

Μυράλης, Γ. (2023). Συμπόσιο: Ψυχική ευζωία και μουσική ενασχόληση ερασιτεχνών μουσικών. Στο Θ. Ράπτης & Ε. Περακάκη (Επιμ.), *Η Μουσική Εκπαίδευση σε έναν κόσμο που αλλάζει: Ταυτότητες, Αξίες, Εμπειρίες. Πρακτικά του 9ου Συνεδρίου της Ε.Ε.Μ.Ε.* (σσ. 467-469). Ε.Ε.Μ.Ε.



## ΣΥΜΠΟΣΙΟ IV

### Ψυχική ευζωία και μουσική ενασχόληση ερασιτεχνών μουσικών

Συντονιστής

**Γιάννης Μυράλης**

Αναπληρωτής Καθηγητής Μουσικής Εκπαίδευσης και Σαξοφώνου,  
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου  
y.miralis@euc.ac.cy

Η σημαντικότητα της ενασχόλησης με τη μουσική έχει υποστηριχθεί από πολλούς φιλοσόφους, παιδαγωγούς και καλλιτέχνες από αρχαιότατων χρόνων. Στη σύγχρονη εποχή, ένα διευρυμένο πεδίο ερευνών εστιάζει στο πώς η μουσική ενασχόληση και δημιουργία μπορεί να αναπτύξει και να προωθήσει τα θετικά συναισθήματα των ανθρώπων που εμπλέκονται σε αυτή τη δραστηριότητα (Kamioka et al., 2014· MacDonald et al., 2012). Έρευνες υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε μουσικά σύνολα και ομάδες ενδέχεται να δημιουργεί θετική επίδραση στη μείωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως άγχος και ψυχική πίεση (Sanal & Gorsev, 2014). Ωστόσο δεν υπάρχει ακόμη τεκμηριωμένη επιστημονική γνώση σε ικανοποιητικό βαθμό σχετικά με το φάσμα των πτυχών της μουσικής δραστηριότητας και πώς αυτές επηρεάζουν καθορισμένες συνθήκες ή πτυχές της ψυχικής ευεξίας και ευημερίας. Ειδικότερα η αναπαραγωγή μουσικής είναι μια πολύπλοκη δραστηριότητα που εκτός των άλλων εστιάζει και στην κοινωνική έκφασή της και πιθανώς να ασκεί μη λεκτικές σωματικές και πνευματικές διεργασίες (MacDonald & Wilson, 2014).

Το συμπόσιο εστιάζει στην εξέταση της επίδρασης που έχει η μουσική πράξη και δημιουργία στην ευζωία και ψυχική ευεξία μαθητών και ερασιτεχνών μουσικών στην Ελλάδα και Κύπρο. Συγκεκριμένα, μέσα από πρόσφατες έρευνες που εστίασαν σε ατομικά μαθήματα μουσικής σε ωδεία καθώς και σε χορωδιακά και οργανικά κοινοτικά σύνολα, εξετάστηκε και αναλύθηκε με ποιο τρόπο οι μαθητές και ερασιτέχνες μουσικοί βελτιώνουν την προσωπική τους ευζωία και ψυχική ευεξία μέσα από τα πλαίσια του ατομικού μαθήματος και της συλλογικής μουσικής πράξης αντίστοιχα.

Στα κοινοτικά σύνολα που αφορούν σε χορωδίες και μπάντες ερασιτεχνών οι έρευνες αυτές αφορούν ενήλικα κυρίως άτομα που συγκεντρώνονται τακτικά (τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα) για να τραγουδούν ή για να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο σε χορωδία ή σε σύνολο πνευστών στην Ελλάδα και την Κύπρο αντίστοιχα. Οι ερασιτέχνες μουσικοί που συμμετέχουν στα διάφορα μουσικά σύνολα, φωνητικά ή οργανικά, αποτελούν μια ξεχωριστή και πολύ ενεργή ομάδα με πλούσια καλλιτεχνική δραστηριότητα, η οποία έχει πολλαπλά οφέλη και θετική επίδραση σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας. Η ανάπτυξη σχέσεων και κοινωνικών δεσμών μεταξύ των μελών που συμμετέχουν στα συγκεκριμένα μουσικά σύνολα διαμορφώνει ένα ιδιαίτερα σημαντικό κοινωνικό δίκτυο με πολλαπλά ψυχοσωματικά οφέλη (Scott, 2000). Παρόλα αυτά, μέχρι πρόσφατα οι ερασιτέχνες μουσικοί, δεν κατάφεραν να κεντρίσουν το ενδιαφέρον της ερευνητικής κοινότητας, μια και η πλειοψηφία των ερευνών από το χώρο της μουσικής παιδαγωγικής εστίαζαν κυρίως στο τι γίνεται στα πλαίσια της τυπικής δημόσιας εκπαίδευσης, της ωδειακής μουσικής εκπαίδευσης καθώς και σε επαγγελματίες μουσικούς.

Στην πρώτη παρουσίαση του συμποσίου, η Δρ. Μαρία Βαρβαρίγου διευκρίνισε

ότι η ευζωία μπορεί να διαχωριστεί στη σωματική (Clift, 2012· Creech et al., 2014), γνωστική (Jutras, 2011· Taylor, 2012), ψυχολογική/συναισθηματική (Creech et al., 2014· Dabback & Smith, 2012) και κοινωνική ευζωία (Goodrich, 2019· Weren et al., 2017). Περαιτέρω, πρότεινε ένα θεωρητικό πλαίσιο –αυτό των ‘πολύπλευρων πιθανών μουσικών εαυτών’ (manifold musical possible selves) (Creech, Varvarigou and Hallam, 2020)– που δίνει τη δυνατότητα σε ερασιτέχνες μουσικούς ανεξαρτήτου ηλικίας, επιπέδου μουσικής κατάρτισης, και άλλων χαρακτηριστικών, να δημιουργήσουν μουσικές εμπειρίες που ενισχύουν την προσωπική τους ανάπτυξη και ευζωία μέσα από τη συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες. Τέλος, αναφέρθηκαν παραδείγματα από μουσικά προγράμματα όπου ερασιτέχνες μουσικοί μιλούν για τους πολύπλευρους πιθανούς μουσικούς τους εαυτούς και πώς αυτοί συμβάλλουν στην ευζωία τους, μαζί με προτάσεις για το ρόλο των μουσικών συντονιστών στην ενίσχυση του αισθήματος της ευζωίας στους συμμετέχοντες σε ερασιτεχνικές μουσικές δραστηριότητες

Στη δεύτερη παρουσίαση του συμποσίου η Άλκηστις Τόγια εστίασε στα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών σε χορωδίες ερασιτεχνών ενηλίκων στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα αναφέρονταν στις απόψεις ενηλίκων χορωδών για τη συμμετοχή τους σε χορωδιακά σύνολα και κατά πόσο η συμμετοχή τους αυτή σχετίζεται με την ψυχική ευζωία και τη συναισθηματική τους αποφόρτιση.

Στην τρίτη παρουσίαση του συμποσίου ο Δρ. Γιάννης Μυράλης εστίασε σε πορίσματα πρόσφατων ερευνών που αφορούν τις απόψεις ερασιτεχνών μελών φιλαρμονικών ορχηστρών σχετικά με το ρόλο που παίζει η συμμετοχή τους σε οργανικά σύνολα στη ζωή τους και πώς επιδρά στην ψυχική τους ευζωία και τη συναισθηματική τους αποφόρτιση. Μέσα από τις ατομικές συνεντεύξεις εξετάστηκε ο ρόλος του μαέστρου, η επίδραση του ρεπερτορίου, οι προτιμητέες μουσικές δραστηριότητες, καθώς και η συνολική επίδραση που έχει η συμμετοχή στο μουσικό σύνολο στη ζωή των μελών.

Τέλος, στην τέταρτη παρουσίαση του συμποσίου η Άση Κονδυλίδου εστίασε στο ατομικό μάθημα εκμάθησης πιάνου στο πλαίσιο της ωδειακής εκπαίδευσης και πρότεινε τρόπους εκσυγχρονισμού του μαθήματος εκμάθησης μουσικού οργάνου έτσι ώστε να συμβαδίζει με τις σύγχρονες τάσεις της μουσικής παιδαγωγικής. Συγκεκριμένα, σε πολλές χώρες έχουν αρχίσει να εξετάζονται τρόποι με τους οποίους η ωδειακή εκπαίδευση να εκσυγχρονιστεί έτσι ώστε να προωθηθεί η ευημερία των σπουδαστών μέσα από την ελεύθερη έκφραση, τη δημιουργικότητα, το δικαίωμα στις επιλογές, εξασφαλίζοντας έτσι την αφοσίωση, τη συνέχεια και την ευχαρίστηση στη μάθηση (Evans, 2015). Με αφετηρία τη διαπίστωση ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (BPN) από τη θεωρία του αυτο-προσδιορισμού, δηλαδή της αυτονομίας, της επάρκειας και της συσχέτισης, επιδρά καθοριστικά στην σχέση των σπουδαστών με τη μουσική και προωθεί την ευζωία τους (Bonnevill-Roussy et al., 2020), η Κονδυλίδου προσπάθησε να ανοίξει μια γενικότερη συζήτηση για την ωδειακή εκπαίδευση στην Ελλάδα με στόχο τη δια βίου μάθηση στη μουσική.

**Λέξεις κλειδιά:** κοινοτική μουσική, θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, ευζωία και μουσικά σύνολα, ερασιτέχνες μουσικοί, δια βίου μάθηση, ωδειακή εκπαίδευση

## SYMPOSIUM IV

### Mental wellbeing and musicking of amateur musicians

**Moderator**

**Yannis Miralis**

Associate Professor of Music Education and Saxophone, European University Cyprus  
y.miralis@euc.ac.cy

#### **Abstract**

*Music in the modern age is estimated to greatly contribute to improving mental wellbeing through an enlarged scope of research, which focus on how musical engagement and creation can develop and promote the positive emotions of people involved in this activity (MacDonald et al., 2012; Kamioka et al., 2014). Research argues that participation in musical sets and groups may create a positive result in reducing negative emotions, such as anxiety and mental pressure (Sanal & Gorseev, 2014). However, there is still quite substantiated scientific knowledge on the range of aspects of musical activity and how they affect defined conditions or aspects of mental well-being and prosperity. In particular, music reproduction is a complex activity that, among other things, also focuses on its social aspect and is likely to exercise non-verbal physical and spiritual processes (MacDonald & Wilson, 2014). This symposium focuses on the effect of musical act and creation in the mental well-being of amateur musicians in Greece and Cyprus. Through recent surveys in choral and organic community sets as well as in individual music courses in conservatories, it will be described, explored and analyzed whether amateur musicians experience mental well-being through the musical act. At Community music ensembles relating to amateur choirs and bands, surveys involve people (mainly adults) who gather regularly (at least once a week) to sing or play a musical instrument in a chorus or a symphonic band in Greece and Cyprus respectively. Participants in musical ensembles (vocals or organic) are a community that contributes to developing important artistic experience with multiple benefits and positive impact on many areas of everyday life. At the same time, the development of relationships and social ties between the members participating in the specific ensembles forms a very important social network with multiple psychosomatic benefits (Scott, 2000).*

**Keywords:** community music, theory of self-determination, well-being and music ensembles, amateur musicians, lifelong learning, conservatory education

Τόγια, Α. (2023). Ψυχική ευζωία και μουσική ενασχόληση ερασιτεχνών χορωδιών στην Ελλάδα: Μελέτη περίπτωσης δύο χορωδιών ερασιτεχνών ενηλίκων στη Θεσσαλονίκη. Στο Θ. Ράπτης & Ε. Περικάκη (Επιμ.), *Η Μουσική Εκπαίδευση σε έναν κόσμο που αλλάζει: Ταυτότητες, Αξίες, Εμπειρίες. Πρακτικά του 9ου Συνεδρίου της Ε.Ε.Μ.Ε.* (σσ. 470-475). Ε.Ε.Μ.Ε.



## **Ψυχική ευζωία και μουσική ενασχόληση ερασιτεχνών χορωδιών στην Ελλάδα: Μελέτη περίπτωσης δύο χορωδιών ερασιτεχνών ενηλίκων στη Θεσσαλονίκη**

### **Άλκηστις Τόγια**

Μαέστρος χορωδιών ερασιτεχνών ενηλίκων, εκπαιδευτικός μουσικής,  
Υποψήφια Διδάκτωρ στη χορωδιακή εκπαίδευση για ερασιτέχνες χορωδούς  
alkististogia@gmail.com

### **Περίληψη**

*Η συγκεκριμένη εισήγηση εστιάζει στην ευζωία που βιώνουν ερασιτέχνες ενήλικοι χορωδοί μέσω της συμμετοχής τους σε χορωδιακές κοινότητες, όπως παρουσιάζεται στην προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, αλλά και στα αποτελέσματα δύο πρόσφατων ερευνών σε χορωδίες ερασιτεχνών ενηλίκων στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών επικεντρώνονται στις απόψεις ερασιτεχνών ενηλίκων χορωδιών για τη συμμετοχή τους σε χορωδιακά σύνολα και κατά πόσο η συμμετοχή τους αυτή σχετίζεται με την ψυχική ευζωία και τη συναισθηματική τους αποφόρτιση.*

*Λέξεις κλειδιά:* ευζωία, ερασιτεχνικές χορωδίες, ενήλικες, μουσική ενασχόληση

## **Mental wellbeing and musicking of amateur choristers in Greece**

### **Alkistis Togia**

Conductor of amateur choirs, Music Educator  
PhD Cand. National & Kapodistrian University of Athens  
alkististogia@gmail.com

### **Abstract**

*This presentation focuses on the well-being experienced by amateur adult choir members through their participation in choir communities, as presented in the pre-existing literature, but also on the results of two recent studies on adult amateur choirs in Greece. The results of these studies focus on the views of amateur adult choir members on their participation in choral ensembles and whether their participation is related to their mental well-being and emotional discharge.*

**Keywords:** wellbeing, amateur choirs, adult choristers, musicking

### **Εισαγωγή**

Η έννοια της ευημερίας/ευζωίας είναι ένας όρος αναζήτησης στη σύγχρονη πραγματικότητα του δυτικού κόσμου, ο οποίος σχετίζεται με την κατάσταση της υγείας και της ευτυχίας των ανθρώπων μέσα από μία εξολοκλήρου βιωματική διάσταση (Williamson & Bohnsor, 2019). Σύμφωνα με τους Dodge et al. (2012), «Η ευζωία σε βάθος χρόνου υφίσταται όταν τα άτομα αποκτούν πρόσβαση στις κατάλληλες ψυχολογικές, κοινωνικές και φυσικές παροχές που χρειάζονται για να ανταποκρίνονται με επιτυχία σε μια συγκεκριμένη ψυχολογική, κοινωνική ή και σωματική πρόκληση» (σελ. 337).

Εστιάζοντας πιο συγκεκριμένα στο πώς μπορούν τα άτομα μιας μουσικής κοινότητας να βιώσουν ψυχική ευζωία στη σύγχρονη εποχή, οι έρευνες των τελευταίων

30 ετών μας δείχνουν πως η μουσική συντελεί σε μεγάλο βαθμό στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και κατ' επέκταση στην ανάπτυξη της ψυχικής ευζωίας των ατόμων αυτών. Κατα συνέπεια η συμμετοχή των μελών μια μουσικής κοινότητας στις διάφορες δράσεις της αποτελεί σημαντικό παράγοντα δημιουργίας θετικών συναισθημάτων, τα οποία προωθούν την ψυχική ευζωία των μελών της (MacDonald et al., 2012α; Kamioka et al., 2014).

Ειδικότερα ένα άτομο τραγουδώντας ή παίζοντας μουσικά όργανα σε σύνολα και μουσικές κοινότητες πιθανώς να συμβάλει στη μείωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι το άγχος και η ψυχική πίεση (Sanal & Gorsev, 2014), καθώς ο μουσικός ρυθμός μπορεί να αποτελέσει παράγοντα βελτίωσης ακόμα και σοβαρών προβλημάτων υγείας (Thaut et al., 2009). Ωστόσο δεν υπάρχει ακόμη τεκμηριωμένη επιστημονική γνώση σχετικά με το φάσμα συγκεκριμένων πτυχών που επηρεάζουν τη μουσική συμμετοχή, καθώς και των πτυχών που επηρεάζουν την ψυχική ευζωία και ευρύτερα την ευημερία των ατόμων που συμμετέχουν σε μία μουσική κοινότητα. Επιπλέον η ενασχόληση με τη μουσική και η εκτέλεσή της είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που, εκτός των άλλων, εστιάζει και στην κοινωνική έκφασή της και πιθανώς να συντελεί σε μη λεκτικές σωματικές και πνευματικές διεργασίες (MacDonald & Wilson, 2014).

### **Κοινωνική μουσική και ψυχική ευζωία**

Στη σύγχρονη εποχή η ομαδική μουσική δραστηριότητα έχει αποδειχτεί μέσα από έρευνες πως συμβάλλει στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, στην κοινωνικοποίηση και βελτίωση της ευζωίας των ατόμων με στόχο την ψυχική και σωματική ευημερία (Diener, 2009, Willingham, 2005). Ωστόσο, οι έρευνες των τελευταίων 20 ετών αναφορικά με τη μουσική δράση των ατόμων τα οποία συμμετέχουν σε μουσικές ομάδες εστίασαν περισσότερο γύρω από τη χορωδιακή μουσική δραστηριότητα (Williamson & Bonshor, 2019) και επικεντρώθηκαν στις επιδράσεις που πιθανώς υπάρχουν για την ψυχική τους ευζωία των συμμετεχόντων στα πλαίσια μιας ομαδικής μουσικής δραστηριότητας στην ευεξία.

Στα πλαίσια της ομαδικής μουσικής δραστηριότητας και ευρύτερα στα πλαίσια των κοινοτικών χορωδιακών συνόλων, η παρούσα έρευνα εστιάζει στην περιγραφή, διερεύνηση και κατανόηση της συναισθηματικής ευζωίας που βιώνουν τα μέλη ερασιτεχνικών χορωδιών για ενήλικους. Τα μουσικά σύνολα αποτελούν μια κοινότητα η οποία συντελεί στην ανάπτυξη μιας σημαντικής καλλιτεχνικής εμπειρίας με πολλαπλά οφέλη και θετική επίδραση σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας.

Ειδικότερα έρευνες των DeNora (2013), MacDonald (2013) και Ansdell & DeNora (2016) υποστηρίζουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε ερασιτεχνική ομάδα και δημιουργούν μουσική βιώνουν ψυχική ευζωία και επιπλέον μέσω της συμμετοχής σε μία μουσική κοινότητα πιθανώς βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία τους ενισχύοντας την ευημερία της κοινότητας αλλά και της κοινωνίας.

### **Τραγούδι στην κοινότητα και ψυχική ευζωία**

Το τραγούδι, σύμφωνα με τους Pearce, Launay και Dumber (2015), εξελίχθηκε για να διευκολύνει την κοινωνική συνοχή. Οι ερευνητές εστίασαν στο γεγονός ότι σε δύο ομάδες ενηλίκων, όπου η μία ήταν χορωδιακή ομάδα, ενώ η άλλη ήταν ομάδα δημιουργικής γραφής, οι χορωδοί έδειξαν γρηγορότερη τάση προσέγγισης και εγγύτητας μεταξύ των μελών της ομάδας σε σχέση με την ομάδα δημιουργικής γραφής.

Ως συμπέρασμα της έρευνας των Pearce, Launay και Dumber (2015), προέκυψε πως άγνωστα άτομα προσεγγίζονται ταχύτερα μεταξύ τους όταν τραγουδούν, παρακάμπτοντας την ανάγκη να γνωρίζουν σε βάθος τα υπόλοιπα μέλη μιας ομάδας,

μέσω παρατεταμένης αλληλεπίδρασης. Επομένως, σύμφωνα πάντα με τη συγκεκριμένη έρευνα, το τραγούδι μπορεί να αποτελέσει μέσο ταχύτερης προσέγγισης ατόμων, τα οποία συνήθως είναι άγνωστα μεταξύ τους, αφού ενθαρρύνονται από την προθυμία τους να συντονιστούν και να ενισχύσουν τις θετικές επιρροές τις οποίες δέχονται από την ενασχόλησή τους με το τραγούδι. Επιπλέον το τραγούδι απαντάται σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες και μπορεί να εκτελεστεί ως ένα βαθμό από τη συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων, καθώς αποτελεί μια καθολική ανθρώπινη συμπεριφορά.

Όπως αναφέρει ο Sprecker (2014), το τραγούδι, καθώς και άλλες μουσικές δραστηριότητες, μπορούν να εξελιχθούν σε μηχανισμό ανάπτυξης κοινωνικών δεσμών. Η άποψη σχετίζεται άμεσα και με την προαναφερθείσα έρευνα (Pearce, Launay και Dumbar, 2015), όπου επισημαίνεται η συσχέτιση μεταξύ της δραστηριότητας του τραγουδιού και της απελευθέρωσης νευροπεπτιδίων, τα οποία είναι τα μόρια των συναισθημάτων μας, ή ενδογενή οπιοειδή. Τα νευροπεπτιδία σχετίζονται με την κοινωνική αλληλεπίδραση και συνοχή των ατόμων, εξαιτίας των οποίων παράγονται οι ορμόνες ωκυτοκίνη και β-ενδορφίνη. Η παραγωγή και ανάπτυξη αυτών των ορμονών ενισχύει ισχυρές συναισθηματικές σχέσεις, καθώς και τις κοινωνικές επαφές των ανθρώπων, όπου φαίνεται να απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της ταυτόχρονης έκφρασης συμπεριφορών, όπως είναι η σωματική άσκηση, το γέλιο, ο χορός και το ομαδικό τραγούδι (Pearce, Launay & Dumbar, 2015).

Για τους παραπάνω λόγους οι συμμετέχοντες σε μία χορωδιακή κοινότητα βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως χαλάρωση, ευτυχία, αίσθηση του ανήκειν, ενθουσιασμό, καλύτερο αυτοέλεγχο και ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους (Gul, 2018).

### **Συμμετοχή ενηλίκων σε μία χορωδιακή κοινότητα**

Τα κριτήρια συμμετοχής ενός ενήλικου ατόμου σε μία χορωδία είναι πολλά. Πρωταρχικό ρόλο για να επιλέξει κάποιος να είναι μέλος μιας χορωδιακής κοινότητας είναι η σχέση του με το τραγούδι. Συνήθως ένα άτομο που συμμετέχει σε χορωδιακές κοινότητες θεωρεί πως το τραγούδι είναι απαραίτητο στοιχείο της ζωής και της καθημερινότητάς του, αποτελεί μέσο ανακούφισης και αποφόρτισης και εντέλει καταλήγει να είναι απόλαυση ως διαδικασία γενικότερα (McCrary, 2001).

Η Wilson, (2011) αναφέρει ως ισχυρούς δείκτες κινήτρων για τη συμμετοχή ενός ενήλικου ατόμου σε χορωδία την επιθυμία του να βρίσκεσαι σε κοινή δράση με τους φίλους του, την ανάγκη για δημιουργία νέων σχέσεων, τη χαρά της νέας γνώσης και το συναίσθημα απόλαυσης που βιώνει όταν συμμετέχει σε παραστάσεις. Κατ' επέκταση σχεδόν κάθε μέλος μιας χορωδιακής κοινότητας έχει έντονη της αίσθηση του ανήκειν και του μοιράζεσθαι με τα υπόλοιπα μέλη, καθώς έτσι μοιράζονται και το αίσθημα της συλλογικής χαράς στα πλαίσια της κοινής αγαπημένης τους δραστηριότητας (Camlin, Daffern & Zeserson, 2020).

### **Μεθοδολογία έρευνας**

Η μεθοδολογική προσέγγιση βάσει της οποίας διεξήχθη η συγκεκριμένη έρευνα είναι η ποιοτική έρευνα στα πλαίσια της μελέτης περίπτωσης, στα πλαίσια της οποίας επιλέχθηκαν δύο ερασιτεχνικά σύνολα χορωδίας από την Ελλάδα (Θεσσαλονίκη), ένα γυναικείο φωνητικό σύνολο και μία μεικτή χορωδία.

Για τη συγκεκριμένη έρευνα το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ημιδομημένη συνέντευξη, η οποία αποτελείται από ένα σύνολο προκαθορισμένων, αλλά όχι δεσμευτικών ερωτήσεων και χρησιμοποιείται συχνά από μελετητές ώστε να έχουν έναν οδηγό για τα θέματα που θεωρούν ότι είναι σημαντικά να καλύψουν στο πλαίσιο της συνέντευξης.

Στην περίπτωση του γυναικείου φωνητικού συνόλου οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης από τη μαέστρο του συνόλου, ενώ στη δεύτερη περίπτωση της μεικτής χορωδίας οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν εξ αποστάσεως, μέσω της πλατφόρμας zoom, από τον καθηγητή της ερευνήτριας και μαέστρο μάντας, Δρ. Γιάννη Μυράλη.

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 42 ερασιτέχνες ενήλικοι χορωδοί, 26 από το γυναικείο φωνητικό σύνολο και 16 από τη μεικτή χορωδία. Στόχος της έρευνας είναι να διερευνηθεί σε βάθος το παρακάτω κύριο ερώτημα- πρόβλημα:

Με ποιο τρόπο συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση και την ψυχική ευζωία των ατόμων η συμμετοχή σε μία χορωδία;

Με το συγκεκριμένο ερευνητικό ερώτημα-πρόβλημα οι δύο ερευνητές/μαέστροι ερευνητές προσπάθησαν να διερευνήσουν αυτό που βιώνουν σε εμπειρικό επίπεδο τα μέλη των δύο συνόλων στην καθημερινότητά τους. Στη συνέχεια διαμόρφωσαν τα επιμέρους υποερωτήματα για τη διεξαγωγή της συνέντευξης, όπου σύμφωνα με το Μαγγόπουλο (2015) « Οι ερωτήσεις κατευθύνουν τις ενέργειες του ερευνητή, θέτουν την ατζέντα της μελέτης, διαμορφώνουν τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων της, την ηθική διεξαγωγή της, τη διατύπωση ισχυρισμών και καθορίζουν τα χρονικά όριά της (σ.80)».

Τα επιμέρους υποερωτήματα ανέπτυξαν ουσιαστικά το βασικό ερώτημα της παρούσας έρευνας στα δύο χορωδιακά σύνολα και αποτελούν τη βάση των ερωτήσεων της ημιδομημένης συνέντευξης. Πιο συγκεκριμένα:

- Ποιος ο ρόλος της μουσικής στη ζωή των συμμετεχόντων;
- Ποια συναισθήματα βιώνουν τα μέλη από τη συμμετοχή τους στα δύο σύνολα;
- Ποιοι είναι οι κύριοι λόγοι για τη συμμετοχή τους;
- Ποια είναι η επίδραση του μαέστρου, του ρεπερτορίου, των μουσικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων του συνόλου στη συναισθηματική αποφόρτιση και την ψυχική ευεξία των μελών;

Από τα παραπάνω υποερωτήματα προέκυψαν οι 14 ερωτήσεις της ημιδομημένης συνέντευξης και από τις απαντήσεις των χορωδών προέκυψαν οι κωδικοί, οι οποίοι συγκεντρώθηκαν από τους ερευνητές σε πίνακα, προκειμένου να δημιουργηθούν οι θεματικές ενότητες.

### **Θεματική ανάλυση δεδομένων**

Οι θεματικές ενότητες χωρίστηκαν σε τέσσερις άξονες:

- Απόψεις για τη σημασία του χορωδιακού τραγουδιού
- Συναισθήματα στην πρόβα
- Παράγοντες αποφόρτισης
- Κοινωνικές σχέσεις και ψυχική ευζωία

Ειδικότερα οι χορωδοί εκφράζοντας την άποψή τους για την πρώτη θεματική ενότητα «σημασία του χορωδιακού τραγουδιού» είπαν πως το τραγούδι για αυτούς είναι μία καθαρά βιωματική εμπειρία, ενώ παράλληλα νιώθουν να βελτιώνονται όχι μόνο στο φωνητικό και μουσικό μέρος, αλλά γενικότερα στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τη νέα γνώση και τη ζωή μέσα από τη μουσική.

Χαρακτηριστική είναι η άποψη του Ντέιβιντ όσον αφορά στη σημασία που έχει το χορωδιακό τραγούδι, όπου ο ίδιος δηλώνει πως «δίνει νόημα στη ζωή μου, δεν μπορώ να φανταστώ της ζωής μου χωρίς το τραγούδι, αποτελεί για μένα ένα από τα δύο τρία στοιχεία που με βοηθούν να προχωρώ και να εξελίσσομαι, μου δίνει μεγάλη χαρά!».

Η θεματική ενότητα «συναισθήματα στην πρόβα» χωρίστηκε σε τρεις επιμέρους υποενότητες χρονικά:

- Πριν την πρόβα: οι χορωδοί αισθάνονται προσμονή, αλλά παράλληλα αγωνία και

λίγο άγχος

- Κατά τη διάρκεια της πρόβας: οι χορωδοί συγκεντρώνονται και αισθάνονται τη χαρά της νέας γνώσης, αλλά και αυτοβελτίωση
- Μετά το τέλος της πρόβας: οι χορωδοί στο σημείο αυτό βιώνουν πολύ θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ευεξία, ανανέωση, ευφορία, ικανοποίηση, συγκίνηση, ευγνωμοσύνη

Ένα ενδεικτικό παράδειγμα για τη θεματική ενότητα «συναισθήματα στην πρόβα» είναι η άποψη της Ναταλίας, η οποία μεταξύ άλλων είπε πως «*Έρχομαι ευχάριστα, την ώρα της πρόβας δημιουργώ, φεύγω με ανάταση ψυχής από τις όμορφες δονήσεις της μουσικής*».

Για τη θεματική ενότητα «παράγοντες αποφόρτισης» οι χορωδοί εστίασαν

- στην μουσική-φωνητική ανάπτυξη των μελών
- στο ρεπερτόριο
- στην προσωπικότητα του μαέστρου
- στις εμφανίσεις/συναυλίες στις οποίες συμμετέχει η χορωδία τους

Στους παράγοντες αποφόρτισης φάνηκε πως κάθε μέλος χαλαρώνει και ευχαριστιέται με διαφορετικά πράγματα. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα της Θεώνης, η οποία εστιάζοντας στο μέρος των συναυλιών είπε πως «*«Αισθάνομαι χαρά, υπερηφάνεια, ευχαρίστηση, ικανοποίηση. Αισθάνομαι μέρος του επίκεντρου και της προσοχής, ότι κάνω κάτι σημαντικό που χειροκροτείται, αισθάνομαι σημαντική!*»

Τέλος στη θεματική ενότητα «Κοινωνικές σχέσεις και ψυχική ευζωία» οι χορωδοί αναφέρθηκαν κυρίως:

- στις διαπροσωπικές σχέσεις μελών
- στο ρόλο του συνόλου, επιλογή και λόγοι παραμονής σε αυτό
- στους στόχους που θέτει το σύνολο για την εξέλιξη και την πρόοδό του.

Στις διαπροσωπικές σχέσεις του συνόλου εστιάζει και η Θεώνη, που δηλώνει πως «*Προσπαθώ να γνωρίσω καλύτερα τα μέλη του συνόλου, για να ενσωματωθώ και να νιώσω πιο άνετα. Πάντως είναι ωραίο το ότι από ένα ετερόκλητο σύνολο διαφόρων προσωπικοτήτων βγαίνει ένα τόσο όμορφο μουσικό αποτέλεσμα*».

### **Συμπεράσματα/αναστοχασμός**

Τα ευρήματα και τα συμπεράσματα της έρευνας των δύο ερασιτεχνικών χορωδιών για ενηλίκους συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Ειδικότερα, όπως και στις βιβλιογραφικές αναφορές, τα μέλη των χορωδιών ανέφεραν πως το χορωδιακό τραγούδι είναι μέσο το οποίο τους προκαλεί ψυχική αποσυμπίεση, χαλάρωση, αποφόρτιση, ενώ παράλληλα νιώθουν πως υπάρχει θεραπευτική επίδραση και αίσθηση ηρεμίας όταν τραγουδούν ως μέλη μιας χορωδίας. Επιπλέον οι ερασιτέχνες χορωδοί περιγράφουν θετικά τη σχέση και τα συναισθήματά τους για τα υπόλοιπα μέλη της χορωδίας, αναφέροντας ειδικότερα πως βιώνουν μεταξύ άλλων αλληλεγγύη, όπως αυτή προκύπτει μέσα από την αίσθηση που τους προσφέρει η ένωση των φωνών όλων των μελών σε μία φωνή. Η διαδικασία αυτή συνεισφέρει στη βελτίωση της διάθεσής τους.

Οι συνεντεύξεις των μελών είχαν σε μεγάλο βαθμό περιγραφική συνάφεια μεταξύ τους και ταυτίστηκαν σχεδόν απόλυτα, παρά το γεγονός του ότι τα μέλη ανήκαν σε διαφορετικά σύνολα. Το κάθε μέλος περιγράφοντας με τον προσωπικό του τρόπο τη συναισθηματική του κατάσταση μέσω της συμμετοχής στο σύνολο που ανήκει, απέδωσαν με κοινό τρόπο έκφρασης πολλά σημεία, αλλά και θεματικές ενότητες με κοινές περιγραφές, γεγονός το οποίο βοήθησε τους ερευνητές, προκειμένου να κατανοήσουν πώς νιώθουν οι ερασιτέχνες μουσικοί σε όλες τις φάσεις της παρουσίας τους στη μουσική κοινότητα (πρόβα, μελέτη/διδασκαλία, συναυλίες, εκδρομές και



κοινωνικές εκδηλώσεις)

Τα συμπεράσματα αυτά αξίζει να επισημανθεί πως αφορούν το γυναικείο φωνητικό σύνολο και τη μεικτή χορωδία που συμμετείχαν στην έρευνα. Η ίδια έρευνα σε άλλες χορωδιακές κοινότητες είναι πιθανόν να παρουσιάσει τελείως διαφορετικά, έως και αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που προέκυψαν στην παρούσα φάση.

Στην ολοκλήρωση της έρευνας στα πλαίσια του αναστοχασμού υπήρξαν προσωπικοί προβληματισμοί της ερευνήτριας για μικρό αριθμό συνεντεύξεων (3), όπου χορωδοί δήλωναν προβληματισμένοι για τις μεταξύ τους σχέσεις, τη στάση της μαέστρου σε ζητήματα πειθαρχίας αλλά και παιδαγωγικών προσεγγίσεων. Επίσης έντονος ήταν και ο προβληματισμός της για τις αναφορές χορωδών που ανέφεραν πως έχουν έντονη αίσθηση άγχους τόσο στην πρόβα, όσο και στη συναυλία.

Η διαδικασία του αναστοχασμού και των προβληματισμών οδηγεί τους ερευνητές στο συμπέρασμα πως υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης και αναδιάρθρωσης διδακτικών πρακτικών και μεθόδων για ερασιτέχνες ενηλίκους χορωδούς. Νέες διδακτικές μέθοδοι και τεχνικές πιθανώς να οδηγήσουν τον ερασιτέχνη χορωδό σε αναθεώρηση της αντίληψής του, με σκοπό τη δημιουργία μιας ισχυρής ομαδικής ταυτότητας της χορωδιακής κοινότητας, η οποία δημιουργείται μέσα από τη συνεισφορά, τη βελτίωση και την εξέλιξη της ατομικής ταυτότητας του κάθε χορωδού ξεχωριστά.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Ansdell, G., & DeNora, T. (2016). *Musical Pathways in Recovery* (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1635183/musical-pathways-in-recovery-community-music-therapy-and-mental-wellbeing-pdf> (Original work published 2016)
- Burnard, P., & Dragovic, T. (2015). Collaborative creativity in instrumental group music learning as a site for enhancing pupil wellbeing. *Cambridge Journal of Education*, 45, 371-392.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research studies in music education*, 35(1), 87-102.
- DeNora, T. (2013). *Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life*. Taylor & Francis
- Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J.L., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 222-235.
- Filella, G., Cabello, E., Pérez-Escoda, N., & Ros-Morente, A. (2016). Evaluation of the Emotional Education program “Happy 8-12” for the assertive resolution of conflicts among peers. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 582-601.
- Gul, G. (2018). A Qualitative Study on the Contribution of the Choir to Social-Cultural and Psychological Achievements of Amateur Chorists. *International Education Studies*.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: an Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25, 261-278.
- Joseph, D., & Human, R.I. (2020). “It Is More Than Just about Music”: Lifelong Learning, Social Interaction and Connection. *Muziki*, 17, 72-93.
- Μαγγόπουλος, Γ. (2015). Η μελέτη περίπτωσης ως ερευνητική στρατηγική στην αξιολόγηση προγραμμάτων: θεωρητικοί προβληματισμοί. *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών*, 16(64).
- Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. (2015). The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding. *Royal Society open science*, 2(10), 150221.
- Specker, S. K. (2014). Communities of song: collective musical participation and group singing experiences in Victoria, BC. *The Arbutus Review*, 5(1), 62-90.
- Thaut, M.H., Gardiner, J.C., Holmberg, D., Horwitz, J., Kent, L., Andrews, G., Donelan, B., & McIntosh, G.R. (2009). Neurologic Music Therapy Improves Executive Function and Emotional Adjustment in Traumatic Brain Injury Rehabilitation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169.

Κονδυλίδου, Α. (2023). Ατομικό μάθημα οργάνου και ευζωία στο πλαίσιο της ωδειακής εκπαίδευσης. Στο Θ. Ράπτης & Ε. Περακάκη (Επιμ.), *Η Μουσική Εκπαίδευση σε έναν κόσμο που αλλάζει: Ταυτότητες, Αξίες, Εμπειρίες. Πρακτικά του 9ου Συνεδρίου της Ε.Ε.Μ.Ε.* (σσ. 476-482). Ε.Ε.Μ.Ε.



## Ατομικό μάθημα οργάνου και ευζωία στο πλαίσιο της ωδειακής εκπαίδευσης

**Άση Κονδυλίδου**

Υποψήφια διδάκτορας στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, εκπαιδευτικός  
assikon7@yahoo.gr

### Περίληψη

Έχει παρατηρηθεί ότι οι σπουδαστές μουσικών οργάνων, ειδικά σε προχωρημένο επίπεδο σπουδών στο πεδίο της Δυτικής λόγιας μουσικής, συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα σωματικής και ψυχικής εξάντλησης που σχετίζονται με το άγχος της απόδοσης και την εξαντλητική μελέτη, κάτι που συχνά τους οδηγεί στην παραίτηση από περαιτέρω σπουδές (Zabuska et al., 2018). Συγχρόνως, το ατομικό μάθημα μουσικών οργάνων παραμένει ένας τομέας διδασκαλίας όπου κυριαρχούν συντηρητικές απόψεις αφού σε μεγάλο βαθμό δεν έχει ακολουθήσει τις σύγχρονες τάσεις της μουσικής παιδαγωγικής όπως έχει συμβεί με τη γενική μουσική εκπαίδευση (Gaunt et al., 2021). Σε πολλές χώρες έχουν αρχίσει να εξετάζονται τρόποι με τους οποίους η ωδειακή εκπαίδευση μπορεί να εκσυγχρονιστεί έτσι ώστε να προωθηθεί η ευημερία των σπουδαστών μέσα από την ελεύθερη έκφραση, τη δημιουργικότητα, το δικαίωμα στις επιλογές, εξασφαλίζοντας έτσι την αφοσίωση, τη συνέχεια και την ευχαρίστηση στη μάθηση (Evans, 2015). Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (BPN) της αυτονομίας, της επάρκειας και της συσχέτισης επιδρά καθοριστικά στην σχέση των σπουδαστών με τη μουσική και προωθεί την ευζωία τους (Bonneville-Roussy et al., 2020). Στην παρούσα εισήγηση θα παρουσιαστούν τρόποι με τους οποίους μπορούν να ικανοποιηθούν οι ανάγκες αυτές στο ατομικό μάθημα οργάνου με σκοπό να ανοίξει μια γενικότερη συζήτηση για την ωδειακή εκπαίδευση στην Ελλάδα.

**Λέξεις κλειδιά:** ατομικό μάθημα οργάνου, ωδειακή εκπαίδευση, ευζωία, θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, βασικές ψυχολογικές ανάγκες

## One-to-one instrumental teaching and well-being in conservatoires

**Asi Kondylidou**

PhD Candidate at European University Cyprus, music educator  
assikon7@yahoo.gr

### Abstract

Music performance students in the field of Western music often face physical and mental exhaustion related to performance stress and exhaustive practice, which often leads them to drop out of their studies (Zabuska et al., 2018). At the same time, one-to-one instrumental teaching has been pervasive across eras and has not largely followed the contemporary trends of music pedagogy as has happened with general music education (Gaunt et al., 2021). In many countries specialists have begun to consider ways in which music education in conservatories can be adapted to the new trends in order to promote student well-being through free expression, creativity, choice, commitment, continuity and enjoyment in learning (Evans, 2015). According to the Self-Determination Theory (SDT), the satisfaction of the three basic psychological needs (BPN) of autonomy, competence and relatedness has a decisive effect on students' relationship with music and promotes their well-being (Bonneville-Roussy et al., 2020). In this paper we will present ways in which these needs can be met in the context of one-to-one instrumental

instruction in order to open up discussion about music teaching in conservatories in Greece.

**Keywords:** one-to-one instrumental teaching, conservatoires, well-being, self-determination theory, basic psychological needs

## Εισαγωγή

Η ανθρώπινη ευημερία περιλαμβάνει τόσο την υγεία όσο και την ποιότητα ζωής και σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν μέσα στις φυσικές, κοινωνικές, πολιτιστικές, συναισθηματικές και πνευματικές συνθήκες στην καθημερινή τους ζωή (Deci & Ryan, 2008). Στο πεδίο της μουσικής εκπαίδευσης η ευζωία συνδέεται με την βαθύτερη απόλαυση της ζωής, τη νοηματοδότηση, τη λειτουργικότητα, την αναζήτηση και επίτευξη ουσιαστικών για το άτομο στόχων και την προσωπική ανάπτυξη (Cruywagen, 2018· Deci & Ryan, 2008· Elliott & Silverman, 2015). Η μουσική πράξη έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας που ενισχύει την ευζωία σε πολλά επίπεδα: στην καθημερινότητα (Västfjäll, Juslin & Hartig, 2012), στην κοινότητα (Perkins & Williamon, 2014), στη σωματική υγεία (Pothoulaki et al., 2012) και στην εκπαίδευση (Boyce-Tillman, 2000). Ωστόσο, η εκμάθηση μουσικού οργάνου στο πλαίσιο της Δυτικής λόγιας μουσικής έχει συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία των σπουδαστών ιδιαίτερα σε προχωρημένο επίπεδο σπουδών (Wynn, 2004). Συγκεκριμένα, η μουσική εκτέλεση έχει συσχετιστεί με υψηλά ποσοστά τραυματισμών, μυοσκελετικές διαταραχές και νευροπάθειες (Watson, 2009), ενώ το άγχος απόδοσης (Music Performance Anxiety) θεωρείται ως ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο ιδιαίτερα σημαντικό στη διαμόρφωση του προφίλ της ευημερίας των μουσικών (Kenny & Osborne, 2006). Άλλα ψυχολογικά αίτια που ευθύνονται για την έλλειψη ευημερίας είναι το γενικευμένο άγχος, η ψυχική κόπωση και η πλήξη (Parasuraman & Yasmin, 2000). Αναφορικά με τις ωδειακές σπουδές, έρευνες εντοπίζουν στους φοιτητές των ωδείων ακόμα υψηλότερο άγχος απόδοσης από αυτό των επαγγελματιών μουσικών (Kenny, 2011). Στις κύριες αιτίες που ευθύνονται για αυτό συμπεριλαμβάνονται η ανεπαρκής προετοιμασία, η πίεση, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η επιλογή δύσκολου ρεπερτορίου και η υπερβολική σωματική κόπωση (Kenny, 2011· Osborne & Franklin, 2002· Zabuska, 2017).

## Το ατομικό μάθημα οργάνου

Το ατομικό μάθημα είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος διδασκαλίας στη Δυτική μουσική παράδοση και παραμένει ο πιο δημοφιλής τρόπος εκμάθησης μουσικών οργάνων (Gaunt, 2008· Harrison, 2004). Έχει χαρακτηριστεί ως «απομονωμένο» μάθημα λόγω της χωροταξικής απομόνωσης αλλά όχι μόνο για αυτό το λόγο (Bennett, 2012· Burwell, 2005· Carey et al., 2013· Gaunt, 2008· McPhail, 2010· Mills, 2006· Reynolds & Beitler, 2007· West & Rostvall, 2003). Η απομόνωση του χώρου φαίνεται να συμπαρασύρει και τον τρόπο διδασκαλίας, οδηγώντας στην περιγραφή της οργανικής διδασκαλίας ως διδασκαλία που λαμβάνει χώρα πίσω από «κλειστές πόρτες» ή περιγράφεται σαν «ο μυστικός κήπος» (*“the secret garden”*) (Gaunt 2005· Young, Burwell & Pickup 2003). Η Hallam (1998) χαρακτηριστικά αναφέρει ότι η απομόνωση οδηγεί τους εκπαιδευτικούς των οργάνων σε «έναν εγγενή συντηρητισμό που έχει την τάση να αναστέλλει την καινοτομία και να εμποδίζει τη διάδοση νέων ιδεών» (σ. 241). Οι Creech και Gaunt επιβεβαιώνουν αυτή την άποψη παρατηρώντας ότι ενώ η πρόοδος στην κατανόηση της αποτελεσματικής μάθησης και διδασκαλίας, οι αλλαγές που σχετίζονται με την παγκοσμιοποίηση και την χρήση της τεχνολογίας και η πολιτισμική ποικιλομορφία θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις της αξίας και του σκοπού του ατομικού μαθήματος, αυτό εξακολουθεί να παραμένει ανεπηρέαστο από τις

κοινωνικές και παιδαγωγικές εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών (Creech & Gaunt, 2012).

Οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται στο ατομικό μάθημα φαίνεται να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην μελλοντική σχέση των σπουδαστών με τη μουσική και στην επαγγελματική τους εξέλιξη καθώς είναι μία σχέση που βασίζεται στην συχνότητα και τη διάρκεια μέσα στον χρόνο (Caunt et al., 2009). Στην έρευνα της Τριανταφυλλάκη (2010), καθηγητές ωδείου στη χώρα μας υπογραμμίζουν την σπουδαιότητα της σχέσης τους με τους σπουδαστές λέγοντας ότι οι δεσμοί που αναπτύσσονται έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από το ίδιο το μουσικό ίδρυμα μέσα στο οποίο φοιτούν. Ωστόσο, η πολυπλοκότητα αυτών των σχέσεων και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να παρέχεται αποτελεσματική στήριξη χρήζουν διερεύνησης καθώς έχει καταγραφεί υπερβολική άσκηση εξουσίας από τους εκπαιδευτικούς, και τραυματικές εμπειρίες, σχέσεις εξάρτησης, παθητικότητα, και άρνηση για αλλαγή από τους σπουδαστές (Burwell, 2005· Creech et. al., 2021· Gaunt 2010· Jorgensen 2000· Musumeci, 2008).

### **Η Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και οι Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες (BPN)**

Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (*Self-Determination Theory, SDT*) είναι μια εμπειρικά βασισμένη, οργανισμική θεωρία της ανθρώπινης συμπεριφοράς και της ανάπτυξης της προσωπικότητας. Η ανάλυση της επικεντρώνεται κυρίως στο ψυχολογικό επίπεδο και περιγράφει τους τύπους κινήτρων όπως διαμορφώνονται κατά την αλληλεπίδραση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου (ανάγκες, ορμές, εμπειρίες) με το εξωτερικό περιβάλλον (Deci & Ryan, 2012, 2000). Πρόκειται για μία μακροσκοπική θεώρηση της ανθρώπινης παρακίνησης με πολλές εφαρμογές στη γενική εκπαίδευση, τον αθλητισμό και τη μουσική εκπαίδευση, σύμφωνα με την οποία η προδιάθεση για ιδανική ανάπτυξη είναι εγγενής στον άνθρωπο αλλά δεν είναι αυτονόητο ότι επιτυγχάνεται αυτόματα. Προϋπόθεση για την προσωπική ανάπτυξη είναι η ικανοποίηση των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (*Basic Psychological Needs*), της αυτονομίας (*autonomy*), της επάρκειας (*competence*) και της αίσθησης του ανήκειν (*relatedness*), η οποία σύμφωνα με τη θεωρία οδηγεί στην ευζωία. Αναλυτικότερα, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες σύμφωνα με την θεωρία αφορούν τα ακόλουθα: (α) “autonomy” την ανάγκη για αυτονομία που αναφέρεται ως η ανάγκη του ατόμου να αποφασίζει για τις πράξεις του και να επιλέγει εμπειρίες που έχουν αξία και ενδιαφέρον για αυτό. Η αυτονομία δεν σχετίζεται με την ανεξαρτησία ή τον ατομικισμό, αλλά με την εσωτερική παρακίνηση και την ανάληψη της ευθύνης της μάθησης. (β) “competence” την ανάγκη των ανθρώπων να αισθάνονται ικανοί και να λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα σε περιβάλλοντα που είναι σημαντικά για την ζωή τους. Ο όρος στην ελληνική βιβλιογραφία έχει αποδοθεί ως «ικανότητα», «επιδεξιότητα», και «επάρκεια», και (γ) “relatedness” την ανάγκη των ανθρώπων να σχετίζονται, να αλληλεπιδρούν, και να αισθάνονται αποδεκτοί από τους άλλους και να έχουν την αίσθηση του ανήκειν (Baumeister & Leary, 2017· Deci & Ryan, 2000). Ο όρος βιβλιογραφικά αποδίδεται ως «συσχέτιση» και «αίσθηση του ανήκειν». Παρακάτω αναφέρονται οι τρόποι ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στη διδασκαλία των μουσικών οργάνων όπως προκύπτουν από τη βιβλιογραφική έρευνα.

#### **Τρόποι ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην οργανική διδασκαλία**

*Αυτονομία.* Η ανάγκη της αυτονομίας είναι η πρωταρχική ανάγκη του ατόμου να αποφασίζει για τις πράξεις του, να ενεργεί σε αρμονία με τον εαυτό του και να εισακούεται. Ενθαρρύνεται μέσα από εμπειρίες που έχουν ενδιαφέρον και αξία για το άτομο (Ryan & Deci, 2020). Στην οργανική διδασκαλία η ικανοποίησή της

πραγματοποιείται σε δύο άξονες: (α) στον σχεδιασμό και το περιεχόμενο του μαθήματος και (β) στις διαπροσωπικές σχέσεις εκπαιδευτικού και σπουδαστή. Σχετικά με το σχεδιασμό πρέπει να είναι λεπτομερής, να έχει ξεκάθαρους και εξατομικευμένους στόχους, να γίνεται σε συνεργασία με τον σπουδαστή λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις του και τις προσωπικές του προσδοκίες. Στο περιεχόμενο διδασκαλίας, η αυτονομία ενισχύεται μέσα από την ελεύθερη μουσική έκφραση, τις δημιουργικές δραστηριότητες και τις άτυπες διαδικασίες μάθησης (McPlail, 2013). Οι διαπροσωπικές σχέσεις εκπαιδευτικού και σπουδαστή που στηρίζονται στην εμπύχωση, τη στήριξη και την αναγνώριση συναισθημάτων, ενισχύουν την ικανοποίηση της ανάγκης της αυτονομίας και συγχρόνως μέσα από μία τέτοιου είδους προσέγγιση, το άγχος και η πίεση μειώνονται σημαντικά (Bonneville-Roussy et al., 2020).

*Επάρκεια.* Η επάρκεια είναι η ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ικανό και αποτελεσματικό σε ό,τι θεωρεί για εκείνο σημαντικό. Όπως υπογραμμίζει ο Evans (2015) όταν μία δραστηριότητα είναι πολύ απαιτητική είναι πολύ πιθανό να δημιουργηθούν στο άτομο συναισθήματα απογοήτευσης, ανεπάρκειας και αναποτελεσματικότητας που συχνά οδηγούν στην παραίτηση από τις σπουδές. Η ικανοποίηση της αίσθησης της επάρκειας συνδέεται με την επιλογή των κατάλληλων προκλήσεων που δεν προκαλούν φόβο και άγχος αλλά ούτε έλλειψη ενδιαφέροντος και πλήξη (Csikszentmihalyi, 1990) με την ισορροπία δηλαδή των απαιτήσεων του έργου και των δυνατοτήτων του μαθητή σε σχέση με το συγκεκριμένο έργο. Οι σπουδαστές που δεν εστιάζουν περισσότερο στην προσωπική τους πρόοδο αλλά στη σύγκριση με άλλους φαίνεται ότι τελικά αποκτούν περιορισμένη αίσθηση επάρκειας. Η αίσθηση της επάρκειας σχετίζεται άμεσα με τον προσανατολισμό στόχων που έχει επιλέξει ο σπουδαστής, ή που έχει διδαχθεί να επιλέγει. Ο προσανατολισμός στόχων στη μάθηση (Mastery orientation) επικεντρώνει στην προσωπική πρόοδο και ανάπτυξη δίνοντας χώρο στα ιδιαίτερα προσωπικά χαρακτηριστικά και στη μοναδικότητά του ατόμου. Αντίθετα, ο προσανατολισμός στην επίδοση (Performance orientation) ωθεί το άτομο να εστιάζει μόνο στις επιδόσεις που είναι αποτέλεσμα συγκρίσεων και αυστηρών κριτηρίων που δεν λαμβάνουν υπόψη τα προσωπικά χαρακτηριστικά. Έρευνες έχουν δείξει ότι μαθητές με προσανατολισμό στόχων στη μάθηση τελικά είχαν καλύτερες επιδόσεις με λιγότερη μελέτη από αυτούς που είχαν προσανατολισμό στην επίδοση οι οποίοι αφιέρωναν περισσότερο χρόνο στη μελέτη και ήταν λιγότερο αποτελεσματικοί (Matthews & Kitsantas, 2013· O'Neil, 2011· O'Neil & Sloboda, 1997). Στην πράξη, ο προσανατολισμός στη μάθηση συνδέεται με την επιβράβευση της προσπάθειας και όχι του αποτελέσματος, με την αποφυγή των συγκρίσεων και την αποσύνδεση της επιτυχίας από εξετάσεις και διαγωνισμούς. Το είδος του προσανατολισμού των στόχων είναι ιδιαίτερης σημασίας για το περιβάλλον των ωδείων στα οποία φαίνεται ότι ακόμη υιοθετούνται οι παλιές αντιλήψεις περί ταλέντου, επικρατούν συνθήκες περφεξιονισμού και σκληρού ανταγωνισμού. Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών σημαντικός είναι ο ρόλος της ανατροφοδότησης και του τρόπου που πραγματοποιείται, καθώς υπογραμμίζεται ο ρόλος της αρνητικής ανατροφοδότησης ως αιτία μείωσης της εσωτερικής των κινήτρων (Fong et al., 2019). Άλλες πρακτικές ενίσχυσης της ανάγκης της επάρκειας είναι η ενθάρρυνση της αυτό-αξιολόγησης μέσα από συγκεκριμένα κριτήρια, η ποικιλία στρατηγικών μελέτης και η ποικιλία μουσικών δραστηριοτήτων (Evans, 2015).

*Αίσθηση του ανήκειν.* Η ανάγκη αυτή ορίζεται ως η ανάγκη του ατόμου να συνδέεται συναισθηματικά και να αισθάνεται αποδεκτό. Το κενό της έλλειψης της δυναμικής της ομάδας στο ατομικό μάθημα καλείται να το αναπληρώσει ο εκπαιδευτικός. Για αυτό το λόγο ο σπουδαστής είναι σημαντικό να αισθάνεται αποδεκτός από αυτόν όποιες και αν είναι οι επιλογές, οι προτιμήσεις και οι προσδοκίες του από το μάθημα (Welsh, 2021). Μεγάλης σημασίας ενισχυτικό παράγοντα αποτελεί η παρότρυνση για

συμμετοχή σε μουσικά σύνολα, εκδηλώσεις, σεμινάρια κ.λπ. όπου θα είναι εφικτή η συσχέτιση με συνομηλίκους σπουδαστές. Επίσης καθοριστική είναι η μέριμνα του εκπαιδευτικού που αφορά την ενημέρωση και κατά κάποιο τρόπο την εκπαίδευση των γονέων και της οικογένειας για το πώς θα πρέπει να στηρίζουν τις επιλογές του σπουδαστή, ηθικά αλλά και πρακτικά. Ένα παράδειγμα που δείχνει πόσο σημαντικό είναι αυτό είναι η δημιουργία κατάλληλων συνθηκών μελέτης στο σπίτι (Harris & Crozier, 2000).

### Συζήτηση

Όπως έχουν δείξει έρευνες, μέσα από προσεγγίσεις που ικανοποιούν τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες μπορούν να καταπολεμηθούν τα βασικά προβλήματα που προαναφέρθηκαν και οδηγούν στην έλλειψη ευζωίας των σπουδαστών οργάνων, όπως τα αρνητικά συναισθήματα άγχους, πίεσης, έλλειψης ενδιαφέροντος και πλήξης. Μέσα από τον εξατομικευμένο σχεδιασμό, τον προσανατολισμό στη μάθηση, την αναγνώριση συναισθημάτων, την καταπολέμηση της τελειομανίας και τη σωστή προετοιμασία, το άγχος απόδοσης μειώνεται και συμπαρασύρει ό,τι αρνητικό επιφέρει στην ψυχολογία των σπουδαστών. Οι άτυπες διαδικασίες μάθησης, η δημιουργικότητα, οι μουσικές προτιμήσεις των σπουδαστών και η εξατομικευμένη προοπτική μπορούν να καταπολεμήσουν την πλήξη και την έλλειψη ενθουσιασμού που βιώνουν συχνά οι σπουδαστές. Ωστόσο, η υλοποίηση μίας τέτοιας προσέγγισης στο πλαίσιο της ωδειακής εκπαίδευσης δε μπορεί να θεωρηθεί εύκολη. Τα προβλήματα που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν προκύπτουν σε δύο επίπεδα: πρώτον σε αυτό της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και δεύτερον στο Πρόγραμμα Σπουδών. Η απαραίτητη παιδαγωγική κατάρτιση των εκπαιδευτικών αναδύεται ως ένα μεγάλο ζήτημα καθώς δεν περιλαμβάνεται στις σπουδές των ωδίων και επαφίεται στην καλή θέληση όσων επιθυμούν να επιμορφωθούν στον σχετικό τομέα. Η Burwell (2012) θεωρεί ότι η δυάδα δάσκαλου-μαθητή, υποχρεώνει κατά κάποιο τρόπο τους εκπαιδευτικούς να κινούνται παιδαγωγικά σύμφωνα με τις προσωπικές τους εκτιμήσεις και την εμπειρία τους. Ο διττός ρόλος του εκπαιδευτικού της μουσικής ως εκπαιδευτικού και ως μουσικού είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και απαιτεί ιδιαίτερη αφιέρωση έτσι ώστε να υπάρχει ισορροπία και στα δύο πεδία. Γενικά η σπουδαιότητα της σφαιρικής κατάρτισης είναι δεδομένη καθώς δεν μπορεί να ζητείται από τους σπουδαστές να αναπτύσσουν συγκεκριμένες δεξιότητες αν πρώτα οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν προβληματιστεί πάνω σε παρόμοιες διαδικασίες (Lapidaki, 2007). Άλλα προβλήματα που έχουν εντοπιστεί είναι η ενδεχόμενη απροθυμία των σπουδαστών να δεχτούν αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας με τον οποίο έχουν συνηθίσει να διδάσκονται, αναδεικνύοντας την ανάγκη μιας αλλαγής που θα ξεκινάει από τις μικρές ηλικίες και τα αρχάρια επίπεδα (McPherson et al., 2006). Επίσης, αναφορικά με το κατά πόσο μπορεί η επιλογή ρεπερτορίου να γίνεται σύμφωνα με τις μουσικές προτιμήσεις των σπουδαστών θα πρέπει να βρεθεί μία χρυσή τομή καθώς στην οργανική διδασκαλία υπάρχει ισχυρή σύνδεση μεταξύ της ανάπτυξης τεχνικών δεξιοτήτων και τη χρήση συγκεκριμένου ρεπερτορίου (McPhail, 2013).

Τέλος, είναι δεδομένη η δυσχέρεια που προκαλεί για όλα τα προηγούμενα, το απαρχαιωμένο πρόγραμμα σπουδών των ωδίων στην Ελλάδα με ισχύ από το 1957, το οποίο καθηλώνει τους εκπαιδευτικούς σε μία δασκαλοκεντρική γραμμική προσέγγιση με σκοπό την απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων κυρίως της εκτέλεσης μέσα από παρτιτούρα, αποκλείοντας την ολιστική μουσική ανάπτυξη των σπουδαστών.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Interpersonal Development*.
- Bennett, D. (2012). The use of learner-generated drawings in the development of music students' teacher identities. *International Journal of Music Education* 31(1), 53-67.
- Bonneville-Roussy, A., Hruska, E., & Trower, H. (2020). Teaching music to support students: how autonomy-supportive music teachers increase students' well-being. *Journal of Research in Music Education*, 68(1), 97-119.
- Boyce-Tillman, J. (2000). Promoting well-being through music education. *Philosophy of Music Education Review*, 89-98.
- Burwell, K. (2005). A degree of independence: teachers' approaches to instrumental tuition in a university college. *British Journal of Music Education*, 22(3), 199-215.
- Carey G, Grant C, McWilliam E, et al., (2013). One-to-one pedagogy: Developing a protocol for illuminating the nature of teaching in the conservatoire. *International Journal of Music Education* 31(2), 148-159.
- Creech, A., & Gaunt, H. (2012). The changing face of individual instrumental tuition: Value, purpose, and potential. In *The Oxford Handbook of Music Education, Volume 1*.
- Creech, A., Gaunt, H., Hallam, S., & Robertson, L. (2009). Conservatoire students' perceptions of master classes. *British Journal of Music Education*, 26(3), 315-331.
- Cruywagen, S. (2018). "Flourishing with music": from music students to well-rounded musicians of the 21st century. *Koers: Bulletin for Christian Scholarship= Koers: Bulletin vir Christelike Wetenskap*, 83(1), 1-15.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins Publishers.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Elliott, D. J., & Silverman, M. (2015). A Response to Commentaries on Music Matters: A Philosophy of Music Education, (2015). *Action, Criticism & Theory for Music Education*, 14(3).
- Evans, P. (2015). Self-determination theory: An approach to motivation in music education. *Music Sci.* 19, 65-83.
- Evans, P., McPherson, G. E., & Davidson, J. W. (2013). The role of psychological needs in ceasing music and music learning activities. *Psychology of Music*, 41(5), 600-619.
- Fong, C. J., Patall, E. A., Vasquez, A. C., & Stautberg, S. (2019). A meta-analysis of negative feedback on intrinsic motivation. *Educational Psychology Review*, 31(1), 121-162.
- Gaunt, H. (2005). Instrumental/vocal teaching and learning in conservatoires: A case study of teachers' perceptions. *The reflective conservatoire: Studies in music education*, 249-271.
- Gaunt, H. (2008). One-to-one tuition in a conservatoire: The perceptions of instrumental and vocal teachers, *Psychology of Music*, 36(2), 215-245.
- Gaunt, H. (2010). One-to-one tuition in a conservatoire: The perceptions of instrumental and vocal students. *Psychology of Music*, 38(2), 178-208.
- Gaunt, H., López-Iñiguez, G., & Creech, A. (2021). Musical engagement in one-to-one contexts. In *Routledge international handbook of music psychology in education and the community* (pp. 335-350). Routledge.
- Hallam, S. (1998). *Instrumental teaching – A practical guide to better teaching and learning*. Heinemann Educational Publishers.
- Hallam, S., & Creech, A. (2010). *Music Education in the 21st Century in the United Kingdom: Achievements, Analysis and Aspirations*. Institute of Education.
- Harris, P., & Crozier, R. (2000). *The music teacher's companion: A practical guide*. ABRSM.
- Harrison, S. D. (2004, January). Identities of music teachers in Australia: A pilot study. In *Australian association for research in music education: Proceedings of the XXVth Annual Conference* (pp. 198-206). Melbourne, Australia: Australian Association for Research in Music Education.
- Jørgensen, H. (2000). Student learning in higher instrumental education: who is responsible?. *British Journal of Music Education*, 17(1), 67-77.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford.
- Lapidaki, E. (2007). Learning from masters of music creativity: Shaping compositional experiences in

- music education. *Philosophy of Music Education Review*, 15(2), 93-117.
- McPhail, G. (2010). Crossing boundaries: Sharing concepts of music teaching from classroom to studio. *Music Education Research* 12(1), 33-45.
- McPhail, G. J. (2013). Developing student autonomy in the one-to-one music lesson. *International Journal of Music Education*, 31(2), 160-172.
- McPherson, G. E., Davidson, J. W., & Evans, P. (2006). Playing an instrument. *The child as musician: A handbook of musical development*, 331-351.
- Matthews, W. K., & Kitsantas, A. (2013). The role of the conductor's goal orientation and use of shared performance cues on collegiate instrumentalists' motivational beliefs and performance in large musical ensembles. *Psychology of Music*, 41, 630-646.
- Mills, J. (2006). Performing and teaching: The beliefs and experience of music students as instrumental teachers. *Psychology of Music* 34(3), 372-390.
- Musumeci, O. (2008). Dos exámenes (uno ficticio), dos entrevistas (una fallida) y varias víctimas: violencia académica en un Conservatorio y la representatividad y legitimidad de la investigación [Two exams (one fictitious), two interviews (one failed) and various victims: Academic violence in a conservatory and the representation and legitimacy of the research]. In M. Espejo (Ed.), *Primer encuentro internacional de investigación en música, memorias* (pp. 138-159). U P T C.
- O'Neill, S. A. (2011). Developing a young musician's growth mindset: The role of motivation, self-theories, and resiliency. In I. Deliège & J. W. Davidson (Eds.), *Music and the mind: Essays in honour of John Sloboda* (pp. 31-46). Oxford University Press.
- O'Neill, S. A., & Sloboda, J. A. (1997). The effects of failure on children's ability to perform a musical test. *Psychology of Music*, 25, 18-34.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- Parasuraman, S., & Purohit, Y. S. (2000). Distress and boredom among orchestra musicians: the two faces of stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 74.
- Perkins, R., & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550-567.
- Pothoulaki, M., MacDonald, R., & Flowers, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of an improvisational music therapy program for cancer patients. *Journal of Music Therapy*, 49(1), 45-67.
- Reynolds, A. M., & Beitler, N. S. (2007). Reflective practice in a middle-school instrumental setting. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 55-69.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Triantafyllaki, A. (2010). 'Workplace landscapes' and the construction of performance teachers' identity: The case of advanced music training institutions in Greece. *British Journal of Music Education* 27(2), 185-201.
- Västfjäll, D., Juslin, P. N., & Hartig, T. (2012). Music, subjective wellbeing, and health: The role of everyday emotions. *Music, health, and wellbeing*, 405-423.
- Watson, A. H. (2009). *The biology of musical performance and performance-related injury*. Scarecrow Press.
- Welsh, J. L. (2021). *Student-First Piano Pedagogy: Best Practices for Creating Dynamic Relational Connections in the Piano Studio* (Doctoral dissertation, Texas Christian University).
- Wynn, P. (2004). Managing the physical demands of musical. *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, 41.
- West, T., & Rostvall, A.-L. (2003). A study of interaction and learning in instrumental teaching. *International Journal of Music Education*, 40(1), 16-27.
- Young, V., Burwell, K., & Pickup, Y. (2003). Areas of study and teaching strategies in instrumental teaching: A case study. *Music Education Research* 5(2), 39-155.
- Zabuska, A., Ginsborg, J., & Wasley, D. (2018). A preliminary comparison study of burnout and engagement in performance students in Australia, Poland and the UK. *International Journal of Music Education*, 36(3), 366-379.