

Милена Петровић

Факултет музичке уметности, Универзитет уметности у Београду, Србија
pera.magare@gmail.com

Значај хорског певања за ментално благостање деце¹

Сажетак

Циљ истраживања јесте показати колико је хорско певање важно за менталну добробит деце основношколског узраста. *Теоретска база* указује на то да хорско певање побољшава дисање, поштуру и мишићни тонус (Stacy, Brittain & Kerr, 2002); јача имуни систем, смањује стрес и анксиозност тако што смањује ниво кортизола (Fancourt, Aufegger & Williamson, 2015). Осећај среће и задовољства посебно је очишћен након активног певања у хору (Clift et al., 2007), које утиче на ослобађање ендорфина (Weinstein et al., 2016) и окситоцина (Keeler et al., 2015). Хорско певање подстиче друштвено повезивање (Kreutz, 2014), јача осећај заједништва (Welch et al., 2014) и алтруизма (Bodkin-Allen et al., 2019). Узорак се састоји од: 1) деце основношколског узраста која певају у хорovima (N=86); 2) њихових родитеља (N=66); 3) диригентата (N=6) шест дечијих хорова из Београда, Сремске Митровице, Вршца, Ковина и Панчева. *Методом* три анонимна упитника за три групе испитаника истражују се и прикупљају квалитативни и квантитативни подаци о добробитима певања у хору. *Резултати* показују да све три групе испитаника на првом месту истичу друштвену добробит певања у хору. Деца воле да певају у хору зато што се тада осећају поносно, опуштено и делом заједнице, као и зато што им певање улепшава њихове и животе њихових ближњих. Нажалост, установљено је да се у породици не пева често, али и да велики број деце не воли да пева дечије песме у хору, већ оне популарне и комерцијалне, као и да је главни разлог због којег деца одлучују да певају у хору концертни соло наступи. *Импликације* су: 1) установити утицај који хорско певање има на концентрацију нивоа кортизола, допамина и серотонина код деце школског узраста (8-14 година) пре и након хорског певања; 2) утицати на то да се у систем основношколског образовања и васпитања врати хорско певање као централна музичка активност и да свака основна школа у Србији треба да има хор; 3) подстаћи локалне заједнице и општине на оснивање дечијих хорова.

Кључне речи: хорско певања, ментално благостање, деца основношколског узраста, друштвена добробит

¹ Рад под насловом *The benefits of singing in a choir as extracurricular activity – the perspectives of primary school children, their parents and conductors* изложен је на 29. међународној EAS конференцији на КНУ у Београду (18-21. мај 2022).

Теоретска база

Циљ ове студије јесте да истражи утицај који певање у хору, као ваннаставна активност, има на ментално здравље деце основношколског узраста. Велики број студија доказује да хорско певање има позитивни утицај на психолошко стање певача: увећава присуство позитивних емоција (Clift et al., 2010; Kreutz et al. 2004; Unwin et al., 2002) услед ослобађања ендорфина, хормона који је повезан с осећајем среће и задовољства (Weinstein et al., 2016) и окситоцина, хормона који је повезан с осећајем опуштености и опште психолошке стабилности и поверења (Kreutz, 2014a; Keeler et al., 2015); редукује ниво стреса (Sanal & Gorsev, 2014; Linnemann et al., 2017) услед смањења нивоа кортизола и кортизона (Kreutz et al., 2004; Fancourt et al. 2015).

Међутим, постоје студије које указују на то да психолошке добробити хорског певања нису искључиво проузроковане певањем, већ пре свега припадањем одређеној социјалној групи. На пример, установљено је да хорски певачи и тимски спортисти постижу знатно виши ниво психолошког благостања од соло певача (Stewart & Lonsdale, 2016; Pearce et al., 2015). Друштвена корист од хорског певања огледа се у стварању социјалних веза (Kreutz, 2014b; Pawley & Mullensiefen, 2012; Welch, 2012), развоју алтруизма (Bodkin-Allen et al., 2019), осећаја припадности (Welch et al., 2014; Stewart & Lonsdale, 2016; Lonsdale & Day, 2020) и повезаности (Livesey et al., 2012), те смањењу осећања усамљености (Cohen et al., 2006). Групно певање утиче на побољшање расположења певача – смањује се напетост, бес, умор и збуњеност (Unwin et al., 2002).

Пре и после певања у хору повећава се ниво имуноглобулина А – протеина који је одговоран за одбрану организма од респираторних бактеријских и вирусних инфекција (Beck et al., 2000; Kuhn, 2002; Kreutz et al., 2004; Beck et al., 2006). Хорско певање позитивно утиче на рад респираторног система: повећава се капацитет и побољшава функција плућа код професионалних певача (Heller et al., 1960; Gould & Okamura, 1973; Schorr-Lesnick et al., 1985) и пацијената са хроничним опструктивним плућним болестима (Bonilha et al., 2008), те побољшава дисање код пацијената с емфиземом плућа (Engen, 2005).

Метод

У истраживању су учествовали дечији хорови (N=6): „Вивак“ из Сремске Митровице, „Распевано срце“ из Вршца, „Искончић“ из Ковина, Хор Панчевачког српског црквеног певачког друштва, „Хориславци“ из Београда и Хор Дечијег културног центра из Београда; диригенти (N=6); деца основношколског узраста која певају у наведеним хоровима (N=86); њихови родитељи (N=66).

Све три групе испитаника добиле су по један анонимни упитник који се односио на испитивање добробити певања у хору. Упитник за диригенте и упитник за родитеље садржи по 21 питање отвореног типа. Упитник за децу садржи 17 питања: два питања отвореног типа („које песме волиш да певаш у хору?“ и „зашто певаш у хору?“) и 15 дихотомских питања.

Резултати

1. Упитник за диригенте (прилог 1).

Диригенти примећују велике и позитивне промене у понашању деце након пријема у хор: деца превазилазе стид, успостављају социјалне везе и тимски сарађују, развијају дисциплину и самопоуздање, поштују правила понашања у групи, опуштена су после проба и осећају се удобно и прихваћено. Сматрају да је разлика у квалитету дечјег певања након извесног времена по пријему у хор огромна и приметна већ након једног месеца, посебно код деце с ограниченим певачким способностима. Напредак у певању видљив је на свакој проби.

Диригенти се слажу међу собом у томе да углавном сва деца воле да певају, пробају и наступају. Ипак, већи број деце воли да наступа, а мање да вежба. Поједина деца не воле да певају самостално, док би друга само да певају соло.

Значајан податак добијен од диригентата јесте да деца не напуштају хор често, али да када се то и деси, углавном је због превише других школских и ваншколских обавеза или кад дете прерасте хор. Међутим, диригенти наводе да су поједина деца хор напустила кад су схватила да нису довољно надарена за певање или да на хору не певају оно што су очекивала, а то је певање само популарних песама. Један диригент је истакао да је дете напустило хор јер је увидело да не може да буде лидер.

Диригенти закључују да је певање у хору веома важно за децу, те да су примарне *социјалне добродијте* певања у хору: уче да буду део групе, да деле и поштују друге; развијају осећај прихваћености; подједнако се развијају као индивидуе и унутар групе; социјализују се и развијају социјалне вештине; развијају осећај колективне свести и групне одговорности. На другом месту подвлаче *емотивне добродијте*: емотивни развој; осећај опуштености, среће и задовољства. Не трећем месту су *музичке добродијте*: уче музику по но-тама; певају широк музички репертоар; уче како да се понашају на сцени; развијају гласовне и музичке вештине, естетске способности, памћење и музикалност. На четвртном месту налазе се *психолошке добродијте*: развој концентрације, истрајности, речника, самопоуздања, самоконтроле, дисциплине, креативности и маште, уче се универзалним вредностима.

2. Ујидишник за родитеље (прилог 2).

Велики број родитеља (N=58) сматра да је њихово дете врло узбуђено и срећно пре одласка на хорску пробу: једва чека почетак пробе, броји дане до следеће пробе, радује се и воли да иде на пробу. И поред тога што највећи број деце воли да иде на хорске пробе, поједина деца се увек (N=15) и понекад (N=13) осећају лењо да иду на пробу. У следећој упоредној табели видимо стање, расположење и осећања детета пре и после пробе хора (табела 1).

Табела 1. Расположења деце пре и после пробе.

Пре пробе	После пробе
Добро је расположено (3)	Боље расположено (27)
Срећно је (1)	Срећније је (8)
Узбуђено је (4)	Узбуђено је (5)
Пева (1)	Пева (5)
Једва чека да почне проба (2)	Једва чека следећу пробу (1)
Задовољно је (1)	Задовољно је (5); Пуно живота и искустава (2); Испуњено; Препорођено; благословено уморно.
Лењо (1)	Увек срећно и задовољно (1)
Уморно (1)	Увек добро расположено и задовољно (1)
Лоше расположено (1)	Одлично расположено (1)
Мрзовољно (1)	Увек задовољно, пева све док не заспи (1)

Родитељи даље образлажу да њихова деца воле да певају код куће (N=64) пред члановима породице и пријатељима (N=59). Не тако мали број родитеља изјављује да њихово дете пева непрекидно и свуда (N=26), најчешће у својој соби (N=17), док се купа (N=12) и игра (N=4). Дете пева током дана (N=2) и ноћу (N=5), кад је добро расположено (N=3), у колима, током вожње (N=2), на улици, заједно са снимком или телевизијом, с мајком, у слободно време и кад је само. Дете код куће углавном (N=51) и понекад (N=7) пева оне песме које пева на хору, али и неке друге песме које воли (N=4).

Родитељи откривају да њихова породица углавном (N=39) и понекад (N=13) пева скупа. Међутим, велики број је оних породица које уопште не певају или ретко певају заједно (N=14). Породично се пева најчешће током прослава рођендана, вожње, путовања, шетње, спремања куће, код куће, пре спавања, викендом, после пробе хора или концерта, уз снимак, кад су укућани добро расположени, али и без посебног разлога.

Кад је дете било мало, родитељи су му најчешће певали српске дечије песме (N=48), успаванке (N=11), српске црквене песме (N=8) и српске народне и традиционалне песме (N=7). Родитељи су деци певали сопствене импровизације или песме које су наменски компоноване за дете, али и српске поп и рок песме/баладе, севдалинке и бројалице.

На основу приче детета, родитељи наводе да су највећи позитивни утисци певања у хору на првом месту они који се односе на *социјалну добродију*: социјализација (N=26); путовање (N=4); став и понашање диригента (N=4); учење кроз игру (N=3); нова искуства (N=2); осећај припадништва (N=2); атмосфера и активности током проба. На другом месту је *музичка добродију*: задовољство и љубав према певању (N=14); наступање, извођење (N=13); развој гласа и слуха (N=6); учење нових песама (N=4); љубав према музици (N=3); боље, прецизније и тачније певање. Емотивна добродију се налази на трећем месту: развој самопоуздања, постизање зрелости, дете се заљубило, осећа се лепо, посебно и важно док пева.

Највећи број родитеља (N=61) приметио је напредак у певању детета, као и промене у естетици, укусу и музичким преференцијама детета због певања у хору (N=42): почело је да слуша класичну и духовну музику; постало је избирљивије кад је музика у питању; препознаје добру и реагује на лошу музику; воде рачуна о томе коју музику слушају код куће; развило је интересовање за дечју музику. Међутим, одређени број родитеља (N=24) не примећује разлику у музичким преференцијама детета, јер поједини наводе да дете и даље слуша глупу музику с јутјуба.

Највећи број родитеља истиче да њихово дете углавном нема примедбе на певање у хору. Мањи је број родитеља који као примедбе подвлаче: стресне ситуације с другарима, жељу детета да проба и наступи буду чешћи, тугу јер није био изабран да пева на концерту, песме које не воле да певају а које су на репертоару, захтевност проба или умор детета због превише обавеза.

Најзад, мишљења родитеља јесу да се на првом месту налазе *социјалне добродијуи* певања у хору: социјализација (N=25); припадање групи (N=12); путовања (N=4); складан рад у групи (N=2); подређеност групи, а не себи (N=2). На другом месту стављају *музичке добродијуи*: развој слуха, гласа и говора (N=16); музичког укуса (N=6); музичко образовање (N=4); лепо и тачно певање (N=3); развој ритмичких способности (N=2); познавање различитих жанрова и стилова (N=2); правилно дисање. На трећем месту постављају *емоцијне добродијуи*: задовољство и срећа (N=8); опуштеност (N=5); емотивни развој (N=4); изражавање емоција (N=4); ослобађање од трема (N=3); слобода да се самостално изрази (N=3); емпатија (N=3); добро расположење (N=2); ослобађање од стида; осећај сигурности; развој племенитости. На четвртом месту су *психолошке добродијуи*: самопоуздање (N=12); образовање (N=4); културно уздизање, бон-тон, лепо понашање,

манири и еманципација (N=4); дисциплина и радне навике (N=4); креативност и машта (N=3); ведар дух (N=3); боља пажња и концентрација (N=2); ко пева зло не мисли (N=2); ради се оно што се воли (N=2); одговорност (N=2); толеранција; истрајност; комуникативност; позитивно дејство на тело; учење различитих језика.

3. Уџбеник за децу (прилог 3).

Од 86 испитане деце узраста од 5 до 16 година, највише је девојчица узраста од 8 до 11 година. У хоровима је најмање дечака – у свих шест хорова укупно је 14 дечака од 5 до 13 година. Деца наводе да су почела да певају у хору на узрасту од 4 до 13 година и да су у највећем броју они, а не њихови родитељи, одлучили да певају у хору (N=74). Набрајају да највише воле да певају дечије песме, затим народне и традиционалне, црквене и божићне, поп и рок, реп, али и да не воле да певају љубавне и досадне песме. Деца се с пријатељима из хора друже углавном (N=39) и понекад (N=32) ван проба и наступа.

Деца воле да певају у хору из *емоциивних разлога* које су поставили на прво место: забавно је/лепо/занимљиво; воле да певају; воле музику; воле диригента; воле ехо који настаје хорским певањем у цркви; уживају у извођењу; певање их чини поносним и срећним; опушта их; осећају се боље док певају; то је њихов сан; одувек су желели да певају у хору; желели су да постану певачи и диригенти. На другом месту су *социјалне околности*: упознају нове другове; друже се и путују; имају добро друштво; са другарима су које воле; певање у хору је добар начин да се проведе слободно време. На трећем месту је *музички фактор*: уче нове песме; желе да развију глас и науче да певају.

Највећи број деце је изјавио да се најбоље осећа током пробе (N=54). Мањи број се осећа боље после (N=37), а најмањи број деце пре пробе (N=14). Деца највише воле концертне наступе (N=52), затим да се друже (N=34), мање воле пробе (N=23), а још мање снимања (N=9). Док певају у хору, трему или уопште немају (N=58) или је имају понекад (N=27). Највећи број деце не пева у школском хору (N=52), али знатан број деце пева (N=33).

Последњих осам питања у упитнику за децу јесу дихотомна питања – од понуђена два одговора (да и не) деца бирају један. Тако смо установили да певање у хору чини да се највећи број деце осећа делом заједнице (N=73) и да помаже деци да разумеју и развију свој глас (N=83). Међутим, деца не певају у хору зато што њихови другови певају у истом хору (N=73), а само мали број деце (N=7) пева у хору иако им је раније речено да не умеју да певају. Певање у хору углавном (N=44) или понекад (N=25) помаже деци да забораве на тугу и лоше расположење. Највећи број деце изјављује да га певање у хору углавном (N=61) или понекад (N=20) опушта, као и да певање

у хору углавном (N=67) или понекад (N=12) улепшава њихове и животе њихових ближњих. Иако највећи број деце изјављује да се осећа мање усамљено док пева у хору (N=67), приличан је број деце која не певају у хору да би се осећала мање усамљено (N=19).

Дискусија

Упитник за диригенте најмање истражује утицај хорског певања на здравље деце. Више се испитује општи став диригента према певању, формирању репертоара и аудицији за пријем деце у хор. Највише података о добробити певања у хору добили смо на основу одговора деце и родитеља. Занимљив податак јесте да деца изјављују да се осећају најбоље током пробе, али њихови родитељи увиђају да је њихово расположење боље после пробе.

Открили смо да деца која певају у школском хору, као и њихови родитељи који су некада певали у школском хору, немају позитивно мишљење о том искуству. Једно дете је изјавило да нажалост пева у школском хору. Родитељи који нису певали у хору или имају лоше искуство у школском хору углавном не певају породично, скупа с децом.

Донекле забрињава податак добијен на основу дечјих одговора да она највише воле концертне наступе и да је то један од кључних мотива због којег певају у хору. За тим следи да многа деца воле да певају соло („Желим да будем вођа“; „Одувек сам желео/ла да постанем певач“) и да се осећају тужно кад нису одабрани да певају соло на концерту. Док, с једне стране, у хору имамо врло стидљиву децу, којима је хор средство да се ослободе и социјализују, с друге стране, имамо претерано самопоуздану децу, која се осећају лепо, значајно и посебно док певају. Међутим, најзабрињавајући податак јесте да, иако су као мали најчешће слушали дечије песме од својих родитеља, велики број деце – чланова дечијих хорова – не воли да пева дечије песме. У хор се учлањују углавном зато да би певали поп песме, што показује велики утицај комерцијалне музике и естраде.

Деца воле да певају у хору јер се тада се тада осећају делом заједнице, поносно и опуштено, а певање им улепшава животе. Деца углавном не певају у хору да би заборавила на тугу и лоше расположење, нити зато што их певање чини мање усамљено, али ни зато што њихови другови певају у хору.

Све три групе испитаника на првом месту истичу друштвену добробит певања у хору: дружење и социјализацију; осећај припадности и прихваћености; развој социјалних вештина; одговорност према групи; правила понашања која важе за групу; самодисциплину у оквиру тима; индивидуализацију у оквиру групе; међусобно дељење и поштовање.

Импликације и закључак

И поред свих сазнања о вредности и значају који певање у хору има за ментално благостање деце основношколског узраста, парадоксална је чињеница да је хорско певање у српском основношколском образовању прилично запостављено. Хорови су постали изборна или слободна школска активност. У већини школа у Србији настава хора млађих разреда основне школе не организује се и не реализује као вид школске активности, а у већини школа не постоје разредни хорови (Илић, 2020). Стога је неопходно спроводити истраживања на тему добробити певања у хору, те просветним властима указивати на обавезну реализацију хорске музике у основним школама, а локалним властима на потребу оснивања дечијих хорова, због несумњивог ефекта који певање у хору има на целокупни развој деце.

Зато је следећа етапа мог истраживања установљење утицаја који хорско певање има на концентрацију нивоа кортизола, допамина и серотонина код деце школског узраста (8-14 година) која певају у хору. Ово тестирање обавиће се преко узорка саливе деце оба пола, пре и након хорског певања – пре и после једне пробе и после једног концертног наступа. У истраживању ће учествовати професори Факултета музичке уметности, Медицинског и Биолошког факултета у Београду.

Слична студија (Kreutz и сар., 2004), али са члановима мешовитог аматерског хора старијег узраста, бавила се истраживањем ефекта хорске музике на ниво кортизола и секреторног имуноглобулина А (IgA), чија је основна улога одбрана од микроорганизама и активације ћелијског имуног одговора. На основу саливе, узете пре и после хорске певачке пробе и током слушања хорске музике, установљено је да хорско певање утиче на повећање нивоа секреторног имуноглобулина, а слушање хорске музике изазива смањење нивоа кортизола.

Литература

- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. & Enamoto, H. (2000). Choral singing, performance perception and immune system changes in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Perception*, 18(1), 87-106.
- Beck, R. J., Gottfried, T. L., Hall, D. J., Cisler, C. A. & Bozeman, K. W. (2006). Supporting the health of college solo singers: the relationship of positive emotions and stress to changes in salivary IgA and cortisol during singing. *Journal for Learning through the Arts*, 2(1), 1-18.
- Bodkin-Allen, S., Swain, N. R. & West, S. (2019). 'It's not that bad singing with other people': The effect of a single Outreach on singing attitudes and confidence in adults. *Australian Journal of Music Education*, 52(2), 95-105.

- Bonilha, A.G., Onofre, F., Vieira, L. M., Prado, M. Y. A. & Martinez, J. (2008). Effects of singing classes on pulmonary function and quality of life of chronic obstructive pulmonary disease patients. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 4(1), 1-8.
- Clift, S. et. al. (2009). What do Singers Say About the Effects of Choral Singing on Physical Health? Findings from a Survey of Choristers in Australia, England and Germany. In: J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg, P-S. Eerola (eds.), *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music* (pp.52-59). Jyväskylä, Finland.
- 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 and 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.
- Engen, R. L. (2005). The singer's breath: Implications for treatment of persons with emphysema. *Journal of Music Therapy*, 42(1), 20-48.
- Fancourt, D., Aufegger L. & Williamon, A. (2015). Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response. *Frontiers in Psychology 2015 Sep 4;6:1242*. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01242. PMID: 26388794; PMCID: PMC4559645..
- Gould, W. J. & Okamura, H. (1973). Static lung volumes in singers. *Annals of Otolaryngology & Rhinology*, 82(1), 89-95.
- Heller, S. S., Hicks, W. R. & Root, W. S. (1960). Lung volumes of singers. *Journal of Applied Physiology*, 15 (1), 40-42.
- Илић, Миона (2020). Заступљеност и значај хорава млађих разреда у основним школама Србије. *Норма*, XXV, 1, 93-108.
- Keeler, J. R., Roth, E. A., Neuser, B. L., Spitsbergen, J. M., Waters, D. J. & Vianney, J-M. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 1-10.
- 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. *The Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635.
- Kreutz, G. (2014a). Singing and Social Bonding. *Music & Medicine*, 6(2), 51 – 60.
- Kreutz, G. (2014b). Does singing facilitate social bonding? *Music and Medicine*, 6(2), 51-60.
- Kuhn, D. (2002). The effects of active and passive participation in musical activity on the immune system as measured by salivary immunoglobulin A (SigA). *Journal of Music Therapy*, 39(1), 30-39.
- Linnemann, A., Schnersch, A. & Nater, U. M. (2017). Testing the beneficial effects of singing in a choir on mood and stress in a longitudinal study: The role of social contacts. *Musicae Scientiae*, 21(2), 195-212.
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. & Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10–26.
- Lonsdale, A. J. & Day, E. R. (2020). Are the psychological benefits of choral singing unique to choirs? A comparison of six activity groups. *Psychology of Music*, 49(5), 1179-1198.

- Pawley, A. & Müllensiefen, D. (2012). The science of singing along: A quantitative field study on sing-along behavior in the north of England. *Music Perception*, 30(2), 129–146.
- Pearce E., Launay J. & Dunbar R. I. (2015). The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*, 2(10), 1-9.
- Sanal, A. M. & Gorsev, S. (2014). Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music*, 42(3), 420-429.
- Schorr-Lesnack, B., Teirstein, A. S., Brown, L. K. & Miller, A. (1985). Pulmonary function in singers and wind-instrument players. *CHEST*, 88(2), 201-205.
- Stacy, R., Brittain, K. & Kerr, S (2002). Singing for health: An exploration of the issues. *Health Education*, 102(4), 156-162.
- Stewart, N. A. J. & Lonsdale, A. J. (2016). It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*, 44(6), 1240–1254.
- Unwin, M. M., Kenny, D. T., & Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of Music*, 30(2), 175–185.
- Weinstein, D., Launau, J., Pearce, E., Dunbar, R. & Stewart, L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Evolution and Human Behavior*, 37(2), 152-158.
- Welch, G. F. (2012). *The benefits of singing for children*. London: iMerc.
- Welch, G. F., Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, J. & Sarazin, M. (2014). Singing and social inclusion. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-12.

Прилог 1 – Упитник за диригенте

1. Колико сте дуго диригент?
2. Колико сте дуго диригент дечјег хора?
3. Да ли је то одувек био ваш избор?
4. Ако јесте, зашто?
5. Како бирате репертоар?
6. Да ли пратите план и програм или репертоар правите према личним музичким преференцијама?
7. Да ли мислите да имате довољно времена да припремите песму или је ваше време ограничено?
8. Да ли поједине композиције захтевају више времена за припрему?
9. Можете ли да опишете те композиције?
10. Да ли сматрате да имате довољно дечјих песама на репертоару?
11. Да ли су то старије или новије дечје песме?
12. Да ли мислите да постоји разлика између старијих и новијих дечјих песама и која је?
13. Да ли деца више воле да певају дечје или неке друге песме?
14. Да ли деца користе покрет при певању?

15. Ако користе, због чега то раде?
16. Како изгледа аудиција?
17. Да ли сте приметили разлику у понашању деце након пријема у хор?
18. Да ли сте приметили разлику у квалитету дечјег певања након извесног времена по пријему у хор?
19. Да ли сва деца воле да певају, пробају и наступају?
20. Да ли деца често напуштају хор, и, ако да, који су разлози за то?
21. Зашто сматрате да је певање у хору важно за децу, тј. које су добробити певања у хору?

Прилог 2 – Упитник за родитеље

1. Да ли сте ви или ваше дете одлучили да оно пева у хору?
2. Уколико сте ви одлучили, због чега?
3. Да ли сте ви певали у хору као дете?
4. Ако јесте, која су ваша искуства и утисци?
5. Да ли и даље имате пријатеља из хора?
6. Да ли су вам ваша искуства помогла на неки начин касније у животу?
7. Да ли је ваше дете узбуђено пре одласка на хорску пробу?
8. Да ли се ваше дете понекад осећа лењо да иде на пробу хора?
9. Да ли можете да упоредите стање, расположење и осећања вашег детета пре и после пробе хора?
10. Да ли ваше дете воли да пева код куће?
11. Да ли ваше дете воли да пева пред члановима породице и пријатељима?
12. Где и када ваше дете пева?
13. Да ли ваше дете пева код куће оне песме које пева на хору?
14. Да ли ваша породица пева скупа?
15. Ако пева, колико често и када?
16. Које песме сте певали вашем детету кад је било мало?
17. На основу приче вашег детета, шта мислите који су највећи позитивни утисци певања у хору?
18. Да ли сте приметили напредак у певању вашег детета због певања у хору?
19. Да ли сте приметили промене у естетици, укусу и музичким преференцијама вашег детета због певања у хору?
20. Да ли ваше дете има примедбе на певање у хору?
21. По вашем мишљењу, које су добробити певања у хору?

Прилог 3 – Упитник за децу

Пол: Женски Мушки

Колико имаш година _____

1. Колико си имао/ла година када си почео/ла да певаш у хору?
2. Да ли си ти одлучио/ла да певаш у хору или су то одлучили твоји родитељи?
3. Које песме волиш да певаш у хору?
4. Да ли се дружиш с друговима с хора и изван проба и концерата?
5. Зашто волиш да певаш у хору?
6. Да ли се осећаш боље пре, током или после пробе хора?
7. Који део хорске активности највише волиш (заокружи)?

Пробе Концерте Снимања Дружење

- | | | | |
|--|----|---------|----|
| 8. Да ли имаш трему кад певаш у хору? | Да | Понекад | Не |
| 9. Да ли певаш у школском хору? | | Да | Не |
| 10. Певање у хору утиче на то да се осећам делом заједнице. | | Да | Не |
| 11. Певање у хору ми помаже да разумем и развијем свој глас | | Да | Не |
| 12. Певам у хору зато што моји другови певају у хору. | | Да | Не |
| 13. Певам у хору иако ми је раније речено да не умем да певам. | | Да | Не |
| 14. Певање у хору ми помаже да заборавим на тугу и лоше расположење. | | Да | Не |
| 15. Певање у хору ме опушта. | | Да | Не |
| 16. Певање у хору улепшава мој живот и животе мојих ближњих. | | Да | Не |
| 17. Певање у хору чини да се осећам мање усамљено. | | Да | Не |

THE IMPORTANCE OF CHORAL SINGING FOR CHILDREN'S MENTAL WELL-BEING

The aim of this research is to investigate the effects of choir singing on mental well-being in primary school children. The sample consists of primary school children as choir members (N=86), their parents (N=66) and conductors (N=6). The method consists of three anonymous questionnaires for all three categories of participants to measure both qualitative and quantitative data concerning how young children benefit from singing in a choir. The results show that all three groups emphasize the social benefit of singing in the choir in the first place. Children like to sing in a choir because it makes them feel honored, relaxed and part of the community, as well as because singing beautifies their lives and the lives of their loved ones. Unfortunately, it was found that the family does not sing often, but also that a large number of children do not like to sing children's songs in the choir, but popular and commercial ones, and that the main reason why children decide to sing in the choir is concert solo performances. The implications are: 1) to establish the influ-

ence that choral singing has on the concentration of cortisol, dopamine and serotonin levels in primary school children (8-14 years) before and after choral singing; 2) to influence the return of choral singing as a central musical activity to the primary school education system and that every primary school in Serbia should have a choir; 3) to encourage local communities and municipalities to establish children's choirs and strengthen choral music opportunities as a starting point for the lifelong benefits of choral singing.

Keywords: choir singing, mental well-being, primary school children, social benefit