

Dr. Asztalos Andrea

A KÓRUSBAN ÉNEKLÉS HATÁSA A PSZICHOLÓGIAI JÓL-LÉTRE

Bevezetés

Az emberiség az idők kezdete óta énekszóval fejezi ki érzelmeit. A dalnak, az éneklésnek különös ereje van, s énekelni a zeneileg képzetlen emberek is tudnak, hiszen a zene iránti fogékonyság szinte minden emberben megtalálható. Az embereknek minden érzésre vannak dalaik, vannak dalok, amelyeket akkor énekelnek szívesebben, amikor bánat éri őket, s vannak olyanok, amelyeket leginkább kicsattanó, örömteli pillanatokban énekelnek inkább. Egy-egy szép dal esetenként annyira szívünkhöz nő, hogy szinte sajátunknak érezzük azt. Az éneklésnek lehet célja művészi produkció létrehozása, de nem feltétlenül csak arra való. A dallal mindenekelőtt érzelmeket közvetítünk, de nem feltétlenül csak egyéni, hanem közösségi érzelmeket is. Az énekszó sokak számára spirituális élményeket is hordoz, hiszen az istentiszteleten énekelt himnuszok vagy zsoltárok nemcsak a transzcendens világgal való speciális kötelék érzetét segítenek létrehozni, hanem a templom emberi közösségéhez tartozást is erősítik. Michael Jackson és Lionel Ritchie: We are the world című dala emberek millióit segített felsorakozni az afrikai éhezés megszüntetésére irányuló globális jótékonyági ügy mellé, amelyre azóta is a társadalmi felelősségvállalás egyik gyönyörű példájaként tekintünk (Nemes, 2016).

Jól-lét (well-being)

A jól-lét (well-being) meghatározása a pszichológia irodalmában sem egyöntetű: leggyakrabban az elégedettség, a boldogság, a pozitív pszichológiai működéssel hozzák összefüggésbe. Tartalmát tekintve kognitív és érzelmi komponenseket is tartalmaz, hiszen mindenki meg tudja ítélni, képes értékelni saját jól-léte minőségét, ugyanakkor különböző (pozitív, negatív) érzelmeket társítunk jóllétünk különböző aspektusaihoz (Diener 1984).

A jóllétnek számos jól elkülönülő aspektusa különböztethető meg,

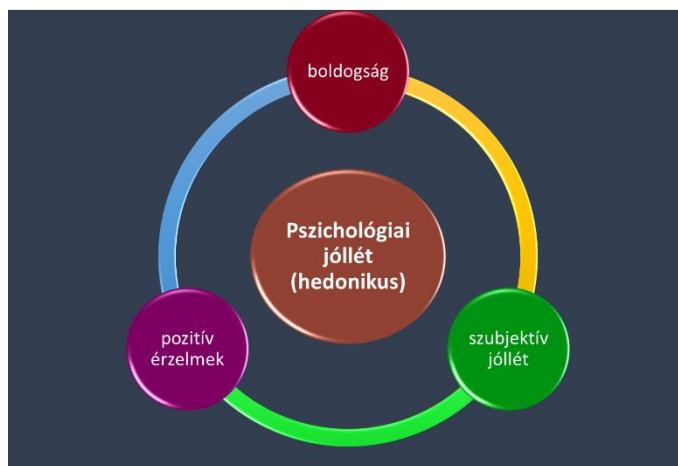
- 1) *szubjektív jóllét* (a pozitív érzelmi állapotok gyakori jelenléte és a negatív érzelmelek relatív hiánya, valamint egy élettel való általános elégedettségérzet, Diener, 1984),
- 2) *pszichológiai jóllét* (önelfogadás, személyes növekedés, életcélok jelenléte, másokkal való, pozitív kapcsolatok, környezet feletti uralom, autonómia, Ryff, 1989),

- 3) *szociális jóllét* (szociális elfogadás, szociális kiteljesedés, szociális integráció, szociális koherencia, szociális hozzájárulás, Keyes, 1998)
- 4) *spirituális jóllét* (az élet olyan alapvető kérdéseire való pozitív viszonyulás, mint a halandóság problémája, az élet értelmének és céljának kérdése, illetve a magasabb rendű erők létezésének kérdésköre, Compton, Smith, Comis és Qualls, 1996).

A pszichológiai jól-lét

A pszichológiai jóllét fogalmának kétféle értelmezése létezik: hedonikus, eudaimonikus megközelítés. A hedonikus jóllét kifejezés a boldogság szubjektív érzését állítja középpontba. Két összetevőből áll: egy affektív (pozitív érzések dominanciája) és egy kognitív komponensből (az élettel való elégedettség). Hedonikus megközelítés szerint a pszichológiai jóllét összetevői: boldogság, szubjektív jóllét, pozitív érzelmek (Carruthers és Hood, 2004).

(1. ábra)



1. ábra: Pszichológiai jól-lét: hedonikus megközelítés ((Carruthers és Hood, 2004).

A pszichológiai jóllét többtényezős modelljét Ryff (1989) alkotta meg, ami döntően az optimális öregedésről, ami az eudaimonikus megközelítést képviseli, a pozitív működésről és az optimális fejlődésről szóló elméleti összefoglaló tanulmányok alapján. Ryff, miután áttekintette a korábbi irodalmakat, úgy találta, hogy a pszichológiai egészség azokban fellelhető szempontjai egy olyan többdimenziós jóllét modellbe integrálhatók, amely a következő összetevőket tartalmazza:

- 1) egyén pozitív értékelését önmaga és az élete iránt (*önelfogadás*),
- 2) a folyamatos növekedés és a személyiség fejlődésének érzetét (*személyes növekedés*),
- 3) azt a hitet, hogy az egyén élete céltudatos és jelentésteli (*életcélok*),

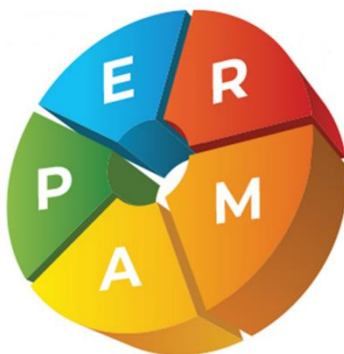
- 4) minőségi kapcsolatban van másokkal (*egészséges kapcsolatok*),
- 5) rendelkezik az élete és az őt körülvevő világ hatékony irányítására való kompetenciákkal (*kompetenciák*),
- 6) önmeghatározásra való képességgel (*autonómia*).

(2. ábra)



2. ábra: Pszichológiai jól-ét: eudaimonikus megközelítés ((Ryff, 1989)

A pozitív pszichológia jóllétének számos megfogalmazása közül napjainkban talán Seligmané (2011) a legelterjedtebb. A boldog életet a virágzáshoz (flourishing) hasonlítja, amit talán magyarul a hétköznapiokban szárnyalásként hivatkozott állapot ír le legjobban. PERMA-modell: A betűszó a felnőttkori szárnyalás öt aspektusának angol megnevezéséből ered: pozitív érzelmek (*positive emotions*), elmélyülés (*engagement*), kapcsolatok (*relationships*), értelemteliség (*meaning*) és teljesítmény (*accomplishment*) (3. ábra)



3. ábra: PERMA modell (Seligman, 2011)

2013-ban Huppert és So a „virágzás” új elméleti modelljét javasolták. A virágzás diagnózisához a modell szerint az alábbi jellemzők közül 8 jelenléte szükséges: pozitív érzelmek, kompetencia, érzelmi stabilitás, elköteleződés, értelem, optimizmus, pozitív kapcsolatok, reziliencia, önértékelés, vitalitás.

Kern, Benson, Steinberg (2016) a szárnyalásra olyan pozitív működésként tekint, amely számos biopszichoszociális területet felölel. Ez az elképzelés jól illeszkedik Seligman (2011) PERMA-modelljéhez. Kern és munkatársai (2016) azonban úgy gondolják, hogy a szárnyaláshoz szükséges területek serdülőkorban még bontakozóban vannak, megalapozásuk történik. Így egy olyan modellt dolgoztak ki, ahol az egyes területek nem a szárnyalás összetevőinek, hanem előfeltételeinek – életkori analógiás megfelelőinek – tekinthetők. Tehát az EPOCH-modellben megjelenő dimenziók a felnőttként majd szárnyalni képes kamaszt írják le, figyelembe véve a serdülőkor életkori sajátosságait. Az EPOCH-modellben: a pozitív érzelmeknek a boldogság (*happiness*), az értelemteliségnek az optimizmus (*optimism*), a teljesítménynek a kitartás (*perseveration*) feleltethető meg. Az elmélyülés azonos névvel (*engagement*), a kapcsolatok fontossága pedig kapcsolódásként (*connectedness*) jelenik meg az EPOCH-modellben.

Kern és munkatársai (2016) az öt dimenzió jelentésére az alábbi definíciókat adják:

- Az *elmélyülés (engagement)* valamely tevékenységbe való bevonódásra, nagyfokú érdeklődésre utal. Kifejezett formája azonos a Csíkszentmihályi (2010) által megfogalmazott flow-élménnyel.
- A *kitartás (perseveration)* arra az állhatatosságra utal, amely lehetővé teszi, hogy a kihívások és akadályok ellenére is elkötelezettek maradhassunk hosszú távú terveink mellett.
- Az *optimizmus (optimism)* a reményre, a jövő jó irányba alakulásába vetett hitre utal. Hozzá tartozik, hogy a negatív tapasztalatokat átmenetieknek tekintjük, és pozitív hozzáállással fordulunk a jövő felé.
- A *kapcsolódás (connectedness)* annak megtapasztalását jelenti, hogy vannak olyan emberek körülöttünk, akikre számíthatunk, akik gondoskodnak rólunk, és akik számára mi is támaszt nyújtunk.
- A *boldogság (happiness)* nem pillanatnyi érzést takar, hanem a megelégedettség és pozitív hangulat tartós érzését jelenti.

A kórusban való éneklés pszichológiai hatásai

Mindenekelőtt el kell mondanunk, hogy az éneklés valójában egyfajta fizikai tréning, amely a test izmainak nagy részét megmozgatja, tehát a rendszeres éneklésnek hasonló pozitív hatása lehet, mint a testmozgásnak. Az éneklés természetesen hat a szív működésre és a légzésfunkciókra, vagyis az énekléssel megelőzhető, illetve egyes források szerint csökkenthető a szívbetegségek kialakulásának esélye, idősebb korban pedig az éneklés hozzásegít a jó egészségi és fiziológiai állapot megőrzéséhez. Az utóbbi kb. tíz évben nagyon komoly érdeklődésnek örvend az éneklés terápiás hatásainak vizsgálata, különös tekintettel az általános jóllét és az egészség vonatkozásaira. Kanadában 2009-ben többéves nemzetközi kutatási projekt indult AIRS néven (Advancing International Research on Singing), melynek egyik fontos célja egy olyan program kidolgozása, amely révén javítható és/vagy megőrizhető a társadalom jó egészségi állapota az éneklés segítségével.

Egyre több kutatási eredmény utal arra, hogy a kóruséneklés jelentős pozitív hatással lehet a pszichológiai jól-létre (Clift és Hancox, 2010; Clift és mtsai, 2008; Stewart és Lonsdale, 2016). Például a kóruséneklés valószínűleg pozitív hatással van az egyén hangulatára, csökkenti a stresszt és szorongást, fokozza a szubjektív jólétet és növeli a boldogságot (Clift és mtsai., 2007; Clift, Nicol, Raisbeck, Whitmore, és Morrison, 2010; Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, és Theorell, 2003; Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp és Grebe, 2004; Linnemann, Schnersch, és Nater, 2017; Sanal és Gorsev, 2014). Azonban nem világos, hogy ezek a hatások kizárólag a kóruséneklésnek tulajdoníthatóak, illetve az sem tisztázott, hogy milyen mechanizmusok állnak a kóruséneklés és a jó közérzet közötti látszólagos pozitív kapcsolat mögött.

Az együtt éneklés nagyszerű élmény mindazok számára, akik részt vesznek benne, és jó esetben azoknak is, akik hallgatják. Több tanulmány is vizsgálta az éneklés pszichológiai és biológiai hátterét. Akik kórusban énekelnek, általában egy adott közösséghez tartozónak érzik magukat, és ennek – mint egyfajta szociális aktivitásnak – önmagában is nagy értéke van (Brown és Theorell, 2006). Clift és munkatársainak (2010) áttekintő tanulmánya összefoglalta a kóruséneklés terápiás hatásainak legfontosabb szempontjait. Mintegy kétezer kórustag beszámolóit gyűjtötték össze Európa-szerte, és a következő megállapításokra jutottak az eredmények alapján. A vizsgálati alanyok többsége elmondta, hogy az éneklés számára örömteli tevékenység, relaxáló hatású, ugyanakkor energetizál, pozitív érzelmeket generál, és segít legyőzni a stresszt. Úgy tűnt, hogy azokat, akik kórusban énekelnek, e tapasztalat hozzásegítette ahhoz, hogy pozitívabban gondolkodjanak magukról, ami egészségesebb önértékelést és nagyobb önbizalmat is jelenthet. A kórushoz, mint közösséghez tartozás

egyfajta szociális támogatást is jelent a kórustagok számára, ami szintén fontos tényezője az egészség megőrzésének.

Clift és Hancox (2010) kutatása a kóruséneklés hat pozitív hatását igazolta: javul a hangulat, koncentrált figyelem, mély légzés, szociális támogatás, kognitív stimuláció, rendszeres elkötelezettség. Ez a tanulmány azt vizsgálta, hogy a kórusénekesek magasabb pszichológiai jólétről számolnak-e be, mint azok, akik rendszeresen részt vesznek más szabadidős tevékenységekben és ha igen, a kórusban való éneklés mely aspektusai lehetnek felelősek ezekért a hatásokért. Clift és Hancox (2010) feltérképezték a (kórus)-éneklés egészségvédő hatásainak kulcsdimenzióit. Ezek a következők:

1. Pozitív érzelmeket indukál, és ellensúlyozza a negatív érzéseket, ezáltal segít a depresszió kialakulásának megelőzésében.
2. Fokozott koncentrációt kíván művelőitől, ezért megakadályozza a túlzott aggodalmaskodást, és elősegíti a relaxált állapot fenntartását.
3. Magában foglalja a légzés szigorú kontrollját, amely segíti a megküzdést a stresszel és a szorongással.
4. Szociális támaszt nyújt a résztvevőknek, megkímélve őket a magány érzésétől.
5. Folyamatos tanulás, ezért szinten tartja és fejleszti a kognitív funkciókat.
6. Folyamatos fizikai aktivitás, mely hozzájárul a test jóllétének megőrzéséhez.

Beck (2000), Grape (2003) és Kreutz (2004) azokat a lehetséges élettani mechanizmusokat igyekeztek feltárni, amelyek megerősítik az énekléssel kapcsolatos pozitív, ám szubjektív tapasztalatok tényét mind a kóruséneklés, mind a szólóéneklés területén. Kreutz vizsgálatában huszonhárom (29–74 éves) nő vett részt, akik rendszeresen jártak egy műkedvelő kórusba. Két vizsgálati helyzet volt a kóruspróbán: az egyik alkalommal a megfigyelt nők is énekelték Mozart Requiemjének tételeit, a másik alkalommal azonban csak hallgatták a művet társaik előadásában. Mindkét helyzet előtt és után vizsgálták a résztvevők érzelmeit. A nyálból vett mintán a stressz mérésére alkalmas faktorokat, illetve az immunrendszer aktivitását ellenőrizték. Azt a hipotézist állították fel, hogy mind a zenehallgatás, mind a kóruséneklés pozitív érzelmek megjelenését, illetve a szervezet immunkompetenciájának növekedését fogja elősegíteni. Az eredmények azt mutatták, hogy az éneklés a negatív érzések jelentős csökkenéséhez vezetett, és növelte a vizsgálati személyek pozitív érzéseit, valamint az immunrendszer aktivitását. Ugyanakkor a zenehallgatás (e konkrét esetben) inkább a negatív érzelmeket erősítette, és nem okozott jelentős változást az immunrendszer aktivitásában. Hozzá kell tennünk: ez annyiban érthető is, hogy a Requiem hallgatása során valószínűsíthető a szomorúság érzésének megjelenése, ám ez nem feltétlenül van jelen, amikor valaki énekl a

művet. A vizsgálat eredményei tehát megerősítették a kutatók alapvető feltételezését: az éneklés hat a pozitív érzelmek megjelenésére, és növeli a szervezet immunfunkcióinak működését.

Emellett további kutatások bizonyítják, hogy az éneklés jelentős élettani hatásokat válthat ki, például csökkenti a kortizolszintet és javítja az immunválaszt (Beck, Cesario, Yousefi és Enamoto, 2000; Beck, Gottfried, Hall, Cisler és Bozeman, 2006; Grape és mtsai, 2003; Kreutz és mtsai, 2004; Valentine és Evans, 2001). Valóban, egy közelmúltbeli szisztematikus felülvizsgálat kiemelte az éneklés, mint terápiás beavatkozás lehetséges pszichoszociális előnyeit (Clark és Harding, 2012). Ez a tanulmány a kórus és a szólóének pszichológiai jólétre való hatását kívánta összehasonlítani olyan énekesek esetén, akik részt vettek más szabadidős tevékenységekben is. A kutatások arra is rámutattak, hogy az énekes produkciókban való aktív részvétel pozitív hatással van az emberek érzelmi állapotára, az önérzetére és az általános kognitív funkciókra, továbbá bizonyos esetekben segíthet leküzdeni a pszichológiai traumákat is (Costa-Giomi, 2004; Gold, Voracek, és Wigram, 2004; Hallam, 2010). A kórusban való éneklés pozitív hatással van az egyén önbecsülésére (Costa-Giomi, 2004). A kórusban való éneklés pozitív hatással van az idősek pszichológiai jólétére (Creech, Hallam, Varvarigou, McQueen, 2013; Hays és Minichiello, 2005), továbbá mélyreható hatással bírnak az egyének érzelmi és kognitív képességeire (Hallam, 2010). Ennek a tanulmánynak a célja az volt, hogy a kórus- és szólóénekeseket összehasonlítsa azokkal a személyekkel, akik más szabadidős tevékenységekben vettek részt, amelyek magukban foglalták a nem vokális zenélést (azaz szólózenészek és zenészek) zenekarban/zenekarban), valamint akik nem zenei tevékenységekben vettek részt (pl. csapatjátékosok és egyéni sportolók).

Stewart és Lonsdale (2016) megállapították, hogy a kórusénekesek és a csapatsportolók lényegesen magasabb pszichológiai jól-létről számoltak be, mint a szólóénekesek. Pearce és mtsai. (2016) azt is kimutatták, hogy aki egy kórus kollektív csoport vagy „közösség” tagjainál erősödik a pszichológiai és fizikai jól-lét.

Graham Welch professzor, oktatáskutató 5 fő pontban foglalta össze az éneklésnek az tanulók testi-lelki jólétére kifejtett jótékony hatását (Welch 2012): Project: An evaluation of the National Singing Programme 'Sing Up' in England (2007-2012)

Welch szerint az éneklés pozitív hatása 5 fő területen realizálódik: fizikai, pszichológiai, szociális, zenei, nevelési. A zenén keresztül az intraperszonális kommunikáció és az egyéni identitás is fejlődik. A biztos és egészséges hanghasználat pozitív hatással van az ember önképére és a kommunikációs képességeire. A sikeres éneklés támogatja az önbecsülést, az általános magabiztosságot. A hang kulcsfontosságú alkotóeleme annak, hogy kik is vagyunk mi. A hanghasználatunk tükrözi a hangulatunkat és az általános pszichológiai hogylétünket. A

másokkal való kommunikáció fontos eszköze. Az éneklés katartikus tevékenység. Az éneklés az egyik legsokszínűbb módja érzelmeink kifejezésére. Az énekléssel járó fizikai aktivitáson és az ezzel összefüggő endokrin rendszer működésén keresztül az éneklés folyamán jobban érezzük magunkat (Welch, 2012, 2017).

Babits Mihály

„Megmondom a titkát, édesem a dalnak
Önmagát hallgatja, aki dalra hallgat.
Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.”

Irodalom

- Beck R. J., Cesario T. C., Yousefi A., Enamoto H. (2000): Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Percept.* 18, 87–106.
- Beck, R. J., Gottfried, T. L., Hall, D. J., Cisler, C. A., Bozeman, K. W. (2006): Supporting the health of college solo singers: the relationship of positive emotions and stress to changes in salivary IgA and cortisol during singing. *Journal of Learning through the Arts: A Research Journal on Arts Integration in Schools and Communities*, 2:1, 19.
- Brown, S., Theorell, T. (2006): The social uses of background music for personal enhancement. In S. Brown és U. Volgsten (szerk.): *Music and manipulation: On the social uses and social control of music*. 126–160, New York: Berghahn Books.
- Carruthers, C. P., Hood, C. D. (2004): The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225–245.
- Clark, I., Harding, K. (2012): Psychosocial outcomes of active singing interventions for therapeutic purposes: a systematic review of the literature. *Nord. J. Music Ther.* 21, 80–98.
- Clift, S. M. and Hancox, G. (2001): The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of an university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121, 4, 248–256.
- Clift, S., Hancox, G. (2010): The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Perform. Res.* 3, 79–96.

- Clift, S. M., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Stewart, D. and Kreutz, G. (2008): *Choral Singing, Wellbeing and Health: Findings from a Cross-national Survey*, Canterbury: Canterbury Christ Church University, 1–82.
- Clift, S, Kreutz, G, Morrison, I, Steward, D. E (2010): Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, January 2010
- Clift, S., Nicol, J., Raisbeck, M., Whitmore, C., and Morrison, I. (2010): Group singing, wellbeing and health: a systematic mapping of research evidence. *UNESCO Observ.* 2, 1–25.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406–413.
- Costa-Giomi, E. (2004): Effects of three years of piano instruction on children's academic achievement, school performance and self-esteem. *Psychology of Music*, 32(2), 139–152.
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H. (2013): Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspectives in Public Health* 133(1), 36-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575
- Gold, Ch., Voracek, M., Wigram, T. (2004): Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45(6):1054-63
- Grape C., Sandgren M., Hansson L.-O., Ericson M., Theorell T. (2003): Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integr. Physiol. Behav. Sci.* 38, 65–74.
- Hallam, S. (2010): The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education* 28(3):269-289
- Hays, T. N., Minichiello, V. (2005): The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music* 33(4):437-451.
- Huppert, F. A., So, T. T. (2013): Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–86.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., Steinberg, L. (2016): The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597.
- Keyes, C. L. M. (1998): Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.

- Kreutz G., Bongard S., Rohrmann S., Hodapp V., Grebe D. (2004): Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *J. Behav. Med.* 27, 623–635.
- Linnemann, A., Schnersch, A., Nater, U. M. (2017): Testing the beneficial effects of singing in a choir on mood and stress in a longitudinal study: The role of social contacts. *Musicae Scientiae*, 21, 2.
- Nemes László Norbert (2016): „Énekelni, énekelni, énekelni!” A zenetanulás és az éneklés szerepe a fiatalok érzelmi és értelmi fejlődésében. In. Falus András (szerk.): *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó, Budapest
- Pearce E., MacCarron P., Launay J., Dunbar R. I. M. (2016): Tuning in to others: exploring relational and collective bonding in singing and non-singing groups over time. *Psychol. Music* 45, 1–17.
- Ryff, C.D. (1989): In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210
- Sanal, A. M., and Gorsev, S. (2014): Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychol. Music* 42, 420–429.
- Seligman, M. E. (2011): *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Stewart, N. A. J. Lonsdale, A. J. (2016): It’s better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*, 44, 6, 1240–1254.
- Valentine, E., Evans, C. (2001): The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *Br. J. Med. Psychol.* 74, 115–120.
- Welch, G. (2012): The Benefits of Singing for Children. Project: An evaluation of the National Singing Programme 'Sing Up' in England (2007-2012)
- Welch, G. (2017): *The Benefits of Singing for Children. The physical, psychological, social, musical and educational benefits of singing*. UCL, London