



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Sjung för kropp och själ!

En kvalitativ undersökning om upplevelser av sjungande i kör

Ida Eriksson och Markus Gustavsson

Musik/Musik/LAU370

Handledare: Christina Ekström

Examinator: Elin Lundsten

Rapportnummer: VT-09-1190-07



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: *Sjung för kropp och själ! En kvalitativ undersökning om upplevelser av sjungande i kör*

Författare: Ida Eriksson och Markus Gustavsson

Termin och år: Vårterminen 2009

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Christina Ekström

Examinator: Elin Lundsten

Rapportnummer: VT-09-1190-07

Nyckelord: Körsång, personlig utveckling, gemenskap, känslor, livskvalitet, körpsykologi

Vårt syfte med undersökningen var att skapa förståelse kring upplevelser och konsekvenser av sjungande. Vi har genomfört en kvalitativ intervjustudie, med korister från en blandad kör för att ta reda på sångares subjektiva upplevelser av sjungande. Vidare har vi undersökt hur koristerna kopplar dessa sångupplevelser till personlig utveckling och hur man, som lärare i sång- och musik, kan skapa en lärandemiljö som främjar elevernas personliga utveckling. De mönster vi kunnat urskilja vid undersökningen är att koristerna upplever lugn/harmoni, glädje och eufori i samband med sjungande i kör. De använder också kören för att få en paus från vardagen, hämta extra energi, förvärva nya kunskaper och få möjligheten att uttrycka sina känslor. Koristerna framhåller framförallt den positiva känslan av att vara en del i ett större sammanhang och upplever att kören blir ett forum för stark gemenskap. Vår studie visar att koristerna i allra högsta grad värdesätter och är måna om att få uttrycka känslor men vi kan dock inte urskilja några mönster som säger att informanterna kopplar känslouttrycken till personlig utveckling. Vi anser också, grundat på vår undersökning, att det är viktigt att lärare övar upp förmågan att läsa av elevernas aktuella bakgrundskänslor för att kunna skapa en så gynnande lärandemiljö som möjligt.

Förord

Vid skrivandet av vår uppsats tillämpade vi olika arbetsformer. Till en början satt vi och planerade upplägget av vårt arbete tillsammans. När läsningen av litteratur inleddes delade vi emellertid på oss och satte oss att arbeta var och en för sig. Litteraturen sammanfattade vi skriftligt och dessa texter delgav vi sedan varandra. Att dela upp litteraturläsningen medförde att vi blev specialiserade på olika begrepps- och ämnesområden. Därför föll det sig naturligt att vi även senare höll fast vid denna uppdelning och skrev om de områden vi kunde mest om. När vår rapport började ta form och få struktur återgick vi till att sitta tillsammans. Detta för att det skulle bli lättare att direkt kunna samtala kring frågor och problem som uppkom. Uppsatsveckorna gick oss inte helt frustrationsfritt förbi och detta var ännu ett skäl till att sitta och skriva tillsammans. Ett gäng koppar kaffe blev det, samt ett och annat ord om livet.

Vi vill även passa på att rikta ett varmt tack till vår handledare Christina Ekström som lotsat oss genom hela arbetsprocessen.

Innehållsförteckning

DEL I	6
1. BAKGRUND	6
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	7
3. TIDIGARE FORSKNING	7
3.1 MAGMUNNARNA	7
3.2 SJUNG, SJUNG FÖR LIVET!	7
4. BEGREPPSDEFINITIONER	8
4.1 DEFINITION AV KÄNSLA	8
4.2 DEFINITION AV PERSONLIG UTVECKLING	8
5. LITTERATURGENOMGÅNG	9
5.1 MUSIK OCH HÄLSA	9
5.1.1 Uppfattningen om musikens kraft under antiken	9
5.1.2 Två teoretiker om musik och hälsa i vår samtid	10
5.1.2.1 Aaron Antonovsky	10
5.1.2.2 Even Ruud	11
5.1.3 Sångpedagogik som redskap för fysisk och psykisk hälsa	14
5.2 KÖRSÅNG	15
5.2.1 Körpsykologi	15
5.2.2 Körledarskap	16
5.3 SAMMANFATTNING AV LITTERATURGENOMGÅNG	17
6. METOD OCH MATERIAL	17
DEL II	20
7. RESULTAT	20
7.1 KÖRSÅNG OCH VITALITET	20
7.2 KÖRSÅNG OCH KOMPETENS	22
7.3 KÖRSÅNG OCH TILLHÖRIGHET	24
DEL III	26
8. DISKUSSION	26
8.1 UPPLEVELSER AV KÖRSÅNG	26
8.1.1 Fysisk erfarenhet	26
8.1.2 Emotionell upplevelse	26
8.1.3 Hjälpa att hantera vardagen	28
8.1.4 Gemenskap	28
8.1.5 Sammanfattning av upplevelser av körsång	30
8.2 KÖRSÅNG OCH PERSONLIG UTVECKLING	31
8.2.1 Ny kunskap -kompetens	31
8.2.2 Känslotryck genom sång och musik	32
8.2.3 Sammanfattning av körsång och personlig utveckling	33
8.3 ATT UTFORMA EN POSITIV OCH KUNSKAPSBEFRÄMJANDE MUSIKUNDERVISNING	33
8.3.1 Ledarens roll	33
8.3.2 Att se varje elev. Att bli synlig för varandra	34
8.3.3 Vikten av lärarens medvetenhet om de fysiska och emotionella upplevelserna	35
8.3.4 Sammanfattning av att skapa en positiv och kunskapsbefrämjande undervisning	36
8.4 SLUTDISKUSSION	36

9. SLUTORD	37
10. REFERENSLISTA.....	39
BILAGA.....	41

DEL I

1. Bakgrund

I egenskap av sångpedagogstuderenter stöter vi ofta på elever vars sångupplevelser starkt skiljer sig åt. En av våra elever sa vid ett tillfälle att hon, efter ungefär en termin av sångundervisning, kommit över den rädsla hon tidigare känt inför den egna rösten. Hon beskrev hur hon nu blivit mer medveten om sin egen andning och att hon numera kände sig ha betydligt bättre kontroll över sin talröst. Hon påstod till och med att sjungandet gjort henne till en mer harmonisk människa. I motsats till detta sade sig en annan elev uppleva stor stress på de sånglektioner då han inte med en gång lyckades hitta de tekniker och klanger som förevisades honom. Han sade sig få en kick av att ta sånglektioner men att han även i och med sångundervisningen blivit medveten om sina egna sångtekniska brister, vilket han uppenbarligen uppfattade som något jobbigt. En väsentlig skillnad mellan dessa två elever var att de tog sånglektioner av olika anledningar. Den först beskrivna eleven tog sånglektioner enbart för att hon tyckte det var roligt, medan den andra eleven tog sånglektioner för att han ville bli en bra sångare snabbt. Detta eftersom han ville satsa på högre musikstudier och turnera med bandet etc. Det var tydligt att han lade större press på sig själv. En press som mestadels inverkar negativt på honom. Stress och frustration skulle således kunna vara exempel på faktorer som inverkar negativt på sångundervisningen.

Vi har gjort vår slutpraktik på estetiska gymnasieprogram med musikinriktning och tänker oss att gymnasister tillhör en av våra framtida elevgrupper. Som pedagoger vill vi självfallet, som det står i *Läroplanen för de frivilliga skolformerna Lpf-94* (2006), verka för att ”stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära” (Skolverket 11). Detta, anser vi, kan bara göras genom att ge våra elever så positiva sång- och musikupplevelser som möjligt.

Att väldigt många svenskar tycker om att sjunga och då speciellt i kör är ett känt faktum. Vad är det då som så många tycker är lockande med körsång? Är det själva röstträningen, skaparglädjen eller handlar det helt enkelt om det sociala umgänget? På Folkuniversitetets hemsida beskrivs en kurs i körsång enligt följande: ”Sången frigör dina vokala, mentala och emotionella resurser samt löser spänningar, ger dig energi och gör dig glad! Kom loss och sjung och du får kraften åter” (http://www.kurser.se/Sjung_och_maa_bra_35332.htm). När vi läste om dessa kurser blev vi naturligtvis mycket nyfikna på de upplevelser deltagarna i dessa kurser erfar, samt på de faktorer som kan tänkas påverka dessa upplevelser. Denna nyfikenhet blev avstampet för temat i vår uppsats.

2. Syfte och frågeställningar

Syfte är att skapa förståelse kring upplevelser och konsekvenser av sjungande i kör.

Vilka är körsångares subjektiva upplevelser av sjungande?

Hur kopplar körsångare sjungande till personlig utveckling?

Hur kan man som lärare i sång och musik skapa en lärandemiljö som främjar elevernas personliga utveckling?

3. Tidigare forskning

Vi kommer här presentera två studier som tenderar ämnet upplevelser och konsekvenser av sjungande i kör.

3.1 Magmunnarna

I tidningen *fms, förbundet för musikterapi i Sverige* (nr 16 2008) kan man läsa om Christina Grape, leg sjuksköterska och Fil. Mag. i Folkhälsovetenskap, och hennes forskningsprojekt Magmunnarna. Projektet gick ut på att ta reda på om körsång kan hjälpa patienter med IBS (Irritable bowel syndrome), en sjukdom som innefattar symtom som förstoppning, diarré, kramper, illamående, uppsvälldhet och smärta. Forskningen visade att körsången hade en ”revitaliserande/uppbyggande effekt” (2008:5) och att patienterna fick med sig en känsla av kompetens och glädje. Vidare skriver Christina i artikeln att sång höjer oxytocinhalten i blodet och att detta hormon gör människan lugn och harmonisk. Vid sång blir andningen lägre, diafragman mjukas upp och masserar tarmarna, vilket Grape menar skulle kunna hjälpa patienter med IBS-besvär (2008:3-5).

3.2 Sjung, sjung för livet!

Dorota Lindströms licentiatuppsats *Sjung, sjung för livet! En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet* (2006) är en undersökning där 346 körsångare, från 18 olika amatörkörer i Sverige, deltog i en enkätstudie. Utifrån enkätstudien utsågs en rehabiliteringskör som också ingick i undersökningen. Forskningen visade att de flesta deltagarna mådde betydligt bättre efter att de hade haft körrepetition, jämfört med innan. Studien visade också att körsång stimulerade deltagarna att ”våga gå djupare in i sig själva, samarbeta och samspela med sig själva och med andra” (2006:139). Lindström skriver att:

Körsång som musikpedagogisk verksamhet kunde bjuda tillfälle till meningsskapande genom utövande, gemenskap, ny identitet samt möjlighet att få en ny upplevelse av sin tillvaro, vilket i förlängningen kan ses som rehabilitering för långtidssjukskrivna. En stunds närvaro i det musikaliska sammanhanget kunde likväl ge en stunds frånvaro från sjukdom och vardag (2006:134).

4. Begreppsdefinitioner

Vi har valt att definiera begreppen känsla och personlig utveckling. Vi anser att dessa begrepp är viktiga och återkommande i vår undersökning och att det därför är nödvändigt för läsaren att vara medveten om vår definition av begreppen.

4.1 Definition av känsla

I boken *Känslan av att leva – Kroppens och känslornas betydelse för medvetenheten* (2002) skriver Antonio R. Damasio, amerikansk neurolog och forskare, om känslor. Han beskriver att man kan dela in känslor i *primära känslor*, vilka är: glädje, sorg, fruktan, vrede, förvåning och avsky och i *sociala och sekundära känslor* såsom svartsjuka och skuld. Damasio skriver även om något han själv kallar för *bakgrundskänslor*. Han kallar dem så eftersom han anser att dessa går att avläsa i hela vår kropp och ständigt finns där i bakgrunden. De kan vara framträdande eller svaga. Exempel på bakgrundskänslor är: utmattning, anspänning, harmoni, avspänning eller balans. I det följande visar Damasio på orsaker till att bakgrundskänslor utvecklas:

De faktorer som utlöser bakgrundskänslor är oftast av internt slag. De processer som går ut på en reglering av livet kan förorsaka bakgrundskänslor, men det kan även vara en långvarig psykisk konflikt (öppen eller dold) som leder till en konsekvent hämning eller bristande tillfredsställelse av behov och motiv. Bakgrundskänslor kan till exempel framkallas av en längre tids fysisk ansträngning – från det 'höga' tillstånd som kommer efter en stunds jogging och det 'låga' tillstånd som följer på ett tråkigt och icke-rytmiskt kroppsarbete till funderingar kring ett svårt beslut (Damasio 2002:69).

Vidare talar Damasio om känslors uppkomst. Han skriver att känslor kan uppkomma när man bearbetar händelser eller ting med sina sinnen, när man känner igen någon annan människa eller en plats, eller när man aktivt med sitt medvetande framkallar minnesbilder av olika saker. Det sistnämnda kan vara då man tänker på en väns ansikte, ett objekts utseende eller speciella skeenden. Damasio menar även att vi av erfarenhet ofta förknippar vissa händelser eller objekt med vissa specifika känslor och att den kulturella skolning vi fått även i viss mån påverkar vilka känslor vi får och vilka känslouttryck vi tar till. Detta beskriver han på följande vis:

Ett uppenbart faktum då vi diskuterar känslor är att vissa typer av objekt eller skeenden tenderar att systematiskt bli förknippade med en viss känsla snarare än med andra känslor. De klasser av stimuli som föranleder glädje, fruktan eller sorg brukar göra detta på ett konsekvent sätt hos en och samma individ och hos de individer som har likartad kulturell och social bakgrund (Damasio 2002:74).

Damasios kategorisering av känsla är en bland flera. Vi anser dock hans definition vara relevant för hur begreppet känsla används i vår undersökning.

4.2 Definition av personlig utveckling

Personlig utveckling är ett aktuellt begrepp i vår samtid. I boken *Termllexikon i psykologi, pedagogik och psykoterapi* (1995) förstår vi att begreppet handlar om att utveckla sitt synsätt och det sätt man upplever sig själv och sin omvärld på. Vidare anges i artikeln att *personlig utveckling* är en pedagogisk term och framhåller att personlighetsutveckling är den psykologiska termen för samma fenomen. att det både är en pedagogisk och psykologisk term

(Egidius 1995:202). *Nationalencyklopedin* menar att ordet personlighetsutveckling handlar om människans utveckling till en individ. Vidare förstår man att personlighetsutveckling handlar om mänskliga beteendemönster som utvecklas genom livets gång (www.ne.se/personlighetsutveckling). I *Pedagogisk uppslagsbok från A till Ö utan pekpinna* (1996) kan vi läsa att: ”personlighetsutveckling innebär en lägre eller högre grad av självförverkligande” (Lundgren 1996:474). Graden av påverkan från arv och miljö i samband med individers personlighetsutveckling är en omtvistad fråga (www.ne.se/personlighetsutveckling, Lundgren 1996:474). Vår definition av personlig utveckling baseras på dessa tre källor och innefattar därmed individens utveckling av synsätt och upplevelse av sig själv och världen runt omkring. Personlig utveckling handlar även om självförverkligande och utveckling av beteendemönster genom livets gång.

5. Litteraturgenomgång

I detta avsnitt kommer vi att presentera litteratur som vi senare kommer att använda då vi analyserar vårt intervjumaterial.

5.1 Musik och hälsa

5.1.1 Uppfattningen om musikens kraft under antiken.

Redan under antiken ansåg man att musiken kunde påverka människor, både positivt och negativt. Med hjälp av rätt musik, spelad i rätta skalor ansåg man att man kunde uppfostra barn till goda och pålitliga medborgare. *Etoläran* handlar om just detta, om uppfattningen att vissa melodimönster i sig själva innehåller vissa egenskaper som påverkar människor på ett givet sätt. I boken *Musik och tanke – Huvudlinjer i musikestetikens historia från antiken till vår egen tid* (1994) skriver Finn Benestad:

Den athenske statsmannen Solon (638-558 f.Kr.) förde in i musikåskådningen en aspekt, som dittills hade beaktats mycket litet, nämligen det *etiska*, musikens inneboende möjligheter att främja moralen och stärka känslan för det goda medborgarskapet. Ett viktigt medel att främja dessa ting fann man i *uppfostran av ungdomen*, och i den kom musiken att på flera platser spela en avgörande roll(?) (Benestad 1994:17).

I antikens Grekland betraktades musik och konst som uttryck för olika själstillstånd hos människor. De menade att det fanns ett samband mellan de rörelser eller energier som fanns i musiken och de i människan. Energierna från musiken ansågs alltså kunna påverka de rörelser som förekom inne i människosjälens.

Som tidigare nämnts menade man att olika skalor påverkade olika egenskaper hos människor. Platon ansåg att endast de doriska och frygiska skalorna kunde anses uppbyggliga för goda medborgare. De joniska och lydiska skalorna menade han var nedbrytande för dem som lyssnade till dem. Benestad skriver:

Enligt grekisk tradition bidrar den doriska tonarten till att dana en väl utformad, värdig och balanserad personlighet. Den frygiska passar bra för soldater, därför att den främjar en krigisk mentalitet och utvecklar manlighet och beslutsamhet, de joniska och lydiska däremot slapphet och benägenhet för dryckenskap (Benestad 1994:26).

Vidare skriver Benestad att Platon ogillade de instrument vilka med lätthet kunde byta tonart och därmed spela i de tonarter som inte ansågs vara uppbyggliga (Benestad 1994:26). Platon uppges även ha ansett musiken vara synnerligen viktig vid uppfostrandet av barn och att man

tidigt borde introducera barnet för musik. Om inte detta skedde skulle eventuellt barnet, senare i livet, kunna få svårt att skilja mellan gott och ont.

Aristoteles använde sig av begreppen *mimesis* (efterliknande) och *kátharsis* (rening) när han talade om konst. Han menade att människan redan från barnsben bar på ett behov av att avbilda och imitera världen och han menade att när vi fått insikt i den verklighet vi lever i, uppstår konsten som en spegling av vår verklighet, dvs. *mimesis*. *Kátharsis* beskrivs som konstens verkningar, hur den påverkar människorna, som en slags rening av själen. Benestad skriver om *kátharsis*: ”Genom en ’rening’ av detta slag kan människan göra sig fri från fruktan och andra tyngande själstillstånd. Detta gäller både psykiskt störda och friska människor” (Benestad 1994:31). Musiken som representerade ett visst känslotillstånd ansågs därför kunna påverka människor med motsatta känslomässiga problem på så sätt att de negativa emotionerna gav med sig så att människan blev fri från dessa.

Även musikterapeuten Even Ruud ger en snabb historisk tillbakablick på antikens föreställning om hur musik kunde påverka människan. I *Varma ögonblick* (2002) skriver han att man under antiken uppfattade sjukdom som tecken på obalans mellan de olika kroppsvätskorna. Man trodde dock att kroppsvätskornas balans kunde återskapas med hjälp av musik. För att hålla sig frisk och hälsosam, samt hålla själen stark och motståndskraftig mot sjukdomar ansågs det därför nödvändigt att delta i kulturella aktiviteter. Ruud anger att sambandet mellan upplevelser av kulturellt slag och ett starkt immunförsvar och psyke även har diskuterats och uppmärksamrats senare i historien. Exempelvis inom den arabiska medicinen (med början under 800-tales senare del) använde man musik för att lindra sjukdomsorsakande tillstånd samt förebygga och förhindra uppkomsten av sjukdom (Ruud 2002:20-21).

5.1.2 Två teoretiker om musik och hälsa i vår samtid

5.1.2.1 Aaron Antonovsky

Professor Aaron Antonovsky, medicinsk sociolog, fokuserar i boken *Hälsans mysterium* (2007) på hälsans ursprung. Han ställer sig i boken frågan om vilka faktorer som håller en människa frisk istället för att, som medicinare traditionellt sett gör, fokusera på vad som är fel och vad man ska göra åt det (patologiskt synsätt). Följande framställning bygger på (Antonovsky 2007:15-62). Antonovskys synsätt kallas det salutogenetiska synsättet och fokuserar på de faktorer som kan främja hälsa. Han anser att man bör se till hela människan inklusive sjukdomen utan att fastna i sjukdomens troliga orsak. Med det salutogenetiska perspektivet ser man ingen magisk lösning utan alla möjliga källor skall undersökas för att hjälpa en människa från ett negativt hälsotillstånd till ett mer positivt.

Antonovsky talar om *stressorer* som påfrestningar vi människor utsetts för under livets gång. Han menar också att dessa stressorer inte bara behöver ha en negativ effekt på människan utan också påverka oss i en positiv hälsoriktning då vi kan växa av att ha gått igenom något jobbigt i livet. Han skriver även om *copingstrategier* vilket är förmågan att kunna hantera svåra livssituationer. Människor med exempelvis kroniska eller svåra sjukdomar som dock inte är livshotande måste ändå kunna hantera sin livssituation och hur väl man lyckas med detta är avgörande för livskvaliteten. Han frågar sig vilka faktorer det är som gör att vissa människor är bättre rustade att möta livets utmaningar, om man kan se några mönster hos de unga människor som har en hög livskvalitet samt om det finns några generella motståndsresurser.

I *Hälsans mysterium* presenterar Antonovsky sitt eget utformade begrepp KASAM, som är en förkortning och står för *känsla av sammanhang*. KASAM-begreppet är inte empiriskt prövat men Antonovsky har genomfört en pilotstudie i form av djupintervjuer. KASAM-värdet

berättar om människans förmåga att hantera svåra livssituationer. Begreppet utgörs av tre komponenter, nämligen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. En människa med höga värden av dessa tre komponenter bedöms ha en hög KASAM och tvärtom.

Antonovsky menar att en människa med ett högt värde av *begriplighet* oftast ser händelser i livet som förutsägbara. Skulle eventuella överraskningar ändå inträffa ses de som möjliga att förklara och ordna. En människa med hög begriplighet kan göra händelser fattbara och har en stabil förmåga att bedöma verkligheten.

När det gäller att ha en hög känsla av *hanterbarhet* menar Antonovsky att det innebär att se omständigheter i livet som erfarenheter som vi kan hantera och kontrollera själva, eller med hjälp av människor omkring oss. Man känner tryggheten i att dessa människor finns och man litar på dem. Det kan vara både närstående såsom make, maka, vänner och familj, men även professionella aktörer såsom läkare eller partiledare. Om man har en hög känsla av hanterbarhet känner man sig inte som ett offer eller som en olycksfågel som alltid råkar illa ut och är dömd att drabbas, utan man ser eventuella negativa händelser som olyckliga omständigheter som ingår i livet och som man kommer att ta sig igenom utan att hela livet blir förstört.

När det gäller den sista komponenten i KASAM-begreppet, nämligen *meningsfullhet*, förklarar Antonovsky att det är viktigt att ha områden i livet som känns viktiga och som engagerar en både känslomässigt och kognitivt. En människa med hög känsla av meningsfullhet deltar i aktiviteter som medför utmaningar som känns värda känslomässig investering och engagemang. En person med hög känsla av meningsfullhet känner en drivkraft och ser en mening i att möta åtminstone en del av livets krav och problem och tycker att det är värt att kämpa lite extra för att utveckla områden i sitt liv. Personen jobbar för att ta sig igenom tuffa utmaningar med värdighet.

Antonovsky menar att dessa tre komponenter är beroende av varandra och hänger ihop och utgör tillsammans en människas KASAM-värde. Han menar dock att meningsfullheten, i form av motivation och engagemang, är den viktigaste komponenten i KASAM-begreppet, eftersom den triggar igång de andra två komponenterna. Men för att få fram ett slutgiltigt KASAM-värde krävs ett sammanbundet värde från alla tre komponenterna. Antonovsky sammanfattar själv sitt begrepp enligt följande:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (2007:46).

5.1.2.2 Even Ruud

Musikterapeuten Even Ruud skriver i boken *Varma ögonblick* (2002) om hur han anser att musikupplevelser är kopplade till livskvalitet. Han menar att musik stärker väsentliga områden i livet som främjar hälsa och livskvalitet. Han delar in områden i fyra begrepp, nämligen *vitalitet*, *handlingsmöjligheter*, *tillhörighet* och *mening*. Följande framställning bygger på (Ruud 2002:39-54).

Det första begreppet, *vitalitet*, betyder känslomedvetenhet och handlar om förmågan att uppleva och uttrycka känslor. Vidare säger Ruud att vitalitet också handlar om att kunna öppna sig mot världen, mot andra människor, och mot sig själv. Han menar att detta är en förutsättning för en positiv personlig utveckling. Ruud anser också att musik är tätt sammankopplat till känslor och att musikupplevelser kan ge oss kraft och energi och ha en

terapeutisk effekt genom att vi löser upp spänningar och släpper ut oro. Ruud menar vidare att:

Det är emellertid den starka och intensiva musikupplevelsen, eller de så kallade höjdpunktupplevelserna som musiken kan skapa, som många vill knyta till livskvalitet och terapi. När jag har intervjuat människor om deras musikupplevelser, har de ofta berättat om dramatiska eller snarare extatiska upplevelser av att smälta samman med musiken, av att bli upplyfta eller få starka kroppsupplevelser. Samtidigt upplever man intensivt att man är en del av ett större sammanhang, för vissa något gudomligt, för andra en global gemenskap. Forskning visar också att upplevelserna inte bara lämnar efter sig starka spår i oss, utan att de också kan bli riktningsgivande för vad vi orienterar oss mot i livet (2002:43).

Nästa begrepp som Ruud behandlar är *handlingsmöjligheter*. Han menar att en nyckel till hälsa är att känna att man har kontroll över sitt eget liv. Det faktum att man är med och styr sitt liv genom planering och handlande ger en känsla av bemästrande. Ruud menar att det i dagens medicinska samhälle är lätt att lägga ansvaret i andras händer istället för att lita på sin egen förmåga att hjälpa sig själv. Han anser även att kulturaktiviteter främjar människans känsla av kompetens, då upplevelsen av bemästrande blir tydlig när vi till exempel lär oss spela ett instrument. Genom musikupplevelser lär vi oss att tro på oss själva och lita till att vi är förmögna att handla och förvalta våra egna liv. Vidare menar han att en musikalisk aktivitet främjar känslan av bemästrande därför att vi blir sedda av andra och för att musiken vi spelar eller sjunger har en funktion för människor i vår omgivning. Han skriver:

De positiva erfarenheter vi samlar på oss under livet bidrar till att öka våra handlingsmöjligheter, till att ge en känsla av att vi har valmöjligheter. En generellt stark identitetskänsla, som innebär att vara reflekterad beträffande hur musiken stärker personlig självkänsla, social grundkompetens, tillhörighet och upplevelse av att höra hemma i ett större sammanhang, kommer sammantaget att ge ökade handlingsmöjligheter (2002:48).

Det tredje begreppet, *tillhörighet*, är också tätt sammanknutet till hälsa. Ruud anser att isolering och ensamhet är tillstånd som påverkar livskvaliteten negativt och som kan göra oss sjuka. Han menar också att en musikalisk aktivitet knyter samman människor genom gemensamma upplevelser. Han påpekar också vikten av detta i dagens samhälle där många människor flyttar på sig och byter arbete vilket därmed kan leda till en känsla av rotlöshet. Han anser att musiken förankrar människan och främjar känslan av sammanhang i livet. Han säger:

Musikgrupper, som till exempel körer, kan skapa en god lösning på förhållandet mellan individen och gruppen. Kören ger upplevelser av att vara en individ, en avgränsad person som kan ge ett eget bidrag till gemenskapen. Vi är alla beroende av att känna oss hemma i ett större kulturellt och socialt fält för att utveckla identitet och självmedvetande (2002: 50).

Ruud säger att deltagande i musikgrupper ger stora sociala nätverk och menar att kontakter i den egna musikgruppen öppnar upp och är en väg ut till andra gemenskaper och nya bekantskaper i livet och samhället. Ruud påpekar:

Musikgrupper är starkt socialiserande, de ger oss tillgång till centrala sociala erfarenheter och värderingar, och de knyter samman människor genom kontakt och ömsesidighet. Människor som börjar musicera tillsammans blir synliga för varandra, de känner ömsesidighet och förpliktelser gentemot varandra. Man börjar bry sig om varandra, tar del i varandras liv och känner ofta omsorg (Erdal & Hovden 1999, citerat efter Ruud 2002:49).

Det fjärde och sista av Ruuds livskvalitetsbegrepp är *mening*. Ruud framhåller Antonovskys tes att upplevelse av mening och sammanhang i livet är en viktig motståndsresurs mot sjukdom. Ruud bygger vidare på detta och menar att en ”differentierad, stark och flexibel” identitet också blir en viktig motståndsresurs eftersom det ger en känsla av att bemästra livet (2002:50). Han menar att identitet är något som vi konstruerar livet igenom och att musik kan hjälpa oss att utveckla en god identitetskänsla. Ruud säger att:

Musiken tycks ha ett privilegierat tillträde till de processer som bidrar till att forma vår självuppfattning. Om vi vidare ser kroppen och känslorna som centrala komponenter i samband med subjektivitet och forandet av självet, har vi ytterligare en grund för att dra in musik och musikupplevelser i förståelsen av identitetsforandet (2002:51).

Ruud menar att ett musikaliskt sammanhang bjuder på en rad olika aspekter som hjälper oss att hitta vår plats, vår identitet. Han anser bland annat att musik är nära knutet till känslor och att vi i den musikaliska situationen skapar oss sociala och personliga erfarenheter, som hjälper oss att skapa vår självbild, vår identitet. Han menar att identitet är berättelser om sig själv och att musik ofta frambringar minnesbilder och känslor från tidigare upplevelser, som i sin tur berättar för oss vilka vi är. Han anser också att musiken ”bildar ett slags flexibel karta över vår livsvärld” (2002:53).

För många handlar instrument- eller sångutövning om att få uttrycka sig kroppsligt. I vår uppsats kommer vi tala om detta som *fysisk erfarenhet*. Möjligheten att få uttrycka sig kroppsligt och känna musiken i kroppen är något som Even Ruud tar upp i sin bok *Musikk og identitet* (1997). Han skriver om musik och kroppsupplevelser, om att dansa till musik och att känna musiken fysiskt med kroppen. En av Ruuds informanter talar om ett av sina fysiska musikminnen från när hon var liten: ”Like bak oss drilljenter gikk en hel rekke kjekke, energiske trombonister og blåste fart inn i kroppene våre. Minnet av en svingende medvind i ryggen sitter der ennå” (Ruud 1997:89). Musiken satte således igång något hos denna person som hon ville uttrycka genom rörelser och dans.

Vidare talar Ruud om känslö- och kroppsmedvetenhet som något viktigt vid den egna identitetsutvecklingen. ”Slik antar jeg at ikke bare følelsebevissthet, men også *kroppsbevissthet* må utgøre et viktig aspekt ved identitetsdannelsen” (1997:90). Han berättar om människor som i intervjuer uppgivit att de helt enkelt inte kunnat sitta still när de hört viss musik. Dessa informanter uppger att de varit tvungna att dansa till den musik som spelades och att de känt detta som en otroligt härlig känsla. ”Jeg tok med en springar og en gangar fordi det er noe jeg virkelig liker å danse! – Da lever jeg! Deilig å føle at en bare kan ’flyte av gårde’ uten å tenke” (Ruud 1997:90). En annan av Ruuds informanter uppger att han är ”fysisk” när han spelar musik själv. Han uttrycker: ”Jeg er jo veldig fysisk når jeg spiller og. Jeg er veldig sånn at jeg må kjenne at jeg spiller” (Ruud 1997:90).

Ruud menar även att många människor vill lyssna på musik på hög volym. Detta för att det ska kännas i hela kroppen. Han talar om högt ljud som något som blivit detsamma som kulturellt frirum:

Også ved lytning til musikk er det for mange viktig at kroppen berøres, noe som knyttes til musikkens volum. Høy lyd er blitt synonymt med kulturelt frirom, en måte å avgrense seg på fra andre. Samtidig kan dette frirommet brukes til å lage et felleskap med andre (1997:90).

Ruud menar att dessa lyssnare till hög musik söker känslan av att få kroppen genomborrad av musik. Basen kan vridas upp särskilt mycket och kan i bokstavig mening påverka såväl människor som föremål fysiskt. ”For det første er det den som gjør at ølglassene begynner å klirre” uppger en av Ruuds informanter (Ruud 1997:91). Ruud menar även att det höga ljudet kan hjälpa till att förtränga verkligheten och hjälpa till att skapa något annat och nytt.

Vidare skriver Ruud att musik berättar vilka vi är och menar att vi kan använda oss av musiken som en identitetsmarkör (1997:105 – 108). Han skriver även att vi genom musik markerar vår sociala tillhörighet (1997:124)

Ruud skriver om att han i sitt musikerapeutiska arbete betonar upplevelserna av att mötas i musiken. Han menar att man genom att spela tillsammans kan uppnå en stark känsla av samhörighet. ”Gjennom følelsen av å leve sammen i musikken, oppstår en sterk samhörighet. ’Det er som å puste sammen’ ” (Ruud 1997:37).

Att lära sig spela ett instrument, menar Ruud, är nära knutet till upplevelse av kompetens. Han skriver: ”Det å laere å spille et instrument er naer knyttet til opplevelse av kompetanse, mestring, av handlemuligheter” (1997:96). Han berättar att han under sina intervjuer fått höra många positiva historier om upplevelser där människor lärt sig att bemästra ett instrument och avancera på det. Han citerar en av sina intervjupersoner som talar om sitt första möte med ett instrument:

Jeg var med på et projekt hvor vi lagde fløyter av plastkrør. Jeg var veldig stolt av fløyta mi, som mousommelig ble dekorert med maling. Fingrerne va små og koordinasjonen ikke helt utviklet, så i begynnelsen ble de to øverste av fløytas fire huller dekket med tape. Jeg var ivrig, spilte og spilte og lærte raskt den første melodien. Jeg husker det som en stor opplevelse å kunne spille et instrument (Ruud 1997:96).

Han påpekar dock att det även finns många historier om människors nederlag vad gäller att lära sig bemästra musikinstrument. Han beskriver det speltekniska avancerandet som att nå ett högre skikt och att den positiva känslan ofta kommer av omgivningens kommentarer och reaktioner. Ruud skriver att det handlar om att bli bekräftad och ha en roll i ett musikaliskt sammanhang. Han tar upp ett exempel där en av hans informanter beskriver hur han eller hon stiger i graderna i en orkester. Ruuds informant säger: ”Jeg begynte å spille 3. Kornett og så 2. Kornett og så 1. Kornett – så fikk jeg sitte naermere og naermere dirigenten. Så det var også veldig belønnende” (1997:98).

5.1.3 Sångpedagogik som redskap för fysisk och psykisk hälsa

Sång som redskap för fysisk och psykisk hälsa presenteras i boken *Människorösten – Så underfull så full av liv* (1988). I denna anger Gunvor och Jan Sällström sina tankar om sång och sångpedagogik. De tar även upp hur de genom upplevd erfarenhet menar att musik och sång kan påverka oss. Boken tar upp sång och människorösten ur flera perspektiv. De framhåller bland annat sångens mentala och fysiologiska påverkan samt frigörelsen av rösten. De skriver om *autonom röstbildning* och menar med detta att rösten är ”en natursanning som följer givna lagar för att fungera fritt och naturligt” (1988:38). Vidare menar de också att rösten är beroende av hela människan och påverkas såväl av vårt fysiska som psykiska tillstånd. ”Hemligheten med all sång – rent funktionellt sett – är att helheten måste vara koordinerad till optimal balans” (1988:38).

Sällström menar att vägen till bemästrandet av sångkonsten bör gå genom lyssnandet, samt genom affekterna glädje och ömhet. De anser att lyssnandet inte enbart handlar om avlyssnandet av den egna rösten, utan att den attityd man får när man lyssnar även påverkar struphuvudets placering samt ger hela röstorganet den rätta sånginställningen. Sällström skriver att glädjeaffekten ”ger spontanitet och engagemang. Den verkar upplyftande på hela kroppen och ger en riktig, utgivande sångställning med förutsättningar för öppet svalg och vilande struphuvud” (1988:39). Affekten ömhet, menar de, är den affekt som ger värme och intensitet men även avspänning till rösten och hela kroppen. ”Den åstadkommer avspänning i ansiktsmuskulaturen och hela röstfunktionen och ger rösten värme, skönhet och liv” (1988:39).

Sällström skriver om *helhetsövningarna* som beskrivet i korthet är sånger, med affekter i text och uttryck, som blir ingången till bättre klang och sångteknik för eleven. Tanken med dessa övningar är att de, framförallt genom affekter, ska påverka hela rösten och dess fysiologi utan att sångaren själv skall behöva tänka så mycket på vad som egentligen händer rent tekniskt. Tekniken ligger i övningarna, inte i sångarens medvetande och genom affekterna erhåller sångaren bättre sångteknik. Sällström skriver: ”Det ligger i sakens natur, att helhetsövningarna med sin förlösande inverkan på gestaltandet i sången, också borde kunna verka förlösande på människor med olika typer av sjukdomar eller störningar” (1988:150). Sällström förundras över kroppens förmåga till självläkning och skriver: ”Samma läkekraft som vi ser på det fysiska planet finns också på det psykiska planet, i det undermedvetna, för att läka själens skador och sår” (1988:150). De menar även att musik kan stimulera denna förmåga och få den att fungera bättre. De skriver: ”Hur musiken kan stimulera de självläkande krafterna vet man egentligen inte men man vet av erfarenhet att den gör det” (1988:150). De menar även att: ”Upplevelser av emotionerna glädje och ömhet ger stor livskvalitet och kan sägas tillhöra de mänskliga psykologiska basbehoven. Höjdpunktsupplevelser är ofta knutna till starka musikupplevelser. Det tycks oss som om känslomässiga blockeringar hos vissa kan släppa med hjälp av helhetsövningarna” (1988:153).

5.2 Körsång

5.2.1 Körpsykologi

En handledning i körpsykologi utgör boken *Människan i kören* (1982). Den tar upp företeelser och problem som kan förekomma i körverksamhet och är ett resultat av ett samarbete mellan korister, körledare, psykologer och präster.

Alf Tunsäter redogör i en av sina artiklar, ”Maslows behovstrappa”, för individens behov i relation till sjungande i kör, och presenterar därför den amerikanske socialpsykologen Abraham H. Maslows behovstrappa (Maslow 1954, citerat efter Tunsäter 1982:38-50). Denna är en teoretisk och förenklad bild av verkligheten och Tunsäter vill med den försöka förklara varför olika människor i en kör kan ha olika behov. Han skriver: ”Hur kommer det sig att en del vill vara med och bestämma i kören, andra ’bara’ vill sjunga och några tycker att gemenskapen i kören kommer i första hand?” (1982:38). Trappan är hierarkisk och behovet på varje steg måste vara någorlunda tillfredställt innan man kan gå vidare till nästa. Det finns fem steg och det *första* handlar om vårt fundamentala fysiologiska behov. För att överhuvudtaget kunna leva behöver vi människor ”föda, sömn och en adekvat fysiologisk miljö” (1982:39). Det *andra* steget handlar om vårt behov av trygghet. ”I likhet med de fysiologiska behoven är de materiella trygghetsbehoven någorlunda tillfredställda i vårt land, men behovet av känslomässig trygghet är däremot svårare att tillgodose” (Tunsäter 1982:41). Han menar att vårt behov av känslomässig trygghet kan ta sig uttryck på många olika sätt. Vi kan söka trygghet i exempelvis andra människor, organisationer eller religioner. Det kan även vara så att människor söker sig till ett sammanhang som uppstår kring en viss person som förknippas med trygghet. I körsammanhang: ”koristen söker sig till en viss kör därför att han ser en trygghet i att tillhöra kretsen kring en viss körledare, som har en stark personlig utstrålning” (1982:41). Det *tredje* steget handlar om vårt sociala behov. ”Att känna gemenskap med någon eller någon grupp är ett starkt mänskligt behov. Tillfredställs ej detta, kan det leda till missanpassning” (1982:42). Det *fjärde* trappsteget handlar om vårt behov av uppskattning. Vi människor behöver uppskattning av människor i vår omgivning såväl som av oss själva. På det sista och *femte* trappsteget finner vi självförverkligande. Hur detta behov av självförverkligande ser ut beror på individens personliga läggning men även på individens

ålder. Behovet av att få utlopp för den inneboende skaparlusten kan dock infinna sig i alla åldrar.

Tunsäter drar i artikeln, under utläggningen av Maslows behovstrappa, hela tiden paralleller till individerna i en kör och hur deras behov kan ta sig uttryck. Han skriver bland annat att sjungandet i en kören kan vara ett sätt för en människa ”att få visa upp sig, att bli sedd och uppskattad” (1982: 44). Han menar att man kan vara medlem i en kör av ganska många olika anledningar och att dessa kan variera, beroende på vilket steg i Maslows behovstrappa man befinner sig på.

5.2.2 Körledarskap

I boken *FÖR KÖR Handbok för körledare och körsångare* (1979) riktar sig Madeleine Ugglå framförallt till körledaren och bjuder på användbara tips och råd kring arbetet med amatörkör. Ugglå menar att en körledare behöver inneha en bred kompetens som rör sig över många olika områden. Hon anser att en körledare ska kunna dirigera, förbereda repetitionsarbetet, kunna ackompanjera och utveckla körsångarnas gehör. Hon menar vidare att körledaren gärna även ska kunna sjunga och vara insatt i administrativa företeelser kring körverksamheten. Dock framhåller hon att en körledares främsta förmåga bör vara att kunna ”entusiasmera och inspirera” (1979:35).

Ugglå påpekar det faktum att en körledare ofta är en yrkesmusiker och att koristen däremot ofta har körsången som en fritidsaktivitet. Ugglå anser att detta faktum kan vara en orsak till varför körledare och korister ibland kan ha skilda attityder till arbetet i kören. Hon menar vidare att en amatörskorist lägger störst vikt vid umgänget och gemenskapen i köraktiviteten. Därav framhåller hon att det kan vara viktigare för körledaren att lägga fokus på varierad repertoar av en enklare sort, hellre än att låta kören utsättas för färre svåra stycken som tar lång tid att lära sig. Ugglå menar att koristerna förmodligen skulle ha roligare och mer användning av denna prioritering (1979:36).

I *Människan i kören* (1982) ställer sig Alf Tunsäter och Björn Wrangsjö frågan om körledaren alltid måste vara så auktoritär. I artikeln ”Roller – ledarskap och rollkonflikt” tar de upp och diskuterar olika tre körledartyper. De talar om *den auktoritära ledaren* som styr kören med järnhand. Denna ledartyp bestämmer vilka sånger som skall sjungas och hur de ska interpreteras. Ledaren ger order och gruppen lyder. ”Beroendet av ledaren blir totalt, och det finns liten plats för individualitet” (Tunsäter och Wrangsjö 1988:81). De talar om *den demokratiska ledaren* som presenterar olika förslag för körmedlemmarna och som sedan tillsammans med ledaren fattar besluten. Denna ledartyp ”kan utöva ett lika starkt inflytande på gruppen som den auktoritära, men han gör det på ett annat sätt. [...] Ledaren stärker gruppen genom att reducera spänningar och konflikter” (Tunsäter och Wrangsjö 1982:81). Av denna ledartyp får gruppen en känsla av att de har egen kompetens och kan fortsätta sitt arbete även om ledaren skulle försvinna. Den tredje ledartypen som författarna skriver om är *Låt gå-ledaren*, som är lika entusiastisk för alla förslag som kommer till honom/henne. Ledaren håller i stort sett bara med och leder inte gruppen i någon aktiv mening. Denna typ av gruppleddare brukar skapa förvirring inom gruppen med de konsekvenser att mindre arbete utförs och resultatet ofta blir ganska dåligt.

Vidare skriver Wrangsjö i artikeln ”Stress” att körledaren är den person som kan påverka stämningen i kören mest (1982:53). Om koristerna känner sin körledare väl kan de emellertid påverka honom/henne att exempelvis stressa av eller lugna ner sig vid en repetition. Det påpekas dock att en sådan positiv påverkan från kören kräver en god relation mellan gruppen och ledaren. Han skriver:

Körledare är mycket olika, inte minst i fråga om hur deras humör skiftar. Vana korister, särskilt de som står körledaren nära, ”läser” sin körledare ganska snabbt. Iakttar mimik, lyssnar till tonfall och ser hur blicken rör sig. Ofta skrider de till action i början av repetitionen för att hjälpa körledaren att varva ner. Många körledare är inte medvetna om att så är fallet (Wrangsjö 1982:53).

5.3 Sammanfattning av litteraturgenomgång

Redan under antiken kopplade grekerna samman musik med hälsa då de hade uppfattningen om att musiken kunde påverka människan, positivt eller negativt. Med begreppet *kathársis* menade Aristoteles att själen kunde renas med hjälp av konst. Grekerna trodde att musiken kunde påverka människan till olika typer av känslotillstånd. De ansåg även att deltagande i kulturella aktiviteter höll själen stark och motståndskraftig mot sjukdomar.

Antonovsky menar att en människa med god livskvalitet har utvecklat framgångsrika *copingstrategier* för att hantera svårigheter i livet. Antonovsky menar också att han med sitt begrepp *KASAM* (*känsla av sammanhang*) kan mäta en människas livskvalitet. Musikterapeuten Even Ruud anser att just musik främjar hälsa och livskvalitet, genom att den stärker fyra viktiga områden i livet: *vitalitet, handlingsmöjligheter, tillhörighet* och *mening*. Ruud menar bland annat att livskvalitet uppnås genom att uppleva och uttrycka känslor samt att uppleva känslan av kontroll och känslan av gemenskap med andra. Allt detta främjar den personliga utvecklingen. Sällström menar att livskvalitet kan uppnås genom att uppleva emotionerna glädje och ömhet. Detta är känslor som ofta relateras till körsång.

Tunsäter redogör för individens behov i relation till sjungande i kör och presenterar därför *Maslows behovstrappa* som består av fem steg och tar upp basala mänskliga behov som trygghet, gemenskap, uppskattning och självförverkligande. Många av dessa mänskliga behov kan tillgodoses av en köraktivitet.

Ugglå anser att en amatörkorist lägger störst vikt vid umgänget och gemenskapen i köraktiviteten och att det som körledare därför är viktigt att vara medveten om detta faktum för att låta det påverka planering och upplägg av repetitionsarbetet. Tunsäter och Wrangsjö menar att körledaren är den person som kan påverka stämningen i kören mest och anser att det finns tre olika typer av körledare. *Den demokratiska körledaren* inkluderar koristerna i sina idéer och för en dialog med sina körmedlemmar angående beslut. Ledaren fungerar som en pedagog och mentor som vägleder sin grupp.

6. Metod och material

Vi var intresserade av att undersöka koristers tankar och subjektiva upplevelser av körsång och därför valde vi att använda oss av kvalitativa intervjuer för att samla in vårt material. Detta för att få ta del av och försöka förstå varje informants personliga uppfattning om körsångens påverkan och för att eventuellt kunna urskilja mönster och likheter mellan deras svar. Detta i enlighet med Jan Trost som i sin bok *Kvalitativa intervjuer* (1997) anger att:

Om jag vill kunna ange frekvenser så skall jag göra en kvantitativ studie. [...] Om jag däremot är intresserad av att t.ex. försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera, eller av att särskilja eller urskilja varierande handlingsmönster, så är en kvalitativ studie rimlig (1997:16).

Vi är medvetna om att våra egna förförståelser, i form av det vi har med oss av upplevelser och erfarenheter, påverkar tolkningen av materialet. Detta ser vi som en positiv och naturlig

del av en kvalitativ intervjustudie men inser också att det har sina brister i det vetenskapliga arbetet. Staffan Stukát menar i sin bok *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (2005) att: ”materialet bearbetas genom olika former av kvalitativ analys där forskarens ’förståelse’ (forskarens egna tankar, känslor och erfarenhet) spelar stor roll och ses som en tillgång för tolkningen” (2005:32). Han menar dock vidare att:

Kvalitativ forskning kritiseras av många som alltför subjektiv; resultatet beror i hög grad på vem som har gjort tolkningen. Man kan dessutom invända att reliabiliteten (mätningens tillförlitlighet) ofta är osäker och att det vanligen låga antalet undersökningsspersoner starkt begränsar eller omintetgör möjligheterna till generalisering. Även undersökningens etiska frågor kan ibland vara problematiskt (2005:32).

Trost menar också att det är svårt att tala om tillförlitlighet och reliabilitet när det gäller kvalitativa intervjuer och påpekar bland annat att till exempel en felsägning eller en missuppfattning senare kan utgöra en del av analysen (1997:100). Han menar också att:

Trovärdigheten utgör ett av de största problemen med kvalitativa studier och således också kvalitativa intervjuer. Som forskare måste jag kunna visa mina kolleger och andra som läser eller på annat sätt använder sig av mina forskningsresultat att mina data och analyser är trovärdiga. Det innebär att jag måste kunna visa eller göra trovärdigt att mina data är insamlade på sådant sätt att de är seriösa och relevanta för den aktuella problemställningen. Förekommer t.ex. ingen som helst reflektion av de etiska aspekterna i anslutning till datainsamlingen och senare i avrapporteringen av resultat finns fog för att sätta frågetecken inför trovärdigheten (Trost 1997:102).

Även om en kvalitativ undersökning aldrig kan vara generaliserbar på samma sätt som en kvantitativ så har den ändå ett värde i sig. Genom den kvalitativa undersökningen fick vi ta del av åtta koristers personliga erfarenheter och detta gav oss en djupare förståelse för varje informants upplevelse av körsång än vad en kvantitativ intervju någonsin skulle ha kunnat göra. Materialet i denna undersökning består av intervjuerna och självklart är det en grundförutsättning att vi även stödjer oss mot litteraturen när vi urskiljer mönster och analyserar våra resultat.

Samtliga informanter är hämtade från en blandad kör, utan politisk eller religiös anknytning, som repeterar i centrala Göteborg en gång i veckan. När vi valde kör var det viktigt för oss att den var på amatörnivå, där medlemmarna inte hade professionella ambitioner med sin sång och där inträdesprov inte var ett måste. Detta för att lägga fokus på amatörkoristens upplevelse av körsång till skillnad från den professionelle körsångaren som utövar aktiviteten som sitt yrke och därmed också förväntas prestera på en annan nivå. Vår tanke från början var att intervjua både manliga och kvinnliga körsångare. Men vid tiden för genomförandet av denna undersökning inföll påskhögtiden med följd av att många körer hade repetitionsuppehåll under lovveckan. Tillgången till informanter minskade drastiskt och vi var tvungna att begränsa oss till enbart kvinnliga körsångare. Detta på grund av att det endast var kvinnorna i den aktuella kören som visade intresse för att delta i vår intervjustudie. På grund av tidsramen för vårt arbete valde vi att intervjua åtta stycken av de femton frivilliga som hade anmält sitt intresse för vår undersökning. Eftersom vi också var intresserade av att få en så bred åldersspridning bland våra informanter som möjligt prioriterade vi de kvinnor som tillsammans utgjorde en så varierad åldersfördelning som möjligt. Våra åtta informanter rörde sig i åldersspannet mellan 25 -70 år. Trost benämner vårt sätt att välja våra informanter för *bekvämlighetsurval*. Det betyder att vi har intervjuat människor som på ett praktiskt sätt varit lätta att ta kontakt med och funnits nära till hands för vårt arbete. Trost anger:

Viktigt är att påminna om att de personer vi på detta sätt får fram är alls icke representativa i statistisk mening. Därför är det tämligen orealistiskt eller onödigt att ange hur många av dem som uppvisat ett givet mönster eller en given variant (1997: 108).

Det viktiga i vår studie var således att jämföra och försöka urskilja mönster genom att se till varje informants subjektiva upplevelse.

Intervjuerna gick till enligt följande: Vi började med att ringa upp och bestämma träff med informanterna under påsklovsveckan. För att vara säkra på att få sitta ostört, på en och samma plats hela intervjun igenom, valde vi att använda oss av lokaler på Högskolan för Scen och Musik, där vi båda studerar. Detta för att skapa trygghet i intervjusituationen för både informanterna och oss. *Metodpraktikan* (2007) framhåller att platsen för intervjun är viktig för att informanten ska känna sig komfortabel (Esaiasson m. fl. 2007: 302). Vi var även noga med att endast en av oss satt med vid intervjutillfället, detta för att skapa en så avslappnad stämning som möjligt där informanten kände sig bekväm med situationen. Trost menar att: ”risken finns att två intervjuare känns som något slags maktövertagande och att den intervjuade känner sig komma i underläge. Detta måste undvikas” (1997:44).

När vi skapade vårt intervjuunderlag grundade vi frågorna på arbetets syfte och frågeställningar och utformade sedan intervjufrågorna med utgångspunkt från uppgifter i *Metodpraktikan* (2007). Intervjufrågorna var strukturerade och indelade i uppvärmningsfrågor och huvudfrågor. I *Metodpraktikan* kan man läsa att: ”man brukar vanligen ha ett antal inledande ’uppvärmningsfrågor’ som till exempel kan handla om enklare personuppgifter. Syftet med inledningsfrågorna är att skapa kontakt och upprätta en god stämning” (Esaiasson m. fl. 2007:298). Intervjuerna tog cirka 30 minuter per person och spelades in för att sedan transkriberas av oss.

Det är viktigt att tänka på de etiska aspekterna när man gör en vetenskaplig intervju. Vi var noga med att informera informanterna om att vi som intervjuare har tystnadsplikt och att deras identitet inte skulle framkomma i det redovisade materialet. Trost skriver:

Självfallet måste den intervjuade från början ha klart för sig att det är fråga om en intervju och att tystnadsplikt råder, att han eller hon inte behöver svara på alla frågor, att han eller hon när som helst kan avbryta intervjun (1997: 93).

Vi har också varit försiktiga med vilka delar av materialet vi använt då informanternas personliga integritet och anonymitet har prioriterats. Trost säger att man kan ”avidentifiera” uppgifter (1997:96) och med det menar han att vi som forskare kan undvika att ge för detaljrika beskrivningar av våra informanter för att inte riskera att röja deras identitet. Han menar att de väsentliga uppgifterna är de som behövs för analys och förståelse (Trost 1997: 96). I vår undersökning har vi därför givit alla våra informanter nummer från 1 till 8. Detta för att skydda deras identiteter, men också för att läsare av uppsatsen skall kunna följa enskilda informanter och se vem som sagt vad. Ortsnamn i informantcitat har bytts ut mot ”X”. Vi erbjöd också våra informanter möjligheten att ta del av den färdiga rapporten om de önskade.

DEL II

7. Resultat

När vi sammanställde intervjuerna tyckte vi oss se tre huvudteman i resultatet. Dessa teman tyckte vi överensstämde med Ruuds livskvalitetsbegrepp om vitalitet, handlingsmöjligheter och tillhörighet. Influerade av dessa begrepp delade vi in vårt material och presenterade undersökningen utifrån tre teman som vi benämner: *körsång och vitalitet*, *körsång och kompetens* och *körsång och tillhörighet*.

7.1 Körsång och vitalitet

Samtliga informanter uppgav att de blev glada av sjungandet i kören och att de fick en energikick att gå på körpass. Samtliga uppgav att de innan körrepetitionen kunde känna ett visst motstånd mot att medverka vid kvällens repetition då de ofta kände sig väldigt trötta, efter arbetsdagen, och därför var sugna på att åka hem. De påpekade dock att de så gott som alltid upplevde en mycket positiv effekt när de väl har kommit på plats och börjat körsångsaktiviteten. Samtliga informanter uppgav att de gick ifrån körpasset med nyvunnen energi och inspiration. Informant 6 berättade:

Jag kan ju säga såhär att när jag kommer ofta när man har jobbat hela dagen. Man är så trött va?! ..och tänker jag skulle vilja åka hem ungefär men jag gör det inte för jag vet hur bra det känns efteråt. Att man blir liksom lätt i kroppen kan man säga. Det känns verkligen att det går in i hela kroppen när man sjunger. Så jag känner det väldigt, väldigt positivt men det är svårt att säga hur det känns riktigt. Alltså från det att man är jättetrött så blir man alltid uppåt och glad.

Informant 7 talade om sjungandet i kör som ett ”vitaminpiller” som hon bara var tvungen att ha:

Så liksom jag måste sjunga, jag måste hela tiden ha någonting som har med sång att göra för jag tycker det är så himla härligt. Jag gillar detta alltså. Så att jag tror att får man inte sin veckodos av kör eller sång så blir det ingenting gott.

Flera informanter nämnde även den otroliga kicken som de kunde uppleva efter att ha medverkat i en körkonsert. De beskrev det som att de blev alldeles höga och euforiska. Informant 7 beskrev att hon kunde känna det som att hon ”går på luft” efter en körkonsert.

Informanternas uppfattning om den fysiska upplevelsen av sjungandet var överlag att de använde kroppen så att den blev varm och avspänd. En del påpekade att de alltid blev så varma att de blev riktigt svettiga. De beskrev att spända axlar kom ner och blev avspända. Flera av informanterna uttryckte även att fysisk smärta försvann. Några informanter jämförde körsången med fysisk motionsträning. Informant 3 berättade:

Jo det händer, det är precis som jag säger att det händer som ett motionspass. Vi värmer upp oss, man känner sig, det befriar, vad ska man säga, man slappnar först av och man börjar träna och sjunga upp sig och sen efteråt känns det otroligt skönt. Jag jämför det gärna med ett träningspass.

Flera informanterna upplevde det som befriande att ibland få höja rösten och sjunga starkt så att det kändes i hela kroppen. Informant 6 uttryckte:

Mmm, ja alltså, dels så får man ju aldrig, alltså...man kan ju inte ställa sig och ropa någonstans och bara detta att när man sjunger upp att man liksom får höja rösten ordentligt, alltså skrika helt enkelt...mer så... Jag tror det är mycket sånt fysiskt att man får ur sig lite. För man kan ju inte liksom gå runt och skrika. Att det rent...att det är det som gör det till viss del.

Informant 4 uttryckte: ”Jag vet inte, man liksom tömmer ur sig på nåt vis när man sjunger. Det är ungefär som att träna fast man sjunger istället kanske.”

Att genom sången få tillfälle att uttrycka känslor uppgav flera informanter som något de tyckte var härligt och befriande. Informant 8 uttryckte sig såhär:

Jag tror det handlar mycket om det här att uttrycka känslor. Ähm. Ja att man uttrycker känslor genom det och att man kan få nya känslor genom att sjunga. [...]

Det betyder jättemycket. Det är svårt att förklara tycker jag. Man blir glad av sång tycker jag. Ja, sång och musik överhuvudtaget. Kan jag uttrycka...man uttrycker känslor. Blir man arg så kan man få ut dem genom att lyssna på musik eller blir man glad så...eller är man arg så kan man lyssna på glad musik och bli glad till exempel. Ähm, så det är jätteviktigt men det är svårt att förklara.

Informant 1 uppgav att hon så gott som alltid kände sig avsevärt lugnare och gladare efter ha deltagit i ett körpass. Själv ansåg hon att andningen samt att hon kunde släppa vardagen en stund var det som gjorde henne lugn. Hon berättade om sina tankar enligt följande:

Dels är det säkert att man andas ordentligt, som man ska egentligen. Ut med magen å... och sen är ju svårt att tänka på något annat så att man blir ganska tömd på sånt som e jobbigt eller stressigt. Så det e definitivt välgörande för både kropp och själ, dels att man andas och att man typ liksom får en stund när man bara kopplar bort alla måsten och jobbiga saker [...].

Just känslan av att för en stund få tillfälle att släppa all stress och alla måsten i vardagen, under körpassen, var något som flera av informanterna ständigt återkom till under intervjun. Informant 8 uttryckte sig såhär:

Haft en riktigt jobbig dag så...alltså kroppen blir avslappnad på nåt sätt. Jag släpper allt annat och man blir helt avslappnad och bara tänker på sången och på känslan när man sjunger. Så det är mycket avslappnande och antistress.

Vittnesbörd om att sjungandet i kören hjälpt vissa informanter med problematiska livssituationer framkom också. Informant 6 berättade:

Och jag ska säga att den har hjälpt mig otroligt mycket i den här situationen jag har alltså. Så jag vet inte om jag skulle överlevt utan kören. Ja, det hade jag ju naturligtvis men inte...det gör väldigt mycket så.

Informanterna talade under intervjun om vikten av att ha en bra och socialt kompetent körledare att leda kören. De framhöll att det för dem var viktigt att det musikaliska resultatet blev bra men påpekade även att FÖR mycket detaljpetande från körledarens sida inte var optimalt då deras önskan om att få uttrycka sig, sjunga mycket och verkligen få känna att de använde rösten ordentligt för dem var en viktigare prioritet. Informant 7 uttryckte denna önskan enligt följande:

För att det är väldigt mycket sådär att det ska låta bra och det är ju jättebra att det gör det och jag tror inte vi är nöjda heller om det inte låter bra men samtidigt känner jag såhär:

Man måste få sjunga liksom! Jobba lite också, inte bara peta så då skulle jag känna mig besviken om inte vi får... alltså sjunga mer. Om du tänker dig alltså tidsrymd, mer än bara noter. Det vill jag gärna ha.

Informant 6 talade om det viktiga att körledaren behandlar koristerna med respekt:

För jag var faktiskt med i en kör [...] där vi hade en kvinna som var mycket lynnig. Ena stunden var hon jättetrevlig och andra stunden, alltså hon hade migrän och det förstår jag att det var mycket detta att hon hade huvudvärk. Men hon kunde alltså vara riktigt, riktigt elak och en av mina kompisar, vi gick med där också, så sa jag till henne: - Alltså du vet ju inte hur en körledare kan va. Du får gå med i den här kören i stan också [...].

Att ha en körledare av detta slag uppfattades naturligtvis inte som något som verkade för att höja självkänslan hos de sjungande. Om vikten av att få arbeta med en körledare med positiv attityd och som ledde kören på ett konstruktivt sätt talade även informant nummer 3: ”Det känns att man blir glad... av helheten ja, när man sjunger tillsammans med... och så då när man har en positiv sånglärare såsom verkligen driver på och hör och säger till sådär. Det känns väldigt bra.”

Många av våra informanter betonade just detta att de under körpassen fick släppa all stress och alla de krav de annars tyckte sig uppleva i vardagen. Informant 8 talade om det att få koppla bort vardagen för en stund:

Det är nog dels...dels är det att koppla bort. Jag jobbar ju med nåt helt annat så är det ju jätteskönt att göra något som man bara tycker är roligt efter en jobbig dag på jobbet så är det otroligt skönt att gå och sjunga i kören och göra nåt som är helt annat och som man bara blir glad över. Jag är alltid glad när jag går från kören i stort sett.

Informant 4 talade om det ”kravlösa” att sjunga i kör som det hon tyckte om:

Det som är, är att det är ganska kravlöst, att det kanske är just det som är skönt med det, att det är ingenting som.. dels att det är en kör som man liksom är en i mängden så man bara sjunger, och det är ingenting man betygssätts på eller nånting sånt. Utan det är kravlöst och det är nånting som jag gillar att göra. Så att förväntningar har jag kanske inte mer än att jag ska ha det trevligt.

Koristerna uppgav alltså att sjungandet i kör gav dem: kraft och glädje, möjlighet att stressa av, tillfälle att släppa alla måsten och allt jobbigt i vardagen för en stund, en fysisk kroppslig upplevelse, tillfälle att få höja rösten, kickar efter framträdanden, lindrig vid problematiska livssituationer samt tillfälle att uttrycka känslor. De uppgav körledarens personlighet som en mycket viktig faktor för att skapa en bra stämning i kören och de uttryckte önskemål om att få sjunga mycket och på ett sätt så att det kändes i hela kroppen. För flera av informanterna verkade just detta vara något som hjälpte dem att både lösa upp spänningar i kroppen såväl som att få ur sig frustration och ångest.

7.2 Körsång och kompetens

Informanterna uppgav främst två förväntningar de hade på sitt deltagande i kören. De ville må bra/bli glada men förutom detta ville de även få tillfälle att utvecklas röstmässigt och musikaliskt. Att utvecklas röstmässigt betydde olika saker för olika informanter. Det kunde handla både om att våga sjunga ut mera, lära sig att använda rösten på bättre sätt med bättre teknik eller att lära sig sjunga bättre tillsammans med andra. De talade då om vikten av att

man lyssnade på varandra i en kör och anpassade sin röst efter de andra koristerna. Informant 1 menade:

Mycket handlar ju om inte bara att jag sjunger bra och rent utan det är ju i förhållande till andra att det låter bra tillsammans och hitta nyanser så att det liksom blir bättre slutprodukt. Det här finliret, det kan ju vara betoningar på ord, alltså det finns ju så mycket små saker som man kan fila på så att det blir så mycket bättre sen och spela tillsammans med några som kompar gör ju också att det blir en extra krydda som vi har haft förmånen att ha. Det är också att man känner att man utvecklas och att man följer deras komp liksom och det blir ytterligare en dimension. Nä men det är... det är roligt och man mår bra och det liksom räcker.

Informant 6 talade om röstträningen som hon ansåg varit till nytta i hennes yrkesliv:

Ja, rent fysiskt så har det ju hjälpt mig alltså...för i mitt jobb har jag ju haft ...också föreläsning och sånt ibland och haft kurser och så och då har jag ju lärt mig att andas så att man kan prata länge till exempel. Det har ju varit jättebra att man har lärt sig detta med magstödet för nu känner jag att nu ligger jag inte längre ”så här” (forserar rösten).

Att utvecklas musikaliskt och röstmässigt går delvis in i vartannat. När informanterna talade om att kunna använda rösten mer dynamiskt handlade detta om både teknik såväl som interpretation. Vad gällde det musikaliska hantverket var det flera av informanterna som nämnde att de ville bli bättre på att läsa noter samt få lite grundläggande kunskap om musikteori. Informant 8 berättade följande:

Förväntningar är ju dels att ha kul och sen att lära sig nånting också självklart. Jag lär mig ju jättemycket av att vara där. Jag har ju ja...att öva upp rösten...och noter jag har ju inte läst speciellt mycket noter innan och det är ingenting vi har använt jättemycket i mina tidigare körer så det är jättekul att får lära sig lite mer om att läsa noter och hur det funkar och så. Det är ju en ny kunskap att lära sig nåt såklart också.

Några informanter menade även att sjungandet i kör gjort att de nu, rent musikaliskt, vågade mer än tidigare. Informant 6 menade att tilliten till den egna musikaliska förmågan stärkts genom körsjungandet. Hon berättade:

Vi är sex stycken som har framträtt och skrivit sångtexter och sånt. Ofta på andra låtar och då till och med... jag har försökt göra en stämma någon gång. Alltså suttit med pianot och försökt liksom få ihop det va?! Så att jag alltså, jag vågar ju mycket mer sånt. Det skulle jag ju aldrig gjort annars om inte jag hade sjungit i kör så tycker ändå att man har utvecklat det. ...och vi sjunger på gökottan varje år till exempel, Kristi himmelfärdsdag, ett gäng därute så vi bara träffas liksom några, två gånger innan kanske så, sjunger samma sånger och alla människor tycker det är jätteroligt och...så att... Det gör ju att man vågar.

Informant 1 menade att sjungandet i kören vidgat hennes musikaliska karta. Hon beskrev hur hon nu blivit bekant med musik som hon troligtvis inte skulle ha kommit i kontakt med annars:

Det att man får sjunga sånt som man inte har valt själv, man får ta sig an folkmusik från andra länder till exempel som jag kanske inte hade hört eller vetat om annars. Eller väldigt gammal musik, några klassiska stycken har vi väl försökt oss på. det e just det där, att man får den bredden, sånt som man inte hör dagligdags på radio eller så.

Sammanfattningsvis kan man säga att informanterna genom sjungandet i kören ansåg sig få tillfälle att utvecklas röstmässigt och musikaliskt (och musikteoretiskt) vilket i flera fall verkat till att stärka tron på den egna musikaliska förmågan. Den blandade repertoaren verkade dessutom till att utöka deras musikaliska karta.

7.3 Körsång och tillhörighet

Den mest omtalade faktorn till att informanterna upplevde sjungandet i kören som något positivt var den sociala aspekten. Detta var något som de flesta kom tillbaka till gång på gång och vissa sade till och med att medlemskapet i en kör i perioder fungerat som ”limmet” i den nära bekantskapskretsen. Informant 6 sa: ” Och den kören det var inte bara sång utan det var liksom hela familjen. Vi åkte på semester, både på vintern och på sommaren. Kören gjorde allt i våra barns uppväxt. Liksom kören var limmet i vårt umgänge. Så det var jättekul och jätteviktigt.” Flera andra talar om liknande upplevelser där kören fungerat som en plats för social interaktion och just känslan av att vara en del i ett större sammanhang. Vidare berättade informant 6:

Nej men sen är det ju det att göra saker tillsammans med andra människor. Alltså, det är ju jätteviktigt. Det är ju väldigt viktigt att man känner sig som en del i en grupp på nåt sätt också. ...och vi har ju även en ganska bra social gemenskap i vår grupp. Vi har ju liksom en liten förening också så...så vi har en styrelse och sånt...och så har vi körhelger och där vi har skoj tillsammans och så. Så det är ju inte bara det att man går dit och sjunger och så liksom inte träffas mer. Utan vi har faktiskt en väldigt bra social gemenskap och så.

Flera av informanterna talade om det sociala umgänget i kören som något speciellt, mer intimt och nära i jämförelse med andra gruppaktiviteter. Dessa informanter sade sig uppleva att något inifrån dem själva blandades med de övriga körmedlemmarnas inre när alla sjöng tillsammans. Informant 7 menade:

Jag tror att det också hänger ihop mycket att man gör detta tillsammans. Jag tror det är liksom såhär. Man sneglar lite på altarna där mittemot och man nickar lite mot varann. Man är, man ska ju vara som en röst i en kör kanske och det känns som man har en otrolig gemenskap med de andra runt omkring och det är gott att ha det så. Det är det faktiskt och jag tycker liksom att, alltså man får ju 30 nya kompisar på ett bräde om man börjar i en kör och man får liksom sån gemenskap med dem som man inte får i andra sammanhang och det tycker jag är jättekonstigt och det har liksom varit så varje gång när man har kommit till en kör. Och så det är såhär, och så är man kompisar för man har gjort detta gemensamt och det är precis som att ens inre har blandats med de andras inre på nåt sätt. Jag vet inte... så att man känner en annan gemenskap med dem än man till exempel gör när man spelar i ett fotbollslag eller så tycker jag. Jag gillar ju allt det här med lag för man får ju mycket kompisar på en gång men körkänslan den känslan man får i en kör den är helt annorlunda än när jag är med i roddargänget eller jag är med i... nu spelar jag ju inte fotboll längre men när vi spelade fotboll och så. Det är en helt annan sak. Det är mycket mer känsla och närhet i det och ja...goare på nåt vis. Ja, det är det faktiskt. Fast jag kan inte säga hur men det är det så upplever jag det.

En annan informant, informant 8, berättade att hon använde kören som ett tillfälle att få umgås med sin mamma och några av sina vänner som hon annars inte skulle träffa så ofta. Hon påpekade även, liksom flera andra, att hon genom kören lärt känna människor hon inte trodde hon skulle träffat annars. Hon uttryckte följande:

I den här kören jag sjunger i nu, dels är min mamma med så det blir tillfälle för mig att göra nåt med henne och så två kompisar som jag inte träffar jätteofta annars. Plus att man träffar

massa folk som man inte hade lärt känna annars kanske. Den kören jag sjunger i är ju väldigt blandade åldrar och det är ju folk som jag kanske inte hade umgåtts med i vanliga fall. Så det är absolut den sociala biten också att träffas och göra nåt som alla har intresse av.

Flera av informanterna framhöll just detta att kören bjöd på möten med människor som de förmodligen aldrig skulle ha umgåtts med ifall det inte vore för denna aktivitet. Medlemmarna knöt nya kontakter utanför de naturliga umgängeskretsarna. Informant 3 uttryckte:

Jag får träffa lite härliga människor. Lite annorlunda, det är inget gymnastikfolk om man säger så, utan det är andra människor. Det är mötet med människor... tycker jag fortfarande e väldigt roligt... Att gå iväg en kväll och tänka sig att nu ska jag gå och träffa mina kompisar, så det e mötet med människor, det e mkt roligt och att man kanske e ute nu och vi ska ha en kördag på lördag, och vi är olika men det e det som är roligt tycker jag.

Informant 7 menade att körgemenskapen till viss del även fortsatte utanför repetitionssalen och att kören var ett ämne att samtala och umgås kring. Hon säger:

Ja, det är väl det att man har ju kompisar då. Det räcker ju till exempel när vi åker hem från kören. Vi snattar ju om det här och vi liksom går igenom vissa partier som vi inte klarade av på båten hem så det hänger ju med långt utanför. Utanför just den här tidsramen som vi har med körövningen men det beror också på att vi... Vi bor ju så speciellt så att eftersom jag har, fyra, eller tre av mina bästa kompisar är ju med i kören i stan som jag umgås med även på fritiden så det blir ju mycket körsnack så.

Att umgänget och känslan av att få vara med ansågs vara en viktig del av körsångsaktiviteten bekräftade informant 3:

Och direkt när jag kom in där, för då är det flera av de här kvinnorna som bor ute på X. Och det gör också väldigt mkt att dom tog till sig, jag var väl ensam då i höstas tror jag det var någon mer som var ny där... ja man får ju bjuda på sig själv det e klart, men jag kände mig väldigt välkommen där.

Sammanfattningsvis talar alltså informanterna om kören som: en plats för social interaktion, en aktivitet där de får uppleva känslan av att vara en del av ett större sammanhang, en aktivitet som skapar känsla av intimitet och närhet mellan koristerna då de uttrycker sig konstnärligt tillsammans, samt en plats där de får möjlighet att lära känna nya människor utanför den naturliga umgängeskretsen.

DEL III

8. Diskussion

I detta avsnitt vill vi tydligt återknyta till våra frågeställningar och vi har därför valt att dela upp diskussionsdelarna utifrån de teman som frågeställningarna representerar.

8.1 *Upplevelser av körsång*

8.1.1 **Fysisk erfarenhet**

Vi kommer i detta avsnitt diskutera den fysiska erfarenhet som våra informanter uppgav att de upplevde vid sjungande i kör.

Några informanter berättade att de var så fysiskt aktiva i kroppen när de sjöng att de blev svettiga och liknade därför körpassen vid motionspass eller fysisk träning. Informanterna kopplade alltså samman sjungandet i kören med en fysisk kroppslig aktivitet. Detta ansluter till vad Ruud skriver om att spela och sjunga som för många handlar om att uttrycka sig kroppsligt (1997:90) Han menar att många sångare och musiker ofta känner ett stort behov av att få känna att hela kroppen är delaktig i musikutövandet. Vissa människor kan enligt Ruud helt enkelt inte sitta still när de hör viss musik, utan måste röra på sig eller dansa (1997:90). Många av våra informanter uppgav att dessa kroppsliga upplevelser var något de strävade efter och ville uppnå när de spelade eller sjöng.

Flera informanter sade sig tycka om uppsjungningarna särskilt mycket eftersom de menade att de då fick vara extra fysiskt aktiva. Vi anser oss här se ett tydligt samband mellan informanter som berättar om jobbiga livssituationer och deras sångutövning som ett sätt att fysiskt få ur sig frustration och ångest. Vi tänker oss, i enlighet med Ruud, att upplevelsen av att få känna sig fysiskt aktiverad och delaktig i ett ljudstarkt sammanhang hjälper till att bearbeta samt ger utlopp för emotionell smärta (Ruud 1997:91). Vi menar även, i enlighet med Ruud (2002:42-46), att informanterna genom att göra detta öppnar sig mot omvärlden och sig själva och bearbetar sina problem och svårigheter. De får alltså genom sjungandet tillfälle att uttrycka sina känslor med hjälp av kroppen och rösten. Enligt Ruud är detta en nödvändighet för att uppnå vitalitet och erhålla en positiv personlig utveckling (2002:43-44).

Oberoende livssituation uppgav samtliga informanter att de så gott som alltid kände sig piggare och gladare efter körpassen. Flera berättade dock att de ofta kände ett visst motstånd mot att ta sig till veckans övning (som var förlagd till kvällstid). Detta eftersom de kände sig trötta efter dagens arbete. Dock uppgav de att alla trötthetskänslor så gott som alltid försvann när körpasset väl börjat.

Vidare berättade samtliga informanter hur kören för dem blivit som ett frirum där de för en stund fick tillfälle att släppa all stress och alla måsten som de annars dagligen utsattes för. Detta ansluter till vad Ruud skriver om musik och musikupplevelser som kan verka till att ge oss kraft och energi samt kan lösa upp spänningar och oro (2002:43). Det fanns till och med informanter som menade att de blev av med fysisk smärta när de sjöng. Vi menar i enlighet med Ruud att detta skedde när de under körpassen fick möjlighet att slappna av och lämna vardagsoron för en stund (2002:61-62).

8.1.2 **Emotionell upplevelse.**

I följande avsnitt kommer vi diskutera de emotionella upplevelser informanterna uppgav att de fick vid sjungande i kören. Vi kommer även försöka analysera möjliga faktorer till varför

de upplevde vad de upplevde. I undersökningen märkte vi dock att det var tämligen svårt att helt skilja på emotionell upplevelse och fysisk erfarenhet då dessa två begrepp uppenbarligen är så nära beroende av varandra. Detta var även någonting som våra informanter visade sig vara medvetna om.

Samtliga informanter uppgav att de blev glada av sångaktiviteten. Glädjen menade de hade sin upprinnelse såväl i den fysiska aktiviteten som i den sociala gemenskapen. De menade även att de blev lugnare av sjungandet i kören. Koristerna kopplade samman det faktum att de blev lugnare och mer harmoniska med det fysiska utloppet av känslor som de fick tillfälle till under körpassen. De uppgav även att de under körrepetitionerna fick möjlighet att känna sig lediga och släppa alla tankar på vardagen för en stund. De menade att även detta medverkade till att de blev lugna.

Flera av informanterna talade om de emotionella upplevelser de fått när de deltagit i en konsert. Vissa talade till och med om en euforisk känsla. Informant 6 uppgav att hon tyckte det var härligt att, på konsert, få glädja andra människor med musik. Hon menade att hon blev glad när andra blev glada och glad av känslan av att kunna vara till glädje för andra. Vi menar i enlighet med Ruud att musik kan hjälpa oss att koppla bort problem, få oss att spänna av och uppleva glädjorus (Ruud 2002:61-62).

Våra informanter talar alltså om tre olika emotioner som de på något sätt anser vara effekter av sjungandet i kören. De talar om lugn/harmoni, glädje och eufori. De beskriver själva hur de blir lugna när de får andas rätt och släppa stress och vardagstankar. De är medvetna om att de blir fysiskt varma i kroppen och därefter mer avspända i axlarna. Lugn och harmoni definieras av Damasio som bakgrundskänslor (2002:324-326).

Glädje och eufori får väl närmast benämnas som samma primära känsla även om graden av intensitet i de båda begreppen kan variera ganska mycket. Informanterna uppgav att de blev glada av att sjunga men hade svårare att ange den exakta källan till glädjens uppkomst. Istället uppgav de en mängd olika möjliga faktorer till varför de blev glada. När vi sammanställt materialet ser vi att dessa möjliga faktorer var: den sociala gemenskapen, körledarens personlighet och inställning till sin uppgift, musikutövandet och känslan av kompetens.

Samtliga informanter talade om den sociala gemenskapen i kören som något väldigt härligt och intimt. De berättade att de genom inträdet i kören fått väldigt många nya bekanskap och att de upplevt att de kommit varandra mycket nära när de sjungit och uttryckt sig konstnärligt tillsammans. Informanterna menade att de tyckte om känslan av att kunna gå till kören och känna en nära samhörighet. Känsla av att de själva var del av en större helhet. Informanterna ansåg det vara viktigt med en socialt och hantverksmässigt kompetent körledare. En körledare som kunde sätta en positiv prägel på kören. Som det står att läsa i resultatdelen, hade flera av informanterna erfarenheter av körledare som inte riktigt haft den önskade sociala kompetensen. Med all sannolikhet var de upplevda emotionerna i dessa körer inte heller lika odelat positiva som i den kör där dessa informanter nu var engagerade.

Även musiken i sig anser vi vara en källa till den glädje informanterna talar om. Den eufori som flera av informanterna upplevde, vid deltagande i konserter, anser vi uppkomma både av den musik de sjöng och det faktum att just *de* var med och sjöng. Det handlar således om musiken, att de tyckte om den musik de var med och skapade, samt känslan av kompetens, att de klarade av att sjunga den musik som de tyckte så mycket om. Detta var det som verkade framkalla känslan av eufori.

8.1.3 Hjälp att hantera vardagen

I detta stycke kommer vi tala om hur våra informanter menade att sjungandet i kören hjälpte dem att hantera vardagen. En vardag som, enligt informanterna, både kunde vara stressig och problematisk.

Samtliga informanter uppgav att körsången gav dem extra energi som de sedan kunde använda sig av i sina dagliga liv. Flera av dem såg även kören som ett slags andningshål eller frirum där de kunde släppa vardagen och privatlivet för en liten stund. Kören sågs och upplevdes av informanterna som något annat, något skilt från det vanliga som man levde i och upplevde varje dag.

Flera informanter talade även om kören som en plats där man fick möjlighet att bearbeta känslor och upplevelser som man gick och bar på. En plats där man fick möjlighet att släppa ut frustration genom att uttrycka sig fysiskt, musikaliskt och konstnärligt. Informanterna talade speciellt om att få aktivera kroppen fysiskt samt sjunga starkt tillsammans med andra som något som gav dem en ångest- och stressdämpande upplevelse. Informant 6 uppgav att hon särskilt mycket tyckte om uppsjungningen. Detta eftersom hon ansåg att man så sällan annars i livet fick tillfälle att skrika utan att folk tyckte man var konstig. Vissa informanter uppgav att de orkade med vissa svårigheter och problem i vardagen bättre just därför att de hade kören, där de kunde samla ny kraft och bearbeta sina problem. Sällström anser att musik kan hjälpa till att stimulera kroppens självläkande processer, både vad gäller fysiska som själsliga skador och sår (Sällström 1988:150). Vi menar att musiken och det musikaliska uttrycket kan påverka människan i positiv bemärkelse. Musiken blir ett medel att bearbeta och hantera jobbiga känslor och livssituationer.

Vi tänker oss att upplevelsen av att få känna sig fysiskt aktiverad och delaktig i ett ljudstarkt sammanhang ger tillfälle att få utlopp för saker man går och bär på. Vi menar även, i enlighet med Ruud (2002:42-46), att informanterna genom att göra detta öppnar sig mot omvärlden, sig själva och att detta hjälper dem i deras personliga utveckling. När de får sjunga starkt och fysiskt får de tillfälle att sätta ljud på sina känslor och bearbeta dessa. Ruud skriver: ”När jag har intervjuat människor om deras musikupplevelser, har de ofta berättat om dramatiska eller snarare extatiska upplevelser av att smälta samman med musiken, av att bli upplyfta eller få starka kroppsupplevelser” (Ruud 2002:43). Detta resonemang ansluter till det Antonovsky avser med copingbegreppet, där han menar att förmågan att lyckas hantera svåra livssituationer är avgörande för livskvaliteten. Vi anser att informanterna genom att få utlopp för sina känslor, bearbetar dessa och därigenom lyckas bättre med att hantera problem och svårigheter i livet. Vi menar att detta verkar för att höja livskvaliteten.

Informant 6 talade om att hon haft stor nytta av den röstträning hon fått genom sjungandet i kören. Hon berättade att hon i sitt yrkesliv ibland höll föreläsningar och att hennes röst klarade av detta mycket bättre nu än tidigare. Hon uppgav att hon genom körsången blivit medveten om magstödet på ett helt annat sätt än tidigare och att hon var mycket glad för denna nya kunskap. Vi menar att detta givit henne en positiv känsla av bemästrande, liknande den man kan få när man lär sig spela ett instrument. Ruud menar att känslan av att ha kontroll över sitt liv är en nyckel till hälsa och att känslan av bemästrande kan leda till denna känsla av kontroll (Ruud 2002:46-49). Vi tänker oss den positiva känslan av bemästrande kan gälla fler områden än det som har med sång, tal och musicerande att göra. I detta fall gällde det bemästrande av talrösten.

8.1.4 Gemenskap

I detta stycke kommer vi tala om hur informanterna upplevde samhörighet och gemenskap i kören.

Den mest omtalade faktorn till att informanterna upplevde sjungandet i kören som något positivt var den sociala aspekten. Många informanter återkom ständigt till att körsången bjöd på en stark gemenskapskänsla. Detta ansluter till Ruuds resonemang om att musikalisk aktivitet knyter samman människor genom gemensamma upplevelser och menar samtidigt att isolering och ensamhet är tillstånd som påverkar hälsan negativt. Han menar också att musikaliska aktiviteter förankrar människan och främjar känslan av sammanhang i livet. (2002:39-54). Även Antonovsky lägger stor vikt vid känslan av sammanhang. Han menar att engagemang i till exempel fritidsaktiviteter ökar sammanhangskänslan och leder till förbättrad livskvalité (Antonovsky 2007:15-62). Maslow framhåller också i sin behovstrappa att känslan av gemenskap är ett starkt mänskligt behov. Maslow menar också att behovet av trygghet är oerhört viktigt för människan och menar att tryggheten kan sökas i till exempel andra människor och i organisationer (Maslow 1954, citerat efter Tunsäter 1982:38-50). Med utgångspunkt från undersökningen och tidigare forskning hävdar vi att ett deltagande i en kör leder till en känsla av sammanhang, gemenskap och trygghet som främjar livskvalité och som förankrar människan.

Flera av informanterna menade att det sociala umgänget inom just körsången kändes mer speciellt till skillnad från andra gruppaktiviteter. Dessa informanter uttryckte att de upplevde att något inifrån dem själva blandades med de andra koristernas inre när de sjöng tillsammans. Vi menar att körsången hjälper människor att öppna sig mot världen, och framförallt för andra människor inom kören, genom att de upplever och uttrycker känslor ihop när de träffas och musicerar. Ruud pratar om detta som vitalitet och han menar att en ökad livskvalité bland annat handlar om att kunna öppna sig mot världen, mot andra människor och mot sig själv (2002:39-54). Vidare menar han att detta är en förutsättning för personlig utveckling. Ruud menar också att en kör främjar känslan av att vara en individ som kan ge ett bidrag till gemenskapen. Flera informanter talar om den positiva känslan av att vara en del i ett större sammanhang. Vi menar att körsången hjälper koristerna att utvecklas personlighetsmässigt med hjälp av varandra. Genom att uppleva känslan av att bli sedd och hörd av de andra i kören menar vi att koristerna stärks som individer och vågar lita till sin egen förmåga att bidra till helheten. Vi menar också att mötet i musiken, där koristerna får uppleva och uttrycka känslor tillsammans, skapar en sammanhållning som knyter samman människorna och skapar gemenskap och mening. Ruud framhåller också vikten av upplevelsen att mötas i musiken och menar att en stark samhörighet infinner sig när man spelar tillsammans (Ruud 1997:37).

Flera informanter menar att körsången öppnar upp för nya kontakter. De framhåller också att kontakterna de får inom kören inkluderar människor som de aldrig annars skulle ha träffat och umgått med. Kören bjuder alltså på nya bekantskaper utanför koristernas naturliga umgängeskretsar. Vi menar, liksom Ruud, att deltagande i musikgrupper ger stora sociala nätverk och att kontakter i den egna musikgruppen öppnar upp och är en väg ut till andra gemenskaper och nya bekantskaper i livet och samhället (2002:39-54). Vi menar vidare att körsången samlar människor kring ett gemensamt intresse som leder till meningsfulla möten över yrkesgränser, social klass, etnicitet, ålder med mera. Flera av informanterna har också uttryckt den befriande känslan av att få en paus från det man gör i vardagen, som till exempel sitt yrke, och menar att körsången blir ett tillfälle att släppa vardagen. Vi menar att körsången är ett forum där man till viss del kan släppa sin yrkesidentitet och mötas i musiken med andra människor som finner intresse i just körsång som aktivitet. Musiken knyter samman människor med olika bakgrund och ger människor en anledning att vidga sina bekantskapskretsar.

En del av informanterna menar också att umgänget inom kören till viss del fortsätter utanför repetitionerna då några av körmedlemmarna bland annat bor åt samma håll och umgås på fritiden. En av informanterna menade att kören i perioder hade fungerat som ”limmet” i den närmsta bekantskapskretsen och att de gjorde allt tillsammans under barnens uppväxt. Andra informanter framhåller den fina gemenskapen men påpekar också att de inte skulle umgås med koristerna utöver körverksamheten. Detta på grund av blandningen av så olika typer av människor och personligheter. Kören upplevs dock, som vi tidigare nämnt, som ett mycket positivt tillfälle att umgås med varandra trots skillnader i stil, personlighet, ålder etcetera. Informant 6 menar att den sociala kontakten inte är begränsad till repetitionerna utan att körhelger, styrelseträffar etcetera gör att gemenskapen förankras ytterligare. Detta visar att köraktiviteten bjuder på möten och tillfällen att träffa människor som informanterna förmodligen inte skulle ha umgåtts med annars. Vi menar att också körsången öppnar upp för att fördjupa kontakten med de andra körmedlemmarna utanför körverksamheten om man så önskar och förmår.

8.1.5 Sammanfattning av upplevelser av körsång

Den sammantagna *fysiska erfarenhet* som upplevdes av informanterna, när de sjöng i kören, handlade om intensiv kroppslig aktivitet, om att fysiskt få bearbeta känslomässiga problem, om avspänning som i vissa fall till och med ledde till att fysisk smärta försvann och om något som gav dem extra energi och ork.

Den sammantagna *emotionella upplevelsen* som upplevdes av koristerna handlade om tre olika emotioner som de på något sätt anser vara effekter av sjungandet i kören. De talar om lugn/harmoni, glädje och eufori. Vi ser även att informanterna själva är medvetna om att dessa emotioner hör samman med fysiska upplevelser. De beskriver själva hur de blir lugna när de får andas rätt och får släppa stress och vardagstankar. De är medvetna om att de blir fysiskt varma i kroppen och därefter exempelvis blir mer avspända i axlarna. Informanterna upplever glädje i körsång men har svårt att sätta ord på en exakt ursprungskälla till denna känsla. Resultatdelen visar att möjliga faktorer till glädjekänslan handlar om den sociala gemenskapen, körledarens personlighet och inställning till sin uppgift, musikutövandet och känslan av kompetens. Informanterna pratar till och med om en euforisk känsla och sammankopplar denna med upplevelser kring en konsert.

När det gäller *körens påverkan att hjälpa informanterna att hantera vardagen* ser vi att våra informanter använder sig av kören på olika sätt för att hantera sina livssvårigheter. Dels genom att använda den som en plats där man kan hämta extra energi, dels som plats där man kan ta paus från sitt vanliga liv, dels som en plats där man kan få ur sig frustration man går och bär på och dels som en plats där man lär sig saker som man kan använda sig av i livet utanför kören.

Den sammantagna erfarenheten av *körsång och gemenskap* visar att informanterna upplever en mycket stor samhörighetskänsla i kören och att detta upplevs som mycket positivt och viktigt. Körsången som aktivitet främjar känslan av sammanhang i livet som i sin tur bidrar till en ökad livskvalitet. Körverksamheten hjälper människor att öppna sig genom att de får uppleva och uttrycka känslor ihop. Detta skapar förutsättningar för den personliga utvecklingen och leder också till en stark sammanhållning mellan koristerna. Flera av informanterna lyfter fram den positiva känslan av att vara en del i ett större sammanhang och kören blir ett forum för personlig utveckling genom att koristerna blir synliga för varandra. Körsångarna stärks som individer och lär sig att våga lita till sin egen förmåga att bidra till helheten. Flera informanter ansåg också att körsången öppnade upp för nya kontakter, och framförallt med människor som de aldrig annars skulle ha träffat och umgåtts med. I kören möter man människor med varierande yrken, ålder, etnicitet, och bakgrund och

detta upplevs som mycket positivt av informanterna. En del av informanterna anser också att umgänget inom kören fortsätter till viss del utanför repetitionerna. Andra informanter menar att de verkligen uppskattar umgänget och körmedlemmarnas personliga olikheter men att de inte skulle umgås med de andra koristerna utanför köraktiviteterna.

8.2 Körsång och personlig utveckling

8.2.1 Ny kunskap -kompetens

I detta avsnitt kommer vi att diskutera informanternas upplevelse av kompetens beträffande musikalitet och röstutveckling.

Flera informanter uttryckte under intervjun att de var intresserade av att få utvecklas röstmässigt och musikaliskt. Den röstmässiga utvecklingen kunde handla om allt från att våga sjunga ut, lära sig röstteknik, sjunga ihop med andra och vara mer dynamisk i den egna rösten. Den musikaliska utvecklingen rörde saker som att få lära sig mer om noter, interpretation och samklang. Flera informanter ansåg att den röstmässiga och musikaliska utvecklingen ledde till en stärkt tro på den egna musikaliska förmågan. En informant pratade bland annat om att hon genom körsången utvecklat modet till att hitta på egna stämmor när hon sjunger med den lilla lokala sånggruppen där hemma. Sånggruppen består av hennes vänner och de brukar göra små lokala framträdanden.

Ruud menar i boken *Varma ögonblick* (2002) att kulturaktiviteter har en positiv påvekan på människans känsla av kompetens, och att upplevelsen av bemästrande blir tydlig när vi till exempel lär oss spela ett instrument (2002:39-54). Detta, menar vi, gäller även körsångarens instrument, rösten. När koristerna lär sig bemästra sin sångröst, ökar därmed också deras känsla av kompetens. Ruud anser vidare att vi genom musikupplevelser lär oss tro på oss själva och lita till att vi är förmögna till att handla och förvalta våra egna liv (2002:39-54). Detta menar Ruud, liksom vi, främjar livskvaliteten. Vi anser att körsången, i förlängningen, är med och skapar en känsla av kontroll i livet, som därmed också påverkar hälsan i en positiv riktning.

Ruud menar också i sin bok *Musikk og identitet* (1997) att den positiva känslan av att avancera på ett instrument ofta kommer ifrån omgivningens kommentarer och reaktioner och att det handlar om bekräftelse och att ha en roll i ett musikaliskt sammanhang (1997:98). Vi menar att sångare i ett körsammanhang ständigt bekräftar varandra genom att jobba ihop och utvecklas och förbättras tillsammans. Genom att varje korist är viktig för samklangens får alla en betydande roll och känslan av att vara behövd förstärks. Alla deltagares kunskaper bekräftas och koristerna blir synliga för varandra. Känslan av kompetens infinner sig. Ruud påpekar att den musikaliska aktiviteten ger kompetenskänsla bland annat för att vi just blir sedda av andra (2002:39-54). Vi menar att just körsången är den optimala musikaliska aktiviteten när det handlar om att bli sedd av andra. Spelar man till exempel ett instrument i en orkester blir ofta ett notställ, noter och instrument ett hinder för den direkta kommunikationen mellan deltagarna eller mellan orkester och publik. Som korist är det, även om noter används, ofta lättare att komma närmare varandra och publiken genom att det är enklare att kommunicera visuellt på ett annat sätt än i orkestersituationen. Informant 6 uttrycker glädjen över att få släppa noterna och bara lyssna in tillsammans med de andra i kören:

Alltså den känslan är ju underbar när man, jag har ju varit notslav alltid för jag har ju liksom alltid spelat efter noter så jag har ju verkligen haft svårt för att släppa noterna men jag vet ju ..alltså jag lär mig ju ändå ganska snabbt utantill.. så när jag tar bort noterna och här de andra...alltså lyssnar in då, alltså när du känner det här att det verkligen stämmer då är det så att håren reser sig rent fysiskt sådär va?! Ah, underbart!

En av våra informanter menade att hon genom körsången fick upptäcka ny musik i nya genrer som hon förmodligen aldrig annars skulle ha stött på. Vi menar att körsång som aktivitet öppnar upp för en ny musikalisk värld för koristerna där upplevelsen av att kunna sjunga, och därmed också bemästra, olika typer av körstycken, ökar känslan av kompetens.

8.2.2 Känslosttryck genom sång och musik

I följande stycke kommer vi diskutera hur informanterna såg på möjligheten att i kören få uttrycka känslor. Vi kommer även diskutera den, bland informanterna, rådande medvetenheten om känslosttryck i relation till personlig utveckling. Det vill säga om informanterna själva ansåg att uttrycket av känslor påverkade den personliga utvecklingen.

För flera av informanterna handlade en viktig del av sjungandet i kören om att få uttrycka känslor. De uppgav exempelvis att man genom sång och musik kunde få utlopp för ilska eller bearbeta jobbiga saker man upplevt. Informant 8 säger:

Man uttrycker känslor genom det och att man kan få nya känslor genom att sjunga. Haft en riktigt jobbig dag så ...alltså kroppen blir avslappnad på nåt sätt. Jag släpper allt annat och man blir helt avslappnad och bara tänker på sången och på känslan när man sjunger. Så det är mycket avslappnande och antistress.

Samma informant uppgav även att hon brukade lyssna på musik som gjorde henne glad när hon var ledsen för att hon genom musiken skulle bli glad igen. När denna informant menar att man kan få nya känslor av att sjunga tolkar vi detta dels som att musikens karaktär kan påverka utövaren/lyssnaren, och dels att utövaren/lyssnaren kan få utlopp för, bearbeta eller förmedla känslor genom musiken. Detta ansluter till vad Ruud skriver om känslor och musik: ”Musikken står sentralt i vår kultur som metafor for forskjellige følelsenyanser. Musikken brukes til å beskrive, oversette og tydliggjøre de indre bevegelser vi kaller følelser” (1997:81). Vidare menar han att musik som berättar om sorgliga händelser (exempelvis skillingstryck) kan bli något man önskar att utsätta sig för. Att man som människa på så sätt får möjlighet att testa sin känslomässiga tolerans (1997:85). Han skriver även om musik som personligt uttrycksmedel, som något som talar för mig och uttrycker vad jag känner. Att hårdrock exempelvis skulle kunna hjälpa oss att få utlopp för ilska och dåligt humör. Detta är samma tankar som de gamla grekerna hade under Antiken. Tanken att musik skulle kunna rena oss från vissa känslor, även kallat kátharsis (Ruud 1997:88) (Benestad 1994:31). Vi anser att våra informanter använde sig av musik för att bearbeta känslor samt för att växla mellan olika känslotillstånd. Med att växla mellan olika känslotillstånd menar vi de tillfällen då informanterna lyssnade till, sjöng eller spelade musik som exempelvis gjorde dem glada då de ville bli glada.

Vi menar att informanterna i allra högsta grad använder sjungandet i kören som en plats där de får tillfälle att uttrycka känslor. Dock anser vi att de inte själva reflekterar så mycket över förhållandet mellan känslosttryck i kören och den personliga utvecklingen. Att bearbeta upplevelser, öppna sig själv och vara medveten om sina känslor menar Ruud är viktigt för en positiv personlig utveckling (2002:43-44). Vi menar att detta var något informanterna spontant gjorde utan att egentligen tänka så mycket på det. Dock uppgav de att de genom sjungandet i kören fick utlopp för de känslor de gick och bar på, vilket vi med stöd i litteraturen anser gynna informanternas personliga utveckling.

8.2.3 Sammanfattning av körsång och personlig utveckling

Den sammantagna erfarenheten av *körsång och kompetens* visar att informanterna var intresserade av att utveckla sin röst och sin musikalitet. Informanterna kände också att denna utveckling ledde till en stärkt tro på den egna musikaliska förmågan. När informanterna lär sig att bemästra sin röst infinner sig känslan av kompetens. Denna känsla av kompetens skapar upplevelsen av kontroll i livet som i sin tur leder till förbättrad livskvalitet. Kompetens infinner sig också när vi blir synliga för andra och därmed också bekräftade som betydelsefulla individer. Genom körsången bekräftas koristerna genom att varje individ är viktig för samklngen och känslan av att vara behövd växer fram. Kompetens hos informanterna växer också fram då de blir presenterade för ny musik som de lär sig att bemästra med sina röster.

Den sammantagna erfarenheten av *informanternas upplevelse av känslouttryck* i körsången var att informanterna ansåg att möjligheten till att uttrycka känslor i sången var en mycket viktig faktor i aktiviteten. Genom sång och musik kan människan bearbeta jobbiga saker och ändra sinnesstämningen i en mer positiv riktning. Våra informanter upplever alltså att musiken påverkar deras känslor och att det känns skönt att få uttrycka vad man känner. Musiken blir ett redskap för informanterna för att växla mellan olika känslotillstånd. Kören blir därmed ett forum för känslouttryck. Vi kan dock inte urskilja att informanterna reflekterade över kopplingen mellan känslouttryck och personlig utveckling. Emellertid stödjer litteraturen att informanternas tillgång till att uttrycka och uppleva känslor främjar just deras personlighetsmässiga utveckling.

8.3 Att utforma en positiv och kunskapsbefrämjande musikundervisning.

8.3.1 Ledarens roll

I detta avsnitt kommer vi, med utgångspunkt från våra intervjuer med körsångare, diskutera vilka egenskaper ledare av musikalisk verksamhet eller undervisning bör ha.

Våra informanter ville i första hand ha en socialt kompetent körledare som inte var alltför pedantisk vad gällde det musikaliska arbetet. De ville alltså ha en körledare som inte var alltför noga med de små detaljerna i de sångstycken de sjöng. Informanterna ville att det musikaliska resultatet skulle bli bra men påpekade även att detta, för dem, inte var det viktigaste. De ansåg det vara viktigare att de trivdes i kören och menade att om det blev så eller inte i allra högsta grad berodde på körledarens attityd och framtoning. Informanternas utsagor om körledarens betydelse för andan, stämningen i kören överensstämmer med vad Tunsäter och Wrangsjö i *Människan i kören* (1982) ger uttryck för. De, liksom vi, anser att körledaren eller läraren är den som har störst möjlighet att påverka stämningen i den aktuella gruppen (1982:53, 79-84).

Vi anser det vara viktigt att man som lärare även inser att man kanske inte alltid är rätt ledare eller pedagog för en viss grupp. En mycket kunskapsmässigt kompetent ledare eller lärare med höga ambitioner kan mycket väl lämpa sig för undervisning på högre nivå med väl insatta och prestationsinriktade elevgrupper. På den högre nivån i den ambitiösa gruppen kanske ämnet är det mest centrala och det som både gruppen och läraren brinner för. I en grupp där deltagarna mest spelar eller sjunger för sin egen skull anser vi det dock vara möjligt att andra förhållanden råder. Sångpedagogen Madeleine Ugglå menar att körledaren och koristerna ibland kan ha skilda inställningar till körarbetet och anser att amatörkorister lägger störst vikt vid umgänget och gemenskapen som köraktiviteten bjuder. Vi anser även, i enlighet med Ugglå, att deltagarna i en amatörkör ofta har ett annat fokus än hårt drillande och höga musikaliska ambitioner. Därför kan det vara viktigare, som körledare, att prioritera

enklare repertoar som i förhållande till svårare stycken kräver mindre instuderingsarbete (1979:36). Vi anser det även vara viktigt att musikaktiviteter och undervisning leds demokratiskt så att ledaren får möjlighet att ta till sig de önskingar gruppen har. Vi anser att man som ledare bör veta vad man vill men samtidigt bör vara beredd att kombinera de egna förslagen med förslag från gruppen. Vi anser även att ett demokratiskt och öppet förhållande mellan ledaren/läraren och gruppen är att föredra då detta verkar för en god relation mellan dessa parter samt till att ”statustänkade inom gruppen motarbetas” (Tunsäter och Wrangsjö 1982:81). I enlighet med Tunsäter menar vi även att en god relation mellan ledaren och gruppen ger dessa båda parter möjlighet att påverka och hjälpa varandra på ett effektivare sätt. Han skriver: ”Om körledaren är mycket stressad, kan koristerna ändå hjälpa honom till en meningsfull repetition. Detta förutsätter dock ett gott förhållande mellan ledare och kör” (Tunsäter 1982:53). En annan anledning till att välja att vara en demokratisk ledare framför en auktoritär eller låt gå-ledare (se sid. 15 i föreliggande arbete), om man arbetar i skolan, är ju för övrigt att demokratiska värden är vad vi lärare förväntas förmedla till våra elever. Detta i enlighet med *Lpf 94* där det anges att:

De demokratiska principerna att kunna påverka, vara delaktig och ta ansvar skall omfatta alla elever. Elevernas ansvar för att planera och genomföra sina studier samt deras inflytande på såväl innehåll som former skall vara viktiga principer i utbildningen. Enligt skollagen åligger det alla som arbetar i skolan att verka för demokratiska arbetsformer (Skolverket 1994:13).

8.3.2 Att se varje elev. Att bli synlig för varandra.

Vi kommer i detta avsnitt att diskutera vikten av att som lärare se varje elev, kunna läsa av dennes sinnestämning och anpassa undervisningen efter elevens aktuella dagsform.

Körledaren har en central och viktigt del i körverksamheten. Körledaren är den som för arbetet framåt, strukturerar upp och planerar innehållet i repetitionerna baserat på övningar och repertoar. Som vi nämnt tidigare har körledaren genom sin typ av ledarskap också en stor möjlighet att påverka stämningen i kören (se avsnitt 8.3.1 Ledarens roll). En körledare bör även ha samma ambitioner som en musikpedagog som arbetar med enskilda elever och mindre grupper. Detta när det gäller att skapa en god stämning i gruppen och förmågan att se varje elev, eller som i detta fall, varje korist. Detta enligt *Läroplanen för de frivilliga skolformerna Lpf 94* (2006) som säger att: ”läraren skall stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära” (Skolverket 2006:11). Detta skulle kunna uppnås genom att körledaren har ambitionen att se alla sina körmedlemmar. Detta står i samklang med Ruud som menar att den positiva känslan av att avancera på ett instrument handlar om bekräftelse från omgivningen genom kommentarer och reaktioner (1997:98). Vi menar vidare att bekräftelse genom kommentarer och reaktioner från den musikaliske ledaren väger tyngst i detta sammanhang då körledare innehar en naturlig status som ledare genom att han eller hon ofta besitter en djupare och bredare ämneskompetens än körmedlemmarna. Att bli sedd och bekräftad av ledaren kan innebära ytterligare en energikick och ökad inspiration i rätt riktning.

Lpf-94 säger att: ”läraren ska organisera arbetet så att eleven upplever att kunskap är meningsfull och att den egna kunskapsutvecklingen går framåt” (Skolverket 2006:11). Detta menar vi också är en grundsten för körledaren att luta sig mot. Vi anser att man som musikpedagog måste se sina medlemmar där dem är för att kunna lägga upp arbetet på en lagom nivå som passar de flesta, där alla har en chans att hänga med och få uppleva känslan av att bemästra. En viktig del av ledarens uppgift är att hitta en balans mellan utmaning och känsla av att klara av. Detta kräver att körledaren både ser och hör de olika individerna i

gruppen.

Lika betydelsefullt som att körledaren ser sina korister är det att de får vara synliga, blir bekräftade, av andra körmedlemmar. Ruud menar att människor som musicerar ihop blir synliga för varandra och att detta leder till att man börjar bry sig om varandra och ta del i varandras liv (2002:49). Han menar också att en musikalisk aktivitet ökar känslan av bemästrande just bland annat för att vi blir sedda av andra (Ruud 2002:39-54).

I Maslows behovstrappa där människornas behov har listats finner man på fjärde plats behovet av uppskattning. Han menar att uppskattning från människor i vår omgivning är ett viktigt mänskligt behov (Maslow 1954, citerat efter Tunsäter 1982:38-50). Vi menar att körverksamheten blir ett forum för människor att få ge och visa varandra uppskattning genom de ser och hör varandra. På detta sätt fyller kören ett av många mänskliga behov som främjar bättre livskvalité.

8.3.3 Vikten av lärarens medvetenhet om de fysiska och emotionella upplevelserna

I detta stycke kommer vi diskutera vikten av att sångläraren eller ledaren för en musikalisk aktivitet är medveten om de fysiska och emotionella upplevelser som dessa aktiviteter kan föra med sig. Vi kommer även diskutera hur denna medvetenhet kan verka för en positiv och kunskapsbefrämjande undervisning.

Som vi tidigare kommit fram till i vår uppsats påverkar sjungande och musicerande oss människor på olika sätt. Ofta handlar det, som tidigare nämnt, om att få uppleva och uttrycka känslor genom musiken. Det är till exempel tydligt att många människor använder musiken för att få utlopp för sin glädje, men även som hjälp för att bearbeta problem och jobbiga upplevelser. Musiken blir ett redskap för att växla mellan olika känslotillstånd. Vi anser att förmågan att våga uppleva och uttrycka känslor i musicerandet är en av de viktigaste beståndsdelarna i musikundervisningen och menar vidare att det är lärarens uppgift att skapa ett undervisningsklimat som tillåter eleven att utvecklas inom detta område.

För att skapa optimala förutsättningar för elevens möjlighet till känslouttryck menar vi att det är viktigt att man som lärare odlar en god relation till sina elever. Om en elev inte känner sig trygg på sin sånglektion är det lätt att han eller hon begränsar sig och hindrar sin förmåga till uttryck och därmed också sin personliga utveckling. Som sångelev kan det kännas utlämnande och läskigt att blotta sina känslor genom sången och vi menar därför att det är mycket viktigt att läraren jobbar på att bygga upp ett förhållande baserat på förtroende och trygghet mellan sig själv och eleven.

Som sånglärare är det väsentligt att kunna läsa av sin elevs fysiska och emotionella dagsform vid det aktuella lektionstillfället. En sånglärare har ofta flera funktioner för eleven. Förutom att han eller hon har uppgiften att lära eleven om sång är det mycket vanligt att läraren fungerar som någon att tala med såväl som en uppmuntrande mentor. Ibland kan det ha hänt något i elevens privatliv som gjort honom eller henne upprörd och då kan det vara svårt att gå direkt på sångövningarna utan att låta eleven ventilerat sina känslor verbalt först. Vi anser därför att en viktig egenskap hos en lärare är att kunna läsa av sina elevs aktuella bakgrundskänslor (se definition av känslor sidan 7 i föreliggande arbete). På detta vis kan läraren anpassa sin undervisning på bästa sätt efter varje elevs aktuella förutsättningar. Läraren skapar sig alltså en uppfattning om vad han eller hon kan och bör förvänta sig av eleven just idag.

Genom vår forskning tycker vi oss även ha belägg för att fysisk aktivering samt sång i affekt kan påverka emotionella tillstånd. Genom att ge möjlighet till känsloutlopp genom en fysisk

aktivitet eller sång i affekt kan våra elever börja uppleva eller bearbeta känslor. Med denna kunskap i bakhuvudet är det möjligt att påverka våra enskilda elever eller elevgrupper med hjälp av viss musik eller fysisk aktivering. När man möter exempelvis trötta korister i en kör kan därför sjungandet av ett visst musikstycke eller aktiverande kropps- och röstövningar hjälpa till att ge gruppen lite ny energi. I enlighet med Sällström menar vi att känslomässiga blockeringar kan lösas upp med hjälp av sång i affekt (1988:153). I *Människan i kören* (1982) tar Tunsäter och Wrangsjö upp det faktum att körledare, som har en god relation till gruppen, ibland blir omedvetet påverkade av sina korister som agerar för att få ledaren att varva ner och släppa stressen i början av en körrepetition. Vi anser att lärare bör vara medvetna om att en undervisningssituation är ett givande och tagande mellan lärare och elev och att båda parter har möjlighet att påverka varandras sinnestämningar på ett positivt eller negativt sätt.

8.3.4 Sammanfattning av att skapa en positiv och kunskapsbefrämjande undervisning

Sammantaget anser vi det vara viktigt att man som *ledare* är medveten om sin ställning och förmåga att påverka gruppen. Vi menar att vi vill leda grupper där stämningen är öppen och positiv och där det råder demokrati. Vi anser dock även att man som lärare eller ledare av en grupp måste vara medveten om att man kanske inte är rätt ledare för alla sorters gruppssammansättningar eller nivåer, samt att man ibland måste lämna sina privata ambitioner utanför klassrummet eller repetitionssalen och istället vara lyhörd för vad gruppen önskar uppleva eller uppnå.

När det som körledare gäller att *se varje elev* menar vi sammantaget att en ledare har en stor möjlighet att påverka stämningen i kören. En körledare bör sträva efter att se individerna i gruppen för att kunna stärka varje korist självförtroende och planera sina repetitioner så att balansen mellan utmaning och bemästring blir optimal. Körledaren bör också vara medveten om att bekräftelsen ifrån henne/honom till koristerna väger tungt då ledaren genom sin kompetens naturligt innehar en högstatusposition. Även det faktum att koristerna genom sin körsångsaktivitet blir synliga för varandra ökar deras känsla av bemästrande och samhörighet. Kören blir också ett forum för att ge och visa uppskattning som är ett stort mänskligt behov.

Gällande den sammantagna vikten av *lärarens medvetenhet om de fysiska och emotionella upplevelserna* är det viktigt att läraren lär sig att uppmärksamma och läsa av elevernas aktuella bakgrundskänslor. Detta för att kunna anpassa och utforma undervisningen till varje enskild elev. Som sånglärare är det viktigt att bygga upp ett förtroende mellan sig själv och eleven för att hjälpa eleven att våga uttrycka sina känslor i sången. Genom att läraren bygger upp en förtroendefull stämning och lär sig att läsa av elevens fysiska och emotionella dagsform skapas ett optimalt forum för eleven att våga uppleva och uttrycka känslor i sitt musicerande. Som körledare kan förmågan att läsa av sin körs aktuella sinnestämning (bakgrundskänslor) vara till hjälp för spontana och flexibla repetitionsinlägg - och upplägg som kan påverka kören i en positiv känslöstämning som underlättar repetitionsarbetet och som samtidigt främjar koristernas välbefinnande.

8.4 Slutdiskussion

I vår undersökning fann vi att informanterna upplevde sjungande i kör som en intensiv kroppslig aktivitet. De upplevde även att de genom köraktiviteten fick möjlighet att fysiskt och emotionellt få bearbeta känslomässiga problem. De upplevde att körsången gav dem lugn/harmoni, glädje och eufori. Känslan av lugn och harmoni uppkom då de fick möjlighet att stressa av samt bearbeta problematiska livssituationer i det frirum som körsituationen bjöd. Troliga källor till informanternas glädje handlade om den sociala gemenskapen, körledarens

personlighet och inställning till sin uppgift, musikutövandet och känslan kompetens.

Genom undersökningen såg vi även att våra informanter använde sig av kören på olika sätt för att hantera vardagen. Kören fungerade som en plats där de hade möjlighet att hämta extra energi och ta en paus från stress och krav i yrkeslivet. Kören gav en möjlighet för informanterna att få ur sig frustration men fungerade även som ett forum där ny kunskap förvärvades. Denna nya kunskap upplevdes som användbar även utanför körverksamheten.

Intervjustudien visar likaså att informanterna upplevde stor samhörighetskänsla i kören och detta framhölls av samtliga informanter som något mycket positivt och viktigt. Vi anser, med stöd från litteraturen, att körsång som aktivitet främjar känslan av sammanhang i livet som i sin tur bidrar till förbättrad livskvalité. Vi menar även att körverksamheten hjälper människor att öppna sig då de upplever och uttrycker känslor ihop och detta bidrar till personlig utveckling och stark gemenskap. Informanterna ansåg att köraktiviteten öppnade upp för nya möten och kontakter med människor utanför den naturliga umgängeskretsen.

Vår undersökning visar tydligt att informanternas agerande i körsångsaktiviteten främjar deras personliga utveckling. Detta är emellertid inte något som informanterna själva tycks reflektera över. Vi anser att informanterna i allra högsta grad värdesätter och är måna om att få uttrycka känslor i körsången men vi kan inte urskilja några mönster som säger att informanterna kopplar känslouttrycken till personlig utveckling. Dock uppgav de att de genom sjungandet i kören fick utlopp för de känslor som de gick och bar på, vilket vi med stöd i litteraturen anser gynna informanternas utveckling. Vi kan, i resultatet av vår kvalitativa intervjustudie, inte urskilja att informanterna kopplar samman sjungande med personlig utveckling.

I vår undersökning finner vi att det är viktigt att man som ledare är medveten om sin statusposition och förmåga att påverka stämningen i en grupp. Vi vill som lärare eftersträva en öppen, positiv och demokratisk stämning. Vi anser även att det är viktigt att man som lärare anpassar sig efter gruppen och lägger sig på en nivå där alla inkluderas. Vi menar att om körledaren ser individerna i gruppen kan varje korists självförtroende stärkas. Även det faktum att koristerna genom sin körsångsaktivitet blir synliga för varandra, ökar deras känsla av bemästrande och samhörighet. Kören blir även ett forum för att ge och visa uppskattning som är ett stort mänskligt behov. Vidare menar vi att det är viktigt att läraren lär sig uppmärksamma och läsa av elevernas bakgrundskänslor. Detta för att på ett optimalt sätt kunna anpassa undervisningen efter varje enskild elev och dennes aktuella förutsättningar. En god relation mellan lärare och elev främjar elevens mod att uttrycka känslor i sången. Även som körledare anser vi det vara viktigt att kunna läsa av gruppens aktuella sinnesstämning (bakgrundskänslor). Detta för att kunna främja en positiv känslostämning som verkar för koristernas välbefinnande.

I vår undersökning anser vi oss funnit faktorer som ger lärare förutsättningar att skapa ett undervisningsklimat som främjar elevernas personliga utveckling. Genom denna studie anser vi oss ha skapat förståelse kring upplevelser och konsekvenser av sjungande.

9. Slutord

I vår undersökning framkom enbart positivt upplevda effekter av körsång. Vår undersökning visar att körsång kan framkalla känslor som lugn/harmoni, glädje och eufori. Köraktiviteten kan även hjälpa korister att hantera problem i vardagen på ett bättre sätt, och därigenom

främja personlig utveckling. Sjungande i kör främjar känslan av sammanhang och skapar ofta en stark gemenskap mellan körmedlemmarna. En viktig egenskap hos en lärare är att kunna läsa av elevernas aktuella bakgrundskänslor. Detta för att kunna anpassa undervisningen efter elevens rådande förutsättningar. Det är även viktigt att läraren eftersträvar en positiv lärandemiljö som uppmuntrar eleverna till att uppleva och uttrycka känslor. Detta för att främja varje elevs personliga utveckling.

I en framtida undersökning skulle det vara intressant att jämföra upplevelserna av sjungande i amatörkörer med upplevelser av sjungande i professionella körer. Detta för att undersöka om amatörsångare och professionella sångare kan ha skilda uppfattningar och upplevelser av sjungande.

I och med skrivandet av denna rapport har vi kommit i kontakt med många människor för vilka sång och musik är något oundgängligt, något vi människor dagligen lever med och som följer oss genom hela livet. Musik främjar livskvalitet, och körsång skapar den känsla av sammanhang i livet som är så nödvändig för vårt välbefinnande.

10. Referenslista

Litteratur

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Benestad, F. (1994). *Musik och tanke*. Lund: Studentlitteratur.
- Damasio, A. R. (2002). *Känslan av att leva*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Egidius, H. (1995). *Termllexikon i psykologi, pedagogik och psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Vällingby: Norstedts juridik.
- Grape, C. (2008). "Magmunnarna" *fms, förbundet för musikterapi i Sverige* (nr 16 2008).
- Lindström, D. (2006). *Sjung, sjung för livet! En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet*. Piteå: Musikhögskolan.
- Lundgren, U. P. (1996). *Pedagogisk uppslagsbok från A till Ö utan pekpinna*. Värnamo: Lärarförbundets förlag.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og indentitet*. Oslo: Universtitetsforlaget.
- Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Skolverket. (2006). *Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94*. Ödeshög: Danagårds grafiska.
- Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Sällström, G. Sällström, J. (1988). *Människorösten. Så underfull så full av liv*. Uppsala: Grafax tryckeri.
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Tunsäter, A. (1982). "Maslows behovstrappa" *Människan i kören* (1982). Stockholm: Carl Gehrman's musikförlag.
- Uggla, M. (1979). *FÖR KÖR Handbok för körledare och körsångare*. Stockholm: Edition Reimers.

Wrangsjö, B. (1982). ”Stress, Roller – ledarskap och rollkonflikt” *Människan i kören* (1982). Stockholm: Carl Gehrman's musikförlag.

Internet

Folkuniversitetets hemsida

Adress: www.kurser.se/Sjung_och_maa_bra_35332.htm

Nationalencyklopedin NE

Adress: <http://www.ne.se/personlighetsutveckling>

Bilaga

Intervjufrågor

Uppvärmningsfrågor

Informantens musikaliska bakgrund

1. Förekom det musik i hemmet under din uppväxt? Om ja, i vilka former?
2. Vilka är dina tidigare erfarenheter av sång?

Huvudfrågor

Förhållandet till sång och sångupplevelsen

3. Vad betyder sång för dig?
4. Hur skulle du beskriva den fysiska erfarenhet du upplever under och efter ett körpass?
5. Hur skulle du beskriva den emotionella upplevelsen under och efter ett körpass?
6. Vilka faktorer tror du påverkar den fysiska och emotionella upplevelsen?

Varför en körkurs?

7. Hur kom du i kontakt med kursen?
8. Hur kommer det sig att du anmälde dig till kursen?
9. Vad förväntar du dig att få ut av kursen?

Effekter av sjungandet i vardagslivet

10. Vad tycker du att du ha fått med dig under kursens gång?
11. Anser du att din syn på musik förändrats i och med kursen? Hur yttrar sig detta i så fall?
12. Anser du att det du lär dig och upplever på kursen påverkar dig i vardagen? Om ja, skulle du kunna beskriva hur?

Framtiden

13. Hur förvaltar du det du lärt dig på kursen?