

*Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar*

*„Oktatás és társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola*

*Nevelésszociológia Program*



**Kéringer Gábor**

**„Zenész vagy? Azok nem is így néznek ki!”**

*Avagy: „Nem csak fejben dől el” - Zenészek készülõ fiatalok zenei munkavégzés során észlelt panaszainak vizsgálata sportolási szokásaik függvényében*

**Doktori (PhD) értekezés tézisei**

Témavezetõk:

Klembala Géza DLA, Györgyi Zoltán PhD

Pécs, 2024.

## Tartalom

<b>1.Bevezetés</b> .....	3
<b>2. A kutatás</b> .....	3
<i>2.1.A kutatás céljai</i> .....	3
<i>2.2.A kutatás tere és szereplői</i> .....	4
<i>2.3.A kutatásban vizsgált elemek</i> .....	5
<i>2.4.A kutatás előzményei</i> .....	6
<b>3. A kutatás módszertana</b> .....	7
<i>3.1.Hipotézisek</i> .....	7
<i>3.2. A mérőeszköz</i> .....	7
<i>A kérdőív elemei- Az eredmények leírása- Új változók</i> .....	8
<i>3.3. A minta</i> .....	10
<b>4. Kutatási eredmények</b> .....	10
<i>4.1.A hipotézisek a kutatási eredmények tükrében</i> .....	13
<b>5.A téma hasznosulása- További kutatási és gyakorlati megoldási lehetőségek</b> .....	15
<i>5.1.A kutatás kiterjesztése</i> .....	15
<b>6. Összefoglalás</b> .....	16
<b>7. A tézisekhez felhasznált szakirodalom</b> .....	17
<b>8.Az értekezéshez kapcsolódó publikációk jegyzéke</b> .....	18
<b>9.A doktori értekezés témaköréhez kapcsolódó előadások</b> .....	19

## **1. Bevezetés**

Annak ellenére, hogy a nemzetközi szakirodalomban megjelent munkák egy része érdemben foglalkozik a sport, illetve sportolás zenész munkában, zenepedagógiában és a megfelelő muzsikus életmód kialakításában játszott pozitív szerepével – legyen szó a zene és sport kapcsolódási pontjairól, rokon vonásairól (HINLEY, 2018), vagy a zenész munkavégzésre gyakorolt közvetlen hatásairól (CHAN ÉS ACKERMAN, 2014) – a zenésztársadalom nagy része mai napig munkájától idegen elemként tekint a sportolásra. E káros és igen gyakran generációról generációra átörökített hibás sztereotípiák számos esetben komoly akadálya lehet a hatékony muzsikus munkavégzésnek.

Kétségtelen ugyanakkor, hogy sem a fent említett kapcsolatok meglétének bizonyítására, sem pedig a meglévő berögzöttségek cáfolatára nem született átfogó és célzottan a zenepedagógia irányából közelítő összefoglaló munka. Megvalósítása nagyléptékű és hosszadalmas, körültekintő kutatássort igényel. Doktori értekezésem ennek első lépcsőfokának szánom. Ugyanakkor nem csupán a téma elméleti áttekintésére törekedtem: a kutatás empirikus részében arra kerestem a választ, hogy a sportolási szokások gyakorolnak-e mérhető hatást a zenész munkavégzés során észlelt panaszokra, problémákra- annál is inkább, mert ezzel egyszersmind az elméleti rész feltevéseire is válasz adható.

## **2. A kutatás**

### ***2.1. A kutatás céljai***

Kutatásaim alapvető céljai tehát egyrészt a meglévő káros sztereotípiák megkérdőjelezése, erre épülve pedig a muzsikusként kiteljesedését célzó megoldások felismerése és azok gyakorlatba ültetésének előkészítése. Első lépésként kutatásunk terét szükséges definiálnunk. Priorizált kérdésünk, hogy egyáltalán van-e valós kapcsolat, összefüggés a zene és a sport között. Valóban igaz-e, hogy a „zene is sport”? Melyek azok a kapcsolódási pontok, ami mentén egyáltalán bármely relációban összemérhető, közösen tanulmányozható e két szegmens? Melyek lehetnek a kutatás azon megközelítési irányai, melyek leginkább láttatják a keresett analógiákat, vagyis azokat a megoldásokat, amelyek gyakorlati pedagógiánkba ültetve új irányt, lendületet adhatnak munkánkunknak?

Kutatásom legfőbb célja tehát kettős: első lépésként a meglévő dogmatikus elképzelések cáfolata, vagyis a téma különböző megközelítési irányainak szakirodalmán keresztül a zene és

sport rokon vonásaira való fókuszálás, az irányok elméleti és gyakorlati összefüggéseinek feltárása, a közös metszetek deklarálása. Ezt követően az összefüggések egy része mentén a valószínűsíthető vagy konkrét hatásmechanizmusok mérése következik célcsoportom – a középiskolás zenészeknek készülő fiatalok – körében. Céлом egy – lehetőségeinkhez mért – vizsgálat lebonyolítása a zenésztársadalom e vetületén. Az így kapott eredmények kiértékelését és feldolgozását követően ezek elméleti bevonási lehetőségeit vizsgálom az oktatási- nevelési környezetbe. Mindez könnyebben megfogalmazhatóvá tenné egy majdani átfogó intézkedési terv stratégiai lépcsőfokait.

### ***2.2.A kutatás tere és szereplői***

A munka elsődleges tere a zene, a hangok művészete (DAHLHAUS ÉS EGGELBRECHT, 2004), mely egyben, mint az emberiséggel egyidős, a mindenkori adott kultúra jellemző, annak hangzó kifejeződése, illetve megnyilvánulása. Ezen belül hangsúlyozottan az európai klasszikus zene, valamint annak tudásátörökítő szegmense a zenepedagógia. Ezzel egyenértékű elem a sport, mint „meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés” (NÁDORI, 2005). Közvetlen résztvevői a magyarországi szakgimnáziumok 14-20 esztendőes muzikusnak készülő tanulói. E helyen fontos elemként jelenik meg az ország, valamint célzottan a vizsgált minta általános egészségi állapotának és (ezzel összefüggő) sportolási szokásainak vizsgálata.

#### *Zene és sport kapcsolata*

Munkámban feltétlen indokoltá vált azoknak a rokonítható elemeknek vizsgálata, amelyek mentén a zene és sport egyáltalán összevethető, hiszen csak ennek alapján kérdőjelezhetők meg a fenti sztereotípiák és e mentén képzelhető el a hatékony együttműködés. Ezek azok a megközelítések, amelyek rámutathatnak a rokonságra és az abból következő „tabudöntő” elméleti és gyakorlati problémafelvetésekre, megoldási mechanizmusokra. Alább az evidenciaszintű rokon vonások ismertetését négy olyan tényező bemutatása követi, amelyek mind a zenélés és zenepedagógia, mind pedig a sport területén megkerülhetetlenek. Ezek alapján a vizsgált megközelítési irányok a következők:

- Alapvető párhuzamok szintje
- Gyakorlati kapcsolódási pontok viszonyrendszere (zenés sportágak)
- Kulturális antropológiai megközelítés a társadalom konszenzusos értékrendjének közös metszeteiben

- Pedagógiai- módszertani párhuzamok bemutatása- ezen belül az alternatív pedagógiák zene és mozgásmegközelítései kapcsolatának áttekintése
- A zene és sport, mint a társadalmi mobilitás indikátoraként betöltött esély-, illetve esélyegyenlőség teremtő, kiugrási lehetőséget biztosító szegmensének vizsgálata

### **2.3.A kutatásban vizsgált elemek**

Munkám a zenész lét három egymásra épülő szakaszát vizsgálja. Ezen belül: az életmódból eredeztethető problémákat (alvászavar, mozgásszervi probléma/gerincprobléma, testsúlyproblémák, tartászavar, látászavar, állóképesség zavara, légzésprobléma); a felkészülés során tapasztalt problémákat (fáradékonyság, figyelmi panaszok, memóriazavar, tanulási nehézség, fizikai fájdalom); és a téthelyzeti (koncert, vizsga) panaszok körét (figyelmi panaszok, memóriazavar, indokolatlan mértékű lámpaláz).

#### *Zenész sztereotípiák*

Kutatásom cézotton három téves berögzöttség cáfolatát tűzte céljául. Ezek: a zenész- kép, idő-anomália és a nemi sztereotipizáló magatartás.

A zenész- kép torzulásának két dimenzióját vizsgáltam. A dolgozat elméleti részében a külső előítéletek hatása, valamint a muzikusok önidentifikációja felől közelítve. A szakirodalom feldolgozása és egyéni szakmai tapasztalataim arra utalnak, hogy ez előbbi kétségkívül hat viselkedésformáinkra, ám az igazi problémát a téves önkép, illetve annak a zenepedagógia terében tartósan jelenlévő példaalapú átörökítése okozza, melyben a zenész egy specializált munkavégzés folyamatára hivatkozva elzárkózhat a megfelelő fizikai jólét alapvető elemeitől, így esetünkben a sport megelőző és egészségmegőrző, valamint a munkavégzést hatékonyan segítő funkcióitól. Hogy ez nem helytálló elképzelés, annak bizonyítéka a zenész kép történeti léptékű feltárása, mely bizonyítja, a zenetörténeti források tanúsága szerint a zenészek mai státuszuknál nagyságrendekkel kedvezőbb pozíciót foglaltak el és a jelenlegi „elvárás” muzsikuskép csupán a tizenkilencedik század fejleménye (KÉRINGER, 2023). A zenész munka – a kétségtelen szakmai specializáció mellett is (hiszen ez a többi hivatásról éppígy elmondható) – a többihez hasonló „szakma”, vagyis csupán fent említett speciális kihívásai, nem pedig esszenciális, lényegi tartalmát tekintve különbözik másoktól. Így hatékony munkavégzésünköz éppígy szükséges megfelelő fizikai jólét, mint a „kívülállók” esetében.

Az időbeosztás anomáliáit a művészetek – így a zeneművészet és az ahhoz szervesen kötődő zenepedagógia – sajátos társadalmi, szociológiai és gazdasági funkciói mellett különösen hangsúlyossá teszi a „fordított” életvitel, hiszen a munkavégzés – szolgáltató, kultúraátadó

tevékenysége okán – értelemszerűen a más szakmát választók szabadidejére esik. Az erre való hivatkozás (példának okáért a szabadidő sportolásra felhasznált idejét tekintve) gyakran egyfajta „ideológiai” szólamként meglehetősen visszás: a zenész, illetve zenepedagógus általánosságban semmivel sem tölt el több időt hivatása gyakorlásával, mint mások. Így a beosztás újragondolásával ezek a problémák is orvosolhatók.

Az empirikus részben hangsúlyos helyen szereplő másik sztereotípiát a nemi sztereotípiáknak eleddig kevés figyelmet kapott példája, nevezetesen a „lusta fiúk, szorgos lányok” közkeletű tézise, mely a lányok kötelességteljesítés során mutatott nagyobb idő és energiabefektetését hivatott hangsúlyozni (PÁSKUNNÉ, 2013) és legalább annyira része a zenésztársadalom, zenész közösségek hallgatólágosan elfogadott „rejtett tantervének”, mint a fentebb már említett hierarchia- elképzelések. E megközelítésben a lányok, mint a kötelességteljesítés – a másik nemhez viszonyított – „élharcosaként” jelennek meg. Az elképzelés az oktatás szinte valamennyi szintjét konszenzusosan áthatja. Kutatásom nemek szerinti bontása rávilágított: a valóság ugyanakkor az, hogy semmi sem indokolja ezen elképzeléseket. A két nem viszonylatában a kötelességteljesítés számadatai tökéletesen kiegyenlítődnek. Ugyanakkor a lányok nyugodt és védett státuszát komolyan befolyásolhatja az a tény, hogy a vizsgált észlelt panaszok nagy részében lényegesen több és intenzívebb panaszészlelésről számoltak be, mint fiú társaik. Mivel a kutatás alapján a fiúk jelentősen többet sportolnak (vagyis a sportban „szorgalmasabbak”), az a vizsgálati tény, miszerint a többet sportoló fiatalok kevesebb panaszról számoltak be, mint inaktívabb társaik, épp a lánycsoportot teszi sebezhetőbbé. Anomáliánk szerint tehát e sztereotípiát rövid távon a fiúkat, közép és hosszútávon épp a lánycsoportot sújtja.

#### **2.4.A kutatás előzményei**

Mivel szorosan értelmezett témát tekintve konkrét előzménykutatásokról nem beszélhetünk, munkámban az alább említett lazábban, vagy szorosabban köthető kutatási irányvonalakat és hivatkozásokat három kategóriában ismertettem. Ezek: a zene és sport kapcsolatrendszerét bemutató tanulmányok (WILSON (2016), vagy BIANCO ÉS MUNKATÁRSAI (2017)); a muzikuslét fizikális traumáinak vizsgálata a sportolási szokások függvényében (VOLTMER ÉS MUNKATÁRSAI (2014)); valamint e két megközelítés valamilyen fokú szintézisének kutatásai (NAWROCKA ÉS MUNKATÁRSAI (2014), vagy GREEF ÉS MUNKATÁRSAI (2003)). A témához köthető – jóllehet alapmegközelítésében élesen elkülönülő – munkák a Kovács- módszerhez kapcsolható kutatások köre- elsősorban Pásztor Zsuzsanna írásai.

### 3. A kutatás módszertana

#### 3.1. Hipotézisek

Hipotéziseimben arra a kérdésre keresem a választ, hogy kimutatható-e kapcsolat a sportolási szokások és a korosztály muzikusnövendékeit sújtó nehézségek, problémák között. Megfogalmazott hipotéziseim eszerint a következők:

***H1: Az intenzív sportolási szokások együtt járhatnak a vizsgált zenész-életmódproblémák észlelésének alacsony szintjével.***

***H2: A vizsgált csoportok sportolási szokásainak magas intenzitása pozitívan befolyásolhatja a zenei munkavégzés (gyakorlás, órai munka, illetve koncert, vizsga) során észlelt panaszok intenzitását.***

***H3: A zenei munkavégzés során megfigyelhető nemi vonatkozású kötelességvállalási és időbeosztási sztereotípiák téves alapon nyugszanak.***

#### 3.2. A mérőeszköz

Mérőeszközöm – vizsgálati témámhoz konkrétan köthető validált eszközök híján – a társítható szakirodalom és saját megelőző kutatásaim alapján létrehozott saját fejlesztésű kérdőív, mely, részben eldöntendő kérdéseket, részben ötfokú Likert- skála megoldásokat tartalmaz. Technikai megvalósítása szerint az aktuális körülményekhez és lehetőségekhez alkalmazkodva vegyes megoldással online és papíralapú formátumban, egy esetben sem kötelezően megválaszolandó kérdésekkel, anonim módon. Az adatokat bizalmasan – harmadik személy számára nem hozzáférhetően – kezeltem. Az adatok kiértékelésére – a papír alapú ívek digitalizálását követően – a Microsoft Word, illetve Excel táblázat és grafikon szerkesztő programjai álltak rendelkezésemre. Az adatközlést és statisztikai próbákat a Jamovi 2.4.8. verziójával végeztem el. Ahol ez indokoltnak látszott a keresztábla- elemzés adatainak közlését követően az adattípusoknak megfelelő statisztikai vizsgálatot végeztem. Ordinális változók esetén Spearman- féle korreláció vizsgálat mutatja az esetleges kapcsolatok meglétét. Ezek kapcsolati erőssége jelen munkában:

-  $p < 0,05$  és Spearman's rho  $< 0,2$ : nincs kapcsolat

-  $p < 0,05$  és Spearman's rho  $0,2-0,3$ : gyenge kapcsolat (\*),

-  $p < 0,05$  és Spearman's rho  $0,3- 0,4$ : közepes kapcsolat (\*\*),

-  $p < 0,05$  és Spearman's rho  $> 0,4$ : erős kapcsolat (\*\*\*)).

Nominális változónál CramerV vizsgálatot alkalmaztam. Ennek erősségét a következőképp határoztam meg:

-  $p < 0,05$  és Cramer'sV  $< 0,2$ : szignifikancia gyenge kapcsolattal,

-  $p < 0,05$  és Cramer'sV  $0,2- 0,6$ : szignifikancia közepesen erős kapcsolattal,

-  $p < 0,05$  és Cramer'sV  $> 0,6$ : szignifikancia erős kapcsolattal.

### *A kérdőív elemei- Az eredmények leírása- Új változók*

Az első rész demográfiai bevezető kérdéseket tartalmaz. A kérdőív saját fejlesztésű, speciálisan a zenész pályára készülő 14-20 éves korosztály számára készült. A nemre és életkorra vonatkozó kérdéseket követően a szakirányra kérdez, nem konkrét hangszerre, hanem a könnyebb átláthatóság és a közös vonások okán hangszercsoportra (fúvós, vonós, billentyűs, ütős, énekes), illetve egyéb irányra (szolfész- zeneelmélet, zeneszerzés). Ezt követően a mindennapi zenész- munka, a napi rutin összetevői következnek. Ez magában foglalja az intézmény földrajzi- fizikai keretei között töltött időt, a hangszeres gyakorlás mennyiségét, valamint a közismereti tárgyak tanulásával eltöltött időt. A szakaszt az előadói tevékenységek gyakoriságának vizsgálata zárja. A kutatás egészét tekintve nem, vagy csupán kevésbé releváns adatok (testmozgás típusa, helyszíne) közlésétől jelen dolgozat bizonyos részein eltekinttem. Mivel az időbeosztás összefüggéseit néhány részletől eltekintve nem külön- külön, hanem a sportolással való közvetlen összevetésben a lehető legprecízebben szeretném bemutatni, a két legfontosabbnak ítélt változót – nevezetesen a hangszeres gyakorlás napi mennyiségét és a közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyiségét – egy közös új változóban az úgynevezett *Kötelesség-változóban* (KV) jelenítettem meg, melyet a két elem leginkább köthető szegmenseiből generáltam keresztábra elemzéssel a Jamovi program segítségével

A kérdőív második részében a mozgás és sportolási szokásokat vizsgáltam. Elsőként ennek heti mennyiségét, ezzel összefüggésben alkalmankénti időtartamát, majd jellegét és helyszínét. Mivel elsősorban a sportolás *intenzitásának* mérésére törekedtem és ennek precízebb meghatározásához a kapott értékek magukban nehezen értelmezhetők, e ponton újabb változót vezettem be *Sportolás-változó* (SV) terminussal. Ebben a heti mozgási alkalmak és az alkalmankénti sportolás időtartamának leginkább rokonítható közös metszeteit alakítottam ki keresztábra elemzés alapján.



A mérőeszköz harmadik szakaszában az életmódból eredeztethető általános egészségügyi problémák, panaszok és traumák felmérése következik. Elemei: alvászavar, mozgásszervi problémák és tartászavar, testsúlyproblémák, a látás zavarai, állóképesség zavarai és légzésproblémák. Ezt követi a gyakorlás- felkészülés során tapasztalt problémák, hiányosságok vizsgálata (fáradékonyság, memóriazavar, figyelmi zavarok, tanulási nehézség, fizikai fájdalom), majd a téthelyzeti szituációk (vizsga, felvételi, koncert) során fellépő traumák (figyelmi zavarok, memóriazavar, indokolatlan mértékű lámpaláz<sup>1</sup>).

A kapott adatok vizsgálata során az egyes problémacsoportok komplex áttekintését célozva, mindhárom esetben szükségét láttam az egyes észleléskörök vizsgált problémáinak összesítését egy-egy új változó létrehozásával. Ezek a következők: az *Életmódprobléma- változó (ÉVP)*, a *Felkészülési probléma- változó (FPV)* és a *Téthelyzeti probléma- változó (TPV)*. Az *ÉVP* az észlelt panaszok mennyiségi átlagát jelöli, míg másik két változónkat az egyes problémakörök kérdéseire adott Likert- skála értékek átlagolásával és kerekítésével alakítottam ki, majd a kapott adatok megfelelőbb átláthatóságát, és a keresztábla elemzések lehető legpontosabb megjelenítését szem előtt tartva a folytonos változót ordinális változóvá transzformáltam.

	Életmód probléma- változó	Felkészülési probléma- változó	Téthelyzeti probléma- változó
átlag	2,38	2,0	2,0
min	0	1	1
max	7	4	5
szórás	2,40	2,36	2,37

*I.táblázat. A kutatásban használt „Probléma- változók” (saját szerkesztés)*

Az adatok és statisztikák, a minél precízebb eredményleírás, komparativitás és megerősítés érdekében jelen munkában négy különböző megközelítésben is megjelennek: az elemzés a teljes minta bemutatásával indul, ezt követően leírja a nemek szerinti, majd az életkori bontások

---

<sup>1</sup> A lámpaláz a téthelyzeti panaszok (és egyben teljes kutatásom) egyik kiemelkedő jelentőségű vizsgálati eleme. E helyen fontos tisztázni az „indokolatlan mértékű lámpaláz” fogalmát. Mivel ennek mértéke meglehetősen szubjektív, eldöntését teljes egészében a megkérdezettre bízom. Jelen munka terminológiájában minden esetben az adott egyénre vonatkoztatva jelenik meg, vagyis a téthelyzeti teljesítményszorongás közérzetet, munkavégzést, és munkaminőséget gátló panasz erősségeként.

válasz- adatait, zárásként pedig direkt összehasonlító vizsgálatban a kutatás prioritizált elemeinek hangsúlyozásával zárul.

### **3.3. A minta**

A vizsgálatban résztvevők kizárólag a 12 magyarországi zeneművészeti szakgimnázium 4 válaszadó intézményéből kerültek ki. A résztvevők létszáma  $N=214$ , ebből érvényes és értékelhető kérdőív 211 érkezett. Ez a szám az országosan hozzávetőlegesen 640 főt számláló tanulóközösség több, mint egyharmada (33,46%). Életkor szerint: a zeneművészeti szakgimnáziumok bemeneti és kimeneti egységeinek megfelelően 14- 20 év közötti értékeket mutat. A vizsgálat folyamatában bontásokat alkalmaztam: nemek szerinti bontás, életkori csoportok bontása és a sportolási szokásokat a vizsgált panaszokkal közvetlenül összekötő direkt összehasonlító vizsgálatok. Ezek külön alfejezetben, de komparativitásra és megerősítésre alkalmas elemként jelennek meg munkámban.

## **4. Kutatási eredmények**

### *Demográfiai adatok*

A kérdőív bevezető, demográfiai szakasza a jelek szerint megfelelő keretet és strukturáltságot biztosított későbbi vizsgálatainkhoz. Az egyes szakaszok és vizsgált egységek összeállítása könnyen kivitelezhetővé vált, ugyanakkor a kutatás korlátait jelzi, hogy a vizsgált csoportbeosztásoknál néhány esetben valószínűsíthetően az eredményeket is érintő anomáliákat találtam. Míg a nemek szerinti bontásnál, illetve a direkt összehasonlítások esetén egzakt és kiegyenlített összetételre hagyatkozhattam, addig életkori elkülönítem eredményeit egyaránt befolyásolhatták az eltérő biológiai és szellemi fejlettségi szintek, valamint az életkori csoportok markánsan eltérő létszámbeli különbsége is. E szakasz eredményei ezért – bár szervesen köthetők a teljes vizsgálati folyamathoz – valószínűsíthetően az előbbi okokból kevésbé mutattak plasztikus képet és mintázatot, így az eredmények közlésénél a legtöbb esetben csak hivatkozás, illetve viszonyítás szintjén jelennek meg.

### *Időfaktor vizsgálatok*

Az időbeosztás kérdésében jól észlelhetők egyrészt a fenti fejezetekben leírt zenés-berögzöttségek hatásai és a vizsgált sztereotípiák jelentősége (majd cáfolata), másrészt a teljes generációt érintő tendenciák valószínűsíthető jelenléte, nevezetesen a társadalom egészére jellemző életmód- struktúrák erőteljes tényérése. A mindehhez szorosan kapcsolódó

sportolási szokások vizsgálata rávilágít a korosztály meglehetősen súlyos – és mintám ennél is súlyosabb – problémáira. Eredményeink alapján kijelenthető, hogy nem a gyakorlás és tanulás „okozza” a sportolási aktivitás hiányát. Az időbeosztás és életmód megoldások együttese (különös tekintettel a sportolás mértékére) ugyanakkor az adatok tanúsága szerint jelentős és mérhető hatást gyakorol mind a zenész életmódból eredeztethető, mind a felkészülési időszak, mind pedig a téthelyzeti szituációk szegmensére.

#### *A nemek szerinti bontás eredményei*

Nemek szerinti vizsgálataink a zenész munka jelen vizsgálatban mért tényezőit figyelembe véve elmondható, hogy mindössze két szegmens (a tanintézményben eltöltött idő és a közismereti tárgyak tanulására fordított idő napi mennyisége) mutatta a lányok nagyobb aktivitását. Ez utóbbi gyenge szignifikanciát jelez (**p=0,046; Cramer'sV=0,174**). Az adatok rögzítése és a keresztábra szerkesztések során minden egyéb elemben a fiúk rendelkeznek jobb mutatókkal. Ugyanakkor fontos megemlítenünk, hogy ezek egyike sem lépett át a statisztikailag mérhető határon.

Kutatásunk szempontjából különösen fontos elem a nemek összevetésénél világosan látható sportolási aktivitási szintkülönbség, mely statisztikailag megerősíthetően (**p=0,007; Cramer'sV=0,265**) a lányok lényeges mértékű deficite felé mutat.

#### *Az életmódból eredő problémák vizsgálatának eredményei*

A három vizsgált összevetés összehasonlítása során egyértelmű (jóllehet, eltérő intenzitású) tendenciát figyelhetünk meg: a nemek szerint, az életkori csoportok esetében és a direkt összevetésben is kiviláglik a több sportolási alkalmat felmutató csoportok kedvezőbb helyzete. A jelen munkában vizsgált életmódból eredeztethető problémák egy részénél egyértelműnek tűnik a rendszeres sportolás pozitív hatása. A tendenciózus, ám statisztikai próba által nem megerősített elemek mutatói mellett (mozgásszervi probléma/gerincprobléma, tartászavar, légzésprobléma, állóképesség zavara) a nyolc vizsgált egység közül háromban (alvászavar, látásprobléma, „nincs panasz”) egyértelmű, eltérő erősségű szignifikanciát írhattunk le. Ezek közül lehangsúlyosabbnak a panaszt nem jelzők tendenciái tűnnek, vagyis esetünkben a vizsgált csoporton belül a nagyobb sportolási aktivitás ténylegesen kevesebb panaszt feltételez. Egy elemben (testsúlyproblémák) meglepő eredményeket kaptunk. Itt minden vizsgálati szempont a többet sportolók egyre fokozódó (bár statisztikailag nem megerősített) érintettségét mutatja. Az oksági vizsgálatok e dolgozat kereteiben már nem megjeleníthetők, ám további kutatást indokolnak.

### *A felkészülési szakasz problémáinak vizsgálatának eredményei*

A felkészülés (tanulás- gyakorlás) időszakának problémái kapcsán tendenciájában hasonló, ám az előzőeknél egyértelműbb képet kaptunk. Legplasztikusabb eredményekre a direkt összehasonlítás során jutottunk, míg legkevésbé az életkori csoportvizsgálat mutatott karakteres eltéréseket. Ezek alapján elmondható, hogy a gyakorlás fázisának jelen kutatás során vizsgált valamennyi tünete (eltérő erősséggel) kapcsolatba hozható a sportolási szokásokkal. Bár az életkori bontás tendenciái ezúttal sem nyertek statisztikai megerősítést, a nemek szerinti vizsgálat során az öt vizsgált elem közül egy (fáradékonyság) közepesen erős kapcsolatot mutat. Ennél is kiugróbb a direkt összehasonlító vizsgálat eredményesora: itt valamennyi vizsgált elem vizsgálati eredménye kapcsolatra utal: a memóriazavar és a tanulási nehézség gyenge, a másik három (fáradékonyság, figyelmi panaszok, fizikai fájdalom) erős korrelációra. Ez alapján leírható, valós kapcsolatot találtunk kutatásunk felkészülési problémáinak intenzitása és a vizsgált csoport sportolási attitűdjei között.

### *A téthelyzeti problémák vizsgálatának eredményei*

A téthelyzeti (koncert, vizsga) szituációk problémái közül jelen munka hármát vizsgál: a téthelyzeti figyelmi problémák, memóriazavar és indokolatlan mértékű – a muzsikusk munkát gátló – lámpaláz jelenségeit. A figyelmi panaszok esetében minden bontás és összehasonlítás a többet sportoló csoportok kedvezőbb helyzetét mutatja. Az életkori bontásnál statisztikai megerősítés nélkül, a nemek szerinti vizsgálatokban közepesen erős kapcsolatot, míg a direkt vizsgálatban erős kapcsolatot jelezve. A memóriazavar a felkészülési időszak méréseihez hasonló eredményeket hozott, a direkt összefüggésvizsgálat közepesen erős kapcsolatra utal, ám a másik két bontás eredményei nem megerősíthetők. A legérzékenyebb egység láthatóan a lámpaláz szegmense. Ez mutatta valamennyi vizsgált alany és csoport jelzett problémái közül a legmagasabb érintettséget. A mintázat alapján a kérdés meglehetősen szubjektív mivolta mellett is egyértelműen megállapítható, hogy az összes kutatásunkban vizsgált elem közül ez a legkiemelkedőbb jelentőségű. E ténytet erősíti, hogy minden relációban és vizsgálati szituációban kapcsolatra utaló tendenciát találtunk: az életkori bontásnál meg nem erősített statisztikai mutatóval, a nemek szerinti vizsgálatkor közepesen erős, míg a direkt összevetésnél erős együttjárással. Összességében a három megközelítés során megállapítható, hogy a téthelyzetben (koncert, vizsga) jelentkező vizsgált zavaró tényezők valamennyi bontás esetén szinkronitást mutattak. A munkában résztvevő csoportok sportolási szokásai valószínűsíthetően befolyásolják a panaszészleléseket, illetve ezek szintjeit. Különbség csupán a jelenségek

csoportonként eltérő kimutathatóságában, nem pedig azok detektálásában, vagy irányában látható.

#### *A vizsgálat eredményeinek összefoglalása*

Az itt leírt vizsgálati eredmények erőssége tehát eltérő ugyan, ám minden bontásban tetten érhető és tendenciózus, a vizsgált elemek jelentős részében nem csupán rokonítható folyamatokra utalnak, hanem valós szignifikanciát jeleznek. Ezek alapján elmondható, hogy a sportolási szokások és a vizsgált elemek között e relációkban, az esetek nagy részében valós kapcsolatot írhatunk le. Természetesen e sorok írója tisztában van vele, hogy az eredmények megjelenése számos – e helyütt nem vizsgált – változó, illetve tényező és hatás függvényében módosulhat. Ugyanakkor vizsgálatom az itt leírt megközelítésében helytállóknak tűnik.

#### **4.1.A hipotézisek a kutatási eredmények tükrében**

Mivel a három megközelítésből egyben – az életkori bontásban – a csoportok kialakítása során észlelt (és fentebb már részletesen kifejtett) anomáliák nem tették lehetővé az egzakt statisztikai méréseket, az eredmények záró összegzésében ezen adatok nem kerülnek bemutatásra. Megjegyzendő ugyanakkor, hogy eredményközlésem során e bontásban is a többi eredményssorhoz hasonló tendenciákat figyelhettünk meg. Eredményeinket tekintve a következő állapítható meg:

*H1: Az intenzív sportolási szokások együtt járhatnak a vizsgált zenész-életmódproblémák észlelésének alacsony szintjével.*

A nemek szerinti bontás során megállapítható, hogy a hét vizsgált panasz közül egy esetben – az általánosságban legmagasabb számban detektált – alvászavar esetében tapasztaltunk szignifikanciát. A lányok 41,5%-a, míg a fiúk 27,5%-a jelezte problémaként. Ez az arány gyenge kapcsolatot (**p=0,038; Cramer'sV=0,144**) mutat. Hasonló erősségű kapcsolatot figyelhetünk meg (**p=0,009; Cramer'sV=0,182**) a panaszt nem észlelők eredményssorában. Ez utóbbiból világosan látható a szignifikánsan nagyobb sportolási aktivitást mutató (**p=0,007; Cramer'sV=0,265**) fiúk kedvezőbb helyzete a vizsgált panaszok tekintetében. Mindezt megerősíti az *Életmódprobléma- változó* nemek szerinti korrelációja, mely közepes erősségű kapcsolatot (**p=0,044; Cramer'sV=0,255**) jelezve mutatja a fenti megállapítások helyességét.

A direkt összefüggésvizsgálat ennél konkrétabb kapcsolatokra utal. A *Sportolás- változó* összevetésében a hét vizsgált panaszból már kettőben mutat szignifikanciát: az alvászavar közepes erősségű együttjárása mellett (**p=0,010; Cramer'sV=0,310**) megjelenik a látászavar gyenge korrelációja (**p=0,005; Cramer'sV=0,271**). Hasonlót tapasztalhatunk a panasz nélküli válaszok esetében: a nemek szerinti bontás eredményénél erősebb – közepes – kapcsolattal

( $p=0,010$ ;  $Cramer'sV=0,340$ ). E tendenciákat erősíti a *Sportolás- változó* és *Életmód probléma- változó* közepes erősségű korrelációja ( $Spearman's\ rho = -0,362^{**}$ ). Összességében megállapítható tehát, hogy a vizsgált elemek egy részében valós kapcsolatot találtunk a sportolási szokások és a vizsgált panaszok között. Részben beigazolódnak látszik tehát a hipotézisben megfogalmazott feltételezés, miszerint a sportolási aktivitás növekedése az elemek egy részében együtt jár a panaszok alacsony észlelési szintjével.

*H2: A vizsgált csoportok sportolási szokásainak magas intenzitása pozitívan befolyásolhatja a zenei munkavégzés (gyakorlás, órai munka, illetve koncert, vizsga) során észlelt panaszok intenzitását.*

A felkészülési problémákat illetően a nemek szerinti bontás során megállapítást nyert, hogy az öt vizsgált elemből egyben detektáltunk szignifikanciát: a fáradékonyság alacsony kapcsolatot jelez ( $p=0,004$ ;  $Cramer'sV=0,272$ ) a sportolási szokásokkal. A *Felkészülési probléma- változó* közepesen erős kapcsolata ( $p=0,044$ ;  $Cramer'sV=0,255$ ) ugyanakkor a statisztikailag nem megerősített tendenciák valós iránya felé mutat.

A direkt összefüggésvizsgálat eredményei alapján megállapítható, hogy a *Sportolás- változó* és a felkészülés észlelt problémáinak korrelációjában valamennyi vizsgált panasz eltérő erősségű együttjárást mutat. A memóriazavar ( $Spearman's\ rho = -0,252^*$ ) és tanulási nehézség ( $Spearman's\ rho = -0,281^*$ ) gyenge kapcsolatot, a fáradékonyság ( $Spearman's\ rho = -0,523^{***}$ ), figyelmi panaszok ( $Spearman's\ rho = -0,483^{***}$ ), és fizikai fájdalom ( $Spearman's\ rho = -0,441^{***}$ ) erős korrelációt. A *Felkészülési probléma- változó* és *Sportolás- változó* erős kapcsolata ( $Spearman's\ rho = -0,576^{***}$ ) ezúttal is megerősítette a fenti számításokat.

A téthelyzeti problémák nemek szerinti statisztikai vizsgálata során megállapítható, hogy a három vizsgált elem közül a memóriazavar esetében nem találtunk mérhető kapcsolatot, a figyelmi panaszok ( $p=0,003$ ;  $Cramer'sV=0,274$ ) és a túlzott mértékű lámpaláz ( $p=0,011$ ;  $Cramer'sV=0,250$ ) egyaránt azonos erősségű (közepesen erős) kapcsolatot jelez. A tendenciát erősíti a *Téthelyzeti probléma- változó* úgyszintén közepes erősségű együttjárása ( $p=0,020$ ;  $Cramer'sV=0,235$ ), mely az elemzések szerint minden esetben a többet sportoló fiúk csekélyebb érintettségével mutat párhuzamot.

A direkt összehasonlítások esetében a *Sportolás- változó* viszonyában a tendencia hasonló, de konkrétabb és erősebb kapcsolatokra utal: a memóriazavar közepesen erős ( $Spearman's\ rho$

=-0,368\*\*), míg a figyelmi panaszok (**Spearman's rho =-0,421\*\*\***), és túlzott lámpaláz (**Spearman's rho =-0,506\*\*\***) erős korrelációra. A *Sportolás- változó* és *Téthelyzeti probléma- változó* erős korrelációja (**Spearman's rho =0,533\*\*\***) megerősíti eddigi eredményeinket.

Bár külön hipotézisvizsgálat e témában nem született, fontosnak tartom e ponton kiemelni a téthelyzeti teljesítményszorongás vizsgálatainak eredményeit, melyek rámutatnak annak kiemelkedő prioritására: e szegmens mutatta ugyanis valamennyi közül a leggyakrabban megjelenő és összeségében a legerősebb sportolási szokásokkal kapcsolatos szignifikanciát. A kapcsolat a munkafolyamat valamennyi szintjén és bontásában igazolást nyert: nemek szerinti bontás során közepesen erős (**p=0,011; Cramer'sV=0,250**) míg a direkt vizsgálatban erős együttjárást (**Spearman's rho =-0,506\*\*\***) jelezve.

Összeségében kijelenthető, hogy hipotézisem részben beigazolódni látszik: a sportolási aktivitás szintje a lényegi összevetések zömében valós kapcsolatot mutat mindkét fázis vizsgált elemeivel, vagyis esetünkben a sportolási aktivitás magas szintje valóban a panaszészlelés alacsony értékeit fetételezi.

*H3: A zenei munkavégzés során megfigyelhető nemi vonatkozású kötelességvállalási és időbeosztási sztereotípiák téves alapon nyugszanak.*

Összeségében elmondható, hogy jelen vizsgálat eredményei alapján részben, lényegi tézisétek tekintve teljes egészében beigazolódni látszik hipotézisem: a muzsikuskimunka vizsgált szegmenseiben nem mutatható ki a lányok nagyobb energia és időbefektetése.

Összegezve kijelenthető, hogy három hipotézisemből kettő (H1, H2), részben, egy pedig (H3) teljes egészében beigazolódni látszik.

## **5.A téma hasznosulása- További kutatási és gyakorlati megoldási lehetőségek**

### **5.1.A kutatás kiterjesztése**

A pontos és a jelenleginél teljesebb helyzetkép megismeréséhez kézenfekvő megoldásnak tűnhet a téma kiterjesztése egyrészt az előzménykutatásokban már említett gyakorló felnőtt zenész, illetve zenepedagógusok szintjén, másrészt a zenei felsőoktatásban résztvevő hallgatók oldaláról. Így teljes keresztmetszetet kaphatnánk zenésztársadalmunk helyzetéről, azt súlytó problémák fajsúlyosságáról és azok esetleges megoldási lehetőségeiről.

Jelen kutatás szempontjából ennél is lényegesebb lehet munkám gyakorlati síkra helyezése. Ennek keretében egy, vagy ideális esetben több zenei középfokú oktatási intézmény tanulóinak, illetve tanulócsoportjainak több éven át tartó longitudinális vizsgálata válik szükségessé. Ennek

során képzett és specializált pedagógusok, sporttudományi munkatársak, valamint egészségügyi szakemberek bevonásával egy teljes tanulmányi cikluson (4-5 év) keresztül vizsgálhatók a testmozgás hatásai a fizikai mutatókra, pszichés és fizikális egészségi állapotra, zenei fejlődésre, valamint a közismereti tárgyak teljesítésére.

## **6. Összefoglalás**

Jelen vizsgálatban elsősorban arra kerestem a választ, hogy a sportolási szokások érdemben befolyásolják-e a muzsikuspályára készülő fiatalok munkájukat akadályozó panaszainak észlelését, illetve azok intenzitását. A felmérés eredményeinek feldolgozása rávilágított: valós és mérhető szignifikáns kapcsolatot találtunk, vagyis a többet sportoló fiatalok valóban kevésbé érintettek a vizsgált panaszok relációjában. E tény értékét növeli, hogy eredményeim egyúttal azon téves és káros sztereotípiák cáfolatát is adja, melyek nem csupán a zenész pályára készülő diákok szakmai előmenetelét gátolják, hanem egyszersmind az élhető és elvárható ideális életminőségüket és egészségüket is befolyásolhatja.



## 7. A tézisekhez felhasznált szakirodalom

-BIANCO, Valentina; BERCHICCI, Marika; PERRI, Rinaldo Livio; QUINZI, Federico; DI RUSSO, Francesco (2017): Exercise-related cognitive effects on sensory-motor control in athletes and drummers compared to non-athletes and other musicians. In: *Neuroscience* Volume 360, 30 September 2017, Pages 39-47.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306452217305365> [2021.01.20.]

-CHAN, Clifton, ACKERMANN, Bronwen (2014): Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. In: *Frontiers in Psychology* 2014/5. Article 706.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00706/full> [2022.04.13.]

-DAHLHAUS, Karl, EGGELBRECHT, Hans Heinrich (2004): *Mi a zene?* Osiris Kiadó, Budapest.

-GREEF, Mathieu de, WIJCK, Ruud van, REYNDERS, Koop, TOUSSAINT, Joost, HESSELING, Rike (2003): Impact of the Groningen Exercise Therapy for Symphony Orchestra Musicians Program on Perceived Physical Competence and Playing-Related Musculoskeletal Disorders of Professional Musicians. In: *Source: Medical Problems of Performing Artists*, Volume 18, Number 4, 1 December 2003, pp. 156-160(5).

<https://www.ingentaconnect.com/content/scimed/mppa/2003/00000018/00000004/art00006>  
[2021.02.09.]

-HINLEY, Liz (2018): Music and Sports: Why Do Both? In: *Alfred Music Musical B*. New York, USA. <https://www.alfred.com/blog/music-and-sports-why-do-both/> [2020.11.14.]

-KÉRINGER Gábor (2023): Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai. In: *Parlando* 2023/1. [https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer\\_Gabor.pdf](https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer_Gabor.pdf)  
[2023.01.30.]

-NÁDORI László, GÁSPÁR Mihály, RÉTSÁGI Erzsébet, EKLER Judit, SZEGNERNÉ DANCS Henriette, WOTH Péter, GÁLDI Gábor (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.  
<https://dtk.tankonyvtar.hu/handle/123456789/7893> [2020.04.11.]

-NAWROCKA, Agnieszka, MYNARSKI, Władysław, POWERSKA, Aneta, GRABARA, Małgorzata, GROFFIK, Dorota, BOREK, Zbigniew (2014): Health-oriented physical activity in prevention of

musculoskeletal disorders among young Polish musicians. In: *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* volume 27, pages28–37.

-PÁSZTOR Zsuzsa (2007): Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. In: *Parlando* 2007/4. <https://www.parlando.hu/Pasztor-Artalmak.pdf> [2022.06.01.]

-VOLTMER, Edgar, ZANDER, Mark, FISCHER, Joachim E, KUDIENKA, Brigitte M, RICHTER, Bernhard, SPAHN, Claudia (2012): Physical and Mental Health of Different Types of Orchestra Musicians Compared to Other Professions. In: *Medical Problems of Performing Artists*, Volume 27, Number 1, 1 March 2012, pp. 9-14(6).

<https://www.ingentaconnect.com/content/scimed/mppa/2012/00000027/00000001/art00003>  
[2020.10.10.]

-WILSON, Frances (2016): The Musician as Sportsperson. In: *Interlude Press* 2017/2. <https://interlude.hk/musician-sportsperson/> [2021.11.11.]

## **8. Az értekezéshez kapcsolódó publikációk jegyzéke**

-KÉRINGER Gábor (2021): Hangszer a periférián. A hazai furulyaoktatás múltja és jelene. In: *Mester és Tanítvány* 2021. december.

[https://btk.ppke.hu/uploads/articles/1734918/file/Mester\\_es\\_Tanitvany\\_v.pdf](https://btk.ppke.hu/uploads/articles/1734918/file/Mester_es_Tanitvany_v.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2020): Kik a komolyzenészek? – Egy kultúráközvetítő közösség elhelyezkedése és státusza a XXI. század elején. in: *Parlando* 2020/2. szám

-KÉRINGER Gábor (2019): Nem csak fejben dől el. Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14- 20 éves korosztályban. In: *Parlando* 2019/3.

[https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer\\_Gabor.htm](https://www.parlando.hu/2019/2019-3/Keringer_Gabor.htm)

-KÉRINGER Gábor (2023): Varázsló, pap, mester, művész- A zenész-kép történelmi változásai. In: *Parlando* 2023/1. [https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer\\_Gabor.pdf](https://www.parlando.hu/2023/2023-1/Keringer_Gabor.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2024): „Eltűnt időnk nyomában- Zenész és sportol?” Az időfaktor szerepe- Időbeosztás vizsgálata a 14-20 éves zenésznek készülő korosztályban a vizsgált korcsoport sportolási szokásainak irányából közelítve. In: *Parlando* 2024/2.

[https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Eltunt-idenk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Eltunt-idenk.pdf)

-KÉRINGER Gábor (2024): „Lusta fiúk, szorgos lányok(?)” Nemi sztereotípiák- A kötelességteljesítés nemek szerinti összevetése a zenészek készülő 14-20 éves fiatalok zenei munkavégzést akadályozó panaszainak vizsgálata során, különös tekintettel a sportolási szokások hatásaira. In: *Parlando* 2024/2. [https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer\\_Gabor-Lusta-fiuk.pdf](https://www.parlando.hu/2024/2024-2/Keringer_Gabor-Lusta-fiuk.pdf)

-KÉRINGER Gábor, VIZELI Máté (2023): „Ha nagy leszek, zenész leszek.” A család, mint pályaorientációs tényező a zenésszé válás útján. In: *Parlando* 2023/6. <https://www.parlando.hu/2023/2023-5/Keringer-Vizeli.pdf>

### **9.A doktori értekezés témaköréhez kapcsolódó előadások**

1.Kéringer Gábor- Vizeli Máté (2021): „Ha nagy leszek, zenész leszek.” A család, mint pályaorientációs tényező a zenésszé válás útján. HUCER 2021. Online előadás 2020. május 27-28.

2.Kéringer Gábor (2022): Nem csak fejben dől el. Mozgás és sportolási szokások a zenei pályára készülő 14- 20 éves korosztályban. HUCER 2021. Budapest. 2021. május 27-28.

3-4.Kéringer Gábor (2023): „Eltűnt időnk nyomában.” Az időfaktor szerepe- Időbeosztás vizsgálata a 14-20 éves zenészek készülő korosztályban. „Kutatások a zene és a zenepedagógia világában” -3. Zenepedagógiai Konferencia, Debrecen. 2023. március 31.; Képzés és Gyakorlat Konferencia, Kaposvár. 2023. április 18-19.

5. Kéringer Gábor (2023): „Lusta fiúk, szorgos lányok.” Szombathely. 2023. május 26-27.

6-7. Kéringer Gábor (2024): Zene és sport? Zenészek készülő fiatalok zenei munkavégzés során észlelt panaszainak vizsgálata mozgás és sportolási szokásaik függvényében. „Kutatások a zene és a zenepedagógia világában” -4. Zenepedagógiai Konferencia, Debrecen. 2024. április 11.-12.; HUCER 2024. Eger. 2024. május 24-25.

