

Ана Ристивојевић¹ и Тијана Мировић²

¹ Музичка школа „Коста Манојловић”, Београд, Србија

² Психолошко саветовалиште Мозаик, Србија

anciristivojevic@gmail.com ~ tijana.mirovic@gmail.com

КАКО УЧЕНИЦИ МУЗИЧКИХ ШКОЛА И АМАТЕРСКИ ПЕВАЧИ ВИДЕ ДОБИТ ОД ХОРСКОГ ПЕВАЊА?

Сажетак

Истраживања показују да певање у хору развија осећај заједништва, унапређује социјалне вештине, доприноси побољшању расположења, дисања и рада срца. Полазећи од наведених теза, желели смо да испитамо како чланови хора процењују добит од хорског певања и шта их мотивише да долазе на хор. Узорак (N=93) је био састављен од три подгрупе: чланова аматерског црквеног хора (N=14), ученика основне музичке школе – ОМШ (N=36) и ученика средње музичке школе – СМШ (N=43). Упитник комбинованог типа сачињен је за потребе овог испитивања, а подаци су обрађени дескриптивном методом. Резултати показују да је аматерским певачима најзначајнија добит од хора стицање нових знања из музичке уметности (M=4,21), док је ученицима ОМШ најзначајније побољшавање гласовних могућности (M=4,08), а ученицима СМШ пријатно друштво на хору (M=4,19). Развијање дисциплине и смањивање страха од јавног наступа, показало се као најмање значајно у све три групе ($M \leq 3,00$). Када је у питању мотивација, аматерски певачи издвајају савладавање нових музичких композиција и развој гласа ($M > 4,30$), пријатно друштво и побољшање нивоа музичких знања (M=4,14), док се код ученика као важан мотив појављује развој гласа (M=4,08) и наступи на концертима (M=4,06) код ученика ОМШ. Резултати показују да највећу добит од хора имају чланови аматерског црквеног хора, а да за све подгрупе најважнији мотив за долазак на хор представља развој гласовних могућности.

Кључне речи: хор, добробит, мотивација, ученици, аматерски певачи

Увод

Историјски посматрано, хорско певање је, као најприступачнији облик колективног музицирања, од вајкада уткано у живот човека и друштва како на психолошком нивоу, тако и на нивоу социјалних потреба и интеракција. С тим увези, хорско певање се, из угла музичког образовања и аматерског певања, убраја у делатност која не само да развија певачко-техничке способности, омогућава увид у музичка остварења и сврсисходну примену музичких знања (Пожгај, 1950), него и креира осећање припадности, одго-

ворности кроз заједничко деловање и сарадњу певача. Самим тим, хорско певање, према многобројним научним потврдама, доводи до унапређења менталног, емоционалног али и физичког благостања певача као што је повећање нивоа кисеоника у крви, регулисање рада срчаног мишића, оснажење имунолошког система и слично (Vickhoff et al. 2003, Kreutz et al., 2004).

Резултати истраживања (Beck, Cesario, Yousefi, & Enamoto, 1999, Kreutz et al., 2004) показују да особе које певају у хору ређе имају респираторне инфекције јер се приликом певања побољшава ниво маркера доброг имунитета као што су имуноглобулин А (антитело које убија вирусе) и хидрокортизон (хормон надбубрежне жлезде). Да хорско певање може да побољша и стимулише рад унутрашњих органа, потврђује и Шушарџан (Шушардџан, 1998) – утемељитељ музикотерапије и вокалне терапије у Русији. Он објашњава да приликом певања, 15% до 20 % звука иде „напоље” док се остатак задржава у унутрашњим органима доводећи их у стање вибрације која повољно делује на њихов рад и функцију. На пример певање вокала „а” повољно утиче на горњи режањ плућа и рад срчаног мишића. Када је реч о раду срчаног мишића, веома је важно контролисано дисање, јер оно регулише активност вагуса – нерва који својим деловањем на синусни чвор, управља радом срца. О позитивним ефектима контролисаног дисања приликом хорског певања, као што су регулисање срчаног рада и крвног притиска, говорио је музиколог Викхоф (Vickhoff et al. 2003), руководилац истраживања о добробити хорског певања на људски организам. Резултати поменутог истраживања указују на то да ритам дисања има директан утицај на активност срчаног мишића, односно да долази до постепене синхронизације откуцаја срца хорских певача – њихов пулс се успоравао и убрзавао у једнаком ритму.

Истраживања која су испитивала расположења хориста пре и после певања (Beck et al., 1999) показују да хорско певање побољшава афективно стање, смањује осећај усамљености и чини хорске певаче срећнијим. Јављање позитивних емоција током хорског певања повезано је са одређеним процесима у мозгу (Diener & Biswass-Diener, 2008), па сходно томе, хорско певање може бити одговорно и за ослобађање неуротрансмитера допамина (Salimroo et al., 2011) чиме се ствара осећај задовољства и снижава ниво емоционалне напетости. Снижен ниво емоционалне напетости приликом хорског певања забележен је и код ученика основне школе, што потврђују налази експерименталног истраживања Овчиникове (Овчинникова, 2011). Резултати овог истраживања показују да се код деце из експерименталне групе, која су два пута недељно имала часове хорског певања и активну концертну делатност, снизио ниво емоционалне напетости и повећао осећај самопоуздања и колективизма. Ово је значајно јер је у психолошкој и медицинској литератури установљено да особе које имају развијен осећај колективизма, имају боље ментално здравље (Reis, Collins & Berschied, 2000). Тако, хорско певање, може утицати и на унапређење менталног благостања. Ово пот-

врђују и Клифт и Морисон, (Clift & Morrison, 2011) који налазе да когнитивни напори укључени у хорско певање, одвраћају пажњу певача од свакодневног стреса, те тиме побољшавају његово метално здравље.

Када говоримо о томе шта мотивише певаче да долазе на хор, поједини аутори, на основу добијених резултата истраживања, истичу позитивну друштвену атмосферу (Einarsdottira & Gudmundsdottirb, 2016), затим вољу за побољшање вокалне технике и способности читања нотног текста (Rensink-Hoff, 2009). Између осталог, уз развој вокалне технике и способности читања нотног текста који, према резултатима споменутог истраживања представљају мотиве за долазак на хор, певачи могу да усвајају и практично примењују своја музичка знања која, поред правилног начина певања, подразумевају познавање основних музичких појмова, елемената музичке изражајности неопходних за изражајно певање и фино нијансирање, карактеристика различитих музичких епоха и тако даље.

Из свега наведеног можемо закључити да се кроз заједничко деловање и сарадњу певача, ефекти хорског певања могу рефлектовати на пољу музичког развоја и побољшања нивоа металног, емоционалног и физичког благостања. Имајући ово у виду, желели смо да део наведених налаза проверимо и на нашој популацији.

Метод

С обзиром на научно доказану значајност хорског певања као делатности која, поред музичког и културног развоја, доводи до унапређења менталног и емоционалног благостања певача, имали смо за циљ да испитамо како чланови аматерских и школских хорова процењују добит од хорског певања и шта их мотивише да долазе на хор. Полазећи од овог циља поставили смо следећа истраживачка питања: 1) Шта је за чланове аматерских и школских хорова добит од хорског певања?, 2) Шта их мотивише да долазе на хор? и 3) Да ли су стечена и практично примењена музичка знања? У налажењу одговора на ова питања коришћења је дескриптивна метода, док су теоретску базу представљале области психологије музике и музичке педагогије које се баве хорским певањем и благотетима групног музицирања.

Истраживање је обављено током маја месеца, 2019. године у музичкој школи „Коста Манојловић” у Земуну и парохијском дому цркве Покрова Пресвете Богородице у Београду. Свим испитаницима је објашњена сврха истраживања и речено колико ће тестирање трајати и како ће подаци бити коришћени. Такође, испитаници су били обавештени да је испитивање анонимно, а партиципација добровољна, односно да могу да одбију да учествују у истраживању.

Пригодан узорак ($N=93$; 49 испитаница и 44 испитаника) је био састављен од три подгрупе: чланова аматерског црквеног хора ($N=14$; 11

испитаница и 3 испитаника), ученика шестогодишње основне музичке школе – ОМШ (N=36; 15 испитаница и 21 испитаник) и ученика средње музичке школе – СМШ (N=43; 23 испитанице и 20 испитаника). Ученици музичких школа су попуњавали упитник у оквиру редовне наставе хора, а чланови аматерског црквеног хора за време редовне пробе.

За прикупљање података коришћен је упитник комбинованог типа који је, од стране ауторки, формулисан за потребе овог испитивања. Упитник се састојао од шест питања, од којих су прва три питања била затвореног, а друга три отвореног типа. Испитаници су на Ликертовој скали од 1 до 5 процењивали степен важности сваке наведене тврдње које представља одређену добробит хорског певања. Наведене тврдње нису укључивале само добробити хорског певања које подразумевају развој на пољу музичке уметности, већ и оне које се тичу менталног, емотивног и социјалног нивоа. С тим у вези, испитаници су одговарали на прва два питања: „Колико је, захваљујући хору, свака од доле наведених тврдњи важна?“, и „Колико се слажете са наведеним тврдњама, као мотивишућим разлозима за долазак на хор?“ Даље, испитаници су одговарали на треће питање затвореног и на четврто питање отвореног типа, која су се односила на стицање и практичну примену музичких знања. Упитник је на крају заокружен са последња два питања отвореног типа, у оквиру којих су испитаници наводили шта им се допада а шта не у оквиру активности хорског певања.

Све анализе рађене су у SPSS софтверском пакету, а подаци су обрађени дескриптивном методом коришћењем аритметичке средине (M), фреквенција и процента.

Резултати

Први део истраживања бавио се питањем шта је за чланове аматерских и школских хорова добит од хорског певања. Испитаници су имали задатак да на скали од 1 до 5 процене тринаест тврдњи. Садржај тврдњи, као и аритметичке средине добијених оцена по подузорцима дате су у табели 1.

Сагледавајући налазе, уочавамо да је аматерским певачима најзначајније то што на хору стичу нова знања из музичке уметности и стилова (M=4,21), док је ученицима ОМШ најзначајније побољшавање гласовних могућности (M=4,08) и ученицима СМШ пријатно друштво на хору (M=4,19). Развијање дисциплине и смањивање страха од јавног наступа, показало се као најмање значајно у све три групе (M је $\leq 3,00$).

Други део истраживања бавио се питањем шта за чланове аматерских и школских хорова мотивише да долазе на хор. Испитаници су имали задатак да на скали од 1 до 5 процене десет тврдњи. Садржај тврдњи, као и аритметичке средине добијених оцена по подузорцима дате су у табели 2.

Табела 1. Добит од хорског певања

	Захваљујући хору...	Црквени хор М	ОМШ М	СМШ М	Тотал М
1	Могу да будем у пријатном друштву	4,00	3,50	4,19	3,89
2	Могу да боље сарађујем са другим певачима	4,07	3,64	3,14	3,61
3	Могу да развијам дисциплину	3,29	3,06	2,77	2,96
4	Могу да научим нове и занимљиве музичке композиције	4,14	3,86	4,07	4,00
5	Могу често да наступам на концертима	3,64	3,67	3,49	3,58
6	Могу лакше да савладам трему и страх од јавног наступа	2,71	3,31	2,84	3,00
7	Могу да развијем и побољшам своје гласовне могућности	4,07	4,08	3,81	3,96
8	Могу да научим како мој глас функционише и како да га негујем	4,00	3,92	3,47	3,72
9	Могу да научим правилно дисање и правилно држање тела	3,93	3,42	3,16	3,38
10	Могу да стекнем нова знања из музичке уметности и да их, певајући у хору, применим	4,21	3,53	3,30	3,53
11	Могу да, певајући стране музичке композиције, упознам стране језике	3,64	3,64	3,42	3,54
12	Развијам јасан и правилан изговор текста приликом певања	4,07	3,89	3,37	3,68
13	Могу да упознам различите музичке стилове	4,21	3,89	3,79	3,89

Табела 2. Мојиви за долазак на хор

	Долазим на хор зато што...	Црквени М	ОМШ М	СМШ М	Тотал М
1	Тамо имам пријатно друштво	4,14	3,42	3,95	3,77
2	Тамо могу да стекнем нове пријатеље	3,93	3,69	3,70	3,73
3	Волим да певам и развијам свој глас	4,43	4,08	4,09	4,14
4	Могу да научим да правилно дишем док певам	3,86	3,58	3,05	3,38
5	Могу да побољшам ниво мог знања о музичкој уметности	4,14	3,39	3,30	3,46
6	Волим да наступам на концертима	3,71	4,06	3,88	3,92
7	Волим изазов да учим и савладам нове музичке композиције	4,57	3,92	3,53	3,84
8	Ми даје осећај постигнућа и успеха у певању	3,79	3,64	3,19	3,45
9	Позитивно делује на моје расположење	3,64	3,75	3,63	3,68
10	Развијам самопоуздање и смањујем трему	3,07	3,22	3,02	3,11

Када је у питању мотивација за долазак на хор, аматерски певачи издвајају учење и савладавање нових музичких композиција ($M > 4,30$) и развој гласа ($M = 4,43$), док се код ученика као важан мотив појављује развој гласа ($M = 4,08$ код обе подгрупе) и наступи на концертима ($M = 4,06$) код ученика ОМШ.

Трећи део истраживања бавио се питањем да ли хор доприноси стицању и практичној примени музичких знања. Аритметичке средине добијених оцена по подзорцима дате су у графикону 1.

Резултати такође показују да аматерски певачи процентуално највише тврде да су стекли и применили знања о музичкој уметности певајући у хору (71,4%), док ученици ОМШ у великој мери тврде да нису (47,2%).

Када су у питању знања која су стекли на хору, ученици ОМШ издвајају упознавање нових композиција (44,40%), правилно певање (31,25%), овла-

давање нотним писмом (25,00%) и правилно дисање при певању (31,25%). Ученици СМШ као стечена знања у оквиру хора издвајају правилно певање (33,36%), упознавање различитих музичких стилова (33,33%), познавање врста гласова и неких од одлика вишегласја (по 15,15%). Као стечена знања у хору, чланови аматерског црквеног хора су истакли правилно певање (44,44%), познавање црквених гласова и овладавање нотним писмом (по 22,22%), правилно дисање приликом певања (11,11%).



Графикон 1. Одговор на питање да ли су стечена и практично примењена музичка знања

Сагледавајући даље налазе, уочавамо да се ученицима ОМШ на хору допада пријатно друштво (36,10%), певање (22,22%), партиципација на јавним наступима (13,89%), тимски рад (13,80%), све (11,11%) и наставник (2,78%). Ученицима СМШ се, према налазима истраживања, на хору допада то што имају пријатно друштво (55,56%), певање (22,22%), извођење нових композиција (14,81%) и наставник (7,41%). Члановима аматерског црквеног хора се допада то што имају пријатно друштво у хору (61,54%), затим могућност упознавања црквених гласова (23,08%), развој гласа и све (по 7,69%).

Резултати показују да се ученицима ОМШ у хору не допада наставница (34,0%), недисциплина (30%), ретке промене репертоара (14%), недовољно вежбање (12%) и реткост наступа (10%). Ученицима СМШ се у хору не допада недисциплина (53%), недовољно вежбање (26%), наставница (16%) и реткост наступа (5%). Члановима црквеног аматерског хора се не допада недисциплина (35%), недовољно вежбање (30%), застарео репертоар (17%), непоштовање диригента и нервоза чланова (по 9%).

Дискусија и закључак

Резултати показују да највећу добит од хора имају чланови аматерског црквеног хора. Према мишљењу целокупног узорка, упознавање нових композиција и развој гласовних могућности јесу најзначајније добробити хорског

певања. Такође, за све три групе, најважнији разлог за долазак на хор представља развој гласовних могућности. Оно што се показало као најмање значајно у свим групама, јесте развој дисциплине и смањивање страха од јавног наступа. С тим у вези, можемо рећи да, иако испитаници виде добит од хора, ниједна група не сматра да он има веће заслуге за развој ових немумичких способности и карактеристика.

Када је у питању стицање музичких знања, све три групе издвајају учење правилног певања. Међутим, на основу добијених одговора, увидели смо да аматерски певачи, процентуално највише тврде да су стекли и практично применили одређена музичка знања, док ученици ОМШ у великој мери тврде да нису. С обзиром да је усвајање и практична примена музичких знања један од главних задатака наставе хора, изненађујуће је да готово половина ученика ОМШ негира да је стекла било каква музичка знања на часовима хора. Анализирајући одговоре ученика шестогодишње ОМШ, наилазили смо на изјаве попут „не знам ноте”, „не сналазим се добро са нотама”, „тешко ми је да препознам све ноте” и слично. Увиђамо да ученици имају потешкоћа са тачним именовањем нота. Према нашем мишљењу, нису створене довољно чврсте асоцијације, то јест споне између имена тонова и њихових положаја у линијском систему. С обзиром да је схватање нотног писма један од примарних задатака наставе солфеђа и то у иницијалном основном музичком образовању, те да се хор као редован предмет појављује у другом циклусу поменутог образовања, изненађујућа је ситуација да деца и даље имају потешкоће са препознавањем нота.

Даље, на основу резултата, увиђамо да се целокупном узорку највише допада пријатно друштво на хору, што указује на постојање осећаја колективизма који се, како смо рекли, гради кроз заједничко деловање и сарадњу хориста. С друге стране, дефиците хорске делатности, према мишљењу истих, представљају недисциплина, недовољно вежбање (све три групе) и понашање наставника (ученици ОМШ). Недисциплина је велики проблем, како за диригенте, односно наставнике, тако и за хористе, јер се генеришу неповољни услови за рад. Неповољни услови могу итекако утицати на губитак времена у раду и вежбању репертоара. С тим у вези, потребно је да наставник, односно диригент, заједно са члановима хора, на самом почетку успостави правила понашања и да их се радикално држи. Даље, резултати са једне стране показују да добар и занимљив репертоар мотивише хористе, а са друге, да устаљеност репертоара, претежно иницира дефицит заједничког договора око одабира новог. С тим у вези, потребно је истакнути неопходност проналажења заједничког договора јер се његовом реализацијом остварује однос колаборације, поверења, међусобног поштовања, разумевања и љубазности помоћу којих наставник-диригент може одлично успоставити дисциплину, допринети бољој мотивисаности певача, те самим тим остварити продуктиван рад и за себе и за хористе.

Ограничења овог истраживања представља мали узорак и мали број људи у подзорцима. С тим у вези, сматрамо да би било добро реализовати истраживање и у осталим основним музичким школама и аматерским хорovima како би се повећао узорак, а потенцијално и извршила компарација са резултатима овог истраживања. Мислимо ипак да добијени резултати представљају са једне стране драгоцене информације о сагледавању добробити хорског певања, а са друге стране путоказ ка могућим променама у раду наставника, односно диригента како у погледу договора око одабира репертоара, тако у погледу интеракције са хористима. Заједничком сарадњом, креирањем осећаја одговорности, развојем вокалних способности, стицањем знања кроз упознавање и извођење музичких остварења, хорско певање, не само да поседује општи културни и друштвени значај, већ својим образовним и васпитним могућностима учествује у музичком и свеобухватном развоју сваке индивидуе.

Литература

- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A., and Enamoto, H. (1999). Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Percept.* 18, 87–106.
- Clift, S.M., Morrison, I., Vella-Burrows, T., Hancox, G., Cauldon, E., Perry, U., Holden, P., Parsons-West, C., Hesketh Moore, K., Rowland-Jones, C. & Hayes, S. (2011). Singing for mental health and wellbeing: community initiatives in England. U: Brader, A, *Songs of Resilience* (121–145). Cambridge: Cambridge Scholars Press.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Oxford: Blackwell.
- Einarsdottira, L.S. and Gudmundsdottirb, H. R. (2016). The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research*, 18 (1), 39–56.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. & Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioural Medicine*, 27, 623–635.
- Овчинникова, О. В.(2011). Роль хорового пения в укреплении психофизической здоровья младших школьников. Приступлено: 15. 12. 2019, <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-po-teme-rol-horovogo-peniya-v-ukreplenii-psiho-fizicheskogo-zdorovya-mladshih-shkolnikov-2238513.html>
- Пожгај, Јожа (1950). *Методика музичке наставе*. Загреб: Накладни завод Хрватске.
- Reis, H.T., Collins, W., Berscheid A. E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872.
- Rensink-Hoff, R. *Adult community choirs: Toward a balance between leisure participation and musical achievement*. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. NR50379)
- Шушарджан С. В. (1998). *Музыка́лѣра́и́я и резервы чело́веческо́го о́рганизма*. Москва: Антидор.

Salimpoor, V.N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. and Zatorre, R.J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14, 257-262.

Vickhoff B., Malmgren, H., Rickard, A., Nyberg, G., Seth-Reino, E., Engwall, M., Snugg, J., Nilsson, M., & Jörnsten, R. (2013). Music determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Neuroscience*, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00334

HOW DO STUDENTS OF MUSIC SCHOOLS AND AMATEUR SINGERS SEE THE BENEFITS OF CHORAL SINGING?

We examine what did members of amateur and school choirs see as benefits of choral singing and what motivated them to take part in it. For amateur singers, the *acquisition* of musical *knowledge* was the most important benefit of choral singing. The biggest benefit for students was the development of singing voice and pleasant companionship. When it comes to motivation, for amateur singers, the most important motives for choral singing were mastering new musical compositions and developing the voice, pleasant companionship and acquisition of musical knowledge. For music students, the biggest motive for choral singing was the development of singing voice and public performing. We concluded that although respondents saw benefits from choral singing, development of nonmusical abilities, has seldom been seen as one of the benefits.

Key words: choral singing, benefits, motivation, music school students, amateur singers