

ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG EGY LEÁNYKARBAN

Dalos Vera Daniella

SZTE-BTK Pszichológia Intézet, dalosverad@gmail.com

A csoportos éneklés számos pozitív hatása közül a kutatók a következőket tartják a legkiemelkedőbbnek: jóllét és relaxáció, légzés és testtartás, társas hatások, lelki hatások, érzelmi hatások, illetve immunrendszeri és szív-működést segítő pozitív hatások. Ezek közül kutatásomban a jóllét összetevőt vizsgálom az étellel való elégedettség mérőeszközén keresztül. Mintámat 44 kórusban éneklő és 44 kórusban nem éneklő 14 és 18 év közötti diáklány alkotja, akiknél mérni kívánom az iskolán kívüli csoportos tevékenységekben való részvételük gyakoriságát, illetve az énekléshez kapcsolható jóllét befolyásoló tényezőit. Főbb eredményeim az mutatják, hogy a kóristák étellel való elégedettsége szignifikánsan magasabb, mint a kórusban nem éneklőké. A kutatás alapot adhat az énekléshez köthető jóllét további elemzéséhez a magyar kóruspopuláción belül, különös tekintettel a csoportos éneklés társas aspektusainak vizsgálatához, mely felderíthetné, hogy a magasabb szubjektív jólléthez a társak jelenléte és interakciói, vagy maga az éneklés járul hozzá nagyobb mértékben.

Kulcsszavak: szubjektív jóllét, étellel való elégedettség, kórus, iskolán kívüli tevékenység, szuboptimális éneklési tényezők

A csoportban való éneklés úgy definiálható, mint egy polifonikus társas tevékenység, amely különáll és külön kezelendő a monofonikus szóló énekléstől (Kirsh, Leer, Phero, Xie, és Khosla, 2013). A szóló és kórusban történő éneklés két távoli aspektusát képviselik a zenei produkcióknak, melyek akusztikusan is más élményt nyújtanak. Egy énekkaros hangnak el kell vegyülnie a többivel ahhoz, hogy egy optimális kórushangzás jöhessen létre. Az egyik legnagyobb – a kívülállók számára mégis láthatatlan – kihívás egy karénekes számára, hogy folyamatosan monitorozza a környezetének hangzását, és hozzá igazítsa a hangszínét, hangmagasságát és hangerejét a kóruséhoz. Ez gyakran észrevétlenül, nem tudatosan történik.

Számos tanulmányban olvashatunk a csoportos éneklés jótékony hatásáról, melyek magukba foglalnak pozitív társas, pszichológiai, és egészségügyi változásokat (Clift & Hancox, 2001; Cohen et al., 2006). A kórusban való éneklés pozitív hatásainak széleskörű vizsgálata Clift és Hancox (2001) nevéhez fűzhető. Feltáró tanulmányukban egyetemista énekkarosokat kérdeztek meg arról, hogy milyen pozitív hatásait tapasztalták meg a kórusban való éneklésnek. Nyitott kérdéseikre a legtöbbször előforduló válaszok a következők voltak: új emberekkel való találkozás, általánosan jobb közérzet, szabályozottabb légzés, fokozott figyelem és spirituális emelkedettség érzése. Összegezve eredményeiket azt találták, hogy a megkérdezettek 87%-a tapasztalt pozitív szociális változásokat, 75%-uk pozitív érzelmi hatásokról számolt be, valamint a fizikai és pozitív lelki hatások is kiemelkedőek voltak. Ezek alapján Clift és Hancox (2001) a kórusban való énekléshez kapcsolható pozitív hatások 6 dimenzióját különítette el: jóllét és relaxáció, légzés és testtartás, társas hatások, lelki hatások, érzelmi hatások, illetve immunrendszeri és szív működést segítő pozitív hatások.

A szerzők által talált „jóllét és relaxáció” faktor méltán áll az első helyen a listában, ugyanis a csoportban való éneklés pozitív hatásai közül gyakran kiemelt terület a jóllét vizsgálata. A *szubjektív jóllét* (subjective well-being) a legrövidebben egy általános pozitív lelki egészségként fogalmazható meg (Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittész, 2014). Kutatásomban ezt az összetevőt – a kórusban éneklők mérhető jóllétének vizsgálatát – állítom a fókuszba.

Busch és Gick (2012) a pszichológiai jóllét hedonikus és eudaimonikus aspektusainak változásait vizsgálták két kórus 59 tagjánál kóruspróba előtt és után mérve. A hedonikus jóllétet leginkább a testi és lelki örömmérettel azonosíthatjuk, míg az eudaimonikus jóllét valamivel túlmutat ezen, magába foglalva olyan emberi potenciálokat, mint a személyes növekedés, autonómia és társas kapcsolatok (Ryan & Deci, 2001). Eredményeik azt bizonyítják, hogy az énekkarosok jóllét mutatója egyetlen kóruspróba után szignifikánsan emelkedik a kóruspróba előtt mért értékekhez képest.

Az *élettel való elégedettség* a szubjektív jóllét kognitív-értékelő aspektusa, amely annyit tesz, hogy a személy saját kritériumai, megítélései szerint értékeli életének minőségét (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Mivel az értékelés kritériumait a válaszadó szabja meg, ezért tekinthető az élettel való elégedettség a szubjektív jóllét egyik alapvető összetevőjének (Martos et al., 2014). Fontos kiemelni, hogy ez a kognitív kiértékelés az életminőség egészében történő

vizsgálata alapján zajlik a személyekben, nem pedig egy-egy specifikus életterületet céloz meg (Diener et al., 1985), így kaphatunk egy átfogóbb képet a megkérdezettek összességében vett életminőségéről. Ez alapján kutatásomban az élettellel való elégedettségen keresztül kívánom mérni a pszichológiai jóllétet.

Több szerző is összefüggésbe hozza a jóllét mérését az iskolán kívüli tevékenységekkel. A különféle programok ugyanis lehetőséget teremtenek arra, hogy összekapcsolják a serdülőket velük egyidős társaikkal, miközben közös élményeket generálnak, közös célokat formálnak, és barátságokat képezhetnek (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003). Hansen és Larson (2007) 19 amerikai középiskola 1822 tizenegyedik évfolyamos diákját vizsgálva azt találta, hogy a tizenévesek szabadidős tevékenységgel töltött idejének mértéke összefügg a különféle pozitív következményekkel, többek között a jóllét mértékével.

Liversen, Danielsen, Birkeland, és Samdal (2012) tanulmányukban arra hívják fel a figyelmet, hogy az iskolán kívüli tevékenységek hatására is kimutatható az élettellel való elégedettség magasabb szintje, így az egy fontos előrejelzője lehet a pszichológiai jóllétnek. A 3273 15-16 éves főt involváló norvég kutatás célja az volt, hogy feltárják az élettellel való elégedettség és a különböző szabadidős tevékenységekben való részvétel kapcsolatát bizonyos szabadidős-specifikus szükségletek kielégítésén keresztül. Három pszichológiai szükségletet vizsgáltak: kompetencia, kötődés, és autonómia, melyek közül az előbbi kettő teljes mértékben befolyásolta az élettellel való elégedettség és a szabadidős tevékenységekben való részvétel kapcsolatát. További eredményeik pedig azt mutatják, hogy minél több iskolán túli programban vesz részt valaki, annál magasabb az élettellel való elégedettségének mértéke.

A karéneklés számos pozitív hatása mellett meg kell említenünk a negatív pólust is, hiszen az szintén befolyásoló tényezője lehet a kórushoz kapcsolható jóllétnek. A karnagy bizonyos esetekben olyan hangképzésre kérheti a kórusát, melynek kivitelezése kényelmetlen lehet a számukra, és egy úgynevezett *szuboptimális* éneklésre utasítja őket (Kirsh et al., 2013). Ha egy adott mű olyan hangmagasságban fekszik, amely kívül esik az énekes hangterjedelmén (ambitus), vagy túl nehéz technikát igényel a helyes intonáció, illetve, ha a kényelmesnél halkabban vagy hangosabban kell énekelnie a kórustagoknak ahhoz, hogy illeszkedjenek a szólamuk hangzásához, szuboptimális éneklésről beszélünk (Kirsh et al., 2013). A szerzők a kórusral kapcsolatos jóllétet vizsgálták az éneklés szuboptimális tényezőin keresztül. Az énekléssel kapcsolatos jóllét alatt a szerzők egy általános nyugodt állapotot értenek, mely a csoportos éneklés hatására érezhető. Kirsh és munkatársai (2013) kutatása alapján elmondható, hogy a kórusban való éneklés pozitív hatással van a jóllétre, emellett rámutat, hogy a szuboptimális éneklés hangkihasználtságot okozhat, ezáltal csökkentheti az énekléssel kapcsolatos jóllét mértékét. Ezt alapul véve fontosnak tartom, hogy kérdőívemben helyet kapjon a hangkihasználtság gyakoriságát és hatását vizsgáló kérdés is.

A szuboptimális éneklési szokásokon kívül több tényező is befolyásolhatja az énekkarhoz kapcsolható jóllét mértékét. Busch és Gick (2012) szerint a jövőben olyan kutatások szükségesek ezen a területen, melyek összehasonlítják az

énekkar jóllétre gyakorolt hatását kórusban éneklő és kórusban nem éneklő csoportokon. Kirsh és munkatársai (2013) azt javasolják, hogy tegyünk különbséget az amatőr és professzionális énekkarok között, hiszen a szakmailag két eltérő szintet képviselő énekesek tapasztalatai, percepciói jelentősen eltérhetnek egymástól. Hangsúlyozzák továbbá, hogy a kórusban létrejövő jóllétet befolyásolhatja még a diákok zenei ízlése és az énekelt darabok műfaja közti kongruencia és inkongruencia, a kórustagok közti kötődés és a kórusvezetőhöz fűződő viszonyuk. Utóbbi vizsgálatát kiváltképp fontosnak tartom, hiszen a tizenéveseknek kiemelten nagy szükségük van arra, hogy a családjukon kívüli felnőttektől és barátoktól visszajelzést és támogatást kapjanak (Leveresen et al., 2012). Ha a karvezetővel szimpatizálnak annak karizmatikus egyénisége, gondolkodásmódja vagy tanítási stílusa miatt – főképp, ha ez motiválja őket a próbára járásra – az növelheti a kórushoz kapcsolódó jóllétüket (Kirsh et al., 2013). Ezekből a javaslatokból kiindulva kutatásomban kontrollcsoportos eljárással kívánom vizsgálni a jóllét mértékét kórusban éneklő és nem éneklő személyeknél, figyelembe véve a kórusvezetővel való kapcsolatot, és az énekkar minősítését.

A tizenévesekkel végzett kutatás nem mondható gyakorinak az énekkar és jóllét kapcsolatának vizsgálatában. Többnyire egyetemistákon (Clift & Hancox, 2001; Dasan, 2013) és idős populáción (Laukka, 2007) készültek csoportos éneklés hatásait vizsgáló tanulmányok. Azonban ahogy Leveresen és munkatársai (2012) is érvelnek, a 15-16 éves korosztály valószínűleg már több fajta iskolán kívüli tevékenységet, szakkört kipróbált élete során, és azok közül kiválaszthatta és „megtarthatta” azokat, amelyek legjobban megfelelnek az igényeiknek. Serdülőkorban különösen nagy szükség van arra, hogy a fiatalok összetett feladatokat oldjanak meg (Eccles et al., 2003), ezen felül több igényük van arra, hogy a családjukon kívüli felnőttektől és barátoktól visszajelzést és támogatást kapjanak (Leveresen et al., 2012). A különböző szabadidős tevékenységekben való részvétel pozitív hatással van nem csak a serdülők fejlődésére, hanem szubjektív jóllétére is. A szervezett tevékenységekben való részvétel különösen erősen képes bejósolni a jóllét magasabb értékét (Leveresen et al., 2012). Ezek az eredmények azt mutatják, hogy fontos lehet a serdülők szubjektív jóllétének szabadidős tevékenységekkel valló kapcsolatának feltárása, ezért kutatásomban ezt a korosztályt vizsgálom. A minta nemi különbségek feltérképezésére ugyan nem alkalmas, azonban Clift és munkatársai (2010) szerint a nők jobban „profitálnak” az éneklés jóllétre kifejtett hatásából, mint a férfiak, illetve a fiatalabb résztvevők gyakrabban számoltak be társas jellegű pozitív hatásokról, ezért várhatunk szignifikáns eredményeket.

Kutatásom célja, hogy vizsgálja a kórusban éneklő és kórusban nem éneklő diáklányok jóllétét az élettel való elégedettség tekintetében, továbbá az egyéb iskolán kívüli csoportos tevékenységek együttjárását az élettel való elégedettséggel. Ezen felül az énekkarosoknál vizsgálom a kórusvezetőhöz fűződő viszonyt és a szuboptimális éneklési változókat, mint a kórusban való énekléshez köthető jóllét befolyásoló tényezőit. Feltételezem, hogy a kóristák élettel való elégedettsége magasabb, mint a kórusban nem éneklőké (H1), illetve a kórusban

nem éneklők közül magasabb az étellel való elégedettsége azoknak, akik csoportos tevékenységeket úznak (H2). Továbbá feltételezem, hogy a kóristák étellel való elégedettsége pozitívan jár együtt a karvezetővel ápoló jó kapcsolattal (H3), illetve magasabb az étellel való elégedettsége azoknak, akiknél nem jelentkeznek szuboptimális éneklési tényezők (H4).

MÓDSZEREK

VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK

Az adatfelvétel két középiskolában történt. Elsőként egy ének-zenei gimnázium kóristáit kerestem meg, melyhez nemből és korban illesztettem a másik, nem ének tagozatos intézmény kórusban nem éneklő diákjait. A kórusvezetővel készített rövid interjú (lásd: 1. melléklet) alapján elmondható, hogy a kórus „félamatőr” énekkarnak számít, akik hetente átlagosan 5-6 órát próbálnak, és havonta legalább egyszer fellépnek, valamint évente körülbelül három alkalommal járnak külföldi szereplésekre és turnéokra. A mintát összesen 88, 14 és 18 év közötti középiskolás lány alkotja, melyből 44 fő kórustag, 44 fő viszont nem tagja énekkarnak. A két csoportban a szülők iskolai végzettsége nem tért el egymástól: legalább az egyik szülő egyetemi végzettségű, a szakiskolai végzettségénél nem fordult elő alacsonyabb érték.

A résztvevők szóbeli tájékoztatást kaptak a kérdőívek kitöltése előtt, és egy passzív szülői beleegyező nyilatkozatot vittek haza szüleiknek vagy gondviselőiknek. A kézirat leadásának napjáig egy szülői nyilatkozat sem érkezett vissza, így ebből az okból kifolyólag egy résztvevőt sem kellett kizárni a mintából. A kitöltők semmilyen anyagi ellenszolgáltatásban nem részesültek. Az etikai szabályokat betartottam a vizsgálat során.

VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

Kutatásomhoz papír-ceruza kérdőíveket használtam (lásd: 2. és 3. melléklet), melynek egyik fő tétele az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) (Diener et al., 1985) volt, mely egy 5 ítemes önkitöltős kérdőív. A kérdésekre 7-fokú likert skálán kell válaszolni, melyeknek összeadásával kapjuk meg a skála összpontszámát. A kérdőív nem tartalmaz fordított itemeket. Ez után következett az Észlelt Társas Támogatás Multidimenzionális Skálája (MSPSS) (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988), mely a család, barátok és „jelentős mások” által nyújtott pszichoszociális erőforrások jelenlétét méri 12 ítemen. Ennek adatai azonban a jelen kutatáshoz nem kerültek felhasználásra.

Általános demográfiai kérdések vonatkoztak az életkorra, nemre, évfolyamra, és a tagozatra, valamint a szülők legmagasabb iskolai végzettségére. Az iskolán kívüli tevékenységek mérésére a diákoknak egy táblázatot kellett

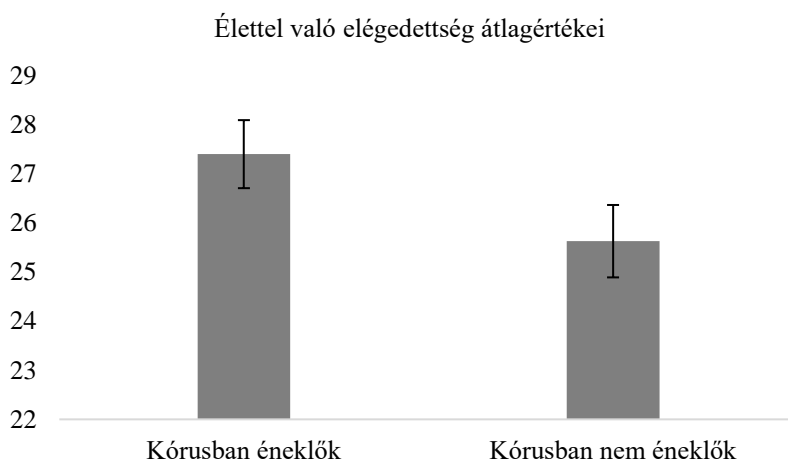
kitölteniük, melyben 6 tevékenység volt felsorolva (7 a kórusban nem éneklő diákok számára). Ebben a táblázatban a tevékenységek gyakoriságát (soha, 1-2 alkalommal egy hónapban, hetente egyszer, hetente többször) is meg kellett jelölniük. Ezen felül a kórista csoport kérdőíve tartalmazott további, a kórusban való éneklés és a jóllét kapcsolatára vonatkozó kérdéseket is. Ezeket Kirsh és munkatársai (2013) alapján készítettem el, és emeltem be a mérőeszközök közé. A feleletválasztós és eldöntendő kérdések mellett rákérdeztem, hogy az énekkari tagok milyen főbb motivációs tényező hatására járnak kórusba. Ennek megválaszolására maximum 7 kategóriát lehetett megjelölniük, melyek a következők voltak: „szeretek énekelni”, „barátok és a jó társaság”, „minőségi időtöltés”, „utazások”, „fellépések”, „jó hírnév”, és a „kórusvezető személye”.

VIZSGÁLAT MENETE

Az adatfelvétel a tanárokkal, illetve a kórusvezetővel előzetesen megbeszélt időpontban történt az órák közötti szünetekben, és egy kóruspróba előtt. A kérdőívcsomag kitöltése körülbelül 10 percet vett igénybe. A tájékoztatón kívül további szóbeli instrukciókra nem volt szükség, hiszen minden feladatot írásbeli útmutató előzött meg. Az adatgyűjtés után a mintát két csoportra osztottam aszerint, hogy valaki tagja-e énekkarnak vagy sem. Az elemzés megkezdése előtt egy énekkari tag adatait hiányos kitöltés miatt ki kellett zárni a mintából.

EREDMÉNYEK

Annak vizsgálatára, hogy a kórusban éneklő diákok, vagy a kórusban nem éneklő diákok rendelkeznek-e magasabb élettellel való elégedettséggel, független mintás t-próbát használtam. Független változóim a kórusban éneklő és kórusban nem éneklők két csoportja volt, függő változóm pedig az Élettellel való Elégedettség Skála összpontszáma. Ezen összesen 35 pontot lehetett elérni melyből a kórustagok átlagosan 27,59 (szórás: 4,5), a kórusban nem éneklők pedig 25,61 (szórás 4,77) pontot értek el. A független mintás t-próba eredménye ($t(86) = 1,99, p = 0,049$) marginális szignifikancia szinttel arra utal, hogy szignifikáns különbség van a két csoport élettellel való elégedettségének átlagértékei között, méghozzá az énekkari tagok javára (lásd 1. ábra). Ezzel igazolódott feltevésem (H_1), miszerint a kóristák élettellel való elégedettsége magasabb, mint a kórusban nem éneklőké.



1. ábra: Az élettel való elégedettség átlagértékei a kórusban éneklők és kórusban nem éneklő diákoknál

Az énekkari tagok közül többen elérték a maximális 35 pontot, míg a legalacsonyabb, 13 ponttal egy kórusban nem éneklő diák rendelkezett. Ezek alapján elmondható, hogy a kóristák élettel való elégedettség átlagértékei az „elégedett” kategóriába estek (26 és 30 pont között), a kórusban nem éneklő diákok élettel való elégedettségének átlagértékei pedig a „némileg elégedett” kategória felső határértékén állnak (ez a kategória 21 és 25 pont között található).

A következő lépésben vizsgáltam a kórusban nem éneklő diákok élettel való elégedettségét az iskolán kívüli tevékenységeik függvényében. Ennek vizsgálatára két csoportot hoztam létre: egyet az iskolán kívüli tevékenységekben rendszeresen résztvevők számára (függetlenül attól, hogy hányféle tevékenységet űznek egyszerre), egyet pedig az iskolán kívüli tevékenységeket nem végzők számára. Csoportos tevékenységnek számított a diákszínjászó, vallási kör, csoportos sporttevékenység, együttesben való játszás, a tánc, és az ifjúsági tér tagság. A rendszeresen iskolán kívüli tevékenységeket űzők közé kerültek azok a diákok, akik legalább egy tevékenységet heti több mint egy alkalommal végeztek (hiszen a kóristák is legalább heti 2 kóruspróbán vettek részt kötelezően), és a csoportos tevékenységeket nem űzők közé kerültek azok, akik ennél kevesebbszer vettek részt ilyen jellegű programokon. A programok fajtái szerint nem vizsgáltam külön az élettel való elégedettség mértékét. Ezzel a módszerrel 29 fő vett részt gyakran csoportos iskolán kívüli tevékenységekben, 15 fő pedig nem járt rendszeresen ilyen jellegű programokra. A kórusban nem éneklők két csoportjának élettel való elégedettségének különbségét független mintás t-próbával vizsgáltam meg. Az eredmény alapján elmondható, hogy a két csoport élettel való elégedettségének átlaga nem tér el szignifikánsan egymástól ($t(42) = -1,12, p = 0,269$).

A kórusban nem éneklő diáklányok élettel való elégedettségét az iskolán kívül végzett tevékenységeik gyakoriságával korreláltatva a következő eredményeket kaptam (lásd: 1. táblázat): a 7 tevékenység közül egyedül a zenekari együttesben való játszás járt együtt szignifikánsan az élettel való elégedettséggel ($r(44) = 0,01, p = -0,38$). Ez az enyhe, negatív irányú korreláció azt jelenti, hogy az

együttesben játszás együtt jár az étellel való elégedettség alacsonyabb szintjével. A második hipotézisemet, miszerint a kórusban nem éneklők közül magasabb az étellel való elégedettsége azoknak, akik csoportos tevékenységeket űznek (H2) tehát nem sikerült igazolnom.

Iskolán kívüli tevékenység	Korrelációs együttható (r)
Diákszínjátészó	0,06
Vallási kör	0,1
Csoportos sport	-0,25
Együttes	-0,38*
Tánc	0,18
Ifjúsági tér	0,16

* $p < 0,05$; ** $p < 0,005$

1. táblázat: Az étellel való elégedettség és az iskolán kívül végzett tevékenységek gyakoriságának korrelációs értékeit bemutató táblázat

A következő hipotézisem tesztelésekor az énekkari tagok karvezetőhöz fűződő viszonyának együttjárását vizsgáltam az étellel való elégedettségük mértékével. A kórustagok 7-fokú skálán jelölték a karvezetővel való kapcsolatuk minőségét, ahol az 1-es érték jelölte a nagyon rossz kapcsolatot, a 7-es érték pedig a kiváló kapcsolatot. Az együttjárást Pearson-féle korrelációval vizsgáltam. A kapott eredmények alapján elmondható, hogy nincs szignifikáns kapcsolat a két változó között ($r(44) = 0,05$, $p = 0,74$), így a harmadik hipotézisemet (H3) nem sikerült igazolnom. Tehát a karvezetővel ápolt kapcsolat minősége nem jár együtt az étellel való elégedettség magasabb értékével.

Következő hipotézisemet, miszerint azok az énekkari tagok elégedettebbek az életükkel, akiknél semmilyen szuboptimális tényező nem jelentkezik az éneklés során független mintás t-próbával teszteltem. Független változóm a hangprobléma, míg függő változóm az étellel való elégedettség összpontszáma volt. Összesen 3 kórustag jelezte, hogy valamilyen probléma van a hangjával, a többi 41 kórustagnak nem voltak hangproblémái. A szuboptimális éneklési tényezőkkel rendelkező csoport alacsony létszáma miatt a statisztikai próba eredménye nem értelmezhető. Ezt követően Pearson-féle korrelációval vizsgáltam a kóruspróba után fellépő fáradtság gyakoriságát és az étellel való elégedettség együttjárását. A statisztikai próba alapján elmondható, hogy nincs szignifikáns korreláció a két vizsgált változó között ($r(44) = -0,26$, $p = 0,09$). A fenti adatok értelmében feltevésemet, hogy kóristák közül elégedettebbek az étellel azok, akik nem tapasztalnak szuboptimális éneklési tényezőket, illetve fáradtságot a kóruspróba során (H4) nem sikerült igazolnom.

Végül megnéztem, hogy az énekkari tagok milyen főbb motivációs tényező hatására járnak kórusba. A 7 kategóriát a következő arányokban jelölték a diákok: A kórusban éneklők 50%-a jár kórusba csupán azért, mert szeret énekelni, 39,8%-a a barátok és a társaság miatt. 30%-uk azért jár, mert úgy véli, hogy az énekkarozás egy minőségi időtöltés, 31,8%-uk jár az utazások miatt, és 18,2%-uk a

fellépések miatt. Végül pedig 10,2% jár énekkara a jó hírnév miatt, és 8% a karvezető személye miatt.

MEGVITATÁS

Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy elégedettebbek-e az étellel azok a középiskolás diáklányok, akik kórusban énekelnek, azokhoz képest, akik nem. Eredményeim azt mutatják, hogy a kórustagok marginális szignifikancia szinttel magasabb értékeket értek el az Élettel való Elégedettség Skálán, mint a kórusban nem éneklő diákok. Ha Martos és munkatársai (2014) tanulmányából indulunk ki, akik azt mondják, hogy az étellel való elégedettség egyik fő összetevője és mutatója a pszichológiai jóllétnek akkor, arra következtethetünk, hogy a kóristák magasabb jólléttel rendelkeznek, mint a nem kórusban nem éneklők. Ez az eredmény összhangban van Busch és Gick (2012) tanulmányával, melyben azt találták, hogy mindössze egy kóruspróba után szignifikánsan emelkedik az énekkarosok jóllét értéke. Ők ugyan a hedonikus és eudaimonikus aspektusain keresztül mérték a jóllét mutatóját, és ismételt méréses elrendezést alkalmaztak, de kutatásom alapján elmondható, hogy a kontrollcsoportos elrendezésben is megjelenik egy hasonló eredmény a középiskolásoknál.

A kórusban nem éneklők csoportjára vonatkozó feltevésem az volt, hogy azok a diákok, akik hetente többször is végeznek valamilyen iskolán kívüli tevékenységet, magasabb étellel való elégedettséggel rendelkeznek, mint azok, akik nem űznek gyakran ilyen jellegű csoportos tevékenységeket. Statisztikai elemzésem rámutatott, hogy feltételezésem nem volt helytálló. Ezen felül egy korrelációs próbából kiderült, hogy negatív kapcsolat van a zenei együttesben való játszás és az étellel való elégedettség között. Ez ellentmond Leversen és munkatársai (2012) eredményeinek, akik azt találták, hogy az étellel való elégedettség mértéke együtt jár a szabadidős tevékenységek gyakoribb végzésével. Tanulmányukban a több szabadidős tevékenység űzése magában foglalta az egy adott tevékenységgel töltött időt, illetve a tevékenységek differenciálását is. Így ha valakinek több hobbija volt, de nem űzte őket olyan rendszeresen egyenlő pontszámot érhetett el, mint aki egy tevékenységet űzött komolyabban, heti több alkalommal. Ha kutatásomban ezt a pontrendszert alkalmaztam volna, és ennek megfelelően fogalmazom meg kutatási kérdésemet, elképzelhető, hogy Leversen és munkatársaihoz (2012) hasonló eredményeket kaphattam volna. Ezen felül azt is meg kell említenünk, hogy a vizsgálatom során elvégzett próbák megbízhatósága vitatható, hiszen a minta további bontásával meglehetősen kis létszámú csoportokat kaptam, melyek nem voltak kiegyenlítve.

Az énekkarhoz köthető jóllét kialakulása függhet az énekkari tagok karvezetőhöz fűződő viszonyától (Kirsh et al., 2013). Ezt az állítást kutatásomban nem sikerült alátámasztani. Az étellel való elégedettség mértéke és a kórusvezetővel való kapcsolat minősége nem mutatott szignifikáns együttjárást. Leversen és munkatársai (2012) szerint a tizenéveseknek kiemelten nagy szükségük van arra, hogy a családjukon kívüli felnőttektől és barátoktól kapjanak

visszajelzést, és támogatást (Leveresen et al., 2012). Ugyan a karvezetőtől történő visszajelzés fontosságát az étellel való elégedettségben keresztül nem sikerült bebizonyítani, érdemes lenne nagyobb hangsúlyt fektetni a társak szerepére a kórusban.

Kirsh és munkatársai (2013) a szuboptimális éneklés étellel való elégedettségre gyakorolt közvetett hatását vizsgálták, és pozitív irányú korrelációt találtak a hangyi kimerültség, (mint szuboptimális énekkari viselkedés) és az énekléssel kapcsolatos jóllét csökkenése között, míg pozitív jóllétről számoltak be azok, akiknél nem jelentkeztek szuboptimális éneklési tényezők. Kutatásomban a szuboptimális éneklés mérésére a hangyi problémák jelenléte szolgált, ami lehetett gyulladás, rekedtség vagy hangyi kimerültség a kóruspróba végére. Eredményeim azonban egyik tényezővel sem mutattak szignifikáns együttjárást. Ennek egyik fő oka lehet, hogy hangyi problémákról csak 3 fő számolt be a 44 kórustagból, így a csoportlétszámok nagy különbsége miatt a statisztikai próba nem megbízható.

Kutatásom további eredményeként említhető a Clift és Hancox (2001) tanulmányában látható, kórusban való énekléshez kapcsolható pozitív hatások 6 dimenziója (jóllét és relaxáció, légzés és testtartás, társas hatások, lelki hatások, érzelmi hatások, illetve immunrendszeri és szív működésre való pozitív hatások) közül a társas tényezők megjelenése. Az énekkaros diákokat olyan tényezők motiválják a kórusba járásra, mint a barátok és a társaság, illetve úgy vélik, hogy az énekkarozás egy minőségi időtöltés. A társas hatások ismételt megjelenése miatt érdemes lehet erre a jövőben nagyobb hangsúlyt fektetni.

Kutatásommal kapcsolatban több korlátozó tényező merülhet fel. Habár a kórusban éneklők szignifikánsan magasabb értékeket értek el az étellel való elégedettség skáláján, ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a kórusban való éneklés okozta a pozitívabb jóllétet. Mivel ugyanazon intézményből kerültek ki a kórustagok és egy másiktól a nem kóristák, lehetséges, hogy a megjelenő hatások az iskolai közegnek tudhatók be, tehát nem feltétlenül a kórusban éneklés a fő független változó. Ezért a jövőben ezt több iskola diákjainak, illetve iskoláktól független kórusok megkérdezésével lenne érdemes kiküszöbölni.

Kérdőívemben olyan kérdéseket használtam, melyek önbevalláson alapultak. Például a hangyi fáradtság egy teljesen szubjektív kérdés, melyet mindenki saját magához mérten válaszol meg. Ennek egyfajta kiküszöbölése lehet a magasán képzett énekesekkel való adatfelvétel, melyet Kirsh és munkatársai (2013) javasolnak. Egy amatőr vagy félamatőr kórushoz képest egy professzionális énekes jobban meg tudja fogalmazni és határozni a karénekléssel kapcsolatos tapasztalatait, érzéseit. Ezen felül egy professzionális kórusban magasabbak a követelmények (több próba, bővebb repertoár fenttartása, színvonalasabb produkció) mely nagyobb terhet ró az énekesekre. Ugyanakkor a fellépések utáni sikerélmény, elégedettségérzés is magasabb lehet, mint az amatőr kórusoknál. Ezek az énekléssel kapcsolatos szélsőségesebb negatív és pozitív érzések pedig markánsabb jólléthez kapcsolható eredményekben nyilvánulhatnak meg. Mivel a jóllét és a szuboptimális tényezők kapcsolatát

kutatásomban nem sikerült tisztázni, ez a terület további felderítésre szorul egy amatőr és egy professzionális kórus bevonásával.

Alapvető kérdés lehet továbbá a középiskolás kórusban éneklő és nem éneklő fiúk vizsgálatának kihagyása. Clift és munkatársai (2010) szignifikáns különbséget találtak a nemek tekintetében a mely arra utal, hogy a nőknél jobban megjelenik a jóllét növekedése az éneklés hatására. A magyarországi kóruskultúrából adódóan azonban csak lányokon volt lehetséges kivitelezni a vizsgálatot. Ez maga után vonhat egy következő kérdést, hogy vajon a férfiak azért nem énekelnek kórusban, mert az nem emeli annyival a jóllétüket, mint egyéb tevékenységek, vagy ennek hátterében más okok állnak. Ennek vizsgálatára érdemes lenne egy kontrollcsoportos eljárásba férfi kórustagokat is bevonni.

Összességében elmondható, hogy az élettel való elégedettségen keresztül mért jóllét szintje marginálisan magasabb az ének-zenei iskola kórusában éneklő diáklányoknál, mint kórusban nem éneklő társaiknál. Ez egy olyan eredménynek számít, amely alapot adhat a magyar kóruspopuláció énekléshez köthető jóllétének további vizsgálatához. Következő lépésként érdemes feltárni a kórus pozitív hatásainak társas dimenzióját, melynek egyik módja lehetne a társas támogatottság vizsgálatának bevonása, hiszen ehhez rendelkezésre állnak a kutatásomban fel nem használt Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőívvel gyűjtött adatok. Ezen felül érdemes több figyelmet fordítani az iskolán kívül végzett csoportos tevékenységek befolyásoló hatására is. A vizsgálat továbbá segíthet hasonló területen kutatóknak tisztázni, hogy pontosan milyen változók járulnak hozzá a kórusban történő énekléshez kapcsolódó szubjektív jóllét kialakulásához.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Busch, S. L., & Gick, M. (2012). A Quantitative Study of Choral Singing and Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Music Therapy, 18*(1).
- 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., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health, 1*(1), 19-34.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist, 46*(6), 726-734.
- Dasan, M. M. B. (2013). A Study on Music Students Well-Being, Life Satisfaction and Happiness. *Indian Research Journal, 1*(1).

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.
- Hansen, D. M., & Larson, R. W. (2007). Amplifiers of developmental and negative experiences in organized activities: Dosage, motivation, lead roles, and adult-youth ratios. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(4), 360-374.
- Kirsh, E. R., van Leer, E., Phero, H. J., Xie, C., & Khosla, S. (2013). Factors associated with singers' perceptions of choral singing well-being. *Journal of Voice*, 27(6), 786-e25.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of happiness studies*, 8(2), 215-241.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599.
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői [Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H)]. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

MELLÉKLETEK

1. MELLÉKLET: A KARVEZETŐHÖZ INTÉZETT KÉRDÉSEK

Kérdések a karvezetőhöz:

1. Próbával töltött órák száma egy héten:
2. Fellépések száma évente:
3. Külföldi utazások száma évente:
4. A kórus besorolása: professzionális/amatőr

2. melléklet: Kérdőív a kórusban éneklőknek

1. Nem: _____ Kor: _____ Évfolyam: _____
2. Tagozat: gimnázium/angol/német/spanyol/matematika/informatika/sport
3. Miért énekelsz kórusban? (többet is megjelölhetsz)

- szeretek énekelni	- fellépések
- barátok/jó társaság	- jó hírnév
- minőségi időtöltés	- karvezető személye
- utazások	- egyéb: _____
4. Hány éve énekelsz kórusban? _____
5. Milyen gyakran érzed, hogy neked kell vezetned a szólamodat? (jelöld számmal)

soha 1 2 3 4 5 6 7 mindig
6. Szoktál szólót énekelni a kórusban? IGEN NEM
7. Van-e valamilyen probléma a hangoddal? (rekedtség, torokfájás, gyulladás)

IGEN	NEM
------	-----
8. Milyen gyakran érzed, hogy a hangod elfárad egy-egy próba után?

soha 1 2 3 4 5 6 7 mindig
9. Milyen a kapcsolatod a karvezetővel?

rossz 1 2 3 4 5 6 7 kiváló

10. Iskolán kívüli egyéb tevékenységek:

Tevékenység	Gyakoriság			
	soha	1-2 alkalommal egy hónapban	hetente egyszer	hetente többször
diákszínjátzó				
vallási kör				
sport (csoportos)				
együttes				
tánc				
ifjúsági tér				
egyéb: _____				

11. Szülők iskolai végzettsége:

Szint	Anya vagy gondviselő	Apa vagy gondviselő
Érettségi		
Szakképzés		
Egyetem/főiskola		
Egyéb		

12. Jelöld egy 7 fokú skála segítségével, hogy mennyire értesz egyet a következő állításokkal!

	egyáltalán nem értek egyet	nem értek egyet	inkább nem értek egyet	semleges	inkább egyetértek	egyetértek	teljesen egyetértek
--	----------------------------------	--------------------	---------------------------	----------	----------------------	------------	------------------------

ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG EGY LEÁNYKARBAN

1. Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálishoz.	1	2	3	4	5	6	7
2. Az életkörülményeim kitűnőek.	1	2	3	4	5	6	7
3. Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eddig minden fontosabb dolgot megszereztem, amit akartam.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ha újrakezdhetném, szinte semmin nem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

13. Kérlek, az alábbi számok bekarikázásával jelöld be, hogy mennyire igazak rád az alábbi állítások!

	Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
1. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.	1	2	3	4	5
2. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
3. A családomra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
4. Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.	1	2	3	4	5
5. Van legalább egy olyan ismerősöm, aki vigaszt tud nyújtani számomra	1	2	3	4	5
6. Barátaimra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
7. Számíthatok a barátaimra, amikor a dolgok rosszra fordulnak.	1	2	3	4	5

ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG EGY LEÁNYKARBAN

8. Tudok a problémáimról beszélni a családommal.	1	2	3	4	5
9. Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
10. Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
11. A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.	1	2	3	4	5
12. Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.	1	2	3	4	5

3. melléklet: Kérdőív a kórusban nem éneklőknek

- Nem: _____ Kor: _____ Évfolyam: _____
- Tagozat: gimnázium/angol/német/spanyol/matematika/informatika/sport
- Iskolán kívüli tevékenységek, és azok gyakorisága:

Tevékenység	Gyakoriság			
	soha	1-2 alkalommal egy hónapban	hetente egyszer	hetente többször
diákszínjátzó				
vallási kör				
sport (csoportos)				
együttes				
kórus				

ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG EGY LEÁNYKARBAN

tánc				
ifjúsági tér				
egyéb: _____				

4. Kérlek, az alábbi számok bekarikázásával jelöld be, hogy mennyire igazak rád az alábbi állítások!

	Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
1. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.	1	2	3	4	5
2. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
3. A családomra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
4. Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.	1	2	3	4	5
5. Van legalább egy olyan ismerősöm, aki vigaszt tud nyújtani számomra	1	2	3	4	5
6. Barátaimra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
7. Számíthatok a barátaimra, amikor a dolgok rosszra fordulnak.	1	2	3	4	5
8. Tudok a problémáimról beszélni a családommal.	1	2	3	4	5
9. Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
10. Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.	1	2	3	4	5

ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG EGY LEÁNYKARBAN

11. A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.	1	2	3	4	5
12. Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.	1	2	3	4	5

5. Jelöld egy 7 fokú skála segítségével, hogy mennyire értesz egyet a következő állításokkal!

	egyáltalán nem értek egyet	nem értek egyet	inkább nem értek egyet	semleges	inkább egyetértek	egyetértek	teljesen egyetértek
1. Az életem a legtöbb tekintetben közel van az ideálishoz.	1	2	3	4	5	6	7
2. Az életkörülményeim kitűnőek.	1	2	3	4	5	6	7
3. Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eddig minden fontosabb dolgot megszereztem, amit akartam.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ha újramezhetném, szinte semmin nem változtatnék.	1	2	3	4	5	6	7

6. Szülők iskolai végzettsége:

Szint	Anya vagy gondviselő	Apa vagy gondviselő
Érettségi		
Szakképzés		
Egyetem/főiskola		
Egyéb		