

AZ AMATŐR KÓRUSBAN ÉNEKLŐK MOTIVÁCIÓI ÉS ÉNHATÉKONYSÁGA

1. A motiváció fogalma

Geen (1995) szerint a motiváció valamilyen emberi viselkedés elindítását, intenzitását és fenntartását jelenti. Davis és Lomax (2008) szerint a motivációt felfoghatjuk egyfajta erőként is, amely segít az egyénnek a kívánatos viselkedés bizonyos szintű intenzitásának fenntartásában a hosszú távú célok elérésében. Kanfer és Chen (2016) úgy látja, hogy a motiváció olyan hajtóerőt jelent, amely meghatározza a cselekedet kezdetét, intenzitását, irányát és időtartamát. Franken (1994) három dimenziót javasol a motiváció fogalmának meghatározásához, amely az ébredés, az irány és a kitartás.

2. Motivációelméletek

2.1 Tartalomelméletek

A tartalomelméleteket néha szükségletelméleteknek is nevezik. A motivációt a szükségleteink és törekvéseink szempontjából vizsgálják. Az elméletek ezután a motivációt e szükségletek kielégítése szempontjából tárgyalják. A motiváció tartalmi elméleteire úgy is gondolhatunk, mint amelyek arra összpontosítanak, hogy mi motivál bennünket.

A motiváció főbb tartalmi elméletei a következők: Maslow szükségletek hierarchiája, Alderfer ERG elmélete, McClelland három szükséglet elmélete, Herzberg kétfaktoros elmélete, valamint McGregor X és Y elmélete.

A Maslow-piramis 7 szintje (1943) (alulról felfelé):

1. Biológiai és fiziológiai szükségletek: Az élethez elengedhetetlen alapvető biológiai szükségletek, mint az étel, víz, alvás, levegővétel és a test belső egyensúlyának fenntartása.
2. Biztonsági szükségletek (biztonság iránti igény): Az élet kiszámíthatóságának, rendjének és biztonságának igénye, beleértve a fizikai és anyagi biztonságot, a stabil munkát és a fájdalom elkerülését.
3. Szeretet és valahová tartozás szükséglete, igénye: A társas kapcsolatok, barátságok, család és a közösséghez való tartozás igénye, az elfogadás vágya.
4. Elismerés szükséglete: Az önbecsülés, a tisztelet, a siker és az eredményesség iránti igény, valamint mások elismerésének vágya.
5. Kognitív szükségletek: A tudásvágy, a megismerés, az érvelés, a tanulás és a problémamegoldás igénye.
6. Esztétikai szükségletek: A rend, a harmónia, a szépség, a szimmetria és a formák iránti igény.
7. Önmegvalósítás szükséglete: A bennünk rejlő lehetőségek kibontakoztatása, a kreativitás, a saját célok elérése és a maximális potenciál kiaknázása. Transzcendencia szükségletet is tartalmazhat, amely a létezés értelmének felismerését és megélését, valamint a spirituális célok megvalósítását jelenti.

A Maslow-piramis 7. szintje klasszikusan az önmegvalósítás, ahogy az 5 szintes modellben is. Azonban Abraham Maslow életének utolsó éveiben aktívan foglalkozott az önmeghaladás szintjével is, ami már spirituális és transzcendenciával kapcsolatos kérdéseket feszeget, ezért ezt nem szeretik alkalmazni a modell ábrázolásában. Maslow (1962) szerint az önmegvalósítás az egyén által elért sikerélményekkel mérhető, azaz ha az egyén sikeres egy adott szakterületen, akkor az önmegvalósítás szintjére lépett, valamint (Maslow 1970) az emberek többsége nem tesz meg mindent azért, hogy önmegvalósítóvá váljon, ezzel csupán az egyének néhány százaléka él.

2.2 Folyamatelméletek

A folyamatelméletek azt vizsgálják, hogyan motiválódnak az emberek. Azzal a folyamattal foglalkoznak, amelynek során a motiváció létrejön, és azzal, hogyan állíthatjuk be folyamatainkat a motivációs szintek megváltoztatása érdekében. A motiváció folyamatelméleteire úgy is gondolhatunk, mint amelyek arra összpontosítanak, hogyan történik a motiváció.

A motiváció főbb folyamatelméletei a következők: Skinner megerősítésmélete, Vroom elvárásmélete, Adam méltányosság elmélete, Locke célmeghatározásmélete, Deci-Ryan önmeghatározás elmélete.

Deci – Ryan önmeghatározás elmélete (Self Determination Theory, SDT) (1985)

Az önmeghatározás elmélet (SDT) nemcsak a célirányos viselkedés teljes megértését segíti, hanem figyelembe veszi azt, hogy a pszichológiai fejlődést és jólétet nem lehet elérni anélkül, hogy ne vizsgálnánk meg az egyén szükségleteit (Deci és Ryan 2000). A szükségletek ugyanis, amelyek hozzásegítenek a célok kialakításához, befolyásolják az egyén pszichológiai potenciálját és a belső szabályozó folyamatokat, amelyek a célélérést is irányítják. Az SDT szem előtt tartja az egyén alapvető igényeit, három alapszükségletet határoz meg:

- önállóság (autonómia),
- kompetencia (hozzaértés)
- társas kapcsolatok (kötődés)

Az SDT esetében a hangsúly a motivációs folyamaton van, amely az egyénben lezajló kognitív szociális fejlődési folyamatot írja le. Tehát a hangsúly nem a cél tartalmán, hanem az annak eléréséhez szükséges folyamaton van (Deci és Ryan 2000). A három alapszükségletnek fontos szerepe van a belső motiváció kialakításában, a legnagyobb hatást az autonómia és kompetencia érzése adja.

Az SDT az egyént olyan szereplőnek tekinti, aki aktív, növekedésorientált és saját maga pszichés sajátosságait, önbecsülését, önérzetét integrálja egy nagyobb társadalmi struktúrába. Az emberi szervezet adaptív részét képezi

az, hogy érdekes tevékenységeket folytathat, mozgósíthatja kapacitásait, társadalmi csoportokhoz tartozhat, a belső szellemi és külső társas kapcsolatok során szerzett tapasztalatait egybevetetheti. Az egyén a három alapszükséglet segítségével és a külső belső szabályozottság változtatásával próbálja megteremteni a saját jóllétét (Deci és Ryan 2000).

A központi kérdés a motiváció minőségének meghatározásánál, hogy az illető motivációja autonóm (belső), vagy kívülről kontrollált (külső). Autonóm, vagy belső motivációról, akkor beszélünk, ha az egyén elkötelezett a feladat iránt, annak értékeit magáénak tudja, és egyfajta internalizációs folyamat indul el az egyénben. A belső motivációnak számos pozitív eredménye van, többek között a kitartás, az egészségesebb viselkedés és a hatékonyabb teljesítmény (Deci és Ryan 2008). Az SDT szerint az embereket általában munkájuk, vagy más tevékenységek elvégzése közben általánosan kétféleképpen lehet motiválni, egyrészt külső tényezőkkel, másrészt belső tényezőkkel.

A belső tényezők olyan tényezők, amelyek nem feltétlenül kívülről jutalmazzák, vagy támogatják az egyént, ugyanakkor mégis képesek fenntartani az egyén érdeklődését, kreativitását tartós erőfeszítést a cél elérése érdekében. A belső motiváció azt jelenti, hogy az egyén aktív részvételt vállal a feladat megoldásában, mert azt érdekesnek találja, és úgy gondolja, hogy segíti a fejlődésben (Deci és Ryan 2000). Ha egy olyan viselkedést, amelyet az egyén belső indíttatásból kezd el, utólag jutalmazni kezdenek, az alááshatja az egyén lelkesedését (Deci 1971). A pozitív visszajelzés nemcsak a belső motivációt erősíti, hanem kielégíti az egyén kompetenciaigényét is.

Bandura énhatékonyság elmélete (Self Efficacy Theory) (1977)

Albert Bandura énhatékonyság elmélete szerint az énhatékonyság az egyén azon nézete, hite, hogy képes sikeresen teljesíteni egy adott feladatot vagy célt, így befolyásolva életének eseményeit és saját érzéseit. Ez a hit a személyiségfejlődésben, a motivációban és a viselkedésben is fontos szerepet játszik, és négy fő forrásból alakul. Az elmélet szerint fontos, hogy vannak olyan tényezők, amelyek az egyén viselkedését befolyásolják:

- mások viselkedése
- környezet
- egyéni kognitív képességek

A felsorolt tényezők közül mindhárom kiemelkedően fontos és hatnak egymásra, ugyanakkor a legfontosabbnak az egyén kognitív képességei tekintendők. Bandura (1977) szerint a környezetünkben tanulunk, megfigyeljük a minket körül vevők mintáit és ezekből merítünk. Fontos a mások viselkedésének, érzelmi reakcióinak, attitűdjének megfigyelése, utánozása, hiszen ebből fejleszthetjük tovább a sajátunkat (Oláh 2006).

Az énhatékonyság lényege, hogy ha az egyén hisz abban, hogy képes elvégezni, megoldani az előtte álló feladatokat, akkor sikert fog elérni. A folyamatban fontos szerepe van a jutalomnak és a külső környezetből érkező impulzusoknak (Kispál-Vitai 2013).

Az énhatékonyság négy forrása (Bandura szerint):

1. Mesterélmények: Sikeres korábbi teljesítmények növelik a bizalmat a hasonló feladatok iránt.
2. Helyettesítő élmények: Mások (hasonmásaink) sikere inspirálhatja és növelheti saját énhatékonyságunkat.
3. Verbális meggyőzés: Mások bátorítása és biztatása (bár kevésbé hatékony, mint a saját tapasztalat) javíthatja az énhatékonyságot.
4. Fiziológiai és érzelmi állapotok: stressz, szorongás vagy fáradtság negatívan befolyásolhatja az énhatékonyságot, míg a pozitív érzelmek növelhetik.

3. A kórusban való éneklés és az önmeghatározás elmélete (SDT)

A Deci és Ryan által kidolgozott önmeghatározás-elmélet (SDT) szerint a motivációt nagymértékben befolyásolja három veleszületett pszichológiai szükséglet: az önállóság (autonómia), a kompetencia (hozzáértés) és a társas kapcsolatok (kötődés). Ez a keretrendszer szolgál alapelveként a kórusénekesek motivációinak megértéséhez.

Az egyik legfontosabb motiváció a közösség, a társas kapcsolatok és a társadalmi kötődés érzése, amelyet a kórusok elősegítenek. A kórusban való részvétel eredendően támogatja a kapcsolatteremtés igényét. Az egyének gyakran csatlakoznak kórusokhoz, mert kapcsolatot keresnek másokkal, és a valahová tartozás érzését keresik. A kóruséneklés fokozza a jólétet azért, hogy támogató szociális környezetet teremt, ahol a résztvevők értelmes

kapcsolatokat alakíthatnak ki (Johnson és mtsai. 2016; Petrovsky és mtsai. 2019; Rong és mtsai 2025) Ez a közösségi aspektus különösen nagy hatással lehet a marginalizált csoportok és a magányossággal küzdő egyének számára, mivel a részvétel elősegíti a szociális készségeket, és csökkenti az elszigeteltség érzését (Dingle és mtsai. 2012; Rong és mtsai. 2025). A kórusénekesek olyan kollektív élményekben vesznek részt, amelyek elősegítik a társas kapcsolatokat és az összetartozás érzését, kielégítve a társas interakció iránti belső vágyukat. A fokozott társadalmi kohézió és a közös zenélés a kórustagok körében fokozott pozitív affektushoz és mentális jóléthez vezet, ami hangsúlyozza a társas kötődések fontosságát a motiváció biztosításában (Dingle és mtsai. 2012; Maury és mtsai. 2022; Stewart és Lonsdale 2016). Az éneklés közös élményei nemcsak érzelmi kapcsolatokat építenek, hanem az énekesek között a közösség pszichológiai érzését is erősítik, ami összhangban van az SDT azon tantétével, hogy a társas kapcsolatok döntő fontosságúak az intrinzik motiváció szempontjából. A csoportos éneklés együttműködő jellege nemcsak a barátságok kialakulását segíti elő, hanem a kórustagok között az összetartozás érzését is táplálja (Barrett és Zhukov 2022; Fernández-Herranz és mtsai 2021).

Ezen túlmenően a kompetencia fogalma jelentősen kötődik a kórusban való éneklés élményéhez. Az olyan művészeti tevékenységben való részvétel, mint a kórusban való éneklés, lehetővé teszi az egyének számára, hogy fejlesszék éneklési képességeiket és művészi kifejezőkészségüket. A kutatások azt mutatják, hogy a kompetencia érzése közvetlenül hozzájárul a résztvevők jólétéhez, a jobb önhatékonyság pedig a kórusban való nagyobb megmaradási arányhoz kapcsolódik (Ardahan 2018; Livesey és mtsai 2012; Redman és Bugos 2018). Az énekesi jártasság feltárása és elérése erősítheti az önazonosságot és az önbizalmat, lehetővé téve az énekesek számára, hogy képesnek és ügyesnek érezzék magukat, ami viszont megerősíti a kórus iránti elkötelezettségüket.

Az autonómia a motiváció másik kritikus aspektusa, amellyel az önmeghatározás elmélete (SDT) foglalkozik. Egy kórusban a résztvevőknek gyakran lehetőségük van arra, hogy bizonyos fokú választási lehetőséget gyakoroljanak a részvételükkel kapcsolatban, legyen szó akár a repertoár kiválasztásáról vagy a részvétel szintjéről (Pendergast 2022; Sanguinetti 2023). Ez az autonómia elősegíti a zenélés folyamatába való pozitív bekapcsolódást, mivel azok az egyének, akik részvételüket önirányítottan érzékelik, jellemzően

magasabb szintű elégedettséget és motivációt mutatnak. A felnőtt énekesek például olyan motivációkat fejeznek ki, amelyek a személyes élvezet, a tanulási lehetőségekhez és a kreatív kifejezéshez igazodnak, ami aláhúzza az autonómia fontosságát a kórusban való részvétel iránti elkötelezettség fenntartásában (Livesey és mtsai 2012; Redman és Bugos 2018).

Az önmeghatározás elmélete (SDT) által biztosított motivációs keret nemcsak a kórusénekesek pszichológiai ösztönzőit világítja meg, hanem az ilyen elkötelezettségből származó szélesebb körű társadalmi és mentális egészségügyi előnyökre is rávilágít. A kutatások következetesen kiemelik, hogy a kórusban való részvétel növeli az életelégedettséget és elősegíti a mentális jólétet, köszönhetően a közösségi éneklésben rejlő autonómia, kompetencia és társas kapcsolatok közötti kölcsönhatásnak (Johnson és mtsai 2013; Livesey és mtsai 2012; Parker 2017). Következésképpen a kórusban való részvétel olyan gazdag kontextust példáz, amelyben az SDT alapelvei mélyen megvalósulhatnak, ami az egyes énekesek és a kórusközösség egészének javára válik.

4. A kórusban való éneklés és az énhatékonyság elmélet

A kórusénekléssel összefüggésben a mesterélmények döntő szerepet játszanak. Az egyének önbizalmat nyernek azáltal, hogy sikeresen vesznek részt az énekgyakorlatokban, a kórusművek éneklésében és az előadásokon, ami elősegíti a képességek és a kompetencia érzését (McPherson és McCormick 2006). Fisher hangsúlyozza, hogy akik pozitívan érzékelik a fejlődésüket, nagyobb valószínűséggel maradnak elkötelezettek a kórustevékenységekben (Fisher 2014). Ez a dinamika jól szemlélteti a mesteri tapasztalatok és az önhatékonyság közötti kölcsönös kapcsolatot.

Az éneklés kollektív élménye elősegíti a közösségi érzést, és a társaktól kapott szociális támogatás és szóbeli bátorítás révén megerősíti az egyéni önhatékonyságot (McConnel és Beach 2021). Ez a közös élmény olyan támogató légkört ápol, amelyben az énekesek internalizálják sikereiket és tanulnak egymástól, ezáltal erősítve önhatékonysági meggyőződésüket (Huang és Mayer 2018)

Továbbá a kórusban való csoportos éneklés bizonyítottan fokozza az érzelmi állapotokat, ami összhangban van Bandura koncepciójával, amely

szerint a fiziológiai és érzelmi állapot az önhatékonyság forrása (Dingle és mtsai 2012). A kóruséneklésben való részvétel összefüggésbe hozható a hangulat javulásával és a stressz csökkenésével (Reagon és mtsai 2016; Stone és mtsai 2018). A közös zenélés közös élménye fokozza a résztvevők érzelmi kifejezését, és hozzájárul a kollektív örömezzetethez, ami megerősíti a pozitív pszichológiai állapotokat (Dingle és mtsai 2012; Redman és Bugos 2018). A kórusban való részvétel a magányosság csökkenésével és az összetartozás fokozott érzésével jár együtt, ami jelentősen hozzájárul a mentális egészségi állapot javulásához (Rong és mtsai 2025). Dingle és munkatársai kiemelik, hogy a kóruséneklés segít az érzelmek szabályozásában és pozitív hangulatot teremt, elősegítve a támogató környezetet, amely elősegíti a tagok önhatékonyságát (Dingle és mtsai 2012). Hasonlóképpen, McPherson és McCormick is tárgyalja az önhatékonyság jelentőségét a zenei teljesítményben, jelezve, hogy a magasabb önhatékonysággal rendelkező egyének rugalmasabbak és hatékonyabban épülnek fel a kudarcokból (McPherson és McCormick 2006).

5. Konklúzió

Összefoglalva, az önmeghatározás elméletének alkalmazása a kóruséneklés kontextusában átfogó megértést mutat arról, hogyan segítik elő az intrinzik motivációkat. Az autonómia, a kompetencia és a társas kapcsolati szükségletek kielégítésével a kórusénekesek fokozott pszichológiai jólétet, fokozott társas kötődést és a zenei gyakorlatuk iránti elmélyült elkötelezettséget tapasztalnak.

Irodalom

- Ardahan, F. (2018). Comparison of the Life Satisfaction Level of Recreational Choir Singers and Non-choir Singers. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(1), 41-50. <https://doi.org/10.13114/mjh.2018.381>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barrett, M. and Zhukov, K. (2022). Choral Flourishing: Parent and Child Perspectives on the Benefits of Participation in an Excellent Youth Choir. *Research Studies in Music Education*, 45(3), 525-538. <https://doi.org/10.1177/1321103x221115080>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L. (1971). Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Dingle, G., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. (2012). To Be Heard: the Social and Mental Health Benefits of Choir Singing for Disadvantaged Adults. *Psychology of Music*, 41(4), 405-421. <https://doi.org/10.1177/0305735611430081>
- Fernández-Herranz, N., Ferreras-Mencía, S., Marín, J., & Corraliza, J. (2021). Choral Singing and Personal Well-being: a Choral Activity Perceived Benefits Scale (capbes). *Psychology of Music*, 50(3), 895-910. <https://doi.org/10.1177/03057356211026377>
- Fisher, C. D. (2014). Conceptualizing and Measuring Wellbeing at Work. In P. Y. Chen & C. L. Cooper (Eds.), *Work and wellbeing* (pp. 9–33). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell018>
- Franken, R. (1994). *Human Motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Geen, R. G. (1995). *Human motivation: A Social Psychological Approach*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Huang, X., & Mayer, R. E. (2018). Adding Self-Efficacy Features to an Online Statistics Lesson. *Journal of Educational Computing Research*, 57(4), 1003-1037. <https://doi.org/10.1177/0735633118771085>
- Johnson, J., Louhivuori, J., Stewart, A., Tolvanen, A., Ross, L., & Era, P. (2013). Quality of Life of Older Adult Community choral Singers in Finland. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064. <https://doi.org/10.1017/s1041610213000422>
- Johnson, J., Louhivuori, J., & Siljander, E. (2016). Comparison of Well-being of Older Adult Choir Singers and the General Population in Finland: a Case-control Study. *Musicae Scientiae*, 21(2), 178-194. <https://doi.org/10.1177/1029864916644486>
- Kanfer, R., & Chen, G. (2016). Motivation in Organizational Behavior: History, Advances and Prospects. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 136, 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.06.002>

- Kispál-Vitai, Zs. (2013): Szervezeti viselkedés, Pearson, Harlow.
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S., & Camic, P. (2012). Benefits of Choral Singing for Social and Mental Wellbeing: Qualitative Findings from a Cross-national Survey of Choir Members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10-26. <https://doi.org/10.1108/17465721211207275>
- Luthans, F.-Stajkovic, A.D. (2002): Social Cognitive Theory and Self-efficacy: Implications for Motivation Theory and Practice. In R. M. Steers, L. W. Porter, & G. A. Bigley (Eds.), *Motivation and Work Behavior* (7th ed.), 126-140. NY, McGraw-Hill.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, D. Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Maury, S., Vella-Brodrick, D., Davidson, J., & Rickard, N. (2022). Socio-emotional Benefits Associated with Choir Participation for Older Adults Related to Both Activity Characteristics and Motivation Factors. *Music & Science*, 5. <https://doi.org/10.1177/20592043221137759>
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and Music Performance. *Psychology of Music*, 34(3), 322-336. <https://doi.org/10.1177/0305735606064841>
- Oláh, A. (2006): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest
- Parker, E. (2017). A Grounded Theory of Adolescent High School Women's Choir Singers' Process of Social Identity Development. *Journal of Research in Music Education*, 65(4), 439-460. <https://doi.org/10.1177/0022429417743478>
- Pendergast, S. (2022). Research-to-resource: Two Motivation Frameworks for Encouraging School Choral Participation. *Update Applications of Research in Music Education*, 41(2), 5-14. <https://doi.org/10.1177/87551233221082507>
- Petrovsky, D., Sefcik, J., & Cacchione, P. (2019). A Qualitative Exploration of Choral Singing in Community-dwelling Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 42(5), 340-347. <https://doi.org/10.1177/0193945919861380>
- Reagon, C., Gale, N., Dow, R., Lewis, I., & Deursen, R. (2016). Choir Singing and Health Status in People Affected by Cancer. *European Journal of Cancer Care*, 26(5), e12568. <https://doi.org/10.1111/ecc.12568>
- Redman, D. and Bugos, J. (2018). Motivational Factors in Adult, Auditioned Community Choirs: the Power of Aesthetic Experiences. *Psychology of Music*, 47(5), 694-705. <https://doi.org/10.1177/0305735618774900>

- Rong, H., Bos, V., Wiebusch, F., Broughton, M., & Dingle, G. (2025). The Impact of Choir Singing on International Students' Sense of Belonging, Loneliness, and Wellbeing: a Controlled Evaluation of UQ Voices. *Behavioral Sciences*, 15(5), 575. <https://doi.org/10.3390/bs15050575>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sanguinetti, R. (2023). Applications of Self-determination Theory in the General Music Classroom. *Journal of General Music Education*, 37(2), 11-15. <https://doi.org/10.1177/27527646231188083>
- Stewart, N. and Lonsdale, A. (2016). It's Better Together: the Psychological Benefits of Singing in a Choir. *Psychology of Music*, 44(6), 1240-1254. <https://doi.org/10.1177/0305735615624976>
- Stone, N., Millar, S., Herrod, P., Barrett, D., Ortori, C., Mellon, V., & O'Sullivan, S. (2018). An Analysis of Endocannabinoid Concentrations and Mood Following Singing and Exercise in Healthy Volunteers. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00269>