

BÓDI VIKTÓRIA OLGA

A KÓRUSÉNEKLÉS JÓTÉKONY HATÁSAI FELNŐTTKORBAN

THE BENEFICIAL EFFECTS OF CHOIR SINGING IN ADULT- HOOD

ÖSSZEFOGLALÓ

A tanulmány a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében működő amatőr felnőttkórusok tagjainak pszichés jóllétét vizsgálta, különös tekintettel a közösségi éneklés mentálhigiénés hatásaira. Az empirikus adatgyűjtés 2025-ben online kérdőív segítségével valósult meg a vármegye több településén – így Nyíregyházán, Vásárosnaményban, Fehérgyarmaton, Nagykállóban, Nyírbátorban és Mátészalkán – élő kórustagok körében. A kutatás elsődleges célja annak feltárása, hogy felnőttkorban kimutatható-e összefüggés a pszichés jóllét és a kóruséneklés gyakorlása között. További vizsgálati kérdésként azt elemeztem, hogy a gyermekkorban énekkari tevékenységben részt vevők milyen arányban és motivációval térnek vissza felnőttként a kórusénekléshez. Az eredmények előzetesen arra utalnak, hogy a rendszeres közösségi éneklés hozzájárulhat a lelki jóllét fenntartásához, erősítheti a társas összetartozás érzését, és támogathatja a mindennapi stressz kezelését. A tanulmány hozzájárul a zenei közösségek pszichológiai és társadalmi jelentőségének megértéséhez, valamint alapot biztosít további kutatások számára a művészeti tevékenységek mentálhigiénés hatásainak vizsgálatára.

Kulcsszavak: énekkar, kórus, pszichés jóllét, lelkiállapot, felnőttkor, közösségi éneklés

ABSTRACT

This study investigates the psychological well-being of members of amateur adult choirs in Szabolcs-Szatmár-Bereg County, with a particular focus on the mental health benefits of communal singing. Empirical data were collected in 2025 through an online questionnaire administered to choir members residing in multiple towns across the county, including Nyíregyháza, Vásárosnamény, Fehérgyarmat, Nagykálló, Nyírbátor, and Mátészalka. The primary aim was to examine whether participation in choir singing during adulthood is associated with enhanced psychological well-being. Additionally, the study explored the prevalence and motivations of individuals who return to choral activities as adults after participating in choir singing during childhood. Preliminary findings suggest that regular communal singing may support the maintenance of mental well-being, foster a sense of social connectedness, and facilitate coping with everyday stress. This research contributes to a deeper understanding of the psychological and social significance of musical communities and provides a basis for further investigations into the mental health impacts of artistic engagement.

Keywords: choir, choral singing, psychological well-being, mental health, adulthood, communal singing

1. Bevezetés

Tanulmányom középpontjában a felnőttkorban végzett kóruséneklés, valamint annak az ember lelkiállapotára gyakorolt jótékony hatásai állnak. Megfigyeléseim szerint a mai társadalomban egyre inkább háttérbe szorul a kóruskultúra: számos énekar tagjai az idő előrehaladtával előregszenek, miközben az utánpótlás bevonása komoly nehézségekbe ütközik. A közösségi éneklés nem csupán kulturális értéket hordoz, hanem az egyén mentális és érzelmi jólléte szempontjából is kiemelkedő jelentőségű. Személyes tapasztalataim szerint – kórusvezetőként és aktív énekesként –, akik rendszeresen részt vesznek valamilyen közösségi zenei tevékenységben, például egy énekar munkájában, másként viszonyulnak a lelki folyamataikhoz. Az ilyen emberek általában nyitottabb gondolkodásúak, könnyebben dolgozzák fel a stresszhelyzeteket, és összességében kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb lelkiállapot jellemzi őket. A kóruséneklés örömforrás, egyfajta mentális „kikapcsolódás”, amely segíti az önkifejezést, a közösséghez tartozás érzésének elmélyülését, és hozzájárul a lelki egyensúly fenntartásához.

A kutatásom során kérdőíves vizsgálatot végeztem olyan felnőttek körében, akik a szabadidejükben – munkahelyi és családi kötelezettségeik mellett – rendszeresen járnak kóruspróbákra, fellépésekre. A felmérés célja az volt, hogy feltérképezzem, milyen hatással van a kóruséneklés a résztvevők lelki egészségére, közérzetére, valamint életminőségére. A hatékonyság érdekében elsősorban amatőr kórusok tagjait kérdeztem meg.

A vizsgálat előtt, az alábbi hipotéziseket fogalmazom meg:

1. Feltételezem, hogy a kórusban éneklés elsősorban a középkorú és az érettebb korosztály számára népszerűbb, mint a fiatalok körében.
2. Feltételezem, hogy a rendszeres kóruséneklés pozitív irányban befolyásolja az egyének mentális állapotát, erősíti az önbizalmat.
3. Feltételezésem szerint a közösségben éneklés elősegíti az érzelmi stabilitást.

2. Irodalmi áttekintés

„A zenével nem csak zenét tanulunk. Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíciót javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelemre szoktat” (Kodály, 1974). A magyarországi intézményes keretek között megvalósuló zeneoktatást Kodály Zoltán szorgalmazta az elsők között. Az ő zenepedagógiai koncepciója, hogy a gyermekeket az éneklés által lehet leginkább zeneileg fejleszteni, amellyel egyben lehetőséget adunk a fiataloknak, hogy a személyiségük egészségesen fejlődhessen. A pozitív zenei élmények megtapasztalását

szorgalmazta, amely által belső igénnyé válik a zene hallgatása és művelése. Filozófiája szerint nem a zenei részképességek fejlesztése, hanem a teljes ember nevelése a cél (Nemes, 2016). A zene hatása az emberi személyiségre és lélekre nem a mai kor találmánya, hiszen jóval korábban már Platont és Arisztotelészt is foglalkoztatta a téma. A mai zeneterapeuták és az antikvitás nagy alakjai, bár korban nagyon messze állnak egymástól, mégis hasonlóan gondolkodnak azzal kapcsolatban, hogy a zene elengedhetetlen a harmonikus emberi élet kialakításában, sőt olykor gyógyító hatással is bír. Az ókori szerzők egyértelműen kinyilvánították a muzsika és az egészséges emberi lélek közötti összefüggést. Nem csupán a pillanatnyi lelkiállapot megállapítására, hanem a hosszú távú hatásaira vonatkozóan is kifejtették, hogy a zene hallgatása nagy hatással van az emberi lélekre (Péter, 2016).

A dallal, az énekléssel érzelmeket fejezünk ki, és ez egyaránt lehet egyéni, de még inkább közösségi élmény. Kis közösségek számára is összetartozási élményt nyújt, de ha az egyes nemzetek saját himnuszára tekintünk, mindenképpen a nemzeti összetartozást, a közös anyanyelv a nemzeti hovatartozást jelképezi. Az énekszó spirituális élmény is lehet az emberek számára, hiszen a templomokban énekelt himnuszok, zsoltárok által a transzcendens világgal találkoznak. A spiritualitáson túl a templomi közösséget is erősíti (Nemes, 2016). Graham Welch 2015-ben az éneklés egészségre kifejtett jótékony hatását vizsgálta, amelynek összefoglalója alapján a következőket írja: felszabadultságérzést okoz az éneklés, mert a testünkben endorfin szabadul fel. Eltereli a figyelmet a stresszről, ezáltal boldogabb, aki énekel. A légzőkapacitás fokozódik, így az éneklés a leghatékonyabb légzőgyakorlat. A vérkeringésünk is javul, ami az immunrendszer erősítéséhez járul hozzá. A hangszalagok rendszeres használata hatással lehet az időskori beszédre (Welch, 2015). Az éneklés olyan fizikai tréning, amely a testünk izmait mozgatja, tehát az éneklés hasonlóan pozitív hatással bír, mint a testmozgás. Az éneklés ugyanúgy, mint a testedzés hat a szív működésre, a légzésre, tehát egyes források szerint az egészség megőrzésében nagy szerepet játszik. Az énekléssel megóvhatjuk az egészségi és fiziológiai állapotunkat (Asztalos, 2022). Bruhn vizsgálata alapján kiderült, hogy időskorban az emberek szívesen térnek vissza az énekléshez, a zenéléshez. Örülnek a saját fejlődésüknek, a társasági életüket is erősítik azaz, hogy közösségbe járnak, szívesen töltenek együtt időt, és közben zenei tevékenységeket folytatnak. Ezáltal csökken a magányosság érzése, amely hozzájárul a pozitív öregedés („healthy aging”) folyamatához (Bruhn, 2002).

A jóllét (well-being) általános megfogalmazása pszichológiai oldalról az elégedettséget, boldogságot jelenti, amely kognitív és érzelmi összetevőket egyaránt tartalmaz. Mindenki meg tudja ítélni a saját maga jóllétét és annak minőségét, ugyanakkor ehhez az állapothoz különböző érzelmeket is (pozitív, negatív) társítunk (Diener, 1984). A jóllétnek különböző aspektusai vannak:

szubjektív jóllét, pszichológiai jóllét, szociális jóllét, spirituális jóllét. Alább a pszichológiai jóllét kétféle megközelítése található, amelyek a hedonikus és eudaimonikus jóllétet ábrázolják. A hedonikus jóllét a boldogság, a szubjektív jóllét és a pozitív érzelmek összetevőiből áll (Carruthers–Hood, 2004) (1. ábra)



1. ábra: Pszichológiai jóllét: hedonikus megközelítés (Carruthers–Hood, 2004)

A pszichológiai jóllét eudaimonikus megközelítésének többtényezős modelljét Ryff (1989) alkotta meg.



2. ábra: Pszichológiai jóllét: eudaimonikus megközelítés (Ryff 1989)

Ez a modell az optimális öregedésről, a pozitív működésről, az optimális fejlődésről szóló pszichológiai egészség, amely olyan többdimenziós modellbe csoportosítható, amely a következő elemeket tartalmazza:

- önellfogadás
- személyes növekedés
- életcélok
- egészséges kapcsolatok
- kompetenciák
- autonómia

Az emberi viselkedésre nagy hatással van az ének, a zene és a tánc, amely kultúrától és kortól független, továbbá a fizikai és lelki betegségek gyógyításában a zene mindig kiemelkedő helyen szerepelt. A zenével számos úton találkozunk, ha hallgatjuk rádióban, televízióban, interneten stb., vagy akár ha napi szinten műveljük. A mindennapi zenei aktivitás befolyásolja a testi és lelki egészségünket. Amennyiben a gyermekeinket is erre neveljük, úgy nagy eséllyel lesznek felnőtt korukban kiegyensúlyozott, boldog emberek. Szerepet játszhat a stressz kezelésében, az érzelmeik szabályozásában is segítségükre lehet, ha megfelelő, alapos zenei képzésben részesítjük őket (Harmat, 2016). Általában mindenki részesül alapvető zenei oktatásban, de sokan vannak, akik életük során nem kapnak rendszeres, kifejezetten zenei képzést. Ennek ellenére mindannyian kapcsolatban vagyunk a zenével, függetlenül attól, hogy részesültünk-e képzésben, vagy sem. Az érzelmeink, gondolataink felerősödnek, illetve lecsendesülnek egy-egy zene meghallgatásakor, ezért kiváló eszköz a mindennapi életben a kiegyensúlyozott lelkiállapot eléréséhez. A zenére nemcsak a pszichénk reagál, hanem a testünk is. A stressz hatására aktívabbá válik a szívverésünk, a vérnyomás megemelkedik. A különböző karakterű zenedarábokkal ezek a biológiai változások kordában tarthatók. Ha lassabb, halkabb, melankolikusabb zenét hallgatunk, nyugalmas, relaxált hangulatot idézhetünk elő. Ezáltal csökken a pulzusszám, alacsonyabb a vérnyomás, lassul a légzés, és ellazulnak az izmok.

Visszatérve Kodály gondolataihoz, ő a zenei nevelés legfontosabb alappillérenek az éneklést tartotta, amely a zenepedagógiájának az alapja. Az éneklést, ezen belül is a kóruséneklést, mert akik kórusban énekelnek, átérzik a közösségi élményt, összetartoznak, egyfajta szociális aktivitás résztvevői. A kóruséneklés egészségvédő, jótékony hatásairól 2001-ben készült tanulmány, amely szerint:

„1. Az éneklés pozitív érzelmeket indukál, és ellensúlyozza a negatív érzéseket, ezáltal segíthet a depresszió kialakulásának megelőzésében.

2. Az éneklés fokozott koncentrációt kíván művelőitől, ezért megakadályozza a fokozott aggodalmaskodást, és elősegíti a relaxált állapot fenntartását.
3. Az éneklés magában foglalja a légzés szigorú kontrollját, amely segít a stresszel és szorongással való megküzdésben.
4. A kóruséneklés szociális támaszt nyújt a résztvevők számára, megkíméli őket a magány érzésétől.
5. Az éneklés folyamatos tanulás, ezért szinten tartja és fejleszti a kognitív funkciókat.
6. Az éneklés folyamatos fizikai aktivitás, mely hozzájárul a test fizikai jóllétének megőrzéséhez” (Clift–Hancox, 2001).

Az 1950-es években, amikor az informatika és az idegtudomány megjelent, új módszerek segítségével a tudósok bepillantást nyertek olyan területekre, mint a számítógép és az emberi agy. Ez a tudományterület a kognitív tudomány. Az új terület egyik legfontosabb kérdése az emberi nyelv természetével kapcsolatos. A vizsgálat elsősorban arra irányult, hogy a kisgyermek miként tudja rövid időn belül elsajátítani az anyanyelvét. A kutatással foglalkozó tudósok meglepő hasonlóságot fedeztek fel a zenei készségek és a nyelvi készségek között. Mindkét terület komplex és egyedülálló hangpanelekkel működik. A nyelv és a zene kultúránként változó, mindkettőnek van időbeli dinamikája, és a zenét és a nyelvet is le tudjuk jegyezni. Ezenkívül mind a kettő kizárólag csak az emberekre jellemző (Margulis, 2018). A nyelv és a zene esetében eltérő képességekre teszünk szert. Az emberek szinte nehézség nélkül elsajátítják a beszédet, megértik, gyakorolják. A zene esetében viszont a legtöbb ember csak a zene hallgatására, megértésére képes, mivel ahhoz, hogy hangszeren játsszon vagy énekelni tudjon, szakszerű oktatásra van szükség. Ez a különbség nem a zene és a nyelv jellegétől függ, hanem a gyakoriságukkal és a használatukkal hozható összefüggésbe. Kutatás folyik azzal kapcsolatban, hogy a népelességen belül a zenélés képessége miért egyenetlenebb, mint a beszédé (Margulis, 2018). Vannak, akik azt gondolják, hogy azok a képességek, amelyek a zenélést, a zene élvezetét lehetővé teszik, közvetlenebb biológiai alappal rendelkeznek, mint más területek. Arra hivatkoznak, hogy a zene az alkalmazkodást több módon is elősegíti. A zene hatékonyabbá teszi a társadalmi beilleszkedést, megnyugtatja a csecsemőket, továbbá képes szabályozni az emberi viselkedést és a figyelmet összpontosítani tudja (Margulis, 2018).

A gyermekek zenei képzésében a család mellett fontos szerepet tölt be az énektanár, a zenepedagógus, akinek többek között a zenei ízlés formálása, az élménynyújtás és a készségfejlesztés is a feladata. Ezen túlmenően a tanulók értelmi és érzelmi állapotának fejlesztéséért is felelős. Az énekórák fejlesztő mechanizmusát nehezíti az otthonról hozott normák, szabályok, a magatartásformák különbözősége (Pintér–Csíkos, 2020). Az új Nemzeti alaptanterv

(2020) és a kerettantervek napjainkban is Kodály Zoltán zenepedagógiai elveire építkeznek, amelyek a teljes emberré válás elérését tűzik ki célul. Különösen kihangsúlyozza a zenei anyanyelv megőrzését, a hagyományápolást a népdalon keresztül, valamint a kóruséneklést szorgalmazza, amelynek közösségformáló ereje van. Kevés iskolában hódolnak a kóruskultúrának, amelynek az énekórák csökkenése, az ének tantárgy presztízsének hanyatlása és az egyre inkább a reál tantárgyak előtérbe helyezése az oka. A kórusmozgalom folyamatos leépülése összefüggésbe hozható az ének-zene tagozatos általános iskolák csökkenésével (Pintér–Csíkos, 2020). A NAT a művészeti nevelésen belül kiemelt szerepet tulajdonít a zenei nevelésnek, amely különösen az értelmi-érzelmi intelligencia fejlesztését írja elő az éneklés, a készségfejlesztés, az élménynyújtás és az aktív alkotói tevékenységek útján (Nemzeti alaptanterv, 2020). A Nemzeti alaptanterv (2020) a zenei nevelés fontosságát a zene transferhatásaival hozza összefüggésbe. Ezek szerint az önkifejezés, a kreativitás, az empátia kialakítása a cél, továbbá a művészetek iránti érdeklődés felkeltése és a gondolkodás fejlődése. A közösségformálás, az együttműködés és az alkalmazkodóképességek kialakítását a közös énekléssel kívánja megteremteni. A zenetörténeti ismeretek, a magyar népzenei hagyományok megőrzése, a zenei írás, olvasás elsajátítása a zenei analfabetizmus felszámolását eredményezheti (NAT, 2020: 406–408).

A XX. században kiemelt szerepet kapott a művészeti nevelés, amely a reformpedagógiai irányzatok szempontjából jelentős változást hozott. Ekkor már ismert volt, hogy a gyermekek személyiségfejlődésében és az önkifejezés tekintetében a művészeti nevelésnek meghatározó szerepe van. A Magyarországon elterjedt „Kodály-módszer”, amely a személyiség teljes egészére hatással van, 2016-ban felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökség listájára, nem sokkal később, 2017. március 21-én pedig bekerült a hungarikumok sorába. Kodály azért szorgalmazta, hogy a zenetanítás bekerüljön a közoktatásba, mert meggyőződése volt, hogy a zenei aktivitásnak emberformáló ereje van (Kelemen, 2018).

„A zene célja nem az, hogy ítéletet mondjunk róla, hanem, hogy táplálkozzunk vele. A zene lelki táplálék és semmi mással nem pótolható. Aki nem él vele: lelki vérszegénységben él és hal. Teljes lelki élet zene nélkül nincs. Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be” (Kodály, 1982b:156)

Yehudi Menuhin a kodályi koncepciót tovább gondolva a test, lélek és szellem egységét hangsúlyozta. Az ő elgondolása az volt, hogy az iskolákban inkább művészek foglalkozzanak a gyerekekkel, akik nem csupán a világlátásukat bővítik, hanem kibontakoztathatják kreativitásukat is. A zene mellett képzőművészek és a harcművészet képviselői is részesei a művészeti nevelésnek. Menuhin programja a zenei készségfejlesztés helyett a képzelet és a fantázia fejlesztését részesíti előnyben. A gyermek képzeletének felszabadítása az

elsődleges szempont, ahol központi szerepet kap az éneklés és a ritmusjátékok, illetve a hangszerekkel való ismerkedés. Magyarországon 1994-től négy éven keresztül valósították meg a programot. Kismartony Katalin, aki részese volt a programnak, a 2011-ben készített tanulmányában írja le, hogy milyen tapasztalatokat szerzett pedagógus társaival együtt. A gyermekek önbizalma, önbecsülése, az érzelmeik gazdagodása, a fegyelmezési problémák minimálisra csökkenése, az egymás iránti tolerancia, az egymásra figyelés, a csoporttudat erősödése és nem utolsósorban a közismereti tantárgyakban való fejlődés volt tapasztalható (Kismartony, 2011).

A zenetanulás transzferhatásainak vizsgálata alapján összegezhető, hogy a zenei nevelés a közösségi és az egyéni kompetenciákra is jó hatással van. A zene tanulása mindenki számára elérhető lenne, amely az egykor világhírű magyar zenei nevelési koncepció által egészségesebb egyéneket és közösségeket produkálhatna. Sajnos mára ez ellaposodott, mivel az ének-zene tagozatos iskolák száma lecsökkent, a kórusok létjogosultsága elenyésző, mondhatni egyre népszerűtlenebb. Az egykor virágzó kórusmozgalom hanyatlóban van, pedig a hungarikumként számontartott értékeket jobban meg kellene becsülnünk (Kelen, 2020).

Az együtt éneklés élmény az énekesnek és a hallgatónak egyaránt. Több tanulmány foglalkozott az éneklés biológiai és pszichológiai hátterével. Akik kórusban énekelnek, azok egyfajta szociális aktivitásnak a részesei, amely már önmagában is nagy érték. Érzik az összetartozást, a valahová tartozás érzését, főleg idősebb korban (Brown–Theorell, 2006). Clift és munkatársai több mint kétezer kórustag beszámolójából gyűjtöttek adatokat. A legtöbben arról számoltak be, hogy számukra az éneklés örömet szerez, relaxáló hatású, energetizáló, pozitív érzelmeket vált ki, segít a stressz feldolgozásában. A kórusban éneklők pozitívabban gondolkodnak magukról, egészségesebb az önértékelésük. E tanulmány alapján kiderült, hogy azok, akik kórusban énekelnek, magasabb pszichológiai jóllétről számoltak be, mint azok, akik más szabadidős tevékenységet végeznek (Clift, 2010).

3. Vizsgálat

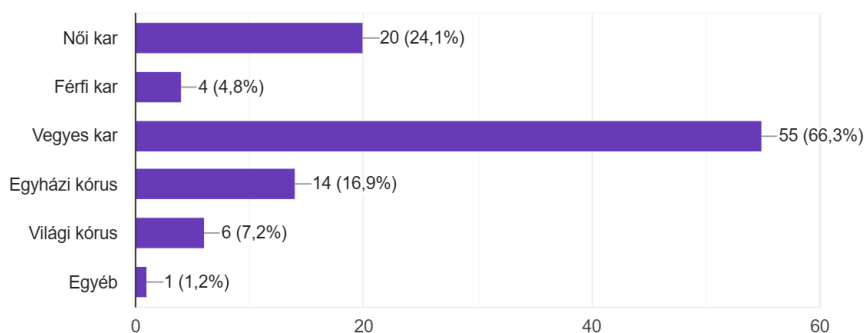
2025 nyarán anonim adatgyűjtés keretében kvalitatív vizsgálatot végeztem a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye területén működő kórusok körében. A kutatás célja az volt, hogy feltárja, milyen közösségformáló és kulturális szerepet töltenek be ezek az amatőr énekkarok a helyi társadalomban, és hogy megerősítést kapjak azzal kapcsolatban, hogy a rendszeres kórusénekklés pozitív irányban befolyásolja az egyének mentális állapotát, erősíti az önbizalmat, és elősegíti az érzelmi stabilitást.

A válaszadók kilétét – az etikai szempontokat figyelembe véve – anonim módon kezeltem. A válaszokból kiderült, hogy a kórusénekklés nem csupán

zenei tevékenységként van jelen a résztvevők életében, hanem fontos lelki és szociális funkciót is betölt. Többen kiemelték, hogy a heti próbák ritmust adnak a mindennapoknak, és segítenek a közösségi identitás megőrzésében. A megfigyelések alapján elmondható, hogy a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében működő kórusok gyakran több generációt is összefognak, így nemcsak zenei, hanem családi és társadalmi kapcsolódási pontként is szolgálnak. A nyári időszakban különösen aktív a közösségi élet: a szabadtéri koncertek, a falunapokon való fellépések és régiós fesztiválokon való részvétel révén a kórusok látható és hallható részei a helyi kulturális életnek.

A kérdőívet összesen 83 fő töltötte ki. Az első két kérdés a válaszadók nemére és korára irányult, amely az alábbiak szerint alakult. A nemek szerinti megoszlás jelentős eltérést mutat: a válaszadók túlnyomó többsége nő, mindössze tíz férfi vett részt a felmérésben. Ez alapján megállapítható, hogy a kutatásban részt vevők körében a nők markánsan felülreprezentáltak. Az életkori megoszlás alapján elmondható, hogy a legtöbb válaszadó az 56 és 70 év közötti korcsoportba tartozik. Ezt a csoportot a 41 és 55 év közöttiek követik. A 70 év felettiek szintén jelen vannak a mintában, ám kisebb számban. A fiatalabb korosztályok, azaz a 18–25, illetve a 26–40 év közöttiek csak kis arányban képviseltetik magukat a válaszadók között, így ezeknek a csoportoknak a véleménye kevésbé meghatározó a felmérés egészét tekintve. Az alábbiakban a kérdőív részletes elemzése található.

4. Eredmények



3. ábra: „Jelenleg milyen kórusnak a tagja?”

A vizsgálatban részt vevők döntő többsége vegyes karban énekel. Ez a kórustípus messze a legnagyobb arányban képviselteti magát, ami arra utal, hogy a vegyes kar a legelterjedtebb forma a vizsgált csoport körében. A női kar szintén jelentős számban van jelen, és a második leggyakrabban említett kórustípusnak tekinthető. Bár részvételi aránya jóval elmarad a vegyes karokétól, mégis számottevő csoportosulást alkot a válaszadók körében. Az egyházi

kórusok iránti érdeklődés szintén kimutatható, azonban ezek tagsági aránya elmarad a fentebb említett típusokétól. A férfikarok, a világi kórusok, valamint az egyéb típusok jelenléte már jóval csekélyebb, és a válaszadók viszonylag kis hányada vesz részt ezekben a formációkban. Fontos megjegyezni, hogy a kérdőív lehetőséget adott több válasz megadására is, így nem ritka, hogy egy-egy válaszadó több típusú kórusnak is a tagja.

Kérdés: „Gyermekkorában énekelt-e énekkarban?”

A válaszadók nagy része volt kórustag gyermekkorában is, csupán tizennégyen nem találkoztak a közös éneklés élményével korábban.

Kérdés: „Amennyiben gyermekkorában volt énekkaros, milyen érzésekkel gondol vissza rá?”

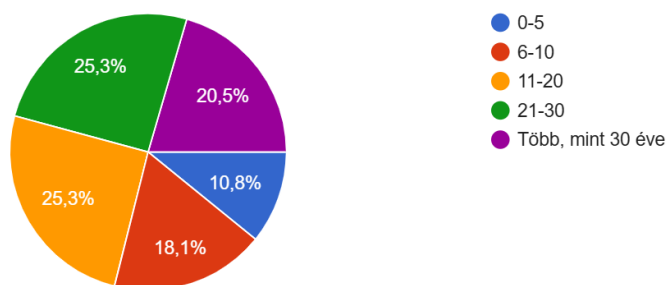
A többség rendkívül pozitív emlékeket őriz a gyermekkorában megélt énekkaros élményekről. A válaszok alapján egyértelműen pozitív a gyermekkori énekkari élmények megítélése. A kóruséneklés sokak számára nem csupán zenei tevékenység volt, hanem erős közösségi élmény, amely hozzájárult a személyiségük, érzelmi intelligenciájuk és zenei ízlésük fejlődéséhez is. Különösen figyelemreméltó, hogy sokan meghatározónak tartják ezt az időszakot, és az emlékek érzelmi töltete még évtizedek múltán is jelen van.

A visszajelzések az alábbiak szerint alakultak:

- Közösségi élményként értékelték: sokan kiemelték a barátokat, a közös utazásokat, próbákat, fellépéseket. Szerettek énekelni: az éneklés önmagában örömforrás volt számukra. Kiemelkedő élmények: karvezetők inspiráló hatása, kórusversenyek sikerei.
Tartós hatás: sokan említik, hogy máig emlékeznek a tanult kórusművekre, zenei élményekre.
- Néhányan viszont kötelezőnek érezték, gyermekként nem szívesen vettek részt benne, de később mégis jó érzéssel emlékeztek vissza. Egyes válaszok semlegesek vagy rövidek („inkább semleges”), de ezek sem negatívak. Csupán egy-két válasz említi kifejezetten, hogy nem szerették, vagy nem önszántukból vettek részt („kötelező volt, nem szerettem”).

Ezek alapján elmondható, hogy az énekkari tevékenység értékes pedagógiai és közösségformáló eszköz, amely hosszú távú érzelmi és kulturális hatással bír. Egyben hozzájárul a gyermekkori boldog élmények kialakulásához, és hosszú távon pozitív hatással van a résztvevők személyiségfejlődésére és zenei ízlésére. Az ilyen visszajelzések megerősítik, hogy az iskolai kórusok

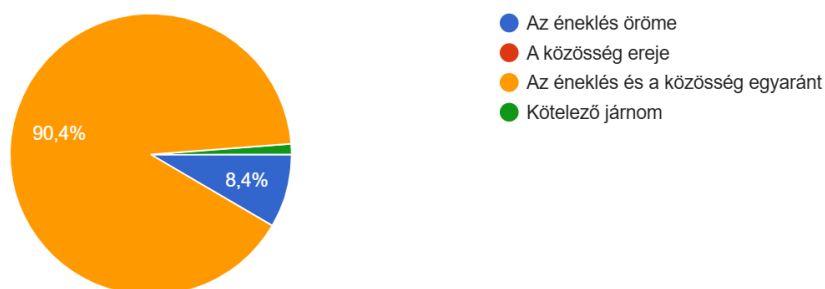
támogatása, újraélesztése vagy fenntartása pedagógiai szempontból is indokolt és értékes lehet. Érdemes hangsúlyt fektetni arra, hogy az énekkar ne csupán kötelező tevékenység legyen, hanem valódi élményt, önkifejezési lehetőséget és közösséget is jelentsen a gyermekek számára.



4. ábra: „Felnőtként hány éve énekel kórusban?”

A válaszadók közül a legtöbben hosszú évek óta énekelnek kórusban. A legnagyobb számban 11–30 éve, ami összesen a válaszadók több mint felét teszi ki. Sokan viszont már több mint 30 éve tagjai valamilyen kórusnak. A válaszadók több mint 70%-a legalább 11 éve tagja valamilyen énekkarnak – ez nagyon erős elköteleződést mutat a kóruséneklés iránt.

A 0–5 éve éneklők aránya és a 6–10 éve éneklők aránya kisebbségben van a tapasztaltabb csoportokhoz képest. A grafikon alapján jól látható, hogy a kórus közössége túlnyomórészt tapasztalt, hosszú évek óta aktív énekesekből áll. Ez arra utal, hogy a kóruséneklés nemcsak egy rövid távú hobbi, hanem hosszú távon is megtartó erejű közösségi és művészi élmény. Ugyanakkor az is látszik, hogy kevesebb új tag csatlakozott az elmúlt 5 évben, így a kórus utánpótlására érdemes lehet fokozottan figyelni.

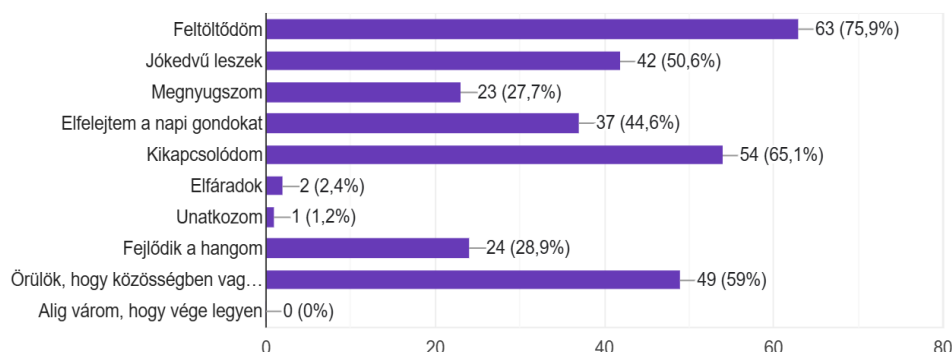


5. ábra: „Mi motiválja arra, hogy hetente vagy hetente több alkalommal részt vesz a próbákon?”

A válaszadók jelentős hányadát az éneklés és a közösség együttes élménye motiválja a rendszeres próbákra való részvételre. Ez azt mutatja, hogy a kórustagok számára nemcsak a zenei élmény, hanem a közösségi kapcsolódás is kiemelkedően fontos. Érdekes, hogy az éneklés önmagában csak a válaszadók kis százalékát ösztönzi rendszeres jelenlétre. Ez azt jelzi, hogy bár az éneklés öröme önmagában is jelentős motiváló tényező lehet, a legtöbben mégis a közösség jelenlétét és támogatását is fontosnak tartják a motivációhoz.

A „kötelező járom” választ mindössze 1 fő jelölte meg, ami szintén pozitívum: a kóruspróbákra való részvétel döntően belső motivációból fakad, nem kényszerből történik.

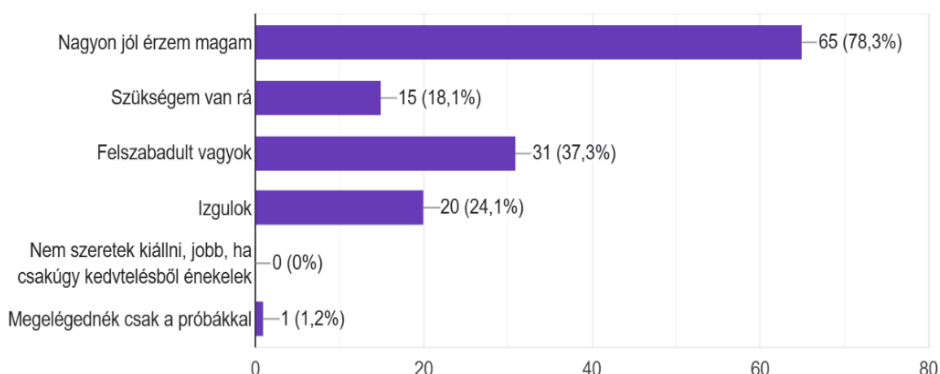
Meglepő viszont, hogy senki sem jelölte meg kizárólag a közösség erejét motivációként, ami azt sugallja, hogy önmagában a társas kapcsolódás nem elegendő, az éneklés élménye is elengedhetetlen a tagok számára. A kórus működésének egyik legnagyobb erőssége, hogy a művészi és a közösségi élmény kéz a kézben jár. Ez a kettős motivációs bázis biztosíthatja a hosszú távú elköteleződést, a magas jelenléti arányt és az erős közösségi kohéziót. A jövőbeni szervezésben és programtervezésben érdemes ezt a két pillért (zenei élmény + közösségi élmény) egyaránt hangsúlyozni és támogatni.



6. ábra: „Hogy érzi? A kóruspróbákon...”

A válaszok alapján a kóruspróbák kiemelkedően pozitív élményt jelentenek a tagok számára. A próbák nem csupán énektechnikailag fejlesztő alkalmak, hanem olyan közösségi és lelki feltöltődést biztosító események, amelyek rendszeres részvételre ösztönöznek. A résztvevők gyakran említik a közös éneklés örömét, a támogató légkört, valamint azt az inspiráló közösségi élményt, amely a próbák során kialakul. Többen kiemelik, hogy a kórushoz való tartozás segít a mindennapi stressz levezetésében, erősíti az emberi kapcsolatokat, és jelentős szerepet játszik a személyes kiegyensúlyozottság megőrzésében is. A negatív visszajelzések elenyészőek, ami tovább erősíti a kórus értékét.

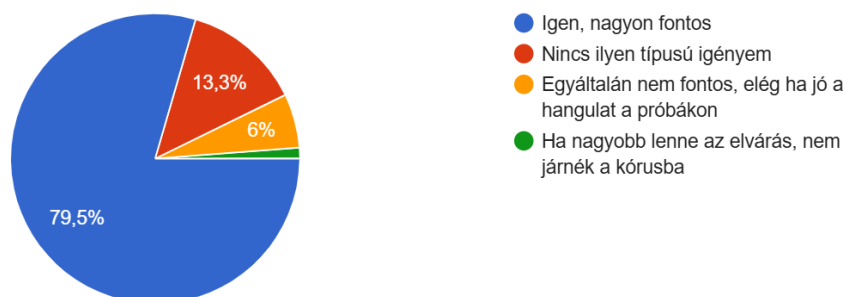
a közösségben. Az esetleges kritikai észrevételek leginkább technikai vagy szervezési jellegűek, és nem befolyásolják a kóruspróbák összességében kedvező megítélését. Mindez azt mutatja, hogy a kórus nemcsak művészi tevékenységként, hanem közösségformáló erőként is jelentős hatással bír, és fontos szerepet tölt be a résztvevők életében.



7. ábra: „A fellépéseken...”

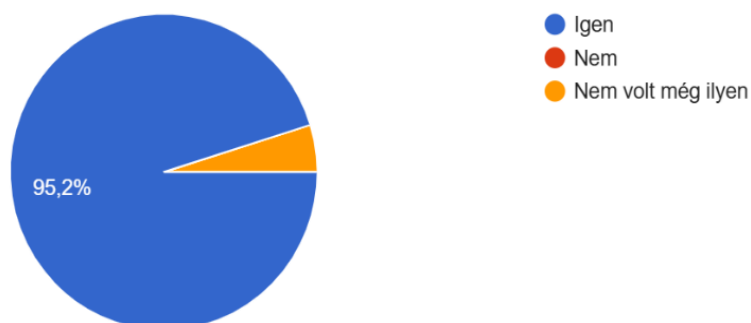
A „nagyon jól érzem magam” opció ilyen magas aránya azt mutatja, hogy a koncertezés nem csupán egy kötelező elem a kórus életében, hanem örömforrás és élmény a résztvevők számára, pozitív érzésekkel társítják. Többen jelölték a „felszabadult vagyok” választ, ami azt jelzi, hogy az éneklés segít kikapcsolódni, oldani a stresszt. Ez a felszabadult állapot támogatja a hosszú távú részvételt és a belső motivációt. Érdekesség az izgalom a fellépés előtt, ami természetes emberi reakció, ezek az énekesek is rendszeresen fellépnek – ez azt jelzi, hogy az izgalom nem visszatartó erő, hanem inkább egy velejáró tényező. 15 fő szerint a fellépésekre „szükségük van”, ami utalhat arra, hogy ezek a szereplések belső egyensúlyt, önbizalmat vagy akár életenergiát adnak számukra. A negatív attitűd gyakorlatilag nem jellemző: senki nem választotta azt, hogy „nem szeret kiállni”, és csupán 1 fő mondta, hogy megelégedne csak a próbákkal.

A fellépések a kórusélet meghatározó és pozitív közösségi élményei közé tartoznak. A válaszok alapján kijelenthető, hogy a kórustagok nemcsak elfogadják, hanem kifejezetten vágnak a színpadi jelenlételre, és értéket, örömet merítenek belőle. A szervezők, vezetők számára ez megerősítés lehet abban, hogy a koncertek kiemelten fontos elemei a közösségépítésnek és az énekléshez való hosszú távú kötődésnek.



8. ábra: „Fontos-e Önnek, hogy az énekkar magas szakmai színvonalat képviseljen?”

Az adatok alapján világosan látszik, hogy a kórustagok számára kiemelten fontos, hogy az énekkar magas szakmai színvonalat képviseljen. Ez egy erős üzenet a kórus vezetésének: érdemes törekedni a minőségre, mivel ez a tagság számára motiváló tényező. Ugyanakkor egy kisebb, de nem elhanyagolható csoport a közösségi élményt helyezi előtérbe, ami arra utal, hogy az emberi kapcsolatok és a jó hangulat is fontos szerepet játszanak a kórus életében. A két szempont – szakmai színvonal és közösségi élmény – együttes érvényesítése a kulcsa egy hosszú távon is jól működő, elkötelezett kórusközösségnek.



9. ábra: „Ha stresszes vagyok, a kóruspróbán enyhül a feszültség/szorongás”

A válaszadók túlnyomó többsége úgy nyilatkozott, hogy a kóruspróbák segítenek csökkenteni a stresszt, a feszültséget vagy szorongást. Ez nagyon erős visszajelzés arra, hogy a kórusban való részvétel nemcsak zenei, hanem mentális és érzelmi szempontból is pozitív hatással van a résztvevőkre. Senki sem válaszolta viszont azt, hogy nem enyhíti a stresszt a kóruspróba, ami azt

sugallja, hogy még ha valaki nem is tapasztalt ilyen helyzetet, negatív hatásról senki sem számolt be.

A válaszok alapján tehát egyértelműen kijelenthető, hogy a kóruséneklés jelentős stresszcsökkentő hatással bír a résztvevők többségére. A közösségi éneklés, a zene, valamint a társas kapcsolatok pozitív pszichológiai hatása ebben a mintában jól tükröződik. Az eredmény alátámasztja, hogy a kóruspróbák nemcsak művészeti, hanem mentálhigiénés szempontból is értékesek.

Kérdés: „Milyen szerepet játszik a kóruséneklés a társas kapcsolataiban?”

A válaszok jellemzően pozitívak és érzelmileg telítettek. A válaszadók szinte egyhangúlag hangsúlyozzák a kórus közösségformáló, kapcsolatépítő szerepét. Egyetlen válasz volt kifejezetten semleges vagy negatív („Nem befolyásolja”, „Semleges”), a többi legalább enyhén pozitív. A barátságok, ismeretségek kialakulása a leggyakoribb téma. A legtöbben azt emelik ki, hogy új barátokat szereztek, mélyültek meglévő kapcsolataik, a kórust „baráti közösségként”, „családként” élik meg.

„Sok jó barátom lett a közösségben.”

„Igazi barátokra találtam!”

„Olyan, mint egy nagy család.”

Több válaszadó szerint a kórus segíti a nyitottabb kommunikációt, empátiát, türelmet.

„Könnyebb kapcsolódni másokhoz.”

„A közös cél megtanít sok mindenre: türelem, elfogadás, empátia.”

A közösséghez tartozás tudata önbizalom-erősítő, érzelmi biztonságot adó tényezőként jelenik meg.

„Tartozom valahová.”

„Baráti kapcsolat, ami biztonságot jelent.”

Sokan említik az éneklést mint érzelmi élményt, amely jó hangulatot, feltöltődést ad.

„Pozitív élményt ad és feltölt.”

„Vidámabb, nyugodtabb vagyok.”

Különösen érdekes válasz egy fiatalabb tagtól, aki az idősebb kórustagokkal való kapcsolatot „nagyszülői” típusúnak élte meg. Ez is a társas tanulás és empátia fejlesztésének egy példája.

„Mintha hirtelen nagyon sok nagyszülőm lenne.”

A kóruséneklés itt nemcsak művészeti tevékenység, hanem szociális tér, ahol az emberek megtapasztalják az összetartozás, a támogatás, az önkifejezés érzését. A válaszok alapján a kórusban való részvétel egyfajta pszichoszociális erőforrásként is működik: javítja a mentális jóllétet, csökkentheti a magányt, különösen az idősebbek körében.

Kérdés: „Érezte-e valaha, hogy a közös éneklés segített egy nehéz időszak átvészelésében? Kérem, röviden írja le a konkrét eseményt!”

A kérdésre 62 válasz érkezett, amelyek szerint a közös éneklés fontos lelki támaszt nyújtott az életük nehéz szakaszaiban. Leggyakrabban gyász, betegség vagy magánéleti válság idején tapasztalták meg a közösség és a zene gyógyító erejét. Sokan nemcsak a zenei élményt, hanem az emberi kapcsolatokat, az elfogadó közeget, az érzelmi megosztás lehetőségét emelték ki segítő tényezőként. Több tucat válaszadó említette közeli hozzátartozó (szülő, házastárs, nagyszülő) elvesztését. Az éneklés és a közösség ezekben az esetekben lelki vigaszt, feldolgozást, érzelmi támogatást nyújtott. Többen számoltak be arról, hogy komoly betegség (pl. szájüregi műtét, sugárkezelés, hosszú lefolyású betegség) vagy műtét után az éneklés segített visszanyerni az erőt, újrakezdeni a beszédet vagy lelkileg megerősödni. Sokan említették, hogy a magánéleti krízisben az énekkar közössége és a zene segített túljutni a nehézségeken. Voltak, akik nem konkrét tragédiát említettek, hanem a mindennapi stressz, túlterheltség, két munkahely, vizsgaidőszak vagy kisgyermekes elszigetelődés ellen nyújtott feltöltődést és egyfajta lelki egyensúlyt a közös éneklés. Többen úgy fogalmaztak, hogy bár nem tudnak konkrét eseményt kiemelni, az éneklés mindig segít, vagy rendszeresen pozitív lelki hatással van rájuk. Kiemelt idézetek, gondolatok:

- „A közös éneklés és a dalok szövege gyógyítóan hatnak rám.”
- „A közösség ereje és szeretete nagyon erős.”
- „Olyan, mintha a szeretteimhez lennék közelebb az éneklés során.”
- „A zene eltereli a figyelmet a mély problémákról, így nem zuhanok lelkileg össze.”
- „A próbákról mindig feltöltődve megyek haza.”

5. Összegzés

A kutatás célja annak feltárása volt, hogy a kóruséneklés milyen szerepet játszik az énekkari tagok életében, és hogyan hat a résztvevők lelki, érzelmi és társas jóllétére. Az eredmények alapján a kóruséneklés nem csupán művészi tevékenység, hanem közösségformáló és mentálisan támogató élmény is. A

válaszadók többsége vegyes karban énekel, emellett jelentős a női karok jelenléte is, míg az egyházi és férfikórusok kisebb arányban képviseltetik magukat. A legtöbben több kórusban is aktívak, ez a zenei és közösségi elkötelezettség magas szintjét mutatja. A résztvevők nagy része a gyermekkorában is énekkaros volt, és ezekről az élményekről túlnyomórészt pozitívan nyilatkoztak: a közös éneklés öröme, a barátságok és a közösségi élmények maradandó hatással voltak a fejlődésükre. Felnőttként a legtöbben már több mint egy évtizede énekelnek kórusban, sőt sokan 30 éve is aktívak, ez a hosszú távú elköteleződést bizonyítja. A tagokat elsősorban az éneklés és a közösség kettős élménye motiválja, ami a kórusélet megtartó erejét adja. A próbák és fellépések során a résztvevők nemcsak zenei fejlődést, hanem lelki feltöltődést és stresszoldást is tapasztalnak. A koncertezést a legtöbben örömforrásként élik meg, amely növeli az önbizalmukat, és erősíti a közösséghez való tartozás érzését. A válaszadók számára fontos a magas szakmai színvonal, de ugyanilyen lényeges a támogató, baráti légkör is – a két tényező együtt biztosítja a kórus sikerét és kohézióját. A kutatás kimutatta, hogy a kóruséneklés jelentős mentálhigiénés hatással bír: a legtöbben arról számoltak be, hogy a próbák csökkentik a stresszt, és segítik a lelki egyensúly megőrzését. A közös éneklés a társas kapcsolatokra is erősen hat – barátságok, bizalmi kötelékek, családi közösségek alakulnak ki, amelyek érzelmi biztonságot adnak. Többen kiemelték, hogy a kórus segített átvészelni nehéz élethelyzeteket, például gyászt, betegséget vagy magánéleti válságot; az éneklés és a közösség ereje lelki támaszt és feldolgozási lehetőséget nyújtott számukra.

Összességként elmondható, hogy a kutatás mindhárom hipotézise igazolódott: a kóruséneklés főként a középkorú és az idősebb korosztály körében jellemző, pozitívan befolyásolja a mentális jóllétet és önbizalmat, valamint elősegíti az érzelmi stabilitást. A közös éneklés tehát nem csupán kulturális tevékenység, hanem közösségi és lelki erőforrás, amely hosszú távon is gazdagítja a résztvevők életét.

A vizsgálat eredményei számos további kutatás számára adhatnak inspirációt. Érdemes lenne például feltárni, hogyan hat a kóruséneklés a különböző korosztályok – különösen a fiatalok – személyiségfejlődésére és társas kompetenciáira, valamint miként lehetne az iskolai énekkarokat tudatosan mentálhigiénés és közösségépítő eszközként alkalmazni. További vizsgálatok irányulhatnak a közös éneklés fiziológiai hatásaira (például a stresszhormonok szintjének változására), illetve annak feltérképezésére, hogy az online vagy hibrid kórusformák képesek-e hasonló érzelmi és közösségi hatást kiváltani, mint a személyes jelenlétű éneklés. Mindez hozzájárulhat ahhoz, hogy a kóruséneklést a jövőben még tudatosabban használjuk a lelki egészség megőrzésének és a társas kapcsolatok erősítésének eszközeként.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Asztalos Andrea (2022): *Acta Musicologica*. Acta Universitatis Szegediensis. 108–116.
- Brown, S.–Theorell, T. (2006): *The social uses of background music for personal enhancement*. In: S. Brown–U. Volgsten eds.: *Music and manipulation: On the social uses and social control of music*. Berghahn Books. New York. 126–160.
<https://doi.org/10.1515/9780857457141-011>
- Bruhn, H. (2002). *Musical development of elderly people*. Psychomusicology 18: 59–75.
<https://doi.org/10.1037/h0094051>
- Clift, S. M.–Hancox, G. (2001): *The perceived benefits of singing: Findings of the preliminary surveys of a university college choral society*. Journal of Royal Society for The Promotion of Health 121(4): 248–256. <https://doi.org/10.1177/146642400112100409>
- Clift, S. M. Hancox–G., Morrison, I.–Hess, B.–Stewart, D.–Kreutz, G. (2008): *Choral Singing, Wellbeing and Health: Findings from a Cross-national Survey*. Canterbury Christ Church University. Canterbury. 1–82.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin 95(3): 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Elizabeth Helmut Margulis (2018): *A zene pszichológiája*. Pallas Athéné Könyvkiadó. Budapest. 19, 41, 49.
- Harmat László (2016): *A zenei aktivitások transzfer hatásai a kognitív és az érzelmi kompetenciák fejlődésére, valamint a szubjektív jóllétre*. In: Falus A. szerk.: *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó. Budapest. 76–83.
- Kismartony Katalin (2011). *Tizenkét évvel a MUS-E program budapesti kísérleti szakaszának befejezése után – Milyen eredményeket hozott a "tanítóknak, a tanároknak" a program?* In: Döbrössy János szerk.: *Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Karának Tudományos Közleményei – Ének–Zene–Nevelés* 23: 51–71.
- Kodály Zoltán (1982b). *Mire való a zenei önképzőkör?* In: Bónis Ferenc szerk.: *Visszatekintés I. Kodály Zoltán összegyűjtött írásai*. Zeneműkiadó. Budapest.
- Kodály Zoltán (1974): *Visszatekintés I.* (Sajtó alá rend. Bónis F.) Zeneműkiadó. Budapest. 304.
- NAT 2020. *A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Korm. Rendelet.* (2020) Magyar Közlöny. 3. <https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/f06f631fa3d60f9bef336bbc648efc704d0df73c>
- Nemes László Norbert (2016): *A zenetanulás és az éneklés szerepe a fiatalok érzelmi és értelmi fejlődésében*. In: Falus A. szerk.: *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó. Budapest. 177–185.
- Péter Orsolya Márta (2016): *Orpheusz varázsdala, antik szerzők a zene lélekre gyakorolt hatásáról*. In: Falus A. szerk.: *Zene és egészség*. Kossuth Kiadó. Budapest. 91–103.
- Pintér Tünde Kornélia–Csíkos Csaba (2020). *Tanulók, szülők és tanárok perspektívái az iskolai zenei nevelés céljáról és feladatáról*. Iskolakultúra 30 (7): 3–6, 10–15.
<https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2020.7.3>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>
- S. Szabó Márta (2007). *A kodályi eszmék 21. századi állapotáról*. Parlando 49 (6): 8.
- Welch, G. (2015): *The Benefits of Singing in a Choir. Lecture presedent on july 8, 2015 at the City of LondonFestival*: http://www.gresham.ac.uk/sites/default/files/08jul15_grahamwelch_choir.pdf.

SZERZŐI ADATOK

Bódi Viktória Olga mesteroktató
Nyíregyházi Egyetem
Óvó- és Tanítóképző Intézet
bodi.viktoria@nye.hu