

**Bevezetés**

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 emberiség az idők kezdete óta énekszóval fejezi ki érzelmeit. 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 sokunk 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).

**A zenei nevelés hatásai**

A magyarországi zenei nevelés a Kodály koncepcióra épül, melyet éneklés központúság jellemez. Nemcsak az egyéni, hanem a csoportos éneklés is kiemelkedő szerepet kapott Kodály törekvéseiben, és a zenei általános iskolák rohamos növekedése mellett többek között ennek köszönhető a magyarországi kórusmozgalom kialakulása is az 1950-es években. Habár koncepciója kialakításakor Kodály nem támaszkodhatott kísérleti eredményekre, meggyőződéssel vallotta, hogy a zene jelentős hatást gyakorol az emberi lélekre és a személyiség fejlődésére. 1956-ban így összegezte gondolatait: „A zenével nem csak zenét tanulunk. Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíción javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre fegyelemre szoktat.” (Kodály, 1956)

A Kodály-koncepció alapján zajló zenei nevelés hatásvizsgálatát Kokas Klára és Barkóczy Ilona vezetésével végezték el a hatvanas és a hetvenes években. Kokas kutatásainak célja a zenei nevelés transzferhatásainak kimutatása volt. Eredményei a hang- és vizuális

megfigyelőképesség, valamint a számolás és a helyesírás terén mutattak különbséget az emelt óraszámban ének-zenét tanuló gyerekek javára. Vizsgálatai azt is igazolták, hogy a zenei osztályokba járó tanulók jobban teljesítenek a mozgásos feladatokban, és kielégítőbb fizikai állapottal rendelkeztek, mint azon társaik, akik nem vettek részt zenei oktatásban. Ezenkívül a zenét is tanuló diákok jobban teljesítettek a különböző fizikai erőnlétet mérő feladatokban, valamint nagyobb tüdőkapacitással is rendelkeztek.

A Barkóczy Ilona és Pléh Csaba által vezetett vizsgálat során két kecskeméti általános iskolában négy éven keresztül követtek négy alsó tagozatos osztályt: két emelt óraszámú ének-zenei, illetve egy-egy normál osztályt. Az egyik iskolába átlagos, a másikba alacsony szociális státuszú gyerekek jártak. Nagyon fontos eredménynek mutatkozott, hogy azoknak a tanulóknak, akik emelt óraszámban vettek részt ének-zene órákon, jobbak voltak a tanulmányi átlag eredményeik az általános iskola első négy évében, mint a normál óraszámú kontrolcsoport tagjainak. Másrészt azok az alacsony szociális státuszú gyerekek, akik több énekórán vettek részt, tanulmányi eredményeikben felzárkózó tendenciát mutattak a normál szociális státuszú gyerekekhez képest (Barkóczy, Pléh 1977). E vizsgálatok elsősorban a kognitív és emocionális képességek területén bizonyították a Kokas Klára által korábban igazolt transzferhatásokat.

Az utóbbi évtizedekben főleg angol kutatók kezdtek szisztematikusan foglalkozni az éneklés terápiás hatásaival, különösen kóruséneklésben rendszeresen részt vevő embereket vizsgálva.

### **Az 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 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 éneklő 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 szólóénekes 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 jólétről 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 jólét.

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)

Az éneklés pozitív hatása 5 fő területen:

- fizikai
- pszichológiai
- szociális
- zenei
- nevelési

### **Az éneklés fizikai hatásai**

1. Légzésre és a szív működésére gyakorolt hatása jelentős. Az éneklés testgyakorlat, egyfajta aerobic, amelyben a gyakorlat formája javítja a test szív-, és érrendszeri működését, melynek bizonyított pozitív hatása van az ember általános egészségi állapotára. Az aerobic tevékenység növeli a vér oxigénszintjét, amely javítja a teljes éberséget. Az énekléssel együtt jár a mellkasi aktivitás, mely a légzési mechanizmus alapstruktúrája, funkciója. A felsőtest legtöbb izomcsoportját megmozgatja az éneklés. Azonkívül ez a fajta testmozgás, amit az éneklés jelent, a hosszú élethez, a stressz csökkenéséhez, az általános egészségi állapot egész életen át való fenntartásához nagymértékben hozzájárul.

2. Az énekléssel a finom és nagy motoros kontroll is fejlődik.

3. Az éneklés az idegrendszeri működést is befolyásolja. Hatással van az agyféltekék fejlődésére és interakciójára. (Welch, 2012, 2017)

### **Az éneklés pszichológiai hatásai**

1. 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 foglalatunkat. A másokkal való kommunikáció fontos eszköze.

2. 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)

### **Az éneklés az interperszonális kommunikáció egyik fontos eszköze**

Az éneklés szociális hatásai: Az éneklés javítja az ember szociális beleérző képességét. A jó éneklési képesség szoros összefüggésben van a pozitív

szociális beleérző képességgel, és a közösségi érzéssel. A másokkal való éneklés javítja az empatikus kapcsolatok kialakításának lehetőségét magunk körül. Az együtt éneklés, mint pl. kórus-, vagy a kamaraéneklés, erősíti a csoportösszetartást (Welch, 2010).

### **Az éneklés zenei hatásai**

- A mi zenei lehetőségeink megvalósításának az eszköze az éneklés. Az éneklési tevékenység során értjük meg a zenei szerkezeteket, frázisokat; a zenei memória (ismétléssel, variálással) és a hangszínérzék is fejlődik.
- Segít az egyéni zenei repertoire megteremtésében, a zenei ízlés kialakításában (legyen az hallgató, előadó, vagy mindkettő). (Welch, 2012, 2017)

**Az éneklés nevelési hatásai:** Erősödik az emberben a körülöttünk lévő világról alkotott tudás, megértés és képesség a zenében és a zenén keresztül egyaránt. Az éneklés jobban hozzáértővé tesz a saját nyelvünk megértésében és az olvasási képességek fejlődésében. A szövegolvasáshoz és a zenei olvasáshoz szükséges jeldekódolás feldolgozása ugyanabban az idegpálya régióban történik. (Welch, 2012, 2017)

E tanulmányban említett pozitív hatások együttesen alátámasztják, hogy az emberi aktivitás egyik legpozitívabb formája az éneklés, mely támogatja a fizikai, mentális és szociális egészséget és az egyéni fejlődést ezeken a területeken. Az éneklés fontos, mert fejleszti az önbizalmat, önbecsülést, mindig magába foglalva az emóciókat, szociális beleérző képességet; támogatja a szociális képességek fejlődését és alkalmassá teszi a különböző korú és képességű fiatal embereket, hogy együtt csináljanak valami különleges művészeti alkotást.

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:**

- Barkóczi Ilona, Pléh Csaba (1977): Kodály zenei nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálata. Bács megyei Lapkiadó Vállalat, Kecskemét
- 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.
- 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, Stewart, 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.
- 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.



- 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.
- Kodály Zoltán (1956): Tanügyi bácsik! Engedjétek énekelni a gyermekeket! In: Bónis Ferenc (szerk): *Visszatekintés 1. Zeneműkisdó Vállalat, Budapest*
- 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.
- Sanal, A. M., and Gorsev, S. (2014): Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychol. Music* 42, 420–429.
- 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*