



DOI: 10.18427/iri-2018-0021

## **A kóruséneklés és az egészségi állapot kapcsolata**

**Sz. Fodor Adrienne**

**Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen**

**[adrifodor3@gmail.com](mailto:adrifodor3@gmail.com)**

A 21. század technikai fejlődései számtalan változást hoztak az emberek egyéni és társas kapcsolatrendszerében. A szabadidő tartalmas eltöltéséhez sokan azokat a közösségi tevékenységi formákat választják, amelyek lelki és testi egészségi állapotuk megőrzéséhez, javulásához is hozzájárulnak. A különböző sportolási lehetőségek mellett a hagyományörző közösségek (például néptáncsoport, népzenei együttes) és a kórusok is fontos szerepet töltenek be mind az egyének, mind a helyi közösségek életében.

Kodály Zoltán zenepedagógiai koncepciójának ma is meghatározó eleme a kóruséneklés, amely évszázadok óta kedvelt zenei közösségi forma. A kórustagok zenei képességeik fejlődésén túl a közös munka során megtapasztalják a kóruséneklés szociális és emocionális előnyeit, valamint a közös éneklés egészségre gyakorolt kedvező hatásait is.

A különböző művészeti ágak közül valószínűleg a zeneművészet az, amely a legnagyobb jelentőséggel bír az ember érzelmi, egészségi állapotára és ennek következtében az élete minőségére is. A zene és az éneklés lélekformáló, személyiségfejlesztő, erkölcsnemesítő erejéről olvashatunk a Bibliában, az ókori görög filozófusok írásaiban és a későbbi évszázadok zeneesztétikai, zenepedagógiai írásaiban is. Fontos a zene terápiás célú alkalmazása is. A lelki egészség megőrzésében már a gyermekek fejlődése során is különösen fontos és mással nem helyettesíthető az éneklés, a zenehallgatás, az ezekhez kapcsolódó mozgás, valamint a hangszerjáték kognitív és érzelmi hatása. Mindezeket jól ismeri és tudatosan alkalmazza a zeneterápia például a stressz oldásában, vagy az agyi sérüléseket követő rehabilitációban. Különösen sikeres az afázia (beszédzavar) terápiájában (Fekete, 2016). Ez a tanulmány és a kutatás része egy készülő doktori disszertációnak, melyben a zenei közösségek társadalmi és zenepedagógiai szerepét vizsgáljuk.

### *A kutatások tükrében*

A magyarországi és nemzetközi zenepedagógiai, zenepszichológia, zeneszociológiai kutatások elsősorban a zenei nevelés különböző hatásait vizsgálták az általános és középiskolai ének-zene órákon folyó zenei nevelés tükrében. Egy másik, viszonylag új irány a kutatások között a zenei közösségekben (community music) való részvétel pszichológiai, egészségügyi, szociológiai hatásainak vizsgálatai. Ezek a vizsgálatok elsősorban a kórusban éneklés kórustagokra gyakorolt hatásainak előnyeit tárták fel,

és néhány kutatás zenekari tagoknál is vizsgálta a fentebb említett előnyök meglétét. Számos különböző mintán végzett kvalitatív kutatásban a kórustagok az éneklés széles körű társadalmi, pszichológiai, lelki és egészségügyi előnyeiről számoltak be. Fontosak a kórus-közösséggel, mint társadalmi csoporttal foglalkozó vizsgálatok, melyek elsősorban a társadalmi kapcsolatokat, a közösségi interakciókat, a bizalmat, az egyenlőséget és a kölcsönös gondoskodást említik a kórus-társadalomban való részvétel előnyeinek. Például *S. M. Clift* és *G. Hancox* (2001) többek között a szociális és az érzelmi előnyöket, *Unwin, Kenny* és *Davis* (2002) a kórustagok hangulatát, *Creech* és munkatársai (2013) a zene szerepét vizsgálták az időskorúak életében.)

Az újabb hazai kutatások közül *Buzás Zs. és Maródi Á.* (2015) vizsgálatát emeljük ki, akik énekkarra járó zeneművészeti főiskolai hallgatók körében a kóruséneklés lehetséges transzferhatásait kutatták *Bailey és Davidson* (2005) kérdőíve alapján. „Az egészség az ember testi, lelki, szociális jóllétét jelenti, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát” – olvassuk a WHO 1946-os meghatározásában ([http://www.who.int/kobe\\_centre/about/faq/en](http://www.who.int/kobe_centre/about/faq/en)). Fontos, hogy „az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk” (Bárdos, 2013). Az egészségi állapot megőrzésében sok egyéb összetevő mellett (pl. helyes táplálkozás, sportolás) kiemelt szerepet kap a zeneművészettel való személyes kapcsolat több formája: éneklés, hangszerjáték, zenehallgatás.

A kórustagság hatásait feltáró angol nyelvű szakirodalom főbb területei és néhány kiemelkedő kutatási eredményei színes képet mutatnak a kórusban éneklés előnyeiről. A közösségben való éneklés előnyeit és hatásait vizsgáló kutatásokat csoportosíthatjuk a vizsgálatban résztvevők korosztálya és társadalmi csoportja szerint. Megkülönböztetünk iskolai és iskolán kívüli gyermek, ifjúsági, továbbá felnőtt (és nyugdíjas, egynemű- és vegyeskari) kórusokat. A kutatók különböző társadalmi helyzetben lévő kórusokat is vizsgáltak és többnyire a feltételezett pszichológiai, egészségügyi előnyök jelenlétét tárták fel például templomi kórus, inkluzív kórus, otthontalan férfiakkól alakult kórus és börtönben működő kórus esetében.

*S. M. Clift*, a Canterbury Christ Church University College professzora és kollégája, *G. Hancox*, az egyetemi kórus karnagya kiterjedt kutatást végzett arra vonatkozólag, hogy a korábbi években folytak-e vizsgálatok a hangszeren való játszás és az éneklés hatásainak, előnyeinek bemutatására. A szakirodalom áttekintése során arra az eredményre jutottak, hogy *Schorr-Lesnick* és munkatársai készítették az első vizsgálatot 1985-ben, melyben az énekesek és a fúvóshangszereken játszóknak a tüdőfunkcióit vizsgálták. A következő években (1999-ig) még öt tanulmány készült más kutatók munkáját bemutató, de mindössze két tanulmányban találtak utalást arra, hogy az aktív zenélés növeli az érzelmi jólétet. *Clift* és *Hancox* az 1999/2000-es tanévben két kérdőíves vizsgálatban tárták fel, hogy az egyetemi kórus tagjai a közös éneklés során társadalmi, érzelmi, fizikai és lelki előnyöket tapasztaltak. Például a megkérdezettek 93%-a egyetértett azzal, hogy az éneklés segít abban, hogy pozitívabb legyen a hangulata, 89%-a számolt be arról, hogy boldogabbnak érezte magát, 79%-uk pedig úgy érezte, hogy segít csökkenteni a stresszt a kórusban éneklés. Eredményeiket tanulmányukban publikálták (2001), mely számos kutatás alapját képezte az azóta eltelt években.

*S. M. Clift* és munkatársai (2009) egy másik, három országot átfogó nemzetközi kutatásukban több mint ezer (N=1064) ausztrál, angol és német énekest kérdeztek meg arról, hogy milyen hatással van a fizikai egészségükre a kórusban éneklés. A feldolgozható válaszokból négy területre csoportosították az éneklés előnyeit: a légzés és a tüdő működése, a testtartás és a test ellenőrzése, a pihenés és a stressz enyhítése, a fizikai aktivitás és energikusság területein tapasztaltak az énekesek az

aktív kórustagságnak tulajdonítható pozitív előnyöket. A válaszadók több mint fele 60 éves, vagy a feletti (13% 70, 80 éves), így a viszonylag magas átlagéletkorral (58 év) magyarázzák a szerzők, hogy a válaszadók közül sokan úgy tekintenek az éneklésre, mint egy tevékenységre, amely segít megőrizni az aktivitásukat, fittségüket és az egészségüket.

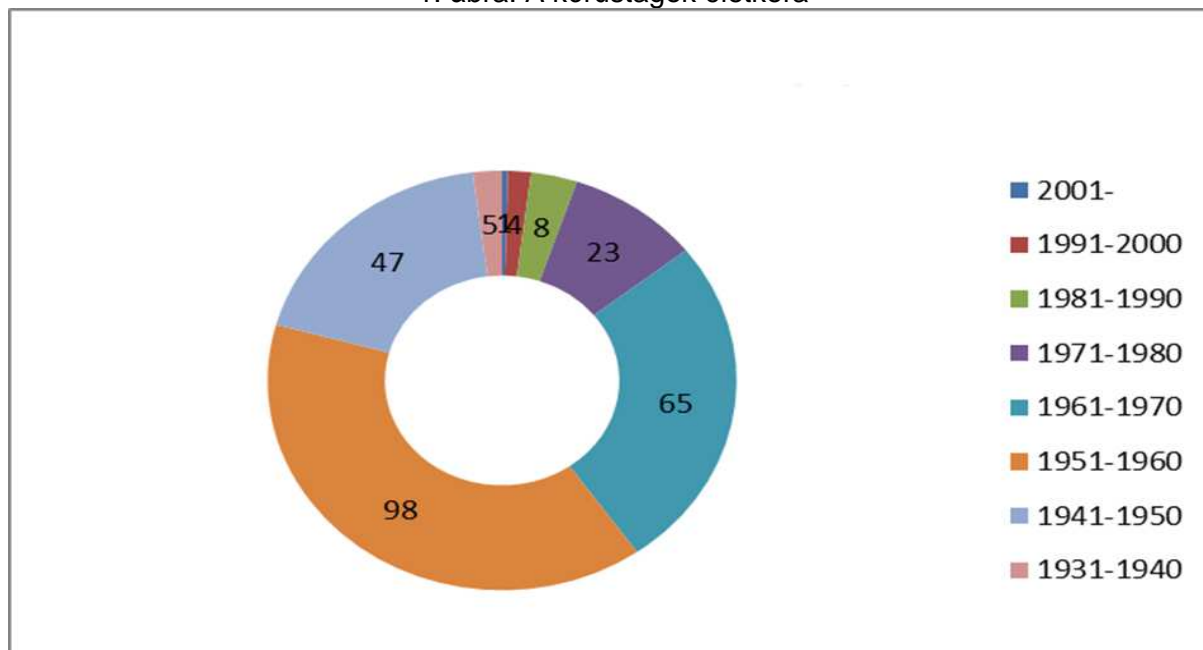
Kreutz és munkatársai (2004) azt vizsgálták, hogy az amatőr vegyeskarban éneklők számára az éneklés vagy a kóruszene hallgatása mutat jelentősebb változást az érzelmi és a fizikai állapot vizsgálatánál. Eredményeik azt mutatták, hogy az aktív kóruséneklés a pozitív hangulat növekedéséhez, míg a passzív zenehallgatás a negatív hangulat növekedéséhez járult hozzá. Egy másik vizsgálat szintén azt erősítette meg, hogy az éneklés pozitív módon befolyásolja a szubjektív érzelmi állapotokat (Unwin et al., 2002) és fokozza az immunvédelmet.

## *A kutatás kérdései és módszerei*

Bemutatásra kerülő vizsgálatunkban a korábban bemutatott kutatásokhoz kapcsolódva arra kerestük a választ, hogy a felnőtt kórusok tagjai a közös éneklések során tapasztalnak-e egészségi állapotukra vonatkozó változásokat, javulásokat, érzelmi és szociális hatásokat? Ha igen, milyen hatásokat tudnak megfogalmazni?

Kutatásunkban Magyarország különböző területein működő hét városi kórus tagjainak tettünk fel többek között egészségi állapotukra vonatkozó nyitott kérdéseket. A 2017 elején online kitöltött kérdőívek tanulmányunkhoz kapcsolódó kérdéseinek válaszait (n=251 fő) felhasználva először a kórustagok életkorát vizsgáltuk meg. A legfiatalabb énekes 16, a legidősebb 86 éves volt. Rögtön felmerül a kérdés: vajon milyen más közösség van, ahol ilyen nagy életkor különbség található a tagok között? A heti rendszerességgel való találkozások milyen többletet adnak a jelenlevőknek? A válaszok között többször megjelenik, hogy a különböző korosztályok nagyon jó hatással vannak egymásra, a fiatalok tanulnak az idősebbek tapasztalataiból, az idősebbek pedig „megfiatalodnak” a tőlük fiatalabb generációkkal való együttlét, közös művészi munka során. Az 1. ábrán látjuk azt is, hogy az 50-70-es éveikben járók a legaktívabb kórustagok. Ez az a korosztály, amelyik a családi életben már többnyire idősebb kiskorú, illetve felnőtt gyermekek szüleiként, nagyszülökként ismét több szabadidővel rendelkezik, amelyből bizonyos keretet tudatosan, saját örömeire, egészségi állapotának megőrzésére, javítására használ fel, esetünkben zenei közösség munkájában vesz részt.

1. ábra. A kórustagok életkora



(saját szerkesztés)

## Eredmények

A kórusban éneklés és az egészségi állapot kapcsolatát vizsgálva kérdőívünkben megkérdeztük, hogy a közösségben éneklésnek milyen hatásai vannak az énekesek egészségére, fizikai állapotára? A nyitott kérdés lehetőséget teremtett arra, hogy a válaszadók egyéni tapasztalataik széles skáláját ismertessék meg velünk.

Kórusvezetőként és több évtizedes kórustagsági tapasztalattal talán nem túlzás azt állítani, hogy a kóruspróbák és a szereplések során az énekesek rendszeresen egyfajta fizikai tréningen vesznek részt; aktivitásuktól függően a test izmainak jelentős része végez intenzív vagy kevésbé intenzív munkát az éneklés során, ezért jelentős hatással van a tüdő, a szív és az érrendszer állapotára minden egyéni vagy közösségi éneklés.

A kórustagok fizikai állapotukra vonatkozóan elsősorban a tüdő jobb működését említették, egy fő az asztmájának javulását is leírta; továbbá az állóképesség növelését, megőrzését jelezték. Hét énekes válaszában az olvasható, hogy nem tapasztaltak ilyen jellegű változásokat, egy énekes pedig ezt írta: „mivel majdnem egész eddigi életemben (44 éves) énekeltem, ezért nem megfigyelhető a hatás”. Más számára már a próbára eljutás is edzésnek számít, mert gyalog jár a kóruspróbára. (Nem derült ki, hogy ez miért fontos számára, lehet, hogy egy betegség utáni felépülési folyamat része, de a válaszadó felkiáltójelet tett a mondata végére, jelezve, hogy ez kiemelt jelentőségű momentum az életében.) Néhány idézet a pozitív változást tapasztaló válaszadóktól:

- „A tüdőm állapota, kapacitása jobb, mint amikor 1984-ben beléptem az énekkarba.”
- „Biztos vagyok benne, hogy az éneklési légzés fontos a szervezetem számára. Énekléskor a testtartásomra is jobban figyelek. Lelki hatása pedig óriási!”
- „72 éves létemre nem fulladok, jó a tartásom, jó az egyensúlyom, bár nem vagyok képzett kottaismerő mégis gyorsan tanulok, ezeket az éneklés szellemi

és fizikai hatásainak tudom be. Nyitott vagyok, elfogadó, mert a sok év alatt sok különböző embert kellett megismerni, segíteni, megszeretni, nem váltam bezárkózóvá, gyűlölködővé, mint számos kortársam, akinek nem adatott meg, hogy idősebb korban is hasznosnak érezze magát, alkotásnak lehessen részese. Tehát fizikai és lelki egészségemet a kóruséneklésnek is köszönöm.”

Az előző mondat rámutat arra, hogy a fizikai állapotokra utaló leírások mellett a lélek egészségének megőrzése szempontjából is fontos közösség a zenei közösség. Egy nehéz munkanap után a kóruspróbán való aktív részvétel segít kilépni a mindennapok körforgásából. A kórustagok szerint: „*megnyugtat, feltölt, pihentet, örömmel tölt el, lazít, üdít, frissít, jókedvet ad, oldja a stresszt.*”

A kóruspróbákra való részvétel az intenzív művészi munka, a koncentráció, a közösséghez való folyamatos alkalmazkodás ellenére az ellazulást segíti; a stresszes állapotból való kilépést, felszabadulást támogatja; a kórustársakkal való szociális kapcsolatot (mely védőhálóként is funkcionál) erősíti. Mindez nem csak mikrokörnyezetben segíti az emberek jól-létét, de egészségvédő faktorként a kóruséneklés egy egészségesebb társadalmi réteg kialakulásában is különleges szerepet tölthet be (Harmat, 2016).

Sok tartalmas leírást kaptunk a kórustagoktól arra vonatkozólag, hogy a közös éneklés milyen hatással van a lelkiállapotukra. Ezekből megosztunk néhányat továbbgondolásra:

- „Lelki feltöltődést jelent számomra, ami segít a nehézségek átvészelésében.”
- „Meggyőződésem, hogy a kórusban éneklés, az együtteklés jó hatással van a lelki egészségre, ami már azzal kezdődik, hogy a kórustagok egyszerre vesznek levegőt.”
- „Kikapcsolok ilyenkor és nem érdekel semmi, csak az, hogy együtt hullámozzak a kórossal. Nyugtat, bár nem vagyok ideges típus, de mégis jó hatással van rám.”
- „Teljesen feltölt, maximálisan pozitív hatással van rám. Tele vagyok energiával, és nem vagyok szinte soha beteg!”
- „Életmentő!”
- „Nagyon jó hatással van rám. Megnyugszom tőle. Lelkileg sokkal kiegyensúlyozottabb vagyok.”
- „Kifejezetten jó hatással van rám. Fejfájós, fárasztó nap után feltöltődve megyek haza.”
- „Lélekemelő hatása van nem csak egy jól sikerült előadás után, de ugyanúgy gyógyítják a lelket a jó közösség, régi ismerősök, megértő - szerető kórustársak a mindennapokban is egy tragédiát követő időszakban.”
- „Miután a férjem meghalt, a kórus hívott, hogy ne maradjak otthon, menjek énekelni. Az éneklés szinte simogatta a lelkem, úgy éreztem, hogy kisimulnak az összegubancolózott idegeim. Különösen Kodály művei voltak rám jó hatással, illetve az együtt éneklésből kaptam erőt.”
- „A kórustagokkal való rendszeres kapcsolat megakadályozza a befelé fordulást, amely először pszichikai, később fizikális leépüléssel járhat.”
- „A személyiségem ezáltal lett teljes! Pozitív gondolkodáshoz segített, érzelmek óriási kifejezéséhez, irodalomhoz, mozgáskultúrához, festészet megértéséhez, a természet szeretetéhez ... mindez a zenén keresztül hozzájárult a boldog énemhez!”

Nagyon találó az alábbi vélemény is: „Pszichológus helyett használom, a mindennapi stressz ellen.” Az a védőháló, amely jelen van az összetartó, egymásra

figyelő közösségekben olykor életet menthet. A magányos embernek néhány órára van kihez szólnia, szeretetteljes együttérzést kap a kórustársaktól – és ez visszahat az egészségére: kiegyensúlyozott, vidám, az életnek örülni tudó ember lesz belőle. „Minden lelki gondon és fizikai fájdalomon átsegített és olyan örömet, megnyugvást ad, amit semmi mással nem lehet helyettesíteni.”

## Összegzés

A zeneművészet, és azon belül az általunk vizsgált énekes közösségi forma, a kórustagság, olyan láthatatlan eszközök ad művelőiknek, melyek segítségével a társadalmi és pszichológiai tényezők közvetlenül vagy közvetve előnyös hatást gyakorolnak a széles körben értelmezett egészség egy vagy több összetevőjére. Kérdőívünkben az egészséggel kapcsolatos kérdés mellett az érzelmi élményekre és a kognitív képességek fejlődésére is vonatkoztak kérdések, melyeket egy másik tanulmányban fogunk elemezni. Ezekről független eredményeink megerősítették hipotéziseinket és a kórusénekléssel kapcsolatos korábbi vizsgálatok eredményeit, egyértelmű kapcsolatot mutatva a kórusban éneklés és a testi-lelki pozitív hatások között, az egészség megőrzésében és a szociális készségek fejlődésében.

## Irodalomjegyzék

- Bailey, B. A., & Davidson, J.W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33 (3), 269-303.
- Bárdos György (2013). Életmód és egészség, avagy mit tehetünk a saját egészségünkért? In Kraiciné Szokoly M., Pápai A., & Perjés I. (szerk.), *Európai léptékkal. Az élethosszig tartó tanulás társadalmi folyamatai és biopszichoszociális háttere című kutatóegyetemi alprojekt eredményei* (pp. 144-150). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Buzás Zsuzsa, & Maródi Ágnes (2015). A kóruséneklés lehetséges transzferhatásainak vizsgálata. In Tóth Zoltán (szerk.), *Új kutatások a neveléstudományokban 2014* (pp. 68-78). Budapest: MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121 (4), 248-256.
- Clift, S. M., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2009). What do singers say about the effects of choral singing on physical health? Findings from a survey of choristers in Australia, England, and Germany. In *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009)* (pp. 52-59).
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2013). Active music making: a route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspect Public Health*, 133 (1), 36-43.
- Fekete Zsófia (2016). Zeneterápia a neurorehabilitációban. In Falus András (szerk.), *Zene és egészség* (pp. 112-127). Budapest: Kossuth.
- Harmat László (2016). A zenei aktivitások transzfer hatásai a kognitív és az érzelmi kompetenciák fejlődésére, valamint a szubjektív jóllétre. In Falus András (szerk.), *Zene és egészség* (pp. 76-83). Budapest: Kossuth.
- Unwin, M. M., Kenny, D. T., & Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of Music*, 30, 175-185.