



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**«Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής: Διεπιστημονικές
προσεγγίσεις στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία»**

Κατεύθυνση 2^η : Λόγος, Τέχνες και Ετερότητα στην Εκπαίδευση

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η Χορωδία ως Κοινότητα: Τα Κίνητρα, τα Οφέλη και η
εμπειρία των ενηλίκων χορωδών.**

**“Choir as Community: Motivation, Benefits and Experience of
Adult Choristers”**

Σταύρου Ανθή , AM 238

Επιβλέπων καθηγητής: Ράπτης Θεοχάρης

Ιωάννινα, Ιούνιος 2025



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**«Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής: Διεπιστημονικές
προσεγγίσεις στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία»**

Κατεύθυνση 2^η : Λόγος, Τέχνες και Ετερότητα στην Εκπαίδευση

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η Χορωδία ως Κοινότητα: Τα Κίνητρα, τα Οφέλη και η
εμπειρία των ενηλίκων χορωδών.**

**“Choir as Community: Motivation, Benefits and Experience of
Adult Choristers”**

Σταύρου Ανθή, AM 238

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Ράπτης Θεοχάρης

Στεργίου Αμαρυλλίδα

Ζάραγκα Χαρίλαο

Ιωάννινα, Ιούνιος 2025

Η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που υποβάλλονται πραγματοποιείται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του Ν.4624/19 και του Κανονισμού (ΕΕ)2016/2019. Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συλλέγει και επεξεργάζεται τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αποκλειστικά στο πλαίσιο της υλοποίησης του σκοπού της παρούσας διαδικασίας. Για το χρονικό διάστημα που τα προσωπικά δεδομένα θα παραμείνουν στη διάθεση του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει τα δικαιώματά του σύμφωνα με τους όρους του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα 2016/679 (Ε.Ε.) και τα οριζόμενα στα άρθρα 34 και 35 Ν. 4624/2019. Υπεύθυνη Προσωπικών Δεδομένων του Ιδρύματος είναι η κα. Σταυρούλα Σταθαρά (email: dpo@uoi.gr).

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της χορωδιακής εμπειρίας ενηλίκων χορωδών και μέσω αυτής, η αναγνώριση των κινήτρων που τους οδηγούν στην επιλογή της χορωδίας ως δραστηριότητας, καθώς και των ωφελειών που οι ίδιοι εκτιμούν ότι απολαμβάνουν από τη συμμετοχή τους, εστιάζοντας στις ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτιστικές διαστάσεις της εμπειρίας. Για την επίτευξη του παραπάνω στόχου, πραγματοποιήθηκε ποιοτική μελέτη, στην οποία αξιοποιήθηκαν δεδομένα που προήλθαν από ατομικές ημιδομημένες συνεντεύξεις, καθώς και από ομάδες εστίασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μία ερασιτεχνική, μικτή χορωδία ενηλίκων και το δείγμα της μελέτης αποτελείται από 26 ενήλικες χορωδούς (13 άνδρες και 13 γυναίκες). Για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, δημιουργήθηκε ένας οδηγός συνέντευξης που περιλάμβανε 24 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Το ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων και της σχετικής βιβλιογραφίας.

Η έρευνα κατέδειξε ότι η συμμετοχή σε χορωδία προσελκύει άτομα με διάφορα κίνητρα, όπως η αγάπη για τη μουσική, η ανάγκη καλλιτεχνικής έκφρασης, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου. Η χορωδία αποτυπώνεται ως μία προσβάσιμη και συμπεριληπτική δραστηριότητα, ιδανική για άτομα χωρίς μουσική εμπειρία. Η συστηματική συμμετοχή προσφέρει ψυχολογικά, κοινωνικά και προσωπικά οφέλη, όπως συναισθηματική ανακούφιση, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αίσθηση σκοπού. Η χορωδία ενισχύει την κοινωνική συνοχή, δημιουργώντας συναισθηματικούς δεσμούς και καλλιεργώντας την αίσθηση του «ανήκειν». Η μουσική εμπειρία ενδυναμώνει την ομαδικότητα, την αλληλεγγύη και την κοινή καλλιτεχνική προσφορά, ενώ η συλλογική πράξη προσφέρει ασφαλές περιβάλλον προσωπικής έκφρασης, ενισχύοντας την καλλιτεχνική αυτοπεποίθηση, ακόμα και σε άτομα χωρίς μουσική εκπαίδευση.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τη χορωδία ως μια εμπειρία συναισθηματικής και αισθητικής ικανοποίησης, όπου η πολυφωνία προκαλεί αίσθημα δέους και συμμετοχής σε κάτι μεγαλύτερο. Αυτή η εμπειρία ενισχύει την ανάγκη υπέρβασης του ατομικού και προάγει τη συλλογικότητα, ενώ κινητοποιεί την προσωπική ανακάλυψη και ενδυνάμωση.

Λέξεις - κλειδιά: Χορωδία ενηλίκων, μουσική κοινότητα, κίνητρα, οφέλη, χορωδιακή εμπειρία

Abstract

The aim of the present research was to explore the choral experience of adult choir members and, through this, identify the motivations that lead them to choose choral singing as an activity, as well as the benefits they perceive from their participation, focusing on the psychological, social, and cultural dimensions of the experience. To achieve this objective, a qualitative study was conducted, utilizing data from individual semi-structured interviews, as well as focus group discussions. The research was carried out with an amateur mixed adult choir, and the sample consisted of 26 adult choir members (13 men and 13 women). For the interviews, an interview guide was developed, including 24 open-ended questions. The questionnaire was designed based on research questions and relevant literature.

The study demonstrates that participation in a choir attracts individuals with various motivations, such as a love for music, the need for artistic expression, social interaction, and the utilization of free time. The choir is perceived as an accessible and inclusive activity, ideal for individuals without prior musical experience, offering a safe environment for creative expression.

Systematic participation offers psychological, social, and personal benefits, such as emotional relief, increased self-esteem, and a sense of purpose. The choir enhances social cohesion, creating emotional bonds and fostering a sense of belonging. Musical experience strengthens teamwork, solidarity, and collective artistic contribution, while the collective act provides a safe environment for personal expression, boosting artistic self-confidence, even for individuals without musical training.

Participants described the choir as an experience of emotional and aesthetic satisfaction, where polyphony evokes a sense of awe and participation in something greater. This experience strengthens the need to transcend the individual and promotes collectivity, while motivating personal discovery and empowerment.

Keywords: Adult choir, music community, motivation, benefits, choral experience

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Α΄ ΜΕΡΟΣ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	10
1. ΧΟΡΩΔΙΑ.....	10
1.1 Το χορωδιακό τραγούδι	10
1.2 Τα κίνητρα συμμετοχής σε χορωδίες ενηλίκων.....	14
1.2.1 Μουσικά κίνητρα	14
1.2.2 Μη μουσικά κίνητρα	16
1.3 Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε μία κοινοτική χορωδία ενηλίκων	18
1.3.1 Προσωπικά οφέλη.....	19
1.3.2 Διαπροσωπικά οφέλη	29
2. ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ	34
2.1 Ενήλικες, ελεύθερος χρόνος και δια βίου εκπαίδευση	34
2.2 Χαρακτηριστικά των ενηλίκων μαθητών και των εκπαιδευτών τους.	35
2.3 Ενήλικες και μουσική εκπαίδευση.....	39
3. ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ.....	42
3.1 Κοινότητα	42
3.2 Μουσική στην κοινότητα	44
Β΄ ΜΕΡΟΣ – ΕΡΕΥΝΑ.....	50
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	50
4.1 Στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα.....	50
4.2 Ερευνητική μέθοδος	50
4.3 Ερευνητικά εργαλεία	51
4.5 Δείγμα	52
4.6 Ερευνητική στρατηγική.....	54
4.7 Μέθοδος καταγραφής και ανάλυσης των δεδομένων.....	55
4.8 Εγκυρότητα, αξιοπιστία και περιορισμοί της έρευνας.....	57
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	59
5.1 Θεματική ενότητα Α΄: Λόγοι συμμετοχής ενηλίκων σε χορωδίες	59
5.1.1 Κίνητρα που σχετίζονταν με την μουσική.....	59
5.1.2 Κίνητρα που δεν είχαν να κάνουν με τη μουσική	61
5.2 Θεματική ενότητα Β΄: Προσωπική εξέλιξη και βελτίωση της καθημερινότητας..	64
5.3 Θεματική ενότητα Γ΄: Συναισθήματα και χορωδία	68

5.4 Θεματική ενότητα Δ': Μουσική και πολιτισμική εμπειρία.....	71
5.5 Θεματική ενότητα Ε': Η κοινοτική φύση της χορωδίας.....	74
5.6 Θεματική ενότητα ΣΤ': Η ιδιαιτερότητα της χορωδιακής εμπειρίας	82
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	88
6.1 Συζήτηση αποτελεσμάτων	88
6.2 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	97
Παράρτημα Α.....	107
Παράρτημα Β.....	109

την έντονη παρουσία αυτών των συνόλων, τα κίνητρα και τα οφέλη της συμμετοχής δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς στον ελληνικό χώρο. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η κατανόηση των λόγων που οδηγούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε χορωδιακά σύνολα, των ωφελειών που αποκομίζουν, καθώς και της υποκειμενικής τους εμπειρίας μέσω αυτής της συμμετοχής. Λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές και δημογραφικές εξελίξεις, οι οποίες καθιστούν την ενήλικη και την τρίτη ηλικία ενεργές φάσεις της ζωής, είναι σημαντικό να μελετηθούν μορφές δημιουργικής και εκπαιδευτικής δραστηριότητας, όπως η χορωδία, οι οποίες ενισχύουν την ποιότητα ζωής, την κοινωνική ένταξη και τη γνωστική ανάπτυξη. Παρά το γεγονός ότι η έρευνα αυτή εστιάζει σε μία συγκεκριμένη χορωδία, φιλοδοξεί να εμπλουτίσει την ελληνική βιβλιογραφία, στην οποία παρατηρείται έλλειψη σχετικών μελετών. Επιπλέον, η έρευνα αυτή στοχεύει να προσφέρει πολύτιμα δεδομένα σε εκπαιδευτικούς, πολιτιστικούς και κοινωνικούς φορείς για τη σχεδίαση προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ενηλίκων, ενισχύοντας τη δια βίου μάθηση μέσω της μουσικής.

Η εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη: το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από τρία κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η φύση της χορωδιακής πρακτικής ως πολιτιστικό, κοινωνικό και μουσικό φαινόμενο, καθώς και τα κίνητρα και τα οφέλη που αποκομίζουν οι χορωδοί, σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες. Το δεύτερο κεφάλαιο εστιάζει στους ενήλικες ως εκπαιδευόμενους, αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά τους και τη σχέση τους με τη μουσική εκπαίδευση. Το τρίτο κεφάλαιο πραγματεύεται τη μουσική στην κοινότητα, επιχειρώντας να αναδείξει την κοινοτική διάσταση της χορωδιακής μουσικής για τα ενήλικα άτομα.

Στο ερευνητικό μέρος της εργασίας περιλαμβάνονται το τέταρτο, πέμπτο και έκτο κεφάλαιο. Το τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζει την προβληματική της έρευνας, τους στόχους και τα ερευνητικά ερωτήματα, αναλύεται ο σχεδιασμός της έρευνας, η ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε, τα ερευνητικά εργαλεία, το δείγμα, ο τρόπος καταγραφής και ανάλυσης των δεδομένων καθώς και ζητήματα περιορισμών και εγκυρότητας. Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, ενώ στο έκτο διατυπώνονται τα συμπεράσματα και προτείνονται κατευθύνσεις για περαιτέρω μελέτη του θέματος.

Τέλος, ακολουθεί η βιβλιογραφία και το παράρτημα, στο οποίο περιλαμβάνεται ο οδηγός της συνέντευξης και το έντυπο συγκατάθεσης.

μουσικής ενασχόλησης οδηγεί σε ένα αίσθημα αυτοελέγχου και αυτονομίας (Crech, και συν., 2013a). Εκτός όμως από το προσωπικό επίπεδο ίσως τα πιο συχνά αναφερόμενα οφέλη αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις των ενηλίκων. Η συμμετοχή σε μία χορωδία ενηλίκων αναφέρεται από τους συμμετέχοντες ως χώρος κοινωνικοποίησης, σύναψης ουσιαστικών δεσμών όπου υποστηρίζεται η συνεργασία και το αίσθημα του ανήκειν (Clift & Hancox, 2010· Dabback & Smith, 2018).

1.3.1 Προσωπικά οφέλη

1.3.1.1 Συναισθηματικά οφέλη

Η μουσική προκαλεί στον καθένα διαφορετικά συναισθήματα. Το ομαδικό τραγούδι συνδέεται συνήθως, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες χορωδούς, με συναισθήματα όπως, η εσωτερική ευτυχία, γαλήνη και ικανοποίηση (Hays & Minichiello, 2005).

Η συμμετοχή ενηλίκων και ηλικιωμένων σε κοινοτικές χορωδίες έχει μελετηθεί εκτενώς από την επιστημονική κοινότητα και έχει συσχετιστεί με βελτιώσεις στην υποκειμενική ευημερία και τη διάθεση (Clift & Hancox, 2010· Joseph & Southcott, 2015· Joseph & Human, 2020). Η υποκειμενική ευημερία περιλαμβάνει την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, τη συναισθηματική σταθερότητα και τη θετική διάθεση. Ο αριθμός των μελετών που επικεντρώνονται στις συναισθηματικές διαστάσεις της ευημερίας είναι σημαντικός (Sitainsuu & Peltola, 2024). Η διαδικασία των προβών και οι μουσικές παραστάσεις βελτιώνουν σταθερά τη διάθεση των ενήλικων χορωδών, οι οποίοι εμφανίζουν στις έρευνες υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων και οδηγούνται συχνά σε μία θετική αντίληψη για την ζωή καθώς και σε μία αίσθηση αρμονίας και «θεραπείας» (Clift & Hancox, 2010). Η βελτίωση της αυτοεκτίμησης, το αίσθημα αναζωογόνησης, η χαλάρωση, η ευτυχία και ο ενθουσιασμός που νιώθουν οι χορωδοί, οδηγούν σε μία συνολική βελτίωση της συναισθηματικής ισορροπίας και αυτοελέγχου με αποτέλεσμα τη συναισθηματική υγεία. (Bailey & Davidson, 2005· Gul, 2018· Crech και συν., 2013). Επιπλέον, οι στίχοι των τραγουδιών και το νόημά τους, δίνουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον (Clements-Cortés, 2015). Χαρακτηριστικά αναφέρουν: «Και ξέρετε τι είναι υπέροχο σε αυτό; Πέφτεις για ύπνο τραγουδώντας. Και ξυπνάμε τραγουδώντας» (Joseph & Southcott, 2015). Μέσα από τη δημιουργική αυτή διαδικασία του

Η συμμετοχή σε χορωδίες προσφέρει στους χορωδούς την ευκαιρία να διευρύνουν όχι μόνο τις μουσικές τους γνώσεις αλλά και την πολιτιστική τους κατανόηση. Η μουσική, ως παγκόσμια γλώσσα, διευκολύνει τη διαπολιτισμική επικοινωνία, βοηθώντας τους χορωδούς να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν την ποικιλομορφία των πολιτισμών. Παράλληλα, μέσω της ερμηνείας τραγουδιών που εκπροσωπούν τη δική τους πολιτιστική κληρονομιά, οι χορωδοί γίνονται φορείς του δικού τους πολιτισμού, ενισχύοντας την ταυτότητα και τη σύνδεσή τους με αυτόν. Οι χορωδοί αναφέρουν ότι μέσω της ερμηνείας μουσικών έργων από διαφορετικές πολιτισμικές παραδόσεις, αλλά και της αλληλεπίδρασης με ανθρώπους με διαφορετικές απόψεις, κατάφεραν να διευρύνουν την αντίληψή τους για τον κόσμο και να εκτιμήσουν καλύτερα τις πολιτιστικές αξίες των χωρών τους αλλά και άλλων λαών (Gul, 2018). Η συμμετοχή δε σε πολυπολιτισμικές χορωδίες ενισχύει την πολιτιστική κατανόηση και την αίσθηση κοινότητας, καθώς οι χορωδοί εκτίθενται σε μουσικές παραδόσεις και κοινωνικές εμπειρίες που διαφέρουν από τις δικές τους (Bailey & Davidson, 2005).

1.3.2 Διαπροσωπικά οφέλη

Η συμμετοχή σε χορωδία δεν προσφέρει μόνο *μουσική ικανοποίηση* αλλά και ένα ισχυρό πλαίσιο κοινωνικής αλληλεπίδρασης και υποστήριξης. Τα διαπροσωπικά οφέλη στους ενήλικες και ηλικιωμένους όπως είναι η ενίσχυση της κοινωνικότητας και η αίσθηση του ανήκειν είναι από τα πιο σημαντικά οφέλη για τους χορωδούς και αποτελούν και παραγοντες παραμονής τους στην κοινότητα της χορωδίας. Σε μια μελέτη των εμπειριών των ηλικιωμένων τραγουδιστών πανεπιστημιακών χορωδιών, το 87% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι είχαν ωφεληθεί κοινωνικά (Clift & Hancox, 2001).

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι το ομαδικό τραγούδι μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα κοινότητας λόγω φυσιολογικών αντιδράσεων. Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι κατά την διαδικασία του χορωδιακού τραγουδιού, απελευθερώνεται η ορμόνη οξυτοκίνη, γνωστή ως «ορμόνη της σύνδεσης», η οποία βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο κοντά και συνδεδεμένοι μεταξύ τους (Kreutz, 2014). Έχει επίσης βρεθεί ότι οι καρδιακοί παλμοί των τραγουδιστών τείνουν να συγχρονίζονται, ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής και την αναπνοή που συνδέεται με το τραγούδι, γεγονός που ενισχύει τη συνολική αίσθηση ενότητας και συντονισμού στην ομάδα (Vickhoff, και συν., 2013). Το τραγούδι, ιδιαίτερα σε ομαδικά πλαίσια, αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες

αναφέρουν: «Δεν έχει σημασία πόσο άσχημα τραγουδάς. Προσπαθείς. Δεν υπάρχουν διακρίσεις. Στέκεσαι δίπλα σε όποιον στέκεσαι δίπλα και είναι εντάξει» (Guī, 2018).

Η συμμετοχή σε χορωδίες προσφέρει στα μέλη την ευκαιρία να συνεισφέρουν ενεργά στην κοινότητά τους μέσω συναυλιών και άλλων καλλιτεχνικών εκδηλώσεων (Specker, 2015). Σύμφωνα με τους Creech κ.α (2013), η οργάνωση και παρουσίαση συναυλιών ενισχύει την αίσθηση προσφοράς, καθώς οι χορωδοί νιώθουν ότι συμβάλλουν σε κάτι μεγαλύτερο, όπως η πολιτιστική συνεισφορά στην κοινότητα ή η υποστήριξη φιλανθρωπικών σκοπών. Παράλληλα, η συμμετοχή σε μουσικές εκδηλώσεις παρέχει στα μέλη την ευκαιρία να γίνουν πρεσβευτές της πολιτιστικής έκφρασης της κοινότητας, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και τη συλλογική ταυτότητα (Bailey & Davidson, 2005· Joseph & Human, 2020). Επιπλέον, οι Cohen και συν. (2006) σημειώνουν ότι οι ηλικιωμένοι χορωδοί αισθάνονται χρήσιμοι και ενεργοί πολίτες, καθώς μέσω των συναυλιών τους όχι μόνο ψυχαγωγούν αλλά και εμπνέουν το κοινό, ειδικά όταν η δραστηριότητά τους συνδέεται με κοινωνικούς σκοπούς. Συνολικά, η ευκαιρία για προσφορά μέσω συναυλιών ενισχύει την αυτοεκτίμηση των χορωδών, καλλιεργεί μια αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης και προάγει τη θετική επίδραση στην ευρύτερη κοινότητα (Cohen, και συν., 2006). Η δέσμευση στην ομάδα της χορωδίας και η υπηρετήση ενός κοινού σκοπού όπως είναι η οργάνωση μίας συναυλίας και η ικανοποίηση που λαμβάνουν από το αποτέλεσμα αποτελούν κινητήριο μοχλό κεντρικής σημασίας για τα μέλη της χορωδίας (Joseph & Human, 2020· Specker, 2015). Οι χορωδίες, οι οποίες αποτελούν αυτοδιαχειριζόμενες και αυτοοργανωμένες ομάδες συμβάλλουν στη δημιουργία βιώσιμου κοινωνικού κεφαλαίου και στη διαμόρφωση ανθεκτικών κοινοτήτων. Μέσω του συνδετικού και γεφυρωτικού κοινωνικού κεφαλαίου που προκύπτει από τη συνεργασία ανθρώπων και χορωδιακών κοινοτήτων με κοινό σκοπό, προάγεται ένα περιβάλλον συνεργασίας, φιλίας και αμοιβαίας υποστήριξης. Η συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες, ειδικά σε συλλογικό πλαίσιο, ενδυναμώνει τα ενδοκοινοτικά και διακοινοτικά δίκτυα και ενισχύει την ψυχική και κοινωνική ευημερία (Jones & Langston, 2018).

Ωστόσο, οι σύγχρονες προσεγγίσεις, που επηρεάζονται από το έργο αναπτυξιακών ψυχολόγων όπως ο Erikson (1963), πλήθος ερευνητικών δημοσιεύσεων από διάφορους επιστημονικούς κλάδους και άρθρα, έχουν ανατρέψει αυτή την οπτική. Το έργο του αναγνώριζε ότι η ανθρώπινη ανάπτυξη συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, αμφισβητώντας τη θεωρία των προηγούμενων αναπτυξιακών μοντέλων, που υποστήριζαν ότι η ανάπτυξη ολοκληρώνεται στην εφηβεία. Αντίθετα, αναγνώρισε τη συνεχιζόμενη και δυναμική εξέλιξη των ατόμων στην ενήλικη ζωή, προσδιορίζοντας τις διαφορετικές φάσεις και προκλήσεις της ανάπτυξης καθώς οι άνθρωποι ωριμάζουν. Αυτή η αντίληψη έφερε μια νέα διάσταση στην κατανόηση της ανθρώπινης ανάπτυξης και υποστήριξε τη σημασία της μάθησης και της προσαρμογής καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, χωρίς να περιορίζεται στα πρώτα χρόνια της ύπαρξης (Kerchner & Abril, 2018). Παρόλο που η γήρανση συνοδεύεται από ορισμένες αναπόφευκτες αλλαγές, όπως η μείωση ορισμένων ικανοτήτων, η ενηλικίωση πλέον αναγνωρίζεται ως μια περίοδος γεμάτη δυναμική. Πρόκειται για ένα στάδιο ζωής που χαρακτηρίζεται από την αλληλεπίδραση ποικίλων χαρακτηριστικών, ιδιοτήτων και επιρροών, οι οποίες διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αναζητούν το νόημα και την παραγωγικότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Myers, 2018). Καθώς λοιπόν οι ενήλικες αναζητούν ουσιαστικές δραστηριότητες, αυξάνεται η ζήτηση για εκπαιδευτικά προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα αυτών των πληθυσμών (Dabback & Smith, 2018).

Οι αναπτυξιακές θεωρίες παρέχουν μία βάση για την κατανόηση των λόγων για τους οποίους οι ενήλικες επιλέγουν να συμμετάσχουν σε μουσικές δραστηριότητες. Η κατανόηση των εξωμουσικών λόγων για τη συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες είναι σημαντική για τους μουσικοπαιδαγωγούς, προκειμένου να δημιουργήσουν κατάλληλο πρόγραμμα για τη συνδυασμένη μουσική και κοινωνική συμμετοχή (Kerchner & Abril, 2018). Η εκπαίδευση ενηλίκων αφορά όλο το φάσμα ηλικιών από τα 18 χρόνια και έπειτα. Μπορεί να βασίζεται στην τυπική εκπαίδευση, μπορεί όμως και στην άτυπη ή μη τυπική. Μπορεί να καλύπτει ανάγκες που αφορούν την επαγγελματική πορεία του ατόμου, μπορεί όμως τα κίνητρα να είναι προσωπικά και συναισθηματικά. Μπορεί να πραγματοποιείται σε επίσημους εκπαιδευτικούς φορείς ή σε άτυπα, κοινωνικά, ατομικά και κοινοτικά πλαίσια. (Myers, 2018). Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει για τους ενήλικες οριοθετημένη επίσημη έννοια της μουσικής εκπαίδευσης (Laes, 2015).

νοηματοδότηση (Myers, 2018). Οι μελετητές της εκπαίδευσης ενηλίκων συμφωνούν ότι οι εμπειρίες των ενηλίκων αποτελούν πολύτιμο πόρο για τη μαθησιακή διαδικασία. Για τον λόγο αυτό οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένοι ως προς τα πολιτισμικά πλαίσια και την πραγματική αξία αυτών των εμπειριών (Brookfield, 1986 όπ. αναφ. στο Dabback & Smith, 2018).

Η πλούσια εμπειρία που διαθέτουν αποτελεί πολύτιμο πόρο που μπορεί να εμπλουτίσει τη μαθησιακή διαδικασία, ενώ έχουν την ικανότητα να διαχειρίζονται προβλήματα αποτελεσματικά. Επιπλέον, εκτιμούν μια καλά οργανωμένη και σαφώς σχεδιασμένη εκπαιδευτική εμπειρία, όντας ιδιαίτερα γρήγοροι στην αξιολόγηση της ποιότητας της διδασκαλίας. Συνολικά, τα παραπάνω χαρακτηριστικά αναδεικνύουν την ανάγκη για μια ευέλικτη, πρακτική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες της εκπαιδευτικής διαδικασίας, που συνδυάζει την προσωπική υποστήριξη με την πρακτική χρησιμότητα της γνώσης (Τσιμπουκλή Άννα & Φίλλιπς, 2010).

2.3 Ενήλικες και μουσική εκπαίδευση

Η εκμάθηση μουσικής στην ενήλικη ζωή αποτελεί τις περισσότερες φορές προσωπική επιθυμία και πραγματοποιείται μέσα σε κοινωνικά πλαίσια. Σύμφωνα με την τρέχουσα έρευνα, η οποία εξετάζει τη σημασία του κοινωνικού πλαισίου στη μουσική εκμάθηση, τα περιβάλλοντα που είναι γεμάτα μουσική είναι εξαιρετικά σημαντικά για τη δια βίου μάθηση. Η κοινωνική διάσταση της μουσικής μάθησης ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, καθώς ενσωματώνει τις αλληλεπιδράσεις με άλλους, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που διευκολύνει την κατανόηση και τη συνεχιζόμενη πρακτική της μουσικής (Veblen, 2018). Η μουσική εκπαίδευση στους ενήλικες αποτελεί επιλογή τους. Αυτό τους οδηγεί σε μία υψηλή δέσμευση στη διαδικασία και σε μία πειθαρχημένη και σοβαρή εμπλοκή, η οποία προέρχεται από μια ζωή γεμάτη ευθύνες. Αυτό που χρειάζονται είναι συνήθως ένα άνετο, συμπεριληπτικό και φιλόξενο περιβάλλον, όπου δεν θα ντρέπονται να εκφραστούν και να εκτεθούν. Στόχος πρέπει να είναι για τον Ernst, η δημιουργία μίας ομάδας που θα είναι ανοικτή σε κάθε άτομο, χωρίς αποκλεισμούς ακόμα και αν οι στόχοι απόδοσης θα πρέπει να μετριασθούν (Ernst, 2001).

Οι μουσικοπαιδαγωγοί πρέπει να προσανατολίζονται προς ένα όραμα μουσικής εκπαίδευσης που βλέπει τη δια βίου μάθηση ως κεντρικό στόχο, με την εκπαίδευση ενηλίκων

χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για να ακούσει, να δει ή να δημιουργήσει τέχνη. Η μουσική έλκει τόσο τους ενήλικες όσο και τα παιδιά, με τη φυσική τους περιέργεια να οδηγεί στην προσπάθεια βαθύτερης κατανόησης. Η πρόκληση για τους μουσικοπαιδαγωγούς είναι να προσφέρουν ευκαιρίες που καλλιεργούν τα μουσικά ενδιαφέροντα μέσω μαθησιακών εμπειριών, ενισχύοντας την κατανόηση και την αξία της μουσικής σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Όπως τόνισε ο Christopher Small (1998), η μουσική εκφράζει τις ανθρώπινες σχέσεις, και είναι καθήκον μας να εξασφαλίσουμε τη διάδοση αυτής της μοναδικής εμπειρίας σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους (Myers, 2018).

2020). Από τη σκοπιά της δυτικοευρωπαϊκής ιστορίας, η λέξη "κοινότητα" μπορεί να θεωρηθεί ότι υποστηρίζει επικίνδυνα μια ομαδική συναίνεση που ιστορικά έχει τροφοδοτήσει οράματα φασισμού, φονταμενταλισμού, διχόνοιας και πολέμου (Derrida, 1995).

Μα βάση αυτή τη διαπίστωση, επισημαίνεται πως «Οι κοινότητες μπορεί να βασίζονται στην εθνικότητα, τη θρησκεία, την τάξη, το φύλο ή την πολιτική. Μπορούν να βρίσκονται σε χωριά, πόλεις, κωμοπόλεις ή στον κυβερνοχώρο. Οι κοινότητες μπορεί να είναι μεγάλες ή μικρές, τοπικές ή παγκόσμιες, παραδοσιακές, σύγχρονες ή μεταμοντέρνες. Ωστόσο, αυτή η "θερμά πειστική λέξη" έχει στην καρδιά της την αναζήτηση του ανθρώπινου ανήκειν» (Williams, 1985).

Ο Hooks (2002,) τονίζοντας τη σημασία των συναισθημάτων που δένουν μία κοινότητας λέει χαρακτηριστικά: «Οι κοινότητες συντηρούν τη ζωή ... δεν υπάρχει καλύτερο μέρος για να μάθουμε την τέχνη της αγάπης από την κοινότητα»

3.2 Μουσική στην κοινότητα

Οι πολλές διαστάσεις της φύσης της κοινοτικής μουσικής καθιστούν δύσκολη την ύπαρξη ενός καθολικού ορισμού. Όλοι οι ορισμοί που έδωσαν κατά καιρούς οι θεωρητικοί, μερικοί από τους οποίους θα παρατεθούν στη συνέχεια, φωτίζουν κάθε φορά μία από τις οπτικές της και εμβαθύνανε σε διαφορετικά κάθε φορά χαρακτηριστικά, όπως πρακτικές οργάνωσης, καλλιτεχνικές και παιδαγωγικές προσεγγίσεις καθώς και πεποιθήσεις, που διέπουν τις δραστηριότητες της κοινοτικής μουσικής. Η πολυπλοκότητα, διαφορετικότητα και ποικιλομορφία αυτών των δραστηριοτήτων της κοινοτικής μουσικής είναι και ο λόγος της δυσχέρειας ενός ορισμού καθολικά αποδεκτού (Higgins, 2018).

Οι μουσικές κοινότητες δεν είναι κάτι νέο. Η μουσική στην κοινωνία, η δημιουργία και η πράξη της, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας από τα πρώτα στάδια συγκρότησής της. Όλα τα μέλη της, ανεξαρτήτως κοινωνικού στρώματος, έπαιζαν και δημιουργούσαν μουσική. Οι μουσικοί στην κοινότητα ήταν ένα παρόν και πολύ ενεργό τμήμα των κοινωνιών (Green, 2002). Ο Dykema (1916), επεξεργάζεται και ίδιος από νωρίς την φύση και τον ορισμό της κοινοτικής μουσικής: « Η κοινοτική μουσική δεν είναι το όνομα ενός νέου τύπου μουσικής ούτε καν μιας μουσικής προσπάθειας. Δεν είναι τόσο η ονομασία ενός νέου

1. Το είδος της μουσικής.
2. Οι συμμετέχοντες.
3. Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα και οι προθέσεις συντονιστών και μελών της κοινότητας.
4. Οι πρακτικές διδασκαλίας και μάθησης.
5. Η σχέση μεταξύ των άτυπων και επίσημων κοινωνικών και εκπαιδευτικών πλαισίων (Veblen & Waldron , 2018).

Η κοινοτική μουσική περιλαμβάνει κάθε είδος μουσικής που εκφράζεται μέσω της ενεργούς μουσικής δημιουργίας, η οποία περιλαμβάνει την μουσική εκτέλεση και τον αυτοσχεδιασμό. Οι εκδηλώσεις της λαμβάνουν χώρα σε πολιτιστικά και καλλιτεχνικά γεγονότα, γιορτές, τελετές, εκπαίδευση και κοινωνικά δρώμενα. Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν διαφορετικό πολιτικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και οικονομικό υπόβαθρο. Μπορεί να προέρχονται από διαφορετικές ηλικίες και να έχουν διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων. Μπορεί επίσης τα μέλη της να προέρχονται από «μειονεκτούσες» ή «περιθωριοποιημένες» ομάδες. Η κοινοτική μουσική ενδιαφέρεται για την δια βίου μάθηση και την πρόσβαση σε αυτήν από όλους. Στόχος της είναι η καλλιέργεια της ατομικής και συλλογικής ταυτότητας και η προσωπική και συλλογική ευημερία των μελών της κοινότητάς της. Οι πρακτικές διδασκαλίας και μάθησης βασίζονται στην ενεργή δημιουργία μουσικής ενώ οι συμμετέχοντες δεσμεύονται στην διαδικασία με δική τους ευθύνη. Αυτή η ατομική ευθύνη του κάθε μέλους ανταποδίδεται μέσω την συλλογικής ευθύνης απέναντι στο άτομο (Veblen, 2008).

Η εκμάθηση και δημιουργία μουσικής είναι ένας σημαντικός στόχος της κοινοτικής μουσικής. Εκτός από την μουσική όμως, εξίσου σημαντικοί στόχοι και ίσως σημαντικότεροι για την κοινοτική μουσική είναι η κοινωνική αλληλεπίδραση, η δημιουργία κοινότητας, η προσωπική έκφραση, η θεραπεία, η κοινωνική δικτύωση, η δημιουργία φιλικών σχέσεων, η ενίσχυση του κοινωνικού κεφαλαίου, καθώς και η προαγωγή της ευτυχίας, της υγείας και της ευεξίας (Veblen & Waldron , 2018· Silverman, 2018). Η κατανόηση ωστόσο της κοινοτικής μουσικής σύμφωνα το έργο των κοινοτικών μουσικών στοχεύει στην προώθηση του διαλόγου, την ενθάρρυνση της ενεργούς συμμετοχής και την ενδυνάμωση της έκφρασης, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, εντός των ομάδων ή κοινοτήτων όπου ανήκουν. Ωστόσο, ως προσέγγιση που επιδιώκει κοινωνικά συνειδητοποιημένες μουσικές

εμπειρίες, η πρακτική της κοινοτικής μουσικής μπορεί συχνά να συγκρούεται με τις παραδοσιακές αντιλήψεις για την έννοια της κοινότητας (Higgins, 2018). Η μουσική αυστηρά ως ανεξάρτητο ηχητικό γεγονός και η μουσική αυστηρά ως κοινωνικοπολιτισμική έκφραση αποτελούν πολύ στενές προσεγγίσεις που μας απομακρύνουν από την βαθύτερη έννοια της κοινοτικής μουσικής. Η βαθύτερη κατανόηση της κοινοτικής μουσικής πρέπει να αναζητηθεί στην εγγενή κοινωνική φύση της μουσικής η οποία θα βοηθήσει τα άτομα να εμπλακούν θετικά στον κόσμο, να ενισχύοντας τους ίδιους ως άτομα και τις κοινότητές τους (Jones & Langston, 2018).

Σύμφωνα με την Veblen λοιπόν, η κοινοτική μουσική βασίζεται στις εξής αρχές:

1. Η ενεργός συμμετοχή στην μουσική πράξη αφορά όλους και στοχεύει στο προσωπικό και συλλογικό ευ ζην
2. Στόχος η δημιουργία, εκτέλεση και ο αυτοσχεδιασμός μέσω οποιουδήποτε είδους μουσικής.
3. Η δημιουργία της κοινοτικής μουσικής εξαρτάται από τις ανάγκες και επιθυμίες των μελών της.
4. Συχνά περιλαμβάνει άτομα μειονεκτούντα ή που βρίσκονται στο περιθώριο
5. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευθύνη της συμμετοχής τους στην κοινοτική μουσική.
6. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο, θεσμικό ή μη και σε οποιοδήποτε τόπο (Veblen, 2008).

Ο κεντρικός πυρήνας της Κοινοτικής μουσικής που υπάρχει σε κάθε είδος της ανεξάρτητα από τους παράγοντες που την διαμορφώνουν διαφορετικά κάθε φορά είναι η ενσωμάτωση και η συμπερίληψή. Μέσα σε αυτήν την κοινότητα τα μέλη της θα γίνουν ένα σώμα μέσα από κοινές εμπειρίες και θα βιώσουν μέσω αυτών έντονα συναισθήματα αποδοχής. Επιπλέον οι πρακτικές που χρησιμοποιεί η κοινοτική μουσική διαμορφώνονται και επιλέγονται με βάση το κοινωνικό πλαίσιο ενώ συγχρόνως η ομάδα έχει τον βασικό ρόλο στην κατασκευή νοήματος. Η κινητήρια δύναμη και ο συνδετικός ιστός που διαπερνά προγράμματα και έργα κοινοτικής μουσικής είναι η αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα, συχνά αποκαλούμενη *communitas* (κοινότητα) . Η *communitas* περιγράφεται ως μια ιδιαίτερη κατάσταση που υπερβαίνει τον χρόνο, όπου οι συμμετέχοντες βυθίζονται σε κοινές εμπειρίες, συχνά συνδεδεμένες με τελετουργίες, βιώνοντας έντονα συναισθήματα αποδοχής και ενότητας. Αυτή η έννοια, που ξεπερνά τα πλαίσια των κοινωνικών επιστημών και της ανθρωπολογίας,

μοίρασμα και η μουσική φροντίδα θα οδηγήσουν τα μέλη της στην δημιουργία της μουσικής κοινότητας και των «αγαθών» της (Higgins L. , 2018).

B' ΜΕΡΟΣ – ΕΡΕΥΝΑ

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συμμετοχή ενηλίκων στις χορωδίες στην Ελλάδα γνωρίζει αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια, με τη χορωδιακή μουσική να κερδίζει ολοένα και περισσότερο το ενδιαφέρον ως μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ψυχαγωγίας. Παρά τη σημαντική παρουσία των χορωδιών ενηλίκων στον πολιτιστικό χάρτη της χώρας, οι επιστημονικές έρευνες που εστιάζουν στα κίνητρα και στα οφέλη αυτής της δραστηριότητας παραμένουν περιορισμένες.

Οι χορωδίες προσφέρουν έναν μοναδικό συνδυασμό καλλιτεχνικής δημιουργίας και συλλογικής εμπειρίας, αλλά οι παράγοντες που κινητοποιούν τους ενήλικες να συμμετέχουν και τα οφέλη που αντλούν από αυτήν τη δραστηριότητα δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς όσον αφορά τον Ελληνικό χώρο. Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της έρευνας.

4.1 Στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της έρευνας είναι η εις βάθος κατανόηση των κινήτρων που ωθούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε μία χορωδία, η καταγραφή των οφελών που θεωρούν ότι αντλούν από αυτή τη συμμετοχή, καθώς και η διερεύνηση της εμπειρίας αυτής, εστιάζοντας στις ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτιστικές διαστάσεις της εμπειρίας.

Με βάση τους στόχους της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

1. Ποια είναι τα βασικά κίνητρα που οδηγούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε μία κοινοτική χορωδία;
2. Ποια τα προσωπικά αλλά και διαπροσωπικά οφέλη που αναγνωρίζουν οι χορωδοί από τη συμμετοχή τους στη χορωδία;
3. Ποια τα χαρακτηριστικά της χορωδιακής εμπειρίας σύμφωνα με τους χορωδούς;

4.2 Ερευνητική μέθοδος

Η «ερευνητική μέθοδος» αναφέρεται στον τρόπο προσέγγισης και στη διαδικασία που ακολουθεί η ερευνήτρια, καθώς και στις τεχνικές και τα εργαλεία που χρησιμοποιεί, με σκοπό τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων για την κατανόηση, την ερμηνεία και, εν μέρει, την πρόβλεψη φαινομένων που σχετίζονται με την εκπαιδευτική πραγματικότητα (Γαλατά, και

συν., 2017). Για την έρευνα αυτή επιλέχθηκε από την ερευνήτρια μια ποιοτική ερευνητική προσέγγιση. Η ποιοτική μέθοδος εστιάζει στην κατανόηση των βιωματικών εμπειριών των συμμετεχόντων, παρέχοντας πλούσια δεδομένα που δεν μπορούν να ποσοτικοποιηθούν εύκολα (Creswell, 2014). Θεωρήθηκε κατάλληλη επειδή στόχος της ερευνήτριας ήταν όχι τόσο η καταγραφή καταστάσεων αλλά η διερεύνηση της υποκειμενικής εμπειρίας και των νοημάτων που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αποδίδουν στην εμπειρία τους (Merriam, 2009· Κυριαζή, 2002· Τσιώλης, 2013).

Επίσης, η έρευνα αυτή αποτελεί μία περιπτωσιακή μελέτη που αφορά μία κοινοτική χορωδία, τα χαρακτηριστικά της οποίας θα αναφερθούν στο κεφάλαιο 5.2. Η μελέτη περίπτωσης δίνει έμφαση στα μοναδικά χαρακτηριστικά του υπό μελέτη παραδείγματος και συγχρόνως εξετάζει πολλές πτυχές του φαινομένου ταυτόχρονα, όπως κοινωνικές, πολιτισμικές, οργανωτικές και ατομικές. Η μέθοδος επιτρέπει την εις βάθος ανάλυση και την ανάδειξη λεπτομερειών που μπορεί να αγνοηθούν από άλλες μεθόδους (Cohen, Manion, & Morrison, 2008).

4.3 Ερευνητικά εργαλεία

Για την συλλογή των δεδομένων της έρευνας επιλέχθηκαν ως ερευνητικά εργαλεία η ημιδομημένη συνέντευξη και οι ομάδες εστίασης. Η ημιδομημένη συνέντευξη προσφέρει ευελιξία, επιτρέποντας στον ερευνητή να εστιάσει σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν αυθόρμητα και λεπτομερώς τις απόψεις και τις εμπειρίες τους. Από την άλλη, οι ομάδες εστίασης ενισχύουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες μπορούν να συγκριθούν και να συμπληρωθούν (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Για το συγκεκριμένο θέμα της έρευνας, που εξετάζει τα κίνητρα συμμετοχής, τα οφέλη και την εμπειρία της συμμετοχής σε μια χορωδία ενηλίκων, αυτά τα εργαλεία θεωρήθηκαν κατάλληλα καθώς διευκολύνουν την αναγνώριση τόσο ατομικών όσο και συλλογικών προοπτικών, εστιάζοντας στις προσωπικές μαρτυρίες και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που προκύπτουν μέσα στο πλαίσιο της χορωδίας.

Ο σχεδιασμός των ερωτήσεων πραγματοποιήθηκε προσεχτικά στοχεύοντας στην σαφήνεια και στην απλότητα. Έγινε προσπάθεια οι ερωτήσεις να είναι κατανοητές, διατυπωμένες σε απλή γλώσσα, αποφεύγοντας τη χρήση τεχνικών όρων ή αμφίσημων εκφράσεων που θα

μπορούσαν να προκαλέσουν σύγχυση στους ερωτώμενους. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην ουδετερότητα της διατύπωσης επιχειρώντας οι ερωτήσεις να μην είναι κατευθυνόμενες ή να υπονοούν τη «σωστή» ή επιθυμητή απάντηση. Η σειρά των ερωτήσεων ακολούθησε μια συνεκτική και φυσική ροή, ξεκινώντας συνήθως με ουδέτερες ή γενικές ερωτήσεις και προχωρώντας σταδιακά σε πιο προσωπικά ή ευαίσθητα θέματα (Javeau, 1996).

4.5 Δείγμα

Ο πληθυσμός του δείγματος αποτελείται από 75 χορωδούς ενός χορωδιακού συνόλου. Πρόκειται για μία τετράφωνη, ερασιτεχνική, μικτή χορωδία ενηλίκων. Η συμμετοχή των χορωδών στο σύνολο δεν προϋποθέτει γνώσεις μουσικής ή προηγούμενη χορωδιακή εμπειρία. Οι χορωδοί συμμετέχουν κάθε Τετάρτη στις πρόβες της χορωδίας οι οποίες διαρκούν 2 ώρες. Στόχος της χορωδίας είναι η ετοιμασία κάθε χρονιά ενός νέου ρεπερτορίου το οποίο και θα παρουσιάσουν στην ετήσια εκδήλωση του Συλλόγου, στην οποία φιλοξενούνται χορωδίες από άλλες πόλεις, αλλά και με το οποίο θα συμμετέχουν σε άλλα χορωδιακά φεστιβάλ στα οποία παίρνουν μέρος εκτός Ιωαννίνων. Ο μέσος όρος ηλικίας του πληθυσμού δείγματος είναι: 61 έτη. Ακολουθεί αναλυτικός πίνακας (βλέπε εικόνα 1) όπου αναφέρονται οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Με 'Σ' συμβολίζονται όσοι συμμετείχαν στην έρευνα στο κομμάτι των συνεντεύξεων, ενώ με 'Φ' όσοι συμμετείχαν στις δύο ομάδες εστίασης. Οι αριθμοί μπήκαν σύμφωνα με την σειρά που πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις και για τις ομάδες εστίασης με την σειρά κατά την οποία οι συμμετέχοντες έτυχε να πάρουν τον λόγο. Τέλος ο πίνακας περιλαμβάνει την επαγγελματική κατάσταση, την ηλικία και την χορωδιακή εμπειρία του κάθε συμμετέχοντα.

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων αξιοποιήθηκε το λογισμικό QDA Miner Lite, το οποίο χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο υποστήριξης της θεματικής ανάλυσης. Μετά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, τα κείμενα μεταφέρθηκαν στην πλατφόρμα του προγράμματος, όπου πραγματοποιήθηκε η διαδικασία της κωδικοποίησης. Το QDA Miner Lite συνέβαλε στην καλύτερη οργάνωση, κατηγοριοποίηση και επισκόπηση των δεδομένων, καθώς επιτρέπει την καλύτερη και συστηματικότερη εποπτεία του υλικού και τον εντοπισμό επαναλαμβανόμενων μοτίβων για την ανάδειξη αργότερα των θεματικών ενοτήτων από την ερευνήτρια.

Για την ανάλυση των δεδομένων η ερευνήτρια ακολουθήσε τα επόμενα τέσσερα στάδια (Τσιώλης, 2013· Clarke & Braun, 2013).

i. Απομαγνητοφώνηση συνεντεύξεων

Μετά την ολοκλήρωση των ατομικών και ομαδικών συνεντεύξεων οι οποίες καταγράφηκαν με ψηφιακό τρόπο από την ερευνήτρια, ακολούθησε η λεπτομερής απομαγνητοφώνηση τους. Η ερευνήτρια επέλεξε ενιαία ανάλυση συνεντεύξεων και ομάδων εστίασης, καθώς προέρχονταν από το ίδιο δείγμα και ανέδειξαν κοινά θεματικά στοιχεία, ενισχύοντας τη συνοχή και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Η διασφάλιση της εμπιστευτικότητας από την πλευρά της ερευνήτριας συνεπάγεται ότι τα δεδομένα που συλλέχθηκαν χρησιμοποιήθηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε η ταυτότητα των συμμετεχόντων να παραμείνει απολύτως προστατευμένη. Κανένα στοιχείο που θα μπορούσε να οδηγήσει στην αναγνώριση των συμμετεχόντων δεν αποκαλύφθηκε, και η πρόσβαση στις πληροφορίες περιορίστηκε αποκλειστικά στην ερευνήτρια, στον επιβλέποντα και τους ίδιους τους συμμετέχοντες (αλλά μόνο σε επίπεδο ατομικό).

ii. Εξοικείωση με το ερευνητικό υλικό

Στο αρχικό στάδιο της ανάλυσης, η ερευνήτρια εξοικειώθηκε με το ερευνητικό υλικό που είχε στη διάθεσή της, ιδιαίτερα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Για τον σκοπό αυτό, απαιτήθηκε από την ερευνήτρια να διαβάσει προσεκτικά και επανειλημμένα τις απαντήσεις, αναζητώντας μέσα από αυτή τη διαδικασία νοήματα, μοτίβα και θεματικές. Αυτή η διαδικασία της έδωσε μια πρώτη εικόνα για τα δεδομένα και τους συμμετέχοντες, καθώς και για το περιεχόμενο των απαντήσεων στις συνεντεύξεις, επιτρέποντάς της να καταγράψει αρχικές ιδέες πριν προχωρήσει στο επόμενο στάδιο της ανάλυσης, αυτό της κωδικοποίησης.

Η Γαλατά (2017) θίγει τον «μύθο της ουδετερότητας» στην ερευνητική διαδικασία, υποστηρίζοντας ότι η πλήρης ουδετερότητα του/της ερευνητή/ερευνήτριας είναι ανέφικτη. Σύμφωνα με την ίδια, κάθε έρευνα επηρεάζεται —άμεσα ή έμμεσα— από τις προσωπικές αντιλήψεις, τις αξίες, τα κοινωνικά βιώματα και το θεωρητικό υπόβαθρο του/της ερευνητή/ερευνήτριας. Η έννοια της αντικειμενικότητας, λοιπόν, δεν σημαίνει αποστασιοποίηση, αλλά συνειδητοποίηση και αναστοχασμό του ρόλου και της επίδρασης του/της ερευνητή/ερευνήτριας στην ερευνητική διαδικασία.

Στην παρούσα έρευνα η ερευνήτρια είναι παράλληλα και η μαέστρος της χορωδίας στην οποία διεξάγεται η έρευνα. Το γεγονός αυτό παρουσιάζει συγκεκριμένες προκλήσεις και περιορισμούς που μπορεί να σχετίζονται τόσο με την αξιοπιστία όσο και με την εγκυρότητα της έρευνας. Η διεξαγωγή έρευνας σε μία χορωδία ενηλίκων, όπου η ερευνήτρια κατέχει παράλληλα τον ρόλο του μαέστρου, παρουσιάζει παρόλα αυτά αρκετά πλεονεκτήματα που μπορούν να ενισχύσουν την ποιότητα και το βάθος των δεδομένων που συλλέγονται. Αν και η διττή αυτή ιδιότητα μπορεί να δημιουργεί προκλήσεις, θεωρήθηκε από την ερευνήτρια ότι τα οφέλη θα ήταν αξιοσημείωτα με έναν παράλληλο μεθοδικό σχεδιασμό της έρευνας που θα αναλυθεί παρακάτω. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα αυτής της διπλής ιδιότητας είναι η ευκολία πρόσβασης του ερευνητή στους συμμετέχοντες. Η μαέστρος έχει ήδη δημιουργήσει μία σχέση οικειότητας και εμπιστοσύνης με τους χορωδούς, γεγονός που διευκολύνει τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Σύμφωνα με τον Creswell (2014) η δημιουργία σχέσης με τους συμμετέχοντες είναι θεμελιώδης για την επιτυχία ποιοτικών ερευνών, καθώς διευκολύνει την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία. Η εμπιστοσύνη που έχει οικοδομηθεί ανάμεσα στη μαέστρο και τους χορωδούς δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για την έκφραση απόψεων. Οι συμμετέχοντες είναι πιθανότερο να αισθανθούν άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, καθώς η μαέστρος-ερευνήτρια αποτελεί γνώριμο και αξιόπιστο πρόσωπο. Η οικειότητα αυτή επιτρέπει την εξαγωγή πλούσιων και ουσιαστικών δεδομένων, όπως τονίζει ο Merriam (2009) σχετικά με τη σημασία της εμπιστοσύνης στην ποιοτική έρευνα. Ως μέλος της ομάδας και ηγετική της φιγούρα, ο μαέστρος-ερευνητής έχει εις βάθος γνώση της δυναμικής της χορωδίας, της κουλτούρας της και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μελών. Αυτή η ενδοσκοπική γνώση μπορεί να προσφέρει πολύτιμα δεδομένα που θα ήταν δύσκολο να προσεγγιστούν από έναν εξωτερικό ερευνητή.

από το παιδί. Να καλύψουμε τις ανάγκες του παιδιού. Όταν όμως έφυγε το παιδί... μετά είχα απεριόριστο χρόνο και ήθελα να τον καλύψω»... «Ήθελα κάτι που θα εξυπηρετούσε την προσωπική μου... διασκέδαση;! Κάτι που να διασκεδάζει εμένα».

Η επιθυμία για συμμετοχή σε χορωδία συνδέονταν συχνά με βαθύτερα υπαρξιακά και δημιουργικά κίνητρα που σχετίζονται με την τέχνη και την προσωπική έκφραση. Πολλοί συμμετέχοντες, ωθούνταν προς τη χορωδιακή δραστηριότητα από την ανάγκη να έρθουν σε επαφή με την τέχνη και να εκφραστούν μέσα από αυτή, αναζητώντας την αισθητική εμπειρία και τη συμμετοχή σε μια μορφή πολιτιστικής δημιουργίας. Παράλληλα, η ανάγκη για έκθεση του εαυτού λειτουργούσε ως ένα εσωτερικό κίνητρο που σχετίζονταν με την επιθυμία του ατόμου να προβάλει την ταυτότητά του, να ακουστεί και να γίνει ορατό μέσα από την ερμηνευτική διαδικασία της χορωδιακής πράξης. Η ανάγκη έκφρασης μέσα από ένα μουσικό σύνολο, προσδίδει μάλιστα ιδιαίτερη βαρύτητα στη συλλογική διάσταση της εμπειρίας.

Σ3 «Θεωρώ ότι ένας από τους σημαντικότερους λόγους είναι η έκφραση και η έκθεση»

Σ1 «Ήθελα να εκφραστώ μέσα από αυτή και δεν υπήρχε άλλος τρόπος να συμμετέχω... ενεργά εννοώ, και μου δόθηκε η ευκαιρία γνωρίζοντας ότι υπάρχει η χορωδία. Είναι μία διέξοδος, ένας τρόπος έκφρασης»... «Έψαχνα απλά τρόπους να εκφραστώ ανήκοντας σε μία ομάδα. Είτε γκρουπ είτε χορωδία. Προέκυψε η χορωδία και είναι πολύ ευχάριστο... Ένας τρόπος να κοινωνικοποιείσαι μουσικά και να ομαδοποιείσαι... Είναι ένας τρόπος να τραγουδάω γιατί το να συμμετέχω σε ένα γκρουπ είναι δύσκολο, αυτό είναι πιο εφικτό και είναι και μία ικανοποίηση.».

Σ2 «Ήθελα να απελευθερωθώ, να μην είμαι κουμπωμένος την ώρα του τραγουδιού... Στη χορωδία δεν εκτίθεται προσωπικά δηλαδή αν σε κάτι δεν πας καλά σωπαίνεις. Δεν ακούγεσαι αμέσως»

Η συμμετοχή σε μια χορωδία σε πολλές περιπτώσεις φάνηκε να οδηγείται από κίνητρα πρακτικής φύσεως και άμεσα συνδεδεμένα με τις συνθήκες της καθημερινότητας. Ένα τέτοιο κίνητρο ήταν η αντίληψη της χορωδίας ως εύκολης δραστηριότητας, γεγονός που την καθιστούσε προσιτή σε άτομα χωρίς προηγούμενη μουσική κατάρτιση ή ιδιαίτερες μουσικές

Αυτή η θεματική ενότητα εξετάζει τα οφέλη που, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, αποκομίζουν από τη χορωδία, εστιάζοντας στην προσωπική τους εξέλιξη και στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους.

Οι χορωδοί ανέφεραν ότι μέσα από αυτήν τη χορωδία αποκτούν μια **αίσθηση σκοπού**, καθώς συμμετέχουν σε κάτι δημιουργικό και σύμφωνα με τους ίδιους «παραγωγικό». Η αίσθηση του σκοπού αναφέρονταν πολύ συχνά από τους συμμετέχοντες ως βασικό όφελος, ιδιαιτέρως για εκείνους που πρόσφατα είχαν μπει στην περίοδο της συνταξιοδότησης και ο ελεύθερος τους χρόνος φάνταζε ξαφνικά απεριόριστος. Επιπλέον, η ενασχόληση με τη χορωδία λειτουργούσε ως ένας τρόπος αποφόρτισης από τις οικογενειακές υποχρεώσεις αλλά και δραστηριοποίησης δίνοντάς τους την ευκαιρία να ξεφεύγουν από την καθημερινότητα και να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους.

Σ5 «Εγώ θέλω πάντα θέλω κάτι να περιμένω... Αυτό της χορωδίας είναι πολύ πιο σημαντικό. Να βλέπω κάτι στο βάθος... έστω και πιο μακρινό. Αυτό με κάνει... ότι κάτι θα... Δεν βλέπω ένα κενό! Ένα τίποτα! Με μια καθημερινότητα το ίδιο καρμπόν η μία μέρα πάνω στην άλλη! Κάποια βέβαια πράγματα είναι πιο σημαντικά από άλλα, όπως αυτό της χορωδίας. Αυτό το βάζω στην κορυφή. Πραγματικά»

Σ3 «(Έχει βελτιωθεί)... στο κομμάτι που ανυπομονώ για να ξαναρθώ ας πούμε.. ή ότι έχω και κάτι για να ασχοληθώ...θα κάνω πρόβα ας πούμε στο σπίτι. Εεεμ .. ήτανε κάτι... με επηρεάζει ευχάριστα όταν το σκέφτομαι ότι θα πάω στην χορωδία μέσα στην εβδομάδα είναι κάτι που το περιμένω με ευχαρίστηση και μου φτιάχνει την διάθεση...»

Σ11 «Να κάθομαι σπίτι;! Δεν μ' αρέσει το σπίτι. Θέλω να βγαίνω έξω. Και αυτό μου δίνει ζωντάνια! Και μόνο που έρχομαι από εκεί και πάω με τα πόδια... έχω έναν σκοπό να κάνω.»

Σ11 «Ότι δούλεψα και έκανα κάτι παραγωγικό. Ότι κάτι έχω καταφέρει. Και πάω με άλλη διάθεση στο σπίτι ... Είναι ο προγραμματισμός! Είναι στόχος. Ξέρεις ότι την Τετάρτη έχω χορωδία. Θα πάω εκεί και δεν με ενδιαφέρει τίποτε άλλο...»

Σ9 «Ότι μπήκα σε αυτόν τον κόσμο της μουσικής που... με συναρπάζει και νιώθω... ότι κάτι κάνω ρε παιδί μου. Και μία ικανοποίηση ότι 'Αχ κάτι κατάφερα και σήμερα!」»

Φ12 «Θεωρώ ότι η χορωδία χωρίς να κοστίζει προσφέρει πολύ υψηλά τον πήχη της ψυχαγωγίας και της εεε... αποσυμπίεσης του καθένα μας που μπορεί να είναι συμπιεσμένος από αυτά που συμβαίνουν. Νομίζω είναι σημαντικό πράγμα είναι η διαφυγή. Από την καθημερινότητα»

Αυτή η αίσθηση σκοπού και ο προγραμματισμός της καθημερινότητάς τους συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων. Η επίτευξη εβδομαδιαίων στόχων κατά τη διάρκεια της πρόβας φάνηκε να ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, προάγοντας αισθήματα αυτοεκτίμησης, ικανοποίησης και υπερηφάνειας. Αυτά τα συναισθήματα συμβάλλουν στην ψυχική τους ενδυνάμωση, με αποτέλεσμα την αποτελεσματικότερη διαχείριση των καθημερινών προκλήσεων και τη συνολική βελτίωση της καθημερινότητάς τους. Επιπλέον, αισθάνονται ότι εξακολουθούν να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή παραμένοντας δραστήρια μέλη της κοινωνίας.

Σ11 «Γνωρίζω τον εαυτό μου καλύτερα... Λέω.. όταν τραγουδάω, σκέφτομαι όταν ήμουν μικρός ας πούμε... πώς τραγουδούσα όταν ήμουνα μικρός...; Μετά ένα βήμα παραπάνω, πώς τραγουδούσα... αργότερα. Και βλέπω πως η μουσική με έκανε.. έφτασα σε ένα σημείο.. δεν θα πω ότι είμαι τέλειος, αλλά εξελίχθηκα»... «Την έχει βελτιώσει, γιατί έχω ένα χρόνο που ξεφεύγω από την οικογένεια ας πούμε, και βρίσκομαι σε ένα άλλο μέρος και όταν γυρίζω είμαι καλύτερος από ότι ήμουν. Συναισθηματικά να πούμε αισθάνομαι... αποφορτισμένος από όλες τις άλλες έννοιες.» ... «Γιατί όταν συναναστρέφσαι σε αυτό το περιβάλλον γίνεσαι καλύτερος άνθρωπος. Πιο εκλεπτυσμένος. Άρα και η ζωή σου θα είναι πιο όμορφη, έτσι δεν είναι;. Θα τα βλέπεις τα πράγματα από άλλο πρίσμα. Δεν θα τα βλέπεις από την κακή πλευρά, θα τα βλέπεις από την καλή πλευρά. Το ποτήρι θα το βλέπεις μισογεμάτο και όχι μισοάδειο.»

Σ3 «Και μου άρεσε γιατί μπόρεσα και το έκανα, δηλαδή να εκτεθώ στο κοινό, να παρουσιάσω τα τραγούδια και να τα τραγουδήσω»

Σ6 «Η χορωδία σε βοηθάει να δεις τα πράγματα, λίγο από άλλη οπτική γωνία... Δεν είναι η ζωή μονάχα 'πρέπει να κάνω αυτό, πρέπει να υπερβώ κάποια εμπόδια, πρέπει να ανταποκριθώ στις υποχρεώσεις μου που είναι ατέλειωτες, πρέπει... πρέπει... πρέπει'! Η ζωή έχει και πάρα πολλά άλλα πράγματα που σε απογειώνουν, και σε βοηθάν να αντιμετωπίσεις ακόμα και τις δυσκολίες που έχεις! Εεε... Επειδή ερχόμενη στην χορωδία, βγάζω από πάνω μου, πετάω από πάνω μου κάθε προβληματισμό.. που με ρίχνει ως άνθρωπο, κάθε σκέψη, κάθε δυσκολία που αντιμετωπίζω...Θεωρώ ότι και στην καθημερινότητα μου όταν είναι να αντιμετωπίσω μία δύσκολη κατάσταση προσπαθώ να βγω από τον εαυτό μου, να αποστασιοποιηθώ, να χαλαρώσω και μετά να το αντιμετωπίσω αλλά με μία διάθεση .. θα έλεγα... πιο χαλαρή, πιο φιλοσοφική

Σ9 «...ότι κάτι κάνω ρε παιδί μου. Ότι δεν έχω βγει από το παιχνίδι. Ότι είμαι μέσα στο παιχνίδι!!!»

Φ3 «Πηγαίνεις στην συναυλία και λες κοίταξε να δεις τα κατάφερα! Τελειώνει το τραγούδι, βλέπουμε τη μαέστρο να λέει 'Πάρα πολύ καλό!' και λες... 'Τα κατάφερα!' Ακούμε τον εαυτό μας, μία νότα, την βγάζω άνετα, λέω κοίταξε τα κατάφερα. Αυτό μου δίνει αυτοπεποίθηση και για άλλα πράγματα... Να τα προσπαθήσω να τα κάνω. Λες αφού έκανα αυτό μπορώ να κάνω και άλλα πράγματα να τα προσπαθήσω να τα κάνω. Εγώ άρχισα γυμναστική! Ποτέ δεν θα μπορούσα να φανταστώ τον εαυτό μου να κάνω γυμναστική και όμως το κάνω με πολύ ευχαρίστηση. Γιατί άφησα τον εαυτό μου.»

Τέλος, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τη συμμετοχή σε μια χορωδία ως μια δραστηριότητα γεμάτη προκλήσεις, κάτι που δεν είχαν φανταστεί όταν εντάχθηκαν ως νέα μέλη. Οι προκλήσεις αυτές αφορούσαν τόσο την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, τις οποίες καλούνταν να κατακτήσουν σε κάθε πρόβα, όσο και την πειθαρχία, τη συγκέντρωση και την εξάσκηση της μνήμης. Τα στοιχεία αυτά λειτουργούσαν ως μοτίβα που επεκτείνονταν και στην καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας στη συνολική βελτίωσή της.

Σ1 «Είναι ένας τρόπος να ανακαλύπτω το χόμπι μου. Πλέον αυτό, επειδή εξελίχθηκε η χορωδία, έχει ενδιαφέρον, είναι πρόκληση πλέον αυτό που

συμβαίνει Είναι και μία δοκιμασία και για τον εαυτό μου, αν μπορώ να ανταπεξέλθω στις νέες προκλήσεις και στις νέες απαιτήσεις της χορωδίας»

Σ6 «Και επίσης το κομμάτι της πειθαρχίας με έχει βοηθήσει πάρα πολύ στην καθημερινότητα μου. Ξέρω ότι όπως στην μουσική πρέπει να ακολουθώ κάποιους κανόνες για να φτάσω σε ένα αποτέλεσμα, έτσι και θεωρώ στην καθημερινότητά μου έχει μπει στην ζωή μου αυτό» ... «Είμαι εκεί.. είναι το παιχνίδι και... δίνω το 100% του εαυτού μου... δύσκολο για μένα γιατί είμαι ένας άνθρωπος που αποσπάται η προσοχή μου. Πάρα πολύ εύκολα. Σκέφτομαι το ένα.. το άλλο... Αλλά εκεί στην χορωδία είμαι παρούσα. Να και ένα άλλο όφελος της χορωδιακής μουσικής και γενικότερα της μουσικής πιστεύω. Ότι είναι... σε βοηθάει να μην αποσπάται η προσοχή σου, είσαι εκεί!»

Σ11 «Αλλά θα προσπαθήσω να μην κάνω λάθη. Να προσπαθήσω να θυμηθώ αυτά που μας είπε ο μαέστρος, να πατήσω όπως πρέπει εκεί πέρα. Είμαι σε μία εγρήγορση και πρέπει να είμαστε σε μία εγρήγορση»

Φ5 «Κάνεις και τεστ μνήμης! Σημαντικό είναι για μάς... Σε αναγκάζει να θυμηθείς»

5.3 Θεματική ενότητα Γ': Συναισθήματα και χορωδία

«Όταν φεύγω νιώθω... ότι είμαι ένας άλλος άνθρωπος. Ότι δεν περπατάω! Πετάω!».

Στην παρούσα θεματική ενότητα εξετάζονται τα οφέλη που σχετίζονται με τον συναισθηματικό κόσμο των συμμετεχόντων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην έντονη ανάγκη των ερωτώμενων να εκφράσουν τη συναισθηματική ανακούφιση και βελτίωση που τους προσφέρει η συμμετοχή στη χορωδία, ένα όφελος που, σύμφωνα με τις αφηγήσεις τους, υπερίσχυε συχνά έναντι των άλλων. Τα συναισθηματικά αυτά οφέλη φαίνεται να απορρέουν κυρίως από τη διαδικασία των προβών και όχι από τις παραστάσεις.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν συστηματικά την εμφάνιση θετικών συναισθημάτων όπως χαρά, αισιοδοξία, αγαλλίαση, ψυχική ανάταση και αίσθηση πληρότητας, ενώ υπογράμμισαν και τη γενικότερη βελτίωση της διάθεσής τους. Σύμφωνα με τις αφηγήσεις τους, η ενασχόληση με το χορωδιακό τραγούδι λειτούργησε συχνά ως μέσο απόδρασης από τις

πιέσεις και τις δυσκολίες της καθημερινότητας, προσφέροντας μια βαθιά αίσθηση ευεξίας και, σε πολλές περιπτώσεις, λαμβάνοντας «ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα».

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι αυτή η θετική συναισθηματική κατάσταση δεν περιοριζόταν χρονικά στη διάρκεια της πρόβας, αλλά ακολουθούσε τους συμμετέχοντες και τις επόμενες ημέρες, λειτουργώντας ως συναισθηματικό μοτίβο με διάρκεια. Η παρατεταμένη αυτή επίδραση της μουσικής πράξης ενίσχυσε περαιτέρω την αντίληψή τους για τη χορωδία ως έναν σημαντικό πόρο ψυχοσυναισθηματικής στήριξης στην καθημερινότητά τους.

Φ4 «Φεύγεις από δω και είσαι ψυχολογικά ωραία οπότε ανταποκρίνεσαι και στις υποχρεώσεις της καθημερινότητάς σου διαφορετικά. Εγώ τουλάχιστον τα βλέπω πιο αισιόδοξα τα πράγματα, πιο θετικά... και αυτό κρατάει...»

Σ3 «Θεωρώ ότι μου δίνει μία νότα χαράς και αισιοδοξίας. Βλέπω την ζωή από την πιο όμορφη πλευρά.»

Σ9 «Και στην πρόβα... πολλές φορές νιώθω... θουρκώνω... ...η εσωτερική ευχαρίστηση... Η χαρά που νιώθω! Μια πληρότητα. Η αγαλλίαση. Δεν ήξερα αν τα καταφέρνω, και ούτε τώρα ξέρω.. αλλά νιώθω τόσο ωραία εκείνη την στιγμή, που είναι σαν γιατρικό. Έρχεται και μου 'πέφτει' αυτό το πράγμα, και εγώ νιώθω τέτοια ανάταση ψυχής που γίνομαι άλλος άνθρωπος και κάπως τα βλέπω μετά όλα διαφορετικά τα πράγματα!»

Σ6 «Εεε είναι μία ψυχοθεραπεία για μένα. Νιώθω ότι είμαι πλήρης! Μία απόλαυση, μία ηδονή θα έλεγα εγώ.. Κάτι που δεν μου το παρέχει κάποιο άλλο είδος. Ως άνθρωπος ενθουσιάζομαι με πάρα πολλές δράσεις αλλά η χορωδία νομίζω πως είναι στην κορυφή όλων» ... «Όταν φεύγω νιώθω μία πληρότητα, μία ευεξία, ότι είμαι ένας άλλος άνθρωπος. Ότι δεν περπατάω! Πετάω!. Εκείνη την στιγμή πες μου για οτιδήποτε... είμαι έτοιμη...»

Σ5 «Αλλά η χορωδία είναι μία λύτρωση, μία ψυχοθεραπεία για μένα» ... «Μου κλείνει τα άσχημα και μου δίνει μόνο τα όμορφα!»... «Είναι σαν να πάω σε ψυχολόγο»

Σ10 «Ξεχνιέμαι! Ξεχνιέμαι καταρχήν! Φεύγει το μυαλό μου από προβλήματα καθημερινότητας».

Σ7 «Κοίταξε να δεις.. μπορεί να φύγω από το σπίτι στεναχωρημένη ... Θα φύγω και θα έρθω «κάπως»... Με το που θα έρθω εδώ και θα μπω στο mood της πρόβας, του τραγουδιού κλπ., φεύγω άλλος άνθρωπος! Δεν θα το πιστέψεις! Ναι! Άλλος άνθρωπος τελείως...».

Σ11 «Βγαίνω από δω και έχω μία ευχαρίστηση ότι μου φύγε το άγχος. Δεν υπάρχει άγχος στην χορωδία, σου 'χει φύγει το στρες. Όταν τραγουδάς φεύγει το στρες, δεν υπάρχει»

Επιπλέον, η κατάσταση ηρεμίας και χαλάρωσης στην οποία εισέρχονται οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των προβών συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη ψυχικής ισορροπίας. Η εμπειρία αυτή φαίνεται να ενισχύει την πεποίθηση των χορωδών ότι η ψυχική αυτή ηρεμία επιδρά θετικά και στη σωματική τους υγεία, αναδεικνύοντας έτσι τη σύνδεση μεταξύ ψυχικής και σωματικής ευεξίας.

Σ3 «Πρώτον , η μουσική με κάνει και ξεκουράζομαι. Με ξεκουράζει, ξεκουράζει την σκέψη μου, και σωματικά με ξεκουράζει»

Σ6 «Ναι , γιατί η μουσική σίγουρα και το αντίκτυπο που έχει στο συναίσθημα αντανακλά και στο σωματικό κομμάτι. Όταν εγώ νιώθω χαλαρή και συναισθηματικά γεμάτη και το σώμα μου, ακολουθεί. Όταν το μυαλό το δικό μου αυτή την στιγμή είναι γεμάτο με νότες, όταν ακολουθεί το συναίσθημα και είναι γεμάτο με αυτήν την χαρά που νιώθω, την ευεξία που νιώθω, τότε και το σώμα μου πιστεύω παίρνει τα μηνύματά του, και απαλλάσσεται από το στρες που το αρρωσταίνει στην ουσία και του δημιουργεί τόσα προβλήματα και μόνο καλό του κάνει».

Σ7 «Η ψυχική μου κατάσταση επιδρά θετικά και στην σωματική μου κατάσταση. Δηλαδή είναι.. μετακυλίζεται το ένα στο άλλο... Αυτό είναι για μένα».

Τέλος, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η συμμετοχή τους στη χορωδία ενίσχυε το αίσθημα συνέχειας και σύνδεσης, τόσο με το προσωπικό τους παρελθόν όσο και με τον εσωτερικό

τους κόσμο. Η σύνδεση αυτή, όπως προέκυπτε από τις αφηγήσεις τους, προκαλούσε θετικά συναισθήματα και συνέβαλλε καθοριστικά στην ενίσχυση της προσωπικής τους ταυτότητας, προσδίδοντας ιδιαίτερο νόημα στην εμπειρία τους.

Πέρα από την προϋπάρχουσα ταυτότητά τους, οι συμμετέχοντες φάνηκε να οικειοποιούνται και να αποδίδουν ιδιαίτερη αξία στη νέα ταυτότητα που προσέδιδε ο ρόλος του/της μέλους μιας χορωδίας. Η ιδιότητα αυτή συνοδευόταν, σύμφωνα με τις αφηγήσεις, από συναισθήματα περηφάνειας, αποδοχής και αναγνώρισης και αποτέλεσε για πολλούς ένα από τα βασικά ψυχοκοινωνικά οφέλη της συμμετοχής τους.

Σ8 «Από μικρός ήμουνα σε χορωδίες. Γιατί και εκεί στο χωριό μαζευόμασταν να πούμε τα εγκώμια.. και εμένα με ήξεραν και με είχαν πιο «πάνω», με βοηθούσε και η φωνή. ... Θυμάσαι τα παιδικά σου χρόνια... όταν ήσουν μικρός και τώρα έφτασες 70 χρονών.. και είσαι με μία παρέα που ήσουν όταν ήσουν μικρός... τραγουδάς τα ίδια τραγούδια... Ψυχική υγεία!»

Σ9 «Μα νιώθω πολύ ωραία... ‘τι κάνεις;’ (την ρωτούν) Και όταν εγώ λέω ‘χορωδία’ ρωτούν: ‘Και που πας, και τι κάνεις...;’ ... Και εγώ νιώθω... πολύ ωραία!! Και αρχίζουν τις ερωτήσεις: ‘Και τι τραγούδια λέτε, και ποια είναι οι δασκάλα’... και εγώ χαίρομαι πολύ να τα λέω αυτά τα πράγματα. ‘Και πότε θα κάνετε εκδήλωση, και πόσα πολλά άτομα είστε!’ Και μου αρέσει να το λέω πάρα πολύ αυτό. Και στο χορευτικό που πηγαίνω, κάνουμε ασκήσεις γιατί τραγουδούσαμε και μερικά... και μου λέγανε ‘Έλα Σ9 εσύ για πες εδώ τι κάνετε στην χορωδία...’ Και μένα κάπως με ξεχωρίζει αυτό και μου αρέσει πάρα πολύ».

Σ8 «Πάω σε μία συνάντηση και λέω ‘Θα πάω στην χορωδία’ και μου λεν, ‘Τι λες μωρέ;! Πας χορωδία; Αλήθεια;!’ Αυτό σε τονώνει κάπως! Σε ανεβάζει! Έχω φίλους που δεν πηγαίνουν πουθενά, και όταν του λέω ότι πηγαίνω στην χορωδία μου λεν «Τι λες ρε παιδί μου;! Αυτό είναι ωραίο!»

5.4 Θεματική ενότητα Δ': Μουσική και πολιτισμική εμπειρία

«Τι θα μας ξεχωρίσει από τα ζώα αν δεν έχουμε την μουσική!»

Οι συμμετέχοντες χορωδοί ανέδειξαν τη σημασία της μουσικής ως μορφή τέχνης, καθώς και τη βαρύτητα που έχει για τους ίδιους η βιωματική εμπειρία του χορωδιακού τραγουδιού, μέσα από την οποία τους δίνεται η ευκαιρία να εκφραστούν δημιουργικά. Ιδιαίτερη έμφαση

δόθηκε στο όφελος που προκύπτει από τη βαθύτερη κατανόηση της μουσικής, καθώς η μετάβαση από τη θέση του ακροατή στη θέση του ερμηνευτή και μαθητευόμενου συνέβαλε ουσιαστικά στον εμπλουτισμό της αντίληψής τους για την τέχνη της μουσικής και στην απόκτηση ή βελτίωση των μουσικών τους δεξιοτήτων.

Σ8 «...Ένας που τραγουδάει είναι σε άλλο κόσμο. Δεν πιστεύω να είναι το ίδιο ένας άνθρωπος που ξέρει με έναν που δεν ξέρει μουσική. Η σημασία της μουσικής στην ζωή μου είναι σαν ένας άγγελος, σαν μία περιρρέουσα ατμόσφαιρα που ακούς μόνο αρμονία. Έτσι θεωρώ ότι είναι η μουσική. Όταν ακούω μουσική και ακούω κάποιον που τραγουδάει καλά, σταματάω όλα τα άλλα. Λέω άστο αυτό τώρα. Θέλω να ακούσω»... «Γιατί όταν ακούω αυτό το πράγμα και βγαίνει αυτή η επιτυχία, είναι σαν να ανεβαίνεις στον ουρανό να πούμε... Και έρχεσαι και λες μετά, αν ήτανε ο κόσμος σαν μουσική δεν θα υπήρχαν ούτε πόλεμοι ούτε τίποτα. Και λες... 'κοινωνία αγγέλων ..' που λέμε... Αυτό! Με ευχαριστεί.»

Σ6 «Νομίζω, συγγνώμη, ότι η μουσική έχει να κάνει με την ευαισθησία! Δηλαδή, εκεί κρούει τις χορδές, τις ευαίσθητες χορδές μας... Οπότε σε αγγίζει η μουσική.. Οπότε βλέπεις με άλλο πρίσμα την ζωή. Πολύ σημαντικό! Νομίζω ότι αυτός που δεν ασχολείται με την μουσική στερείται! Στερείται πολιτισμού;! Στερείται ζωής;! Στερείται συναισθήματα;! Στερείται συνεργασία, συνύπαρξη με άλλα άτομα;! Στερείται την χαρά;! Στερείται το μεράκι;!...»

Σ11 «Ααα η μουσική είναι.. αυτό που σου αλλάζει την ζωή, που σου αλλάζει την διάθεση, που σε εμπνέει, που σε κάνει καλύτερο άνθρωπο. Η μουσική είναι μέσα στην ζωή μας. Αν δε έχεις μουσική, δεν έχεις τίποτα, πως να στο πω. Είναι πολύ βασικό να είσαι στην μουσική. Όπως είναι και το γέλιο, έτσι είναι και η μουσική».

Σ9 «Οξυγόνο! Ανάσα! Τίποτα! Δεν υπάρχουμε! Είμαστε ζώα χωρίς μουσική. Μουσική είναι και το νερό που τρέχει... και το πουλάκι... και τα φύλλα που θα κουνηθούν... Τι θα μας ξεχωρίσει από τα ζώα αν δεν έχουμε την μουσική! Ε;!»

Σ11 «Μπαίνεις στην διαδικασία να ακούσεις την δικιά σου την φωνή, να δεις πως τραγουδάνε οι μπάσοι, οι τενόροι.. Οπωσδήποτε.. και όταν είναι τετράφωνο προσπαθείς να δεις, «πάνε καλά;»...«..βελτιώνεσαι, ξέρεις πως να αναπνέεις... Εμείς δεν τα ξέρουμε αυτά. Εμείς δεν είμαστε ούτε μουσικοί, ούτε οργανοπαίχτες. Εμείς ξεκινήσαμε τώρα με τις νότες να διαβάζουμε τυφλοσούρτη... και νομίζω ότι έφτασα τώρα σε ένα επίπεδο που κάπως μπορώ να ανταποκριθώ»

Σ9 «Ότι έχω αποκτήσει κάποια γνώση. Δεν είμαι άσχετη. Που το πας αυτό!» ...
«Και μου αρέσει πάρα πολύ όταν επιμένουμε και όταν μαθαίνουμε λεπτομέρειες ... αυτό μου αρέσει πάρα πολύ»

Τέλος, παρατηρήθηκε συχνή αναφορά στη χορωδία ως μέσο ευρύτερης επαφής με τον πολιτισμό. Πολλοί συμμετέχοντες επεσήμαναν ότι, μέσω της συμμετοχής τους στις εκδηλώσεις, αισθάνονταν όχι μόνο κοινωνοί αλλά και συνεχιστές της πολιτιστικής παράδοσης. Ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε στην αλληλεπίδραση με επαγγελματίες μουσικούς, η οποία αποτέλεσε ουσιώδες στοιχείο της συνολικής τους εμπειρίας και συμβολής στη διαδικασία πολιτισμικής καλλιέργειας.

Σ2 «Ήταν την πρώτη χρονιά, όταν μετά από 3-4 μήνες προβών με μια κιθάρα μόνο, πήγαμε και ξαφνικά συμμετείχαν κι άλλα όργανα, μπουζούκι, βιολί, κρουστά. Και είπαμε τα τραγούδια μας με την ορχήστρα. Αυτό με ενθουσίασε!»

Σ6 «Εννοείται. Η μουσική είναι μέρος του πολιτισμού! Πιστεύω ότι, ακολουθώντας τις τέχνες, όποιες και αν είναι αλλά και συγκεκριμένα την μουσική, εεε... μπαίνουμε μέσα στον πολιτισμό... τον συνεχίζουμε! ...Τον συνεχίζουμε... είναι απαραίτητο για μένα η συνέχιση του πολιτισμού. Την σκυτάλη δηλαδή, την παίρνουμε και την μεταλαμπαδεύουμε στους υπόλοιπους...»

Σ9 «Εντάξει η μουσική, αλλά όταν μπαίνεις μέσα σε αυτό, κάπως ξεδιπλώνεται ένα άλλο πράγμα μπροστά σου ρε παιδί μου, που είναι εντελώς διαφορετικό. Μα να ακούω και κλασσική μουσική;!!!! Ναι!! Δηλαδή τα Χριστούγεννα και τις γιορτές βάζαμε τις συμφωνίες, και την Χριστουγεννιάτικη συμφωνία της

Βιέννης... και να τα ξαναβάζουμε.. δηλαδή κάπως μπήκαμε πολύ σε αυτό το πράγμα.. Ναι ναι!!».. «Το πρώτο πράγμα. Μουσική πολιτισμός. Που θα τα 'ξερα εγώ όλα αυτά τα πράγματα;»

Σ10 «Τώρα αν γίνει κάποια συναυλία ενδιαφέρουσα, με άλλη χορωδία θα θέλω να πάω... Ή κάποια πράγματα που προτείνουν στην ομαδική (viber).. τα κοιτώ και δίνω περισσότερη σημασία. Σε αυτό το πλαίσιο. Όντως προσέχω περισσότερο όμως... και στην τηλεόραση αν δω κάποια χορωδία θα το ψάξω λίγο παραπάνω... Και στο facebook που έχω γίνει μέλος σε άλλες χορωδίες που γνωρίσαμε σε φεστιβάλ...»

Σ11 «Τα τραγούδια που μαθαίνω... γιατί μαθαίνω κι άλλα τραγούδια που δεν ξέραμε. Μερικά τραγούδια δεν τα έχουμε τραγουδήσει ποτέ. Και μαθαίνουμε καινούρια πράγματα. Αυτό με ενθουσιάζει πολύ. Ναι. Τα τραγούδια είναι ο πολιτισμός μας. Αν δεν έχουμε τις χορωδίες, δεν έχουμε τα τραγούδια μας .. τι;»

5.5 Θεματική ενότητα Ε': Η κοινοτική φύση της χορωδίας

«Εξάλλου η μουσική ενώνει τον κόσμο»... « Είναι ένας για όλους και όλοι για έναν!»

Ένα από τα πλέον καθοριστικά οφέλη που αναδείχθηκαν μέσα από τη συμμετοχή σε χορωδία ενηλίκων σχετίζεται με την κοινοτική της διάσταση. Η τακτική, εβδομαδιαία συνάντηση των μελών για πρόβα δεν περιορίζεται απλώς σε μια μορφή κοινωνικής αλληλεπίδρασης, αλλά λειτουργεί ως καταλυτικός παράγοντας για την ανάπτυξη και ενίσχυση ισχυρών φιλικών δεσμών. Στο πλαίσιο της χορωδίας, συγκεντρώνονται άτομα με κοινά ενδιαφέροντα, κυρίως γύρω από τη μουσική και τις τέχνες, γεγονός που ανταποκρίνεται στην ανθρώπινη ανάγκη για ουσιαστική επικοινωνία και συλλογική καλλιτεχνική έκφραση. Αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν δε ότι η χορωδία διευκολύνει τη γρήγορη δημιουργία φιλικών σχέσεων, καθώς το κοινό τραγούδι λειτουργεί ως «μέσο να σπάσει ο πάγος». Η μουσική εμπειρία, μοιραζόμενη από την πρώτη στιγμή, δημιουργεί άμεσα κλίμα οικειότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών.

Φ12 « Να πω και γω κάτι σε αυτό... επειδή λέμε ότι η «μουσική ενώνει»... Επειδή όλοι την συμπαθούν την μουσική, περνάς το πρώτο σκαλί, ότι θα κάνεις

παρέα με οποιονδήποτε από την χορωδία γιατί έχεις προσπεράσει το πρώτο εμπόδιο της σχέσης λόγω που έχουμε κοινά ενδιαφέροντα. Ξεκινήσαμε μουσικά να συναντιόμαστε και να χαιρετιόμαστε, συνεπώς είμαστε ένα σκαλί ψηλότερα που αναπτύσσει σχέσεις, δημιουργεί φιλίες... Εγώ προσωπικά έχω δημιουργήσει φιλίες εδώ μέσα, και φαντάζομαι και πολλοί άλλοι. Αυτό το πράγμα δύσκολα το κάνεις σήμερα. Όλοι είμαστε απασχολημένοι με τα προβλήματά μας, τις οικογένειές μας...»

Σ2 «Από την στιγμή που ερχόμαστε σε επαφή με τόσον κόσμο, στην ομάδα μας είμαστε αρκετά άτομα. Έχουμε γνωριστεί, έχουμε γίνει φίλοι... νομίζω μας βοηθάει πάρα πολύ... να γίνουμε πιο κοινωνικοί»

Σ4 «Είναι η κοινωνικότητα, είναι η ομάδα. Η συνεύρεση με ανθρώπους. Δηλαδή γνωριστήκαμε με ανθρώπους που δεν ξέραμε καν την ύπαρξή τους.... κι όμως συνυπάρχουμε και προσπαθούμε με τα ίδια μέσα να φτάσουμε σε ένα αποτέλεσμα που ...»

Σ3 «Έχω την ευκαιρία μέσα από αυτό να γνωρίσω ανθρώπους αλλά και μέρη... γιατί πάμε και ταξίδια με την χορωδία»... «χαίρεσαι, περνάς όμορφα, είσαι με ανθρώπους που έχεις δεθεί μαζί τους γιατί είσαι πολλά χρόνια, και έχω κάνει και πολλές καλές φιλίες μέσα από όλο αυτό»

Σ4 «Είναι η κοινωνικότητα, είναι η ομάδα. Η συνεύρεση με ανθρώπους. Δηλαδή γνωριστήκαμε με ανθρώπους που δεν ξέραμε καν την ύπαρξή τους.... κι όμως συνυπάρχουμε και προσπαθούμε με τα ίδια μέσα να φτάσουμε σε ένα αποτέλεσμα που ...»

Φ1 «Μεγάλο πράμα.. Εγώ δεν είχα ποτέ παρέες λόγω δουλειάς.. ήταν ιδιωτική η δουλειά μου. Δεν είχα. Τώρα εδώωωω!! Μιλάμε.. Πάρα πολλές!»

Επιπλέον, τονίζεται ότι η δράση της χορωδίας δεν περιορίζεται αυστηρά στη διάρκεια της πρόβας, αλλά λειτουργεί ως αφετηρία για τη συνέχιση και εμβάθυνση των κοινωνικών σχέσεων πέραν αυτής. Εκδηλώσεις όπως εκδρομές ή κοινά δείπνα, τα οποία διοργανώνονταν από τον σύλλογο, θεωρήθηκαν από τους συμμετέχοντες ως ιδιαίτερα σημαντικές. Σύμφωνα

με τις μαρτυρίες τους, οι δραστηριότητες αυτές ενίσχυαν το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ των μελών και ενδυνάμωναν το αίσθημα του ανήκειν στη χορωδιακή κοινότητα.

Σ6 «... και το τρίτο κομμάτι είναι πολύ πολύ ωραίο για μένα είναι οι κοινές δράσεις! Η εκδρομή που πήγαμε, το ότι βρεθήκαμε πολύ κοντά, το ότι γνωριστήκαμε καλύτερα, το ότι θα πάμε ένα ταξίδι, θα κόψουμε μία πίτα... όλα αυτά εμένα με γεμίζουν! Η παρέα! Η παρέα! Δεν είναι απλά η παρέα, είναι η παρέα ατόμων που έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Δεν είναι μόνο η παρέα. Παρέα μπορείς να βρεις οπουδήποτε και να μην έχεις κανένα κοινό στοιχείο. Αλλά όταν υπάρχει αυτή η αγάπη για την μουσική νομίζω... εξάλλου η μουσική ενώνει τον κόσμο!»

Σ9 «Γνώρισα αρκετά άτομα και με πολλούς έχουμε κάνει φιλίες σχέσεις... είπαμε και δυο κουβέντες παραπάνω, και τα κάπως πιο προσωπικά μας, ήπιαμε καφέ, βρεθήκαμε έξω με τις κοπέλες. Από πέρυσι βρισκόμαστε κάθε Τρίτη! Δεν είναι κέρδος αυτό;! Αν δεν είναι αυτό τότε τι είναι;! Δεν υπάρχει αυτό!!! Το πρώτο από όλα είναι αυτό. Και τηλέφωνα και κουβέντα... λέμε και τα πολιτικά μας!! Δεν είναι σχέσεις εξ ανάγκης δηλαδή...»

Σ11 «Γνωρίζεις ανθρώπους! Βγαίνεις έξω πίνεις ένα κρασί, έναν καφέ. Το θέμα είναι ότι καμιά φορά γίνεσαι και πολύ κολλητός, και μπορείς να πεις τα προβλήματά σου. Τον κάνεις φίλο δηλαδή. Εντάξει έχουμε και τους δικούς μας φίλους αλλά και από την χορωδία αν πάμε κάνα ταξίδι μια φορά και κοιμηθώ με κάποιον, θα αρχίσουμε... «Πως είναι τα παιδιά σου, τι κάνεις...» Έρχεσαι πιο κοντά με τον άλλον. Και αυτό είναι πολύ καλό. Είναι η κοινωνικότητα! Αν δεν έχεις αυτήν την κοινωνικότητα δεν κάνεις τίποτα. Εξαλείφει την μοναξιά! Όσο μοναχός και να είσαι όταν έρθεις στην χορωδία θα ανοιχτείς. Θα σου προσφέρει...»

Φ2 «Φτιάχνεις σχέσεις φιλίες... ναι γίνονται αυτά ... πολύ ευχάριστα.. Και είναι και το ζητούμενο στις δικές μας ηλικίες που έχουμε τελειώσει και την δουλειά μας και .. η κοινωνικοποίηση είναι βασικό... είναι πάρα

Σ6 «Για μένα αυτό το κομμάτι είναι πολύ δυνατό. Η συνύπαρξη με άλλους ανθρώπους...». «Και επίσης φεύγοντας από την χορωδία, πολλές φορές καθόμαστε.. πίνουμε.. συνεχίζουμε... μπορεί να γνωρίζω ένα άτομο, αυτό το άτομο γνωρίζει άλλα δυο οπότε ενωνόμαστε γινόμαστε ομάδα, και έτσι σιγά σιγά μαθαίνω μέσα από την παρέα αυτή.. με γεμίζει αυτό...». «Είναι ναι! Γιατί πάλι εκεί ανταλλάσσουμε εμπειρίες, παραστάσεις, εικόνες, γελάμε... που είναι βασικό το χιούμορ για μένα. Είναι ότι γεμίζουμε την ζωή μας με πράγματα που δεν έχουμε την δυνατότητα ή την ευκαιρία... Μοιράζουμε τις εντυπώσεις μας... πίνουμε ένα κρασί μαζί.. συνάπτουμε φιλίες... Εγώ έχω άτομα που είχα γνωρίσει σε φεστιβάλ... και είναι σε διαφορετικά σημεία, περιοχές. Και είναι ένα κίνητρο να τα ξαναβρούμε αυτά τα άτομα. Είναι πολύ βασικό.»

Σ9 «Παίρνουμε τηλέφωνο πολλές φορές η μία την άλλη και λέμε «Βάλε το Δεύτερο πρόγραμμα να ακούσεις! Στο αφιερώνω»! Δεν μπορώ τρελαίνομαι!!! Μου αρέσει πάρα πολύ»... «Θυμάμαι τις στιγμές που κάναμε τα γλεντάκια μας! Πάρα πολύ μου αρέσει αυτό. Τότε που είχαμε πάει σε εκείνου το χωριό και φάγαμε στο μαγαζί.. πάρα πολύ μου άρεσε αυτό. Που είμασταν όλοι μαζί, ήταν μια ωραία ατμόσφαιρα. Μα ένας από τους σκοπούς που έχει ένα τέτοιο σύνολο είναι και αυτό. Να έρθουνε οι άνθρωποι πιο κοντά. Να αλλάξουνε δυο κουβέντες».

Η συμμετοχή στη χορωδία φαίνεται να προωθεί με ιδιαίτερη ταχύτητα και φυσικότητα την ανάπτυξη αισθήματος ομαδικότητας μεταξύ των χορωδών, συμβάλλοντας παράλληλα στην καλλιέργεια συλλογικού πνεύματος, αλληλεγγύης, ισοτιμίας και αλληλοκατανόησης. Το ισχυρό δέσιμο που αναπτύσσεται εντός της ομάδας ενισχύεται περαιτέρω από την ύπαρξη ενός κοινού στόχου, ο οποίος κινητοποιεί και ενοποιεί τα μέλη. Ιδιαίτερης σημασίας είναι η απουσία ανταγωνιστικού πνεύματος, στοιχείο που αναδείχθηκε ως καθοριστικό για τη διατήρηση ενός υγιούς, υποστηρικτικού και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος.

Φ5 «Εγώ θέλω να πω ότι στην χορωδία εδώ υπάρχει μία ισοτιμία. Δεν ξεχωρίζει κάποιος. Εδώ υπάρχει συλλογικότητα και ισοτιμία. Είμαστε όλοι το ίδιο».

Σ7 «Ήμουνά πάρα πολύ χαρούμενη την μέρα που βγάλαμε τις φωτογραφίες. Ήμουνά πολύ χαρούμενη. Αυτή η εμπειρία. Έτσι όλοι μαζί...»

Σ6 «Αν υπάρχει καλή διάθεση, νομίζω ναι. Και νομίζω υπάρχει. Εγώ το βλέπω ότι υπάρχει. Όλοι, δεν βλέπουν ανταγωνιστικά τον διπλανό τους αλλά ξέρουν ότι μέσα από την ομαδοποίηση αυτή και την συνεργασία θα επιτύχουν το καλύτερο αποτέλεσμα και θα βγάλουμε ασπροπρόσωπη και την μουσικό μας αλλά και τον σύλλογο»

Φ13 «Όταν δίνουμε μία παράσταση! Εγώ εκεί που είδα τι σημαίνει να είσαι χορωδία, ήταν όταν ένιωσα τον συναγωνισμό με τις άλλες χορωδίες»

Σ9 «Αλλά νομίζω ότι και μετά που πηγαίνουμε και καθόμαστε όλοι μαζί και φεύγει όλο αυτό το πράμα και νιώθεις μία αγαλλίαση και μία ανακούφιση... Ότι «τα καταφέραμε τώρα! Ελάτε να το χαρούμε όλοι μαζί!» Αυτό μου αρέσει πάρα πολύ.»

Φ11 «Γιατί η χορωδία δεν λειτουργεί με το εγώ αλλά με το εμείς... Δηλαδή σε μία χορωδία, δεν θέλεις να προβληθείς σαν άτομο. Δεν σε ενδιαφέρει αυτό το κομμάτι. Σε ενδιαφέρει το αποτέλεσμα. Και εκεί γίνεσαι ένας στρατιώτης. Πειθαρχείς στις εντολές της μαέστρου για να βγει το αποτέλεσμα. Εδώ δεν υπάρχει το εγώ, υπάρχει το εμείς.»

Σ11 «Κάπου διάβαζα ότι χορωδία δεν είναι το σύνολο των ανθρώπων... είναι ένα όργανο και οι χορδές τους είναι οι χορωδοί! Ωραίο αυτό! Οι χορδές του οργάνου είναι οι χορωδοί. Ένα όργανο. Είναι πολύ σημαντικό. Δεν πρέπει να ξεχωρίζεις. Δηλαδή είναι ένας για όλους και όλο για έναν!» ... «Τώρα προσπαθώ να δώσουμε ένα αποτέλεσμα να είναι καλό. Να προσπαθήσω και γω όσο μπορώ. Όσο μπορώ να βγει καλό το αποτέλεσμα γιατί χαίρομαι και εγώ. Είναι σαν να συμβάλλω και εγώ όπως συμβάλλεις και εσύ και αγωνίζεσαι και ιδρώνεις, έτσι θέλω αν βγει καλύτερο το αποτέλεσμα»

Φ13 «Ένιωθα στον εαυτό μου ότι πρέπει να είμαι, άψογος απέναντι στο σύνολο, και ότι πρέπει να κάνουμε όλοι μαζί μία μεγάλη προσπάθεια. Και όταν είδα και τις άλλες χορωδίες έκανα μία σύγκριση. Και όταν γνωρίζεις και άλλες χορωδίες θες να γίνεσαι καλύτερος. Όχι σαν άτομο. Σαν χορωδία.»

Φ11 «Άλλωστε το σημαντικό είναι αυτό που είπε ο Φ12. Είπε « ΗΣΑΣΤΑΝ πολύ καλοί», δεν είπε ήσουν εσύ και δεν είναι ο άλλος. Το χειροκρότημα ανήκει σε όλους. Στο αποτέλεσμα της προσπάθειας»

Φ1 «Γινόμαστε όλοι μία φωνή. Αυτό νομίζω είναι σημαντικό»

Φ3 «Είναι η ομόνοια, ότι μπορούμε να κάνουμε όλοι κάτι. Έναν σκοπό»

Φ8 «Είναι συλλογικό... Δηλαδή πρέπει να διορθώσει και να βοηθήσει και κάποιον που είναι αδύνατος, να τον βοηθήσει και να δέχεται από κάποιον και τις παρατηρήσεις. Δεν είναι το εγώ! Δεν είναι σκοπός της χορωδίας να φανείς σαν άτομο. Και αυτό είναι το μαγικό!»

Παράλληλα, η υποστήριξη της ομάδας και η αναγνώριση της αξίας κάθε χορωδού από τα υπόλοιπα μέλη ενίσχυαν σημαντικά την αίσθηση ομαδικότητας, προσφέροντας στα άτομα ικανοποίηση και ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησής τους. Η θετική αυτή δυναμική συνέβαλε ουσιαστικά στην ικανότητα των μελών να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά ενδεχόμενες προκλήσεις που προέκυπταν λόγω της δυναμικής της ομάδας, ενώ παράλληλα συνέβαλλε στην ανάπτυξη ορθών διαπροσωπικών σχέσεων εντός του συνόλου, ενισχύοντας το κλίμα συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού.

Σ3 «Έχω την αποδοχή των μελών της χορωδίας και αισθάνομαι όμορφα γι' αυτό, περήφανα. Μ' αρέσει αυτό, όταν έχεις την αποδοχή των άλλων, εντάξει... είναι ωραίο. Είναι ωραίο να σε θέλουν και να σε αποδέχονται. Να λείπω και να με παίρνουν «γιατί δεν ήρθες;!»

Σ1 «Ιδιαίτερη χαρά... Όταν μου λένε οι συγχωρωδοί μου ότι τραγούδησα καλά σε μία πρόβα, και ας πούμε δεν ήμουν αφάλτσος, και δεν ήμουν εκτός χρόνου ή ...αυτά.. Νομίζω ο καθένας το αισθάνεται αυτό όταν παίρνει τα μπράβο από συναδέλφους ή συγχωρωδούς ή από τους συμμετέχοντες»

Σ8 «Και όταν με ακούει ο άλλος μου λέει «Μπράβο Σ8, σε θέλουμε εδώ στην παρέα»

Σ2 «Πιστεύω , όσον αφορά την ομαδικότητα πιο πολύ... πως πρέπει να λειτουργούμε ως ομάδα.. Εεεε.. να μην είμαστε εγωιστές.. Είναι θέμα

αντίληψης για την ζωή. Γιατί μέσα με μία χορωδία, δεν μπορείς να σταθείς αν είσαι πολύ εγωιστής. Θα σε ενοχλήσει και η παρατήρηση του μαέστρου. Του διπλανού... Άρα σε επηρεάζει σε αυτό το κομμάτι, ότι πρέπει να λειτουργείς καθαρά ομαδικά... «Όλοι είναι δεκτικοί και στο τους κάνουν παρατηρήσεις και να σου κάνουνε. Και να μου κάνουν την δέχομαι την παρατήρηση χωρίς να σκεφτώ κάτι παραπάνω, γιατί έτσι πρέπει να γίνεται, γιατί χωρίς παρατηρήσεις δεν γινόμαστε καλύτεροι. Όλοι κάνουμε λάθη, πρέπει τουλάχιστον ο διπλάνος μας ο παραδίπλα να μας παρατηρήσει για να γίνουμε καλύτεροι. Να γίνω καλύτερος»

Σ4 «Εδώ δεν μιλάς. Εδώ είσαι ένα κομμάτι των 50 των 60. Προσπάθησε να είσαι ενταγμένος εκεί. Εδώ ό,τι κάνεις για να ανεβάσεις το επίπεδο συνολικά της χορωδίας. Γι' αυτό και όταν δεν βρίσκουν πρόσφορο έδαφος ... (φεύγουν από την χορωδία)»

Σ3 «Δεν θα το τραβήξουμε γιατί θα δημιουργήσει πρόβλημα στη χορωδία. Αν ακουστεί, κάτι θα πάει σε όλους, θα επηρεαστούν όλοι, θα δημιουργηθεί μία αναστάτωση, το οποίο δεν θα βοηθήσει οπότε το αφήνουμε αυτό... προσπαθώ πάντα να διορθώνω τις καταστάσεις και τις κατευνάζω»

Σ2 «Γιατί όσοι έρχονται στην χορωδία, έρχονται με σκοπό να γίνουν καλύτεροι. Αγαπούν την μουσική, αγαπούν το τραγούδι και θα δεχτούν και τις παρατηρήσεις. Για το καλό της χορωδίας μπαίνεις στην διαδικασία να κάνεις παρατήρηση»

Σ9 «Δηλαδή έχω μαγευτεί από αυτό το πράγμα και έχω βγει απέξω από όλα τα άλλα. Νομίζω ότι είναι δύσκολες γενικώς οι σχέσεις και σε όλους τους συλλόγους... Κάθε άνθρωπο τον πάω με τα νερά του. Έλα μωρέ τώρα... έχουν βρεθεί και άτομα που έχουν ξεπεράσει και τα όρια αλλά η μουσική σε κάνει και τα βλέπεις όλα αλλιώς. Τα ξεπερνάω! Αν κάτι βρεθεί τώρα, θα το ξεπεράσω ακόμα πιο εύκολα που είμαι σε αυτό το πράγμα. Ακόμα πιο εύκολα. Αυτό.»

Σ10 «Γενικά πρέπει να ανέχεσαι τους άλλους, πρέπει να υπάρχει ανοχή..»

Σ12 «Αλλά ως προς το πρακτικό κομμάτι, μπορεί κάποιοι να ακούγονται φάλτσοι, αυτό εμένα δεν θα πρέπει να με πειράξει. Θα πρέπει να πω ότι θα διορθωθεί. Μπορεί εγώ σε κάποιον άλλον να φαίνεται ότι ουρλιάζω. Θα πρέπει να περιμένει να διορθωθώ. Ότι όταν αποφασίζεις να συμμετέχεις σε μία ομάδα πρέπει να έχεις και την υπομονή να αντιμετωπίσεις διαφορετικότητες»

Φ9 «Κοίτα, είναι πολύ καλό ότι έρχεσαι σε επαφή με ανθρώπους που είναι πολύ διαφορετικοί χαρακτήρες. Και πάνω σε αυτό βρίσκουμε έναν τρόπο να κάνουμε το ίδιο και να συνεννοούμαστε. Είναι πολύ βασικό»

Τέλος, η συμμετοχή σε φεστιβάλ και σε πολιτιστικές εκδηλώσεις της χορωδίας προσλάμβανε ιδιαίτερη σημασία για τους συμμετέχοντες, καθώς εκλαμβάνονταν ως μια ευκαιρία προσφοράς προς το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Η διάσταση αυτή της κοινωνικής συμβολής ενίσχυε το αίσθημα ικανοποίησης των χορωδών και συνέβαλε στην ενδυνάμωση της ταυτότητάς τους ως ενεργών και συμμετοχικών πολιτών.

Σ11 «Και μόλις τελειώσει νιώθεις μία ευχαρίστηση. Έχεις 5 ανθρώπους σου λένε 'Μπράβο!' 'Συγχαρητήρια!!' Νιώθεις δηλαδή ότι.... έκανες κάτι και εσύ! Προσέφερες!! Τον ευχαρίστησες αυτόν που ήρθε να σε ακούσει.. Ο άλλος άφησε την ησυχία του και ήρθε να σε ακούσει. Άρα πρέπει να πεις κάτι καλό. Μην ακούσει κάτι φάλτσο... Πρέπει να δώσει και εσύ κάτι καλό. Αγωνίζεσαι ένα χρόνο. Γιατί αγωνίζεσαι;... Για εκείνη την ημέρα! Για να ανεβείς στο πατάρι και να δείξεις ότι έκανα καλό!»

Σ7 «Και σε μία παράσταση... ομολογώ ότι δεν κοίταζα τη μαέστρο. Κοίταζα κάτω. Τον κόσμο. Τους κοίταζα όλους έναν έναν! Και κοίταζα και τους έβλεπα που τους άρεσε αυτό που άκουγαν και ήμουν ακόμα πιο χαρούμενη»... «Γιατί ο στόχος έχει επιτευχθεί. Γιατί το κάνουμε αυτό;! Το κάνουμε και για την προσωπική μας ευδαιμονία αλλά και για να ευχαριστηθούν οι άλλοι! Ο στόχος ποιος είναι; Να διασκεδάσεις τον κόσμο. Το βλέπεις αυτό στα πρόσωπα και αυτό σου γυρίζει πίσω. Και μετά πάλι χαρούμενη.. έτσι πολύ ανάλαφρη ότι πέτυχε ο στόχος αλλά και εγώ πήρα, μου γύρισε αυτό το συναίσθημα και πήρα από αυτό.»

Φ2 «Και νομίζω ότι αυτό που βλέπω και αυτό που κάνουμε στις πρόβες εδώ πέρα... είναι... το αποτέλεσμα του συνόλου που δημιουργεί μία τέλεια αρμονία και στο αυτί, αλλά γενικά και στην ψυχή. Γιατί φεύγεις με ένα αίσθημα ικανοποίησης ότι προσφέρεις στο σύνολο»

5.6 Θεματική ενότητα ΣΤ': Η ιδιαιτερότητα της χορωδιακής εμπειρίας

«Το τραγούδι! Όταν είμαστε και οι τέσσερις φωνές ... ανοίγουν οι ουρανοί!

...Δεν υπάρχει ωραιότερο!»

Στην παρούσα θεματική ενότητα περιλαμβάνονται οι αναφορές των συμμετεχόντων που δεν σχετίζονταν άμεσα με τα κίνητρα συμμετοχής ή τα προσωπικά οφέλη που αντλούσαν από τη χορωδιακή δραστηριότητα, αλλά εστίαζαν κυρίως στην ανάγκη τους να μοιραστούν την ιδιαιτερότητα της χορωδιακής εμπειρίας.

Η χορωδία περιγράφεται από τους συμμετέχοντες ως μία δραστηριότητα που τους προσφέρει τη δυνατότητα να εκφραστούν μέσα από την τέχνη της μουσικής και του τραγουδιού, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα την αίσθηση ασφάλειας που απορρέει από την ομαδική φύση της συμμετοχής. Το στοιχείο της συλλογικότητας λειτουργεί κατευναστικά απέναντι στον φόβο της έκθεσης – έναν παράγοντα που συχνά δρα ανασταλτικά στην ενασχόληση με τη μουσική, ιδιαίτερα για άτομα χωρίς προηγούμενη εμπειρία ή επαγγελματική κατάρτιση.

Σ9 «Διευκολύνομαι πάρα πολύ από την χορωδία να αφεθώ! Όταν όμως είμαι μόνη είμαι μαγκωμένη. Εξαρτάται και από τον διπλανό σου ποιον έχεις. Ναι, ναι.. θα πατήσεις και θα βοηθηθείς... το απολαμβάνω εκείνη την στιγμή. Είμαστε τόσα άτομα που είμαστε όλοι μαζί! Ξέρω ότι αν κάπου δεν.. θα κάνω λίγο πίσω... δεν είμαι εκτεθειμένη μόνη μου . Αν γίνει το λάθος θα κόψω λίγο παρακάτω και θα έρθει...»

Σ7 «Είναι πάρα πολύ σημαντικό το γεγονός ότι δεν λειτουργείς αυτόνομα. Και ότι ο ένας καλύπτει τον άλλον. Είναι ένα είδος... ασφάλειας! Η συνεργασία . Θα πρέπει να ακούσεις τον διπλανό σου, να τον σκεφτείς. Νιώθεις ασφάλεια ως προς το κομμάτι ότι.. εγώ ας πούμε δεν έχω καλές ανάσες. Νιώθω την

ασφάλεια ότι... κοίταξε... θα με καλύψουν οι άλλοι. Αυτό. Είναι η ασφάλεια. Είναι η συνεργασία.»

Σ6 «Η αλήθεια είναι ότι έχω πολύ άγχος γενικότερα! Αλλά επειδή είναι χορωδιακό, συλλογικό αυτό το κομμάτι κάπου εκεί, εξατμίζεται! Εξαφανίζεται εντελώς μπορώ να πω. Αν τραγουδούσα μόνη μου δεν υπάρχει περίπτωση να μην αγχωνόμουν.. αλλά τώρα μέσα στο σύνολο... Ακουμπάς στον άλλον... Κάνεις κάτι μαζί! Αυτή η συνεργασία νομίζω... εκμηδενίζει, κάθε στρες κάθε άγχος και σου δίνει βέβαια.. σε γεμίζει, σε γεμίζει!»

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε, επίσης, στην προσιτότητα της χορωδιακής δραστηριότητας, καθώς δεν απαιτεί εξειδικευμένες μουσικές γνώσεις για να συμμετάσχει κανείς. Το γεγονός αυτό καθιστά τη χορωδία εύκολα προσβάσιμη ακόμη και για άτομα που δεν είχαν προηγούμενη σχέση με τη μουσική. Η ευκολία συμμετοχής συμβάλλει στην καλλιέργεια ενός κλίματος αποδοχής και ενδυνάμωσης, δίνοντας σε όλους τη δυνατότητα να ενταχθούν δημιουργικά σε μια καλλιτεχνική διαδικασία χωρίς τον φόβο της αποτυχίας ή του ανταγωνισμού.

Σ4 «Είναι εύκολη η χορωδία. Είναι πιο προσιτή η χορωδία. Γιατί κακά τα ψέματα, επειδή γνωριζόμαστε ... δεν «πατάνε όλοι»! Αλλά άμα μάθουν, ειδικά εκεί που δεν πατάν να πάνε λίγο πάσο... δεν υπάρχει κανένα μα κανένα πρόβλημα»

Σ3 «Σαν διαδικασία δεν θεωρώ ότι είναι κάτι δύσκολο. Η χορωδία η δικιά μας έτσι κι αλλιώς αυτοί που συμμετέχουν είναι ανοιχτοί, δεν υπήρξε κάποιο θέμα μέχρι τώρα... βλέπω ότι έρχονται συνεχώς κάθε χρονιά εμπλουτίζεται με καινούρια άτομα. Πρέπει να αφιερώνεις 2-3 ώρες την εβδομάδα για την πρόβα και αν θέλεις να είσαι και εντάξει στις υποχρεώσεις σου πρέπει να αφιερώνεις και κάποιο χρόνο μελέτης. Είναι εύκολο στο να το κάνει κάποιος».

Η συμμετοχή στη χορωδία προσφέρει την αίσθηση της απελευθέρωσης και της έκφρασης του εαυτού και των συναισθημάτων, εντός ενός πλαισίου που χαρακτηρίζεται από υποστήριξη και ασφάλεια. Αυτό το χαρακτηριστικό συμβάλλει στη μοναδικότητα της εμπειρίας και ενισχύει τη συναισθηματική εμπλοκή των χορωδών. Επιπλέον, η

συλλογικότητα της ομάδας λειτουργεί ενδυναμωτικά, δίνοντας τη δυνατότητα στα μέλη να βιώσουν την επιτυχία της μουσικής ερμηνείας σε σύντομο χρονικό διάστημα, ακόμη και αν δεν έχουν ακόμη φτάσει ατομικά σε υψηλό επίπεδο τεχνικής ή εκφραστικής απόδοσης.

Σ2 «Με απελευθερώνει σαν άτομο. Γιατί... εκτίθεται σε κοινό, και όχι μόνο σε κοινό όσον αφορά τις παραστάσεις... αλλά και στους συγχωρωδούς μου και στην μασέτρο»

Σ3 «Και μου άρεσε γιατί μπόρεσα και το έκανα, δηλαδή να εκτεθώ στο κοινό, να παρουσιάσω τα τραγούδια και να τα τραγουδήσω... Δεν είχα σκεφτεί ποτέ... και να σου πω σε εισαγωγικά «καμαρώνω» γι' αυτό ... γιατί μου έδωσε την ικανότητα να εκτεθώ. Επειδή ως άτομο και ως παιδί ήμουνα πολύ ντροπαλή. Μου ήταν πολύ δύσκολη η έκθεση στο κοινό ως παιδί στο σχολείο και μετά ως εκπαιδευτικός να μιλάω, να βγάζω λόγους ή να μιλάω στους γονείς.. Δεν μου ήταν.. δεν είχα μεγάλη άνεση στο κομμάτι αυτό. Εεε... Ναι, τα χρόνια αυτά που ασχολήθηκα με την χορωδία βλέπω τον εαυτό μου πολύ απελευθερωμένο στο κομμάτι αυτό. Με βοήθησε πάρα πολύ.»

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες θέλησαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων να περιγράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλεί η ίδια η φύση της χορωδιακής πράξης. Η συνύπαρξη διαφορετικών φωνών και το αισθητικό αποτέλεσμα που προκύπτει από τη συνήχηση των πολυφωνικών μελωδιών, αποτέλεσαν αντικείμενο περιγραφής με έντονο ενθουσιασμό αλλά και με συναισθήματα δέους. Πολλοί ανέφεραν ότι η ενασχόλησή τους με το χορωδιακό τραγούδι υπήρξε μια αποκαλυπτική εμπειρία, καθώς κατά την ένταξή τους στη χορωδία δεν γνώριζαν επακριβώς τη λειτουργία της πολυφωνίας ή τη δομή της μουσικής συνεργασίας.

Η διαδικασία της χορωδιακής ερμηνείας παρουσιάστηκε ως διαρκής πηγή έκπληξης και θαυμασμού, αφού, μέσα από τη συλλογική προσπάθεια, αναδύεται ένα μουσικό αποτέλεσμα το οποίο υπερβαίνει το άθροισμα των ατομικών φωνών. Για τους ίδιους, αυτή η εμπειρία λειτουργεί πλέον ως σταθερή πρόκληση και κινητήριος δύναμη για τη συνεχή τους συμμετοχή, καθώς η χορωδία δεν προσφέρει μόνο καλλιτεχνική έκφραση, αλλά και μια μοναδική εμπειρία συνδημιουργίας, αρμονίας και προσωπικής ανακάλυψης.

Σ4 «Δέος! Πολλές φορές! Δέος! «Πωω τί ωραίο που είναι αυτό!!!» Σε αυτό που δημιουργείται. Και μετά δηλαδή όταν το φαντάζεσαι μετά και λες «Πωω, τί ωραίο άκουσμα είναι αυτό!». Από το άκουσμα φτάνεις στα ενδότερα της ψυχής σου»

Σ1 «Δεν πίστευα ότι είναι και τόσο ενδιαφέρον όλο αυτό. Αφού μπήκα στην χορωδία κατάλαβα πόσο ζωντανό και ενδιαφέρον είναι να συμμετέχεις»

Σ6 «Το τραγούδι. Απογειώνεις (με την ομάδα) ένα τραγούδι. Και όταν το φτάσεις ψηλά, ενθουσιάζεσαι. Και όταν υπάρχει και αυτό που χωρίζεις τις φωνές που υπάρχει αυτή η αρμονία που βγαίνει...η μελωδία με όλες αυτές τις φωνές.. είναι απογείωση!»

Φ2 «Αλλά είναι μία δουλειά δυναμική και χτίζεται σιγά σιγά. Έτσι και με τις φωνές μας, που μαθαίνουμε και εμείς τις φωνές μας και ακούμε την φωνή του διπλανού μας... αισθανόμαστε την ανάσα του διπλανού μας, συντονίζουμε τις αναπνοές, τις ανάσες και τις καρδιές μας θα έλεγα. Το αισθανόμαστε ότι συντονιζόμαστε, όχι μόνο στις ανάσες... αλλά οι καρδιές μας μπορεί να συντονίζονται και γίνεται ένα σύνολο σαν ένα μουσικό όργανο!»

Φ6 «Μία χορωδία λέει δεν είναι ένα σύνολο αλλά ένα μουσικό όργανο και κάθε χορωδός είναι ένα πλήκτρο του»

Σ10 «Είναι και η τετραφωνία και ακούγονται καταπληκτικά και όλα τα τραγούδια, μου αρέσει πολύ περισσότερο έτσι..»

Σ6 «... μου αρέσει αυτό το πράγμα, πάρα πολύ...αυτός ο διαχωρισμός των φωνών. Η συνύπαρξη! Ότι ο καθένας βάζει το λιθαράκι του για να βγει τέλεια ένα τραγούδι»

Σ8 «Μου αρέσει η μελωδία. Και γι' αυτό μου αρέσει η χορωδία που έχει αυτές τις φωνές, την αρμονία! Αυτό είναι. Είναι μεγάλο πράγμα αυτό. Είναι σαν να βγαίνεις έξω και ακούς αηδόνια...κοτσύφια! Εμείς πρώτα πρώτα... οι άνθρωποι.. έχουμε την μουσική μέσα μας... η καρδιά δεν είναι μουσική;... Όλο! Όλο! Το χορωδιακό, η αρμονία, αυτό που ακούγεται... Και αισθάνομαι όταν τραγουδάω, και όταν θέλω να τραγουδήσω κάτι.. συγκινούμαι! Μόνος μου!»

Σ5 «Και με τους άλλους ανθρώπους... ο ένας ενώνει την φωνή του με τον άλλον...Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Δεν είναι βγήκα τώρα εκεί και τραγουδάω μόνος μου, η σπίτι μου, ή με τους φίλους μου... Όλοι μαζί! Να μπορούμε να συγχρονίσουμε την φωνή μας, το συναίσθημά μας ... όλα αυτά!

Σ4 «Εεε... όχι μόνο να το ακούς, αλλά να συμμετέχεις σε αυτό το άκουσμα που βγαίνει, είναι συναρπαστικό. Και ειδικά όταν ξεκινάει ένα τραγούδι και όταν φτάνει προς το τέλος του είναι κάτι το συναρπαστικό πραγματικά.»

Σ9 «Το τραγούδι. Εγώ έρχομαι και για το σύνολο. Ανάλογα τι θα πούμε... όταν σε μερικά θα είμαστε και οι τέσσερις φωνές ... ανοίγουν οι ουρανοί! Έλα, είναι πάρα πολύ ωραίο αυτό το πράγμα! Πάρα πολύ ωραίο! Δεν υπάρχει ωραιότερο. Και πιο πολύ μου αρέσει αυτό!»

Φ8 «Και γω έχω μείνει άφωνος με το αποτέλεσμα που δημιουργείται με τις φωνές και πως μπορεί να εναλλάσσεται από την μία στην άλλη και πως το αποτέλεσμα μπορεί να είναι αυτό που καταλήγει να είναι πολύ όμορφο»

Παρά τη γενικά ευχάριστη διάσταση της χορωδιακής εμπειρίας, δεν έλειψαν και αναφορές σε αρνητικά συναισθήματα, τα οποία σχετίζονταν κυρίως με άγχος και με την αίσθηση ανεπάρκειας ως προς τις μουσικές τους δεξιότητες. Ορισμένοι συμμετέχοντες, ιδιαίτερα εκείνοι με περιορισμένη προηγούμενη εμπειρία, εξέφρασαν την ανησυχία ότι δυσκολεύονταν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της χορωδίας.

Σ7 « Το πιο δύσκολο είναι ένα άγχος, όταν ακούω τα τραγούδια που μας στέλνει η μαέστρος... νιώθω ότι υπολείπομαι πάρα πολύ... και αυτό μου δημιουργεί ένα πρόβλημα. Δεν ξέρω να διαβάζω νότες... Το κοιτάω και νιώθω σαν αναλφάβητη. Αυτό, ότι δεν ξέρω μουσική. Και νιώθω ότι υπολείπομαι σε σχέση με αυτό στο οποίο θα πρέπει να ανταποκριθώ»

Τέλος, παρατηρήθηκε σε σχεδόν όλους τους συμμετέχοντες μία ουσιαστική μεταστροφή στα αρχικά τους κίνητρα συμμετοχής, τα οποία, στην έναρξη της χορωδιακής τους εμπειρίας, περιστρέφονταν κυρίως γύρω από την προσωπική εξέλιξη. Ύστερα από την συστηματική συμμετοχή τους στην χορωδία, η εστίαση μετατοπίστηκε σταδιακά από το ατομικό στο συλλογικό στόχο. Οι συμμετέχοντες άρχισαν να δίνουν έμφαση όχι μόνο στη δική τους πρόοδο, αλλά κυρίως στην πρόοδο ολόκληρου του μουσικού συνόλου. Η επιτυχία της

χορωδίας ως συλλογικότητας απέκτησε για τους ίδιους μεγαλύτερη σημασία από την ατομική τους απόδοση, στοιχείο που αναδεικνύει την επίδραση της χορωδιακής εμπειρίας στη διαμόρφωση κοινοτικής συνείδησης και συνεργατικού ήθους.

Σ3 «Δεν είχα προσδοκίες και δεν ήξερα ότι θα συνεχίσω στην χορωδία και τόσο χρόνια. Δεν το είχα σκεφτεί, γιατί τώρα θα έχω κοντά... 8 - 10 χρόνια. Σίγουρα. Ναι. Τότε δεν είχα καμία προσδοκία. Μου άρεσε και πήγαινα γιατί μου άρεσε. Στην πορεία όμως έτσι μπορώ να πω ότι άλλαξαν τα πράγματα. Αρχίσαμε να κάνουμε παραστάσεις, να βγαίνει η ομάδα προς τα έξω, να ακούω τις κριτικές, να έρχονται και άλλα άτομα στην χορωδία, να εμπλουτίζεται, εεε... τώρα περιμένω αυτό που λέμε «να ανέβει»! Να ανέβει κι άλλο! Να βελτιωθεί, να πάμε να δώσουμε παραστάσεις και σε άλλα μέρη»

Σ3 «Θα μου άρεσε να δραστηριοποιηθεί η χορωδία περισσότερο και να βγει προς τα έξω και να αναγνωριστεί πιο πολύ»

Σ2 «Να μπορούμε να σταθούμε σε ένα καλό φεστιβάλ, ανάμεσα σε άλλες καλές χορωδίες και να ανταπεξέλθουμε εκεί.»

Σ8 «Προσδοκία έχω τώρα να πετύχει η χορωδία. Δηλαδή θα χαρώ πάρα πολύ να ακούσουμε αυτά τα κομμάτια που παίζουμε τώρα.. να τα ακούσουμε και να είναι τέλεια. Να φτάνουν το τέλειο!»

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα έρευνα είχε ως βασικό στόχο τη διερεύνηση της εμπειρίας συμμετοχής ενηλίκων σε χορωδία, με έμφαση στην κατανόηση των παραγόντων που λειτουργούν ως κίνητρα για την επιλογή της συγκεκριμένης καλλιτεχνικής δραστηριότητας, καθώς και στην αποτύπωση των αντιλήψεών τους σχετικά με τα οφέλη που απορρέουν από τη συμμετοχή τους. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον δόθηκε στη διερεύνηση των βιωματικών και υποκειμενικών διαστάσεων της χορωδιακής πράξης, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων, υιοθετήθηκε μια ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, η οποία θεωρήθηκε η πλέον κατάλληλη για την εις βάθος κατανόηση σύνθετων προσωπικών και κοινωνικών φαινομένων, όπως αυτά που συνδέονται με την καλλιτεχνική συμμετοχή. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ημιδομημένων ατομικών συνεντεύξεων και ομάδων εστίασης, με σκοπό τη συγκέντρωση πλούσιου υλικού που αντικατοπτρίζει τις προσωπικές εμπειρίες, τις ερμηνείες και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων.

Η επιλογή αυτής της μεθοδολογικής στρατηγικής βασίστηκε στην πεποίθηση ότι τα ποιοτικά δεδομένα προσφέρουν τη δυνατότητα ανάδειξης λεπτών νοημάτων και πολυδιάστατων εμπειριών, συμβάλλοντας στη βαθύτερη κατανόηση της σχέσης του ατόμου με τη χορωδιακή πρακτική. Επιπλέον, η ανάλυση των δεδομένων επέτρεψε την ανάδυση θεματικών αξόνων που αντανakλούν τις πολλαπλές λειτουργίες της χορωδίας στην ενήλικη ζωή, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

6.1 Συζήτηση αποτελεσμάτων

Στην παρούσα ενότητα πραγματοποιείται η αναλυτική αξιολόγηση των ερευνητικών ευρημάτων, με σκοπό να απαντηθούν τα τρία ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν. Παρότι τα δεδομένα δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων, λόγω του περιορισμένου δείγματος που χαρακτηρίζει τη μελέτη περίπτωσης, τα ευρήματα προσφέρουν ουσιαστικές ενδείξεις που συμβάλλουν στην ενίσχυση του επιστημονικού διαλόγου, όπως θα παρουσιαστεί στη συνέχεια (βλ. ενότητα 6.2).

Έχοντας υπόψη τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα έρευνα και με βάση τα αποτελέσματα και την ερμηνεία τους, προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

Αν και η ερευνήτρια επέλεξε να διατηρήσει ισορροπία φύλου στο δείγμα των συνεντευξιζόμενων, εξασφαλίζοντας ίσο αριθμό ανδρών και γυναικών προκειμένου να διερευνηθούν πιθανές έμφυλες διαφοροποιήσεις, τα ευρήματα της μελέτης δεν ανέδειξαν

σημαντικές διαφορές ως προς τα κίνητρα συμμετοχής, τα προσλαμβανόμενα οφέλη, ή την υποκειμενική πρόσληψη της χορωδιακής εμπειρίας σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες που υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε μουσικά σύνολα όπως οι χορωδίες μπορεί να λειτουργεί ως εμπειρία που βιώνεται με παρόμοιο τρόπο ανεξαρτήτως φύλου (Clift & Hancox, 2010· Dingle και συν., 2013).

Απαντώντας στο 1ο ερευνητικό ερώτημα, η συμμετοχή σε χορωδία φαίνεται να κινητοποιείται από ένα σύνολο ποικίλων και αλληλοσυνδεόμενων παραγόντων. Κίνητρα προσωπικά, κοινωνικά, καλλιτεχνικής αλλά και πρακτικής φύσεως φάνηκε να οδηγούν τα άτομα στην αναζήτηση της χορωδίας ως καλλιτεχνικής δραστηριότητας.

Άτομα με προηγούμενη μουσική εμπειρία φαίνεται να οδηγήθηκαν στη συμμετοχή σε χορωδία κυρίως λόγω της αγάπης τους για τη μουσική, το τραγούδι και ειδικότερα το χορωδιακό τραγούδι. Όπως αναφέρουν οι Joseph και Southcott (2015) η επιθυμία για εκμάθηση ή περαιτέρω ανάπτυξη μουσικών δεξιοτήτων αποτελεί βασικό παράγοντα που ενθαρρύνει τους ενήλικες να συνεχίζουν τη συμμετοχή τους σε μουσικά σύνολα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Επίσης η αναζήτηση μιας μορφής επανασύνδεσης με το προσωπικό τους δημιουργικό και καλλιτεχνικό παρελθόν ή με πτυχές του παλαιότερου ακόμα και νεότερου εαυτού τους ήταν ένα ακόμα κίνητρο για τους ίδιους. Αυτό συνάδει με προαναφερθείσες έρευνες που υποστηρίζουν ότι η μουσική εμπειρία στην παιδική ηλικία μπορεί να θεμελιώσει μια δια βίου σχέση με τη μουσική, καθώς τα άτομα που συμμετείχαν νωρίς σε μουσικές δραστηριότητες είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν τη μουσική ενασχόληση ως ενήλικες (Hallam, 2010· Joseph & Southcott, 2015· Creech et al., 2013).

Για αρκετούς, η ένταξη σε μια χορωδία αποτέλεσε την εκπλήρωση ενός μακροχρόνιου, ανεκπλήρωτου στόχου, συχνά συνδεδεμένου με την ανάγκη έκφρασης μέσω της τέχνης και ειδικότερα μέσω ενός μουσικού συνόλου. Παράλληλα, η ύπαρξη περισσότερου ελεύθερου χρόνου – είτε ως απόρροια της συνταξιοδότησης είτε ως αποτέλεσμα της ενηλικίωσης των παιδιών – φαίνεται να λειτούργησε ως καθοριστικό ερέθισμα, ενισχύοντας την επιθυμία για ενεργή αναζήτηση δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων που θα νοηματοδοτούσαν τον ελεύθερο χρόνο και θα έδιναν την ευκαιρία να απομακρυνθούν από το αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης που συχνά ένιωθαν.

Η επιλογή δε της χορωδίας ως καλλιτεχνικής δραστηριότητας, ιδιαιτέρως για εκείνους που δεν είχαν προηγούμενη χορωδιακή εμπειρία, γίνονταν λόγω της αντίληψης που είχαν οι

περισσότεροι ως προσιτής και εύκολης δραστηριότητας. Το ότι δεν προϋπέθετε προηγούμενη γνώση ή εμπειρία στην μουσική, αλλά και ο συλλογικός, ομαδικός και κυρίως συμπεριληπτικός της χαρακτήρας προσέλκυε άτομα που ένιωθαν ανασφάλεια ως προς την έκθεση αλλά συγχρόνως είχαν ανάγκη την έκφραση και το ανήκειν σε μία μουσική κοινότητα. Το παραπάνω κίνητρο αποκαλύπτει τη σημασία που έχει η προσβασιμότητα και ο συμπεριληπτικός χαρακτήρας της χορωδίας ως παράγοντας προσέλκυσης ενηλίκων, ιδίως όσων δεν διαθέτουν προηγούμενη μουσική εμπειρία. Η χορωδία, σε αντίθεση με άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες που ενδέχεται να απαιτούν τεχνικές δεξιότητες ή προσωπική έκθεση (π.χ. σόλο τραγούδι ή μουσική εκτέλεση), γίνεται αντιληπτή ως ένας ασφαλής χώρος, όπου η συλλογικότητα μειώνει την πίεση της ατομικής επίδοσης. Το γεγονός ότι δεν απαιτείται μουσική κατάρτιση ενισχύει την προσβασιμότητά της, ενώ η έμφαση στη συνεργασία και στην αίσθηση του "ανήκειν" καθιστά τη χορωδία ιδιαίτερα ελκυστική για άτομα που επιθυμούν να εκφραστούν καλλιτεχνικά χωρίς να εκτεθούν ατομικά. Έτσι, η χορωδία λειτουργεί ως ένας ασφαλής, ενταξιακός χώρος έκφρασης, δημιουργίας και κοινωνικής σύνδεσης. Πέρα λοιπόν από την καλλιτεχνική της διάσταση, η κοινωνική διάσταση φάνηκε ως ιδιαίτερος σημαντική για τους συμμετέχοντες. Γι' αυτό τον λόγο και η πρόσκληση από έναν φίλο που ήδη συμμετείχε στην χορωδία ήταν από τα πιο συχνά αναφερόμενα κίνητρα.

Παράλληλα, η ύπαρξη οργανωμένου πλαισίου αποτελούσε ισχυρό παράγοντα προσέλκυσης, καθώς προσέδιδε στη δραστηριότητα σταθερότητα, σοβαρότητα, συνέπεια και δομή. Έτσι, η χορωδία αναδεικνύεται ως μια δραστηριότητα που προσελκύει όχι μόνο για το καλλιτεχνικό της περιεχόμενο, αλλά και για τη δομημένη, προσιτή και υποστηρικτική φύση της.

Τέλος, παρατηρήθηκε ότι η ηλικιακή φάση των συμμετεχόντων ασκούσε καθοριστική επίδραση στα κίνητρά τους για συμμετοχή στη χορωδία. Συγκεκριμένα, οι νεότεροι χορωδοί, οι οποίοι βρίσκονταν ακόμη σε επαγγελματική δραστηριότητα, συχνά προσέγγιζαν τη χορωδία ως μέσο αποφόρτισης από τις εντατικές καθημερινές υποχρεώσεις, αλλά και ως ευκαιρία για την απόκτηση ή ενίσχυση μουσικών δεξιοτήτων. Αντίθετα, οι μεγαλύτερης ηλικίας χορωδοί, οι οποίοι είχαν συνταξιοδοτηθεί ή βρίσκονταν κοντά στη συνταξιοδότηση, αντιμετώπιζαν τη συμμετοχή στη χορωδία κυρίως ως τρόπο δημιουργικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου και ως μέσο κοινωνικοποίησης. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες ερευνητικές μελέτες που υπογραμμίζουν τη διαφοροποίηση των κινήτρων

συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες ανάλογα με το στάδιο ζωής των ατόμων (Creech και συν., 2013a· Hallam και συν., 2010).

Τα παραπάνω απαντούν στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα, για τα κίνητρα και τις προσδοκίες που είχαν όσες και όσοι αποφάσισαν να ενταχθούν στη χορωδία. Όπως θα δούμε στη συνέχεια και στην προσπάθεια να απαντήσουμε στο δεύτερο και στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα, σύμφωνα με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, σε μεγάλο βαθμό η συμμετοχή στη χορωδία ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες τους, ενώ ανακάλυψαν και οφέλη που δεν μπορούσαν να υποψιαστούν εξ αρχής.

Αρχικά υπογραμμίζεται η έντονη ανάγκη των συμμετεχόντων να μιλήσουν για τη συναισθηματική ανακούφιση και την ψυχική ανάταση που τους προσέφερε η συστηματική συμμετοχή στη χορωδία. Το συγκεκριμένο όφελος, όπως προκύπτει από τις αφηγήσεις τους, φαίνεται να κατέχει πρωτεύουσα θέση έναντι των άλλων, αναδεικνύοντας τον βαθύ ψυχολογικό αντίκτυπο που επιφέρει η εν λόγω δραστηριότητα. Αξιοσημείωτο είναι πως τα συναισθηματικά οφέλη αποδίδονται κυρίως στη διαδικασία των προβών και όχι τόσο στις ίδιες τις δημόσιες παραστάσεις, υποδηλώνοντας ότι η εσωτερική, βιωματική εμπειρία της δημιουργικής διαδικασίας είναι εκείνη που λειτουργεί θεραπευτικά για τους χορωδούς.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν πλήθος θετικών συναισθημάτων που συνδέονταν άμεσα με τη συμμετοχή τους στη χορωδία, όπως χαρά, αγαλλίαση, αίσθηση πληρότητας και ψυχική ανάταση. Η πρόβα αποτέλεσε, κατά δήλωσή τους, έναν πολύτιμο χώρο αποφόρτισης και προσωρινής απόδρασης από τις δυσκολίες, ή το άγχος της καθημερινότητας, προσφέροντάς τους δύο ώρες ηρεμίας και χαλάρωσης. Η εμπειρία αυτή συνέβαλε σημαντικά στην επίτευξη και διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας, η οποία, σύμφωνα με τους ίδιους, μεταφραζόταν και σε βελτίωση της σωματικής τους υγείας. Η μουσική σύμφωνα με τον Gardner (1998), λειτουργεί ως "οργανωτής" της συναισθηματικής ζωής ενισχύοντας την ευημερία και τη συναισθηματική σταθερότητα, ειδικά στους ηλικιωμένους, μέσω της θεραπευτικής δύναμης του τραγουδιού και της καλλιτεχνικής έκφρασης (Bailey & Davidson, 2002· 2005· Dabback & Smith, 2018· Gutheil & Heyman, 2016).

Επιπλέον, το τακτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα πρόβας παρείχε στους συμμετέχοντες μια αίσθηση σκοπού και ευχάριστης ρουτίνας. Όπως δήλωσαν, η αίσθηση ότι συμμετέχουν σε μια δημιουργική και παραγωγική διαδικασία τους ενίσχυε την πεποίθηση ότι εξακολουθούν να είναι ενεργά και χρήσιμα μέλη της κοινωνίας. Αυτό ήταν ιδιαίτερα σημαντικό ιδίως για άτομα που είχαν πρόσφατα εισέλθει στην περίοδο της συνταξιοδότησης, όπου η ξαφνική

απελευθέρωση χρόνου συνοδεύεται συχνά από συναισθήματα κενού ή κοινωνικής απόσυρσης, σημείο που θα συμφωνούσε η έρευνα των Dingle και συν., (2012) καθώς και των Hays & Minichiello (2005). Για άλλους, η ενασχόληση με τη χορωδία λειτουργούσε παράλληλα ως μέσο αποφόρτισης από οικογενειακές υποχρεώσεις. Ταυτόχρονα όμως και ως μια προσωπική επένδυση, αφού ένιωθαν ότι αφιέρωναν χρόνο στον εαυτό τους μέσα από μια δημιουργική και ικανοποιητική δραστηριότητα.

Ένα ακόμη κεντρικό όφελος, όπως προέκυψε από την έρευνα, ήταν η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της αίσθησης επίτευξης. Η συστηματική επίτευξη στόχων μέσα από την εβδομαδιαία πρόβα γέννησε στους συμμετέχοντες συναισθήματα ικανοποίησης και υπερηφάνειας. Αξιοσημείωτο είναι πως αρκετοί εκ των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι, αρχικά, θεωρούσαν τη χορωδία μια σχετικά εύκολη και ανέμελη δραστηριότητα. Ωστόσο, η προσωπική εμπειρία τους ανέτρεψε αυτή την προκατασκευασμένη εικόνα, καθώς ήρθαν αντιμέτωποι με σύνθετες μουσικές απαιτήσεις και προκλήσεις. Η διαδικασία αυτή απαιτούσε πειθαρχία, συγκέντρωση, εξάσκηση της μνήμης και σταδιακή απόκτηση νέων μουσικών και μη δεξιοτήτων —παράγοντες που όχι μόνο ενίσχυσαν τις γνωστικές και διανοητικές τους λειτουργίες, αλλά προσέφεραν και μη αναμενόμενα οφέλη σε επίπεδο προσωπικής ανάπτυξης. Οι Hallam και Creech (2016), καθώς και οι Creech, Hallam και Varvarigou (2012), επισημαίνουν ότι η καλλιτεχνική εμπλοκή στους ενήλικες ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την ικανότητα διαχείρισης νέων προκλήσεων, ενώ το αίσθημα επιτυχίας ενδυναμώνει περαιτέρω αυτά τα οφέλη. Άλλες έρευνες συμφωνούν ότι το τραγούδι ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες και προάγει τη συνολική ευημερία, υποστηρίζοντας την υγιή γήρανση (Clift & Hancox, 2010).

Η ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων φάνηκε να έχει θετικό αντίκτυπο και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων. Οι ίδιοι δήλωσαν ότι απέκτησαν μεγαλύτερη ικανότητα διαχείρισης των καθημερινών προκλήσεων, ενισχυμένη αυτοπεποίθηση και διάθεση να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες που στο παρελθόν ενδεχομένως θα απέφευγαν. Η επιτυχία στην πρόβα, η σταδιακή πρόοδος και η ικανοποίηση από την επίτευξη στόχων εντός της χορωδίας, μεταφέρθηκαν και σε άλλες πλευρές της ζωής τους, ενδυναμώνοντας την γενικότερη αίσθηση ελέγχου και αποτελεσματικότητας.

Επιπροσθέτως, καταγράφηκαν σημαντικά οφέλη που σχετίζονται με την προσωπική ταυτότητα και τη διαχρονική συνέχεια του εαυτού. Ο Hays (2005) επισημαίνει στην έρευνά του πως το τραγούδι ενισχύει τη νοσταλγία και τη σύνδεση με το παρελθόν στους ενήλικες

χορωδούς, προσφέροντας συναισθηματική ικανοποίηση και αίσθηση συνέχειας στη ζωή τους. Η συμμετοχή στη χορωδία ενίσχυε τη σύνδεση τόσο με τον εσωτερικό κόσμο όσο και με το παρελθόν των συμμετεχόντων. Μέσα από την επαφή με τη μουσική, πολλοί εξ αυτών ένιωθαν ότι επανασυνδέονται με πτυχές του εαυτού τους που υπήρχαν ήδη από την παιδική ηλικία, όταν πρωτοασχολήθηκαν με τη μουσική. Η εμπειρία αυτή παρείχε ένα αίσθημα χρονικής συνέχειας, σαν να μην είχε διακοπεί ποτέ η σχέση τους με τη μουσική, σαν να ήταν ακόμα τα παιδιά που αγαπούσαν να τραγουδούν, εξελισσόμενα πια σε πιο ώριμους, αλλά εξίσου δημιουργικούς ενήλικες.

Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες υιοθετούν και μια νέα κοινωνική ταυτότητα: αυτή του/της χορωδού. Η ταυτότητα αυτή φάνηκε να συνοδεύεται από αισθήματα υπερηφάνειας, κοινωνικής αναγνώρισης και αποδοχής τόσο από τα υπόλοιπα μέλη της χορωδίας όσο και από το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον. Η αναγνώριση αυτή ενίσχυε την αυτοεκτίμησή τους και προσέδιδε επιπλέον νόημα στην καθημερινότητά τους, οδηγώντας στην ενδυνάμωση της προσωπικότητάς τους. Σύμφωνα με τους Creech κ.α. (2013), η μουσική δραστηριότητα στους ενήλικες υποστηρίζει την ανάπτυξη "μουσικών δυνατών εαυτών", ενισχύοντας την αίσθηση σκοπού, αυτονομίας και κοινωνικής επιβεβαίωσης μέσω της συλλογικής μουσικής εμπειρίας.

Όλα τα προαναφερθέντα οφέλη φαίνεται, σύμφωνα με τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, να συμβάλλουν σε μια συνολική βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Η συστηματική συμμετοχή στη χορωδία δεν περιοριζόταν μόνο στα άμεσα και εφήμερα οφέλη της κάθε πρόβας, αλλά παρήγαγε έναν ευρύτερο ψυχολογικό αντίκτυπο που διαχεόταν στην καθημερινότητά τους. Οι ίδιοι οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν ότι η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία εισέρχονταν κατά τη διάρκεια της πρόβας είχε διάρκεια και λειτουργούσε ως ένα είδος "συναισθηματικού αποθέματος" για τις επόμενες ημέρες. Αυτό το σταθερό συναισθηματικό μοτίβο συνόδευε τη συμπεριφορά και τη στάση τους καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, συμβάλλοντας σε μια βαθμιαία μετατόπιση της αντίληψής τους απέναντι στη ζωή. Σε αυτό συμφωνεί η έρευνα των Maury και Rickard (2020) όπου αναφέρεται ότι συμμετοχή σε χορωδία συμβάλλει στη διατήρηση μακροχρόνιας ευημερίας, περισσότερο από άλλες ομαδικές δραστηριότητες.

Η χορωδία, όπως προκύπτει από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, δεν λειτουργεί απλώς ως ένας χώρος κοινωνικής συναναστροφής, αλλά συνιστά μια ιδιαίτερη κοινότητα με χαρακτηριστικά βαθύτερης διασύνδεσης. Οι χορωδοί περιέγραψαν τη χορωδία ως έναν

χώρο στον οποίο συναθροίζονται άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα και ευαισθησίες – κυρίως γύρω από τη μουσική και τις τέχνες – γεγονός που διευκολύνει την αυθεντική και ουσιαστική επικοινωνία. Η προοπτική να συναντήσουν άτομα καλλιεργημένα και ευαίσθητα, με κοινές πολιτισμικές αναφορές, αποτέλεσε για πολλούς συμμετέχοντες ένα στοιχείο ιδιαίτερα ελκυστικό και εν τέλει ωφέλιμο. Αυτή η αίσθηση κοινών αξιών και καλλιτεχνικής ταύτισης λειτούργησε καταλυτικά για την ταχεία ανάπτυξη σχέσεων και την ομαλή ένταξη νέων μελών στη χορωδιακή κοινότητα.

Ένα από τα πιο ουσιώδη ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορά τη μοναδική ιδιότητα της μουσικής –και ειδικά του κοινού τραγουδιού– να λειτουργεί ως καταλύτης για τη δημιουργία άμεσης συναισθηματικής σύνδεσης μεταξύ των μελών. Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι το χορωδιακό τραγούδι συμβάλλει αποφασιστικά στο «σπάσιμο του πάγου» και στη δημιουργία κλίματος οικειότητας, χωρίς να απαιτείται λεκτική επικοινωνία. Η συλλογική μουσική εμπειρία ενοποιεί τα μέλη από την πρώτη στιγμή, ενισχύοντας την αίσθηση του «ανήκειν» με βιωματικό και σωματικό τρόπο, καθώς –όπως ανέφεραν οι ίδιοι– μέσα από τον συγχρονισμό των φωνών τους επιτυγχάνεται και ένας συγχρονισμός στην αναπνοή και στους καρδιακούς παλμούς, γεγονός που ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση και την αίσθηση κοινής εμπειρίας. Αυτή η άμεση σύνδεση οδηγεί συχνά σε ισχυρούς φιλικούς δεσμούς, που υπερβαίνουν τα στενά χρονικά πλαίσια της πρόβας και οδηγούν σε κοινές κοινωνικές δραστηριότητες, όπως έξοδοι, εκδρομές και συμμετοχή σε πολιτιστικά γεγονότα. Η χορωδία μετατρέπεται έτσι σε ένα υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο που μειώνει τη μοναξιά και επεκτείνεται στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων. Το συμπέρασμα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες (Clift & Hancox, 2010· Gul, 2018· Cohen κ.ά., 2006· Creech κ.ά., 2013b· Bailey & Davidson, 2005), οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι η συμμετοχή σε χορωδίες ενισχύει τη δημιουργία φιλιών και την κοινωνική δραστηριότητα, προσφέροντας ένα πλαίσιο έκφρασης, συνύπαρξης και βαθύτερης ανθρώπινης σύνδεσης.

Η φύση της χορωδιακής πράξης, ως κατεξοχήν συλλογική δραστηριότητα, ενισχύει με φυσικό τρόπο την ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και καλλιεργεί την αίσθηση του «ανήκειν» στην μουσική κοινότητα. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι ο κοινός στόχος της χορωδίας –η επίτευξη ενός ποιοτικά ικανοποιητικού μουσικού αποτελέσματος– λειτουργούσε ως κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο αναπτυσσόταν η αίσθηση συνεργασίας και ομαδικότητας. Η επιτυχής υλοποίηση αυτού του στόχου ενίσχυε τα αισθήματα συλλογικής ικανοποίησης και αλληλεγγύης. Παράλληλα, καλλιεργούνταν σχέσεις αμοιβαίας στήριξης,

αποδοχής και κατανόησης, καθώς τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονταν να βοηθούν το ένα το άλλο, να αναγνωρίζουν τις ατομικές αδυναμίες και να συνεισφέρουν στην πρόοδο όλων. Η ύπαρξη ενός κοινού σκοπού είχε ως αποτέλεσμα την καλλιέργεια ισοτιμίας μεταξύ των μελών και την ενίσχυση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, ακόμα και σε περιπτώσεις συγκρούσεων ή διαφορών. Οι δυσκολίες που ενδεχομένως προέκυπταν εντός της ομάδας αντιμετωπίζονταν με ωριμότητα και διάθεση συνεργασίας. Το συμπέρασμα αυτό συμφωνεί με τις έρευνες των Bailey και Davidson (2005), καθώς και των Joseph και Human (2020), οι οποίοι επισημαίνουν ότι η κοινή καλλιτεχνική προσπάθεια ενισχύει την ευαισθησία στις ανάγκες και τη συνεισφορά των άλλων, προάγοντας την ανάπτυξη σωστών διαπροσωπικών σχέσεων μέσα στις χορωδίες.

Επιπλέον, η συμμετοχή της χορωδίας σε φεστιβάλ και πολιτιστικές εκδηλώσεις δεν εκλαμβάνονταν ως ατομική επιτυχία, αλλά ως ευκαιρία συλλογικής προσφοράς στην κοινωνία και εξωστρέφειας. Οι χορωδοί τόνισαν τη σημασία του να παρουσιάζεται η χορωδία ως ενιαίο και οργανωμένο σύνολο προς το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, με σκοπό όχι την προσωπική προβολή, αλλά την ανάδειξη της ομάδας και την πολιτισμική συμβολή και προσφορά στην κοινότητα. Το στοιχείο της πολιτισμικής συμβολής επισημάνθηκε ιδιαίτερα από τους χορωδούς, οι οποίοι αντιλαμβάνονταν τη συμμετοχή τους σε πολιτιστικές εκδηλώσεις ως έναν τρόπο διατήρησης και συνέχισης της πολιτισμικής παράδοσης. Όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν, αναλάμβαναν τον ρόλο του «συνεχιστή» της παράδοσης, παραλαμβάνοντας τη «σκυτάλη» του πολιτισμού για να την μεταδώσουν στις επόμενες γενιές. Με αυτόν τον τρόπο, η χορωδιακή παράσταση αποκτούσε έναν ιδιαίτερα σημαντικό και ουσιαστικό χαρακτήρα, συμπέρασμα με το οποίο συμφωνούν οι έρευνες των Bailey και Davidson (2005) και Joseph και Human (2020).

Στο σημείο αυτό κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να επισημανθεί, ο τρόπος που μιλούν οι συμμετέχοντες μετά την συμμετοχή τους στην χορωδία σε σχέση με τα αρχικά τους κίνητρα. Πιο συγκεκριμένα, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως τα αρχικά τους κίνητρα επικεντρώνονταν κυρίως στην προσωπική ανάπτυξη και την ατομική καλλιτεχνική έκφραση. Ωστόσο, όσο η εμπλοκή τους με τη χορωδία γινόταν πιο σταθερή και ουσιαστική, διαφάνηκε μια σταδιακή μετατόπιση της εστίασης από το ατομικό προς το συλλογικό.

Η εμπειρία της ομαδικής μουσικής πράξης λοιπόν, που αφορά στο 3ο ερευνητικό ερώτημα, φαίνεται να καλλιέργησε στους συμμετέχοντες έναν ισχυρότερο προσανατολισμό προς τη συλλογικότητα. Η προσοχή τους μετακινήθηκε από την προσωπική τους πρόοδο στην πρόοδο

του συνόλου, με αποτέλεσμα η επιτυχία της χορωδίας ως σύνολο να αποκτήσει για εκείνους μεγαλύτερη αξία από την ατομική τους επίδοση. Αυτό δείχνει την ικανότητα της χορωδιακής εμπειρίας να προάγει αίσθηση κοινότητας και την ανάπτυξη συνεργατικού πνεύματος. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν ισχυρότερη αίσθηση του «ανήκειν» και καλλιέργησαν στάσεις που προάγουν τη συνεργασία, την αλληλοϋποστήριξη και τον σεβασμό προς τον συλλογικό στόχο. Η μετάβαση από τα εγωκεντρικά στα αλτρουιστικά κίνητρα αποτελεί έναν από τους πλέον ενδεικτικούς δείκτες της κοινωνικής διάστασης της καλλιτεχνικής συμμετοχής, αναδεικνύοντας τη χορωδία όχι μόνο ως χώρο μουσικής έκφρασης, αλλά και ως μικροκοινωνία που ενισχύει την κοινωνική συνοχή.

Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν, μέσα από τις αφηγήσεις τους, τη βαθιά σημασία που αποδίδουν στη μουσική ως μορφή τέχνης, ιδιαίτερα μετά τη μετάβασή τους από τη θέση του απλού ακροατή σε αυτήν του ενεργού χορωδού. Η ενεργός συμμετοχή τους στη χορωδία τους έδωσε τη δυνατότητα να κατανοήσουν τη μουσική σε ένα πιο βαθύ, βιωματικό επίπεδο, και ιδιαίτερα να εκτιμήσουν την ιδιαιτερότητα του χορωδιακού τραγουδιού ως ξεχωριστό μουσικό είδος. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, απέκτησαν μουσικές δεξιότητες και γνώσεις τις οποίες, όπως οι ίδιοι τόνισαν, δεν φαντάζονταν ότι θα μπορούσαν να αποκτήσουν, ιδίως χωρίς προηγούμενη μουσική κατάρτιση.

Οι χορωδοί, περιγράφοντας την εμπειρία της χορωδίας, μίλησαν για μια ασφαλή συνθήκη για προσωπική έκφραση, καθώς η μουσική εμπειρία βιώνεται συλλογικά. Το στοιχείο της ομάδας λειτουργεί κατευναστικά απέναντι στον συχνό φόβο της προσωπικής έκθεσης, ο οποίος συνιστά συχνά ανασταλτικό παράγοντα στην ενασχόληση με τη μουσική, ειδικά για όσους δεν διαθέτουν εμπειρία ή τεχνική κατάρτιση. Το χορωδιακό τραγούδι, μέσω της συλλογικής φύσης του, προσφέρει ένα περιβάλλον στο οποίο η έκφραση δεν προϋποθέτει την πλήρη τεχνική αρτιότητα, δίνοντας έτσι σε κάθε μέλος τη δυνατότητα να αισθάνεται μέρος της επιτυχίας της χορωδίας, ακόμα και όταν η προσωπική του ερμηνεία δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένη. Η αναφορά των συμμετεχόντων στη χορωδία ως ένα φιλόξενο και ασφαλές περιβάλλον αποτελεί βασικό ψυχολογικό και κοινωνικό όφελος, το οποίο υποστηρίζεται από έρευνα του Specker (2015).

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο που προέκυψε από τις μαρτυρίες των συμμετεχόντων είναι το συναισθηματικό αποτύπωμα της χορωδιακής πράξης. Πολλοί περιέγραψαν με έντονο ενθουσιασμό και θαυμασμό τα αισθήματα που προκαλεί η σύμπραξη διαφορετικών φωνών και το αισθητικό αποτέλεσμα που αναδύεται από τη

συνήχηση των πολυφωνικών μελωδιών. Η ακουστική εμπειρία της πολυφωνίας παρουσιάστηκε ως αποκαλυπτική, καθώς για πολλούς ήταν η πρώτη φορά που κατανοούσαν ουσιαστικά τη λειτουργία της. Η πολυφωνική αρμονία βιώνεται ως συγκινησιακά φορτισμένο βίωμα, που προκαλεί δέος και ενισχύει την αίσθηση συμμετοχής σε κάτι μεγαλύτερο από το άτομο. Η διαδικασία της χορωδιακής ερμηνείας περιγράφηκε ως μια συνεχής πηγή έκπληξης και αισθητικής ικανοποίησης. . Ίσως τελικά η βίωση και η συνειδητοποίηση της βαθύτερης φύσης της πολυφωνίας όπως αυτή λαμβάνει χώρα σε ένα χορωδιακό σύνολο, αποτέλεσε τη βάση ώστε οι συμμετέχοντες να αισθανθούν την ανάγκη υπέρβασης του ατομικού και την ανάδειξη της συλλογικότητας ως μιας νέα και πρωτόγνωρη μορφή έκφρασης. Εδώ γίνεται σαφές πώς πραγματοποιείται το πέρασμα από το καλλιτεχνικό και αισθητικό σε όλους τους άλλους τομείς της ζωής.

Μέσα από τη συλλογική προσπάθεια, αναδύεται ένα μουσικό αποτέλεσμα που, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, υπερβαίνει το άθροισμα των επιμέρους φωνών και αποκτά μια διάσταση «σχεδόν μαγική». Αυτή η εμπειρία της συνδημιουργίας αποτελεί για τους ίδιους κινητήρια δύναμη για τη συνέχιση της συμμετοχής τους, καθώς η χορωδία συνδυάζει την καλλιτεχνική έκφραση με τη βιωματική εμπλοκή σε ένα συλλογικό έργο, προσφέροντας, πέρα από την αισθητική απόλαυση, και μια διαδικασία συνεχούς προσωπικής ανακάλυψης και ενδυνάμωσης.

Σ8 «Θα ήθελα η ζωή του ανθρώπου να είναι χορωδία!! Να αισθανόμαστε δηλαδή ότι είμαστε μέσα σε μία χορωδία και όλα γίνονται αρμονικά. Βέβαια στην ζωή δεν μπορούν να γίνουν όλα αρμονικά... Αλλά τουλάχιστον από την χορωδία να διδαχθούμε ότι η ζωή μας πρέπει να είναι ήρεμη, αρμονική, χωρίς πολέμους, χωρίς επιθέσεις, χωρίς ζήλεις, χωρίς ίντριγκες ... Γιατί αυτά στην χορωδία δεν υπάρχουν. Γιατί αν υπάρχουν, δεν υπάρχει χορωδία!!!»

6.2 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μία μελέτη περίπτωσης και εστιάζει στην εμπειρία συμμετοχής ενηλίκων σε μία κοινοτική χορωδία. Αν και η φύση της μελέτης επέτρεψε την εις βάθος διερεύνηση της χορωδιακής εμπειρίας και την αποτύπωση πολλών πτυχών των βιωμάτων

των συμμετεχόντων, οι οποίοι περιέγραψαν με λεπτομέρεια τις προσωπικές τους εμπειρίες, το μικρό εύρος του δείγματος δεν επιτρέπει τη γενίκευση των ευρημάτων. Η δυνατότητα εξαγωγής γενικευμένων συμπερασμάτων θα μπορούσε να ενισχυθεί με τη συμμετοχή μεγαλύτερων και περισσότερο διαφοροποιημένων ομάδων, κάτι που προτείνεται για μελλοντικές σχετικές έρευνες.

Η ερευνήτρια, έχοντας επίγνωση των προκλήσεων που συνεπάγεται ο διττός της ρόλος —ως ερευνήτρια και ως μαέστρος της υπό μελέτη χορωδίας— κατέβαλε προσπάθεια να διατηρήσει αντικειμενική στάση καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, αναστοχαζόμενη διαρκώς την επίδραση του ρόλου της σε κάθε στάδιο της μελέτης.

Παρά τους περιορισμούς, η ερευνήτρια αναγνώρισε την ποιοτική αξία και την ποικιλομορφία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, γεγονός που ενίσχυσε την πεποίθησή της ότι η επιλογή να διεξαχθεί η μελέτη υπό τον συγκεκριμένο διττό ρόλο ήταν εν τέλει εύστοχη. Άλλωστε, όπως σημειώνει και η Γαλάτα (2017), η πλήρης ουδετερότητα στην ποιοτική έρευνα είναι ανέφικτη, καθώς ο ερευνητής αναπόφευκτα επηρεάζεται από τις προσωπικές του εμπειρίες, αξίες και θεωρητικές αφετηρίες.

Κατά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, διαπιστώθηκε σημαντική έλλειψη ερευνών που να εστιάζουν στα κίνητρα και τα οφέλη που αποκομίζουν οι ενήλικες χορωδοί από τη συμμετοχή τους σε κοινοτικές χορωδίες στον ελληνικό χώρο. Η απουσία εμπειρικών μελετών που να εξετάζουν συστηματικά το φαινόμενο αυτό αναδεικνύει την ανάγκη διεξαγωγής ερευνών με ευρύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα. Τέτοιες μελέτες θα συμβάλουν στην εις βάθος κατανόηση της αυξητικής τάσης των κοινοτικών χορωδιών ενηλίκων στην Ελλάδα, καθώς και των αναγκών και προσδοκιών που οδηγούν τους συμμετέχοντες στην επιλογή αυτής της μορφής καλλιτεχνικής και κοινωνικής δραστηριότητας.

Ένα ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα που αναδείχθηκε αφορά τις ευρύτερες κοινωνικές επιδράσεις της συμμετοχής στη χορωδία, όπως η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων που επεκτείνονται πέραν του πλαισίου της πρόβας, η συμμετοχή σε κοινές εξόδους, εκδρομές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Τα αποτελέσματα αυτά υπερβαίνουν τη βασική διάσταση της κοινωνικοποίησης εντός της πρόβας και υποδηλώνουν ότι η χορωδιακή δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της κοινοτικής συμμετοχής. Το φαινόμενο αυτό αξίζει περαιτέρω διερεύνησης, προκειμένου να οριστεί με μεγαλύτερη ακρίβεια η έκταση και η σημασία των κοινωνικών αποτελεσμάτων που προκύπτουν από τη μακροχρόνια συμμετοχή σε κοινοτικές χορωδιακές ομάδες.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε από τους συμμετέχοντες στον ρόλο του μαέστρου, ο οποίος αναδείχθηκε ως καθοριστικός παράγοντας για τη διατήρηση ή την αποχώρησή τους από μια χορωδία. Οι μαρτυρίες ανέδειξαν τη σημασία της προσωπικότητας, της στάσης και της προσέγγισης του μαέστρου, στοιχεία που φαίνεται να επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα της χορωδιακής εμπειρίας. Η διαπίστωση αυτή καθιστά αναγκαία την περαιτέρω μελέτη της επίδρασης του ρόλου του μαέστρου, όπως τον αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι ενήλικες ερασιτέχνες χορωδοί, προκειμένου να κατανοηθεί πληρέστερα η δυναμική που αναπτύσσεται εντός της ομάδας.

Στην παρούσα μελέτη, οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν σε διάφορους λόγους που τους οδήγησαν σε αποχώρηση από προηγούμενες χορωδίες, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης των αιτιών που συμβάλλουν στην πρόωρη εγκατάλειψη της χορωδιακής δραστηριότητας. Μία πρόταση για μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει συστηματικά στους παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση των ενηλίκων να διακόψουν τη συμμετοχή τους σε χορωδίες, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση της εμπειρίας και τη διατήρηση της συμμετοχής.

Εν κατακλείδι, η παρούσα έρευνα ανέδειξε ποικίλες διαστάσεις της χορωδιακής εμπειρίας των ενηλίκων, φωτίζοντας τα κίνητρα που τους οδηγούν στη συμμετοχή καθώς και τα οφέλη που οι ίδιοι αποκομίζουν, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Ωστόσο, ορισμένα ευρήματα δημιουργούν νέα ερευνητικά ερωτήματα και αναδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω επιστημονική διερεύνηση. Θέματα όπως η ευρύτερη κοινωνική επίδραση της χορωδίας, ο ρόλος του μαέστρου, η πρόωρη αποχώρηση από την χορωδία, συνιστούν πεδία που απαιτούν σε βάθος ανάλυση, ιδίως στον ελληνικό χώρο, όπου η σχετική βιβλιογραφία παραμένει περιορισμένη. Η περαιτέρω μελέτη αυτών των παραμέτρων μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση του φαινομένου και να συμβάλει στην υποστήριξη και την ανάπτυξη κοινοτικών χορωδιών ενηλίκων με ουσιαστικό κοινωνικό και πολιτισμικό ρόλο.

Βιβλιογραφία

- Abreu, J. A. (2011). El sistema - Σώζοντας ζωές. (Γ. Αυγερόπουλος, Δημοσιογράφος)
- Ahessy, B. (2015, January). *Creating community through song: A music therapy choir for older adults.*
- Bailey, B., & Davidson, J. (2002). Adaptive characteristics of group singingQ perceptions from members of a choir for homeless men. *European Society for thw Cognitive Sciences of Music*, σσ. 221-256.
- Bailey, B., & Davidson, J. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Society for Education, Music and Psychology Research*, σσ. 269 - 303.
- Baird, M. (2007). Perceived benefits of choral singing: Social, intellectual, and emotional aspects of group singing.
- Beck, R. (2000). Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary. *Center for Learning in the Arts, Sciences and Sustainability*, σσ. 87-106.
- Bonilha , A., Onofre , F., Vieira , M., Prado, M., Antoni, J., & Martinez, B. (2009). Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of. doi:10.2147/COPD.S4077
- Boulton-Lewis, G., & Tam, M. (2018, September). Issues in teaching and learning for older adults in Hong Kong and Australia. *Educational Gerontology*, σσ. 1-9.
- Cirelli, L., Einarson, K., & Trainor, L. (2014). Interpersonal synchrony increases prosocial behavior in infants. *Development Science*.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*.
Ανάκτηση από
https://www.researchgate.net/publication/256089360_Successful_Qualitative_Research_A_Practical_Guide_for_Beginners
- Clements-Cortés, A. (2015, November). Clinical Effects of Choral Singing for Older Adults. *Music and Medicine*, σσ. 7-12.
- Clift, S., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing:findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, σσ. 248-256.
- Clift, S., & Hancox, G. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, σσ. 79-96.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2008). Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research.
- Coffin, J. (2004). Why did we join? Why have we stayed?
- Coffman, D. (2006). Voices of experience: Interviews of adult community band members in Launceston,Tasmania, Australia. *International Journal of Community Music*.
- Cohen, G. (2006). Research on Creativity and Aging:The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Aging and the Arts*, σσ. 7 - 15.

- Cohen, G., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K., & Simmens, S. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, σσ. 726–734.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. (Σ. Κυρανάκης, Μεταφρ.)
- Cohen, M. (2007, January). Explorations of inmate and volunteer choral experiences in a prison-based choir. *Australian Journal of Music Education*, σσ. 61 - 71.
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, σσ. 250–255. doi:doi: 10.1192/bjp.bp.113.129908
- Creech, A., Hallam, S., & Varvarigou, M. (2012). *Facilitating music-making with older peopleQ Facilitators handbook*. Ανάκτηση από <https://www.yumpu.com/en/document/read/23470034/facilitators-handbook-music-education-uk>.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013, June). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, σσ. 83 - 98.
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., Gaunt, H., & McQueen, H. (2013a). Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public Health*. doi:DOI: 10.1177/1757913912466950 · Source: PubMed
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., Gaunt, H., McQueen, H., & Pincas, A. (2013b, March). The role of musical possible selves in supporting subjective well-being in later life. *Music Education Research*. doi:DOI: 10.1080/14613808.2013.788143
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Ανάκτηση από https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- Dabback, W., & Smith, D. (2018). Elders and music: Empowering learning, valuing life experience, and considering the needs of aging adult learners. *Special Needs, Community music, and adult learning. Oxford handbook of Music education, Vol. 4*, σσ. 229 - 239.
- Darrough, G. (1992). Making Choral Music with Older Adults. *Music Educators Journal*, σσ. 27-29. doi:doi:org/stable/3398526
- Davidson, J., & Bailey, B. (2009, Ιούλιος). Amateur Group Singing as a Therapeutic. *Nordic Journal of Music Therapy*, σσ. 18 -32.
- Delahaye, B., & Ehrich, L. (2008). The complex preferences and strategies of older learners. *Educational Gerontology*, σσ. 649-662.
- Dewey, J. (1927). *The public and its problems*. Ανάκτηση από <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.190550/page/n111/mode/2up>
- Dingle, G., Brander, C., Ballantyne, J., & A. Baker, F. (2012, February). To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Society for Education, Music and Psychology Research*. doi:DOI: 10.1177/0305735611430081

- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, σσ. 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Drummond, J. (2018). *An international perspective on music education for adults*. Oxford University Press.
- Dunbar, R., Kaskatis, K., MacDonald, I., & Barra, V. (2012). Performance of Music Elevates Pain Threshold and Positive Affect: Implications for the Evolutionary Function of Music. *Evolutionary Psychology*. doi:10.1177/147470491201000403
- Dunbar, R., Kaskatis, K., MacDonald, I., & Barra, V. (2012). Performance of Music Elevates Pain Threshold and Positive Affect: Implications for the Evolutionary Function of Music. *Evolutionary Psychology*.
- Durrant, C., & Himonides, E. (1998). What makes people sing together? Socio-psychological and cross-cultural perspectives on the choral phenomenon. *International Journal of Music Education*, 32, σ. Σελ 2. doi:10.1177/025576149803200106
- Einarsdottira, S., & Gudmunds, H. (2016). The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research*(Vol. 18), σσ. 39–56. doi:DOI: 10.1080/14613808.2015.1049258
- Elliott, D. J. (2018). *COMMENTARY: MUSIC IN COMMUNITY*. Oxford University Press.
- Ernst , R. (2001). Music for life. *Music educators journal*, σσ. 47 - 51.
- Green, L. (2002). *How Popular Musicians Learn: A Way Ahead the Music*. Ανάκτηση από <https://books.google.gr/books?id=vr4sY7MMYC&>
- Gul, G. (2018). A Qualitative Study on the Contribution of the Choir to Social-Cultural and Psychological Achievements of Amateur Chorists. *International Education Studies*. doi:doi:10.5539/ies.v11n8p119
- Gutheil , I., & Heyman, J. (2016). Older Adults and Creative Arts: Personal and Interpersonal Change. *Activities, Adaptation & Aging*, σσ. 169 - 179. doi:https://doi.org/10.1080/01924788.2016.1194030
- Hallam, S. (2010, August). The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*. doi:10.1177/0255761410370658
- 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*(Volume 5). doi:10.1386/ijcm.5.2.155_1
- Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and wellbeing wellbeing life project. *London Journal of Primary Care*, σσ. 21–25. doi: 10.1080/17571472.2016.1152099
- Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2014). Does active engagement in community music support the well-being of older people? *Arts & Health: An International Journal*, σσ. 101–116. doi:10.1080/17533015.2013.809369
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australian Journal on Ageing*(24), σσ. 28-32. doi:https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2005.00059.x

- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing and Society*. doi:10.1017/S0144686X04002946
- Higgins. (2016). *My Voice is Important Too: Non- Formal Music Experiences and Young People*. New York: Oxford University Press.
- Higgins, L. (2012). *Community music: In theory and in practice*. Oxford University Press.
- Higgins, L. (2018). *The community within community music*. Oxford University Press.
- Huron, D. (2001). Is Music an Evolutionary Adaptation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, σσ. 13 - 17.
- International Society for Music Education, I. (χ.χ.). Community Music Activity Commission.
- Javeau, C. (1996). *Η έρευνα με ερωτηματολόγιο : το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή*. Τυπωθήτω / Δαρδανός.
- Johnson, J., Nápoles, A., Stewart, A., Max, W., Santoyo-Olsson, J., Freyre, R., . . . Gregorich, S. (2015). Study protocol for a cluster randomized trial of the Community of Voices choir well-being of diverse older adults. *BMC Public Health*. doi:DOI 10.1186/s12889-015-2395-9
- Jones , P., & Langston, T. (2018). *Community music and social capital*. Oxford University Press.
- Joseph, D., & Human, R. (2020). It Is More Than Just about Music”: Lifelong Learning, Social Interaction and Connection. *Muziki Journal of Music Research in Africa*, σσ. 72-93. doi:DOI: 10.1080/18125980.2020.1855082
- Joseph, D., & Southcott, J. (2015). Singing and companionship in the Hawthorn University of the Third-Age Choir, Australia. *International Journal of Lifelong Education*, σσ. 334–347. doi:https://doi.org/10.1080/02601370.2014.991951
- Kerchner, J. L., & Abril, C. R. (2018). *Music teacher education: Crossing generational Borders*. Oxford University Press.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Join music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*.
- Kokotsaki, D., & Hallam, S. (2007). Higher Education music students? perceptions of the benefits of participative music making. *Music Education Research*, σσ. 93 - 109. doi:DOI: 10.1080/14613800601127577
- Kreutz, G. (2014). Does Singing Facilitate Social Bonding? *Music & Medicine, Volume 6*, σσ. 51-60.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., & Hodapp, V. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state". *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), σσ. 623–635. doi:DOI:10.1007/s10865-004-0006-9
- MacDonald, R. A. (2013). Music, health, and well-being: A review. *MUSIC, HEALTH AND WELL-BEING*.
- Maury, S., & Rickard, N. (2020). The Benefits of Participation in a Choir and an Exercise Group on Older Adults’ Wellbeing in a Naturalistic Setting. *Musicae Scientiae*, σσ. 1–28. doi:DOI: 10.1177/1029864920932633
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. Ανάκτηση από <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/49003/1/82.pdf>

- Myers, D. E. (2018). *Commentary: Adult learning in a lifespan context*. Oxford University Press.
- Nix, J. (2012). *Commentary: Vocal and choral music*. Oxford University Press.
- Pearce, E., Launay, J., & Dun, R. (2015). The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *Social & Evolutionary Neuroscience Research Group, Department of Experimental*.
- Pentikainen, E., Pitkanen, A., Siponkoski, S.-T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J., . . . Sarkamo, T. (2021). Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. *Medical University of Innsbruck, AUSTRIA*, σσ. 1-14.
- Rohwer, D. (2012). How Participants Envision Community Music in Welsh Men. *Research & Issues in Music Education*.
- Selph, C., & Bugos, J. (2014). Adult Perceptions of Community Choir Participation. *Research Perspectives in Music Education*, σσ. 32-49.
- Silverman, M. (2018). *Community music and social justice: Reclaiming love* (Τόμ. Vol.4). Oxford University Press.
- Silvey, P. (2013). Perspectives of aging adult choral musicians: Implications for meaningful lifelong participation in ensemble singing. *The Phenomenon of Singing*. Ανάκτηση από <https://journals.library.mun.ca/index.php/singing/article/view/646/483>
- Sitainuu, H., & Peltola, H.-R. (2024). Music as Support for Older Adults' Wellbeing: A Scoping Review. *Music & Science*(Volume 7), σσ. 1–22. doi:DOI: 10.1177/20592043241268721
- Specker, S. (2015). Communities of Song: Collective Musical Participation and Group Singing Experiences In Victoria, BC. *The Arbutus Review*, σσ. 62- 90. doi:DOI: 10.18357/ar.speckersk.512014
- Teater, B., & Baldwin, M. (2014). Singing for Successful Ageing: The Perceived Benefits of Participating in the Golden Oldies Community-Arts Programme. *British Journal of Social Work*, σσ. 1-19. doi:DOI:10.1093/bjsw/bcs095
- Ternstrom, S., Jers, H., & Nix, J. (2012). Group and ensemble vocal music . Στο *The oxford handbook of the music education*. Gary E. McPherson, Graham F. Welch.
- Tomatis, A. (2000). *Το αφτί και η φωνή*. Ελληνικά Γράμματα.
- Varvarigou, M., Creech, A., Hallam, S., & McQueen, H. (2012). Benefits experienced by older people in group music-making activities. *Journal of applied arts and health*, σσ. 183-198.
- Veblen, K., & Waldron, J. (2018). *Fast forward: Emergency trends in Community Music*. Oxford University Press.
- Veblen, K. (2018). *Adult music learning in formal, non formal, and informal contexts*. Oxford University Press.
- Veblen, K. K. (2008). The many ways of community music. *International Journal of Community Music*.
- Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S.-R., Engwall, M., . . . Jörns, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology*.

- Viding, C., Sandgren, M., Hansson, L.-O., & Ericson, M. (2002). Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur Singers During a Singing Lesson. *Integrative Physiological and Behavioral Science*. doi:DOI: 10.1007/BF02734261
- Williams, R. (1985). *Keywords: A vocabulary of culture and society*. New York: Oxford. σ. 76.
- Wilson, S. (2011). *Community Choir: What Motivates People to Join, Stay, and Sing. Research Study*.
- Αγγελόπουλος, Ε. (2023). Η διερεύνηση της εμπειρίας σπουδαστών ωδείου από την συμμετοχή τους σε κοινοτική μουσική δράση στο ωδειακό πλαίσιο: Μια πιλοτική μελέτη πολλαπλών περιπτώσεων. *Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία*.
- Bailey, B. A. (2006). Perceived holistic health effects of three levels of music participation.
- Βαρβαρίγου, Μ. (2019). Η δημασία των ομαδικών μουσικών δραστηριοτήτων για την υγεία - Εκπαιδύοντας μουσικούς σε νέους επαγγελματικούς ρόλους. *Ελληνική Ένωση για την Μουσική Εκπαίδευση*(11), σ. 334.
- Γαλατά Π., Βεργίδης Δ., Δακοπούλου Α., Καλογρίδη Σ., Κεδράκα Κ., & Τσιμπουκλή Α. (2017). *Η Διεξαγωγή της Έρευνας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας*. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (ΕΑΠ) .
- Θεοδοσίου, Α., & Καλλιμοπούλου, Ε. (2020). *Κοινότητα: σχιζοφωνικές παρουσίες και ηχηρές απουσίες*. Πεδίο.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές στην ψυχολογία και στην εκπαίδευση*. Ανάκτηση από <https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP125/%CE%A7%CF%81%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF%20%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CE%AF/%CE%A0%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CE%BC%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%>
- Καρέτσου, Π. (2022). Φωνητικά σύνολα με άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας: Διερεύνηση του ρόλου του μαέστρου. *Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία*.
- Κατσιάνος, Η. (2022). Η Μουσική στην Κοινότητα και Κοινωνικός Εαυτός: Η Περίπτωση του Κολινδρού Πιερίας. *Διπλωματική Διατριβή*.
- Κοντάκος, Α., & Γκόβαρης Χ. (2006). *Εκπαίδευση ενηλίκων, Θεωρίες και μοντέλα εκπαίδευσης ενηλίκων*. Ανάκτηση από <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/2528/778.pdf>
- Κυριαζή, Ν. (2002). *Η κοινωνιολογική έρευνα : κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών*.
- Μανάνα, Ν. (χ.χ.). Τα οφέλη για την ψυχική και την συναισθηματική υγεία ηλικιωμένων τρίτης και τέταρτης ηλικίας από τη συμμετοχή τους σε συστηματικές μουσικές δραστηριότητες - Ανασκόπηση υπάρχουσας βιβλιογραφίας. *Διπλωματική εργασία*.
- Μελιγκοπούλου, Μ. (2011). Εισαγωγή στην τέχνη της χορωδιακής πράξης, με ειδική αναφορά στην παιδαγωγική της παιδικής – νεανικής χορωδίας.
- Μήλλιου, Κ. (2019). Μουσικοθεραπεία και μουσική στη κοινότητα: Νευροφυσιολογικές και άλλες προσεγγίσεις. *Διπλωματική Εργασία*.
- Παπαθανασίου, Β. (2023). «Προτάσεις για τον σχεδιασμό προγραμμάτων εξ αποστάσεως κοινοτικής μουσικής: Μία πιλοτική έρευνα για τις προκλήσεις και τις δυνατότητες της

ομαδικής εξ αποστάσεως μουσικής πράξης κατά την περίοδο της πανδημίας».

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία.

Στάμου Λ., Β. Μ. (2023). Κοινωνική μουσική και κοινοτικοί μουσικοί: Η νέα εποχή, οι νέες ανάγκες, οι νέοι ρόλοι.

Τσιμπουκλή Άννα, & Φίλλιπς, Ν. (2010). *Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων: Εισαγωγή στην εκπαίδευση ενηλίκων*. Ανάκτηση από https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP397/ΕΝΟΤΗΤΑ_1.pdf.

Τσιώλης, Γ. (2013). Η σχέση ποιοτικής και ποσοτικής προσέγγισης στην κοινωνική έρευνα: από τη θέση περί ριζικής ασυμβατότητας' στο συνδυασμό ή τη συμπληρωματικότητα των προσεγγίσεων. *Δυνατότητες και όρια της μείξης των μεθοδολογιών στην κοινωνική και εκπαιδευτική έρευνα*, 271-292.

Φαρμάκη, Ε. (χ.χ.). Το χορωδιακό τραγούδι ως εκπαιδευτική διαδικασία για την τρίτη ηλικία: Η περίπτωση της χορωδίας «Ευεστώ». Στο Θ. Ρ. Περράκη (Επιμ.), *Η Μουσική Εκπαίδευση σε έναν κόσμο που αλλάζει: Ταυτότητες, Αξίες, Εμπειρίες*, (σσ. 331-340).

Χατζηγεωργίου, Χ. (2022). *Άτυπες μουσικές πρακτικές και κοινοτικές κουλτούρες μάθησης*. Ανάκτηση από <https://sophia.mus.auth.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2172/%ce%91%ce%95%ce%9c%201871.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Παράρτημα Α

Έντυπο συναίνεσης

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ

Π.Μ.Σ. «Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Αγωγής: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία»

Έντυπο συναίνεσης για συμμετοχή σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας: "Η Χορωδία ως Κοινότητα: Κίνητρα, Οφέλη και η Εμπειρία των Ενηλίκων Χορωδών"

Επιβλέπων Καθηγητής: ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΡΑΠΤΗΣ

Ερευνήτρια : ΑΝΘΗ ΣΤΑΥΡΟΥ(email: ppr00238@uoi.gr // τηλ.: 6976842201)

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Η συμμετοχή ενηλίκων στις χορωδίες στην Ελλάδα γνωρίζει αυξητική τάση τα τελευταία χρόνια, με τη χορωδιακή μουσική να κερδίζει ολοένα και περισσότερο το ενδιαφέρον ως μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ψυχαγωγίας. Ο στόχος της έρευνας αυτής είναι η εις βάθος κατανόηση των κινήτρων που ωθούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε μία χορωδία, η καταγραφή των οφελών που θεωρούν ότι αντλούν από αυτή τη συμμετοχή, καθώς και η διερεύνηση της εμπειρίας αυτής.

2. Διαδικασία

Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας προβλέπεται η πραγματοποίηση δώδεκα (12) ατομικών συνεντεύξεων καθώς και δύο (2) ομαδικών συνεντεύξεων (focus groups). Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να απαντήσουν και να συζητήσουν ζητήματα που σχετίζονται με τη χορωδιακή τους εμπειρία, τους λόγους που τους ώθησαν αρχικά να προσεγγίσουν τη χορωδία ως μορφή καλλιτεχνικής δραστηριότητας, καθώς και τα οφέλη που οι ίδιοι αντιλαμβάνονται ότι αποκομίζουν μέσα από τη συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη διαδικασία.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Η συμμετοχή στην παρούσα έρευνα δεν ενέχει κανέναν απολύτως κίνδυνο για τους συμμετέχοντες. Οι συνεντεύξεις θα ηχογραφηθούν ψηφιακά από την ερευνήτρια, προκειμένου να καταστεί δυνατή η απομαγνητοφώνηση και η περαιτέρω ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων. Το σύνολο του ερευνητικού υλικού θα είναι προσβάσιμο αποκλειστικά από την ερευνήτρια και τον επιβλέποντα καθηγητή, διασφαλίζοντας πλήρως την εμπιστευτικότητα και την προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Με τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα συμβάλλετε ουσιαστικά στην εμβάθυνση της κατανόησης της χορωδιακής εμπειρίας. Η έρευνα αυτή αποσκοπεί στην παραγωγή πολύτιμων δεδομένων, τα οποία δύνανται να αξιοποιηθούν από εκπαιδευτικούς, πολιτιστικούς και κοινωνικούς φορείς για τον σχεδιασμό προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του ενήλικου πληθυσμού, προάγοντας τη δια βίου μάθηση μέσω της μουσικής.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν σε καμία περίπτωση τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με ψευδώνυμο, ώστε το όνομά σας να μην εμφανίζεται σε κανένα σημείο.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση, ζητήστε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Συναίνεση για ηχογράφηση

Ζητείται η συναίνεσή σας για την ηχογράφηση των ατομικών και ομαδικών συνεντεύξεων.

9. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Με την υπογραφή μου, συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή
συμμετέχοντος/ουσας

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή
ερευνήτριας

Παράρτημα Β

Οδηγός συνέντευξης

- 1.Θα ήθελες να μας πεις μερικά πράγματα για εσένα;
- 2.Πως πήρες την απόφαση να συμμετέχεις στη χορωδία;
- 3.Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι λόγοι που σε κάνουν να συνεχίζεις τη συμμετοχή σου;
- 4.Υπήρχε κάποια στιγμή στη ζωή σας που νιώσατε ότι είχατε ανάγκη να συμμετάσχετε σε μια τέτοια ομάδα; Αν ναι, τι σας ώθησε τότε;
- 5.Τι προσδοκίες είχες όταν ξεκίνησες να συμμετέχετε στην χορωδία;
- 6.Άλλαξαν καθόλου οι προσδοκίες σου μετά από () μήνες συμμετοχής;
- 7.Πως είναι να είσαι μέλος μιας χορωδίας;
- 8.Ποιο είναι το αγαπημένο σου κομμάτι – στιγμή από την συμμετοχή σου σε αυτή τη χορωδία και ποιο το χειρότερο;
- 9.Πως νιώθεις πριν έρθεις στην προγραμματισμένη πρόβα, πώς κατά τη διάρκεια και πώς μετά το τέλος της πρόβας;
- 10.Πώς αισθάνεσαι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος μίας παράστασης; Τι συναισθήματα κυριαρχούν;
- 11.Σε τι πιστεύεις ότι διαφέρει σαν δραστηριότητα από άλλες καλλιτεχνικές ομαδικές δραστηριότητες;
- 12.Μπορείς να περιγράψεις κάποια εμπειρία μέσα στη χορωδία που σας έδωσε ιδιαίτερη χαρά ή ικανοποίηση;
- 13.Τι πιστεύεις ότι σου προσφέρει σε προσωπικό επίπεδο η συμμετοχή σου στην χορωδία;
- 14.Έχει επηρεάσει η συμμετοχή σας στην χορωδία τις κοινωνικές σας σχέσεις με κάποιον τρόπο;
- 15.Έχει βελτιώσει την καθημερινότητα με κάποιον τρόπο; - Με ποιον τρόπο;
- 16.Πώς θα περιέγραφες τη σχέση σου με τα άλλα μέλη της χορωδίας;
- 17.Πώς αισθάνεσαι για τη συνεργασία μέσα στη χορωδία;
- 18.Υπάρχουν φορές που έχεις αντιμετωπίσει προκλήσεις ή δυσκολίες λόγω της δυναμικής της ομάδας

Ερωτήσεις κλεισίματος συνέντευξης

- 19.Τελειώνοντας τη συζήτηση, ποιον/ποιους θα θεωρούσες τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους συμμετέχεις στη χορωδία;
- 20.Για ποιους λόγους θα σταματούσες την συμμετοχή;
- 21.Πιστεύετε ότι η μουσική και η συμμετοχή στην χορωδία μπορεί να επηρεάσει την γενικότερη αντίληψη για τη ζωή;
- 22.Θα ήθελες να αλλάξει κάτι στη χορωδία ώστε να βελτιωθεί η εμπειρία σου;
- 23.Πώς θα περιέγραφες γενικότερα τη σημασία της μουσικής στη ζωή σου;
- 24.Υπάρχει κάτι άλλο που θεωρείς σημαντικό να μοιραστείς για τη συμμετοχή σου στη χορωδία;