

## A HANGVERSENY MINT IDŐSKORI ÖRÖMFORRÁS

### CONCERTS: A SOURCE OF JOY IN OLD AGE

MAYER KRISZTINA

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

**Összefoglalás:** Ez a tanulmány azon ötven év feletti személyek hangversenyélményébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést, akik rendszeresen, legalább 10 éve és évente legalább 5 alkalommal vesznek részt komolyzenei koncerteken. A vizsgálati mintát 85 fő (34 férfi és 51 nő) alkotta, átlagos életkoruk  $59,02 \pm 6,94$  év volt. A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a hangverseny-látogatás mögött húzódó motívumokat. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a hangversenyre járók legfőbb motivációja az öröm és a boldogság átélése a zenehallgatás során, valamint a nyugalom megtapasztalása, mely velük marad a hangversenyt követő hetekben, hónapokban is.

**Kulcsszavak:** *hangverseny, öröm, zenei élmény*

**Summary:** This study provides an insight into the concert experience and its psychological background of people over fifty years of age who have been regularly attending classical music concerts for at least 10 years and at least 5 times a year. The study sample consists of 85 people (34 men and 51 women) with an average age of  $59.02 \pm 6.94$  years. The research uses a qualitative method to explore the motives behind concert attendance. The results suggest that the main motivation of concert-goers is to experience joy and happiness while listening to music, and to experience a sense of calmness that stays with them in the weeks and months following the concert.

**Keywords:** *concert, joy, musical experience*

### BEVEZETÉS

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítő-képességet is érinti [1]. Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket [2]. A művészet már jóval azelőtt létezett, mielőtt az ember tudatában lett volna [3]. A zene megtalálható az élet szinte minden területén, hallhatjuk filmek háttérében, bevásárlóközpontokban, edzőtermekben. A zene történetét nem lehet elválasztani az emberiségétől, kezdetektől fogva része az emberek mindennapjainak. Jelen van az ünnepnapokon, születésnél, halálánál és jelen van a hétköznapokban. Már szinte ősidőktől ritmust adott a közösen végzett fizikai munkának, ott volt a vadászatra készüléskor, gyermekek altatásában, gyógyításnál. A fül tulajdonképpen egy „lélekkapu”. Magzati korban ugyanis a külvilág ingereinek 90%-át szolgáltatja az

agy számára, egyaránt reagál az egyensúlyváltozásra, a hangingerekre, a ritmusra és az egyetlen szerv, mely nem rendelkezik záróizommal [4]. Kodály Zoltán úgy fogalmaz: „Vannak a léleknek régiói, amelyekbe csak a zene világít be.” [5]. Az életnek és a zenének a természetes összefonódása a nyugati zenetörténetben ezer évig fennállt [6]. A zene hatásait egész kis kortól kutatják. Újszülötteknél megfigyelték, hogy a zene hatására, mind a pulzusuk, mind a mozgásuk egyaránt fokozódik. Újszülött Intenzív Osztályon észlelték, hogy a zene kedvező hatást gyakorol az oxigénszaturációra, a légzésre és a pulzusra, ezenfelül csökkentheti a stressz-szintet [7]. A zenének teljesítménynövelő hatása van, javítja a fizikai teljesítményt azáltal, hogy vagy késlelteti a fáradtságot, vagy növeli a munkaképességet. Jellemzően ez a hatás a vártnál magasabb szintű kitartást, energiát, teljesítőképességet vagy erőt eredményez [8]. A zenének a szervezetre kifejtett pozitív hatása régóta ismert. A zenehallgatás csökkenti a szubjektív szorongásérzést [9]. A zene hallgatása csökkenti az átélt stressz szintjét, egyedül a rapzene nem váltja ki ezt a nyugtató hatást [10]. Tervaniemi és munkatársai egy 2021-es kutatásukban rávilágítottak arra, hogy az otthoni zenehallgatás és a laboratóriumi zenehallgatás szervezetre kifejtett hatása között különbség figyelhető meg. A zenehallgatók kortizolszintje általában alacsonyabb volt otthon, mint a laboratóriumban, viszont a zene hatására mindkét helyszínen csökkent a stressz-szint [11]. A zene hallgatása növeli a szürkeállomány mennyiségét a bal temporális régióban [12]. A zene képes erős pozitív érzéseket kiváltani az emberekben azáltal, hogy aktiválja az agy jutalmazási rendszerét [13, 14].

Jelen kutatás arra a kérdésre keresi a választ, hogy a rendszeresen hangversenyre járókat mi motiválja, miért hoznak áldozatot (idő, fáradtság, utazás, belépővásárlás), mennyivel ad többet a hangverseny élménye az otthoni zenehallgatásnál. A vizsgálat feltárja továbbá, hogy milyen érzéseket élnek át a hangversenyen résztvevők és mennyi időre tölti fel őket ez az élmény.

## **ANYAG ÉS MÓDSZEREK**

### **Vizsgálati személyek**

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2023 márciusában. A vizsgálatba azok a hangverseny-látogatók kerültek be, akik 50. életévüket betöltötték, legalább évente 5 hangversenyen vesznek részt és minimum 10 éve teszik ezt. A vizsgálati személyeket közösségimédia-csoportokon keresztül kerestem fel. A vizsgált személyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez. A vizsgálati minta 85 főből áll (34 férfi és 51 nő), átlagos életkoruk  $59,02 \pm 6,94$  év.

### **Módszer**

A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal leírni az érzéseiket, gondolataikat. A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta és milyen rendszerességgel járnak

hangversenyre. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, mi a fő örömforrásuk a hangversenyek alkalmával.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamataiban alakulnak ki [15].

## EREDMÉNYEK

### A hangverseny-látogatók motivációra vonatkozó eredmények

„Miért jár hangversenyre? Mit szeret benne? Mennyivel ad többet az otthoni zenehallgatásnál?” kérdéskör kapcsán az élő zene varázsa, hangulata volt a legvonzóbb a zeneszeretők számára a hangversenyekben.

„A koncertélmény, az élő zene varázsa, az előadóterem utánozhatatlan hangzása és megjelenése miatt. Szinte mindig szól a zene, a tevékenységeimet kíséri, a koncerten viszont csak önmagában a zenére koncentrálok. Hosszú idő után is emlékszem az ott hallott zenék kapcsán kialakuló érzésekre.” 51 éves férfi

„Az élőben történő előadás varázsa teljesen más, a művészek közelsége más élményt nyújt.” 63 éves nő

„Más a hangulata egy hangversenynek. Van benne egy különlegesség, ünnepélyesség, az ember szép ruhában megy, és készülni kell rá, lélekben is, és az élmény is nagyobb és közvetlenebb.” 73 éves nő

A társaság, az emberi kapcsolatok is szerepet játszanak, mint motiváló tényező.

„A társaság miatt is járok.” 59 éves nő

„Korábban szereplőként jártam, mostanában a gyerekeimet nézem meg.” 51 éves nő

A „Mit érez, mikor zenét hallgat egy hangversenyen?” kérdésemre a leggyakoribb válasz az öröm, a boldogság és a nyugalom érzése volt.

„Örömet és boldogságot érzek. Teljesen elmerülök a zenében, sokszor még a szememet is becsukom, és csak élvezem az élő zenét.” 51 éves nő

„Örömet, felszabadultságot, boldogságot érzek.” 73 éves nő

„Eufóriát érzek.” 51 éves férfi

„A zene természetétől, műfajától függ: megnyugvás, izgalom, zaklatottság, lebegés...” 63 éves nő

„Kiszámíthatóságot érzek, ellazít, nyugodtabb leszek.” 51 éves férfi

„Nyugtatóként hat rám.” 53 éves férfi

„Nyugalmat érzek.” 61 éves nő

„Jó érzéssel tölt el.” 73 éves nő

A vizsgálat igyekezett feltárni, hogy mindezek az érzések mennyi ideig maradnak fenn. A „Mennyi időre tölti fel egy-egy hangverseny?” kérdésre a néhány naptól, néhány hétig, hónapig válaszok voltak a leggyakoribbak, de megjelent ennél jóval hosszabb idő is.

„Több napra feltölt, de akár hetek múlva is jó érzéssel tölt el egy élőzenei élmény.” 73 éves nő

„Van, ami egy életre hatással van rám.” 50 éves férfi

### MEGBESZÉLÉS

A tanulmány célkitűzése az volt, hogy feltárja a legalább 50 éves, legalább 10 éve, és évente minimum 5 hangversenyen részt vevő zeneszeretők hangverseny-látogatási motivációját. A vizsgálat kvalitatív módszer felhasználásával történt. A zenehallgatók többsége számára a hangverseny élménye örömet, boldogságot, nyugalmat ad. Az élő zene elvarázsolja őket és egyfajta valóságtól távoli, idilli állapotba hozza a lelküket. Ezek a pozitív érzések napokig, hetekig, hónapokig velük maradnak, feltöltik őket.

A kutatás eredményei arra engednek következtetni, hogy a hangverseny-látogatás pozitív élmény, mely örömet és nyugalmat jelent a résztvevők számára. A koncert-élmény hosszú időre nyújt lelki feltöltődést. Ezek az eredmények összhangban vannak Creech és munkatársai 2013-as kutatási eredményivel, mely szerint a zene hatalmas lehetőséget kínál az időskori egészség és jól-lét javítására [16]. Egy svéd vizsgálat a zenére adott érzelmi reakciókat, a hallgatás indítékait és a pszichológiai jóllét különböző aspektusait vizsgálta és szintén arra az eredményre jutott, hogy a zenehallgatás pozitív érzelmek forrása az időseknél [17]. Egy 2019-es kutatás eredményei is azt mutatják, hogy az idősek a koncertélményt követően megnövekedett öröm érzéséről számoltak be [18].

### KÖVETKEZTETÉS

A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a rendszeres koncertlátogatás hozzájárulhat az időskori jólléthez és az aktív idősödéshez. A hangversenyek által nyújtott pozitív élmények, öröm és nyugalom jelentős hatással lehetnek az idősebb emberek életminőségére, és segíthetnek javítani az egészségüket és jóllétérzésüket. A hangversenyek kiváló lehetőséget kínálnak a kulturális élményekre, a szociális kapcsolatok ápolására és az élet élvezetére az idősek számára.

### IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Park, H. L. – O'Connell, J. E. – Thomson, R. G. (2003). A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International journal of geriatric psychiatry*, 18 (12), pp. 1121–1134. <https://doi.org/10.1002/gps.1023>
- [2] Carvalho, A. – Rea, I. M. – Parimon, T. – Cusack, B. J. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clinical interventions in aging*, 9, pp. 661–682. <https://doi.org/10.2147/CIA.S55520>

- [3] Bálványos H. (1998). *Esztétikai - művészeti ismeretek, esztétikai – művészeti nevelés*. Balassi Kiadó, Budapest, 178 p.
- [4] Bagdy E. (2002). Hangzás, mozgás, ritmus: a muzikalitás lelki szerveződésének méhen belüli gyökerei. In: Arany J. et al. (szerk.). *Hang és lélek. Új utak a zene és a társadalom kapcsolatában/Zenei nevelési konferencia*. Magyar Zenei Tanács, Budapest, pp. 43–52.
- [5] Kodály Z. (1964). Mire való a zenei önképzőkör? In: Bónis F. (szerk.). *Visszatekintés*. I–II. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, pp. 154–158.
- [6] Harnoncourt N. (1989). *A beszédszerű zene. Utak egy új zeneértés felé*. Editio Musica, Budapest, 254 p.
- [7] Árvayné Nezvald A. (2012). A zene nevelés transzferhatásai csecsemő- és kisgyermekkorban. *Képzés és gyakorlat*, 10 (3–4), pp. 117–123.
- [8] Karageorghis, C. I. – Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International review of sport and exercise psychology*, 5 (1), pp. 44–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- [9] Groarke, J. M. – Groarke, A. – Hogan, M. J. – Costello, L. – Lynch, D. (2020). Does Listening to Music Regulate Negative Affect in a Stressful Situation? Examining the Effects of Self-Selected and Researcher-Selected Music Using Both Silent and Active Controls. *Applied psychology. Health and well-being*, 12 (2), pp. 288–311. <https://doi.org/10.1111/aphw.12185>
- [10] Paszkiel, S. – Dobrakowski, P. – Łysiak, A. (2020). The Impact of Different Sounds on Stress Level in the Context of EEG, Cardiac Measures and Subjective Stress Level: A Pilot Study. *Brain sciences*, 10 (10), p. 728. <https://doi.org/10.3390/brainsci10100728>
- [11] Tervaniemi, M. – Makkonen, T. – Nie, P. (2021). Psychological and Physiological Signatures of Music Listening in Different Listening Environments—An Exploratory Study. *Brain sciences*, 11 (5), p. 593. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050593>
- [12] Sihvonen, A. J. – Leo, V. – Ripollés, P. – Lehtovaara, T. – Ylönen, A. – Rajanaro, P. – Laitinen, S. – Forsblom, A. – Saunavaara, J. – Autti, T. – Laine, M. – Rodríguez-Fornells, A. – Tervaniemi, M., Soynila, S. – Särkämö, T. (2020). Vocal music enhances memory and language recovery after stroke: pooled results from two RCTs. *Annals of clinical and translational neurology*, 7 (11), pp. 2272–2287. <https://doi.org/10.1002/acn3.51217>
- [13] Chabin, T. – Gabriel, D. – Chansophonkul, T. – Michelant, L. – Joucla, C. – Haffen, E. – Moulin, T. – Comte, A. – Pazart, L. (2020). Cortical Patterns of Pleasurable Musical Chills Revealed by High-Density EEG. *Frontiers in neuroscience*, 14, p. 565815. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.565815>

- 
- [14] Koelsch S. (2020). A coordinate-based meta-analysis of music-evoked emotions. *NeuroImage*, 223, p. 117350.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117350>
- [15] Mayer A. (2017). *A tartalomelemzés módszere*. Elérhető: <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/>, letöltve: 2022. 04. 17.
- [16] Creech, A. – Hallam, S. – McQueen, H. – Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35 (1), pp. 87–102. <https://doi.org/10.1177/1321103X13478862>
- [17] Laukka P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8 (2), pp. 215–241.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
- [18] Theorell, T. – Bojner Horwitz, E. (2019). Emotional Effects of Live and Recorded Music in Various Audiences and Listening Situations. *Medicines (Basel, Switzerland)*, 6 (1), p. 16. <https://doi.org/10.3390/medicines6010016>