

A KÓRUSÉNEKLÉS LEHETSÉGES TRANSZFERHATÁSAINAK VIZSGÁLATA



Bevezetés

Az elmúlt években a zenepedagógia, a pszichológia és a neurológia területén több kutatás foglalkozott a zenetanulás lehetséges fejlesztőhatásaival. A kutatások szerint a zenehallgatás, elsősorban az aktív zenélés az agy számos területét aktivizálja, elősegítve a kognitív, szenzomotoros és érzelmi feldolgozást. Az iskolai kóruséneklés és transzferhatásainak vizsgálata ugyanakkor hazánkban kevésbé kutatott terület.

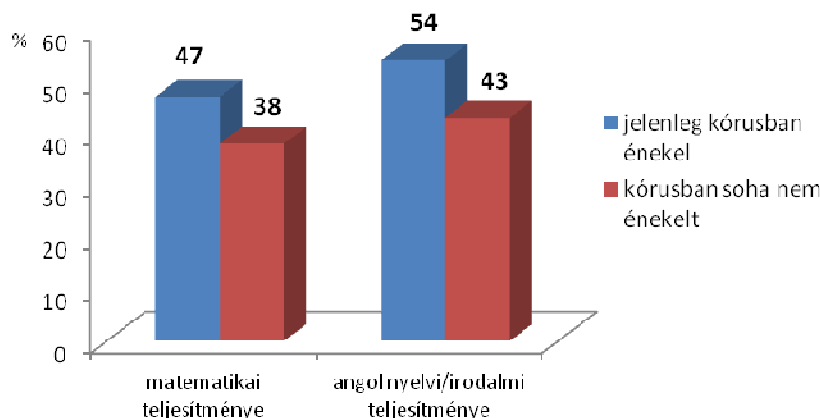
A zene terápiai célú alkalmazása körülbelül 25-30000 évre nyúlik vissza, egészen a sámánokig, akiknek hagyományai ma is jelen vannak az ázsiai, az afrikai, az ausztráliai, az amerikai nomád törzsek közösségeiben. A zene, az éneklés vagy a dobolás a világ számos területén nem pusztán esztétikai szerepet tölt be, hanem a gyógyításhoz szükséges, illetve elősegíti a sámánok extázisának létrejöttét (Moreno, 1988), valamint minden kultúrában kapcsolódik a szakrális élethez. Mereni (1996) szerint az afrikai törzseknél a zene természetes funkciója és velejárója a gyógyítás.

Bungay, Clift és Skingley (2010) kutatása szerint a közös muzsikálás, a kóruséneklés a szellemi és fizikai egészség megőrzése mellett releváns tényező lehet a szociális készségek fejlődésének szempontjából és szerepet játszik a társadalmi felelősségvállalásban.

A kóruséneklés transzferhatásainak vizsgálatai

Kodály Zoltán zenei nevelési koncepciójának egyik központi eleme az énekkar, a közös muzsikálás egyik legtermészetesebb módja. Írásaiban is együttesen jelenik meg a zenei nevelés, a magyar népzene megőrzésének fontossága és a közös éneklés gondolata. Kodály javaslata szerint az iskolai ének-zene órák mellett kórusban is énekeljenek a gyerekek, amely igazi, közösségformáló erőt képviselhet. Kodály Zoltán szerint a nemzeti egységet – angol példa nyomán – az énekes közösségek teremthetik meg. Tanítványainak nevéhez fűződik az 1930-as években kezdeményezett Éneklő Ifjúság, amelynek első tíz esztendeje alatt csaknem 50000 kórustag vett részt, e hagyomány ma is folytatódik (Pethő, 2011). Habár átfogó felmérés nem készült a jelenleg működő hazai énekkarok vagy kórustagok létszámáról, mindmáig talán ez a legnépszerűbb előadóművészeti forma.

Az Egyesült Államokban egy 2009-es felmérés szerint körülbelül 42,6 millióan énekelnek rendszeresen kórusban, az énekesek száma az elmúlt hat évben közel 10 millióval nőtt, jelenleg körülbelül 270000 énekkart tartanak számon. Az amerikai tanulmány szerint azoknak a gyerekeknek, akik kórusba járnak jobb az eredménye matematikából és angol nyelvből (1. ábra), valamint a szülők többsége egyetért/teljesen egyetért azzal, hogy miután rendszeresen jár gyermeke énekkarba javult annak iskolai teljesítménye (Chorus America, 2009).



1. ábra

A kórustagság és a tanulmányi teljesítmény viszonya (Chorus America, 2009)

Clift és Hancox (2012) kutatásukban egyetemista hallgatókat kérdeztek a kóruséneklés szociális, emocionális és egészséggel kapcsolatos előnyeiről. Hatvan év fölötti, kórusban éneklő személyek szociális készségeit, szellemi és fizikai egészségi állapotát vizsgálta Bungay, Clift és Skingley (2010). A kutatások eredményei megerősítették, hogy az éneklés releváns tényező lehet a szociális készségek fejlődésének szempontjából és szerepet játszik a szellemi és fizikai egészség megőrzésében. A pszichológiai immunitás, amely egy komplex kognitív egység birtoklásával jár, szintén egyfajta védettséget nyújt az egyén számára. Bredács (2012) kutatásában a művészetet tanulóknál az olyan személyiségjegyek pontértékei, mint például a célorientáció, optimista életszemlélet, kontrollérzés vagy én hatékonyság és szociális forrásmobilizáló képesség magasabbak voltak, mint az átlagos tanulók kontrollcsoportjában. Több országban, például az Egyesült Királyságban, alkalmazzák a kóruséneklést, mint preventív eszközt a kockázatkereső-viselkedés csökkentésére (Morrison I. és Clift, S., 2012).

Amatőr vegyeskarban éneklők érzelmi és fizikai állapotát vizsgálta Kreutz és munkatársai (2004) úgy találták, hogy az aktív kóruséneklés pozitív hatással van az érzelmi állapotra és az immunrendszerre.

Több kutatás szerint a csoportos éneklésnél jobban megemelkedik a nyálkahártya immunglobulin szintje, mint a passzív zenehallgatásnál. A nyálkahártya az első főbb védelemi vonal a bakteriális és vírusos fertőzések ellen. A kutatások szerint a nyálban lévő Immunglobulin-A szérumszintje 150%-kal növekedett a kóruspróbák alatt és 240%-al az előadás során (Chanda, M. L. és Levitin, D. J., 2013).

A zeneterápia, az éneklés vagy a ritmushangszerek alkalmazása enyhíti a különböző beszédzavarokat, mint például az afáziát (Thompson, W. F. és Schlaug, G., 2015).

Az éneklés folyamata

Az agy különböző területei aktiválódnak az éneklés alatt, funkcionális összekapcsolódnak és olyan heurisztikus csoportokat alkotnak, amelyek szerepet játszanak a következőekben: 1. a dallam előidézésekor az intonációért, a hangmagasságért és a hangerő szabályozásáért felelős finom motorikus mozgásokat kontrollálják, 2. hallási visszajelzés során önellenőrzést biztosítanak a hangmagasság, a hangerő és a ritmus területén, 3. a zenei memóriában játszanak szerepet, 4. az adott zenei anyaghoz kapcsolódó érzelmi válaszokat indukálnak (Jeffries, K. J. és mtsai., 2003). A közös zenei tevékenység, a csoportos éneklés vagy hangszerjáték áramlat-élményhez, *flow*-hoz is vezethet.

Az éneklés neurokémiai hatásai

Különböző zeneterápiás eljárások aktív ritmusjátékkal és énekléssel segítik elő az agyi területek elváltozásainak felépülését a beszéddel, hallással, mozgással és érzelmekkel kapcsolatban, illetve a zeneterápia eszközeivel számos neurológiai és pszichiátriai betegség tüneteit enyhítik (Thompson, W. F. és Schlaug, G., 2015).

A zenei élmény alatt fontos szerepet játszanak a biokémiai mediátorok, az endorfinok, endokannabinoidok vagy a dopamin. A zenehallgatás, de még inkább az aktív zenélés hatására dopamin szabadul fel az agyban, melynek szerepe van az örömméret kialakításában, a jutalmazási és megerősítési működésekben, vagy a gondolkodás épsége, frissessége függ tőle (Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. és Zatorre, R. J., 2011).

A közös zenélés stressz oldó, relaxációs hatása

Közismert, hogy a közösség támogatása csillapítja a stresszt, késlelteti az öregedést és javítja az immunrendszer működését. A bevezetésben említett zenélési formák, az ősi sámáni hagyományokban már alkalmazott éneklés vagy a dobolás a zeneterápia jelenleg is alkalmazott módszereinek tekinthetőek. Azon kutatások szerint, amelyekben a csoportos éneklés vagy a dobolás jótékony hatással van az immunrendszerre, azt sugallják, hogy a zene szociális aspektusa és neurokémiai alapjai potenciálisan relevánsak az egészségre és jóllétre, habár a szociális támogatás és a zenei tevékenység összefüggései még kevésbé tisztázottak az utóbbival kapcsolatban. Ugyanakkor a szinkronban együttműködő csoportos ritmikai zenei tevékenység reflektál a társadalmi összhangra, együttműködésre (Chanda, M. L. és Levitin, D. J., 2013).

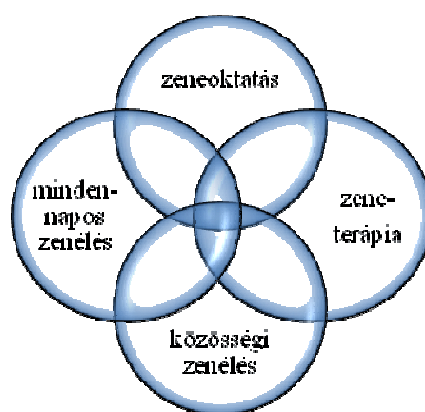
A csoportos doboló kör (group drumming circle) népszerű és szórakoztató zeneterápiás eljárás külföldön, elsősorban Amerikában, mint az egyik legköltséghatékonyabb eszköz a kedélyállapot javítására és a stressz csökkentésre. A csoportos dobolás teret nyújt a kreatív önkifejezésnek a zenében való jártasság szükségessége nélkül. A résztvevők egyre összetettebb ritmusokat játszanak vezetett képalkotással összekötve. Ez a rekreációs zenei tevékenység nem csupán ellensúlyozza a stressz által okozott változásokat az immunrendszerben, hanem az öregedés folyamatát is lassítja (Koyama, M. és mtsai. 2009).

Bailey és Davidson (2005) kutatásukban négy, egymással kölcsönhatásban lévő területet mutattak be a kóruséneklés transzferhatásait vizsgálva; 1. egészségügyi terápiás felhasználhatóság, 2. csoport / közösségre

vonatkozó, társadalmi és szociális előnyök, 3. pozitív kognitív folyamatok, 4. az affektív aspektus – a kórus és a közönség kapcsolatából származó előnyök.

A funkcionális zenei műveltség

A zene, az egészség és a jóllét fogalmi kerete szintén négy területből áll (MacDonald, R., Kreutz, G. és Mitchell, L., 2012), magába foglalja a zeneoktatás, zeneterápia, közösségi zenélés és a mindennapos zenélés fogalmait (2. ábra).



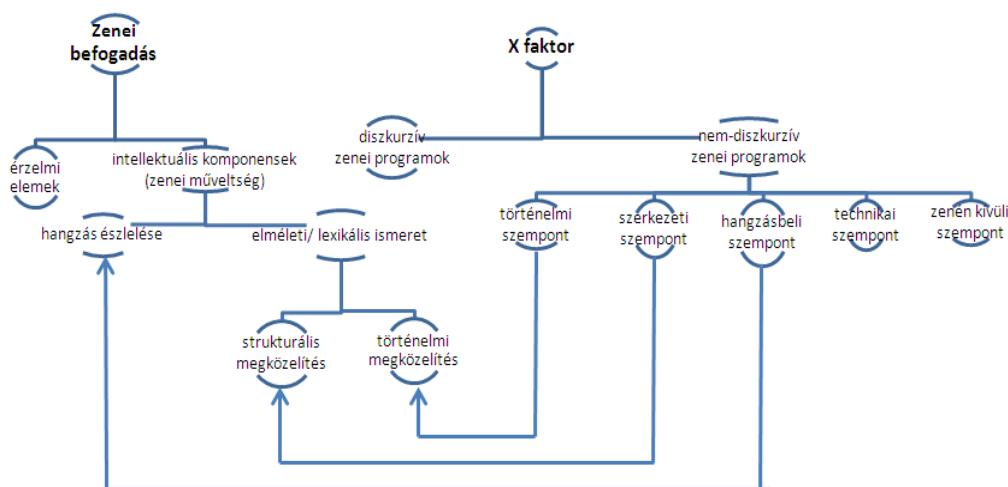
2. ábra

A zene, az egészség és a jóllét fogalmi kerete (MacDonald, R., Kreutz, G. és Mitchell, L., 2012)

Az általános iskolai zeneoktatás egyik lehetősége és célja afunkcionális zenei műveltség kialakítása, ami az egyén olyan – legalapvetőbb – zenei képessége / tudása, amely lehetővé teszi a zenei anyagok (énekes, hangszeres, csoportos vagy egyéni) előadását, bemutatását. A funkcionális zenei műveltség magába foglalja az értő zenehallgatást, amely segítségével az egyén élvezni tudja a zenét, elősegíti és formálja a zene iránti fogékonyságot, a zenei ízlés kialakítását. A fogalom hiányossága, hogy inkább a kognitív képességekre utal, nem az affektív elemekre (Jorgensen, E. R., 1981).

Az előadás-alapú iskolai zenei programokkal kapcsolatos funkcionális zenei műveltség konceptuális modelljét E. Jorgensen alkotta meg 1981-ben (3. ábra), a modell vonatkozik mind a hangszeres, mind a vokális iskolai zenei produkciókra, amelyek a pozitív zenei élmények és gyakorlati tapasztalatok megszerzését együttesen célozzák. A modell szerint a zenei produkciókhoz

szükséges egy speciális előadói képesség, az ún. *x faktor*, amelynek fejlesztése a pedagógus feladatkörébe tartozik.



3. ábra

Előadás-alapú iskolai zenei programokkal kapcsolatos funkcionális zenei műveltség konceptuális modellje (Jorgensen, E. R., 1981)

Kutatásunk célja

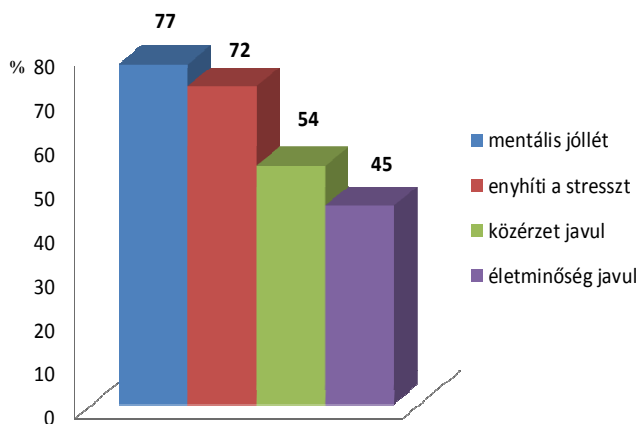
Kutatásunk célja volt a kórusban éneklő hazai zeneművészeti főiskolai hallgatók (n=57, átlagéletkor: 21,20) egészségműveltséggel, egészségkultúrával kapcsolatos ismereteinek, véleményeinek vizsgálata. Bailey és Davidson (2005) a kóruséneklés transzferhatásaival foglalkozó kérdőívének alapján kutatásunkban vizsgáltuk a résztvevő tanulók testi, lelki és szellemi egészségi állapotát meghatározó főbb tényezőket.

A kérdőív 30 kérdést tartalmaz, 21 kérdés a zene és egészség, a közösség összefüggéseivel kapcsolatos, kilenc kérdés háttérkérdéseket tartalmaz (például a zenei elméleti tantárgyak, énekkar típusa, hangszer, testneveléssel/táncsal kapcsolatos tanórák, egészségneveléssel kapcsolatos tantárgyak, sportolás gyakoriságával kapcsolatban).

A kutatás eredményei

A zeneművészeti főiskolán a kérdőívet kitöltő valamennyi hallgató jár énekkarra heti négy órában, emellett közösen énekelnek a következő tanórák részterületein; szolfézs, népzene és/vagy kamaraének.

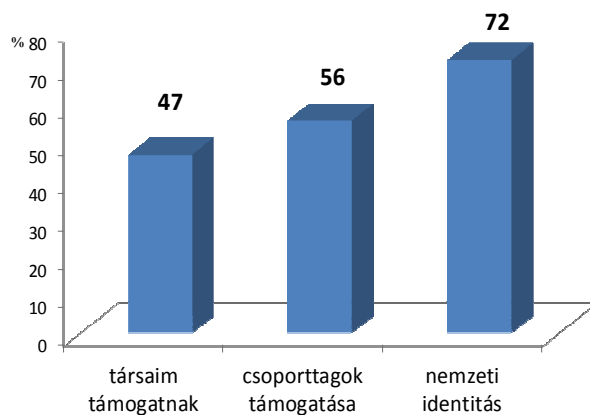
Sporttal kapcsolatos tanórája a hallgatók 72%-nak van, iskolán kívül rendszeresen sportol a hallgatók 55%-a.



4. ábra
A kóruséneklés egészségügyi/ zeneterápiás hatásai

Az egészségügyi, zeneterápiai szempontokból feltett kérdésekre a hallgatók 72%-a szerint a kóruséneklés segíti őket ellazulni, valamint enyhíti a stresszt, 54%-nak javul a közérzete a kóruséneklés után (4. ábra).

A hallgatók közel 80%-ának segíti az érzelmek mélyebb átélését, valamint boldogabbá teszi őket a kóruséneklés, és 70%-uk egyetért azzal, hogy élvezi az életet.



5. ábra
A kóruséneklés szociális előnyei

A szociális hasznosulás területén a kórusban éneklők 47%-a érzi úgy, hogy az énekkarban társai támogatják és a próbákon kívül is számíthat rájuk. 56%-uk fontosnak tartja a kórus tagjainak támogatását. A hallgatók 72%-ának fontos a nemzeti identitása és erős nemzeti öntudattal rendelkeznek (5. ábra).

Összegzés

Kutatásunk eredményei megerősítik a kórusénekléssel kapcsolatos eddigi vizsgálatok eredményeit. A csoportos muzsikálás, a kóruséneklés enyhítheti a depresszió vagy a stressz tüneteit, emellett javítja a fizikai és lelki közérzetet is. Az énekkar támogató környezetet nyújt tagjainak, ahol szociális képességeiket fejleszteni tudják.

Az éneklés mentálisan olyan összetett folyamat, amely magas fokú koncentrációt igényel, így az éneklés hatására javulhat a kórustagok tanulmányi teljesítménye is.

Felhasznált irodalom

- Bailey, B. A. és Davidson, J. W. (2005): Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33. 3. sz. 269-303.
- Bredács Alice (2012): *A zene, tánc, színművészet, képző- és iparművészet területén képzésben részesülő 14-16 éves tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel és az eredmények felhasználása a tehetségfejlesztésben*. Ph.D. értekezés. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Bungay, H., Clift, S. M. és Skingley, A. (2010): The Silver Song Club Project: A sense of well-being through participatory singing. *Journal of Applied Arts and Health*, 1. 2. sz. 165-178.
- Chanda, M. L. és Levitin, D. J. (2013): Neurochemistry of Music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17.4. sz. 179-193.
- Chorus America (2009): *The Chorus Impact Study. How Children, Adults, and Communities Benefit from Choruses*. Washington.
- Clift, S., és 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*, 1.1. sz.
- Jeffries, K.J. et al. (2003): Words in melody: a PET study of brain activation during singing and speaking. *NeuroReport*, 14.sz. 749– 754.
- Jorgensen, E. R., (1981): School Music Performance Programs and the Development of "Functional Musical Literacy": A Theoretical Model. *College Music Symposium*, 21.1. sz. 82-93.

- Koyama, M. et al. (2009): Recreational music-making modulates immunological responses and mood states in older adults. *Journal of Medical and Dental Sciences*, 56. 79–90.
- Kreutz G., Bongard S., Rohmann S., Hodapp V., and Grebe D., (2004): Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27. 6. sz. 623-635.
- MacDonald, R., Kreutz G. és Mitchell L. (2012): *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford University Press.
- Mereni, A. E. (1996): ‘Kinesis und katharsis’. The African traditional concept of sound/motion or music: It’s application in, and implications for music therapy. *British Journal of Music Therapy*, 10.1. sz. 17–23.
- Moreno, J. (1988): The music therapist: Creative arts therapist and contemporary shaman. *The Arts in Psychotherapy*, 15.4. sz. 271–280.
- Morrison I. és Clift S. (2012): *Singing and Mental Health*. Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health, Canterbury, UK. 3-15.
- Pethő Villő (2011): *Kodály Zoltán és követői zenepedagógiájának életreform elemei*. Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem.
- Salimpoor, V.N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. és Zatorre, R. J. (2011): Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14. 2. sz. 257-262.
- Thompson, W. F. és Schlaug, G. (2015): The Healing Power of Music. New therapies are using rhythm, beat, and melody to help patients with brain disorders recover language, hearing, motion and emotion. *Scientific American Mind*, March/April. 33-40.

A szerzőkről

Buzás Zsuzsa tanársegéd, PhD aspiráns (Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Kar),
Maródi Ágnes doktorandusz SZTE (Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Kar külső tag, konzulens)