

SBOROVÝ ZPĚV A JEHO PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI

Eliška Randáková

Abstrakt

Tato systematická přehledová studie pojednává o psychologických souvislostech sborového zpěvu. Zaměřuje se zejména na přínosy sborového zpěvu, na vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou. Tyto cíle jsou mapovány na základě analýzy výzkumných studií. Do systematické přehledové studie bylo zahrnuto 17 výzkumných studií (kvantitativních i kvalitativních), které byly podrobně analyzovány. Výsledky těchto výzkumů poukazují na pozitivní přínosy sborového zpívání u klinické populace, u neklinické populace (přínosy u některých zdravotních problémů – např. duševní poruchy, neurologické poruchy, rakovina), u vězňů. Na základě uvedených výzkumných studií lze sborový zpěv považovat za přínosnou volnočasovou aktivitu. Sborový zpěv má i terapeutický účinek a může napomáhat k resocializaci u některých znevýhodněných skupin obyvatelstva. V systematické přehledové studii jsou také uvedeny doporučení pro další výzkum sborového zpěvu.

Klíčová slova: sborový zpěv, přínosy sborového zpěvu, osobní pohoda

PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF CHORAL SINGING

Abstract

This systematic review discusses the psychological context of choral singing. It focuses especially on the benefits of choral singing, on the relation between choral singing and well-being. These targets are mapped based on the analysis of research studies. 17 research studies (quantitative and also qualitative) were included in the systematic review and analyzed in detail. Results of these research studies show positive benefits of choral singing in a non-clinical population, clinical population (benefits for some health problems – e.g. mental disorders, neurological disorders, cancer), for prisoners. On the basis of listed research studies, choral singing may be considered as a beneficial leisure time activity. Choral singing has also a therapeutic effect and may assist in the resocialization of some disadvantaged groups. Recommendations for further research of choral singing are also given in the systematic review.

Keywords: *choral singing, benefits of choral singing, well-being*

Úvod

Zpěv je psychologicky vysoce účinná a pro člověka nejpřirozenější hudební činnost. Je považován za svérázný výraz vnitřního života jedince, jeho estetického vztahu k okolnímu světu (Tichá, 1994/1995). Sborový zpěv představuje jednu z možností, jak lidé mohou zpívat a rozvíjet své hudební schopnosti. Dle Poledňáka (2007) je sborový zpěv řazen k nejcennějším tradicím lidstva a patří k nejpřirozenějším způsobům muzicírování. Lýsek (1958) uvádí, že sborový zpěv má v hudební výchově široké uplatnění, protože rozvíjí harmonické cítění, pěvecké a estetické schopnosti, celkově podporuje zájem o hudbu. Dále zlepšuje paměť a představitost. Napomáhá také družnosti a adaptaci v kolektivu. I výzkumy prokazují pozitivní přínosy sborového zpěvu pro psychiku jedince.

Tato systematická přehledová studie si proto kladla za cíl - na základě analýzy výzkumných studií - zjistit, jaké jsou psychologické účinky sborového zpěvu a zda existuje vztah mezi sborovým zpíváním a psychikou, zejména osobní pohodou jedince. Kebza (2005) považuje za vhodné používat pro pojem well-being český ekvivalent osobní pohoda. Osobní pohoda je považována za důležitou charakteristiku zdraví a zahrnuje tělesnou, duševní, sociální a spirituální dimenzi.

Metoda

Studie byly vyhledávány v databázi EBSOhost (přes Portál elektronických zdrojů Univerzity Karlovy) s vyhledávacím řetězcem „sborový zpěv a osobní pohoda“, „sborový zpěv a well-being“ – nebyly však nalezeny žádné odkazy. Byl proto použit vyhledávací řetězec „choral singing and well-being“. Pod vyhledávacím řetězcem, který se vyskytoval v názvu, bylo nalezeno 37 odkazů (výzkumných studií, odborných článků) publikovaných v angličtině v letech 2001-2017 (konkrétní poskytovatelé obsahu: MEDLINE Complete, MEDLINE, ERIC, SPORTDiscus with Full Text, SciELO, Directory of Open Access Journals, Research Starters, Literature Research Center, Communication & Mass Media Complete, SocINDEX with Full Text, PsycARTICLES, ScienceDirect). Pro systematickou přehledovou studii byly vyloučeny odkazy, které nebyly výzkumnými studiemi (jednalo se o odborné články, jež pojednávaly o sborovém zpívání a jeho vztahu k psychice člověka). Dále byly vyloučeny výzkumné studie, které se netýkaly přímo sborového zpěvu (ale např. hlasu, struktury písni). Do systematické přehledové studie byly zařazeny výzkumné studie, které se zabývaly vztahem mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou člověka. Byly také zařazeny výzkumné studie, jež se zabývaly vztahem mezi sborovým zpěvem a kvalitou života, zdravím, přínosy sborového zpívání. Dále byly zařazeny i studie, které zkoumaly motivaci lidí pro sborové zpívání, protože tyto studie přinášely odpověď na to, co lidem sborové zpívání přináší (jakým způsobem může přispívat k jejich osobní pohodě).

Výsledky

Do systematické přehledové studie bylo zahrnuto na základě výše vedených kritérií 17 studií. Všechny tyto studie se věnovaly neprofesionálním pěveckým sborům. Výzkumy byly v rámci tohoto článku pro lepší přehlednost seřazeny do tří kategorií: sborový zpěv u neklinické populace, sborový zpěv u klinické populace, sborový zpěv ve vězeňství.

1. Sborový zpěv u neklinické populace

Pérez-Aldeguer a Leganés (2014) se ve své studii zabývali rozdíly v psychologické osobní pohodě mezi neprofesionálními sboristy a lidmi, kteří se nevěnují sborovému zpěvu (kontrolní skupina). Výzkumu se celkově zúčastnilo 496 jedinců (z toho 312 žen a 184 mužů) ve věku 64 až 78 let ($M=69$ let; $SD=4,07$). Skupinu sborových pěvců tvořilo 250 lidí z pěti neprofesionálních sborů. Tito lidé se věnovali sborovému zpěvu 1x týdně po dobu 6 až 24 měsíců. Kontrolní skupinu tvořilo 246 jedinců. Jednalo se o příbuzné a přátele sborových pěvců ze stejných vesnic a s podobným zázemím (jako měli sboristi). Byl použit kvantitativní design výzkumu. Psychologická osobní pohoda byla měřena SPWB (*Scales of Psychological Well-being*; subškály: autonomie, zvládání prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými, smysl v životě, sebepřijetí). Data byla sbírána na začátku zkoušek pěveckého sboru. Výsledky výzkumu prokázaly vyšší míru psychologické osobní pohody u sboristů (ve srovnání s nesboristy). Nejvyšších hodnot dosahovali sboristi v dimenzích osobní růst, zvládání prostředí a pozitivní vztahy s druhými. Ženy vykazovaly vyšší psychologickou osobní pohodu než muži (jak u sboristů, tak v kontrolní skupině). Nejvíce u nich byly zvýšeny dimenze pozitivní vztahy s druhými, osobní růst a sebepřijetí.

Busch a Gick (2012) zkoumaly vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou (hédonickou i eudaimonickou). Výzkumu se zúčastnilo 59 sboristů (44 žen, 15 mužů) ve věku 28 až 80 let ($M=55,2$ let) ze dvou pěveckých neprofesionálních sborů v Ontariu v Kanadě. Hédonická osobní pohoda byla měřena prostřednictvím PANAS (*Positive and Negative Affect Scale*) a SWLS (*Satisfaction With Life Scale*). Eudaimonická osobní pohoda byla měřena pomocí FS (*Flourishing Scale*), VS (*Vitality Scale*) a SPWB (*Scales of Psychological Well-Being*), ze které byly vybrány pouze subškály osobní růst a pozitivní vztahy s druhými. Autorky dále zjišťovaly, zda osobnost (resp. osobnostní dimenze BIG FIVE), vnímaná sociální opora a počet hodin sborového zpívání týdně mohou souviset s osobní pohodou sboristů. Vnímaná sociální opora byla měřena prostřednictvím MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*), osobnostní dimenze byly zjišťovány pomocí TIPI (*Ten-Item Personality Inventory*). Metody byly administrovány před zkouškou a po zkoušce pěveckého sboru. Výsledky výzkumu prokázaly, že v rámci jedné zkoušky sborového zpěvu došlo u sboristů k významnému nárůstu pozitivních afektů (parciální $\eta^2=0,13$), vitality (parciální $\eta^2=0,16$) a osobního růstu (parciální $\eta^2=0,11$). Výsledky výzkumu dále prokázaly, že pouze vnímaná sociální opora má signifikantní pozitivní vztah s osobní pohodou sboristů, konkrétně s jejich pozitivními afekty (u měřených osobnostních dimenzí a počtu hodin zpívání týdně se tento vztah neprokázal).

Valentine a Evans (2001) ve své studii srovnávaly možné přínosy sborového zpěvu, sólového zpěvu, plavání na náladu (konkrétně byla měřena tenze, energie, hedonie) a fyziologické proměnné (systolický a diastolický krevní tlak, tepová frekvence) u mladých dospělých jedinců. Studie se zúčastnilo 30 probandů ve věku 18 až 54 let ($M=21,2$ let). Sólové zpěváky tvořilo 10 studentů, kteří pravidelně měli hodiny zpěvu na vysoké škole. Sborových zpěváků bylo ve studii 13 a byli vybráni z pěveckého sboru při vysoké škole. Plavce tvořilo 10 členů univerzitního plaveckého klubu. Náladu byla měřena pomocí metody UMACL (*The UWIST Mood Adjective Checklist*) - tři škály měří míru tenze, energie a hedonie. Digitální tlakoměr a měřič tepové frekvence byly použity k měření krevního tlaku a tepové frekvence. Sóloví zpěváci byli testováni během jejich hodiny zpěvu, sboroví zpěváci během zkoušky pěveckého sboru a plavci při plavání v místním bazénu. Probandům byl administrován UMACL a změřen krevní tlak a tepová frekvence. Poté se věnovali příslušným aktivitám (sólový zpěv,

sborový zpěv, plavání) po 30 minut. Ihned po skončení těchto aktivit bylo zopakováno měření. Výsledky výzkumu prokázaly, že sólový zpěv, sborový zpěv i plavání významně snižují tenzi a významně zvyšují energii, hedonii a tepovou frekvenci. Plavání na výše uvedené proměnné působilo nejvýrazněji. Rozdíly mezi sólovým a sborovým zpěvem byly zanedbatelné.

Einarsdottir a Gudmundsdottir (2016) se zabývaly přínosy sborového zpívání a motivací lidí ke sborovému zpívání. Výzkumu se zúčastnilo 205 sboristů (57 % mužů, 43 % žen) ve věku 18 až 71 let (a výše), z 10 neprofesionálních sborů na Islandu. Data byla sbírána o přestávce během zkoušek sborů. Probandům byl administrován dotazník vlastní konstrukce, který zjišťoval osobní a sociální přínosy sborového zpěvu. Sboristé byli dále požádáni, aby seřadili čtyři aspekty sborového zpěvu podle vnímané důležitosti: společenský život sboru, repertoár, interpersonální dovednosti sbormistra, hudební dovednosti sbormistra. Společenský život sboru probandi vnímali jako nejdůležitější. Výsledky výzkumu prokázaly osobní i sociální přínosy sborového zpívání. Potěšení ze zpívání (osobní přínos) a pozitivní společenská atmosféra sboru (sociální přínos) se ukázaly jako nejsilnější faktory, které motivují účastníky výzkumu ke zpívání v pěveckém sboru. Výzkum odhalil u respondentů rozdíly ve vnímání osobních a sociálních přínosů v závislosti na věku, pohlaví, vzdělání a hudebním vzdělání (např. ve srovnání s respondenty s vyšší úrovní vzdělání - respondenti s nižším vzděláním i s nižším hudebním vzděláním více souhlasili s tvrzením, že sborový zpěv pozitivně ovlivňuje jejich sebevědomí).

Clift a Hancox (2010) zkoumali význam sborového zpívání pro osobní pohodu, kvalitu života a zdraví u sboristů z Anglie, Austrálie a z Německa. Výzkum kombinuje kvantitativní a kvalitativní metodologii a zúčastnilo se ho 1124 sborových zpěváků (z toho 72 % žen, 28 % mužů; M=57 let) z celkově 21 neprofesionálních sborů (633 sboristů z Anglie, 325 sboristů z Německa, 166 sboristů z Austrálie). Respondentům byl administrován dotazník WHOQOL-BREF, jež hodnotí kvalitu života ve čtyřech následujících oblastech: fyzické zdraví, psychologická/prožívání, sociální vztahy, prostředí. Dále jim byla administrována dvanácti položková škála zjišťující účinky sborového zpívání (*Effects of Choral Singing Scale*). Respondenti také písemně odpovídali na tři otevřené otázky, které zjišťovaly účinky sborového zpívání na kvalitu života, osobní pohodu (psychologickou a sociální) a fyzické zdraví. Výsledky výzkumu (na základě analýzy odpovědí na škále *Effects of Choral Singing Scale*) poukázaly na to, že velká většina sboristů ve všech zemích (Anglie, Austrálie, Německo) vnímá pozitivní přínos sborového zpívání na svou osobní pohodu. Ženy dosahovaly vyšších skóre než muži, a to ve všech uvedených zemích i v celém výzkumném vzorku. Výzkum dále prokázal významnou pozitivní korelaci mezi psychologickou kvalitou života a pozitivními přínosy sborového zpívání u žen, ale ne u mužů. Zvláštní pozornost byla věnována 85 jedincům, kteří vykazovali relativně nízkou hladinu psychologické kvality života a velký pozitivní přínos sborového zpívání. Na základě kvalitativního hodnocení jejich písemných odpovědí na tři otevřené otázky (viz výše v textu) byly odhaleny čtyři kategorie problémů, kterými tito jedinci trpěli. Jednalo se o: 1. trvalé psychické problémy (např. deprese), 2. významné rodinné/vztahové problémy, 3. významné fyzické zdravotní problémy/invaliditu, 4. nedávné úmrtí (blízkých rodinných členů). Na základě kvalitativního hodnocení písemných výpovědí těchto probandů (byly kódovány odpovědi, kde respondenti nabídli vysvětlení toho, čím u nich sborové zpívání vedlo k psychologickým a emocionálním přínosům) bylo také stanoveno šest obecných mechanismů, kterými u nich sborový zpěv

ovlivňoval osobní pohodu a zdraví: pozitivní emoce, zaměřená pozornost, kontrolované hluboké dýchání, sociální opora, kognitivní stimulace, pravidelný závazek.

Livesey, Morrison, Clift et al. (2012) navázali na předcházející uvedenou mezinárodní studii. Z původního výzkumného souboru 1124 sboristů vybrali 169 probandů, ze kterých 113 probandů vykazovalo vysokou a 56 probandů nízkou hladinu psychologické kvality života (měřeno WHOQOL-BREF). V rámci této studie byly analyzovány pouze odpovědi probandů na tři otevřené otázky (Jaké účinky, pokud nějaké, má sborový zpěv na: 1. vaši kvalitu života, 2. na psychologickou a sociální osobní pohodu, 3. na fyzické zdraví). Nejdříve byla provedena tematická analýza dat, na ni navázala obsahová analýza. Kvalitativní analýza dat přinesla následující přínosy, jež respondenti vnímali v souvislosti se zpíváním v pěveckém sboru: sociální přínosy (např. sociální síť, sociální inkluze), fyzické přínosy (např. vnímaná lepší pohyblivost, vnímané hormonální změny, vnímání přínosů na imunitní systém), regulace nálady (např. vyvolání pozitivních emocí, zklidnění), kognitivní přínosy (např. zlepšení pozornosti a paměti, intelektuální výzva a rozptýlení), zpívání a hudba (např. radost z hudby, znalosti a dovednosti - zdokonalení pěvecké techniky, učení se novým písním), význam a smysl v životě (např. disciplína a struktura, spirituální přínosy), celkové zdraví (např. terapeutický přínos - sborový zpěv léčí tělo a duši). V rámci kvalitativní analýzy dat byly identifikovány i negativní účinky sborového zpívání (např. tlak na výkon, negativní fyzické účinky - namáhání hlasu, únava). Dále byla provedena frekvenční analýza výše uvedených témat. Nejčastěji probandi zmiňovali sociální přínosy sborového zpěvu (128 probandů), negativní účinky sborového zpěvu vnímalo pouze 14 probandů. V rámci výzkumu bylo také zjištěno (kvantitativní část studie), že frekvence uvedených témat se neliší u probandů na základě jejich pohlaví, věku, národnosti a míře osobní pohody.

Southcott a Joseph (2015) zkoumali přínosy sborového zpěvu. Výzkum byl realizován ve sboru The Coro Furlan - italském mužském sboru v Melbourne v Austrálii. Autoři použili metodu případové studie, které se zúčastnilo 6 členů sboru, italsko-australských obyvatel Melbourne, ve věku 60 až 83 let. Tito zpěváci začali působit ve sboru před 23 lety. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaného skupinového rozhovoru (vedeného jedním tazatelem) a byla analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky analýzy přinesly tři široká témata: udržování kulturní identity, pocit členství v komunitě a udržování osobní pohody prostřednictvím sdíleného vytváření hudby. Probandi vypověděli, že zpívání ve sboru jim dává pocit členství v komunitě, což je pro ně důležité. Díky účasti ve sboru se také považují za „udržovatele“ italské sborové tradice. Dotazovaní sboristé také vypověděli, že zpívání ve sboru má pro ně duševní (např. učení se novým písním), fyzické (nespecifikováno) a emocionální přínosy (např. naplnění plynoucí z vystoupení sboru), které pozitivně přispívají k jejich celkové osobní pohodě.

Rohwer (2010) se ve své studii snažila zachytit, jak jedinci z církevních pěveckých sborů vnímají své působení ve sboru. Výzkumu se zúčastnilo 22 probandů (14 žen, 8 mužů) ve věku od 28 do 79 let ($M=58,5$ let; $SD=12,76$), ze tří církví. Probandi byli v rámci polostrukturovaných rozhovorů dotazováni především na to, jak vnímají své působení ve sboru z pohledu sociální, hudební a spirituální aktivity. V rámci rozhovorů byli probandi dotazováni i na motivaci pro účast ve sboru. Rozhovory byly následně analyzovány (vytvoření a pojmenování kategorií). Probandi uváděli sociální (např. výraznější pouto s druhými), hudební (např. udržování hudebních dovedností) a také spirituální přínosy (např. díky církevnímu pěveckému sboru je pro ně víra více smysluplná) plynoucí z účasti v církevním pěveckém sboru. Výzkum prokázal vyrovnaný význam sociální, hudební a

spirituální dimenze církevního pěveckého sboru. Působení v církevním pěveckém sboru bylo probandy vnímáno spíše jako určitá služba než volnočasová aktivita. Probandi uváděli následující důvody, proč začali docházet do církevního sboru: církevní pěvecký sbor byl něco, čemu se vždy věnovali; kvůli přátelství; službě církvi; lásce ke zpívání.

2. Sborový zpěv u klinické populace

Fogg a Talmage (2011) ve své studii zabývaly vztahem sborového zpívání a osobní pohody u lidí s neurologickými problémy. V rámci centra pro výzkum mozku byl zřízen sbor pro jedince s neurologickými problémy (zejména afázie, Parkinsonova choroba), jejich pečovatele a rodinné příslušníky. Autorky realizovaly předběžné hodnocení možných přínosů sborového zpívání. Probandům byl administrován dotazník vlastní konstrukce, který hodnotil případné změny v osobní pohodě (osobní a sociální dimenze osobní pohody) v souvislosti s účastí ve sboru (jednalo se o 23 tvrzení, které probandi hodnotili na pětibodové Likertově stupnici). Výzkumu se účastnilo 12 probandů. Polovina z nich trpěla Parkinsonovou chorobou (M=64 let; SD=5), 4 probandi měli afázii (M=62 let; SD=1), výzkumu se zúčastnili i 2 pečovatelé (M=57; SD=1). Výsledky předběžného hodnocení poukázaly na osobní a sociální aspekty osobní pohody v souvislosti s účastí v pěveckém sboru.

Garrido, Camps, Herrera et al. (2016) zkoumali vztah mezi sborovým zpíváním a kvalitou a životem a sebehodnocením u lidí se závažným duševním onemocněním. Studie se zúčastnilo 26 probandů (15 žen, 11 mužů; M=46 let), z nichž 13 mělo závažné duševní onemocnění a 13 bylo bez duševní poruchy. Probandi se společně po dobu 12 měsíců pravidelně věnovali sborovému zpívání (1h týdně). Na začátku a na konci (po 12 měsících) docházení do pěveckého sboru byla u těchto jedinců měřena kvalita života (WHOQOL-BREF) a sebehodnocení (Rosenbergova škála sebehodnocení). Výsledky výzkumu prokázaly, že u lidí se závažným duševním onemocněním došlo v čase (po 12 měsících pravidelného zpívání) k signifikantnímu zlepšení kvality života a sebehodnocení.

Gale, Enright, Reagon et al. (2012) se ve své studii zabývali souvislostí mezi sborovým zpěvem a kvalitou života a funkcí plic u jedinců, kteří prodělali rakovinu. Do výzkumu byli zahrnuti lidé, kterým v minulosti byla diagnostikována rakovina (typ rakoviny a doba od prodělání léčby se lišila). Výzkumu se dále zúčastnili partneři a přátelé lidí, kterým v minulosti byla diagnostikována rakovina. Jednalo se celkově o 30 probandů (M=60 let; SD=10). Probandi se věnovali zpívání v pěveckém sboru, který byl založen s cílem poskytnout podporu lidem, kteří prodělali rakovinu, a jejich blízkým (19 probandů nemělo v posledních pěti letech se sborovým zpěvem zkušenost). Sbor má zkoušky jednou týdně (minimálně dvě hodiny), během roku je také organizováno několik koncertů. Ve studii byla použita kvantitativní i kvalitativní metodologie. V rámci kvantitativní části výzkumu probandi vyplnili následující dotazníky: RAND SF-36 pro měření kvality života; HAD (*The Hospital Anxiety and Depression Scale*) ke zjišťování úzkosti a deprese; MFI-20 (*The Multidimensional Fatigue Inventory*) pro měření únavy. Dále u nich byla zjišťována funkce plic pomocí spirometrie (pozn. testuje schopnost plic nadechnout a vydechnout) a měření síly dýchacích svalů (byl měřen maximální nádechový a maximální výdechový tlak). Administrace dotazníků a měření funkce plic byly zopakovány po třech měsících sborového zpívání, opakovaného měření se již účastnilo pouze 20 probandů. Výsledky výzkumu neprokázaly rozdíly v kvalitě života, míře anxiety, deprese a únavy mezi jedinci s diagnózou rakovina, jejich partnery a přáteli. Výsledky dále prokázaly, že u probandů po třech měsících sborového zpívání došlo ke zlepšení v následujících oblastech kvality života: vitalita, sociální

fungování, duševní zdraví, tělesná bolest. Výsledky dále poukázaly na tendenci k redukci úzkosti a deprese (změny však nebyly signifikantní). Vztah mezi sborovým zpěvem a únavou nebyl prokázán. Spirometrické měření funkce plic neprokázalo žádné změny. Výzkum však prokázal tendenci ke zvýšení maximálního výdechového tlaku. V rámci kvalitativní části byl s 10 probandy (7 ženami, 3 muži) proveden polostrukturovaný rozhovor, jehož cílem bylo získat vhled do zkušeností spojených se sborovým zpěvem. Rozhovory byly analyzovány prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy, která odhalila následující témata, jež probandi asociovali se zpíváním v pěveckém sboru: přátelství a podpora; společný cíl a zaměření na budoucnost; zlepšení nálady, zvýšení sebevědomí a sebeúcty; neobyčejný sbor (např. neklade tak velké nároky na hudební schopnosti); fyzické změny (např. zlepšení dýchání a držení těla); výzvy a budoucí směřování pěveckého sboru.

Clements-Cortés (2013) se ve své studii zabývala sborovým zpěvem u jedinců s kognitivním deficitem. Výzkumu se zúčastnili jedinci z denního centra, které nabízí různé programy pro starší lidi. Sborový zpěv byl nový program, který centrum prozatím nenabízelo. Do výzkumu bylo celkově zahrnuto 28 probandů (23 žen, 5 mužů). Jednalo se o 23 účastníků denního centra ve věku 60 až 90 let. Studie se zúčastnil i personál a dobrovolníci denního centra, sbormistr a jeho hudební doprovod (5 probandů ve věku 20 až 90 let). Do výzkumu byli zahrnuti jedinci bez kognitivního deficitu a i jedinci s kognitivním deficitem (mírné až střední poškození). V rámci studie se probandi po dobu 16 týdnů účastnili každý týden zkoušky pěveckého sboru (trvání 1 hod.). Výzkumná data byla získána z několika zdrojů, ve výzkumu byla použita kvantitativní i kvalitativní metodologie. Probandi vyplnili screeningový formulář o jejich zdravotní historii. Před a po účasti ve studii byl hodnocen jejich celkový zdravotní stav (*The Stanford Chronic Disease Self-Management Program Questionnaire*), vnímaná osobní účinnost (Sherer et al.'s Self-efficacy Scale), anxiety (vizuální analogová škála), emoce (PANAS - *The Positive and Negative Affect Scale*), kvalita života (AQoL - *The Assessment of Quality of Life*). Po 16 týdnech byly s probandy provedeny rozhovory zaměřené na zážitky spojené se sborovým zpíváním. Analýza kvantitativních dat neprokázala signifikantní změny v mapovaných oblastech: celkový zdravotní stav, vnímaná osobní účinnost, anxiety, emoce, kvalita života. Analýza kvalitativních dat (kódování) odhalila pět témat, jež probandi spojovali s účastí v programu sborového zpívání: přátelství a společnost; jednoduchost (nenáročný repertoár); štěstí, pozdvižení, pozitivní emoce; uvolnění a snížení anxiety; legrace.

Clement-Cortés (2014) i ve své další studii zkoumala sborové zpívání u starších jedinců se zdravotními problémy. Výzkumu se zúčastnilo 16 jedinců, kteří žijí v zařízení s dlouhodobou pečovatelskou službou (ve věku 72 až 103 let; M=90 let). Jednalo se o 14 jedinců s kognitivním postižením (se somatickými problémy/bez somatických problémů), tak o 2 kognitivně zdravé jedince s určitými somatickými problémy. Výzkumu se dále zúčastnili zaměstnanci zařízení s pečovatelskou službou a dobrovolníci – 4 jedinci ve věku 22 až 78 let. Po dobu 16 týdnů se probandi každý týden účastnili zkoušky pěveckého sboru (trvání 1 hod.). V rámci výzkumu byla použita kvantitativní i kvalitativní metodologie. V rámci kvantitativní části výzkumu probandi každý týden (před zkouškou i po zkoušce pěveckého sboru) hodnotili na Likertově posuzovací škále následující proměnné: nálada, bolest, anxiety, štěstí a energie. V rámci kvalitativní části studie byly se všemi probandy (obyvatelé zařízení i personál a dobrovolníci) provedeny po 16 týdnech sborového zpívání strukturované rozhovory. Rozhovory byly zaměřeny na zážitky probandů spojené se sborem a na benefity pramenící ze sborového zpěvu. Výsledky výzkumu ukázaly, že u probandů došlo po každé zkoušce

pěveckého sboru ke zlepšení nálady a zvýšení míry štěstí. Po 14 zkouškách (z 16) došlo ke zvýšení energie a snížení bolesti. Po 11 zkouškách došlo u probandů k poklesu anxiety. Změny byly signifikantní u nálady, štěstí, energie a bolesti (ne u anxiety). Na základě analýzy kvalitativních dat (kódování) bylo identifikováno 9 témat (jež probandi spojovali se sborovým zpěvem, jeho přínosy): budování společenství/vytvoření přátelství; speciální momenty (např. vzpomínky na minulost; tancování během zpívání); pozitivní prostředí; hudba je terapie; zpívání mi dělá dobře/mě drží; absence úzkosti ve sboru; zlepšení nálady, zvýšení energie, čilosti; můžu to udělat (zvýšení sebevědomí); miluju zpívání.

Tavormina, Tavormina a Nemoianni (2014) se ve své studii zabývali přínosy sborového zpívání u jedinců s duševním onemocněním. V denním centru pro jedince s duševním onemocněním byl založen pěvecký sbor, jehož cílem byla zejména psychosociální rehabilitace lidí s duševním onemocněním. Pěvecký sbor se skládal z 25 členů. Jednalo se o klienty centra (s bipolární afektivní poruchou, depresivní poruchou, schizofrenií, neurotickými obtížemi, lehkou mentální retardací, premenstruační dysforickou poruchou, roztroušenou sklerózou), jejich příbuzné, pracovníky centra, muzikanty a dobrovolníky. Monitorování práce pěveckého sboru bylo prováděno na základě pravidelných klinických rozhovorů (psychiatrických, psychoterapeutických), zjišťování úrovně rehabilitace prostřednictvím testu psychosociální rehabilitace VADO, hodnocení účasti na zkouškách sboru, spolupráce v léčbě, úrovně spokojenosti klientů (prostřednictvím sebehodnocení) a dále na základě týmových setkání odborníků (zaměstnanci centra, psychiatři atd.), kteří hodnotili práci sboru, a zlepšování klientů. Klienti centra participující ve sboru se podrobili následujícím hodnocení: počáteční hodnocení, hodnocení po roce, závěrečné hodnocení (po 2 či 3 letech účasti ve sboru), hodnocení úrovně spokojenosti participantů a společenského uznání (jehož pěvecký sbor dosáhl). Pěvecké zkoušky sboru byly 2x týdně (po 2h). Klienti centra, kteří zpívali ve sboru, dosáhli těchto výsledků: zlepšení smyslů, vnímavosti; klinické zlepšení nálady; zlepšení péče o sebe a své tělo; zvýšení sebedůvěry a schopnosti uměleckého vyjádření; zlepšení mezilidských vztahů ve skupině; překonání sociální stigmatizace a otevření se okolí (sbor např. přijal nabídku k veřejnému vystupování).

Fogg-Rogers, Buetow, Talmage et al. (2016) zkoumali zkušenosti spojené se sborovým zpíváním a okolnosti ovlivňující účast v pěveckém sboru u lidí s Parkinsonovou chorobou a u lidí po mrtvici (trpících afázií) a jejich blízkých. Výzkumu se zúčastnilo 14 jedinců z pěveckého sboru pro lidi s neurologickými obtížemi (8 po mrtvici, 6 s Parkinsonovou chorobou) ve věku od 32 do 77 let ($M=62,9$ let; $SD=12,5$). Výzkumu se dále zúčastnili i jejich blízké osoby, 9 lidí ve věku od 55 do 80 let ($M=66,9$ let; $SD=6,3$), které ve sboru také participovali. S probandy byly vedeny polostrukturované rozhovory (s podporou komunikačních metod). Tématická analýza rozhovorů odhalila, že probandi měli v důsledku svého onemocnění řadu neuspokojených potřeb (např. fyzické problémy, ztráta aktivit, sociálních rolí) a hledali možnosti, jak zlepšit zvládání každodenního života. Zpívání ve sboru si vybrali s nadějí, že nedojde ke zhoršení jejich zdravotního stavu (sboristi s Parkinsonovou chorobou) a že přispěje k obnovení jejich schopností (probandi po mrtvici). Probandi vypověděli, že zpívání ve sboru vedlo ke zlepšení jejich nálady, hlasu (např. kvalita hlasu, hlasitost, polykání), jazyka (plynulost vyjadřování při zpívání), dýchání, pohybu a ke snížení sociální izolace.

3. Sborový zpěv ve vězeňství

Cohen (2009) provedla dvě výzkumné studie, ve kterých se zabývala sborovým zpěvem ve vězeňství. Konkrétně srovnávala osobní pohodu u vězňů, kteří během výkonu trestu zpívali ve sboru, a u vězňů, kteří se během výkonu trestu zpívání nevěnovali. V obou výzkumných studiích byla osobní pohoda měřena škálou FWB (*Friedman Well-being Scale*), jež obsahuje pět subškál (emocionální stabilita, sociabilita, štěstí, veselost, sebedůvěra).

V první studii, 10 vězňů (ve věku 23-60 let; $M=38,3$ let) působilo v pěveckém sboru, který se pravidelně (týdně) po dobu devíti týdnů scházel na sborových zkouškách (trvajících 90 minut) a který vystupoval pouze ve věznici. Kontrolní skupinu tvořilo 10 vězňů (ve věku 22-44 let; $M=34,5$ let), kteří se nevěnovali zpívání v pěveckém sboru. Výsledky výzkumu neprokázaly žádné významné rozdíly v osobní pohodě mezi skupinami (data byla měřena před a po prvním vystoupení pěveckého sboru ve věznici). Ve druhé studii byla výzkumná skupina tvořena vězni věnujícími se zpívání v pěveckém sboru (jednalo se o 10 probandů z první studie a 13 dalších vězňů), ale i sborovými zpěváky z okolí, kteří nebyli uvězněni (probandi neměli společné zkoušky, setkali se všichni společně až na veřejném vystoupení). Jednalo se celkově o 48 probandů (13 dalších vězňů ve věku 19 až 53 let; $M=37,85$ let; 25 dobrovolných pěvců z okolí ve věku 23 až 78 let; $M=57,1$ let). Pěvci se opět scházeli pod dobu devíti týdnů. Kontrolní skupina zůstala stejná jako v první studii. Data byla sbírána před a po veřejném vystoupení pěveckého sboru mimo věznici (kontrolní skupina se koncertu nezúčastnila, sběr dat u nich proběhl ve věznici). Výsledky druhé studie neprokázaly významné rozdíly v celkové osobní pohodě u výzkumné a kontrolní skupiny. Výsledky druhé studie nicméně prokázaly signifikantní rozdíly mezi výzkumnou a kontrolní skupinou u těchto jednotlivých subškál měřené osobní pohody: emocionální stabilita, sociabilita, štěstí, veselost (ve prospěch výzkumné skupiny).

V rámci prvního studie byla u výzkumné skupiny sbírána i kvalitativní data. Vězni každý týden (po dobu devíti týdnů) odpovídali písemně na otázku „Jak se dnes cítíte?“. Odpovědi byly analyzovány, kódovány do dvou kategorií (spojené se sborem, nespojené se sborem). Odpovědi v těchto kategoriích byly ještě kódovány jako pozitivní či negativní. Po koncertě také každý vězeň reagoval písemně na svůj zážitek z vystoupení. Na poslední pěvecké zkoušce vězni napsali své reakce na celkové působení v pěveckém sboru. Obsahová analýza odpovědí naznačila tendence: k negativním odpovědím vztahujícím se k pobytu ve vězení; pozitivním odpovědím spojeným se sborem během posledních dvou zkoušek; ke vztahu mezi působením v pěveckém sboru a osobní pohodou.

Diskuse

Uvedené výzkumné studie prokázaly pozitivní přínosy sborového zpívání. Ve výzkumech byla použita jak kvantitativní, tak kvalitativní metodologie (některé výzkumy kombinují kvantitativní i kvalitativní metodologii zároveň). Ve většině kvantitativních studiích byl prokázán vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou, kvalitou života, zdravím. Pouze dvě z uvedených kvantitativních studií neprokázaly vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou, zdravím. Lze proto usuzovat (na základě výsledků výzkumů), že lidé celkově profitují ze zpívání v pěveckém sboru. Limitem uvedených kvantitativních studií je, že nevysvětlují, jakým způsobem lidé ze sborového zpívání přesně profitují (nevysvětlují kauzalitu). Hlubší pohled na problematiku sborového zpěvu však umožňují uvedené kvalitativní studie, které upřesňují, jakým způsobem lidé ze sborového zpěvu těží, proč je pro ně důležitý a proč se mu pravidelně věnují.

Jako možný nedostatek některých uvedených studií lze považovat malý výzkumný soubor (zejména u studií kvantitativní povahy je malý výzkumný soubor problematický). Ve studiích zaměřujících se na sborový zpěv u klinické populace byl také výzkumný soubor často tvořen jak lidmi se zdravotními problémy, tak jejich blízkými, pečovateli, dobrovolníky atd., což mohlo vést k celkovému zkreslení výsledků. Pouze v jedné z kvantitativních studií byla uvedena velikost účinku, ostatní kvantitativní studie ji neuvádějí, což lze považovat za nedostatek těchto studií.

Uvedené výzkumné studie většinou nepracují s kontrolní skupinou (pouze 3 uvedené kvantitativní studie uvádějí v metodologii výzkumu vytvoření kontrolní skupiny). V rámci výzkumu přínosů sborového zpěvu (na psychiku jedince atd.) by proto v budoucnu mohl být kladen větší důraz na vytvoření kontrolních skupin, které by byly tvořeny z lidí, kteří se sborovému zpívání nevěnují. Výsledky uvedených studií dále ukazují, že pro sboristy jsou v souvislosti se sborovým zpíváním velmi důležité sociální přínosy. Je však otázkou, zda sboristi těží přímo ze samotného sborového zpěvu nebo se sociálního aspektu sborového zpívání (z toho, že se na sboru setkají s dalšími lidmi, tráví s nimi čas i mimo sbor apod.). Např. Valentine a Evans (2001) neprokázaly rozdíly mezi sborovým a sólovým zpěvem (ve vztahu k sledovaným proměnným). Ostatní uvedené výzkumy však s problematikou sociálního aspektu sborového zpívání nepracovaly. Další výzkumy by se proto mohly více zaměřit na výše uvedenou otázku. V rámci dalších výzkumů by sborový zpěv mohl být srovnáván s jinou volnočasovou skupinovou aktivitou (prostřednictvím vytvoření kontrolní skupiny), aby se odlišilo, zda sboristi profitují ze sborového zpívání samotného nebo ze sociálního aspektu sboru.

Uvedené výzkumné studie se nezabývaly psychologickými souvislostmi u profesionálních sborových zpěváků. Je možné, že by tito jedinci vnímali více negativ spojených se sborovým zpěvem (např. tlak na výkon, časová náročnost, tréma při vystoupeních). Budoucí výzkum by se proto mohl více zaměřit na profesionální sborové zpěváky. Tato přehledová systematická studie určitě nevyčerpává všechny psychologické souvislosti sborového zpívání. Důraz byl kladen zejména na vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou, kvalitou života, zdravím (celkově na pozitivní přínosy sborového zpěvu) u neprofesionálních sboristů. Budoucí výzkum/přehledové studie by se proto mohl/y zabývat i negativy spojenými se sborovým zpěvem (u neprofesionálních i profesionálních sboristů). Identifikace negativ sborového zpívání by mohla vést k řešení problémů (plynoucích z těchto negativ) a tím celkově přispívat k osobní pohodě sboristů.

Závěr

Systematická přehledová studie prokázala pozitivní přínosy neprofesionálního sborového zpívání u jedinců z neklinické populace, klinické populace (u některých zdravotních problémů), vězňů. Výsledky empirických studií prokázaly, že sborový zpěv pozitivně působí na psychiku člověka, jeho fyzické zdraví, sociální vztahy, spiritualitu. Byl potvrzen vztah mezi sborovým zpěvem a osobní pohodou. Na základě výsledků uvedených výzkumných studií lze poukázat na to, že sborové zpívání má široké uplatnění mezi různými skupinami obyvatelstva a je nejen smysluplnou a obohacující volnočasovou aktivitou, ale také aktivitou s terapeutickým/léčebným účinkem. Sborový zpěv také usnadňuje resocializaci a je prevencí proti stigmatizaci (např. u duševních poruch, u lidí ve výkonu trestu).

Literatura

- Busch, S. L., Gick, M. (2012). A quantitative study of choral singing and psychological well-being. *Canadian Journal of Music Therapy, 18*(1), 45-61.
- Clements-Cortés, A. A. (2013). Buddy's Glee Club: singing for life. *Activities, Adaptation & Aging, 37*(4), 273-290.
- Clements-Cortés, A. A. (2014). Buddy's Glee Club Two: Choral Singing Benefits for Older Adults. *Canadian Journal of Music Therapy, 20*(1), 85-109.
- Clift, S. M., Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological well-being : findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research, 3*(1), 79-96.
- Cohen, M. L. (2009). Choral singing and prison inmates: influences of performing a prison choir. *The Journal of Correctional Education, 60*(1), 52-65.
- Einarsdottir, S. L., Gudmundsdottir, H. R. (2016). The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research, 18*(1), 39-56.
- Fogg, L., Talmage, A. (2011). The CeleBRation Choir: Establishing community group choral singing for people living with neurological conditions. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain, 21*(1-2), 264-267.
- Fogg-Rogers, L., Buetow, S., Talmage, A., McCann, C. M., Leão, S. H. S., Tipett, L., Leung, J., McPherson, K. M., Purdy, S. C. (2016). Choral singing therapy following stroke or Parkinson's disease: an exploration of participants' experiences. *Disability and Rehabilitation, 38*(10), 952-962.
- Gale, N. S., Enright, S., Reagon, C., Lewis, I., Van Deursen, R. (2012). A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *Ecancermedicalscience, 6*(261), 1-13.
- Garrido, G., Camps, L., Herrera, I., Guillamat, R., Vallés, V., Sanz, M., Martínez, J. (2016). Music & Wellbeing. *International Journal of Integrated Care, 16*(6), 1-8.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S., Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental well-being: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health, 11*(1), 10-26.
- Lýsek, F. (1958). *Dětský sborový zpěv*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Pérez-Aldeguer, S., Leganés, E. N. (2014). Differences in psychological well-being between choristers and non-choristers in older adults. *International Journal of Community Music, 7*(3), 397-407.
- Poledňák, I. (2007). Sborový zpěv na počátku nového milénia aneb Sborová hudba - memento a výzva. *Hudební výchova, 15*(1), 1-4.
- Rohwer, D. (2010). Church musicians' participation perceptions: Applications to community music. *Research & Issues in Music Education, 8*(1), 1-9.
- Southcott, J., Joseph, D. (2015). Community, commitment and the ten 'Commandments'. *International Journal of Community Music, 6*(1), 5-21.
- Tavormina, M. G. M., Tavormina, R., Nemoianni, E. (2014). The singing group: a new therapeutic rehabilitation for mood disorders. *Psychiatria Danubina, 26*(1), 173-177.

Tichá, A. (1994/1995). Pěvecká výchova - práce na celém člověku. *Hudební výchova*, 4, 58-59.

Valentine, E., Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 115-120.

Údaje o autorce:

PhDr. Eliška Randáková je studentkou doktorského studia klinické psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy; odborný zájem: psychologické aspekty sborového zpívání. Současně pracovala jako psycholožka v Krizovém centru RIAPS v Praze. Aktuálně je na mateřské dovolené.

Kontaktní údaje:

E-mail: eliskarandakova@gmail.com

Adresa: V Nových domcích 11, Praha 10 - Hostivař, 102 00

Randáková, E. (2017). Sborový zpěv a jeho psychologické souvislosti. *E-psychologie*, 11(3), 27-38.
Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/randakova.pdf>