Χρόνος και χώρος διεξαγωγής της πρόβας.....	44
2.	Προβληματική της έρευνας	46
2.1.	Εισαγωγή	46
2.2.	Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα	46
3.	Μεθοδολογία	48
3.1.	Δείγμα	48
3.2.	Ερευνητικά εργαλεία	48
3.3.	Ερευνητική στρατηγική	49
4.	Αποτελέσματα	50
5.	Συζήτηση-συμπεράσματα.....	79
6.	Περιορισμοί της έρευνας και συνεισφορά στο πεδίο	86
7.	Προτάσεις για μελλοντικούς ερευνητές	87
	Βιβλιογραφία.....	88
	Παράρτημα.....	94

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1. Πίνακας Αξιοπιστίας: Συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha	50
Πίνακας 2. Πίνακας συχνοτήτων - Δημογραφικά χαρακτηριστικά	50
Πίνακας 3. Πίνακας συχνοτήτων - Η μουσική εκπαίδευση των μαέστρων.....	52
Πίνακας 3 Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι απόκτησης των γνώσεων των μαέστρων σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας.....	53
Πίνακας 4. Πίνακας συχνοτήτων - Εξειδικευμένη επιμόρφωση - είδος επιμόρφωσης - Διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής - Γνώση ενός ή περισσότερων μουσικών οργάνων – χρήση κατά τη διάρκεια της πρόβας με ηλικιωμένους.....	54
Πίνακας 5. Πίνακας συχνοτήτων – Επίδραση του τραγουδιού στη γνωστική λειτουργία, τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων- των ηλικιωμένων- διατήρηση του ομαδικού τραγουδιού ως δραστηριότητα ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης - υλοποίηση μουσικής παράστασης και η σημασία για τους ηλικιωμένους.....	56
Πίνακας 6. Πίνακας συχνοτήτων και περιγραφικών μέτρων - Βαθμός επίδρασης του ομαδικού τραγουδιού στη γνωστική λειτουργία, στη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική ευζωία - βαθμός σημασίας υλοποίησης μιας μουσικής παράστασης για τους ηλικιωμένους.....	57
Πίνακας 7. Πίνακας συχνοτήτων - κριτήρια επιλογής ρεπερτορίου	58
Πίνακας 8. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό.....	58
Πίνακας 9. Πίνακας συχνοτήτων – Σωματική, φωνητική προθέρμανση- κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής, φωνητικής προθέρμανσης.....	59
Πίνακας 10. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης.....	61
Πίνακας 11. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης.....	62
Πίνακας 12. Πίνακας συχνοτήτων - Τρόποι κατανόησης της μουσικής από το ηλικιωμένους.....	63
Πίνακας 13. Πίνακας συχνοτήτων -Επίδραση της έμφασης στην τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα στη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες.....	63
Πίνακας 14. Πίνακας συχνοτήτων - Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.....	64
Πίνακας 15. Πίνακας συχνοτήτων - Θεωρείτε ότι ο σχεδιασμός και υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους.....	65
Πίνακας 17. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι απόκτησης δεξιοτήτων των μαέστρων.....	67
Πίνακας 18. Πίνακας συχνοτήτων - Πρακτικές που βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.....	68
Πίνακας 19. Πίνακας συχνοτήτων - Αλλαγή μεγέθους γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα (παρτιτούρες, στίχους κλπ.) - ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού - επιλογή ηλικιωμένων	

χορωδών με ακρόαση στο φωνητικό σύνολο -Αξιολόγηση ηλικιωμένων χορωδών για τις μουσικές επιδόσεις τους.....	69
Πίνακας 20. Πίνακας συχνοτήτων - Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως;.....	69
Πίνακας 21. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι επιλογής για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο.....	70
Πίνακας 22. Χρόνος και μορφή αξιολόγησης-Κατά τη γνώμη σας το διδασκόμενο ρεπερτόριο πρέπει να είναι στους ηλικιωμένους -Πόσα τραγούδια περιλαμβάνει κάθε πρόβα.....	71
Πίνακας 23 Πίνακας συχνοτήτων -Φυλλάδιο κατά την πρόβα-χρήση οργανικής συνοδείας.....	72
Πίνακας 24. Πίνακας συχνοτήτων - Διάρκεια της πρόβας - Χρόνος προβών- Χώρος προβών - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας.....	74
Πίνακας 25. Πίνακας συχνοτήτων - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως.....	75
Πίνακας 26. Πίνακας συχνοτήτων - Δεξιότητες μαέστρου.....	76
Κατάλογος εικόνων	
Εικόνα 1. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	51
Εικόνα 2. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Η μουσική εκπαίδευση εκπαιδευση των μαέστρων.....	52
Εικόνα 3. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % Τρόποι απόκτησης των γνώσεων των μαέστρων σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας.....	53
Εικόνα 4. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Εξειδικευμένη επιμόρφωση - είδος επιμόρφωσης - Διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής - Γνώση ενός ή περισσότερων μουσικών οργάνων – χρήση κατά τη διάρκεια της πρόβας με ηλικιωμένους.....	55
Εικόνα 5. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό.....	59
Εικόνα 6. Σωματική, φωνητική προθέρμανση- κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής, φωνητικής προθέρμανσης.....	60
Εικόνα 7. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης.....	61
Εικόνα 8. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης.....	62
Εικόνα 9. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι κατανόησης της μουσικής από το ηλικιωμένους.....	63
Εικόνα 10. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.....	65
Εικόνα 11. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι απόκτησης δεξιοτήτων των μαέστρων.....	67

Εικόνα 12. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - πρακτικές που βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους.....	68
Εικόνα 13. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως;.....	70
Εικόνα 14. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι επιλογής για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο.....	71
Εικόνα 15. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % Φυλλάδιο κατά την πρόβα-χρήση οργανικής συνοδείας.....	73
Εικόνα 16. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Διάρκεια της πρόβας - Χρόνος προβών- Χώρος προβών - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας.....	75
Εικόνα 17. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως.....	76

1. Θεωρητικό υπόβαθρο

1.1. Εισαγωγή

Είναι γεγονός ότι σε παγκόσμιο επίπεδο παρατηρείται αύξηση του ηλικιωμένου πληθυσμού (*World Population Prospects*, 2019). Τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω αποτελούν το 9.6 % του παγκόσμιου πληθυσμού (*United Nations Population Fund*, 2021). Στην Ελλάδα ο πληθυσμός άνω των 65 ετών ανέρχεται στο 22,6% του συνολικού πληθυσμού, ενώ το προσδόκιμο ζωής είναι τα 80 έτη για τους άνδρες και τα 85 έτη για τις γυναίκες (*United Nations Population Fund*, 2021). Μέχρι το 2050 προβλέπεται ότι το ποσοστό των ηλικιωμένων θα ξεπεράσει το 36.2% του εγχώριου πληθυσμού (*World Population Prospects*, 2019).

Ως ηλικιωμένοι θεωρούνται τα άτομα που ανήκουν στην τρίτη και τέταρτη ηλικία (Laslett, 1989 στο Hallam et al., 2012). Αν και είναι δύσκολος ο ακριβής προσδιορισμός των παραπάνω ηλικιακών φάσεων, ως τρίτη ηλικία θεωρείται το ηλικιακό φάσμα από 65 έως 75 έτη (World Health Organization, 2022) και τέταρτη ηλικία τα 75 έτη και άνω (Creech et al., 2012). Τα άτομα τρίτης ηλικίας χαρακτηρίζονται από ανεξαρτησία, αυτονομία και γνωστικές δεξιότητες (Fillit et al., 2002· Gilleard and Higgs, 1998· Scourfield 2007 στο Hallam et al., 2012). Για την τέταρτη ηλικία επικρατεί σε μεγάλο βαθμό η στερεοτυπική αντίληψη ότι αυτή χαρακτηρίζεται από προοδευτική πτώση των σωματικών και γνωστικών λειτουργιών καθώς και της γενικότερης ευζωίας των ατόμων αυτής της ηλικιακής ομάδας (Baltes and Smith, 2003· Smith 2003 στο Hallam et al., 2012).

Ο Cohen (1992) διατυπώνει τη θέση ότι αρκετές ικανότητες όπως για παράδειγμα η ψυχοδυναμική ανάπτυξη και το λεξιλόγιο συνεχίζουν να αναπτύσσονται ανεξάρτητα από την ηλικία. Με βάση την παραπάνω θέση, ενισχύεται η άποψη ότι η μάθηση αποτελεί μια δια βίου δυνατότητα και πρέπει να διασφαλίζεται η παροχή ευκαιριών σε όλους για τη διατήρηση των παλαιότερων και την απόκτηση νέων γνώσεων (Sole et al., 2010). Σύμφωνα με τα ερευνητικά ευρήματα, οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν την πρόκληση της μάθησης και επιθυμούν να διευρύνουν τους γνωστικούς τους ορίζοντες (Creech et al., 2012).

Ως μέρος του πληθυσμού, οι ηλικιωμένοι χρήζουν ισότιμων ευκαιριών και ενεργής συμμετοχής στο κοινωνικό γίγνεσθαι. Γι' αυτό και κρίνονται σημαντικές οι λήψεις πρωτοβουλιών και η δημιουργία δράσεων για αυτή την ηλικιακή ομάδα. Σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση της ισότητας και στη στήριξη της δημιουργικότητας

των ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας μπορεί να διαδραματίσει η ενασχόλησή τους με τη μουσική (Creech et al., 2020). Η μουσική μπορεί να κινητοποιήσει τους ανθρώπους (Crawford et al., 2020), να βοηθήσει στην αλληλεπίδραση και την επικοινωνία μεταξύ τους (Slater et al., 2015) και να δώσει νόημα στην καθημερινότητα. Αυτό έγινε ιδιαίτερα εμφανές κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όπου άνθρωποι που βρίσκονταν σε καραντίνα στράφηκαν στη μουσική, τραγουδώντας και παίζοντας στα μπαλκόνια των σπιτιών για να καταπολεμήσουν το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης (Pentikäinen et al., 2021).

Ευρήματα πολυάριθμων μελετών υπογραμμίζουν ότι η ενεργή συμμετοχή στη μουσική δημιουργία έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην ευζωία των ηλικιωμένων ατόμων (Creech, Hallam, Varvarigou, et al., 2013· Hallam et al., 2012· Lehmberg & Fung, 2010· Varvarigou et al., 2012). Οι Lehmberg & Fung (2010) υποστηρίζουν ότι τα οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση των ηλικιωμένων ατόμων με τη μουσική μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες: σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Οι Varvarigou et al. (2012) αναφέρουν ότι μέσα από τη συμμετοχή σε ομαδικές μουσικές δραστηριότητες οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ένα ευρύ φάσμα γνωστικών, κοινωνικών, συναισθηματικών και σωματικών οφελών. Οι Creech et al. (2013) υπογραμμίζουν ότι τα στοιχεία που προκύπτουν από την έρευνά τους σχετικά με τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ενεργής μουσικής δημιουργίας και ευημερίας στη ζωή των ηλικιωμένων «υποδηλώνουν ότι η ενεργός μουσική δημιουργία σε κοινωνικό πλαίσιο έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει την ποιότητα ζωής, την ευημερία και τη σωματική και ψυχική υγεία σε ηλικιωμένους» (σελ. 42).

1.2. Φωνητικά σύνολα και ηλικιωμένοι

1.2.1. Γενικά χαρακτηριστικά των φωνητικών συνόλων

Η δραστηριότητα του τραγουδιού θεωρείται ένα εξαιρετικό προσιτό μέσο για μουσική δημιουργία με ανθρώπους τρίτης και τέταρτης ηλικίας, λόγω του ότι δεν προϋποθέτει προηγούμενη γνώση και δεξιότητα, καθώς και εξαιτίας της δυνατότητας προσαρμογής του σε διάφορα πολιτισμικά πλαίσια ανάλογα με τους συμμετέχοντες (Johnson et al., 2018). Ενώ η συμμετοχή σε ένα οργανικό σύνολο απαιτεί βασικές γνώσεις, το τραγούδι χαρακτηρίζεται από μια ανοιχτότητα που το καθιστά προσβάσιμο σε ερασιτέχνες (Clift et al., 2012). Ο Silvey (2013) υπογραμμίζει ότι «το τραγούδι είναι ίσως το πιο προσιτό μέσο που έχουν οι άνθρωποι για τη μουσική» (σελ. 199). Το τραγούδι είναι μια δραστηριότητα με χαμηλό ή καθόλου κόστος που μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά

στη βελτίωση της υγείας των ηλικιωμένων και να βοηθήσει, εκτός των άλλων, και στη αντιμετώπιση προκλήσεων που αφορούν τη δημόσια υγεία (Clift et al., 2016). Οι Clift et al. (2012) επισημαίνουν ότι δεν έχει δοθεί αρκετή προσοχή στη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου μοντέλου και μηχανισμών με βάση τους οποίους το τραγούδι θα μπορούσε να λειτουργήσει προς όφελος της ευζωίας των ανθρώπων.

1.2.2. Το τραγούδι ως δια βίου δραστηριότητα

Δια βίου μάθηση θεωρείται η μαθησιακή δραστηριότητα που πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου με στόχο την βελτίωση των δεξιοτήτων, των ικανοτήτων και των γνώσεων του και πραγματοποιείται μετά τα χρόνια της τυπικής μάθησης, κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής (Boswell, 1992). Σύμφωνα με τον Silvey (2013), «η εκπαιδευτική κοινότητα έχει υιοθετήσει την έννοια της δια βίου μάθησης ως κεντρικής σημασίας για την αποστολή της» (σελ. 199).

Ο Elliott (1995) πιστεύει ότι η επαφή με τη μουσική είναι μια δραστηριότητα που πρέπει να είναι προσβάσιμη από όλους, καθώς οι διαφορετικές μουσικές εμπειρίες συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας και στην αυξημένη απόλαυση. Οι Cohen et al. (2002 στο Redman, 2016) επισημαίνουν ότι οι ενήλικες, ανεξαρτήτως της ηλικίας και του γνωστικού τους υπόβαθρου θεωρούν την επαφή τους με τη μουσική σημαντική για αυτούς. Στις έρευνες που παρουσιάζονται στο βιβλιογραφικό μέρος της παρούσας εργασίας, το τραγούδι σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους είναι είτε ομαδικό είτε χορωδιακό. Κριτήριο διαφοροποίησης του ομαδικού από το χορωδιακό τραγούδι είναι η ύπαρξη πολυφωνίας. Στο ομαδικό τραγούδι οι συμμετέχοντες στο φωνητικό σύνολο τραγουδούν όλοι την ίδια μελωδική γραμμή, ενώ σε μια χορωδία οι φωνές κινούνται πολυφωνικά (Μελιγκοπούλου, 2009b στο Βούρδουλας, 2016). Σύμφωνα με τον Βούρδουλα (2016), το ομαδικό τραγούδι «προσεγγίζεται ως κοινωνική και πολιτισμική πρακτική, πέρα από τη διδασκαλία της φωνητικής τεχνικής και της χορωδιακής άσκησης» (1366).

Το ομαδικό τραγούδι είναι μια δια βίου δραστηριότητα που μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές που επέρχονται με τη γήρανση (Johnson et al., 2018). Ο Gembris (2008) αναφέρει ότι «η ιδέα ότι η ανάπτυξη των μουσικών δεξιοτήτων, ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων είναι μια δια βίου διαδικασία είναι μια γενικά καθιερωμένη άποψη στη μουσική εκπαίδευση και τη μουσική ψυχολογία» (σελ 103). Σύμφωνα με τους Wilson (2011) και McCoy (2014) στον Redman (2016),

η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη θεωρούνται κίνητρα συμμετοχής των μελών σε ένα φωνητικό σύνολο.

1.3. Τα οφέλη και η σημασία του τραγουδιού σε φωνητικά σύνολα για τους ηλικιωμένους

Οι Creech et al. (2012) αναφέρουν ότι υπάρχουν πολλά οφέλη του τραγουδιού για την υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων. Λόγω της πολυτροπικής του φύσης, καθώς εμπλέκει τα άτομα σε γνωστικό, συναισθηματικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο, το τραγούδι συμβάλλει στη ευζωία των ηλικιωμένων, βοηθώντας τους να παραμείνουν δραστήριοι και ανεξάρτητοι (Clift et al., 2016· Johnson et al., 2015). Οι Johnson et al. (2018) στη μελέτη τους για την επίδραση της συμμετοχής σε μια κοινοτική χορωδία στην υγεία και την ευζωία των ηλικιωμένων, αναφέρουν τρεις τομείς επίδρασης του ομαδικού τραγουδιού: τον ψυχοκοινωνικό, τον σωματικό και τον γνωστικό.

1.3.1. Γνωστικά οφέλη

Στην έρευνα των Clift et al. (2010) για το χορωδιακό τραγούδι και την ευζωία των ηλικιωμένων, προέκυψε ότι αυτό βοηθά στη συγκέντρωση και τη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών. Ο γνωστικός τομέας αφορά στην εξάσκηση της μνήμης, της προσοχής και άλλων γνωστικών λειτουργιών που εμπλέκονται στη διαδικασία του τραγουδιού (Creech et al., 2012). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα των Varvarigou et al. (2012) απέδωσαν την ενισχυμένη γνωστική λειτουργία στη συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η απομνημόνευση μουσικής καθώς και η συγκέντρωση που απαιτείται κατά την ακρόαση ενός μουσικού κομματιού βοηθούν στην εγρήγορση των ηλικιωμένων. Στην ίδια έρευνα ως οφέλη στη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων αναφέρθηκαν η αίσθηση επιτυχίας που έχουν οι ηλικιωμένοι μέσα από ένα μουσικό σύνολο και η απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Οι Cardozo et al. (2018) αναφέρουν ότι κατά τη διαδικασία του τραγουδιού ενεργοποιούνται περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για λειτουργίες όπως η μνήμη, ο λεκτικός και ο κινητικός συντονισμός. Οι Lynch & Wilson (2018) συνδέουν τη καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας, της επίγνωσης και της προσοχής που αναπτύσσονται μέσα από το χορωδιακό τραγούδι με την ευζωία των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Pentikäinen et al. (2021), που συνέκριναν τα υποκειμενικά και αντικειμενικά γνωστικά οφέλη του χορωδιακού τραγουδιού σε συνδυασμό με τη διάθεση και την ευζωία των ηλικιωμένων, η τακτική συμμετοχή σε μια χορωδία σχετίζεται με την αύξηση της λεκτικής ευελιξίας στους

ηλικιωμένους, άλλα οι θετικές επιδράσεις σε άλλες γνωστικές λειτουργίες ήταν περιορισμένες. Οι Creech et al. (2012) στα γνωστικά οφέλη του τραγουδιού αναφέρουν και τη σταδιακή αύξηση του ενδιαφέροντος των ηλικιωμένων για ενασχόληση με τη μουσική.

1.3.2 Σωματικά οφέλη

Ο σωματικός τομέας σχετίζεται με την κίνηση και τη στάση του σώματος που απαιτείται κατά τη διάρκεια της πρόβας και της μουσικής παράστασης (Johnson et al., 2018). Η σωστή στάση σώματος που υιοθετούν σταδιακά οι ηλικιωμένοι κατά τη διαδικασία του τραγουδιού, βοηθά στην βελτίωση μυοσκελετικών προβλημάτων (Creech et al., 2012). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα της Lally (2009) ανέφεραν βελτίωση της σωματικής τους κατάστασης την οποία συνέδεσαν με τις σωματικές διατάσεις και τις ασκήσεις αναπνοής που έκαναν κατά τη διάρκεια των χορωδιακών προβών. Σύμφωνα με τους Clift et al. (2010), το χορωδιακό τραγούδι συμβάλλει στην σωματική εγρήγορση των ηλικιωμένων.

Μέσα από την ενασχόληση με το τραγούδι παρατηρείται βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας (Lehmberg & Fung, 2010) και του φωνητικού μηχανισμού των ηλικιωμένων (Crawford et al., 2020). Κατά τους Cardozo et al. (2018) η ενασχόληση των ηλικιωμένων με το τραγούδι επιβραδύνει τη γήρανση της φωνής. Η Lally (2009) στην έρευνά της, τονίζει πως οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες στο φωνητικό σύνολο αναφέρθηκαν σε βελτίωση της φωνητικής τεχνικής, του φωνητικού εύρους, της έντασης της φωνής και της αναπαραγωγής του σωστού τονικού ύψους.

Σύμφωνα με την Clements-Cortés (2015) κατά την ενασχόληση με το τραγούδι αυξάνεται η παραγωγή Ανοσοσφαιρίνης Α, ενός αντισώματος που συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά στην διατήρηση της καλής υγείας των ηλικιωμένων. Στην ίδια έρευνα αναφέρεται ότι η ενασχόληση με το τραγούδι μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά στην μείωση του πόνου καθώς αποσπά την προσοχή των ηλικιωμένων από το αίσθημα πόνου. Στα σωματικά οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση των ηλικιωμένων με το τραγούδι αναφέρονται η βελτίωση των προβλημάτων υγείας, η μείωση των φαρμάκων που λαμβάνουν οι ηλικιωμένοι για διάφορες ασθένειες καθώς και η μείωση των επισκέψεων τους γιατρούς (Clements-Cortés, 2015; Creech et al., 2012).

1.3.3 Ψυχοκοινωνικά οφέλη

Ο ψυχοκοινωνικός τομέας σχετίζεται με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που παρέχουν ευκαιρίες για την έκφραση συναισθημάτων και για αλληλεπίδραση (Johnson et al., 2018). Σύμφωνα με τους Clift et al. (2016), η τακτική επαφή με το ομαδικό τραγούδι συμβάλλει στην κοινωνική ευημερία και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, η συμμετοχή σε φωνητικά σύνολα αυξάνει τη δημιουργικότητα των ηλικιωμένων καθώς και τη διάθεση τους για συνεργασία με τους άλλους (Lally, 2009). Επίσης, το τραγούδι βοηθά στην καταπολέμηση αρνητικών συναισθημάτων, της κατάθλιψης και στη διαχείριση του άγχους μέσω του ελέγχου της αναπνοής. Αναφορικά με την κοινωνική ευημερία, οι συμμετέχοντες στην έρευνα της Lally (2009) υπογραμμίζουν ότι τα κοινωνικά αποτελέσματα δεν περιορίζονται μόνο στα πλαίσια του φωνητικού συνόλου αλλά έχουν γενικότερη επίδραση οδηγώντας σε αύξηση των κοινωνικών δραστηριοτήτων, όπως, για παράδειγμα, οι κοινωνικές έξοδοι. Επιπλέον, οι Pentikäinen et al. (2021) ανέφεραν ότι η μακροχρόνια συμμετοχή σε χορωδία συνέβαλε στην κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων. Οι Lamont et al. (2017), μέσα από τη μελέτη των απόψεων ηλικιωμένων χορωδών, αναφέρουν ότι οι ηλικιωμένοι κάνουν λόγο για ατομικά και διαπροσωπικά οφέλη, για βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων μέσα από τη συμμετοχή τους στη χορωδία. Τονίζουν ακόμη τα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από την αίσθηση του στόχου, την ύπαρξη κινήτρων, καθώς και την ευκαιρία για επαφή και αλληλεπίδραση με την κοινότητα μέσω των συναυλιών που δίνουν.

Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα είναι και οι Johnson et al. (2020), που στην έρευνά τους για τις επιπτώσεις του χορωδιακού τραγουδιού στην υγεία, την ευζωία και την υγειονομική περίθαλψη των διαφορετικών εθνοτικών ομάδων που συμμετείχαν, κατέληξαν ότι το χορωδιακό τραγούδι μπορεί να μειώσει τα αισθήματα μοναξιάς, να αυξήσει το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων για συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και να μειώσει το δημόσιο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης των ηλικιωμένων. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα της έρευνας των Clift et al. (2010) για την επίδραση του τραγουδιού στην ευζωία, και σύμφωνα με τα οποία υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, με τις γυναίκες να εκφράζουν πιο έντονα τα συναισθηματικά οφέλη και τα οφέλη του τραγουδιού στην ευζωία σε σχέση με τους άνδρες.

Το χορωδιακό τραγούδι βοηθά στην βελτίωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων (Lally, 2009; Unwin et al., 2002). Αναφορικά με

την αυτοεκτίμηση, οι Einarsdottir & Gudmundsdottir (2016) υπογραμμίζουν πως ενώ μέσα από την έρευνά τους φάνηκε τόσο οι συμμετέχοντες με μουσική εκπαίδευση, όσο και εκείνοι που δεν είχαν λάβει μουσική εκπαίδευση ωφελήθηκαν από τη συμμετοχή τους στη χορωδία, στον τομέα της αυτοεκτίμησης αυτοί με την μικρή μουσική εκπαίδευση σημείωσαν υψηλότερα ποσοστά. Ακόμη, το χορωδιακό τραγούδι δίνει στους ηλικιωμένους ευκαιρίες για αισθητικές εμπειρίες, για θετικά συναισθήματα και επαφή με έργα φωνητικής μουσικής και αποτελεί πρόκληση για να επεκτείνουν τις ικανότητές τους (Silvey, 2013). Οι ηλικιωμένοι χορωδοί στη μελέτη των Petrovsky et al. (2020) σχετικά με τη συμμετοχή τους στη χορωδία αναφέρουν ότι «κάνουν αυτό που αγαπούν» (σελ. 5), περνούν ευχάριστα το χρόνο τους και αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους, και ότι το να τραγουδούν για τους άλλους είναι μια αναζωογονητική δραστηριότητα για τους ίδιους.

Στη βιβλιογραφική της μελέτη για τις κλινικές επιδράσεις του χορωδιακού τραγουδιού στους ηλικιωμένους, η Clements-Cortés (2015) επισημαίνει επίσης τα οφέλη του ομαδικού τραγουδιού για άτομα που βρίσκονται σε δομές μακροχρόνιας φροντίδας καθώς και για άτομα με άνοια. Τα κυριότερα οφέλη που αναφέρει είναι η βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς, η αύξηση του βαθμού συμμετοχής σε δραστηριότητες και η μείωση αρνητικών συναισθημάτων όπως το άγχος και η ταραχή (σελ. 9). Στη μελέτη της για τα οφέλη του τραγουδιού για τους ηλικιωμένους, η Crook (2014) καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το χορωδιακό τραγούδι συμβάλει στην ευζωία τους ωστόσο παράγοντες όπως η ηλικία, η προσωπικότητα και η τεχνική κατάρτιση υπεισέρχονται και επηρεάζουν με διάφορους τρόπους με αποτέλεσμα να παρατηρούνται ατομικές διαφορές.

1.3.4. Κίνητρα των ηλικιωμένων για συμμετοχή σε φωνητικά σύνολα

Οι Einarsdottir & Gudmundsdottir (2016) διερευνώντας τους λόγους που παρακινούν τους ανθρώπους να συμμετάσχουν σε μια χορωδία, αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες έχουν προσωπικά και κοινωνικά οφέλη από το τραγούδι σε ένα χορωδιακό πλαίσιο. Σύμφωνα με τους παραπάνω η κοινωνική, ακολουθούμενη από το ρεπερτόριο, τις μουσικές δεξιότητες και διαπροσωπικές δεξιότητες του μαέστρου αναδείχθηκαν ως οι πιο σημαντικοί λόγοι για τους οποίους οι συμμετέχοντες προτιμούν το χορωδιακό τραγούδι. Στις έρευνες των Hays & Minichiello (2005a, 2005b στο(Lehmborg & Fung, 2010) οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι η συμβολή της μουσικής στη διατήρηση της καλής τους υγείας είναι σημαντικό κίνητρο για τη

συμμετοχή τους σε μουσικές δραστηριότητες. Στη μελέτη των Lee et al. (2016) εντοπίστηκαν οκτώ παράγοντες παρακίνησης των ηλικιωμένων για τη συμμετοχή τους σε ένα κοινοτικό φωνητικό σύνολο. Οι παράγοντες αυτοί είναι η σημασία του τραγουδιού για τη ζωή τους, η απόλαυση του τραγουδιού χωρίς πίεση, τα θετικά συναισθήματα, η πρόκληση και το αίσθημα επιτεύγματος, η αντιμετώπιση των δυσκολιών λόγω γήρατος, η καλή καθοδήγηση, η συντροφιά με τους άλλους, το αίσθημα σκοπού και της κοινωνικής προσφοράς.

1.4. Η συμβολή της κοινοτικής μουσικής στην ευζωία των ηλικιωμένων

Η κοινοτική μουσική έχει ως βάση την αποδοχή ότι ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα και την ικανότητα να δημιουργεί μουσική (Veblen & Olsson, 2002). Όπως επισημαίνουν οι Veblen & Olsson (2002), η μουσική δημιουργία είναι ένας από τους πολλαπλούς σκοπούς των κοινοτικών προγραμμάτων. Σύμφωνα με τους ίδιους, η κοινοτική μουσική πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια εξελίξιμη συνθήκη που βασίζεται πάντα στις ανάγκες και στις ιδιαιτερότητες των ατόμων που συμμετέχουν στο εκάστοτε κοινοτικό μουσικό πρόγραμμα. Όπως τονίζει η Veblen (2007), η κοινοτική μουσική δίνει έμφαση σε ένα ή σε συνδυασμό των ακολούθων: μουσική δημιουργία για προσωπική ικανοποίηση, αυτοέκφραση, απόλαυση, δημιουργικότητα, καλλιτεχνική εξέλιξη, αυτοεκτίμηση, χαρά και δημιουργία ή επαναπροσδιορισμός τόσο της ατομικής ταυτότητας όσο και της ταυτότητας της ομάδας.

Παρότι η κοινοτική μουσική ως γνωστό πεδίο αριθμεί λίγες δεκαετίες ζωής, υπάρχουν αρκετά ευρήματα που συνηγορούν ότι τα κοινοτικά μουσικά προγράμματα μπορούν να λειτουργήσουν θετικά στη διατήρηση της ευζωίας των ηλικιωμένων και να βοηθήσουν στην διατήρηση της επαφής και αλληλεπίδρασής τους με την κοινότητα (Johnson et al., 2018). Χαρακτηριστικό των κοινοτικών προγραμμάτων είναι η έμφαση που δίνουν στην πρόσβαση σε όλους και στη δια βίου μάθηση (Veblen, 2007). Μια κοινοτική χορωδία για ηλικιωμένους μπορεί να προσελκύσει ετερόκλητες κατηγορίες ανθρώπων όπως αρχάριους μουσικούς, ερασιτέχνες, ημιεπαγγελματίες και επαγγελματίες και είναι προσβάσιμες και προσιτές για όλα τα κοινωνικά στρώματα των ανθρώπων τρίτης και τέταρτης ηλικίας (Joseph & Southcott, 2020). Επίσης, οι κοινοτικές χορωδίες είναι τα κατάλληλα περιβάλλοντα για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων μεταξύ των ηλικιωμένων, καθώς μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να φιλοξενήσουν άτομα με διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα (Johnson et al., 2015). Οι πετυχημένες κοινοτικές χορωδίες χαρακτηρίζονται από σταθερή συμμετοχή των

μελών, σταθερό πρόγραμμα προβών, σωστό και έγκαιρο προγραμματισμό μουσικών παραστάσεων και εκδηλώσεων, ρεπερτόριο κοινής αποδοχής και έναν μαέστρο-μουσικό συντονιστή που είναι ευέλικτος και ικανός να διαχειριστεί μια πολυποίκιλη ομάδα σαν αυτή των ηλικιωμένων (Joseph & Southcott, 2020). Λόγω του χαμηλού κόστους, η λειτουργία μιας κοινοτικής χορωδίας μπορεί να υλοποιηθεί εύκολα με αναγκαίες προϋποθέσεις την ύπαρξη ενός κατάλληλου χώρου και ενός επαγγελματία μαέστρου που να διασφαλίζει υψηλής ποιότητας μουσικά αποτελέσματα (Johnson et al., 2015).

1.5. Η σημασία της μουσικής παράστασης για τους ηλικιωμένους

Σύμφωνα με τους Sole et al (2010), ένας από τους λόγους που οι ηλικιωμένοι επιλέγουν να συμμετάσχουν σε μια μουσική δραστηριότητα είναι για να αποκτήσουν ή να διευρύνουν τις μουσικές τους γνώσεις (Sole et al., 2010). Σύμφωνα με το παραπάνω εύρημα είναι και οι Selph & Bugos (2014), οι οποίοι στη μελέτη τους αναφέρουν ότι οι περισσότεροι ενήλικες συμμετέχοντες στη κοινοτική χορωδία τόνισαν ότι η αγάπη τους για τη μουσική αλλά και η εκμάθηση και βελτίωση των μουσικών τους δεξιοτήτων ήταν σημαντικοί παράγοντες ώστε να συνεχίσουν να συμμετέχουν. Οι McQueen et al. (2012) διαπίστωσαν την επιθυμία των ηλικιωμένων που συμμετείχαν σε μουσικές δραστηριότητες για συνεχή μουσική πρόοδο και το ενδιαφέρον τους για θέματα μουσικής θεωρίας και ιστορίας μουσικής.

Κατά τον Adams (2013), η μουσική επιτέλεση θεωρείται πολύ σημαντική για μια χορωδία καθώς δίνει τη δυνατότητα στους χορωδούς μεγαλύτερης ηλικίας να εξελιχθούν και να αναπτύξουν τις μουσικές τους δεξιότητες. Οι Lowis et al (2011 στο Varvarigou et al., 2012) διατυπώνουν την άποψη ότι το καλλιτεχνικό ενδιαφέρον δεν μειώνεται με την ηλικία. Οι Creech, Hallam, Varvarigou, et al. (2013) υπογραμμίζουν ότι οι μουσικές δραστηριότητες συμβάλουν στην ανάπτυξη του αισθήματος της εξέλιξης, της δημιουργικής έκφρασης, του επιτεύγματος και της απόλαυσης. Ο Lanslett (1989) σημειώνει ότι η μάθηση στη μετέπειτα ζωή μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη μουσικών δεξιοτήτων, επίγνωσης και κατανόησης και στην ανάπτυξη ενός νέου δυνατού εαυτού μετά τη συνταξιοδότηση (Hallam et al., 2011 στο Varvarigou et al., 2012). Η μουσική που γίνεται σε ομαδικό πλαίσιο μπορεί να υποστηρίξει την αίσθηση του σκοπού, ιδιαίτερα όταν προγραμματίζονται μουσικές παραστάσεις (Creech, Hallam, Varvarigou, et al., 2013). Οι ηλικιωμένοι αποκομίζουν πολλαπλά θετικά οφέλη όταν τους δίνεται η δυνατότητα να επιδείξουν τις μουσικές τους δεξιότητες μέσα

από μουσικές παραστάσεις ή άλλες μορφές μορφών ενεργής μουσικής δράσης (Lehmberg & Fung, 2010).

Οι Lamont et al. (2017) αναφέρουν ότι τα μουσικά επιτεύγματα της κοινοτικής χορωδίας, η υλοποίηση μουσικών παραστάσεων και η σύμπραξη με άλλες χορωδίες αυξάνουν την μουσικότητα των μελών, δίνουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εξέλιξη της χορωδίας με το πέρασμα του χρόνου. Οι ίδιοι αναφέρουν ότι επιθυμία των ηλικιωμένων χορωδών είναι ο προγραμματισμός μουσικών δράσεων όπως ταξίδια στο εξωτερικό, ανταλλαγές χορωδιών και τηλεοπτικές εμφανίσεις (Lamont et al., 2017).

Στη μελέτη των Ververis & Marshall (2018), σκοπός της οποίας ήταν η διερεύνηση των εμπειριών ηλικιωμένων που τραγουδούν σε μια κοινοτική χορωδία, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι ηλικιωμένοι μέσα από τη συμμετοχή τους σε μια χορωδία επιδιώκουν να αναπτύξουν τις μουσικές τους δεξιότητες και τις γνώσεις τους πάνω στη μουσική και ότι οι δημόσιες παραστάσεις θεωρήθηκαν σημαντικές από τους περισσότερους τραγουδιστές» (Ververis & Marshall, 2018) σελ. 88). Ωστόσο, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η εστίαση σε ζητήματα τεχνικής φύσεως θεωρείται «επιθυμητό στοιχείο» αλλά όχι «αναγκαίο» (σελ. 88). Οι ερευνητές ερμηνεύουν το τελευταίο αυτό εύρημα μέσα από το ότι η τεχνική αρτιότητα απαιτεί προσήλωση και σκληρή δουλειά από τους συμμετέχοντες, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει το αίσθημα της χαράς και της απόλαυσης που αυτοί νιώθουν με τη συμμετοχή τους σε ένα φωνητικό σύνολο. Η μαέστρος που πήρε μέρος στην έρευνα των Joseph & Southcott (2020) ανέφερε ότι η ίδια ως μαέστρος έχει ρεαλιστικές προσδοκίες για το μουσικό αποτέλεσμα σε μια κοινοτική χορωδία με ηλικιωμένους, προσδοκώντας αυτό να είναι όσο το δυνατόν αρτιότερο μουσικά, χωρίς όμως ιδιαίτερη προσκόλληση σε ζητήματα τεχνικής φύσεως.

Οι μουσικές παραστάσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην δημιουργία αισθήματος αποδοχής των ηλικιωμένων (Creech et al., 2012). Η παρουσίαση της δουλειάς τους σε έναν ευρύτερο κοινωνικό κύκλο λειτουργεί προς την κατεύθυνση της αύξησης της αυτοπεποίθησής τους και τη σταδιακή αλλαγή της ταυτότητάς τους (από ηλικιωμένοι γίνονται μουσικοί), (Creech, Hallam, McQueen, et al., 2013). Σύμφωνα με τα ευρήματα της ίδιας μελέτης, οι ηλικιωμένοι εξέφρασαν τη δυσαρέσκειά τους όταν οι μουσικές παραστάσεις είχαν διεκπεραιωτικό χαρακτήρα και δεν αντιμετώπιζονταν ως ένα σοβαρό μουσικό γεγονός. Σχετικά με τη σημασία μιας οργανωμένης μουσικής παράστασης, ο Silvey (2013) συμπληρώνει ότι η αξία της μουσικής που εκτελείται

είναι από τα πιο σημαντικά κίνητρα για να συμμετάσχει κάποιος ηλικιωμένος σε ένα φωνητικό σύνολο. Οι Petrovsky et al. (2020) τονίζουν ότι οι μουσικές παραστάσεις για τους συμμετέχοντες στην έρευνα λειτούργησαν ως μια συναρπαστική εμπειρία καθώς είχαν την ευκαιρία να τραγουδήσουν και να έρθουν σε επαφή με την κοινότητα σε πολύ τακτά χρονικά διαστήματα. Ένα από τα πιο σημαντικά οφέλη για τους συμμετέχοντες αυτής της ηλικιακής ομάδας είναι να κοινωνήσουν τη μουσική στο κοινό, την οικογένεια τους φίλους και να βιώσουν την αίσθηση της αποδοχής και του ανήκειν σε μια κοινότητα (Creech et al., 2012; Silvey, 2013). Για τα ηλικιωμένα άτομα που συμμετέχουν σε μουσικές δραστηριότητες, οι μουσικές παραστάσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως μια μορφή ομαδικής αξιολόγησης μέσα από σχόλια -τυπικά ή άτυπα- που μπορούν να λάβουν (McQueen et al., 2012).

Η διοργάνωση μουσικών παραστάσεων επιδρά θετικά και στην κοινωνικοποίηση των ηλικιωμένων χορωδών, καθώς έχουν τη δυνατότητα να μιλήσουν μεταξύ τους για ζητήματα, όπως η ενδυμασία της παράστασης, η συμπερίληψη φίλων και μελών της οικογένειας, άλλα και να λάβουν σχόλια από το κοινό μετά το πέρας της συναυλίας (Johnson et al., 2018). Τα ευρήματα του προγράμματος Music For Life (Creech et al., 2012) συνηγορούν στο ότι η μουσική παράσταση είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία των μουσικών προγραμμάτων για ηλικιωμένους, καθώς ενθουσιάζουν τους ηλικιωμένους, δίνουν κίνητρο για να συμμετέχουν, βοηθούν στην οργάνωση των προβών και διασφαλίζουν την εκμάθηση του ρεπερτορίου. Στο εγχειρίδιο περιγραφής του προγράμματος Community of Voices (Johnson et al., 2018) αναφέρεται ότι «οι παραστάσεις είχαν σκοπό να δώσουν στους συμμετέχοντες έναν κινητήριο στόχο, μια αίσθηση κυριαρχίας και μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Οι παραστάσεις ήταν επίσης μια ευκαιρία να μοιραστούμε μουσική με την κοινότητα» (σελ. 28). Διακρίνονταν από επαγγελματισμό, είχαν όμως ανεπίσημο χαρακτήρα ώστε να είναι προσιτές σε όσους δεν είχαν την εμπειρία εμφάνισης σε κοινό (Johnson et al., 2018).

1.6. Ο ρόλος του μαέστρου – μουσικού συντονιστή σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους

Υπάρχουν πολλοί όροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τα άτομα που οργανώνουν μουσικές δραστηριότητες με ηλικιωμένους. Ένας όρος που συναντάται συχνά είναι ο όρος «facilitator» (διευκολυντής, εμπυχωτής, συντονιστής) που χαρακτηρίζει το άτομο που «με κάποιο τρόπο κάνει κάτι να είναι πιο εύκολο»

(McQueen et al., 2012, σελ. 22). Ωστόσο, οι McQueen et al. (2012) προσθέτουν ότι «θα ήταν ενδιαφέρον για τους συντονιστές των δραστηριοτήτων να αναθεωρήσουν τους πιθανούς όρους και να σκεφτούν ποιος τίτλος ή φράση τους ταιριάζει περισσότερο και γιατί» (σελ. 22). Σύμφωνα με τη Freer (2009), οι όροι που χρησιμοποιούν οι μαέστροι για να περιγράψουν τον ρόλο τους αντικατοπτρίζει τις συνθήκες και τις φιλοσοφικές τους προσεγγίσεις σχετικά με τη δουλειά τους.

Οι κοινωνικές αλλαγές που συντελούνται ταχύτατα επηρεάζουν και τον ρόλο των μουσικών συντονιστών που εργάζονται σε κοινοτικά περιβάλλοντα (Veblen, 2010). Μία από τις σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους μουσικούς εκπαιδευτικούς της κοινότητας και στους εκπαιδευτικούς που δραστηριοποιούνται σε τυπικά εκπαιδευτικά πλαίσια είναι ότι οι πρώτοι κινούνται χωρίς την ύπαρξη καθορισμένου πλαισίου και προγράμματος σπουδών, σε αντίθεση με τους δεύτερους που κινούνται συνήθως σε τυπικά περιβάλλοντα (σχολεία και μουσικά ιδρύματα) και με βάση ένα καθορισμένο πρόγραμμα σπουδών (Veblen, 2010).

Ο ρόλος του μαέστρου είναι πολύ σημαντικός καθώς φέρει την ευθύνη για τη μουσική ηγεσία του συνόλου του (Durrant & Varvarigou, 2019). Διαμορφώνει τον ήχο και τον χαρακτήρα της χορωδίας του στο χρόνο δίνοντας της μια προσωπική ταυτότητα (Jansson, 2019). Σύμφωνα με τους Durrant & Varvarigou (2019), η αποτελεσματική διεύθυνση μιας χορωδίας σχετίζεται με τη φιλοσοφική κατανόηση του ρόλου του μαέστρου και την αισθητική εκτίμηση της μουσικής, τις μουσικές, τεχνικές επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητές του.

1.6.1. Η προσωπικότητα του μαέστρου/μουσικού συντονιστή

Αν και είναι κοινώς αποδεκτή η ανάγκη δημιουργίας δράσεων που συμβάλουν στην ευημερία των ηλικιωμένων, δεν έχει δοθεί αρκετή έμφαση στο τι συνιστά μια αποτελεσματική ηγεσία δραστηριοτήτων που αφορούν την εξεταζόμενη ηλικιακή ομάδα και στα χαρακτηριστικά που διέπουν έναν πετυχημένο μουσικό συντονιστή (Hallam et al., 2011). Ο ρόλος του μαέστρου είναι καθοριστικός για τη συμμετοχή των ατόμων σε ένα φωνητικό σύνολο (Joseph & Southcott, 2018). Ένας άρτιος μαέστρος/συντονιστής πρέπει να διαθέτει ένα σύνολο, μουσικών, κοινωνικών, και οργανωτικών δεξιοτήτων (Apfelstadt, 1997; Durrant, 2003; Page-Shipp, Joseph, & van Niekerk, 2018 στο Joseph & Southcott, 2020). Όταν ένας μαέστρος εργάζεται σε μια χορωδία, συγκεντρώνει στο πρόσωπό του πολλαπλές ιδιότητες: του παιδαγωγού, του καθοδηγητή, του μαέστρου έχοντας ποικίλες διοικητικές κοινωνικές και καλλιτεχνικές

αρμοδιότητες (Bygdéus, 2006 στο Bygdéus, 2018). Στο πρόγραμμα Community of Voices (Johnson et al., 2018), τα χαρακτηριστικά που θεωρήθηκαν σημαντικά για την πρόσληψη των μαέστρων στο πρόγραμμα ήταν η εμπειρία στο ομαδικό τραγούδι, γνώση ρεπερτορίου, γνώση και εργασιακή εμπειρία με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καλές διαπροσωπικές δεξιότητες, δυνατότητα για δημιουργία υγιών σχέσεων με άλλους επαγγελματίες στο ίδιο πλαίσιο, όπως π.χ. με τον συνοδό πιανίστα. Πολλαπλές είναι οι δεξιότητες που και κατά τους Creech et al. (2012) πρέπει να διαθέτει ο μαέστρος, όπως το να μπορεί να προσαρμόσει τα υλικά, να είναι ανοιχτός σε νέες ιδέες, να ακούει τους χορωδούς, να έχει διαπροσωπικές δεξιότητες, να είναι υπομονετικός, υπεύθυνος, θετικός, διασκεδαστικός. Μείζονος σημασίας θεωρείται η ικανότητα του μαέστρου να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μελών και να λαμβάνει υπόψιν τις σωματικές, κοινωνικές, ψυχολογικές ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων (Creech et al., 2012).

Με το πέρασμα των χρόνων έχει δοθεί έμφαση στις δεξιότητες που αφορούν την προσωπικότητα του μαέστρου καθώς στις οργανωτικές, ηγετικές και διοικητικές ικανότητες που πρέπει να διαθέτει (Durrant, 2003). Στην έρευνα των Einarsdottir & Gudmundsdottir (2016), οι συμμετέχοντες σε μια χορωδία στην Ισλανδία αναφέρουν ότι στις βασικές πτυχές της προσωπικότητας του μαέστρου που θεωρούν σημαντικές για τη συμμετοχή τους στη χορωδία ανήκουν οι μουσικές και οι διαπροσωπικές δεξιότητές του. Οι ηλικιωμένοι χορωδοί επισημαίνουν ότι η ενέργεια, ο ενθουσιασμός, η ύπαρξη οράματος, η δυνατότητα συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς, η χρήση ποικίλου ρεπερτορίου και η υποστηρικτική στάση ήταν στοιχεία που εκτίμησαν στον μαέστρο τους (Lamont et al., 2017). Ο μαέστρος πρέπει είναι ευέλικτος και ανοιχτός σε νέες ιδέες (Hallam et al., 2011), να λειτουργεί ως πρότυπο και να αποπνέει σιγουριά για την δημιουργία νέων πραγμάτων (Koivunen & Parush, 2019). Τα ευρήματα των Ververis & Marshall (2018) υπογραμμίζουν ότι είναι σημαντικό «να υπάρχει ένας μαέστρος που να ενθαρρύνει, να εμπνέει, να μεταδίδει το πάθος του/της για τη μουσική...» (σελ.88). Στην ίδια μελέτη (Ververis & Marshall, 2018) οι ηλικιωμένοι χορωδοί εξέφρασαν την γνώμη ότι αποδέχονται την εξουσία του μαέστρου κυρίως σε μουσικά ζητήματα, ωστόσο θέλουν να ακούγεται η γνώμη τους σε ζητήματα, όπως η επιλογή του ρεπερτορίου.

Η Bell (2004) τονίζει ότι είναι σημαντικό οι μουσικοί εκπαιδευτές να αφουγκράζονται τις ανάγκες των ενήλικων συμμετεχόντων σε μια κοινοτική χορωδία και να προσπαθούν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Με την παραπάνω θέση

συμφωνούν και οι Hallam et al. (2011), δίνοντας έμφαση στην ανάγκη κατανόησης των αναγκών των ηλικιωμένων, στον έπαινο και στον καθορισμό απαιτητικών άλλα όχι ανέφικτων στόχων.

Οι Creech & Hallam (2015) διατυπώνουν την άποψη ότι «οι διαπροσωπικές ιδιότητες, οι στρατηγικές διδασκαλίας, οι δεξιότητες και οι γνώσεις του συντονιστή θεωρήθηκαν ως πιο σημαντικές, σε ορισμένες περιπτώσεις, από το περιεχόμενο ή τις δραστηριότητες» (σελ. 44). Ο Bonshor (2020), στη μελέτη του για τη συνεργατική μάθηση και τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των ερασιτεχνών χορωδών, υπογραμμίζει ότι είναι σημαντικό οι μαέστροι να γνωρίζουν τα οφέλη που παρέχει η αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων και να προσπαθεί να καλλιεργήσει ένα αίσθημα εμπιστοσύνης μεταξύ αυτού και των χορωδών, όσο και των χορωδών μεταξύ τους. Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζει τη δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στα μέλη, προάγει την ομαδικότητα, τονώνει την αυτοπεποίθηση των μελών και διασφαλίζει την πρόοδο και την εξέλιξη του συνόλου. Για την σημασία των δεξιοτήτων επικοινωνίας και της δημιουργίας κλίματος εμπιστοσύνης και σεβασμού έκαναν λόγο και οι Hallam et al. (2011).

Σημαντικό χαρακτηριστικό ενός πετυχημένου μαέστρου είναι η σωστή προετοιμασία πριν από κάθε πρόβα, η οποία αφορά στην επαρκή μελέτη του ρεπερτορίου, σε αντίγραφα με παρτιτούρες ή άλλο υλικό που θα χρησιμοποιηθεί στην πρόβα, σε προετοιμασία ενναλακτικού πλάνου και υλικού σε περίπτωση αλλαγής του σχεδίου διδασκαλίας κατά τη διάρκεια μιας πρόβας, στην πρόσβαση σε μουσικά όργανα και στην εξασφάλιση ενός κατάλληλου χώρου για την διεξαγωγή των προβών (Hallam et al., 2015). Οι Allison et al. (2020) τονίζουν ότι ο επαγγελματισμός του διευθυντή ενός του φωνητικού συνόλου, ο οποίος αφορά σε τεχνικά και στις οργανωτικές του δεξιότητες, είναι αναγκαίος για τη σωστή προετοιμασία της ομάδας και τη επίτευξη υψηλών μουσικών επιδόσεων.

Προσωπικά χαρακτηριστικά του μαέστρου που συμβάλλουν στην επιτυχία του συνόλου είναι ο ενθουσιασμός, το χιούμορ, η υπομονή (Hallam et al., 2011; Joseph & Southcott, 2020), ο σεβασμός στη διαφορετικότητα των συμμετεχόντων και στις ήδη υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες τους Hallam et al., (2015). Ακόμη, ο μαέστρος/συντονιστής πρέπει να έχει θέσει σαφείς στόχους, να μην είναι εγωιστής, να είναι προσιτός και να μην δημιουργεί αίσθημα φόβου στους χορωδούς (Joseph & Southcott, 2020). Ένας αποτελεσματικός μαέστρος, εκτός από μουσικές δεξιότητες, πρέπει να καλλιεργεί και το αίσθημα της αυτό-αποτελεσματικότητας και του

επιτεύγματος του σκοπού στα μέλη της ομάδας (Poggi, 2011). Στην μελέτη τους οι Lee et al. (2016) περιέγραψαν ως καλές ηγετικές ικανότητες την ενθουσιώδη προσωπικότητα, την ενέργεια, τη θετική στάση, το χιούμορ και την ενίσχυση της συντροφικότητας μεταξύ των μελών της ομάδας. Τέλος, σύμφωνα με τους Creech et al. (2012), η ειλικρίνεια, η θέληση, η σεμνότητα και η δέσμευση του συντονιστή/μαέστρου με τη χορωδία του είναι απαραίτητα προσόντα, ενώ η οξυδερκής παρατήρηση των όσων συμβαίνουν στις μουσικές δράσεις είναι άλλη μια επιθυμητή ιδιότητα ώστε ο μαέστρος να παρέχει στοχευμένη ανατροφοδότηση στους ηλικιωμένους (Jansson, 2019).

Σε περίπτωση που υπάρχουν ανώτεροι του μαέστρου στην ιεραρχία ή ο ίδιος συνεργάζεται με οργανισμούς και φορείς, τότε θα πρέπει η συνεργασία τους να είναι αγαστή ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματική λειτουργία του φωνητικού συνόλου (Oikelome, 2020). Σύμφωνα με τον Oikelome (2020), ο μαέστρος πρέπει να γνωρίζει τους τρόπους που μπορούν να διασφαλίσουν την ομαλή λειτουργία στο χώρο εργασίας, κάποιιο από τους οποίους είναι η γνώση των καθηκόντων και των ευθυνών, ανάπτυξη σεβασμού και εμπιστοσύνης μεταξύ των δυο πλευρών, γνωστοποίηση των προθέσεων, συζήτηση, ομαδικό πνεύμα, λογοδοσία και ειλικρίνεια, επιδίωξη και αποδοχή της διαδικασίας αξιολόγησής τους από τους χορωδούς. Ο Bygdéus (2018) τονίζει ότι «οι δεξιότητες είναι σχεσιακές, αναπτύσσονται δηλαδή σε σχέση και αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και μέσω της διαμεσολάβησης που λαμβάνει χώρα στις κοινωνικές διαδικασίες» (σελ. 97).

1.6.2. Μουσικά προσόντα του μαέστρου-μουσικού συντονιστή

Για την επιτυχία ενός φωνητικού κοινοτικού συνόλου απαιτείται ιδιαίτερη έμφαση στις μουσικές λεπτομέρειες (Robinson, 1993 στο Joseph & Southcott, 2020). Οι μουσικές δεξιότητες και η παιδαγωγική κατάρτιση των μουσικών συντονιστών οδηγούν σε υψηλής ποιότητας μουσικά αποτελέσματα και λειτουργούν ως ένα ισχυρό κίνητρο ώστε οι ηλικιωμένοι να θελήσουν να διατηρήσουν επαφή με το φωνητικό σύνολο (Allison et al., 2020). Για τους Creech et al. (2012) ένας καλός μαέστρος πρέπει να έχει πολλές μουσικές δεξιότητες. Η Bygdéus (2018) χαρακτηριστικά αναφέρει ότι «για να είναι σε θέση να εκφράσει τη μουσική και να επικοινωνήσει με τη χορωδία, ο διευθυντής της χορωδίας πρέπει να μπορεί να εναλλάσσεται μεταξύ πολλών διαφορετικών ικανοτήτων σε ένα μάθημα/πρόβα» (σελ. 115). Σύμφωνα με τις προαναφερθείσες απόψεις είναι και οι Moore et al. (1992) οι οποίοι αναφέρουν πως όσοι εργάζονται με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας πρέπει να έχουν ένα πλήθος μουσικών δεξιοτήτων για να μπορούν να

προσεγγίσουν κατάλληλα και να διδάξουν κατάλληλα το ρεπερτόριο και για να οδηγήσουν σε ένα ολοκληρωμένο μουσικό αποτέλεσμα.

Κατά τον Jansson (2019) οι βασικές μουσικές δεξιότητες και γνώσεις που πρέπει να διαθέτει ο μαέστρος είναι γνώση του ρεπερτορίου, της μουσικής μορφής του έργου και μελέτη της παρτιτούρας, ακουστική αντίληψη, φωνητική τεχνική, και τεχνική διεύθυνσης. Οι Joseph & Southcott (2020) προσθέτουν ότι ένας μαέστρος-συντονιστής πρέπει να έχει καλή γνώση του χορωδιακού ρεπερτορίου και των χαρακτηριστικών της ανθρώπινης φωνής, γνωρίζοντας ότι η φωνή αλλάζει με την ηλικία και η διαχείριση της αναπνοής είναι λιγότερο ελεγχόμενη, καθιστώντας τις μεγάλες φράσεις και τη διατήρηση του τονικού ύψους αρκετά δύσκολα εγχειρήματα.

Οι Koivunen & Parush (2019), αναφερόμενοι στη διεύθυνση χορωδίας ως μέσο καθοδήγησης ενός συνόλου, θέτουν ως σημαντικά στοιχεία τη μη λεκτική επικοινωνία που βασίζεται στην έκφραση κυρίως μέσω των κινήσεων των χεριών, την αυξημένη αισθητηριακή αντίληψη και την διαχείριση απρόοπτων καταστάσεων. Το ίδιο θεωρούν και οι ηλικιωμένοι χορωδοί επισημαίνοντας ότι είναι αναγκαίο ο μαέστρος να κατέχει σε πολύ καλό βαθμό την τεχνική της διεύθυνσης (Ververis & Marshall, 2018). Η χειρονομία κατά τη διεύθυνση του συνόλου δεν αφορά μόνο τη μετάδοση του μουσικού νοήματος, αλλά είναι φορέας της εκφραστικής σημασίας του τραγουδιού, καθορίζει το φωνητικό αποτέλεσμα και οδηγεί σε ένα άρτιο φωνητικά και εκφραστικό χορωδιακό τραγούδι (Durrant & Varvarigou, 2019). Οι χειρονομίες της διεύθυνσης είναι αποτελεσματικές όταν είναι σαφείς, όταν λειτουργούν ως αισθητική αντανάκλαση και αναπαράσταση της μουσικής έκφρασης και δείχνουν με σαφήνεια όσα πρέπει να αποδώσουν οι χορωδοί με τη φωνή τους (Durrant & Varvarigou, 2019). «Η ακατάλληλη χειρονομία μπορεί να δώσει παραπλανητικά μηνύματα στους ερμηνευτές και μπορεί επίσης να αποσπάσει την προσοχή του κοινού από την απόλαυση της ακρόασης της μουσικής» (Durrant & Varvarigou, 2019, σελ. 3). Κατά τη διεύθυνση, η κίνηση των χεριών πρέπει να αποτυπώνει τον παλμό και τη μελωδική κίνηση, η κίνηση του χεριού να μη γίνεται από τον ώμο αλλά από τον καρπό, ώστε να είναι ξεκάθαρη, σαφής και το άνοιγμα των χεριών κοντά ή μακριά από το σώμα να δηλώνει ξεκάθαρα τη δυναμική και το επιθυμητό αποτέλεσμα (Durrant & Varvarigou, 2019).

Πέραν της τεχνικής της διεύθυνσης, άλλες μουσικές δεξιότητες που πρέπει να χαρακτηρίζουν το μαέστρο είναι η καλλιτεχνική διαίσθηση, η μουσικότητα, η καλή ακουστική αντίληψη (Apfelstadt, 1997 στο Joseph & Southcott, 2020) και οι καλές φωνητικές δεξιότητες (Lee et al., 2016). Οι Durrant & Varvarigou (2019), σημειώνουν

ότι «εάν ο μαέστρος δεν μπορεί να μεταφέρει το νόημα της μουσικής στους τραγουδιστές, τότε θα πραγματοποιηθούν λιγότερο πειστικά μουσικά γεγονότα» ενώ και ότι «εάν ο μαέστρος δεν μπορεί να ακούσει τι παράγουν οι τραγουδιστές, τότε θα υπάρχει μικρή πιθανότητα έγκυρης και χρήσιμης ανατροφοδότησης στην πρόβα» (σελ.3).

Είναι σημαντικό, οι μαέστροι που ασχολούνται με φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων να γνωρίζουν ένα εύρος ρεπερτορίου, όπως ύμνοι, παραδοσιακά, λαϊκά και εθνικά τραγούδια, καθώς και να έχουν στην κατοχή τους υλικό τραγουδιών που να είναι στο κατάλληλο φωνητικό εύρος για τους ηλικιωμένους (Moore et al., 1992). Ίσως επίσης να είναι σημαντικό ο μαέστρος ενός τέτοιου φωνητικού συνόλου να γνωρίζει πώς να μεταγράψει ένα τραγούδι ώστε να είναι το προσαρμόζει στις φωνητικές ικανότητες των χορωδών (Joseph & Southcott, 2020; Moore et al., 1992).

Οι χορωδοί προσδοκούν από τους μαέστρους να έχουν γνώση της μουσικής που διδάσκουν, να έχουν αναπτύξει έναν καλό τρόπο επικοινωνίας με τη χορωδία, να έχουν ακουστική αντίληψη, να μπορούν να διορθώνουν τον παραγόμενο ήχο και να μπορούν να απελευθερώσουν την εκφραστικότητα των συμμετεχόντων ώστε να επιτευχθεί ένα ικανοποιητικό μουσικό αποτέλεσμα (Jansson, 2019). «Οι τραγουδιστές εκτιμούν έναν καλά προετοιμασμένο μαέστρο που ξέρει πάντα πώς θα ακούγεται το τελικό αποτέλεσμα, αλλά η παντελής απουσία πειραματισμού, απόκλισης ή κινδύνου αποτυχίας, μπορεί να οδηγήσει σε εφησυχασμό του τραγουδιστή» (Jansson, 2019, σελ. 880).

1.6.3. Η επιμόρφωση του μαέστρου

Η δημιουργία προγραμμάτων κατάρτισης ατόμων που εργάζονται ως μουσικοί συντονιστές σε κοινοτικά περιβάλλοντα έχει ανθίσει την τελευταία δεκαετία και φαίνεται ότι η ανοδική τους πορεία θα συνεχιστεί και στο μέλλον (Veblen, 2010). Για το λόγο αυτό καθίστανται αναγκαίες οι ευκαιρίες κατάρτισης και επαγγελματικής εξέλιξης των ατόμων που έχουν τον ρόλο των καθοδηγητών σε δραστηριότητες με ηλικιωμένους (Hallam et al., 2011). Καθώς η έρευνα εξελίσσεται αναφορικά με τις στρατηγικές και τους τρόπους διδασκαλίας είναι αναμενόμενο ότι θα προσαρμοστεί και θα αναδιαμορφωθεί και ο τρόπος δράσης των μαέστρων-συντονιστών (Veblen, 2010).

Οι δεξιότητες και ικανότητες του μαέστρου αποκτώνται μέσω της εκπαίδευσης αλλά και της πρακτικής εμπειρίας στο πεδίο (Jansson & Balsnes, 2021). Οι Varvarigou & Durrant (2011) επισημαίνουν τη σημασία της καθοδήγησης και προετοιμασίας των

μαέστρων χορωδιακών συνόλων που ασχολούνται με σχολικές, κοινοτικές και ερασιτεχνικές χορωδίες. Δίνοντας έμφαση στα αποτελεσματικά περιβάλλοντα διδασκαλίας και μάθησης με σκοπό την πρόταση ενός θεωρητικού πλαισίου αναφορικά με τη διδασκαλία της διεύθυνσης χορωδίας, οι ίδιοι τονίζουν τη σημασία του χρόνου της διδασκαλίας, των διδακτικών πλαισίων άλλα και της αλληλεπίδρασης με τη μουσική και τους χορωδούς στα πραγματικά περιβάλλοντα όπου διεξάγονται αυτές οι δραστηριότητες για την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης των μαέστρων. Χαρακτηριστικά αναφέρουν ότι «εάν οι μαέστροι χορωδίας μπορούν να προετοιμαστούν αποτελεσματικά στην επαγγελματική πρακτική, περισσότερα άτομα θα ενθαρρυνθούν να αναλάβουν το ρόλο του μαέστρου χορωδίας με αυτοπεποίθηση» (σελ. 336) και αυτό σύμφωνα με τους ίδιους θα έχει ως αποτέλεσμα «περισσότερα παιδιά και ενήλικες να βιώσουν ικανοποίηση από τη συμμετοχή της χορωδίας» (σελ. 336). Όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε μια δια βίου ενασχόληση με το χορωδιακό τραγούδι (Durrant & Varvarigou, 2008).

Σχετικά με τη διαδικασία της εκπαίδευσης των μαέστρων, οι Durrant & Varvarigou (2008) τονίζουν τη σημασία της χρήσης βιντεοσκοπημένων πρακτικών με στόχο τον μετέπειτα αναστοχασμό και προβληματισμό, την καλλιέργεια της αυτό-αντίληψης των μαθητών ως μαέστρων και της δημιουργίας ενός εικονικού περιβάλλοντος μάθησης που μπορεί να λειτουργήσει επικουρικά προς τη δια ζώσης διδασκαλία. Σύμφωνα με τους Durrant & Varvarigou (2019), «η χρήση του βίντεο ως εργαλείου προβληματισμού χρησιμοποιείται πλέον ευρέως σε εκπαιδευτικά πλαίσια διεύθυνσης χορωδίας» (σελ. 8).

Οι μαέστροι μπορούν να επωφεληθούν από την συστηματική ανταλλαγή εμπειριών και με τη εφαρμογή ανατροφοδότησης και προβληματισμού τόσο μεταξύ αυτών και δασκάλων, όσο και οι ίδιοι μεταξύ τους (Jansson, 2019). Οι Durrant & Varvarigou (2008) και Jansson & Balsnes (2021) συμπληρώνουν ότι θετικά μπορεί να λειτουργήσει και η δημιουργία ομάδων όπου οι μαθητευόμενοι μαέστροι θα έχουν την ευκαιρία να αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους, με αποτέλεσμα την καλλιέργεια μιας αίσθησης κοινότητας, την ενίσχυση της ατομικής ταυτότητας ως μαέστρων και την αύξηση της αυτοπεποίθησης για τον ρόλο τους. Οι Durrant & Varvarigou (2008) διατυπώνουν την άποψη ότι «οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε ένα αποτελεσματικό περιβάλλον διδασκαλίας πρέπει να στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους μαθητές να αποκτήσουν και να ενσωματώσουν γνωστικές και μεταγνωστικές στρατηγικές για τη χρήση, τη διαχείριση και την ανακάλυψη της γνώσης» (σελ. 78).

Για τους Koivunen & Parush (2019), βοηθητικά μπορεί να λειτουργήσει η συμμετοχή των μαέστρων-συντονιστών σε πρακτικά σεμινάρια - εργαστήρια, μέσω των οποίων θα έχουν την ευκαιρία να λαμβάνουν ανατροφοδότηση, να αντιληφθούν πράγματα για τον εαυτό τους και την καθοδήγηση που παρέχουν. Οι Jansson & Balsnes, (2021) εξηγούν ότι η συμμετοχή σε μαθήματα, σεμινάρια και masterclasses βοηθά τους μαέστρους να εξελίσσουν την τεχνική της διεύθυνσης, να γνωρίσουν περισσότερα πράγματα για τη φωνητική τεχνική και να διευρύνουν τις γνώσεις τους πάνω στο χορωδιακό ρεπερτόριο. Επομένως, από παιδαγωγικής σκοπιάς, η επιμόρφωση ενός μαέστρου – μουσικού συντονιστή, για να είναι σε θέση να ασχοληθεί με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας, απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση της μουσικής ηγεσίας που θα περιλαμβάνει καλλιέργεια και εξάσκηση όσον αφορά σε προσωπικά χαρακτηριστικά, παιδαγωγικά ζητήματα, τεχνική εξάσκηση και αναστοχασμό (Jansson, 2019).

1.6.4. Λόγοι επιλογής ενασχόλησης με τους ηλικιωμένους και τα οφέλη για τους μαέστρους-μουσικούς συντονιστές

Για ένα μαέστρο αποτελεί πρόκληση να αναλάβει μια ερασιτεχνική χορωδία και να καταφέρει να διασφαλίσει την εξέλιξη και την πρόοδό της σε βάθος χρόνου (Jansson & Balsnes, 2021). Οι μουσικοί συντονιστές που συμμετείχαν στην έρευνα των Hallam et al. (2015) αναφέρουν ότι οι λόγοι για τους οποίους επέλεξαν να εργαστούν με ηλικιωμένους είναι οι καλές συνθήκες εργασίας, καλή αμοιβή, ευελιξία στο ωράριο, απόλαυση εργασίας με ηλικιωμένους, ευκαιρίες για επαγγελματική εξέλιξη και για προσφορά των γνώσεων τους. Τα οφέλη που οι μουσικοί συντονιστές αντιλήφθηκαν από την εργασία με ηλικιωμένους είναι η ικανοποίηση που αντλούσαν βλέποντας τους συμμετέχοντες να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να απολαμβάνουν τη μουσική δημιουργία, η επαγγελματική εξέλιξη, η ενίσχυση των διδακτικών δεξιοτήτων και η αύξηση της αυτοπεποίθησής τους σχετικά με τη διαχείριση ομάδων, η συνεχής μουσική τους εξέλιξη ώστε να είναι σε θέση να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της ομάδας.

Οι μαέστροι που πήραν μέρος στην έρευνα των Joseph & Southcott (2020) αναφέρουν ότι σε σύγκριση με τους νεότερους σε ηλικία, οι ηλικιωμένοι έχουν λιγότερες οικογενειακές δεσμεύσεις και εργασιακές υποχρεώσεις με αποτέλεσμα να είναι πιο διαθέσιμοι για πρόβες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, οι ίδιοι τονίζουν την αίσθηση της δέσμευσης που απέκτησαν απέναντι στο σύνολο, καθώς και την κοινωνική προσφορά προς την κοινότητα μέσα από την υλοποίηση συναυλιών σε φυλακές και σε προσφυγικές δομές. Οι Jansson & Balsnes (2021) αναφέρουν ότι η

εργασιακή κατάσταση έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα δουλειάς των μαέστρων με πολλούς από αυτούς να προσπαθούν να εξασφαλίσουν αμοιβές και κατάλληλες συνθήκες εργασίας, βρίσκοντας ωστόσο πολλά προσωπικά οφέλη από την επαφή τους με κοινοτικά μουσικά σύνολα. Πολλά είναι και τα οφέλη που περιγράφουν οι μουσικοί συντονιστές που εργάζονται με ηλικιωμένους στην μελέτη των Hallam et al. (2011). Κάποια από αυτά είναι η δημιουργία φιλικού κλίματος στην εργασία, η από κοινού με τους συμμετέχοντες λήψη αποφάσεων, καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων, αίσθηση ολοκλήρωσης, δημιουργία ισχυρών δεσμών με τα μέλη της ομάδας. Οι μουσικοί συντονιστές που εργάζονται με ηλικιωμένους θεωρούν ότι η εργασία τους αποτελεί μια πρόκληση καθώς συνεργάζονται με άτομα που φέρουν πλούσιες εμπειρίες ζωής, δημιουργούν μεταξύ τους ισχυρούς δεσμούς και αντιλαμβάνονται την αξία του συντονιστή της ομάδας τους (Creech et al., 2012).

1.6.5. Παιδαγωγικές προσεγγίσεις

Για την επιτυχία και τη βιωσιμότητα ενός φωνητικού συνόλου με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας κρίνονται απαραίτητη η εφαρμογή προσεγγίσεων κατάλληλων για αυτή την ηλικιακή ομάδα (Allison et al., 2020). Το χορωδιακό τραγούδι είναι μια δραστηριότητα με πλήθος οφελών για τους ηλικιωμένους, ωστόσο, είναι αναγκαίο, ζητήματα όπως ο τρόπος διδασκαλίας, το ρεπερτόριο και τα χρησιμοποιούμενα υλικά, ο χώρος και τρόπος διεξαγωγής της μουσικής πρόβας να προσαρμοστούν στις ανάγκες της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας (Yinger, 2013). Κάποιοι περιορισμοί που σχετίζονται με την ηλικία είναι προβλήματα στις κινητικές δεξιότητες, προβλήματα στο λαιμό, την πλάτη τα πόδια, πόνοι και μειωμένη κινητικότητα, αναπνευστικά και καρδιαγγειακά προβλήματα (Gembris, 2008). Ο Silvey (2013) υπογραμμίζει ότι αν κάποιος πρόκειται να οργανώσει μια χορωδία ειδικά για ηλικιωμένους, πρέπει να λάβει υπόψη αρνητικούς παράγοντες όπως προβλήματα των αρθρώσεων, της πλάτης και των ματιών που αποτελούν λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι εγκαταλείπουν τις χορωδίες με το πέρασμα του χρόνου. Επιπρόσθετα, καταστάσεις που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως αλλαγές στο φωνητικό μηχανισμό, στο αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα, λήψη φαρμάκων, η εμμηνόπαυση στις γυναίκες, αλλαγές στην ακοή και την όραση, μπορεί να έχουν αρνητικές επιδράσεις στη διαδικασία του τραγουδιού. Ορισμένες από τις αρνητικές επιδράσεις είναι η δυσκολία διαχείρισης της αναπνοής, αλλαγές στην ποιότητα του ήχου, ύπαρξη ανεξέλεγκτου βιμπράτο, φωνητική κόπωση, ανακρίβειες στην παραγωγή του τονικού ύψους (Butler et al., 2013a). Ακόμη,

με το πέρας της ηλικίας παρατηρείται μείωση της έντασης της φωνής και του φωνητικού εύρους (Aquino & Ferreira, 2016).

Σύμφωνα με τον Gembris (2008), οι γνωστικές, σωματικές και άλλες αλλαγές που συμβαίνουν στην τρίτη και τέταρτη ηλικία έχουν αντίκτυπο στις μουσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν οι ηλικιωμένοι. Για το λόγο αυτό η Yinger (2013) παρατηρεί ότι οι αισθητηριακές και αντιληπτικές αλλαγές που επέρχονται λόγω γήρατος απαιτούν κατάλληλες τροποποιήσεις που να επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε ένα φωνητικό σύνολο. Αλλαγές που αφορούν το φωνητικό μηχανισμό είναι μείωση του φωνητικού φάσματος των ηλικιωμένων, πιο ρηχή και περιορισμένη αναπνοή, εξασθένηση των μυών του λαιμού, μικρότερος έλεγχος της γλώσσας, μείωση του όγκου της φωνής (Johnson et al., 2018). Οι Coelho et al. (2013) εκφράζουν μια διαφορετική άποψη για τις δυσκολίες στη διαδικασία του τραγουδιού και για φαινόμενα όπως η κόπωση και η βραχνάδα, θεωρώντας ότι δεν συνδέονται τόσο με την ηλικία των χορωδών. όσο με την τεχνική τη διαχείριση του φωνητικού μηχανισμού. Γι' αυτό το λόγο, ο μαέστρος πρέπει να γνωρίζει τα φωνητικά χαρακτηριστικά των χορωδών του ώστε να προσαρμόζει κατάλληλα τις φωνητικές τεχνικές, να εξομαλύνει τις δυσκολίες και να διασφαλίζει τη φωνητική υγεία.

Οι μαέστροι μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη υγιών φωνητικών συνθηκών για τους ηλικιωμένους, εντάσσοντας σωστές τεχνικές σε κάθε πρόβα και δίνοντας έμφαση στις ανάγκες και τις ικανότητες αυτής της ηλικιακής ομάδας (Butler et al., 2013a). Κάποιες στρατηγικές γενικού χαρακτήρα που μπορεί να βοηθήσουν τις αλλαγές αυτές είναι η προπόνηση μυών, ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής, σωματικές δραστηριότητες και εξάσκηση πριν τις συναυλίες, μουσική εκτέλεση σε καθιστή θέση (Gembris, 2008). Στρατηγικές που αφορούν το μουσικό κομμάτι είναι η συχνή εξάσκηση, διαχειρίσιμος αριθμός μουσικών έργων ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν οι ηλικιωμένοι, απλοποίηση δύσκολων μερών των έργων, μείωση των μουσικών απαιτήσεων και χρήση γραπτού κειμένου για την ενίσχυση της μνήμης (Gembris, 2008). Οι στρατηγικές και οι τεχνικές που ακολουθούνται για ένα υγιές τραγούδι κατά την τρίτη και τέταρτη ηλικία δεν διαφέρουν ριζικά από αυτές που ακολουθούνται σε μαθητές μικρότερων ηλικιακών ομάδων (Edwin, 2012).

Κάποιες από τις πρακτικές που βοηθούν ηλικιωμένους χορωδούς με προβλήματα όρασης είναι η χρήση καθαρής και ευανάγνωστης γραμματοσειράς με μεγάλα γράμματα σε λευκό φόντο (Butler et al., 2013a; Yinger, 2013). Μεγαλύτερες χειρονομίες από τους μαέστρους, τοποθέτηση λιγότερων σειρών με περισσότερες

καρέκλες ανά σειρά, ώστε να μπορούν οι χορωδοί να βρίσκονται κοντά στον μαέστρο, ευκαιρίες στους ηλικιωμένους να μάθουν τη μουσική ακουστικά όπως με τη χρήση CD, είναι επιθυμητές πρακτικές (Yinger, 2013). Η χρήση γυαλιών ανάγνωσης και ο πρόσθετος φωτισμός μπορούν επίσης να λειτουργήσουν βοηθητικά (Butler et al., 2013a; Gembris, 2008).

Όσον αφορά την αντιμετώπιση των αισθητηριακών αλλαγών που προκαλούν προβλήματα στην κίνηση, η Yinger (2013) προτείνει στους μαέστρους να αφήνουν χρόνο για κάθε ενέργεια που απαιτεί κίνηση, όπως η μετάβαση από καθιστή σε όρθια στάση, η αναστροφή των σελίδων και τη χορογραφία. Η ίδια (2013), για να μειωθεί ο κίνδυνος πτώσης των μελών τους έδωσε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν μπροστά τους το πίσω μέρος μιας καρέκλας για υποστήριξη και να έχουν πίσω τους καρέκλες σε περίπτωση που επιθυμούν να καθίσουν κατά τη διάρκεια της πρόβας.

Οι στρατηγικές που προτείνονται για την αντιμετώπιση των αλλαγών στην ακοή είναι η δόμηση του μηνύματος με σαφή, κατανοητό τρόπο και χρήση οικείου λεξιλογίου, συχνή επανάληψη των οδηγιών και ομιλία όσο το δυνατό πιο κοντά στο επίπεδο των αυτιών των χορωδών (Yinger, 2013). Επίσης, η λεκτική επικοινωνία πρέπει να εναλλάσσεται με τη μη λεκτική ώστε να υπάρχει μια ισορροπία στη διδασκαλία. Για την ενίσχυση της ακουστικής αντίληψης, μπορεί ο μαέστρος να ζητήσει από τους ηλικιωμένους να εστιάζουν στον διπλανό χορωδό ή σε μια ομάδα φωνών (ψηλές, χαμηλές, γυναικείες, ανδρικές) (Johnson et al., 2018). Αξίζει να σημειωθεί ότι καλό είναι ο μαέστρος-μουσικός συντονιστής να παροτρύνει τους ηλικιωμένους με προβλήματα ακοής να χρησιμοποιούν ακουστικά βαρηκοΐας κατά τη διάρκεια της πρόβας (Gembris, 2008; Yinger, 2013). Μπορεί ακόμη να εντάξει και μη λεκτικά στοιχεία επικοινωνίας της πληροφορίας, όπως χειρονομίες, άγγιγμα, προσανατολισμός σώματος, να αποφεύγει να καλύψει το πρόσωπο ή το στόμα με χέρια η αντικείμενα και να επιλέγει έναν ήσυχο και κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο για τη διεξαγωγή των προβών (Yinger, 2013).

Σχετικά με τη διαχείριση των γνωστικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά την τρίτη και τέταρτη ηλικία και επηρεάζουν τη μνήμη και την κατανόηση της γλώσσας, οι αντισταθμιστικές αλλαγές που προτείνονται είναι η χρήση τυπωμένων στίχων, η χρήση γραπτών υπενθυμίσεων προς ενημέρωση των χορωδών για αλλαγές στα προγράμματα της πρόβας ή των μουσικών παραστάσεων, ο περιορισμός χρήσης άγνωστων γραπτών και μουσικών συμβόλων, η συχνή επανάληψη και επεξήγηση των νέων πληροφοριών (Yinger, 2013). Λόγω της δυσκολίας των ηλικιωμένων σε ζητήματα όπως η

απομνημόνευση και η δεκτικότητα στις αλλαγές, οι μαέστροι πρέπει να είναι καλά οργανωμένοι και να έχουν κάνει έναν σωστό προγραμματισμό ώστε να αποφευχθούν αλλαγές που μπορεί να δυσκολέψουν τους ηλικιωμένους (Lally, 2009). Κάποιες στρατηγικές που θα βοηθήσουν στην καλύτερη απόδοση των χορωδών κατά τη διάρκεια της πρόβας είναι η επιβράδυνση του ρυθμού διδασκαλίας ώστε να έχουν περισσότερο χρόνο να ακολουθούν τις οδηγίες, η χρήση χορογραφίας για καλύτερη εκμάθηση του τραγουδιού μόνο εφόσον διασφαλίσουμε ότι οι χορωδοί γνωρίζουν καλά το τραγούδι, η εξάσκηση σε μια μεμονωμένη πτυχή της μουσικής κάθε φορά πριν τη σύνδεση πολλαπλών εργασιών μαζί (Yinger, 2013).

Ο μαέστρος πρέπει να βρει μια ισορροπία ανάμεσα σε δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση και σε αυτές που βοηθούν στην εξέλιξη των μελών (Ververis & Marshall, 2018). Οι Lee et al. (2016) διαπίστωσαν ότι η ευχαρίστηση των συμμετεχόντων στη έρευνα να παρακολουθούν το φωνητικό σύνολο σχετίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό με το μη αυστηρό περιβάλλον που δημιουργεί ο μουσικός συντονιστής. Η εισαγωγή δημιουργικών δραστηριοτήτων στις συναντήσεις με ηλικιωμένους όπως π.χ. η συγγραφή τραγουδιού, μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια συνεργατικότητας και συλλογικού πνεύματος και να προάγει την συλλογική δημιουργικότητα (Varvarigou et al., 2013). Πριν από την εισαγωγή δραστηριοτήτων που δεν είναι οικείες στους συμμετέχοντες, κρίνεται αναγκαία η οικοδόμησης κλίματος εμπιστοσύνης στην ομάδα και ο προσεκτικός προγραμματισμός για τη σωστή χρονική περίοδο ένταξής τους, ώστε οι ηλικιωμένοι να μην έρθουν αντιμέτωποι με συναισθήματα όπως φόβο έκθεσης και ανασφάλεια (Lally, 2009).

Σχετικά με τη δυνατότητα συμμετοχής σε μουσικά σύνολα, αυτή θα πρέπει να είναι ελεύθερη για όλους τους ηλικιωμένους, χωρίς να απαιτείται ακρόαση ή προηγούμενη εμπειρία. Οι μουσικοί συντονιστές στην μελέτη των Hallam et al. (2015) θεώρησαν ως μια πρόκληση στην εργασία με ηλικιωμένους, την διαχείριση των διαφορετικών δεξιοτήτων και εμπειριών των συμμετεχόντων, όπως επίσης και τη διαχείριση απροσδόκητων συμπεριφορών και συγκρούσεων ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Ο μαέστρος πρέπει να παρέχει ευκαιρίες για εξέλιξη τόσο στους αρχάριους συμμετέχοντες όσο και σε εκείνους που είχαν επαφή με τη μουσική παλαιότερα (Varvarigou et al., 2013). Οι συντονιστές στην έρευνα των McQueen et al. (2012) έδωσαν έμφαση στη δημιουργία μιας χαλαρής ατμόσφαιρας και εξέφρασαν την ανάγκη για ισορροπία μεταξύ της απόλαυσης, της ύπαρξης στόχων και της μακροπρόθεσμης εξέλιξης.

Στην έρευνα των Creech et al. (2014) που επικεντρώνεται στον τρόπο οργάνωσης και τις στρατηγικές διευκόλυνσης που παρατηρούνται σε μουσικές δραστηριότητες με ηλικιωμένους, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι συντονιστές θα μπορούσαν να γίνουν πιο αποδοτικοί, κάνοντας εκτενέστερη χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας, δημιουργώντας χώρο για ερωτήσεις και συζητήσεις με τους συμμετέχοντες, αξιοποιώντας την ανατροφοδότηση, και οργανώνοντας τις δράσεις με σκοπό να καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των ηλικιωμένων μαθητών. Η ανάπτυξη ενός καλού διαπροσωπικού κλίματος, η χρησιμοποίηση κατά τη διδασκαλία των προηγούμενων εμπειριών των συμμετεχόντων και η καθοδήγηση των ηλικιωμένων στον καθορισμό των μαθησιακών στόχων είναι στρατηγικές καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία του φωνητικού συνόλου (Creech & Hallam, 2015). Οι μαέστροι-συντονιστές είναι απαραίτητο να λαμβάνουν υπόψιν επίσης ζητήματα οργανωτικής φύσεως όπως η διασφάλιση ενός άνετου χώρου για την υλοποίηση των προβών, σαφής προγραμματισμός των συναντήσεων, εύκολο πάρκινγκ και η μεταφορά των ηλικιωμένων (Allison et al., 2020). Κατά τους McQueen et al. (2012) «ορισμένοι συμμετέχοντες θέλουν οι συντονιστές τους να είναι οργανωμένοι και να αξιοποιούν σωστά το διαθέσιμο χρόνο» (σελ. 22). Αναφορικά με τον προγραμματισμό των προβών, οι μαέστροι που σχεδιάζουν μεθοδικά το περιεχόμενο των προβών τους φαίνεται να δημιουργούν παιδαγωγικές στρατηγικές που ανταποκρίνονται περισσότερο στις ανάγκες των χορωδών τους (Freer, 2009). Για το λόγο αυτό οι Creech et al. (2012) τονίζουν την αναγκαιότητα ύπαρξης ενός πλάνου διδασκαλίας. Θετική επίδραση στο φωνητικό σύνολο μπορεί να έχει ο από κοινού καθορισμός των στόχων μεταξύ του συντονιστή και των μελών της ομάδας, ώστε οι χορωδοί να νιώσουν ότι έχουν και εκείνοι λόγο σε ζητήματα που αφορούν το μουσικό σύνολο (Creech et al., 2012).

Για τον τρόπο αξιολόγησης των ηλικιωμένων συμμετεχόντων, οι McQueen et al. (2012) αναφέρουν ότι οι μουσικοί συντονιστές που συμμετείχαν στην έρευνα δεν αξιολόγησαν ουσιαστικά τους συμμετέχοντες, άλλα έγινε μια ανασκόπηση και ανατροφοδότηση σχετικά με το επίπεδο των επιτευγμάτων. Οι ίδιοι επισημαίνουν πως μια από τις προκλήσεις των συντονιστών αναφορικά με την ανατροφοδότηση ήταν αυτή να λειτουργήσει ενθαρρυντικά και υποστηρικτικά για τους ηλικιωμένους και να μην «ισοδυναμεί με (αρνητική) κριτική» (σελ. 20). Σημαντική κρίνεται και η παροχή ειλικρινούς ανατροφοδότησης από τους συντονιστές προς τους ηλικιωμένους (Creech et al., 2012). Οι Durrant & Varvarigou (2019) τονίζουν εμφατικά ότι «η ίδια η ανατροφοδότηση που δίνει ένας μαέστρος είναι ζωτικής σημασίας στη διαδικασία της

πρόβας όπως θα ήταν με οποιαδήποτε δραστηριότητα. Οι τραγουδιστές πρέπει να ξέρουν πώς τα πάνε» (σελ. 5). Οι συντονιστές πρέπει να ενθαρρύνουν τη συνεργατική μάθηση και την αλληλοδιδασκαλία μεταξύ των ηλικιωμένων συμμετεχόντων (Creech et al., 2012). Η Varvarigou (2014) στο άρθρο της για τη συνεργατική μάθηση στην χορωδιακή εκπαίδευση τονίζει πως η συνεργατική μάθηση «υποστηρίζει το κίνητρο των μαθητών για ενεργή συμμετοχή στη διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης, αυξάνει τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, υποστηρίζει την ανάπτυξη των διαπροσωπικών, επικοινωνιακών, ηγετικών και διδακτικών δεξιοτήτων των μαθητών τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, και αυξάνει την αποτελεσματικότητα του δασκάλου» (σελ. 1).

Ο Freer (2009) προτείνει έναν παιδαγωγικό κύκλο για να ακολουθούν οι μαέστροι, όπου ο κύκλος αυτός ξεκινά με τον προγραμματισμό της πρόβας, τη μελέτη του μουσικού υλικού, την πρόβλεψη λαθών και σημείων που ενδέχεται να δυσκολέψουν τους χορωδούς και την εύρεση λύσεων και στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους. Κατά τη διάρκεια της πρόβας ο μαέστρος εντοπίζει λάθη που ο ίδιος είχε προβλέψει ότι θα κάνουν οι χορωδοί στο διδασκόμενο ρεπερτόριο, είτε λάθη καινούργια που δεν είχε προβλέψει. Επισημαίνει στους χορωδούς τα λάθη, προσπαθώντας ταυτόχρονα να μην παρεκκλίνει κατά πολύ από την αρχική στοχοθεσία που ο ίδιος είχε θέσει. Τέλος, αξιολογεί και αναστοχάζεται πάνω στα ζητήματα που δυσκόλεψαν τους χορωδούς και σχεδιάζει τον τρόπο με τον οποίο θα προχωρήσει στο μέλλον. Όσοι μαέστροι ακολουθούν συνειδητά μια παιδαγωγική στάση και προσέγγιση μπορούν να λάβουν αποφάσεις προληπτικά για την αποφυγή λαθών, να επικεντρωθούν σε ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της πρόβας και να προβλέπουν δυσκολίες και ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι χορωδοί τους (Freer, 2009).

1.7. Μεθοδολογία της πρόβας σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους

1.7.1. Επιλογή και οργάνωση ρεπερτορίου

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην επιλογή κατάλληλου ρεπερτορίου για την τρίτη και τέταρτη ηλικία (Butler et al., 2013a). Ο Roggi (2011) επισημαίνει ότι η επιλογή της μουσικής είναι σημαντική γιατί «αν οι τραγουδιστές θεωρήσουν ότι η μουσική είναι όμορφη και αξίζει να τραγουδηθεί καλά, θα προσπαθήσουν να κάνουν το καλύτερο» (σελ. 345). Οι χορωδοί συμμετέχοντες στην μελέτη των Einarsdottir & Gudmundsdottir (2016) κατατάσσουν το ρεπερτόριο ανάμεσα στα κριτήρια που θεωρούν σημαντικά για την συμμετοχή τους στο σύνολο.

Η επιλογή κατάλληλου ρεπερτορίου βαρύνει τον μαέστρο και απαιτείται ενδελεχής έρευνα για να καταλήξει σε έργα που είναι κατάλληλα για το μουσικό σύνολο που συντονίζει (Hallam et al., 2015). Ωστόσο, οι Varvarigou et al. (2013) διευκρινίζουν ότι η επιλογή του δεν πρέπει να είναι αποκλειστική αρμοδιότητα του μαέστρου, αλλά πρέπει να ερωτάται και η γνώμη των ηλικιωμένων και να λαμβάνονται υπόψιν οι προτιμήσεις τους. Οι Varvarigou & Durrant (2011) επισημαίνουν ότι «αν και οι μαέστροι επιλέγουν και προετοιμάζουν το ρεπερτόριο και προγραμματίζουν τις πρόβες μόνοι τους, δεν υφίσταται χωρωδιακή πρόβα χωρίς χωρωδούς» (σελ. 332).

Οι ηλικιωμένοι, παρά τις αλλαγές και τις δυσκολίες που ενδέχεται να βιώνουν λόγω ηλικίας έχουν ξεκάθαρες προτιμήσεις για τη μουσική που θα ήθελαν να τραγουδήσουν (Moore et al., 1992). Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Music for Life δήλωσαν ότι τους αρέσουν πολλά μουσικά είδη μεταξύ των οποίων κλασική, ροκ, ποπ, μπλουζ, παραδοσιακή μουσική (Creech et al., 2012). Οι Joseph & Southcott (2020) συγκλίνουν με τις παραπάνω θέσεις και προσθέτουν ότι οι μαέστροι πρέπει να στέκονται κριτικά και να αξιολογούν τα τραγούδια που μπορεί να προτείνουν οι ηλικιωμένοι καθώς κάποια από αυτά μπορεί να είναι ακατάλληλα για τους ηλικιωμένους.

Το ρεπερτόριο μιας μουσικής δράσης με ηλικιωμένους πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτο και να καλύπτει τις διαφορετικές ανάγκες των μελών (Lally, 2009). Στην έρευνα των Hallam et al. (2015) οι μουσικοί συντονιστές δήλωσαν σχετικά με τις μουσικές προτιμήσεις των ηλικιωμένων ότι προτιμούν να ασχολούνται με μουσική που τους είναι οικεία, απλή και χωρίς ξένο λεξιλόγιο. Ένας τρόπος για αναζήτηση ακροάσεων παλιού ρεπερτορίου, όπως και εξοικείωσης των χωρωδών με το ρεπερτόριο που αρέσει στον μαέστρο είναι το Youtube (Varvarigou et al., 2013).

Αναφορικά με την επιλογή ρεπερτορίου προτείνεται η επιλογή δημοφιλούς μουσικής, γνωστής στους ηλικιωμένους όταν ήταν νέοι ώστε να συνδέεται με τις ήδη υπάρχουσες εμπειρίες τους (Varvarigou et al., 2013; Yinger, 2013). Από την άλλη μεριά, αξίζει για επισημανθεί και η αντίθετη άποψη, ότι είναι πιο εύκολο να διδάξει κανείς στους ηλικιωμένους κάτι που δεν τους είναι οικείο, διότι αν ένα τραγούδι τους είναι γνωστό είναι πιθανόν να περιμένουν να διδαχθούν την εκδοχή που τους είναι οικεία (Joseph & Southcott, 2020). Σύμφωνα με την άποψη αυτή είναι και οι Durrant & Varvarigou (2019) οι οποίοι θεωρούν ότι αν τα τραγούδια που διδάσκονται είναι οικεία και απλά, χωρίς μουσικές και φωνητικές προκλήσεις οι συμμετέχοντες ενδέχεται να χάσουν το ενδιαφέρον τους. Από την άλλη, εφιστούν την προσοχή πως αν τα

κομμάτια που επιλέγονται είναι δύσκολα, ενδέχεται να αποθαρρύνουν και να απογοητεύσουν τα μέλη του συνόλου. Σε σύγκλιση με τις παραπάνω θέσεις βρέθηκαν και οι απόψεις των χορωδών στην έρευνα των Petrovsky et al. (2020) οι οποίοι εξέφρασαν την ανάγκη να έρθουν σε επαφή και με νέο ρεπερτόριο.

Στο πρόγραμμα Community of Voices το ρεπερτόριο που διδάχθηκαν οι ηλικιωμένοι περιλάμβανε γνωστά και άγνωστα τραγούδια, ενισχύοντας την μακροπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη μνήμη και ενθαρρύνοντας τη δημιουργία νέων αναμνήσεων (Johnson et al., 2018). Στο ίδιο πρόγραμμα οι μαέστροι ήταν υπεύθυνοι για την επιλογή του ρεπερτορίου, εξετάζοντας προτάσεις τόσο από άλλους συναδέλφους μαέστρους, ανωτέρους και από μέλη της ομάδας. Επίσης, επέλεξαν ρεπερτόριο κατάλληλο για τις δυνατότητες των μελών ή διασκεύαζαν τραγούδια που ήταν εκτός φωνητικού εύρους των ηλικιωμένων, με τρόπο ώστε να διασφαλίζεται η σταδιακή πρόοδος του συνόλου.

Εκτός από τη δημοφιλή για αυτούς μουσική, οι ηλικιωμένοι προτιμούν τραγούδια με θρησκευτικό και εθνικό περιεχόμενο (Lathom, Petersen, & Havlicek, 1982 στο Crawford et al., 2020). Με το παραπάνω εύρημα σύμφωνη είναι και η μελέτη των Moore et al. (1992) οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ηλικιωμένοι έδειξαν προτίμηση στα πατριωτικά και δημοφιλή τραγούδια, αλλά και στους θρησκευτικούς ύμνους.

Σε περίπτωση επιλογής ενός ξενόγλωσσου έργου, ο μαέστρος πρέπει να είναι σε θέση να το διδάξει με τη σωστή προφορά στους χορωδούς (Joseph & Southcott, 2020). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των McQueen et al. (2012) για τα οφέλη και τις προκλήσεις συμμετοχής σε μουσικές δραστηριότητες για άτομα άνω των 50 ετών σε τρεις περιοχές μελέτης περίπτωσης στο Ηνωμένο Βασίλειο τα τραγούδια με ξένο στίχο είχαν μικτή αποδοχή. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές αναφέρουν πως «αν και ορισμένα άτομα ήταν απρόθυμα να μάθουν τραγούδια σε διαφορετικές γλώσσες, για άλλους ήταν πηγή ενδιαφέροντος, υπερηφάνειας και αναγνώριση της διαφορετικότητας» (σελ. 17).

Κατά τον Barrier (1993, στο Butler et al., 2013) τα ρυθμικά και ομοφωνικά έργα με χαμηλή τεσιτούρα και περιορισμένο φωνητικό εύρος χωρίς μεγάλες φράσεις, γρήγορα μελίσματα και άλματα στη μελωδική γραμμή είναι κατάλληλα για τους τραγουδιστές τρίτης και τέταρτης ηλικίας. Στη μελέτη των Moore et al. (1992 στο Crawford et al., 2020) για προτίμηση ρεπερτορίου, οι ηλικιωμένοι προτίμησαν έργα με αργό ως μέτριο τέμπο και με απλή οργανική συνοδεία. Ίδια προτίμηση αναφορικά με το τέμπο έδειξαν και οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες στην έρευνα των Moore et al.

(1992), με τους ερευνητές να τονίζουν ότι στα διδασκόμενα τραγούδια το τέμπο μπορεί να χρειαστεί να γίνει πιο αργό σε σχέση με την ένδειξη στην επίσημη παρτιτούρα ή στις ηχογραφήσεις.

Οι Crawford et al. (2020) για την επιλογή ρεπερτορίου προτείνουν στους μαέστρους να εστιάζουν στις εμπειρίες ζωής και στην κουλτούρα των ηλικιωμένων καθώς οι αναμνήσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως κίνητρο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Το ρεπερτόριο πρέπει να συγκεντρώνει τα εξής χαρακτηριστικά: να είναι κατάλληλο για το επίπεδο του συνόλου, ελκυστικό και ισορροπημένο όσον αφορά το στυλ, την εποχή του έργου, τις εκφραστικές, μουσικές, φωνητικές και γλωσσικές προκλήσεις, και να προσελκύει το κοινό (Durrant & Varvarigou, 2019). Κατά την επιλογή ρεπερτορίου οι συντονιστές πρέπει να λάβουν υπόψιν ότι το φωνητικό εύρος αλλάζει με τον πάροδο του χρόνου και οι τονικότητες που χρησιμοποιούνται σε μικρότερες ηλικίες θεωρούνται ψηλές για τους ηλικιωμένους. Το φωνητικό εύρος των ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας κινείται περίπου από το A3 ως το G#4 (Creech et al., 2012). Εκτός των παραπάνω, για την διδασκαλία νέου ρεπερτορίου με επιτυχία πρέπει να έχει προηγηθεί η οικοδόμηση θετικών σχέσεων και κλίματος εμπιστοσύνης ανάμεσα στον μαέστρο και τους συμμετέχοντες, ώστε το ρεπερτόριο να γίνει πιο εύκολα αποδεκτό, χωρίς αντιδράσεις από τους χορωδούς (Hallam et al., 2015).

1.7.2. Φωνητική προθέρμανση

Οι Butler et al. (2013) κρίνουν απαραίτητη τη δημιουργία μιας σειράς ασκήσεων προθέρμανσης για την ενεργοποίηση των μυών που συμμετέχουν στη διαδικασία του τραγουδιού και στους οποίους παρατηρείται ατροφία με την πάροδο του χρόνου.

Η φωνητική προθέρμανση βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη λειτουργία των συστημάτων που εμπλέκονται στη διαδικασία του τραγουδιού με αποτέλεσμα να είναι πιο αποδοτικοί και να αποφεύγονται φαινόμενα όπως κόπωση του φωνητικού μηχανισμού (Cardozo et al., 2018).

Στο Community of Voices η πρόβα ξεκινά με μια σωματική και κινητική προθέρμανση διάρκειας 10-15 λεπτών η οποία βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών, στη στάση του σώματος, στη χαλάρωση και την κατανόηση της λειτουργίας της αναπνοής (Johnson et al., 2018). Ο Bygdéus (2018) κρίνει απαραίτητη την έμφαση στη στάση και την αναπνοή, ειδικά στην αρχή της πρόβας, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μέσα από στοχευμένες ασκήσεις προθέρμανσης ώστε να διασφαλιστεί η φωνητική υγεία των χορωδών. Η διαδικασία ξεκινά με την ενεργοποίηση των μυών που

συμμετέχουν έμμεσα ή άμεσα στην παραγωγή του ήχου όπως οι μύες του προσώπου, του λαιμού, οι ώμοι, τα χέρια, πάνω από το στήθος, το θώρακα, την κοιλιά, τα πλευρά (Butler et al., 2013).

Ο μάεστρος καλό είναι να βεβαιωθεί ότι οι χορωδοί γνωρίζουν τη σωστή στάση σώματος τόσο σε όρθια όσο και σε καθιστή στάση (Butler et al., 2013). Η εναλλαγή των ασκήσεων πρέπει να ακολουθεί έναν αργό ρυθμό και η επιλογή των ασκήσεων δεν πρέπει να προκαλεί υπερβολική σωματική πίεση στους ηλικιωμένους (Butler et al., 2013).

Κάποιες ενδεδειγμένες σωματικές ασκήσεις είναι τρίψιμο χεριών, περιστροφή καρπών, μασάζ στο λαιμό και στην γύρω περιοχή, εκτάσεις των χεριών με εναλλαγή δεξιού - αριστερού, περιστροφή κεφαλιού δεξιά αριστερά, περιστροφή των ώμων (Johnson et al., 2018). Για τον έλεγχο της σωστής στάσης γίνεται ανασήκωση των χεριών πάνω από το κεφάλι, σηκώνοντας έτσι και το θώρακα (Edwin, 2012). Σε καθιστή στάση, η πλάτη πρέπει να είναι σχετικά επίπεδη, το στέρνο ανοιχτό και η τοποθέτηση στην καρέκλα να είναι με την πλάτη ακουμπισμένη στο πίσω μέρος αν το επιτρέπει η κατασκευή της ή στο μπροστινό της μέρος (Skelton, 2003). Το ένα πόδι πρέπει να βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το άλλο. Αυτό συνίσταται, γιατί η στάση αυτή στο μπροστινό μέρος της καρέκλας, με ριγμένο το βάρος του σώματος ελαφρώς περισσότερο στο ένα πόδι βοηθά μεταξύ άλλων στην ισορροπία και την διαχείριση της αναπνοής (Skelton, 2003). Σε περίπτωση που οι χορωδοί τραγουδούν σε όρθια στάση τα πόδια πρέπει να είναι ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, τα γόνατα χαλαρά και το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο (Skelton, 2003).

Αναφορικά με τη στάση του κεφαλιού και του λαιμού, όπου ειδικά σε τονικά ψηλές περιοχές παρατηρείται οι χορωδοί να το φέρνουν προς τα εμπρός και να ανασηκώνουν το πηγούνι, πρέπει να δοθεί έμφαση στην ευθεία στάση της σπονδυλικής στήλης και στη χαλαρότητα των μυών του αυχένα ώστε το κεφάλι να μπορεί να κινηθεί με ευκολία προς κάθε πλευρά (Skelton, 2003).

Ασκήσεις που επικεντρώνονται στην εισπνοή-εκπνοή λειτουργούν ευεργετικά για τους ηλικιωμένους διότι ενισχύουν τους μύες που εμπλέκονται σε αυτή τη διαδικασία (Butler et al., 2013). Η εισπνοή πρέπει να είναι αθόρυβη, το στέρνο παραμένει ακίνητο και η περιοχή κάτω από το θώρακα -πλάγια και προς τα εμπρός επεκτείνεται (Skelton, 2003). Κατά την εκπνοή η ροή του αέρα πρέπει να είναι σταθερή και η περιοχή κάτω από το θώρακα αρχίζει σταδιακά να συστέλλεται και επανέρχεται στην αρχική κατάσταση (Skelton, 2003). Ασκήσεις που βασίζονται στη χρήση staccato,

ασκήσεις «λαχανιάσματος» βοηθούν στην ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών και του διαφράγματος, του θώρακα και των μυών της πλάτης, ενώ ασκήσεις βασισμένες στην συνεχόμενη ή/και staccato εκπνοή του αέρα βοηθούν στην διαχείριση της εκπνοής (Butler et al., 2013). Κάποιες ακόμη ασκήσεις που υποστηρίζουν τη αναπνοή είναι η τοποθέτηση της γλώσσας στην αρχή της μαλακής υπερώας και συνεχόμενη εκπνοή με το σύμφωνο «ρ», ο παρατεταμένος ήχος με κλειστά χείλη πάνω σε ένα τονικό ύψος για αίσθηση της ενέργειας στα πίσω δόντια, το κράτημα της μύτης κατά την ομιλία για να νιώσουν οι χορωδοί το συντονισμό που δημιουργείται (Johnson et al., 2018). Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων αυτών, οι ηλικιωμένοι μπορούν να έχουν τοποθετημένα τα χέρια τους πλάγια ακριβώς κάτω από το θώρακα για να ελέγχουν τις περιοχές που ενεργοποιούνται κατά την διαδικασία εισπνοή-εκπνοή (Skelton, 2003).

Η φωνητική προθέρμανση μπορεί να γίνει με τη χρήση ασκήσεων που ενεργοποιούν τους μύες της αναπνοής και την ενσωμάτωση εναλλαγής τονικού ύψους όπως για παράδειγμα με χρήση τρέμολο στα χείλη και εναλλαγή τονικών υψών ώστε να διασφαλίζεται η συνεχόμενη και σταδιακή εκπνοή του αέρα, με μελωδικά σχήματα σε καθοδική κίνηση, και με ένρινες συλλαβές που βοηθούν στην καλύτερη τοποθέτηση της φωνής (Butler et al., 2013). Ασκήσεις που μπορούν να ενταχθούν στη φωνητική προθέρμανση είναι glissando πάνω σε ένα φωνήεν από χαμηλό προς ψηλό τονικό ύψος και αντίστροφα, κλίμακες και arpeggios. (Johnson et al., 2018). Η θέση του λάρυγγα κατά το τραγούδι πρέπει να είναι προσομοιάζει σε αυτή της κατάστασης ηρεμίας, δηλαδή ούτε ψηλά ούτε χαμηλά (Skelton, 2003).

Ασκήσεις με χαμηλωμένη και ανυψωμένη την μαλακή υπερώα βοηθούν στην κατανόηση των αντηχείων που ενεργοποιούνται σε διαφορές συνθήκες (Edwin, 2012). Για τους ερασιτέχνες τραγουδιστές μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά στην παραγωγή του σωστού τονικού ύψους να διατηρούν ανασηκωμένα τα ζυγωματικά και τα φρύδια τους και η γλώσσα να είναι ακουμπισμένη ελαφρώς στο πίσω μέρος των δοντιών της κάτω γνάθου (Skelton, 2003).

1.7.3. Σειρά και τρόπος διδασκαλίας των έργων σε μια πρόβα

Καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους συμμετέχοντες και για την εκμάθηση του ρεπερτορίου είναι η σειρά και ο τρόπος με τον οποίο τα μουσικά έργα διδάσκονται στις πρόβες.

Κάθε πρόβα συνίσταται να περιλαμβάνει 3-4 τραγούδια, κάποια εκ των οποίων είναι νέα και κάποια είναι επανάληψη τραγουδιών που είχαν διδαχθεί σε προηγούμενες

πρόβες (Johnson et al., 2018). Πριν από την έναρξη της διδασκαλίας, δίνονται στους ηλικιωμένους παρτιτούρες με νότες ή/και με τους στίχους των τραγουδιών διότι πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι κάποιοι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν ανάγνωση μουσικής σημειογραφίας (Joseph & Southcott, 2020). Στο πρόγραμμα Community of Voices (Johnson et al., 2018) δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επιλέξουν αν θα χρησιμοποιήσουν φυλλάδια με στίχους ή παρτιτούρες που περιλαμβάνουν και μουσική σημειογραφία μαζί με τους στίχους. Ακόμη, στο εγχειρίδιο περιγραφής του προγράμματος αναφέρεται ότι για να είναι πιο ευανάγνωστη η παρτιτούρα πολλές φορές είναι απαραίτητο το μεγαλύτερο μέγεθος γραμματοσειράς (14 μέγεθος) η μεταγραφή και η παράλειψη στοιχείων όπως το συνοδευτικό μέρος του οργάνου, οι συγχορδίες και άλλα μουσικά σύμβολα. Στο ίδιο πρόγραμμα, το διδασκόμενο ρεπερτόριο αρχικά είναι μονόφωνο και με την πάροδο του χρόνου οι μαέστροι προσθέτουν επιπλέον φωνές κάνοντας την αρμονία πιο σύνθετη.

Κατά τη διάρκεια της πρόβας όπου γίνεται η μουσική προετοιμασία, κρίνεται λειτουργική η διδασκαλία του ρεπερτορίου ανά φράση (Joseph & Southcott, 2020). Σημαντικό είναι ο μαέστρος να τραγουδά το έργο ο ίδιος για να λειτουργήσει ως ηχητικό πρότυπο και να ζητά από τους ηλικιωμένους να τον ακούσουν προσεκτικά χωρίς να τραγουδούν ακόμη και αν γνωρίζουν το τραγούδι (Johnson et al., 2018). Οι στίχοι πρέπει να λέγονται σωστά στο ρυθμό και να έχει προηγηθεί μετάφρασή τους σε περίπτωση που είναι σε άγνωστη γλώσσα (Johnson et al., 2018). Η απομόνωση πτυχών της μουσικής όπως ο ρυθμός ή δύσκολα μελωδικά στοιχεία βοηθά στην ευκολότερη εκμάθηση του έργου. Όταν στη μουσική πρόκειται να προστεθεί χορογραφία, παίξιμο οργάνων, κινήσεις χεριών, πρέπει να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι γνωρίζουν καλά το τραγούδι προτού προσθέσουν άλλα στοιχεία (Yinger, 2013).

Στην έρευνα των Joseph & Southcott (2020) η μια εκ των δυο μαέστρων που έδωσαν συνέντευξη αναφέρει ότι διδάσκει στους ηλικιωμένους με το αυτί υιοθετώντας μια αργή και επαναλαμβανόμενη παιδαγωγική προσέγγιση, επαναλαμβάνοντας κάθε μουσικό τμήμα του τραγουδιού μέχρι να μαθευτεί. Για τη δεύτερη μαέστρο που συμμετείχε στην ίδια έρευνα τα μέλη της χορωδίας της αναφέρουν ότι ακολουθεί ένα πιο γρήγορο ρυθμό διδασκαλίας, με αποτέλεσμα να νιώθουν ότι δεν μπορούν να συνεχίσουν σε περίπτωση που χάσουν ένα μέρος της διδασκαλίας της.

Στρατηγικές όπως η ακουστική εκμάθηση των κομματιών με τη βοήθεια των στίχων ή παρτιτούρας, η παρότρυνση των χορωδών να ακούνε κατά τη διάρκεια του τραγουδιού τους διπλανούς χορωδούς τους ώστε να βοηθούνται στα σημεία που

δυσκολεύονται αλλά και η συχνή επανάληψη του παλαιότερου ρεπερτορίου μπορούν να συμπεριληφθούν στην πρόβα και τη μουσική διδασκαλία για να προωθήσουν γνωστικές λειτουργίες όπως μνήμη και προσοχή (Johnson et al., 2018).

Στη διδασκαλία ενός μουσικού έργου μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά η συνοδεία οργάνων που θα παίζουν την κύρια μελωδική γραμμή (Butler et al., 2013). Για την επιλογή του συνοδευτικού οργάνου οι Moore et al. (1992) υπογραμμίζουν ότι δεν πρέπει να βασίζεται στην ευκολία και την εύκολη μεταφορά αλλά στην προτίμηση και αποδοχή από τους ηλικιωμένους χορωδούς. Σχετικά με την οργανική συνοδεία, στην ίδια έρευνα (Moore et al., 1992) οι ηλικιωμένοι έδειξαν προτίμηση για ζωντανή συνοδεία ή για ηχογραφημένο πιάνο με πλήρη συγχορδιακή συνοδεία και όχι για συνοδεία που να ακούγεται μόνο η μελωδική γραμμή του τραγουδιού. Στο εγχειρίδιο του προγράμματος Southampton Silver Song Club (Bamford & Clift, 2007) αναφέρεται ότι υποστηρικτικά μπορεί να λειτουργήσει και η χρήση ηχογραφημένης μουσικής του κομματιού παράλληλα με την εκτέλεση από τους ηλικιωμένους, ωστόσο ελλοχεύει ο κίνδυνος οι ηλικιωμένοι να μην μπορούν να συμβαδίσουν με την ηχογράφιση και να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση σε αυτή και όχι στην εκτέλεση των χορωδών.

Η εκμάθηση ενός μουσικού έργου μπορεί να γίνει και με τη χρήση τεχνολογικών μέσων όπως cd με ηχογραφημένα τραγούδια ή τα μέρη που τραγουδάει η κάθε φωνή ώστε οι χορωδοί να μπορούν να εξασκηθούν και μόνοι τους πέραν της μουσικής πρόβας (Joseph & Southcott, 2020). Στα τραγούδια μπορεί να προστεθεί ακόμη κάποιο συνοδευτικό φωνητικό ή οργανικό οστινάτο, παλαμάκια και διάφορες άλλες σωματικές χειρονομίες και κινήσεις (Bamford & Clift, 2007).

1.7.4. Χρόνος και χώρος διεξαγωγής της πρόβας

Αναφορικά με το χρόνο υλοποίησης των μουσικών προβών, ένα ευέλικτο πρόγραμμα με πιθανές εναλλακτικές προσφερόμενες ώρες μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες που έχουν και άλλες ασχολίες να παρακολουθήσουν ένα κοινοτικό φωνητικό σύνολο με μεγαλύτερη ευκολία και συνέπεια (Selph & Bugos, 2014). Στο μουσικό πρόγραμμα για ηλικιωμένους Community of Voices η κάθε χορωδία έκανε πρόβα μια φορά τη βδομάδα για 90 λεπτά και ένα μικρό ενδιάμεσο διάλλειμα (Johnson et al., 2018). Η διεξαγωγή των μουσικών συναντήσεων σε εβδομαδιαία βάση συμβάλλει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των ηλικιωμένων και στην αλλαγή συμπεριφοράς τους (Bamford & Clift, 2007). Επιπρόσθετα, για τους ηλικιωμένους χορωδούς ωφέλημα είναι τα συχνά διαλλείματα κατά τη διάρκεια της πρόβας που περιλαμβάνουν και

διατάσεις (Butler et al., 2013b). Ένα διάλλειμα χρονικής διάρκειας περίπου δέκα λεπτών μπορεί να βοηθήσει στη συνοχή της ομάδας και την κοινωνικοποίηση των μελών (Johnson et al., 2018).

Σχετικά με το χώρο διεξαγωγής των μουσικών προβών με χορωδούς τρίτης και τέταρτης ηλικίας οι Bamford & Clift (2007) τονίζουν ότι ένας ειδικός χώρος, προσβάσιμος για άτομα με διαφορετικές σωματικές ικανότητες, άνετος, με καλό φωτισμό και εξαερισμό, επαρκή αριθμό καθισμάτων και ειδικό χώρο για τα προσωπικά αντικείμενα των ηλικιωμένων είναι απαραίτητος για πρόβες με ηλικιωμένους. Οι Allison et al. (2020) προσθέτουν ότι η διασφάλιση ενός άνετου χώρου για την πραγματοποίηση των προβών και η εύκολη πρόσβαση των ηλικιωμένων στους χώρους αυτούς είναι ζητήματα τα οποία άπτονται των αρμοδιοτήτων του μαέστρου. Ο χώρος διεξαγωγής μουσικών δράσεων μπορεί να είναι το μέρος διαμονής των ηλικιωμένων, κοινοτικά κέντρα, εκκλησιαστικοί χώροι, ακόμη και κέντρα τεχνών και συναυλιακοί χώροι (Creech et al., 2012). Η διαμόρφωση χώρου και ο τρόπος που κάθονται οι χορωδοί κατά τη διάρκεια των προβών μπορούν να ποικίλουν. Η διάταξη των χορωδών μπορεί να είναι είτε σε σειρές με το μαέστρο στο κέντρο πιθανόν τοποθετημένο σε ένα βήθρο ή να έχει μια πιο ανεπίσημη μορφή με τα μέλη τοποθετημένα σε ημικυκλική θέση, κάτι που ενδείκνυται για μουσικά σύνολα με ηλικιωμένα άτομα διότι δημιουργεί ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και αλληλεπίδραση μεταξύ τους (Creech et al., 2012). Για το ζήτημα του χώρου διεξαγωγής της μουσικής παράστασης οι Butler et al. (2013b) επισημαίνουν πως αν η παράσταση λάβει χώρα σε ένα νέο για τους χορωδούς μέρος πρέπει να προγραμματιστεί ένας αριθμός προβών στο μέρος αυτό ώστε να προσαρμοστούν στις συνθήκες και τις ιδιαιτερότητές του.

2. Προβληματική της έρευνας

2.1. Εισαγωγή

Όπως καταδεικνύεται από την υπάρχουσα ερευνητική βιβλιογραφία, παρόλη τη συνεχή άνοδο του πεδίου της μουσικής με ηλικιωμένους δεν υπάρχει ακόμη σημαντική ερευνητική παραγωγή σχετικά με τη διερεύνηση του ρόλου των ατόμων που συντονίζουν τις μουσικές δράσεις. Ειδικότερα δε, υπάρχει πολύ περιορισμένος αριθμός μελετών όσον αφορά στα χορωδιακά σύνολα με ηλικιωμένους, στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθώς και στη διαχείριση από πλευράς τους ζητημάτων που αφορούν τη διαχείριση μιας μουσικής πρόβας, την οργάνωση του ρεπερτορίου καθώς και άλλων ζητημάτων -μουσικών και μη- που αφορούν τους ηλικιωμένους. Αν και έχουν διερευνηθεί οι απόψεις και οι προσδοκίες των συμμετεχόντων για τους μαέστρους, λιγότερες είναι οι έρευνες που εστιάζουν στις απόψεις των μαέστρων για το ρόλο τους σε ένα χορωδιακό πλαίσιο με τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Σύμφωνα με τους Hallam et al. (2015) «ελάχιστη προσοχή έχει δοθεί στο ρόλο αυτών που διευκολύνουν τις μουσικές δραστηριότητες, στις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν» (σελ. 2). Οι ίδιοι διαπιστώνουν πως παρά την πρόοδο του πεδίου της μουσικής με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας, τα άτομα που αναλαμβάνουν το ρόλο του μουσικού συντονιστή είναι συνήθως καταρτισμένα στην εκπαίδευση παιδιών και όχι ατόμων της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας.

2.2. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να διερευνήσει τις απόψεις των μαέστρων φωνητικών συνόλων τρίτης και τέταρτης ηλικίας στην Ελλάδα, σχετικά με το ομαδικό/χορωδιακό τραγούδι στην τρίτη και τέταρτη ηλικία, καθώς και τον ρόλο των ίδιων ως μαέστρων στην καλλιέργεια των μουσικών και φωνητικών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων χορωδών και στη διαμόρφωση του καλλιτεχνικού αποτελέσματος του συνόλου. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη επιδιώκει να διερευνήσει τις απόψεις των μαέστρων φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους σχετικά με τα παρακάτω:

- την επίδραση του ομαδικού/χορωδιακού τραγουδιού στην ευζωία (σωματική, γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική,) των ηλικιωμένων χορωδών
- τη λειτουργία του ομαδικού τραγουδιού ως μιας δια βίου δραστηριότητας
- τη σημασία που έχει για τους ηλικιωμένους το καλλιτεχνικό/μουσικό αποτέλεσμα (παράσταση)

- τα προσόντα που είναι απαραίτητα για τη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους
- την επάρκεια των προσόντων των μαέστρων για τη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους
- τις ανάγκες επιμόρφωσης των μαέστρων φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους σε φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους
- τα κριτήρια επιλογής και οργάνωσης του ρεπερτορίου
- τη μεθοδολογία σχεδιασμού και υλοποίησης μιας πρόβας με ηλικιωμένους

3. Μεθοδολογία

3.1. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 20 μαέστροι εκ των οποίων 14 (70%) ήταν άνδρες και 6 (30%) γυναίκες. Οι μαέστροι αυτοί διευθύνουν φωνητικά σύνολα τα όποια αποτελούνται από άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας στην Ελλάδα. Τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας των μαέστρων που συμμετείχαν στην έρευνα κυμαίνονται από 0-3 (15%) έως 15.1 χρόνια και πάνω (40%). Όσον αφορά τη μουσική εκπαίδευση των μαέστρων το 89,5% του δείγματος έχει κάνει ωδειακές σπουδές, το 47,4% μεταπτυχιακές σπουδές συναφείς με τη μουσική και το 42,1% προπτυχιακές πανεπιστημιακές σπουδές σε πανεπιστημιακό μουσικό τμήμα. Επίσης στη μουσική εκπαίδευση δηλώθηκαν οι διδακτορικές πανεπιστημιακές σπουδές, συναφείς με τη μουσική (21,1%).

3.2. Ερευνητικά εργαλεία

Για τη διερεύνηση του τρόπου που δουλεύουν οι μαέστροι φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο που αποτελείται από ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου. Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε από την ερευνήτρια στην πλατφόρμα google forms και αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις με δυνατότητα επιλογής μιας απάντησης και πολλαπλών απαντήσεων οι οποίες δίνουν πληροφορίες για την ηλικία, τα χρόνια εργασίας των μαέστρων με φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων, την εκπαίδευσή τους, τις προσωπικές τους απόψεις για ζητήματα που αφορούν το τραγούδι και τους ηλικιωμένους άλλα και για τον τρόπο που δουλεύουν με τα φωνητικά τους σύνολα. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει 6 δηλώσεις οι οποίες απαντώνται με τη συμπλήρωση μιας πενταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert (Ελάχιστα, Λίγο, Μέτρια, Αρκετά, Πολύ). Οι πρώτες 3 δηλώσεις αφορούν στην εκτίμηση του κάθε μαέστρου σχετικά με τον βαθμό που ο ίδιος θεωρεί ότι εμπνέει τους ηλικιωμένους να έρχονται στις μουσικές πρόβες, να αναπτύξουν ομαδικό πνεύμα και να αγαπήσουν τη μουσική. Οι επόμενες 3 δηλώσεις αφορούν τον βαθμό που οι μαέστροι θεωρούν ότι είναι ικανοί να επιλύουν μουσικά προβλήματα που προκύπτουν στις πρόβες, καθώς και κοινωνικά προβλήματα/ προβλήματα σχέσεων και να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αλληλεπιδράσουν και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους. Στο τέλος του ερωτηματολογίου υπάρχει μια ερώτηση ανοιχτού τύπου στην οποία οι μαέστροι καλούνται να εκφράσουν τις σκέψεις

τους, τα προβλήματα που τυχόν έχουν αντιμετωπίσει, καθώς και προτάσεις που θα ήθελαν να κάνουν σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους.

3.3. Ερευνητική στρατηγική

Αρχικά, έγινε δοκιμαστική χορήγηση του ερωτηματολογίου σε 3 μαέστρους ώστε να ελεγχθεί η σαφήνεια και η κατανόηση της σημασίας των διατυπώσεων. Η δοκιμαστική χορήγηση συμβάλλει στην βελτίωση του σχεδιασμού της ερευνητικής διαδικασίας (Σαραφίδου, 2011). Μετά την πιλοτική χορήγηση δεν έγιναν βελτιώσεις στο ερωτηματολόγιο. Οι 3 μαέστροι που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο πιλοτικά εντάχθηκαν στο τελικό δείγμα της έρευνας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες στην έρευνα έλαβαν το ερωτηματολόγιο μέσω μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κλήθηκαν να το συμπληρώσουν. Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε σε συνολικά 20 μαέστρους οι οποίοι και ανταποκρίθηκαν στη συμπλήρωσή του. Δεν δόθηκε χρονικός περιορισμός στους συμμετέχοντες για την συμπλήρωση και την αποστολή του. Τα στοιχεία και απαντήσεις των μαέστρων που συμμετείχαν ως δείγμα στην έρευνα ανωνυμοποιήθηκαν.

4. Αποτελέσματα

Η ακόλουθη ανάλυση είχε στόχο την εκτίμηση του επιπέδου εσωτερικής ομοιογένειας του ερωτηματολογίου σχετικά με την ενότητα των δεξιοτήτων των μαέστρων. Εκτιμώντας τον συντελεστή αξιοπιστίας και εσωτερικής ομοιογένειας Cronbach's Alpha, εκτιμήθηκε ότι η αξιοπιστία/εσωτερική ομοιογένεια της ενότητας του ερωτηματολογίου κυμαίνεται σε ικανοποιητικά έως και πολύ καλά επίπεδα, με τιμή Alpha=0.770, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα αξιοπιστίας (Πίνακας 1).

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Δεξιότητες μαέστρου	0,770	6

Πίνακας 16. Πίνακας Αξιοπιστίας: Συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha.

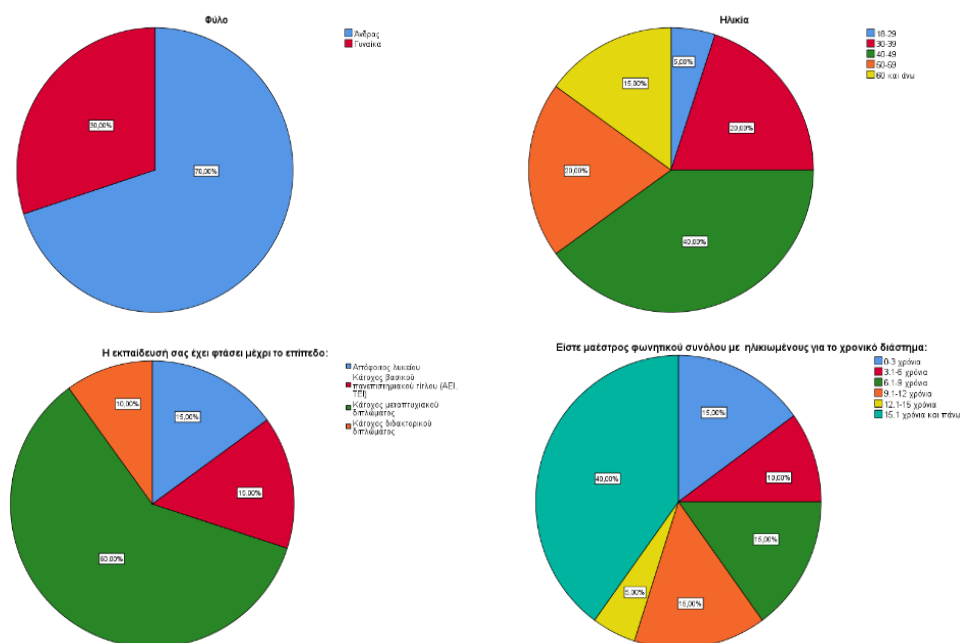
Αρχίζοντας με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, προέκυψε ότι το 70% ήταν άνδρες και το 30% γυναίκες. Ως προς την ηλικία, το 40% του δείγματος ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 40-49 ετών, το 20% στην ηλικιακή ομάδα 30-39, το 20% στην ηλικιακή ομάδα 40-49, το 15% στην ομάδα 60 και άνω και το 5% στην ομάδα 18-29. Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, το 60% είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος, το 15% κάτοχοι βασικού πανεπιστημιακού τίτλου (AEI, TEI), το 15% απόφοιτοι λυκείου και το 10% κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος. Τέλος, το 40% είναι μαέστροι φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους για 15.1 χρόνια και πάνω, το 15% για 9.1-12 χρόνια, το 15% για 6.1-9 χρόνια, το 15% για 0-3 χρόνια ενώ το υπόλοιπο 10% και 5% είναι μαέστροι για 3.1-6 και 12.1-15 χρόνια αντίστοιχα, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας,2)

		N	N%
Φύλο	Άνδρας	14	70,00%
	Γυναίκα	6	30,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Ηλικία	18-29	1	5,00%
	30-39	4	20,00%
	40-49	8	40,00%

	50-59	4	20,00%
	60 και άνω	3	15,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Η εκπαίδευσή σας έχει φτάσει μέχρι το επίπεδο:	Απόφοιτος γυμνασίου	0	0,00%
	Απόφοιτος λυκείου	3	15,00%
	Κάτοχος βασικού πανεπιστημιακού τίτλου (ΑΕΙ, ΤΕΙ)	3	15,00%
	Κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος	12	60,00%
	Κάτοχος διδακτορικού διπλώματος	2	10,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Είστε μάεστρος φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους για το χρονικό διάστημα:	0-3 χρόνια	3	15,00%
	3.1-6 χρόνια	2	10,00%
	6.1-9 χρόνια	3	15,00%
	9.1-12 χρόνια	3	15,00%
	12.1-15 χρόνια	1	5,00%
	15.1 χρόνια και πάνω	8	40,00%
	Σύνολο	20	100,00%

Πίνακας 17. Πίνακας συχνοτήτων - Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.1), παρουσιάζει τα αντίστοιχα κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τις % για τις παραπάνω μεταβλητές.



Εικόνα 5. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Δημογραφικά χαρακτηριστικά.

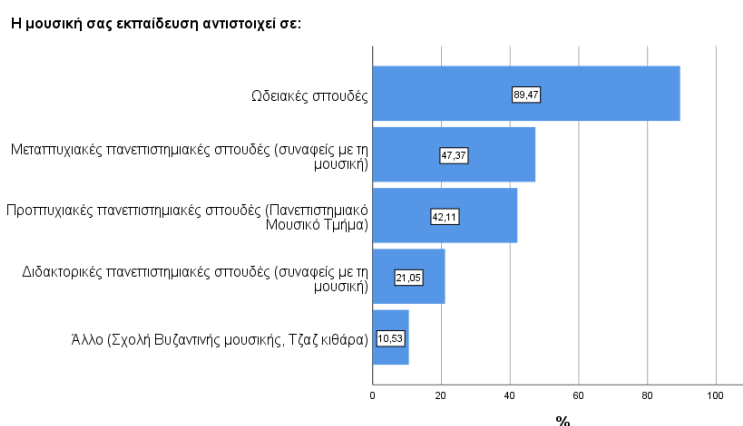
Αναφορικά με τη μουσική εκπαίδευση των μαέστρων, βρέθηκε ότι το 89.50%, το 47.40% και το 42.10% έχει ωδειακές σπουδές, μεταπτυχιακές και προπτυχιακές σπουδές σχετικές με τη μουσική αντίστοιχα, ενώ σε χαμηλότερα επίπεδα της τάξης του 21.10% έχουν διδακτορικό δίπλωμα στη μουσική, και το 10% δήλωσε «Άλλο» (Σχολή Βυζαντινής μουσικής, Τζαζ κιθάρα), σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.3).

Η μουσική σας εκπαίδευση αντιστοιχεί σε:

	Απαντήσεις	
	N	N%
Ωδειακές σπουδές	17	89,5%
Προπτυχιακές πανεπιστημιακές σπουδές (Πανεπιστημιακό Μουσικό Τμήμα)	8	42,1%
Μεταπτυχιακές πανεπιστημιακές σπουδές (συναφείς με τη μουσική)	9	47,4%
Διδακτορικές πανεπιστημιακές σπουδές (συναφείς με τη μουσική)	4	21,1%
Άλλο (Σχολή Βυζαντινής μουσικής, Τζαζ κιθάρα)	2	10,5%
Σύνολο	40	

Πίνακας 3. Πίνακας συχνοτήτων - Η μουσική εκπαίδευση των μαέστρων.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.2) παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τις % για τη παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 6. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τις % - Η μουσική εκπαίδευση των μαέστρων.

Ακόμη, για τις γνώσεις σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας γενικά, βρέθηκε ότι οι ωδειακές σπουδές δηλώνονται κατά 65% ως πηγή των γνώσεων αυτών, ενώ η εμπειρική ενασχόληση χωρίς προηγούμενη επιμόρφωση, τα επιμορφωτικά σεμινάρια

και η πανεπιστημιακή εκπαίδευση αντίστοιχα δηλώνονται σε ποσοστό 50%. Τέλος, οι συμμετέχοντες δήλωσαν άλλες πηγές γνώσεων (γονική εμπειρία, μεταπτυχιακές σπουδές σε διεύθυνση χορωδίας, τη σύνθεση μουσικής για φωνητικά σύνολα και τις χορωδίες βυζαντινής μουσικής) σε ποσοστό 20% όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.4).

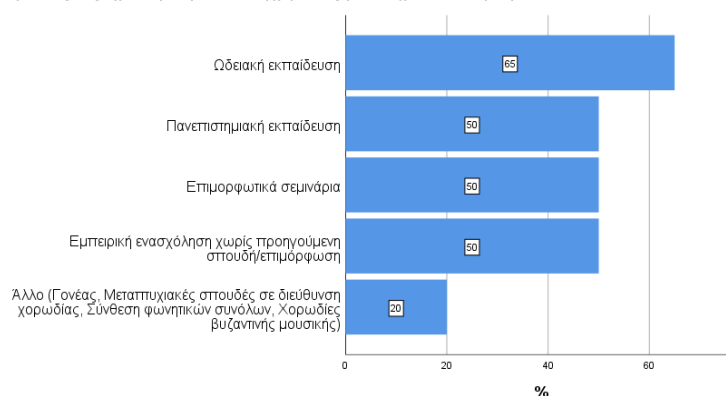
Οι γνώσεις σας σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας γενικά έχουν αποκτηθεί μέσα από:

	Απαντήσεις	
	N	N%
Εμπειρική ενασχόληση χωρίς προηγούμενη σπουδή/επιμόρφωση	10	50,0%
Επιμορφωτικά σεμινάρια	10	50,0%
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	10	50,0%
Ωδειακή εκπαίδευση	13	65,0%
Άλλο (Γονέας, Μεταπτυχιακές σπουδές σε διεύθυνση χορωδίας, Σύνθεση φωνητικών συνόλων, Χορωδίες βυζαντινής μουσικής)	4	20,0%
Σύνολο	47	

Πίνακας 18. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι απόκτησης των γνώσεων των μαέστρων σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.3), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.

Οι γνώσεις σας σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας γενικά έχουν αποκτηθεί μέσα από:



Εικόνα 7. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % Τρόποι απόκτησης των γνώσεων των μαέστρων σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας.

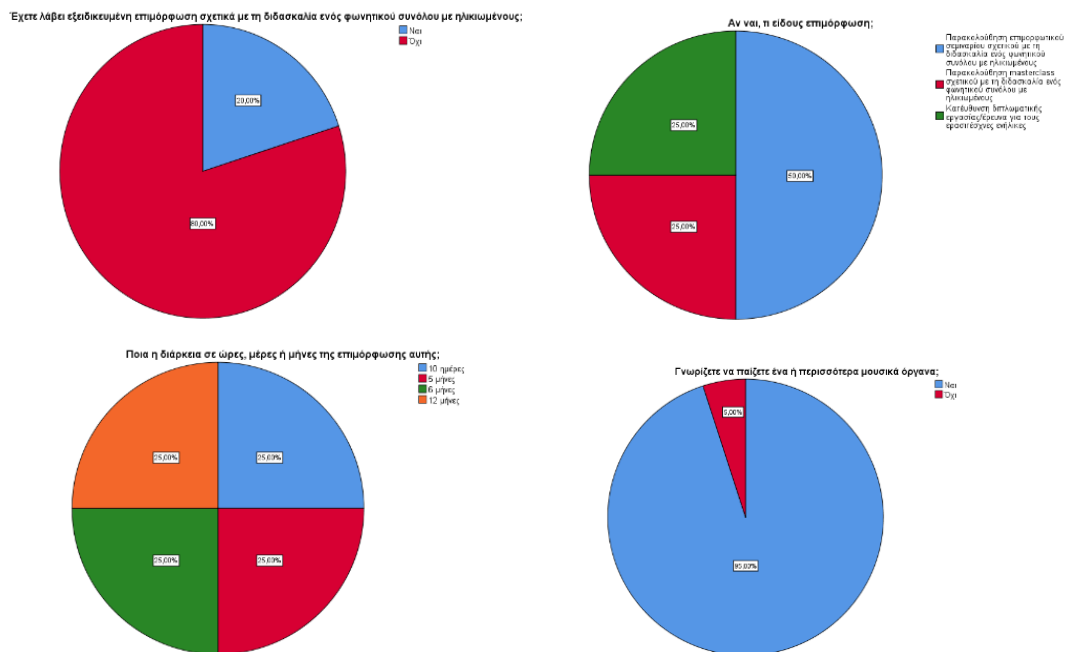
Όσον αφορά το γεγονός αν έχουν λάβει εξειδικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους, το 80% αποκρίθηκε αρνητικά. Από το υπόλοιπο 20% (4 μαέστροι) που αποκρίθηκε θετικά οι δύο (50%) δήλωσαν ότι παρακολούθησαν *επιμορφωτικό σεμινάριο σχετικό με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους* ένας (25%) ότι παρακολούθησε *masterclass σχετικό με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους* και ένας ότι η επιμόρφωση συνδέεται με την *Κατεύθυνση διπλωματικής εργασίας/έρευνα για τους ερασιτέχνες ενήλικες*. Όσον αφορά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, το 25% δήλωσε 12 μήνες, το 25% 6 μήνες και το 25% και 25% 5 μήνες και 10 ημέρες αντίστοιχα. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι το 95% δήλωσε πως γνωρίζει να παίζει ένα ή περισσότερα μουσικά όργανα, ενώ παράλληλα το 100% αυτών των μαέστρων τα χρησιμοποιεί στις πρόβες με τους ηλικιωμένους, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.5).

		N	N%
Έχετε λάβει εξειδικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους;	Ναι	4	20,00%
	Όχι	16	80,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Αν ναι, τι είδους επιμόρφωση;	Παρακολούθηση επιμορφωτικού σεμιναρίου σχετικού με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους	2	50,00%
	Παρακολούθηση masterclass σχετικού με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους	1	25,00%
	Παρακολούθηση ημερίδας/ων σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους	0	0,00%
	Κατεύθυνση διπλωματικής εργασίας/έρευνα για τους ερασιτέχνες ενήλικες	1	25,00%
	Σύνολο	4	100,00%
Ποια η διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής;	10 ημέρες	1	25,00%
	5 μήνες	1	25,00%
	6 μήνες	1	25,00%
	12 μήνες	1	25,00%
	Σύνολο	4	100,00%
Γνωρίζετε να παίζετε ένα ή περισσότερα μουσικά όργανα;	Ναι	19	95,00%
	Όχι	1	5,00%
	Σύνολο	20	100,00%

Αν ναι, τα χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της πρόβας με ηλικιωμένους;	Ναι	19	100,00%
	Όχι	0	0,00%
	Σύνολο	19	100,00%

Πίνακας 19. Πίνακας συχνοτήτων - Εξειδικευμένη επιμόρφωση - είδος επιμόρφωσης - Διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής - Γνώση ενός ή περισσότερων μουσικών οργάνων – χρήση κατά τη διάρκεια της πρόβας με ηλικιωμένους.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.4), παρουσιάζει τα αντίστοιχα κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τις παραπάνω μεταβλητές.



Εικόνα 8. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Εξειδικευμένη επιμόρφωση - είδος επιμόρφωσης - Διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής - Γνώση ενός ή περισσότερων μουσικών οργάνων – χρήση κατά τη διάρκεια της πρόβας με ηλικιωμένους.

Διερευνώντας τις πεποιθήσεις για το ομαδικό τραγούδι και την επιρροή του στους ηλικιωμένους, βρέθηκε ότι το 95% πιστεύει ότι μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, το 95% πιστεύει ότι μπορεί να επηρεάσει τη σωματική ευζωία καθώς και το 100% πιστεύει ότι μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική και κοινωνική ευζωία. Τέλος, το 95% θεωρεί ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης, ενώ το 100% των

συμμετεχόντων θεωρεί ότι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.6).

	Δεν το έχω						
	Ναι		Όχι		Δεν το σκεφτεί/ Δε το γνωρίζω		Σύνολο
	N	N%	N	N%	N	N%	N
Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων;	19	95,00%	0	0,00%	1	5,00%	20
Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη σωματική ευζωία των ηλικιωμένων;	19	95,00%	0	0,00%	1	5,00%	20
Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευζωία των ηλικιωμένων;	20	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	20
Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων;	20	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	20
Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης;	19	95,00%	1	5,00%	0	0,00%	20
Θεωρείτε ότι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους;	20	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	20

Πίνακας 20. Πίνακας συχνοτήτων – Επίδραση του τραγουδιού στη γνωστική λειτουργία, τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων - των ηλικιωμένων- διατήρηση του ομαδικού τραγουδιού ως δραστηριότητα ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης - υλοποίηση μουσικής παράστασης και η σημασία για τους ηλικιωμένους.

Αναλύοντας ειδικότερα τους βαθμούς επιρροής, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει υψηλή αξιολόγηση στις περιπτώσεις «*Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευζωία των ηλικιωμένων;*» (M.T.=4.65, T.A.=0.59), «*Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων;*» (M.T.=4.60, T.A.=0.60), «*Αν ναι, σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους;*» (M.T.=4.45, T.A.=0.69), «*Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού*

συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη σωματική ευζωία των ηλικιωμένων;» (Μ.Τ.=4.42, Τ.Α.=0.77) και «Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων;» (Μ.Τ.=4.26, Τ.Α.=0.65), όπου το 95%, το 95%, το 90%, το 94.74% και το 89.47% των συμμετεχόντων δήλωσαν απαντήσεις εντός του εύρους «Αρκετά»-«Πολύ». Τέλος, στην πρόταση «Αν ναι, σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης;» (Μ.Τ.=3.95, Τ.Α.=0.71) εκτιμήθηκε ότι το 73.68% των συμμετεχόντων δήλωσε απαντήσεις εντός του εύρους «Αρκετά»-«Πολύ», σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων και περιγραφικών μέτρων (Πίνακας.7).

	Ελάχισ										Σύνολο	
	τα		Λίγο		Μέτρια		Αρκετά		Πολύ		M.	T.
	N	N%	N	N%	N	N%	N	N%	N	N%	T.	A.
Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων;	0	0,00	0	0,00	2	10,53	10	52,63	7	36,84	4,2	,65
Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη σωματική ευζωία των ηλικιωμένων;	0	0,00	1	5,26	0	0,00	8	42,11	1	52,63	4,4	,77
Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευζωία των ηλικιωμένων;	0	0,00	0	0,00	1	5,00	5	25,00	1	70,00	4,6	,59
Αν ναι, σε ποιο βαθμό, θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων;	0	0,00	0	0,00	1	5,00	6	30,00	1	65,00	4,6	,60
Αν ναι, σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης;	0	0,00	0	0,00	5	26,32	10	52,63	4	21,05	3,9	,71

Αν ναι, σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους;	0	0,00	0	0,00	2	10,00	7	35,00	1	55,00	4,4	,69
		%		%		%		%	1	%	5	

Πίνακας 21. Πίνακας συχνοτήτων και περιγραφικών μέτρων -Βαθμός επίδρασης του ομαδικού τραγουδιού στη γνωστική λειτουργία, στη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική ευζωία - βαθμός σημασίας υλοποίησης μιας μουσικής παράστασης για τους ηλικιωμένους.

Ακόμη, όσον αφορά τα κριτήρια επιλογής στο ρεπερτόριο για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων, εκτιμήθηκε ότι το 100% των συμμετεχόντων ακολουθεί κριτήρια για την επιλογή του ρεπερτορίου, όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.8).

	Ναι		Όχι		Δε το γνωρίζω/ Δε το έχω σκεφτεί		Σύνολο N
	N	N%	N	N%	N	N%	
	Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε το ρεπερτόριο για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;	20	100,00%	0	0,00%	0	

Πίνακας 22. Πίνακας συχνοτήτων - κριτήρια επιλογής ρεπερτορίου.

Διερευνώντας περαιτέρω τα κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων βρέθηκε ότι το 90% και το 80% δήλωσε ως κριτήρια τις φωνητικές δεξιότητες και τις επιθυμίες των ηλικιωμένων αντίστοιχα, ενώ το 50% δήλωσε ότι χρησιμοποιεί τις προσωπικές τους προτιμήσεις. Τέλος, κατά 15% (3 άτομα) δήλωσαν «άλλα» κριτήρια (επικαιρότητα της εποχής, επιρροή στο σύνολο, προσαρμογή στην αντίστοιχη θεματολογία της εκδήλωσης), σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.9).

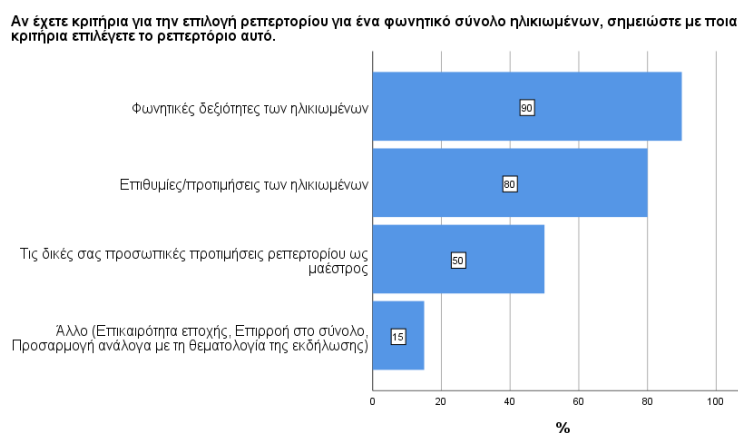
Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό.

	Απαντήσεις	
	N	N%
Φωνητικές δεξιότητες των ηλικιωμένων	18	90,0%
Επιθυμίες/προτιμήσεις των ηλικιωμένων	16	80,0%
Τις δικές σας προσωπικές προτιμήσεις ρεπερτορίου ως μάεστρος	10	50,0%

Άλλο (Επικαιρότητα εποχής, Επιρροή στο σύνολο, Προσαρμογή ανάλογα με τη θεματολογία της εκδήλωσης)	3	15,0%
Σύνολο	47	

Πίνακας 23. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.5), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για την παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 5. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό.

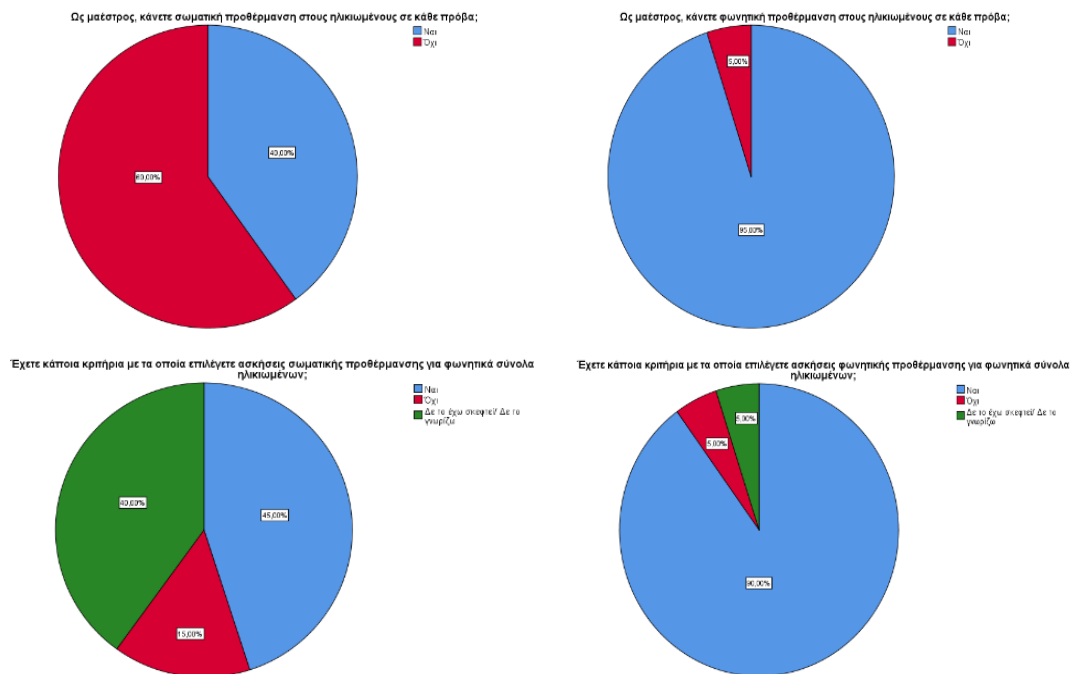
Αναφορικά με την προθέρμανση, βρέθηκε ότι το 60% δεν κάνει σωματική προθέρμανση στους ηλικιωμένους, ενώ το 95% κάνει φωνητική προθέρμανση. Ακόμη, το 45% δήλωσε πως έχει κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης για τα φωνητικά σύνολα, ενώ για την αντίστοιχη φωνητική προθέρμανση το ποσοστό βρέθηκε να είναι ίσο με 95%, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.10).

	Ναι		Όχι		Δε το έχω σκεφτεί/ Δε το γνωρίζω		Σύνολο N
	N	N%	N	N%	N	N%	
	Ως μαέστρος, κάνετε σωματική προθέρμανση στους ηλικιωμένους σε κάθε πρόβα;	8	40,00%	12	60,00%	0	
Ως μαέστρος, κάνετε φωνητική προθέρμανση στους ηλικιωμένους σε κάθε πρόβα;	19	95,00%	1	5,00%	0	0,00%	20

Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;	9	45,00%	3	15,00%	8	40,00%	20
Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;	18	95,00%	1	5,00%	1	5,00%	20

Πίνακας 24. Πίνακας συχνοτήτων – Σωματική, φωνητική προθέρμανση- κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής, φωνητικής προθέρμανσης

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.6), παρουσιάζει τα αντίστοιχα κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τις παραπάνω μεταβλητές.



Εικόνα 6. Σωματική, φωνητική προθέρμανση- κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής, φωνητικής προθέρμανσης.

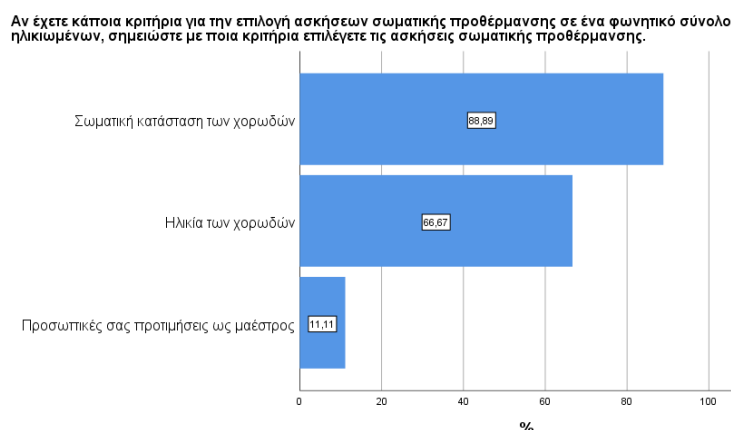
Όσον αφορά τα κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, κατά 88.90% και 66.70% δηλώθηκε η σωματική κατάσταση των χορωδών και ηλικία τους αντίστοιχα ως κριτήρια επιλογής, ενώ σε ποσοστό 11.10% οι προσωπικές προτιμήσεις των μαέστρων, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.11).

Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης.

	Απαντήσεις	
	N	N%
Ηλικία των χορωδών	6	66,7%
Προσωπικές σας προτιμήσεις ως μαέστρος	1	11,1%
Σωματική κατάσταση των χορωδών	8	88,9%
Σύνολο	15	

Πίνακας 25. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.7), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 7. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης.

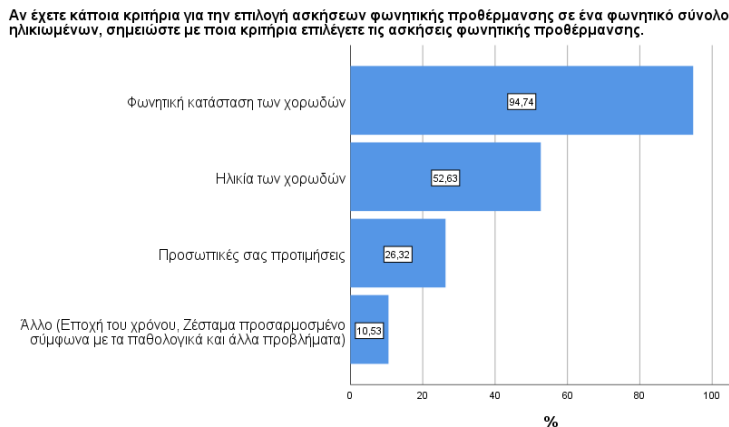
Αντίστοιχα, όσον αφορά τα κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, βρέθηκε ότι το 94.70% και το 52.60% δήλωσε τη φωνητική κατάσταση και την ηλικία των χορωδών, ενώ το 26.30% δήλωσε τις προσωπικές τους προτιμήσεις ως μαέστροι. Τέλος, κατά 10,5% δηλώθηκαν «άλλα» κριτήρια (εποχή του χρόνου, προσαρμογή της προθέρμανσης σύμφωνα με τα παθολογικά και άλλα προβλήματα των ηλικιωμένων), σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.12).

Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης.

	Απαντήσεις	
	N	N%
Ηλικία των χορωδών	10	52,6%
Προσωπικές σας προτιμήσεις	5	26,3%
Φωνητική κατάσταση των χορωδών	18	94,7%
Άλλο (Εποχή του χρόνου, Ζέσταμα προσαρμοσμένο σύμφωνα με τα παθολογικά και άλλα προβλήματα)	2	10,5%
Σύνολο	35	

Πίνακας 26. Πίνακας συχνοτήτων - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.8), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 8. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης.

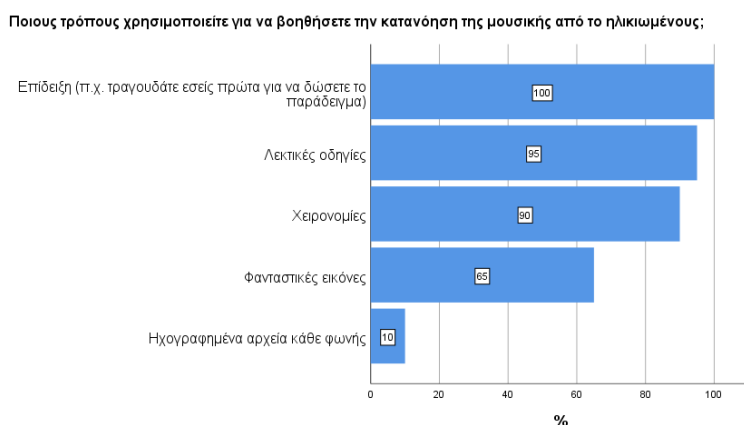
Αναφορικά με τους τρόπους που χρησιμοποιούν για να βοηθήσουν την κατανόηση της μουσικής από τους ηλικιωμένους, εκτιμήθηκε ότι η επίδειξη, οι λεκτικές οδηγίες και οι χειρονομίες δηλώνονται κατά 100%, 95% και 90% αντίστοιχα, ενώ οι φανταστικές εικόνες και ηχογραφημένα αρχεία κάθε φωνής κατά 65% και 10% αντίστοιχα, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.13).

Ποιους τρόπους χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε την κατανόηση της μουσικής από το ηλικιωμένους;

	Απαντήσεις	
	N	N%
Λεκτικές οδηγίες	19	95,0%
Χειρονομίες	18	90,0%
Επίδειξη (π.χ. τραγουδάτε εσείς πρώτα για να δώσετε το παράδειγμα)	20	100,0%
Φανταστικές εικόνες	13	65,0%
Ηχογραφημένα αρχεία κάθε φωνής	2	10,0%
Σύνολο	72	

Πίνακας 27. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι κατανόησης της μουσικής από το ηλικιωμένους

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.9), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για την παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 9. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι κατανόησης της μουσικής από το ηλικιωμένους.

Ακόμη, βρέθηκε ότι το 95% των μαέστρων συμφωνεί ότι η έμφαση στη τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες. Η δημιουργία κινήτρων δηλώθηκε κατά 63.16% ως η βασικότερη επιρροή, ενώ κατά 15,79% δηλώθηκε ότι τους στρεσάρει. Το 15,79% δήλωσε «και τα δύο» ενώ το 5,26% ότι είναι «σημαντική η τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα σε ένα πειθαρχημένο και με αξιώσεις χορωδιακό σύνολο», σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.14).

	N	N%
Ναι	19	95,00%

Θεωρείτε ότι η έμφαση στην τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες;	Όχι	1	5,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Αν ναι, με ποιον τρόπο θεωρείτε ότι η έμφαση στην τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες;	Τους δημιουργεί κίνητρα	12	63,16%
	Τους στρεσάρει	3	15,79%
	Και τα δύο	3	15,79%
	Θεώρηση παρουσίας σε πειθαρχημένο και με αξιώσεις χορωδιακό σύνολο	1	5,26%
	Σύνολο	19	100,00%

Πίνακας 28. Πίνακας συχνοτήτων -Επίδραση της έμφασης στην τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα στη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες.

Σχετικά με τις ανάγκες των ηλικιωμένων που λαμβάνουν υπόψη οι μαέστροι κατά τη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου, βρέθηκε ότι οι φωνητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων λαμβάνονται υπόψη κατά 85%, 80% και 70% αντίστοιχα, ενώ οι γνωστικές και σωματικές ανάγκες κατά 60% και 50% αντίστοιχα, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.15).

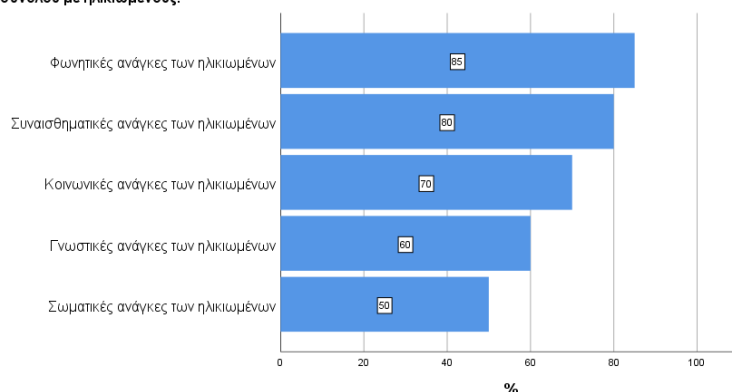
Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.

	Απαντήσεις	
	N	N%
Σωματικές ανάγκες των ηλικιωμένων	10	50,0%
Γνωστικές ανάγκες των ηλικιωμένων	12	60,0%
Φωνητικές ανάγκες των ηλικιωμένων	17	85,0%
Συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων	16	80,0%
Κοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων	14	70,0%
Σύνολο	69	

Πίνακας 29. Πίνακας συχνοτήτων - Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.10), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.

Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.



Εικόνα 10. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους.

Όσον αφορά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών, βρέθηκε ότι το 100% του δείγματος τα θεωρεί σημαντικά για τους ηλικιωμένους, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.16).

	Ναι		Όχι		Δε το γνώριζω/ Δε το έχω σκεφτεί		Σύνολο N
	N	N%	N	N%	N	N%	
	Θεωρείτε ότι ο σχεδιασμός και υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους;	20	100,00%	0	0,00%	0	

Πίνακας 30. Πίνακας συχνοτήτων - Θεωρείτε ότι ο σχεδιασμός και υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους.

Διερευνώντας το γιατί κατά την άποψη των μαέστρων είναι σημαντικός ο σχεδιασμός και η υλοποίηση παραστάσεων/συναυλιών με τους ηλικιωμένους, βρέθηκαν τα εξής θέματα:

α) Θετικά συναισθήματα και ψυχική ευφορία των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με τους μαέστρους, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση παραστάσεων/συναυλιών δίνει στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες συναισθήματα χαράς, ευχαρίστησης και ζωντάνιας.

- Ευχαρίστηση, προοπτική και κίνητρο
- Δίνει χαρά σε αυτούς και στους οικείους τους
- Νιώθουν γεμάτοι ενέργεια και ζωντάνια
- Ψυχική ευζωία των ηλικιωμένων

- Ηθική ανταμοιβή
- Αίσθημα αυτοπεποίθησης, επιτυχίας, επίτευξης στόχων
- Αίσθημα λειτουργικότητας

β) καλλιτεχνική έκφραση των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με τους μαέστρους, οι ηλικιωμένοι μέσα από τις παραστάσεις/συναυλίες εκφράζουν την ανάγκη εσωτερικής δημιουργίας, εκφράζονται μέσα από το τραγούδι και εξοικειώνονται με την έκθεση σε κοινό.

- Ανάγκη εσωτερικής δημιουργίας, καλλιτεχνίας και έκθεσης στο κοινό

γ) κοινωνική διάσταση των παραστάσεων/συναυλιών (κοινωνικοποίηση και κοινωνικές σχέσεις). Σύμφωνα με τους μαέστρους, μέσα από τη συμμετοχή σε παραστάσεις/συναυλίες, οι ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν, να αισθανθούν μέλος μιας ομάδας, και ότι αποτελούν ένα χρήσιμο μέρος της κοινωνίας.

- Ευκαιρίες δραστηριοποίησης και κοινωνικοποίησης
- Αναγνωρίζονται ως μέλη μιας σημαντικής κοινωνικής ομάδας
- Αίσθημα χρησιμότητας στη κοινωνία
- Κοινωνική ευζωία ηλικιωμένων
- Αίσθημα ενότητας

δ) επιμόρφωση και δια βίου μάθηση. Σύμφωνα με τους μαέστρους, μέσα από το σχεδιασμό και την υλοποίηση μουσικών παραστάσεων/συναυλιών επιμορφώνονται διαρκώς, εκσυγχρονίζονται και αποκτούν γνώσεις που τους βοηθούν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης εποχής.

- Ψυχαγωγία και επιμόρφωση
- Ευκαιρίες εκσυγχρονισμού με την τωρινή εποχή

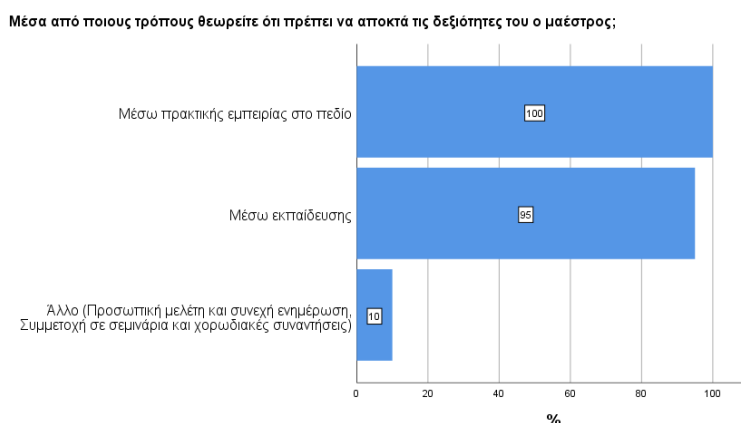
Αναφορικά με τους τρόπους που θεωρούν ότι πρέπει να αποκτά τις δεξιότητες του ο μαέστρος, δηλώθηκε κατά 100% και 95% η πρακτική άσκηση στο πεδίο και η εμπειρία, ενώ δηλώθηκαν επιπλέον η προσωπική μελέτη με συνεχή ενημέρωση και η συμμετοχή σε σεμινάρια και χορωδιακές συναντήσεις, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.17).

Μέσα από ποιους τρόπους θεωρείτε ότι πρέπει να αποκτή τις δεξιότητες του ο μάεστρος;

	Απαντήσεις	
	N	N%
Μέσω εκπαίδευσης	19	95,0%
Μέσω πρακτικής εμπειρίας στο πεδίο	20	100,0%
Άλλο (Προσωπική μελέτη και συνεχή ενημέρωση, Συμμετοχή σε σεμινάρια και χορωδιακές συναντήσεις)	2	10,0%
Σύνολο	41	

Πίνακας. 17. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι απόκτησης δεξιοτήτων των μαέστρων.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.11) παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για την παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 11. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι απόκτησης δεξιοτήτων των μαέστρων.

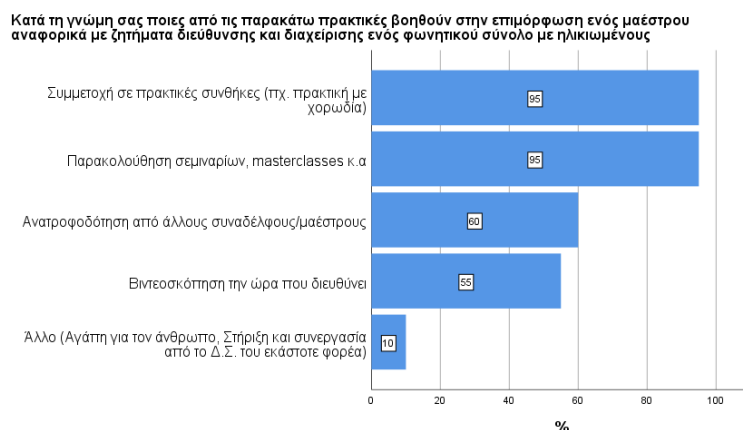
Όσον αφορά τη γνώμη των συμμετεχόντων για το ποιες από τις πρακτικές βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους, βρέθηκε ότι το 95%, το 95% και το 60% δήλωσαν τη παρακολούθηση σεμιναρίων, τη συμμετοχή σε πρακτικές συνθήκες καθώς και τη ανατροφοδότηση από άλλους συναδέλφους αντίστοιχα. Τέλος, δηλώθηκαν η βιντεοσκόπηση την ώρα της διεύθυνσης (55%), η αγάπη για τον άνθρωπο και η στήριξη και συνεργασία από το Δ.Σ. του εκάστοτε φορέα (10%), σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.18).

Κατά τη γνώμη σας ποιες από τις παρακάτω πρακτικές βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους:

	Απαντήσεις	
	N	N%
Παρακολούθηση σεμιναρίων, masterclasses κ.α	19	95,0%
Συμμετοχή σε πρακτικές συνθήκες (πχ. πρακτική με χορωδία)	19	95,0%
Βιντεοσκόπηση την ώρα που διευθύνει	11	55,0%
Ανατροφοδότηση από άλλους συναδέλφους/μαέστρους	12	60,0%
Άλλο (Αγάπη για τον άνθρωπο, Στήριξη και συνεργασία από το Δ.Σ. του εκάστοτε φορέα)	2	10,0%
Σύνολο	63	

Πίνακας18. Πίνακας συχνοτήτων - πρακτικές που βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.12), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για την παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 12. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - πρακτικές που βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους.

Σχετικά με το μέγεθος της γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα που δίνουν στους ηλικιωμένους, το 75% των μαέστρων δήλωσε ότι το αλλάζει, ενώ το 75% δήλωσε πως στις πρόβες χρησιμοποιεί ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού. Ακόμη, βρέθηκε ότι το 95% θεωρεί ότι στις πρόβες δίνει επαρκή χρόνο για να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι τις οδηγίες, ενώ το 55% δεν κάνει επιλογή ηλικιωμένων χορωδών με ακρόαση από φωνητικό σύνολο. Τέλος, εκτιμήθηκε ότι το 65% των μαέστρων, αξιολογεί τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους επιδόσεις, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.19).

	Ναι		Όχι		Δε το έχω σκεφτεί/ Δε το γνωρίζω		Σύνολο N
	N	N%	N	N%	N	N%	
	Αλλάζετε το μέγεθος της γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα (παρτιτούρες, στίχους κλπ.) που δίνετε στους ηλικιωμένους;	15	75,00%	5	25,00%	0	
Στις πρόβες, χρησιμοποιείτε ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού;	15	75,00%	5	25,00%	0	0,00%	20
Στις πρόβες, θεωρείτε ότι δίνετε επαρκή χρόνο για να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι τις οδηγίες;	19	95,00%	0	0,00%	1	5,00%	20
Ως μάεστρος, κάνετε επιλογή ηλικιωμένων χορωδών με ακρόαση στο φωνητικό σύνολο;	9	45,00%	11	55,00%	0	0,00%	20
Αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές επιδόσεις τους;	13	65,00%	8	35,00%	0	0,00%	20

Πίνακας 19. Πίνακας συχνοτήτων - Αλλαγή μεγέθους γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα (παρτιτούρες, στίχους κλπ.) - ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού - επιλογή ηλικιωμένων χορωδών με ακρόαση στο φωνητικό σύνολο -Αξιολόγηση ηλικιωμένων χορωδών για τις μουσικές επιδόσεις τους.

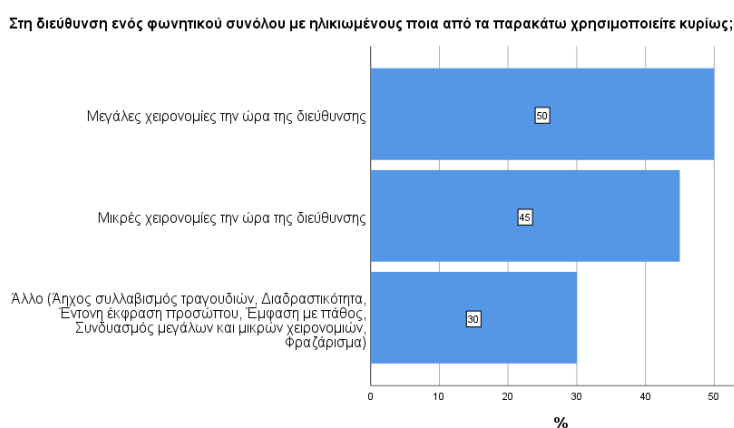
Αναφορικά με τη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου, εκτιμήθηκε ότι το 50% και το 45% των μαέστρων χρησιμοποιούν μεγάλες και μικρές χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης αντίστοιχα. Τέλος, στην επιλογή «άλλο» (30% του δείγματος) δηλώθηκαν ο άηχος συλλαβισμός τραγουδιών, η διαδραστικότητα, η έντονη έκφραση του προσώπου, η έμφαση με πάθος, ο συνδυασμός μεγάλων και μικρών χειρονομιών και το φραζάρισμα, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.20).

Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως;

	Απαντήσεις	
	N	N%
Μεγάλες χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης	10	50,0%
Μικρές χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης	9	45,0%
Άλλο (Άηχος συλλαβισμός τραγουδιών, Διαδραστικότητα, Έντονη έκφραση προσώπου, Έμφαση με πάθος, Συνδυασμός μεγάλων και μικρών χειρονομιών, Φραζάρισμα)	6	30,0%
Σύνολο	25	

Πίνακας 20. Πίνακας συχνοτήτων - Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως;

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.13), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.



Εικόνα 13. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως;

Επίσης, σχετικά με την αρχική επιλογή για τη συμμετοχή σε ένα φωνητικό σύνολο, βρέθηκε ότι το 47.40% των μαέστρων δήλωσε πως πρέπει να είναι ελεύθερη χωρίς να προϋποθέτει ακρόαση, ενώ το 26.30% και το 26.30% δήλωσε την απαίτηση της ακρόασης αλλά και τον συνδυασμό ελεύθερης συμμετοχής και ακρόασης ανάλογα με τον στόχο, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.21).

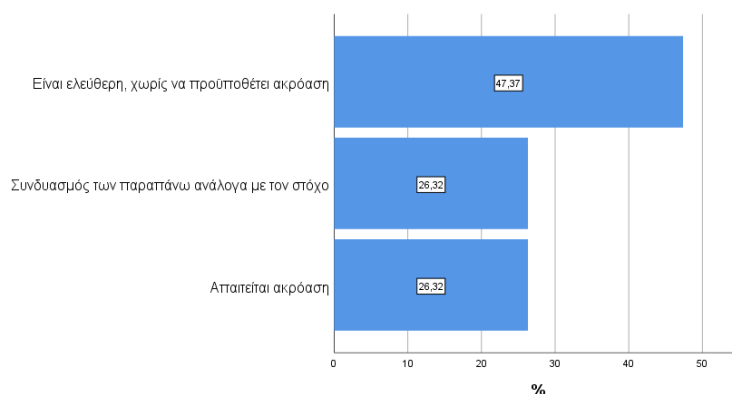
Θεωρείτε ότι η αρχική επιλογή για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο πρέπει να:

	Απαντήσεις	
	N	N%
Είναι ελεύθερη, χωρίς να προϋποθέτει ακρόαση	9	47,4%
Απαιτείται ακρόαση	5	26,3%
Συνδυασμός των παραπάνω ανάλογα με τον στόχο	5	26,3%
Σύνολο	19	

Πίνακας 21. Πίνακας συχνοτήτων – Τρόποι επιλογής για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.14), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για την παραπάνω μεταβλητή.

Θεωρείτε ότι η αρχική επιλογή για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο πρέπει να:



Εικόνα 14. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Τρόποι επιλογής για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο.

Αναφορικά με την αξιολόγηση των ηλικιωμένων χορωδών για τις μουσικές τους επιδόσεις, βρέθηκε ότι το 30.77% και το 30.77% την κάνει συνεχώς και κατά τη διάρκεια της πρόβας αντίστοιχα ενώ το 23.08% την κάνει στο τέλος της πρόβας. Το 15, 38% κάνει την αξιολόγηση στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (πχ. τριμήνου, εξαμήνου). Ακόμη, το 61.54% δήλωσε πως η αξιολόγηση γίνεται με το σχολιασμό τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης ενώ το 38.46% κάνει σχολιασμό μόνο των αντίστοιχων θετικών. Τέλος, σχετικά με το ρεπερτόριο, βρέθηκε ότι το 80% των μαέστρων δηλώνει πως θα πρέπει να είναι οικείο και άγνωστο προς τους χορωδούς, ενώ όσον αφορά τα τραγούδια που περιλαμβάνει κάθε πρόβα το 45%, το 30% και το 25% δήλωσε «1-2», «3-4» και «4 και πάνω» τραγούδια αντίστοιχα, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.22).

		N	N%
Αν αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους επιδόσεις, τότε γίνεται η αξιολόγηση;	Κατά τη διάρκεια της πρόβας	4	30,77%
	Στο τέλος της πρόβας	3	23,08%
	Στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (πχ. τριμήνου, εξαμήνου κλπ)	2	15,38%
	Συνεχώς	4	30,77%
	Σύνολο	13	100,00%
Αν αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους	Σχολιασμό των θετικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης	5	38,46%

επιδόσεις, η αξιολόγησή σας έχει τη μορφή:	Σχολιασμό των θετικών και των αρνητικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης	8	61,54%
	Σύνολο	13	100,00%
Κατά τη γνώμη σας το διδασκόμενο ρεπερτόριο πρέπει να είναι στους ηλικιωμένους:	Οικείο	4	20,00%
	Οικείο και άγνωστο	16	80,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Πόσα τραγούδια περιλαμβάνει κάθε σας πρόβα με το φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων;	1-2	9	45,00%
	3-4	6	30,00%
	4 και πάνω	5	25,00%
	Σύνολο	20	100,00%

Πίνακας 22. Χρόνος και μορφή αξιολόγησης-Κατά τη γνώμη σας το διδασκόμενο ρεπερτόριο πρέπει να είναι στους ηλικιωμένους -Πόσα τραγούδια περιλαμβάνει κάθε πρόβα

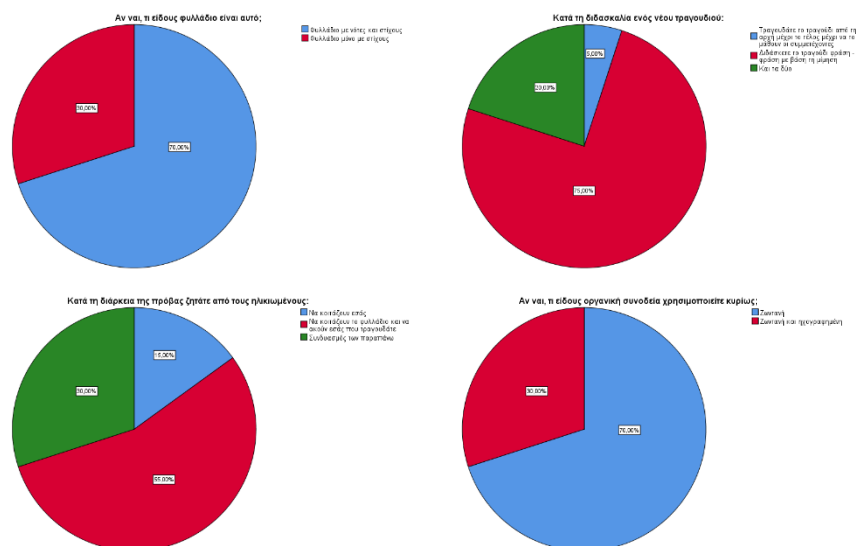
Αναφορικά με την πρόβα, εκτιμήθηκε ότι το 100% των μαέστρων δίνουν κάποιο φυλλάδιο στους ηλικιωμένους, ενώ ειδικότερα το 70% περιέχει νότες και στίχους με το υπόλοιπο 30% να περιέχει μόνο στίχους. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι το 75% κατά τη διδασκαλία ενός νέου τραγουδιού, διδάσκει το τραγούδι φράση-φράση με βάση τη μίμηση ενώ το 20% διδάσκει το τραγούδι συνδυάζοντας τη μίμηση και τη συμμετοχή στο τραγούδι από την αρχή μέχρι το τέλος του έως ότου να το μάθουν οι ηλικιωμένοι. Το 5% δήλωσε ότι τραγουδά το τραγούδι από την αρχή έως το τέλος μέχρι να το μάθουν οι συμμετέχοντες. Όσον αφορά την οργανική συνοδεία στις πρόβες, το 100% των συμμετεχόντων αποκρίθηκε θετικά, ενώ στο είδος της οργανικής συνοδείας, το 70% δήλωσε τη ζωντανή συνοδεία, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων, (Πίνακας.23).

		N	N%
Για την πρόβα, δίνετε κάποιο φυλλάδιο στους ηλικιωμένους;	Ναι	20	100,00%
	Όχι	0	0,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Αν ναι, τι είδους φυλλάδιο είναι αυτό;	Φυλλάδιο με νότες και στίχους	14	70,00%
	Φυλλάδιο μόνο με στίχους	6	30,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Κατά τη διδασκαλία ενός νέου τραγουδιού:	Τραγουδάτε το τραγούδι από την αρχή μέχρι το τέλος μέχρι να το μάθουν οι συμμετέχοντες	1	5,00%

	Διδάσκετε το τραγούδι φράση - φράση με βάση τη μίμηση	15	75,00%
	Και τα δύο	4	20,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Κατά τη διάρκεια της πρόβας ζητάτε από τους ηλικιωμένους:	Να παρακολουθούν το φυλλάδιο που τους έχετε δώσει	0	0,00%
	Να κοιτάζουν εσάς	3	15,00%
	Να κοιτάζουν το φυλλάδιο και να ακούν εσάς που τραγουδάτε	11	55,00%
	Συνδυασμός των παραπάνω	6	30,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Χρησιμοποιείτε οργανική συνοδεία στις πρόβες;	Ναι	20	100,00%
	Όχι	0	0,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Αν ναι, τι είδους οργανική συνοδεία χρησιμοποιείτε κυρίως;	Ζωντανή	14	70,00%
	Ζωντανή και ηχογραφημένη	6	30,00%
	Σύνολο	18	100,00%

Πίνακας 23. Πίνακας συχνοτήτων -Φυλλάδιο κατά την πρόβα-χρήση οργανικής συνοδείας

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.15), παρουσιάζει τα αντίστοιχα κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τις παραπάνω μεταβλητές.



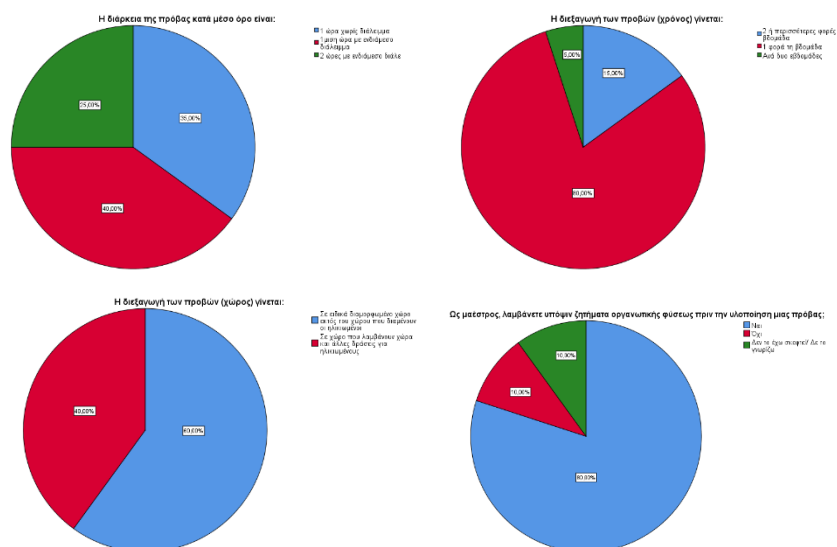
Εικόνα 15. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % Φυλλάδιο κατά την πρόβα-χρήση οργανικής συνοδείας.

Όσον αφορά τη διάρκεια της πρόβας, το 40%, το 35% και το 25% δήλωσε τη 1.5 ώρα με ενδιάμεσο διάλειμμα, τη 1 ώρα χωρίς διάλειμμα και τις 2 ώρες με ενδιάμεσο διάλειμμα αντίστοιχα, ενώ το 80% κάνει πρόβες 1 φορά την εβδομάδα. Ακόμη, όσον αφορά τον χώρο, το 60% και το 40% κάνει πρόβες σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εκτός του χώρου που διαμένουν οι ηλικιωμένοι και σε χώρο που λαμβάνουν χώρα και άλλες δράσεις για ηλικιωμένους αντίστοιχα, ενώ σχετικά με τα ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας, το 80% των συμμετεχόντων δήλωσε πως τα λαμβάνει υπόψιν, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας.24).

		N	N%
Η διάρκεια της πρόβας κατά μέσο όρο είναι:	1 ώρα χωρίς διάλειμμα	7	35,00%
	1μιση ώρα με ενδιάμεσο διάλειμμα	8	40,00%
	2 ώρες με ενδιάμεσο διάλειμμα	5	25,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Η διεξαγωγή των προβών (χρόνος) γίνεται:	2 ή περισσότερες φορές τη βδομάδα	3	15,00%
	1 φορά τη βδομάδα	16	80,00%
	Ανά δυο εβδομάδες	1	5,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Η διεξαγωγή των προβών (χώρος) γίνεται:	Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εκτός του χώρου που διαμένουν οι ηλικιωμένοι	12	60,00%
	Σε χώρο που λαμβάνουν χώρα και άλλες δράσεις για ηλικιωμένους	8	40,00%
	Σύνολο	20	100,00%
Ως μαέστρος, λαμβάνετε υπόψιν ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας;	Ναι	16	80,00%
	Όχι	2	10,00%
	Δεν το έχω σκεφτεί/ Δε το γνωρίζω	2	10,00%
	Σύνολο	20	100,00%

Πίνακας 24. Πίνακας συχνοτήτων - Διάρκεια της πρόβας - Χρόνος προβών- Χώρος προβών - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας.

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.16), παρουσιάζει τα αντίστοιχα κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τις παραπάνω μεταβλητές.



Εικόνα 16. Κυκλικά διαγράμματα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Διάρκεια της πρόβας - Χρόνος προβών- Χώρος προβών - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας.

Ειδικότερα, διερευνώντας τα ζητήματα οργανωτικής φύσεως για τη διοργάνωση και την υλοποίηση των προβών, βρέθηκε ότι το 87.50% και το 68.80% έχει σαφή προγραμματισμό των προβών και επιλέγει χώρους που είναι προσβάσιμοι για τους ηλικιωμένους αντίστοιχα. Τέλος, το 43.80% και το 25% δήλωσε αντίστοιχα τη δυνατότητα μεταφοράς ηλικιωμένων με κινητικά θέματα στο χώρο της πρόβας και την ύπαρξη πάρκινγκ, σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων (Πίνακας. 25).

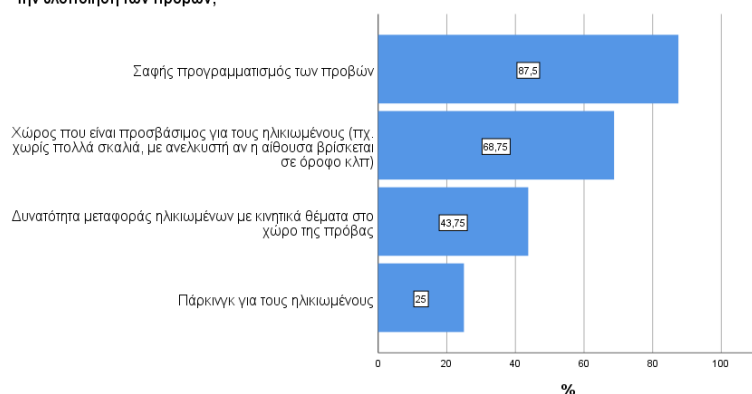
Αν ναι, ποια από τα παρακάτω ζητήματα οργανωτικής φύσεως λαμβάνω υπόψη για τη διοργάνωση και την υλοποίηση των προβών;

	Απαντήσεις	
	N	N%
Πάρκινγκ για τους ηλικιωμένους	4	25,0%
Δυνατότητα μεταφοράς ηλικιωμένων με κινητικά θέματα στο χώρο της πρόβας	7	43,8%
Χώρος που είναι προσβάσιμος για τους ηλικιωμένους (πχ. χωρίς πολλά σκαλιά, με ανεκυστήρα αν η αίθουσα βρίσκεται σε όροφο κλπ)	11	68,8%
Σαφής προγραμματισμός των προβών	14	87,5%
Σύνολο	36	

Πίνακας 25. Πίνακας συχνοτήτων - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως

Η ακόλουθη εικόνα (Εικόνα.17), παρουσιάζει το αντίστοιχο ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % για τη παραπάνω μεταβλητή.

Αν ναι, ποια από τα παρακάτω ζητήματα οργανωτικής φύσεως λαμβάνω υπόψη για τη διοργάνωση και την υλοποίηση των προβών;



Εικόνα 17. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων επί τοις % - Ζητήματα οργανωτικής φύσεως.

Όσον αφορά την αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων των μαέστρων, εκτιμήθηκε ότι στις περιπτώσεις «Είμαι ικανός/ή να επιλύω μουσικά προβλήματα που προκύπτουν στις πρόβες» (Μ.Τ.=4.55, Τ.Α.=0.51), «Ενθαρρύνω τους ηλικιωμένους να αλληλοεπιδράσουν και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους» (Μ.Τ.=4.55, Τ.Α.=0.76), «Εμπνέω στους ηλικιωμένους την αγάπη για τη μουσική» (Μ.Τ.=4.45, Τ.Α.=0.83) και «Εμπνέω τη χορωδία να αναπτύξει ομαδικό πνεύμα» (Μ.Τ.=4.35, Τ.Α.=0.59), το 100%, το 95%, το 90% και το 95% των συμμετεχόντων αντίστοιχα τις αξιολόγησε σε εύρος «Αρκετά»-«Πολύ». Τέλος, στις προτάσεις «Εμπνέω στους ηλικιωμένους την επιθυμία να έρχονται στις πρόβες» (Μ.Τ.=4.25, Τ.Α.=0.85) και «Είμαι ικανός/ή να επιλύω κοινωνικά προβλήματα/προβλήματα σχέσεων που προκύπτουν στις πρόβες» (Μ.Τ.=3.85, Τ.Α.=0.81), παρατηρήθηκε ότι το 75% και το 80% των συμμετεχόντων αντίστοιχα τις αξιολόγησε σε εύρος «Αρκετά»-«Πολύ», σύμφωνα με τον ακόλουθο πίνακα συχνοτήτων και περιγραφικών μέτρων (Πίνακας.26).

	Ελάχιστα		Λίγο		Μέτρια		Αρκετά		Πολύ		Σύνολο	
	N	N%	N	N%	N	N%	N	N%	N	N%	M.T.	A.
Εμπνέω τη χορωδία να αναπτύξει ομαδικό πνεύμα	0	0,00%	0	0,00%	1	5,00%	11	55,00%	8	40,00%	4,35	,59
Εμπνέω στους ηλικιωμένους την αγάπη για τη μουσική	0	0,00%	1	5,00%	1	5,00%	6	30,00%	12	60,00%	4,45	,83
Εμπνέω στους ηλικιωμένους την επιθυμία να έρχονται στις πρόβες	0	0,00%	0	0,00%	5	25,00%	5	25,00%	10	50,00%	4,25	,85
Είμαι ικανός/ή να επιλύω μουσικά προβλήματα που προκύπτουν στις πρόβες	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	9	45,00%	11	55,00%	4,55	,51

Είμαι ικανός/ή να επιλύω κοινωνικά προβλήματα/προβλήματα που προκύπτουν στις πρόβες	0	0,00%	2	10,00%	2	10,00%	13	65,00%	3	15,00%	3,85	,81
Ενθαρρύνω τους ηλικιωμένους να αλληλοεπιδράσουν και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους	0	0,00%	1	5,00%	0	0,00%	6	30,00%	13	65,00%	4,55	,76

Πίνακας 26. Πίνακας συχνοτήτων - Δεξιότητες μαέστρου.

Τέλος, διερευνώντας τις σκέψεις, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και προτάσεις που θέλουν οι μαέστροι να κάνουν σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους, βρέθηκαν τα ακόλουθα θέματα:

A) Σκέψεις των μαέστρων σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους

- Αντιμέτωπιση της διδασκαλίας των χορωδιών με ηλικιωμένους ως λειτούργημα
- Αντιμέτωπιση των ηλικιωμένων χορωδιών ως ατόμων με ιστορία και επιτεύγματα που αξίζουν την ευγένεια και τον σεβασμό μας
- Μεγάλη συνέπεια συμμετοχής και χαράς στις χορωδίες συγκριτικά με νεότερες ηλικιακές ομάδες

B) Προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαέστροι κατά τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους

- Άρνηση ανταπόκρισης των ηλικιωμένων σε ζητήματα τεχνικής κατάρτιση
- Δυσκολίες συμμετοχής των ηλικιωμένων στις χορωδίες λόγω κινητικών και διαφόρων παθολογικών προβλημάτων ενώ υπάρχει έντονη επιθυμία συμμετοχής
- Το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είναι ενός συγκεκριμένου επιπέδου (μέτριου προς καλό), που δεν έχει τη δυνατότητα και τα περιθώρια να εξελιχθεί έτι περαιτέρω

Γ) Προτάσεις των μαέστρων σχετικά με φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους

- Ανάγκη υποστήριξης φορέων σε κάθε τέτοιου είδους εγχειρήματα όπως τα φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους
- Να αναπτυχθεί μέσω καλύτερης ενημέρωσης και υποστήριξης ο θεσμός του ομαδικού τραγουδιού (ειδικά και γενικά) στην Ελλάδα
- Η εξειδικευμένη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εφαρμογή των ερευνητών/μαέστρων στα συγκεκριμένα σύνολα

- Πρόσληψη μουσικών με ειδικές γνώσεις φωνητικής και δίπλωμα Μονωδίας για επίλυση προβλημάτων στο τραγούδι
- Υπομονή, ενδιαφέρον και κατανόηση από τους μαέστρους λόγω θεμάτων ηλικίας
- Συναισθηματική σύνδεση με τους χορωδούς
- Εύρεση καλύτερων τρόπων επικοινωνίας και εκμάθησης
- Παρατήρηση, εκμείευση και πρόληψη πραγμάτων και καταστάσεων

5. Συζήτηση-συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας η πλειοψηφία των μαέστρων έχει ωδειακή εκπαίδευση. Σε αντίθεση με την άποψη της Veblen (2010) η οποία υποστηρίζει ότι είναι αναγκαία η συνεχής επιμόρφωση καθώς και η προσαρμογή και αναδιαμόρφωση του τρόπου που εργάζονται οι μαέστροι, στην παρούσα εργασία, αναφορικά με την εξειδικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους, η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε αρνητική απάντηση. Όσον αφορά τη γνώση μουσικών οργάνων, η πλειοψηφία του δείγματος δήλωσε πως γνωρίζει και όλοι εξ αυτών τα χρησιμοποιούν στις πρόβες με τους ηλικιωμένους. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, στην οποία αναφέρεται πως η χρήση μουσικών συνοδευτικών οργάνων κατά την διδασκαλία ενός μουσικού κομματιού μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά για την εκμάθησή του (Butler et al., 2013).

Διερευνώντας τις πεποιθήσεις για το ομαδικό τραγούδι και τις επιρροές του στους ηλικιωμένους, η πλειοψηφία των μαέστρων εξέφρασε την άποψη ότι αυτό επηρεάζει τη γνωστική λειτουργία καθώς και στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευζωία. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα της έρευνας των Johnson et al. (2018) οι οποίοι εντόπισαν ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα ομαδικό φωνητικό σύνολο επιδρά θετικά στον ψυχοκοινωνικό, τον σωματικό και τον γνωστικό τομέα καθώς και με τα ευρήματα πληθώρας ερευνών σχετικά με τα οφέλη του τραγουδιού στην σωματική, γνωστική συναισθηματική και κοινωνική ευζωία των ατόμων τρίτης και τέταρτης ηλικίας (Clift et al., 2010· Clift et al., 2016· Johnson et al., 2018· Lynch & Wilson, 2018 κα). Ακόμη, βρέθηκε ότι η πλειοψηφία των μαέστρων θεωρεί ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης κάτι που έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα πολλών ερευνών [Elliott, 1995· Cohen et al. (2002 στο Redman, 2016)· Gembris, 2008· Johnson et al., 2018]. Όλο το δείγμα συμφωνεί με την πεποίθηση ότι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους. Η παραπάνω δήλωση των μαέστρων της παρούσας έρευνας συμφωνεί με την άποψη του Adams (2013) ότι η μουσική επιτέλεση θεωρείται πολύ σημαντική για μια χορωδία καθώς δίνει τη δυνατότητα στους χορωδούς μεγαλύτερης ηλικίας να εξελιχθούν και να αναπτύξουν τις μουσικές τους δεξιότητες. Την ίδια άποψη εκφράζουν και οι Lamont et al. (2017), σύμφωνα με τους οποίους η

υλοποίηση μουσικών παραστάσεων, μεταξύ άλλων, αυξάνει τη μουσικότητα των ηλικιωμένων και δίνει την αίσθηση της ολοκλήρωσης και της προόδου στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες. Αρκετές, ακόμη, έρευνες υποστηρίζουν την αξία της προετοιμασίας και υλοποίησης μουσικών παραστάσεων για την κοινωνικοποίηση και την απόκτηση κινήτρου συμμετοχής σε ένα φωνητικό σύνολο για τους ηλικιωμένους (Creech et al., 2012· Johnson et al., 2018).

Όσον αφορά τα κριτήρια επιλογής στο ρεπερτόριο για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων, βρέθηκε ότι το σύνολο του δείγματος χρησιμοποιεί κριτήρια στην επιλογή του ρεπερτορίου, η επιλογή του οποίου σύμφωνα με τους Hallam et al. (2015) γίνεται κατά κύριο λόγο από το μαέστρο του συνόλου και απαιτεί αρκετή έρευνα. Οι φωνητικές δεξιότητες και οι επιθυμίες των ηλικιωμένων ξεχώρισαν από τα κριτήρια αυτά. Με τα παραπάνω κριτήρια επιλογής ρεπερτορίου συμφωνούν και οι Moore et al. (1992) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι ανεξάρτητα με το πέρας της ηλικίας, οι ηλικιωμένοι έχουν ξεκάθαρες μουσικές προτιμήσεις οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν από τους μαέστρους. Ακόμη, βρέθηκε ότι ένα σημαντικό ποσοστό των μαέστρων χρησιμοποιεί ως κριτήριο τις προσωπικές τους προτιμήσεις, κάτι το οποίο δεν αναφέρεται ως κριτήριο στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, ενώ μεταξύ άλλων κριτηρίων δηλώθηκαν η επικαιρότητα της εποχής, η επιρροή στο σύνολο καθώς και η προσαρμογή στην αντίστοιχη θεματολογία της εκδήλωσης.

Αναφορικά με την προθέρμανση, εκτιμήθηκε ότι η πλειοψηφία των μαέστρων δεν κάνει σωματική προθέρμανση στους ηλικιωμένους κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις προτάσεις της βιβλιογραφίας στην οποία προτείνεται μια σειρά από ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης όπως τρίψιμο χεριών, περιστροφή καρπών, μασάζ στο λαιμό και στην γύρω περιοχή κ.α. (Johnson et al., 2018), έλεγχος της σωστής στάσης με ανασήκωση των χεριών πάνω από το κεφάλι (Edwin, 2012). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η σωματική και κινητική προθέρμανση βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών, στη στάση του σώματος, στη χαλάρωση και την κατανόηση της λειτουργίας της αναπνοής (Johnson et al., 2018). Από την άλλη πλευρά, η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι τους κάνει φωνητική προθέρμανση η οποία σύμφωνα με τον Cardozo et al. (2018) βοηθά τους ηλικιωμένους να κατανοήσουν τη λειτουργία των συστημάτων που εμπλέκονται στη διαδικασία του τραγουδιού και να προλάβουν φαινόμενα όπως η καταπόνηση του φωνητικού μηχανισμού. Ακόμη, μεγάλο ποσοστό των μαέστρων δήλωσε πως έχει κριτήρια επιλογής ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης για τα φωνητικά σύνολα, ενώ για την αντίστοιχη φωνητική

προθέρμανση το ποσοστό ήταν μεγαλύτερο. Όσον αφορά τα κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, ξεχώρισαν η σωματική κατάσταση των χορωδών και η ηλικία τους. Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία στην οποία αναφέρεται ότι οι μαέστροι πρέπει να λαμβάνουν υπόψιν ζητήματα όπως προβλήματα των ηλικιωμένων στις αρθρώσεις, στην όραση, στο αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα (Silvey, 2013). Για τα αντίστοιχα κριτήρια φωνητικής προθέρμανσης ξεχώρισαν η φωνητική κατάσταση και η ηλικία των ηλικιωμένων. Παράλληλα, μεταξύ άλλων στη φωνητική προθέρμανση δηλώθηκαν μεταξύ άλλων η εποχή του χρόνου καθώς και η προσαρμογή της προθέρμανσης σύμφωνα με τα παθολογικά και άλλα αίτια των ηλικιωμένων.

Όσον αφορά τους τρόπους που χρησιμοποιούν για να βοηθήσουν τη κατανόηση της μουσικής από τους ηλικιωμένους, βρέθηκε ότι η επίδειξη, οι λεκτικές οδηγίες και οι χειρονομίες ξεχώρισαν για τα υψηλά ποσοστά τους, κάτι που έρχεται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία όπου προτείνεται η λεκτική επικοινωνία να εναλλάσσεται με τη μη λεκτική κατά τη διδασκαλία. Σε χαμηλότερα ποσοστά βρέθηκαν να χρησιμοποιούνται από τους μαέστρους οι φανταστικές εικόνες και τα ηχογραφημένα αρχεία κάθε φωνής. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των μαέστρων συμφωνεί με τη θεώρηση ότι η έμφαση στη τεχνική αρτιότητα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες ενώ όσον αφορά τον τρόπο, η πλειοψηφία του δείγματος δήλωσε πως τους δημιουργεί κίνητρα. Το εύρημα αυτό είναι σύμφωνο τα βιβλιογραφικά ευρήματα, κατά τα οποία μεγάλο κίνητρο για την συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο είναι η απόκτηση ή διεύρυνση των μουσικών τους γνώσεων και δεξιοτήτων (Sole et al., 2010· Selph & Bugos, 2014).

Σχετικά με τις ανάγκες των ηλικιωμένων που λαμβάνουν υπόψη οι μαέστροι κατά τη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ξεχώρισαν τις φωνητικές, τις συναισθηματικές και τις κοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων, ενώ σε χαμηλότερα επίπεδα βρέθηκαν οι γνωστικές και οι σωματικές ανάγκες. Αντίθετα, η Yinger (2013) αναφέρει ότι οι αισθητηριακές και αντιληπτικές αλλαγές που συμβαίνουν στην τρίτη και τέταρτη ηλικία απαιτούν κατάλληλες τροποποιήσεις που να επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε ένα φωνητικό σύνολο. Ακόμη, όλοι οι μαέστροι συμμετέχοντες στην έρευνα, θεωρούν σημαντικά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών. Διερευνώντας αναλυτικότερα το γιατί είναι σημαντικός ο σχεδιασμός και η υλοποίηση παραστάσεων/ συναυλιών με τους ηλικιωμένους, δηλώθηκαν μεταξύ άλλων η ευχαρίστηση, η

προοπτική και το κίνητρο, η χαρά που δίνουν σε αυτούς και στους οικείους τους, τα αισθήματα ενέργειας και ζωντάνιας, η ανάγκη εσωτερικής δημιουργίας, καλλιτεχνίας και έκθεσης στο κοινό, οι ευκαιρίες δραστηριοποίησης και κοινωνικοποίησης καθώς και η αναγνώρισή τους ως μέλη μιας σημαντικής κοινωνικής ομάδας. Ακόμη, δηλώθηκε η συνεισφορά τους στη ψυχική και κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων, το αίσθημα αυτοπεποίθησης, επιτυχίας, επίτευξης στόχων και χρησιμότητας στη κοινωνία, η ηθική ανταμοιβή, η ψυχαγωγία και η επιμόρφωση, το αίσθημα λειτουργικότητας, οι ευκαιρίες εκσυγχρονισμού με την τωρινή εποχή και τέλος το αίσθημα ενότητας.

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται και από τη βιβλιογραφία. Σύμφωνα με τους Lamont et al. (2017) η πραγματοποίηση μουσικών παραστάσεων συμβάλλει στην αύξηση της μουσικότητας των ηλικιωμένων. Επίσης, δημιουργούν αίσθημα αποδοχής στους ηλικιωμένους (Creech et al., 2012), συμβάλλουν στην αλλαγή ταυτότητας, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης (Creech, Hallam, McQueen, et al., 2013) και στην κοινωνικοποίησή τους (Johnson et al., 2018). Μπορούν ακόμη να αποτελέσουν μια μορφή αξιολόγησης, άτυπης ή τυπικής μέσα από τα σχόλια που θα λάβουν σχετικά με το μουσικό αποτέλεσμα (McQueen et al., 2012). Επιπρόσθετα, οι μουσικές παραστάσεις δίνουν κίνητρα στους ηλικιωμένους για να συμμετέχουν, βοηθούν στην οργάνωση των προβών και στην εκμάθηση του ρεπερτορίου (Creech et al., 2012).

Σχετικά με τους τρόπους που θεωρούν ότι πρέπει να αποκτά τις δεξιότητες του ο μαέστρος, ξεχώρισαν η πρακτική άσκηση στο πεδίο και η εμπειρία στον χώρο, ενώ δηλώθηκαν επιπλέον η προσωπική μελέτη με συνεχή ενημέρωση και η συμμετοχή σε σεμινάρια και χορωδιακές συναντήσεις. Οι Jansson & Balsnes (2021) αναφέρουν ότι εκτός από την πρακτική εμπειρία, εξίσου σημαντική είναι η κατάλληλη εκπαίδευση των μαέστρων για την απόκτηση δεξιοτήτων, κάτι που στην παρούσα έρευνα δεν αποτυπώθηκε, καθώς η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι δεν έχει λάβει εξιδεικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διεύθυνση φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους. Επίσης, όσον αφορά τη γνώμη για το ποιες από τις πρακτικές βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους, βρέθηκαν σε υψηλά ποσοστά η παρακολούθηση σεμιναρίων, η συμμετοχή σε πρακτικές συνθήκες και η ανατροφοδότηση από άλλους συναδέλφους, ευρήματα τα οποία συμφωνούν με την βιβλιογραφία (Varvarigou & Durrant, 2011· Jansson & Balsnes, 2021). Τέλος,

δηλώθηκαν μεταξύ άλλων η αγάπη για τον άνθρωπο και η στήριξη και συνεργασία από το Δ.Σ. του εκάστοτε φορέα.

Αναφορικά με το μέγεθος της γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα που δίνουν στους ηλικιωμένους, η πλειοψηφία των μαέστρων δήλωσε ότι το αλλάζει όπως προτείνουν και οι Butler et al.(2013) και Yinger (2013), ενώ παράλληλα το μεγάλο ποσοστό δήλωσε πως στις πρόβες χρησιμοποιεί ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού, πρακτική εκμάθησης την οποία προτείνει και η Yinger (2013) Ακόμη, η πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί ότι δίνει επαρκή χρόνο στις πρόβες για να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι τις οδηγίες. Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των μαέστρων δεν κάνει επιλογή ηλικιωμένων χορωδών με ακρόαση από φωνητικό σύνολο, εύρημα το οποίο συμφωνεί με τους Varvarigou et al.(2013) σύμφωνα με τους οποίους ο μαέστρος πρέπει να δίνει ευκαιρίες για εξέλιξη τόσο σε αρχάριους συμμετέχοντες όσο και σε εκείνους που είχαν επαφή με τη μουσική παλαιότερα. Τέλος, οι περισσότεροι από τους μαέστρους βρέθηκε ότι αξιολογούν τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους επιδόσεις.

Σχετικά με τη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου βρέθηκε ότι οι μαέστροι χρησιμοποιούν μεγάλες χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης Τέλος, δηλώθηκαν μεταξύ άλλων ο άηχος συλλαβισμός τραγουδιών, η διαδραστικότητα, η έντονη έκφραση του προσώπου, η έμφαση με πάθος, ο συνδυασμός μεγάλων και μικρών χειρονομιών και το φραζάρισμα.

Αναφορικά με την αξιολόγηση των ηλικιωμένων χορωδών για τις μουσικές τους επιδόσεις, βρέθηκε ότι κατά κύριο λόγο γίνεται συνεχώς και κατά τη διάρκεια της πρόβας Ακόμη, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαέστρων δήλωσε πως η αξιολόγηση γίνεται με τον σχολιασμό τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης. Σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης οι McQueen et al. (2012) επισημαίνουν ότι η αξιολόγηση πρέπει να έχει κυρίως τη μορφή ανατροφοδότησης, να λειτουργεί υποστηρικτικά και να μην έχει τη μορφή αρνητικής κριτικής.

Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι όλοι οι περισσότεροι μαέστροι δίνουν στους ηλικιωμένους χορωδούς φυλλάδιο με νότες και στίχους. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία, καθώς σύμφωνα με τους Joseph & Southcott (2020) πριν από την έναρξη της διδασκαλίας ενός τραγουδιού πρέπει να δίνονται στους ηλικιωμένους παρτιτούρες με νότες ή/και με τους στίχους των τραγουδιών. Ακόμη σχετικά με τον τρόπο διδασκαλίας, παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία διδάσκει το τραγούδι φράση-φράση με βάση τη μίμηση όπως προτείνουν και οι Joseph & Southcott

(2020), σύμφωνα με τους οποίους για την εκμάθηση ενός τραγουδιού κρίνεται καταλληλότερη η διδασκαλία του ανά μουσική φράση. Σχετικά με την οργανική συνοδεία στις πρόβες, βρέθηκε ότι όλοι οι μαέστροι την χρησιμοποιούν, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος χρησιμοποιεί τη ζωντανή συνοδεία. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα της υπάρχουσας βιβλιογραφίας στην οποία βρέθηκε ότι οι ηλικιωμένοι στις πρόβες προτιμούν τη χρήση ζωντανής οργανικής συνοδείας ή ηχογραφημένου πιάνου (Moore et al., 1992).

Σχετικά με τη διάρκεια της πρόβας, η 1.5 ώρα με ενδιάμεσο διάλειμμα βρέθηκε σε μεγαλύτερο ποσοστό ενώ οι περισσότεροι μαέστροι κάνουν πρόβες 1 φορά την εβδομάδα. Σχετικά με το ενδιάμεσο διάλειμμα οι Butler et al. (2013b) αναφέρουν ότι είναι πολύ ωφέλιμο για τους ηλικιωμένους ενώ οι Johnson et al., (2018) συμπληρώνουν ότι μέσω του ενδιάμεσου διαλείματος επιτυγχάνεται η κοινωνικοποίηση μεταξύ των ηλικιωμένων χορωδών. Ακόμη, όσον αφορά τον χώρο, οι μαέστροι κάνουν πρόβες κατά κύριο λόγο σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εκτός του χώρου που διαμένουν οι ηλικιωμένοι και σε χώρο που λαμβάνουν χώρα και άλλες δράσεις για ηλικιωμένους, ενώ παράλληλα οι περισσότεροι από αυτούς δήλωσαν πως λαμβάνουν υπόψιν τα ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας. Ειδικότερα, διερευνώντας τα ζητήματα οργανωτικής φύσης για τη διοργάνωση και την υλοποίηση των προβών, ξεχώρισαν ο σαφής προγραμματισμός των προβών και η επιλογή προσβάσιμων χώρων για τους ηλικιωμένους. Σε χαμηλότερα ποσοστά βρέθηκε ότι οι μαέστροι λαμβάνουν υπόψιν τη δυνατότητα μεταφοράς ηλικιωμένων με κινητικά θέματα στο χώρο της πρόβας και η διαθεσιμότητα παρκαρίσματος.

Διερευνώντας την αξιολόγηση των ικανοτήτων των μαέστρων, βρέθηκε ότι οι μαέστροι αξιολόγησαν υψηλά των εαυτό τους σχετικά με την ικανότητά τους στην επίλυση μουσικών προβλημάτων που προκύπτουν στις πρόβες, στη ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να αλληλοεπιδράσουν και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους, στην έμπνευση των ηλικιωμένων την αγάπη για τη μουσική καθώς και στην έμπνευση της χορωδίας για ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος. Τέλος, οι μαέστροι αξιολόγησαν τον εαυτό τους σε χαμηλότερα ποσοστά σχετικά με την ικανότητά τους να εμπνέουν στους ηλικιωμένους την επιθυμία να έρχονται στις πρόβες καθώς και η ικανότητα επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων/προβλήματα σχέσεων που προκύπτουν στις πρόβες.

Όσον αφορά τη διερεύνηση για τις σκέψεις, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και προτάσεις που θέλουν οι μαέστροι να κάνουν σχετικά με τη

διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους, τα ευρήματα κατηγοριοποιήθηκαν σε τρείς θεματικές.

Αναφορικά με τις σκέψεις των μαέστρων σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους οι ίδιοι ανέφεραν ότι η διδασκαλία των χορωδιών με ηλικιωμένους πρέπει να αντιμετωπίζεται ως λειτουργήμα και οι ηλικιωμένοι χορωδοί ως άτομα με ιστορία με ιστορία και επιτεύγματα που αξίζουν την ευγένεια και τον σεβασμό μας. Σύμφωνα με τους Hallam et al. (2015) ένα από τα οφέλη που οι μουσικοί συντονιστές αντιλήφθηκαν από την εργασία με ηλικιωμένους είναι η ικανοποίηση που αντλούσαν βλέποντας τους συμμετέχοντες να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους και να απολαμβάνουν τη μουσική δημιουργία. Επίσης, οι μαέστροι παρατήρησαν μεγάλη συνέπεια συμμετοχής και χαράς των ηλικιωμένων στις χορωδίες συγκριτικά με νεότερες ηλικιακές ομάδες. Αυτό πιθανόν οφείλεται στην ανάγκη τους να νιώσουν παραγωγικοί και δημιουργικοί.

Σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μαέστροι κατά τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους αναφέρθηκαν από τους μαέστρους η άρνηση ανταπόκρισης των ηλικιωμένων σε ζητήματα τεχνικής κατάρτισης και οι δυσκολίες συμμετοχής των ηλικιωμένων στις χορωδίες λόγω κινητικών και διαφόρων παθολογικών προβλημάτων ενώ υπάρχει έντονη επιθυμία συμμετοχής. Σύμφωνα όμως με τους Allison et al. (2020) η διασφάλιση ενός άνετου χώρου για την πραγματοποίηση των προβών και η εύκολη πρόσβαση των ηλικιωμένων στους χώρους αυτούς είναι ζητήματα τα οποία άπτονται των αρμοδιοτήτων του μαέστρου. Ακόμη οι μαέστροι δήλωσαν ότι το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είναι ενός συγκεκριμένου επιπέδου (μέτριου προς καλό), που δεν έχει τη δυνατότητα και τα περιθώρια να εξελιχθεί έτι περαιτέρω. Ωστόσο δεν εξηγούν περαιτέρω για ποιους λόγους πιστεύουν ότι το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα δεν έχει δυνατότητα περαιτέρω εξέλιξης. Το συγκεκριμένο εύρημα απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση για την τεκμηρίωσή του.

Όσον αφορά τις προτάσεις των μαέστρων σχετικά με φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους οι μαέστροι τόνισαν την ανάγκη υποστήριξης φορέων σε κάθε τέτοιου είδους εγχειρήματα όπως τα φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους και την ανάγκη ανάπτυξης μέσω καλύτερης ενημέρωσης και υποστήριξης ο θεσμός του ομαδικού τραγουδιού (ειδικά και γενικά) στην Ελλάδα. Η εξειδικευμένη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εφαρμογή των ερευνητών/μαέστρων στα συγκεκριμένα σύνολα που δήλωσαν ως πρόταση οι μαέστροι είναι σύμφωνη και με τη βιβλιογραφία (Jansson & Balsnes, 2021).

Πρόσληψη μουσικών με ειδικές γνώσεις φωνητικής και δίπλωμα Μονωδίας για επίλυση προβλημάτων στο τραγούδι δηλώθηκε ως μια ακόμη πρόταση σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους. Η γνώση φωνητικής προτείνεται και από την βιβλιογραφία (Jansson & Balsnes, 2021) χωρίς ωστόσο να υπάρχει κάποια αναφορά στην αναγκαιότητα απόκτησης από διπλώματος τραγουδιού από τους μαέστρους. Οι μαέστροι αναφέρουν την αναγκαιότητα της υπομονής, και της κατανόησης από τη μεριά τους προς τους ηλικιωμένους λόγω θεμάτων που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν λόγω ηλικίας. Αυτό απαιτεί εξειδίκευση των μαέστρων στον τρόπο διαχείρισης και διδασκαλίας ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους. Τέλος, οι μαέστροι ανέφεραν την σημαντικότητα της συναισθηματικής σύνδεσης με τους χορωδούς, την εύρεση καλύτερων τρόπων επικοινωνίας και εκμάθησης, την παρατήρηση, εκμείευση και πρόληψη πραγμάτων και καταστάσεων.

6. Περιορισμοί της έρευνας και συνεισφορά στο πεδίο

Αναφορικά με τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας πρέπει να επισημανθεί ο μικρός αριθμός του δείγματος. Λόγω του μικρού δείγματος, τα αποτελέσματα πρέπει να αντιμετωπιστούν με επιφύλαξη καθώς μπορεί να έχουν μικρή δυνατότητα γενίκευσης. Επίσης λόγω του μικρού δείγματος δεν κατέστη δυνατή η διερεύνηση συσχετισμών μεταξύ των μεταβλητών που πιθανόν να φώτιζαν περισσότερο κάποια από τα παραπάνω ευρήματα.

Όσον αφορά τη συνεισφορά στο πεδίο η παρούσα έρευνα εμπλούτισε τη φτωχή ελληνική βιβλιογραφία στο πεδίο των φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους. Επίσης, δόθηκε μια πρώτη εικόνα του πεδίου την οποία καλούνται οι επόμενοι ερευνητές να διερευνήσουν προς επιβεβαίωση ή διάψευση. Ακόμη αποτυπώθηκε σε μια πρώτη προσπάθεια ο τρόπος προσέγγισης και διδασκαλίας των μαέστρων σε φωνητικά σύνολα με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας, καθώς και οι απόψεις και εμπειρίες. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας για την βελτίωση του τομέα του χορωδιακού/ομαδικού τραγουδιού με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας στην Ελλάδα είναι αναγκαία η περαιτέρω επιμόρφωση των μαέστρων σε ζητήματα που αφορούν τη διδασκαλία, τις ανάγκες και τον τρόπο διαχείρισης ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους, ώστε να είναι πιο αποδοτικοί στον ρόλο τους. Επίσης αναγκαία είναι και η στήριξη του θεσμού του χορωδιακού/ομαδικού τραγουδιού με ηλικιωμένους από δημόσιους ή/και ιδιωτικούς φορείς, ώστε να ανθήσει περισσότερο και να αποτελέσει

στο μέλλον μια πιο διαδεδομένη και συχνή μορφή ενασχόλησης και ψυχαγωγίας των ηλικιωμένων. Από ερευνητικής πλευράς είναι απαραίτητη η περαιτέρω μελέτη και διερεύνηση των τρόπων που πρέπει να διδάσκονται τα φωνητικά σύνολα με ηλικιωμένους, ώστε οι μαέστροι να μπορούν να ανατρέχουν και να συμβουλευόμαστε τα επιστημονικά ευρήματα με σκοπό την βελτίωση και εξέλιξη του ρόλου τους.

7. Προτάσεις για μελλοντικούς ερευνητές

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν, με κάθε επιφύλαξη, να αποτελέσουν αφορμή για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τους τρόπους που δουλεύουν οι μαέστροι φωνητικών συνόλων με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας. Περαιτέρω έρευνες είναι αναγκαίες ώστε να διερευνηθεί περισσότερο το θέμα και να διασφαλιστεί η δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Θα μπορούσαν ακόμη να πραγματοποιηθούν συνεντεύξεις με κάποιους μαέστρους καθώς και επιτόπια παρατήρηση σε ένα καθορισμένο αριθμό προβών από τον ίδιο τον ερευνητή.

Επίσης, η συγκεκριμένη έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί, διερευνώντας παράλληλα με τις απόψεις των μαέστρων, τις απόψεις και τις προσδοκίες των ηλικιωμένων χορωδών για τους μαέστρους που διευθύνουν τα φωνητικά τους σύνολα. Τέλος, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε μια συγκριτική έρευνα των απόψεων των μαέστρων φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους στην Ελλάδα σχετικά με τη σημασία του τραγουδιού, του καλλιτεχνικού μουσικού αποτελέσματος, της διοργάνωσης και υλοποίησης μουσικών παραστάσεων, της μεθοδολογίας που ακολουθούν και των απόψεων των μαέστρων φωνητικών συνόλων με σύνολα ηλικιωμένων σε χώρες του εξωτερικού για τα αντίστοιχα ζητήματα.

Βιβλιογραφία

Adams, K. (2013). How can I keep from singing: A lifetime of sweet singing in the choir. *The Phenomenon of Singing*, 2, 7–15.

Allison, T. A., Johnson, J. K., Stewart, A. L., Portacolone, E., Simpson, M., McSpadden, S., Sherman, S., & Napoles, A. M. (2020). *Sustaining community choirs for diverse older adults after completion of the Community of Voices trial: A multi-stakeholder, multi-site qualitative study* [Preprint]. In Review. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-31125/v1>

Aquino, F., & Ferreira, L. (2016). Vocal Parameters of Elderly Female Choir Singers. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 20(01), 025–029. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1567875>

Bamford, A., & Clift, S. (2007). *Southampton silver song club: Reflections on music making with elderly people facilitated by student volunteers*. Canterbury Christ Church University.

Bell, C. L. (2004). Update on Community Choirs and Singing in the United States. *International Journal of Research in Choral Singing*, 2(1), 39–52.

Bonshor, M. (2020). Collaborative learning and choral confidence: The role of peer interactions in building confident amateur choirs. *Music Performance Research*, 10, 38–56. <https://doi.org/10.14439/mpr.10.4>

Butler, A., Lind, V. R., & Van Weelden, K. (2013a). Research on the Aging Voice: Strategies and Techniques for Healthy Choral Singing. *The Phenomenon of Singing*, 3, 42–50.

Butler, A., Lind, V. R., & Van Weelden, K. (2013b). Research on the aging voice: Strategies and techniques for healthy choral singing. *The Phenomenon of Singing*, 3, 42–50.

Bygdéus, P. (2018). Relational perspectives in the practices of choir directors. *Nordic Research in Music Education, Yearbook Vol. 19*, 97–121.

Cardozo, C. N., Heidemann, I. T. S. B., Marçal, C. C. B., & Arakawa-Belaunde, A. M. (2018). Perception of elderly singers on the promotion of vocal health. *Revista CEFAC*, 20(6), 734–741. <https://doi.org/10.1590/1982-0216201820617017>

Clements-Cortés, A. (2015). Clinical Effects of Choral Singing for Older Adults. *Music and Medicine*, 7(4), 7–12. <https://doi.org/10.47513/mmd.v7i4.437>

Clift, S., Hancox, G., & Morrison, I. (2012). Singing, Wellbeing and Gender. In S. D. Harrison, G. F. Welch, & A. Adler (Eds.), *Perspectives on males and singing* (Vol. 10, pp. 233–253). Springer Science & Business Media.

Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from

English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*, 1(1), 19–34. <https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1>

Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Shipton, M., Page, S., Skingley, A., & Vella-Burrows, T. (2016). Group singing as a public health resource. In S. Clift & P. M. Camic (Eds.), *Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: International perspectives on practice, policy, and research* (Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: international perspectives on practice, policy, and research, pp. 251–256). Oxford Textbooks in Public Health.

Coelho, A. C. de C., Daroz, I. F., Silvério, K. C. A., & Brasolotto, A. G. (2013). Amateur choir singers: Self-image, difficulties and symptoms of the singing voice. *Revista CEFAC*, 15(2), 436–443. <https://doi.org/10.1590/S1516-18462013000200021>

Cohen, G. D. (1992). The future of mental health and aging. In J. E. Birren, R. B. Sloane, & G. D. Cohen (Eds.), *Handbook of mental health and aging* (2nd ed., pp. 893–914). CA: Academic Press, Inc.

Crawford, L. A., Cho, E., & Ilari, B. (2020). Singing and Elders: Toward a Life Experience Approach. In *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing, Volume III: Wellbeing* (1st Edition, pp. 383–394). Routledge.

Creech, A., & Hallam, S. (2015). Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music. *London Review of Education*, 13(1). <https://doi.org/10.18546/LRE.13.1.05>

Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 87–102. <https://doi.org/10.1177/1321103X13478862>

Creech, A., Hallam, S., & Varvarigou, M. (2012). *FACILITATING MUSIC-MAKING WITH OLDER PEOPLE:FACILITATOR'S HANDBOOK. A CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT RESOURCE FOR MUSIC LEADERS, FACILITATORS AND TEACHERS*. Institute of Education, University of London.

Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 36–43. <https://doi.org/10.1177/1757913912466950>

Creech, A., Larouche, K., Generale, M., & Fortier, D. (2020). Creativity, music, and quality of later life: A systematic review. *Psychology of Music*, 030573562094811. <https://doi.org/10.1177/0305735620948114>

Creech, A., Varvarigou, M., Hallam, S., McQueen, H., & Gaunt, H. (2014). Scaffolding, organizational structure and interpersonal interaction in musical activities with older people. *Psychology of Music*, 42(3), 430–447. <https://doi.org/10.1177/0305735613478313>

Crook, A. (2014). *Harmony and well-being: The effects of age, extroversion, and singing experience, on subjective well-being due to choral singing*. New University of

Buckinghamshire.

Durrant, C. (2003). *Choral Conducting: Philosophy and Practice* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203446133>

Durrant, C., & Varvarigou, M. (2008). Real time and virtual: Tracking the professional development and reflections of choral conductors. *Reflecting Education*, 4(1), 72–80.

Durrant, C., & Varvarigou, M. (2019). Perspectives on Choral Conducting: Theory and Practice. In G. F. Welch, D. M. Howard, & J. Nix (Eds.), *The Oxford Handbook of Singing* (pp. 822–836). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.27>

Edwin, R. (2012). Voice pedagogy for aging singers (including the author). *Journal of Singing*, 68(5), 561–563.

Einarsdottir, S. L., & Gudmundsdottir, H. R. (2016). The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research*, 18(1), 39–56. <https://doi.org/10.1080/14613808.2015.1049258>

Elliott, D. J. (1995). *Music matters: A new philosophy on music education*. Oxford University Press.

Freer, P. K. (2009). Beyond error detection: A cycle of pedagogical skills for choral conductors. *Choral Journal*, 50(3), 34–45.

Gembris, H. (2008). *Musical activities in the third age: An empirical study with amateur musicians*. 103–108.

Hallam, S., Creech, A., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2011). Perceptions of effective leadership in music facilitators working with older people. *Journal of Arts & Communities*, 3(3), 229–248. https://doi.org/10.1386/jaac.3.3.229_1

Hallam, S., Creech, A., McQueen, H., Varvarigou, M., & Gaunt, H. (2015). The facilitator of community music-making with older learners: Characteristics, Motivations and challenges. *International Journal of Music Education*, 34(1), 19–31. <https://doi.org/10.1177/0255761415617039>

Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2012). Perceived benefits of active engagement with making music in community settings. *International Journal of Community Music*, 5(2), 155–174. https://doi.org/10.1386/ijcm.5.2.155_1

Jansson, D. (2019). Choral Singers' Perceptions of Musical Leadership. In G. F. Welch, D. M. Howard, & J. Nix (Eds.), *The Oxford Handbook of Singing* (pp. 864–886). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199660773.013.29>

Jansson, D., & Balsnes, A. H. (2021). Choral conducting education: The lifelong entanglement of competence, identity and meaning. *Research Studies in Music Education*, 43(3), 347–365. <https://doi.org/10.1177/1321103X19863184>

Johnson, J. K., Nápoles, A. M., Stewart, A. L., Max, W. B., Santoyo-Olsson, J., Freyre, R., Allison, T. A., & Gregorich, S. E. (2015). Study protocol for a cluster randomized trial of the Community of Voices choir intervention to promote the health and well-being of diverse older adults. *BMC Public Health*, *15*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2395-9>

Johnson, J. K., Rodriguez-Salazar, M., Sherman, S., Peringer, J., Nápoles, A. M., McSpadden, S., & Stewart, A. L. (2018). *Community of voices study choir program manual*. CA: The Regents of the University of California.

Johnson, J. K., Stewart, A. L., Acree, M., Nápoles, A. M., Flatt, J. D., Max, W. B., & Gregorich, S. E. (2020). A Community Choir Intervention to Promote Well-Being Among Diverse Older Adults: Results From the Community of Voices Trial. *The Journals of Gerontology: Series B*, *75*(3), 549–559. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby132>

Joseph, D., & Southcott, J. (2018). Music participation for older people: Five choirs in Victoria, Australia. *Research Studies in Music Education*, *40*(2), 176–190. <https://doi.org/10.1177/1321103X18773096>

Joseph, D., & Southcott, J. (2020). “Compassionate Dictatorship”: Leading Old Singers in Community Choirs in Australia. *The Qualitative Report*, *25*(6). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4215>

Koivunen, N., & Parush, T. (2019). Using choir conducting to improve leadership practice. In E. Antonacopoulou & S. Taylor (Eds.), *Sensuous Learning for Practical Judgment in Professional Practice: Vol. Volume 1: Arts-based Methods* (pp. 71–96).

Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song: Senior Well-being, Music-based Participatory Arts and the Value of Qualitative Evidence. *Journal of Arts and Communities*, *1*(1), 25–44. https://doi.org/10.1386/jaac.1.1.25_1

Lamont, A., Murray, M., Hale, R., & Wright-Bevans, K. (2017). Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music*, *46*(3), 424–439. <https://doi.org/10.1177/0305735617715514>

Lee, J., Davidson, J. W., & Krause, A. E. (2016). Older people’s motivations for participating in community singing in Australia. *International Journal of Community Music*, *9*(2), 191–206. https://doi.org/10.1386/ijcm.9.2.191_1

Lehmberg, L. J., & Fung, C. (2010). *Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature*. *4*, 19–30.

Lynch, J., & Wilson, C. E. (2018). Exploring the impact of choral singing on mindfulness. *Psychology of Music*, *46*(6), 848–861. <https://doi.org/10.1177/0305735617729452>

McQueen, H., Hallam, S., Creech, A., & Varvarigou, M. (2012). A philosophical perspective on leading music activities for the over 50s. *International Journal of Lifelong Education*, *32*(3), 353–377. <https://doi.org/10.1080/02601370.2012.738432>

Moore, R. S., Staum, M. J., & Brotons, M. (1992). Music Preferences of the Elderly: Repertoire, Vocal Ranges, Tempos, and Accompaniments for Singing. *Journal of Music Therapy*, 29(4), 236–252. <https://doi.org/10.1093/jmt/29.4.236>

Oikelome A. (2020). THE CHOIR DIRECTOR: CONFLICT MANAGEMENT AND HARMONY AT THE WORKPLACE. *Journal of Applied Philosophy*, 18(4), 14–22. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26043.64803>

Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S.-T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J. K., Paajanen, T., & Särkämö, T. (2021). Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. *PLOS ONE*, 16(2), e0245666. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245666>

Petrovsky, D. V., Sefcik, J. S., & Cacchione, P. Z. (2020). A Qualitative Exploration of Choral Singing in Community-dwelling Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 42(5), 340–347. <https://doi.org/10.1177/0193945919861380>

Poggi, I. (2011). Music and leadership: The choir conductor's multimodal communication. In G. Stam & M. Ishino (Eds.), *Integrating gestures: The interdisciplinary nature of gesture* (Vol. 4, pp. 341–354). John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/gs.4.31pog>

Redman, D. J. (2016). *Motivation of adult, auditioned community choirs: Implications toward lifelong learning*. University of South Florida.

Selph, C. S., & Bugos. (2014). Adult perceptions of community choir participation. *Research Perspectives in Music Education*, 16(2), 32–49.

Silvey, P. (2013). Perspectives of aging adult choral musicians: Implications for meaningful lifelong participation in ensemble singing. *The Phenomenon of Singing*, 3, 199–218.

Skelton, K. D. (2003). Vocal Pedagogy for the Choral Conductor and Amateur Singer. *The Phenomenon of Singing*, 4, 157–162.

Slater, J., Skoe, E., Strait, D. L., O'Connell, S., Thompson, E., & Kraus, N. (2015). Music training improves speech-in-noise perception: Longitudinal evidence from a community-based music program. *Behavioural Brain Research*, 291, 244–252. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2015.05.026>

Sole, C., Mercadal-Brotons, M., Gallego, S., & Riera, M. (2010). Contributions of Music to Aging Adults' Quality of Life. *Journal of Music Therapy*, 47(3), 264–281. <https://doi.org/10.1093/jmt/47.3.264>

United Nations Population Fund. (2021). <https://www.unfpa.org/>

Unwin, M. M., Kenny, D. T., & Davis, P. J. (2002). The Effects of Group Singing on Mood. *Psychology of Music*, 30(2), 175–185. <https://doi.org/10.1177/0305735602302004>

Varvarigou, M. (2014). 'I owe it to my group members...who critically commented on my conducting' – Cooperative learning in choral conducting education. *International Journal of Music Education*, 34(1), 116–130. <https://doi.org/10.1177/0255761414535564>

Varvarigou, M., Creech, A., Hallam, S., & McQueen, H. (2012). Benefits experienced by older people in group music-making activities. *Journal of Applied Arts & Health*, 3(2), 183–198. https://doi.org/10.1386/jaah.3.2.183_1

Varvarigou, M., & Durrant, C. (2011). Theoretical perspectives on the education of choral conductors: A suggested framework. *British Journal of Music Education*, 28(3), 325–338. <https://doi.org/10.1017/S0265051711000325>

Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A., & McQueen, H. (2013). Different ways of experiencing music-making in later life: Creative music sessions for older learners in East London. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 103–118. <https://doi.org/10.1177/1321103X13478863>

Veblen, K. K. (2007). The many ways of community music. *International Journal of Community Music*, 1(1), 5–21. https://doi.org/10.1386/ijcm.1.1.5_1

Veblen, K. K. (2010). Future trends in community music: Changing networks and facilitator roles. *Community Music Activity*, 93–96.

Veblen, K. K., & Olsson, B. (2002). Community music: Toward an international overview. In *The new handbook of research on music teaching and learning*.

Ververis, A., & Marshall, N. (2018). THE EXPERIENCE OF CHORAL SINGING AMONGST ELDERLY PARTICIPANTS. *Problems in Music Pedagogy*, 17(2), 81–90.

World Health Organization (WHO). (2022). <https://www.who.int>

World Population Prospects. (2019). Department of Economic and Social Affairs. https://population.un.org/wpp/publications/files/wpp2019_highlights.pdf

Yinger, O. S. (2013). Adapting choral singing experiences for older adults: The implications of sensory, perceptual, and cognitive changes. *International Journal of Music Education*, 32(2), 203–212. <https://doi.org/10.1177/0255761413508064>

Σαραφίδου, Γ.-Ο. (2011). *Συνάρθρωση ποσοτικών και ποιοτικών προσεγγίσεων: Η εμπειρική έρευνα*. Gutenberg.

Βούρδουλας, Ν. (2016). «Είναι αυτό χορωδία;» Προβληματισμοί για το ομαδικό τραγούδι και τη μουσική εκπαίδευση, με αφορμή μία εθνογραφική έρευνα. 1366–1374. <http://dx.doi.org/10.17613/13d2-r840>

Παράρτημα

Φωνητικά σύνολα με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας: Ο ρόλος των μαέστρων

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος μια έρευνας που ζητά να μελετήσει τις απόψεις μαέστρων φωνητικών συνόλων με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας αναφορικά με τον ρόλο τους. Η συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου είναι εθελοντική - ωστόσο - είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητική χρήση και μόνο. Οι απαντήσεις θα ανωνυμοποιηθούν.

Για κάθε ερώτηση διαλέξτε μια μόνο απάντηση. Όπου υπάρχει η δυνατότητα επιλογής περισσότερων απαντήσεων, αναγράφεται δίπλα στην ερώτηση.

1. Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο

2. Ηλικία

- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60 και άνω

3. Η εκπαίδευσή σας έχει φτάσει μέχρι το επίπεδο:

- Απόφοιτος γυμνασίου
- Απόφοιτος λυκείου
- Κάτοχος βασικού πανεπιστημιακού τίτλου (ΑΕΙ, ΤΕΙ)
- Κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος
- Κάτοχος διδακτορικού διπλώματος

4. Η μουσική σας εκπαίδευση αντιστοιχεί σε:(υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε)

- Ωδειακές σπουδές

- Προπτυχιακές πανεπιστημιακές σπουδές (Πανεπιστημιακό Μουσικό Τμήμα)
- Μεταπτυχιακές πανεπιστημιακές σπουδές (συναφείς με τη μουσική)
- Διδακτορικές πανεπιστημιακές σπουδές (συναφείς με τη μουσική)
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

5. Είστε μαέστρος φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους για το χρονικό διάστημα

- 0-3 χρόνια
- 3,1-6 χρόνια
- 6,1-9 χρόνια
- 9,1-12 χρόνια
- 12,1-15 χρόνια
- 15,1 και άνω

6. Οι γνώσεις σας σχετικά με τη διεύθυνση χορωδίας έχουν αποκτηθεί μέσα από: (υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε)

- Εμπειρική ενασχόληση χωρίς προηγούμενη σπουδή/επιμόρφωση
- Επιμορφωτικά σεμινάρια
- Πανεπιστημιακή εκπαίδευση
- Ωδειακή εκπαίδευση
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

7. Έχετε λάβει εξειδικευμένη επιμόρφωση σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους;

- Ναι
- Όχι

8. Αν ναι, τι είδους επιμόρφωση;
- Παρακολούθηση επιμορφωτικού σεμιναρίου σχετικού με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους
 - Παρακολούθηση masterclass σχετικού με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους
 - Παρακολούθηση ημερίδας/ων σχετικά με τη διδασκαλία ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
9. Ποια η διάρκεια σε ώρες, μέρες ή μήνες της επιμόρφωσης αυτής;
10. Γνωρίζετε να παίζετε ένα ή περισσότερα μουσικά όργανα;
- Ναι
 - Όχι
11. Αν ναι, τα χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της πρόβας;
- Ναι
 - Όχι
12. Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων;
- Ναι
 - Όχι
 - Δεν το έχω σκεφτεί/ δεν γνωρίζω
13. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;
- Ελάχιστα
 - Λίγο
 - Μέτρια

- Αρκετά
- Πολύ

14. Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη σωματική ευζωία των ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι

15. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

16. Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευζωία των ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι

17. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

18. Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ευζωία των ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι

19. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

20. Θεωρείτε ότι το ομαδικό τραγούδι ως δραστηριότητα μπορεί να διατηρηθεί ανεξάρτητα από τις αλλαγές της γήρανσης;

- Ναι
- Όχι

21. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

22. Θεωρείτε ότι στο πλαίσιο ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους η υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης έχει σημασία για τους ηλικιωμένους;

- Ναι
- Όχι

23. Αν ναι, σε ποιο βαθμό;

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

24. Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε το ρεπερτόριο για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι
- Δεν το έχω σκεφτεί/ δεν γνωρίζω

25. Αν έχετε κριτήρια για την επιλογή ρεπερτορίου για ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε το ρεπερτόριο αυτό. (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Φωνητικές δεξιότητες των ηλικιωμένων
- Επιθυμίες/προτιμήσεις των ηλικιωμένων
- Τις δικές σας προσωπικές προτιμήσεις ρεπερτορίου ως μαέστρος
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

26. Ως μαέστρος, κάνετε σωματική προθέρμανση στους ηλικιωμένους σε κάθε πρόβα;

- Ναι
- Όχι

27. Ως μαέστρος, κάνετε φωνητική προθέρμανση στους ηλικιωμένους σε κάθε πρόβα;

- Ναι

- Όχι

28. Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι

29. Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων σωματικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις σωματικής προθέρμανσης. (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Ηλικία των χορωδών
- Προσωπικές σας προτιμήσεις ως μαέστρος
- Σωματική κατάσταση των χορωδών
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

30. Έχετε κάποια κριτήρια με τα οποία επιλέγετε ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης για φωνητικά σύνολα ηλικιωμένων;

- Ναι
- Όχι
- Δεν το έχω σκεφτεί/ δεν γνωρίζω

31. Αν έχετε κάποια κριτήρια για την επιλογή ασκήσεων φωνητικής προθέρμανσης σε ένα φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων, σημειώστε με ποια κριτήρια επιλέγετε τις ασκήσεις φωνητικής προθέρμανσης. (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Ηλικία των χορωδών
- Προσωπικές σας προτιμήσεις
- Φωνητική κατάσταση των χορωδών
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

32. Ποιους τρόπους χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε την κατανόηση της μουσικής από το ηλικιωμένους;(Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Λεκτικές οδηγίες
- Χειρονομίες
- Επίδειξη (π.χ. τραγουδάτε εσείς πρώτα για να δώσετε το παράδειγμα)
- Φανταστικές εικόνες
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

33. Θεωρείτε ότι η έμφαση στην τεχνική/ερμηνευτική αρτιότητα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες;

- Ναι
- Όχι
- Δεν το έχω σκεφτεί/δεν γνωρίζω

34. Αν ναι, με ποιον τρόπο θεωρείτε ότι η έμφαση στο μουσικό/καλλιτεχνικό αποτέλεσμα επηρεάζει τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στις πρόβες;

- Τους δημιουργεί κίνητρα
- Τους στρεσάρει
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

35. Ως μαέστρος, σημειώστε ποια από τα παρακάτω λαμβάνετε υπόψη κατά τη διεύθυνσή ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους. (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Σωματικές ανάγκες των ηλικιωμένων
- Γνωστικές ανάγκες των ηλικιωμένων
- Φωνητικές ανάγκες των ηλικιωμένων
- Συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων
- Κοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων
- Δεν λαμβάνω υπόψη κάτι από τα παραπάνω

36. Θεωρείτε ότι ο σχεδιασμός και υλοποίηση μιας μουσικής παράστασης ως αποτέλεσμα των προβών είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους;
- Ναι
 - Όχι
 - Δεν έχω σκεφτεί/ δεν γνωρίζω
37. Αν ναι, γιατί θεωρείτε ότι είναι σημαντικό να σχεδιάζετε και να υλοποιείτε παράσταση συναυλία με τους ηλικιωμένους;
38. Μέσα από ποιους τρόπους θεωρείτε ότι πρέπει να αποκτά τις δεξιότητες του ο μαέστρος; (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):
- Μέσω εκπαίδευσης
 - Μέσω πρακτικής εμπειρίας στο πεδίο
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
39. Κατά τη γνώμη σας ποιες από τις παρακάτω πρακτικές βοηθούν στην επιμόρφωση ενός μαέστρου αναφορικά με ζητήματα διεύθυνσης και διαχείρισης ενός φωνητικού σύνολο με ηλικιωμένους (υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):
- Παρακολούθηση σεμιναρίων, masterclasses κ.α
 - Συμμετοχή σε πρακτικές συνθήκες (πχ. πρακτική με χορωδία)
 - Βιντεοσκόπηση την ώρα που διευθύνει
 - Ανατροφοδότηση από άλλους συναδέλφους/μαέστρους
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
40. Αλλάζετε το μέγεθος της γραμματοσειράς στα γραπτά κείμενα (παρτιτούρες, στίχους κλπ.) που δίνετε στους ηλικιωμένους;
- Ναι
 - Όχι

41. Στη διεύθυνση ενός φωνητικού συνόλου με ηλικιωμένους ποια από τα παρακάτω χρησιμοποιείτε κυρίως; (Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):
- Μεγάλες χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης
 - Μικρές χειρονομίες την ώρα της διεύθυνσης
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
42. Στις πρόβες, χρησιμοποιείτε ακουστική εκμάθηση μέσω ηχητικού υλικού;
- Ναι
 - Όχι
43. Στις πρόβες, θεωρείτε ότι δίνετε επαρκή χρόνο για να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι τις οδηγίες;
- Ναι
 - Όχι
 - Δεν το έχω σκεφτεί/δεν γνωρίζω
44. Ως μαέστρος, κάνετε επιλογή ηλικιωμένων χορωδών με ακρόαση στο φωνητικό σύνολο;
- Ναι
 - Όχι
45. Θεωρείτε ότι η αρχική επιλογή για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ένα φωνητικό σύνολο πρέπει να:
- Είναι ελεύθερη, χωρίς να προϋποθέτει ακρόαση
 - Απαιτείται ακρόαση
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
46. Αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές επιδόσεις τους;
- Ναι

- Όχι

47. Αν αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους επιδόσεις, τότε η αξιολόγηση γίνεται;

- Κατά τη διάρκεια της πρόβας
- Στο τέλος της πρόβας
- Στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (πχ. τριμήνου, εξαμήνου κλπ)
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

48. Αν αξιολογείτε τους ηλικιωμένους χορωδούς για τις μουσικές τους επιδόσεις, η αξιολόγησή σας έχει τη μορφή:

- Σχολιασμό των θετικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης
- Σχολιασμό των αρνητικών σημείων της μουσικής εκτέλεσης
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

49. Κατά τη γνώμη σας το διδασκόμενο ρεπερτόριο πρέπει να είναι στους ηλικιωμένους:

- Οικείο
- Άγνωστο
- Και τα δυο
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

50. Πόσα τραγούδια περιλαμβάνει κάθε σας πρόβα με το φωνητικό σύνολο ηλικιωμένων;

- 1-2
- 3-4
- 4 και πάνω
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

51. Για την πρόβα, δίνετε κάποιο φυλλάδιο στους ηλικιωμένους;

- Ναι
- Όχι

52. Αν ναι, τι είδους φυλλάδιο είναι αυτό;
- Φυλλάδιο με νότες και στίχους
 - Φυλλάδιο μόνο με στίχους
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
53. Κατά τη διδασκαλία ενός νέου τραγουδιού:
- Τραγουδάτε το τραγούδι από την αρχή μέχρι το τέλος μέχρι να το μάθουν οι συμμετέχοντες
 - Διδάσκετε το τραγούδι φράση - φράση με βάση τη μίμηση
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
54. Κατά τη διάρκεια της πρόβας ζητάτε από τους ηλικιωμένους:
- Να παρακολουθούν το φυλλάδιο που τους έχετε δώσει
 - Να κοιτάζουν εσάς
 - Να κοιτάζουν το φυλλάδιο και να ακούν εσάς που τραγουδάτε
 - Δεν τους ζητάτε κάτι συγκεκριμένο
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
55. Χρησιμοποιείτε οργανική συνοδεία στις πρόβες;
- Ναι
 - Όχι
56. Αν ναι, τι είδους οργανική συνοδεία χρησιμοποιείτε κυρίως;
- Ζωντανή
 - Ηχογραφημένη
 - Συνδυασμό των παραπάνω
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):
57. Η διάρκεια της πρόβας κατά μέσο όρο είναι:
- 1 ώρα χωρίς διάλειμμα
 - 1μιση ώρα με ενδιάμεσο διάλειμμα
 - 2 ώρες με ενδιάμεσο διάλειμμα
 - Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

58. Η διεξαγωγή των προβών γίνεται:

- 2 ή περισσότερες φορές τη βδομάδα
- 1 φορά τη βδομάδα
- Ανά δυο εβδομάδες
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

59. Η διεξαγωγή των προβών γίνεται:

- Στο χώρο όπου διαμένουν οι ηλικιωμένοι
- Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εκτός του χώρου που διαμένουν οι ηλικιωμένοι
- Σε χώρο που λαμβάνουν χώρα και άλλες δράσεις για ηλικιωμένους
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

60. Ως μαέστρος, λαμβάνετε υπόψιν ζητήματα οργανωτικής φύσεως πριν την υλοποίηση μιας πρόβας;

- Ναι
- Όχι
- Δεν το έχω σκεφτεί/δεν γνωρίζω

61. Αν ναι, ποια από τα παρακάτω ζητήματα οργανωτικής φύσεως λαμβάνω υπόψιν για τη διοργάνωση και την υλοποίηση των προβών; (υπάρχει η δυνατότητα επιλογής όσων απαντήσεων επιθυμείτε):

- Πάρκινγκ για τους ηλικιωμένους
- Δυνατότητα μεταφοράς ηλικιωμένων με κινητικά θέματα στο χώρο της πρόβας
- Χώρος που είναι προσβάσιμος για τους ηλικιωμένους (πχ. χωρίς πολλά σκαλιά, με ανελκυστή αν η αίθουσα βρίσκεται σε όροφο κλπ)
- Σαφής προγραμματισμός των προβών
- Άλλο (σημειώστε συγκεκριμένα):

Κάθε ερώτηση αποτελείται από μια δήλωση στην οποία καλείστε να δηλώσετε τον βαθμό συμφωνίας σας με τη σχετική δήλωση, επιλέγοντας το αντίστοιχο κουτάκι. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις.

Ως μαέστρος φωνητικού συνόλου θεωρώ ότι:

62. Εμπνέω τη χορωδία να αναπτύξει ομαδικό πνεύμα

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

63. Εμπνέω στους ηλικιωμένους την αγάπη για τη μουσική

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

64. Εμπνέω στους ηλικιωμένους την επιθυμία να έρχονται στις πρόβες

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

65. Είμαι ικανός/ή να επιλύω μουσικά προβλήματα που προκύπτουν στις πρόβες

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά

- Πολύ

66. Είμαι ικανός/ή να επιλύω κοινωνικά προβλήματα/προβλήματα σχέσεων που προκύπτουν στις πρόβες

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

67. Ενθαρρύνω τους ηλικιωμένους να αλληλεπιδράσουν και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους

- Ελάχιστα
- Λίγο
- Μέτρια
- Αρκετά
- Πολύ

68. Πείτε μας άλλες σκέψεις σας, προβλήματα που αντιμετωπίζετε, ή/και προτάσεις που θέλετε να κάνετε σχετικά με τη διδασκαλία φωνητικών συνόλων με ηλικιωμένους