

# Miért ismétlődik a fejünkben egy dallam?

A fülbemászó dallamok és egyes személyiségvonások kapcsolatát vizsgálták az ELTE és a BME kutatói. Tanulmányuk rávilágít arra is, hogy a dallamtapadás nem csupán egy kellemes-kellemetlen élmény, amely időről időre felbukkan az életünkben, hanem kapu is lehet az önismeret és a mentális egészség felé.

Mindannyiunkkal előfordult már, hogy egy dallam sehogy nem ment ki a fejünkből, akárhogy is igyekeztünk megszabadulni tőle. A jelenség többnyire ártalmatlan, egyes kutatások azonban összefüggésbe hozzák bizonyos személyiségjegyekkel, például a szorongásra való hajlammal vagy a mentális kontroll mértékével.

**Fülöp Flóra** és **Honbolygó Ferenc**, a BME és az ELTE-PPK kutatói [új tanulmányukban](#) 4300 magyar résztvevő bevonásával legutóbb azt vizsgálták, inkább a kényszeres ismétléshez, vagy inkább erős érzelmi élményekhez kapcsolódik-e a tudományosan dallamtapadásnak nevezett jelenség. A kutatáshoz olyan kérdőíveket használtak, amelyek egyrészt a skizotípiát (azaz a skizofréniához köthető, de nem patológiás mértékű pszichózisra való hajlamot), másrészt a nem klinikai rögeszmés-kényszeres zavarokat (OCD) mérik. Ezek ugyanis hajlamokként az átlagos, egészséges embereknél is jelen lehetnek.

A kutatók azt találták, hogy azok az emberek, akik hajlamosabbak furcsa érzékszervi élményekre (például hangokat hallani, amit más nem hall), illetve kényszeres gondolatokra (olyanokra, amiket nem tudnak elhessegetni), gyakrabban gondolkodnak azon, hogy miért ragadt be egy dallam a fejükbe, vagy szívesen mozognak (például dobolnak az ujjukkal vagy dúdolnak), amikor egy dallam jár a fejükben.

Az is kiderült, hogy azok, akiknél erősebbek a kényszeres gondolatok, gyakrabban érzik kellemetlennek vagy zavarónak a dallamtapadást. Ugyanakkor azok, akiknél erősebb a skizotípiás hajlam (például hajlamosak furcsa vagy különleges dolgokat észlelni), gyakrabban tapasztalnak ilyen dallamtapadást – de nem feltétlenül érzik azt rossznak. Érdekes módon egyik személyiségjegy sem befolyásolta, hogy mennyi ideig tart egy-egy dallamtapadás, ami ellentmond a korábbi kutatásoknak.

Újdonság volt az is, hogy a skizotípiá bejósolta a dallamtapadással kapcsolatos önfigyelés és a hozzá kapcsolódó mozgás mértékét. Akiknél ugyanis magasabb volt a skizotípiás jelleg, azok jobban odafigyeltek arra, milyen folyamatok mentek bennük végbe, amelyek a dallamtapadásukat okozhatták (például megoldatlan problémák vagy egyéb aggályok), és gyakrabban mozogtak is, miközben a dallamtapadást átélték (például ritmusra járt a lábuk, doboltak). Ez hasonlít ahhoz, amikor a skizofréniával élők hallucinációként érzékelnek zenét (vagyis nem tudják, hogy amit hallanak, az csak a fejükben szól).

A kutatás rámutat arra, hogy bár a dallamtapadás-élmények többnyire ártalmatlanok, bizonyos személyiségjegyek hatással lehetnek arra, hogyan éljük meg ezeket. Azok, akik hajlamosabbak az introspektív gondolkodásra (önfigyelésre) vagy különleges érzékelési élményekre, gyakrabban tapasztalhatnak visszatérő dallamokat, és mélyebben elgondolkodhatnak azok jelentésén.

Az eredmények hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban megértsük, miként kapcsolódnak a hétköznapi mentális élmények az egyéni különbségekhez, és hogyan válhat egy egyszerű, hétköznapi tünő jelenség – mint egy beragadt dallam – a pszichológiai önismeret eszközévé.

Sajtókapcsolat:

- [kommunikacio@elte.hu](mailto:kommunikacio@elte.hu)

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24714>