



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Högskolan för scen och musik

Sjung för hälsan?

En fenomenografisk undersökning om hur körsångare beskriver
sina upplevelser av körsång i relation till hälsa

Emma Freij

Kurs: LAU 395

Handledare: Monica Frick

Examinator: Eva Nässén

Termin: HT 2011

Abstrakt

Titel: Sjung för hälsan?

Författare: Emma Freij

Termin och år: HT, 2011

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Monica Frick

Examinator: Eva Nässén

Rapportnummer: HT11-6100-01

Nyckelord: Körsång, sång, damkör, hälsa, musikterapi.

Sammanfattning:

I min rapport har jag undersökt körsångares beskrivningar av sina upplevelser av körsång, fysiskt, psykiskt och socialt. Syftet med denna studie var att undersöka hur körsångare beskriver sina upplevelser av körsång i relation till hälsa och välbefinnande.

Frågeställningen är:

- Hur beskriver körsångare sina upplevelser av körsång, i relation till hälsa och välbefinnande?

Jag har använt mig av enkätundersökningsmetoden. Resultatet av min undersökning visar att undersökningsgruppen uttrycker att hälsan påverkas på ett positivt sätt i samband med körsång.

Förord

Ett stort tack till min undersökningsgrupp, bestående av en fantastiskt duktig och trevlig damkör på femton deltagare i Göteborgsområdet.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
2. Syfte och frågeställning	2
2.1 Frågeställning	2
3. Teoretisk anknytning	3
3.1 Begreppsdefinition	3
4. Tidigare forskning	5
4.1 Musik som läkemedel.....	5
4.2 Musikens och sångens påverkan.....	6
4.3 Musicera tillsammans.....	9
5. Metod	10
5.1 Metodkritik.....	10
5.2 Tillvägagångssätt	11
5.3 Etiska överväganden	11
6. Resultatpresentation	12
6.1 Fysisk påverkan.....	12
6.2 Psykisk påverkan	13
6.3 Social påverkan.....	15
6.4 Resultatavslutning.....	15
7. Analys	17
7.1 Analys av körsångens fysiska påverkan.....	17
7.2 Analys av körsångens psykiska påverkan	18
7.3 Analys av körsångens sociala påverkan.....	19
8. Diskussion	20
9. Fortsatt forskning	22
9.1 Möjliga frågor till fortsatt forskning.....	22
10. Referenser	23
11. Bilaga 1	25
12. Bilaga 2	25

1. Bakgrund

Intresset för sång började tidigt för mig. Jag vet inte exakt när jag började sjunga men förmodligen var det så tidigt att jag inte kan minnas när det började. Mina föräldrar anmälde mig till kulturskolans kör när jag var tio år och sedan dess har jag fortsatt att sjunga i kör. När jag blev fjorton började jag att ta individuella sånglektioner men detta gjorde inte att jag slutade sjunga i kör. Kören tillfredsställde mer än bara behovet att sjunga. Kanske var det gemenskapen i kören? Eller att vi skapade något tillsammans?

Jag studerar till musikpedagog vid Högskolan för Scen och Musik i Göteborg. Jag valde musikutbildningen för att jag har passion för musikämnet och också för pedagogiken. I min utbildning har vi inte fått så mycket matnyttig information om vad som fysiskt händer i kroppen när man sjunger. Jag valde att skriva om hur körsång påverkar vår hälsa för att få en bredare uppfattning om vad sång gör för kroppen, inte bara den fysiska påverkan utan också den psykiska och sociala påverkan.

Tidigare funderade jag inte alls över varför kören fortfarande var tilltalande efter att jag börjat gå på individuella sånglektioner, inte förrän förra terminen då jag blev körledare för en damkör.

Denna damkör består av tjugo körmedlemmar i åldrarna tjuogoett till trettiofyra år. Min uppgift som körledare är att lära ut stämmor och att få de individuella sångarna att kommunicera med varandra för att skapa musik tillsammans. Mina tankar kring fysisk och psykisk hälsa i relation till sång smög sig på efter några körtillfällen då jag hade fått se många glada ansikten och fått höra om körmedlemmarnas aha-upplevelser. En av körmedlemmarna sa:

- Jag är alltid så glad när jag går härifrån!

Därav min undersökning.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie var att undersöka hur körsångare beskriver sina upplevelser av körsång i relation till hälsa och välbefinnande. Jag har valt att presentera resultaten utifrån tre aspekter; fysisk, psykisk och social påverkan.

2.1 Frågeställning

- Hur beskriver körsångare sina upplevelser av körsång, i relation till hälsa och välbefinnande?

3. Teoretisk anknytning

Jag har valt att använda mig av fenomenografins "glasögon" i min undersökning. Fenomenografen har arbetats fram inom pedagogiken av Ference Marton som är professor emeritus i pedagogik vid Göteborgs universitet.

En typisk fenomenografisk forskning kan till exempel utforska genusfrågor och sociala relationer. Enligt en fenomenograf är könsrelationer skapade i sociala sammanhang och påverkas av vår historia och kultur. Kvalitativa studier är vanliga inom fenomenografen (Larsson, 1986).

Inom fenomenografen finns det första ordningens perspektiv och andra ordningens perspektiv. I den första ordningens perspektiv vill man beskriva olika vinklar av verkligheten. Man beskriver fakta och observationer som intensitet, olikheter/likheter och eventuella samband där mätbarhet är möjlig. Inom den andra ordningens perspektiv vill man beskriva människans upplevelser, kännedom och föreställningar om hur verkligheten uppfattas av individerna. Inom den andra ordningens perspektiv beskriver man hur undersökningsgruppen upplever verkligheten och inte vad som är bevisat sant eller falskt (Larsson, 1986).

Eftersom att jag ville analysera om hur körsångare beskriver sina uppfattningar och upplevelser av sång ansåg jag att den fenomenografiska metoden var passande för den typen av undersökning som jag ville göra.

Jag har analyserat enligt arbetsgången för en fenomenografisk analys. Detta innebär att jag har läst insamlad data och försökt att skapa ett helhetsintryck av svaren, uppmärksammat de likheter och olikheter som visat svaren och reflekterat kring dessa ur olika perspektiv för att på så sätt få en helhetsuppfattning. Därefter kategoriserade jag körmedlemmarnas uppfattningar och studerade skillnader och likheter av det uppfattade fenomenet (Larsson, 1986).

3.1 Begreppsdefinition

Definitionen av hälsa enligt WHO, världshälsoorganisationen, är inte att man bara är fri från sjukdom utan också att man befinner sig i ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (who.int, 2011). Even Ruud är en norsk professor Institutt for musikkvitenskap vid universitetet i Oslo. Han är också professor i musikterapi vid Norges musikkhøgskole och år 1978 var han ledare för den första musikkterapiutbildningen i Norge. Enligt Even Ruud är begreppet att "vara vid god hälsa" en mer subjektiv upplevelse av god livskvalitet (Ruud, 2002). Jag använder mig av WHO's definition av hälsa i denna rapport.

Begreppet "hälsa" är svårt att definiera på grund av alla de områden som det berör. Enligt WHO är hälsa något som är i ständig förändring och denna teori stöder också "hälsokontinuumet" som ni kan se nedan. En linje med död i ena änden och totalt välmående i andra änden. Hälsan beskrivs som en ständigt pågående process där man strävar efter välmående (halsopedagogen.se).



"Hälsokorset" är en annan modell som beskriver hälsa på liknande sätt men här har man även med de fysiska och psykiska aspekterna. Vid punkt "D" kan man till exempel vara fysiskt sjuk men samtidigt må psykiskt bra. Vid punkt "B" kan man vara fysiskt frisk med må psykiskt dåligt. Från denna modell kan man avläsa att sjukdom inte behöver betyda ohälsa (halsopedagogen.se).



Enligt Antonovskijs teori uppkommer hälsa då individen har en känsla av sammanhang. Antonovskij menar att hälsa är då individen upplever begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i tillvaron. Känner man en hög känsla av de tre områdena känner individen också en hög känsla av sammanhang (halsopedagogen.se).

Ingen av de tre teorierna berättar hur man uppnår bättre hälsa eller vad hälsa utgörs av, men slutsatserna säger att hälsa är individuellt (halsopedagogen.se).

4. Tidigare forskning

I detta kapitel kommer jag att presentera vad som finns noterat i tidigare forskning kring mitt ämne om hur sång och körsång påverkar kroppen och tillvaron hos individen.

Den litteratur som jag har använt mig av är från år 1986 till år 2011. Det kan därför finnas ny forskning inom de områden som jag har använt mig av äldre litteratur och information. Därför kan det finnas ny forskning bevisar annat än det som bekräftas i den äldre litteratur och information som jag har använt mig av. Jag får också tillägga att jag inte läst all forskning som gjorts inom området och därför kan jag också ha missat relevanta upptäckter.

4.1 Musik som läkemedel

Don Campbell som är född i Texas, USA, studerade klassisk musik vid konservatoriet i Frankrike. Han har arbetat både som musikkritiker och som musiklärare i Tokyo.

De senaste trettio åren har hans intressen för ljud, helande och utbildning tagit honom världen över där han har forskat och dokumenterat musikens roll i terapeutiska sammanhang. År 1988 grundade Campbell "The Institute of Music, Health and Education" där han arbetade fram till år 1995. För närvarande är han musikalisk ledare för "Aesthetics Audio Systems" som är ett innovativt företag som erbjuder kvalitetsmusik till sjukvårdsförordningar. Campbell har skrivit tjugotre böcker och de mest populära är *The Mozart Effect®* och *The Mozart Effect® for Children*, som har översatts till över tjugofyra olika språk. Campbell arbetar också som konsult och föreläsare om hur musik kan påverka inlärning, helande och andra aspekter av livet (mozarteffect.com).

Campbell säger att redan när vi föds använder vi oss av rösten. Vi börjar vårt jordliga liv med att skrika. Skriket gör att babyn lindrar stressen som den är vid under själva födseln. Campbell menar att genom att få ljuda kan man stärka självkänedom, självkänsla och självrespekt. Om en person som barn blir kritiserad angående sin röst, eller tillsagd att vara tyst, kan följderna bli att personen blir osäker eller får andra psykologiska blockeringar. Just för att rösten är sammansvetsad med barnets självuppfattning (Campbell, 1998).

Sång är för många ett naturligt sätt att uttrycka sig. Många barn börjar sjunga innan de börjar tala. Sång som kommunikation, när talet inte räcker till, har använts av patienter som förlorat talförmågan genom hjärnblödning. Sång och musik är lagrade i andra delar av hjärnan, som inte skadats av blödningen och därför var detta kommunikationssätt möjligt (Dahl, 2003).

I Even Ruuds bok, *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*, så har vi så långt tillbaka som till antikens Grekland, använts i ett helande syfte. Man menade att

musik hade en läkande förmåga eftersom den stod för ordning och harmoni, vilket kunde bidra till att skapa en önskad balans i kroppen (Ruud, 2002).

Ruud som inte bara är musikkvetare och psykolog utan även professor vid Institutet för musikkvitenskap vid Universitetet i Oslo berättar att musik har använts som terapi under många sekler men det är inte förrän på senare tid som man inom medicin och hälsofrågor har använt sig av uttrycket musikterapi. Ruud beskriver en framgångsrik kombination av musik och traditionell medicinering som använts för att behandla amerikanska soldater under andra världskriget. Trenden sitter kvar än idag och man utbildar musikterapeuter världen över (Ruud, 2002).

Ruud ser problematiken med att definiera begreppet musikterapi. Ruud menar att det är problematiskt att komma fram till en gemensam definition av begreppet eftersom att musikterapin är formad av olika traditioner och tankesätt. Världsorganisationen definierar musikterapin som ett sätt för musikterapeuten tillsammans med klient/klienter att använda musik, ljud, rytmer, melodi och harmoni. Musikterapin ska gynna kommunikation, relationer, inläring, mobilisering, uttryck och fysisk, emotionell, psykisk, social och kognitiv organisation. Målet är att förbättra livskvaliteten (Ruud, 2002).

Ruud tycker att det är viktigt att poängtera att det inte finns någon speciell genre eller musikstil som är mer lämplig än någon annan för användning i musikterapi. De musikaliska inslagen som används är valda utifrån den unika situationen och/eller klienten (Ruud, 2002). Det viktiga är att det finns en utbildad musikterapeut som kan göra systematiska och väl grundade val av moment och musik till och under sessionerna (Ruud, 2002).

4.2 Musikens och sångens påverkan

I Fagius bok, *Hemisfärernas musik*, kan man läsa om olika undersökningar som gjordes för att utforska musikens möjligheter att stimulera den sociala förmågan. I en undersökning på sjutton mellanstadieklasser ökade man antalet musiktimmar per vecka, från två till fem. Detta innebar att man fick ta tid från andra ämnen som matematik, modersmål, andra språk och naturvetenskap. Studien jämfördes med lika många klasser som läste enligt ordinarie undervisningsschema och undersökningen visade att prestationerna i icke musikämnen var oförändrade trots nedskärningen på tjugofem till tjugofem procent av lektionstiden. Undersökningens resultat visade att barnens sociala förmågor utvecklades, vilket gav bättre stämning i klassen, färre konflikter, förbättring av arbetsförmågan och motivation för inläring (Fagius, 2001).

Campbell utförde ett experiment där han ljudade långa vokaler och menade att han märkte förändringar i hudens temperatur, muskelspänningar, hjärnvågor och hjärtfrekvensen. De höga tonerna gav vibrationer i huvudet och utdragna vokaler öppnade upp brösthålan och masserade även svalget. Vokalerna A, I och O har olika

påverkan på kroppen, enligt Campbell. Han menar att A-ljud gör kroppen avslappnad, likt när vi gäspar. I-ljudets intensitet stimulerar hjärnan och gör oss alerta. O-ljudet fyller upp hela överkroppens resonansutrymmen med sina vibrationer (Campbell, 1998). Andra studier bekräftar också att något förhöjd kroppstemperatur hjälper kroppen att slappna av eftersom muskelspänningar kan släppa och immunförsvaret förbättras genom att endorfiner i kroppen frigörs (Kauppinen & Vuori, 1986).

Enligt Don Campbell kan man ljuda bort smärta. Campbell menar att man med olika ljud kan påverka kroppen. Smärtan kan tillfälligt försvinna med hjälp av ljud som man skapar med rösten. Receptet säger att man ska stå, sitta eller ligga bekvämt så att halspartiet och nacken är avslappnad. Man ska sedan blunda och försöka visualisera vart smärtan sitter. Man ska föreställa sig att smärtan försvinner samtidigt som man gör ett ah-ljud eller ett oh-ljud. Om smärtan är intensiv ska man testa ett högt ih-ljud eller ai-ljud istället. Innan man kan känna resultat måste man upprepa ljuden i några minuter men man ska vara noga med att vila rösten någon minut emellan övningarna för att inte överanstränga rösten. Campbell menar att ljud kan göra att kroppen släpper endorfiner som då kan få smärtan att tillfälligt försvinna. Det finns ingen forskning som tyder på att ett ljud ska vara bättre än ett annat. Det är individuellt, vilket ljud som fungerar eller inte (Campbell, 1998).

I sin bok, *Mozarteffekten*, skriver Campbell om en student inom kinesisk medicin, Janis Page. Han berättar att hon ofta kände sig arg och rädd. Hon hade fått lära sig att enligt kinesisk medicin så har sådana känslor att göra med obalans i lever och njurar. Janis testade därför att ljuda med rösten och visualisera dessa organ. Efter några minuter kände hon sig balanserad och lugn, och hennes ilska och rädsla var försvunna (Campbell, 1998).

I Don Campbells bok, *Mozarteffekten*, får man en femdagarskurs i toning (att ljuda).

”Dag 1 - hmm

Sätt dig bekvämt i en stol, blunda och humma i fem minuter – ingen melodi utan bara en ton som känns bra. Slappna av i käken och känn energin från hummandet i din kropp. Lägg handflatorna mot kinderna och känn hur starka vibrationerna i käken är. Denna femminutersmassage hjälper dig att slappna av och varva ner.

Dag 2 – Ahhh

Ah-ljudet skapar en omedelbar avslappning. Du framkallar den naturligt när du gäspar och den kan hjälpa dig såväl att vakna som att somna. Om du känner dig stressad och spänd kan du ta några minuter och slappna av i käken samtidigt som du gör ett tyst ahh-ljud. Du behöver inte sjunga. Låt bara ljudet stillsamt strömma ut tillsammans med din utandning. Efter någon minut kommer du att lägga märke till att andetaget blir längre och att du känner dig mer avslappnad. Om du är bland

andra människor som kan bli störda behöver du bara blunda, andas ut och tänka dig ahh-ljudet. Det är inte lika effektivt men ändå användbart.

Dag 3 – Ii

Detta är det mest stimulerande av alla vokalljud. Det kan väcka såväl medvetande som kropp och fungerar som ett slags ljudkoffein. Om du känner dig dåsig när du sitter bakom ratten eller på eftermiddagen kommer tre till fem minuter med ett fylligt, högt ii-ljud att stimulera hjärnan, aktivera kroppen och göra dig alert.

Dag 4 – Oh

Många som sysslar med toning och sång anser att oh- och om-ljuden är de kraftfullaste av alla ljud. Prova med oh-ljudet lägg en hand på huvudet, kinden och bröstkorgen så kommer du att märka att oh-ljudet främst får den övre delen av kroppen att vibrera. Fem minuter med oh kan förändra ljudtemperaturen, muskelspänningar, hjärnvågor samt andnings- och hjärtfrekvens. Det är en utmärkt metod om man vill kvickna till snabbt.

Dag 5 – Experimentera

börja längst ner i röstregistret och glid uppåt, som en mycket långsam hiss. Gör vokalljud som känns avslappnande och utan ansträngning stiger upp ur strupen. Låt rösten få resonans i hela kroppen. Utforska sedan hur du kan massera områden av huvudet, halsen och bröstkorgen men långa vokalljud. Låt händerna vandra mycket långsamt på överkroppen så kommer du att lära dig vilka vokaler som frigör den mest avstressande och starkaste energin.” - Campbell, 1998, s. 114).

Andas gör vi i första hand för att tillföra syre till cellerna i kroppen så att de i sin tur kan producera energi och vidare i processen bortföra koldioxid genom utandningen (Lindblad, 1992). Vid stress ökar andningen och blir samtidigt inte lika djup och effektiv, vilket kan förvärra stressen (Hasselgren, Langer, 2007).

Eftersom man ljudar på utandning så är andningen viktig vid sång. För att få ett tillräckligt lufttryck krävs det att man använder sig av bukmuskulaturen för att få in tillräckligt med luft för att kunna balansera luftflödet genom struphuvudet och därigenom styra dynamiken av ljudet. Djupandningar genom användning av bukmuskulaturen ger ökad syresättning. En bra andningsteknik är viktig för att inte orsaka spänningar runt struphuvudet. Lungornas vitala kapacitet är mellan fyra och fem liter. När man talar använder man sig av knappt en liter medan man i sång kan använda upp till fyra och en halv liter. Att lära sig att ”hushålla” med luften och att kunna ta in så mycket luft som behövs för att sjunga är något man lär sig genom övning (Lindblad, 1992).

Gunnel Minett, författaren av *Andningen som helande kraft* skriver om hur långsam andning leder till att ämnesomsättningen blir långsammare, liksom hjärtslagen och cirkulationen i blodet. Detta påverkar kroppen på ett sätt som lugnar sinnestillståndet. Snabb och kort inandning leder till ökad ämnesomsättning och ett ostadigt sinnestillstånd (Minett, 1990).

4.3 Musicera tillsammans

Bjørkvold berättar i sin bok, *den musiska människan*, om forskning som visar på att moderns rörelser, röst och hennes känsloliv påverkar barnet på olika sätt. Barnet lär känna sin mor redan i livmodern genom hennes känslomönster. Då modern känner sig glad så producerar hennes kropp endorfiner, som också når barnet (Bjørkvold, 1991). Fadern har också möjlighet att påverka fostret känslomässigt genom att han påverkar moderns känsloliv (Neuman, S, Lind, J, 1987).

Sundin säger att man får ofta höra att musikutövandet inte är menat för alla, utan bara för de med en viss fallenhet för musik. Det finns forskning som bevisat att sång och musik är en nyttig ingrediens för alla, eftersom musik kan påverka människans sociala utveckling (Sundin, 1995).

Sång är något som kan hjälpa oss att finna inre styrka och ge frö till kreativitet och känslor. En ytterligare dimension av sång kan uppnås då man sjunger tillsammans med andra. Att musicera tillsammans livar upp kommunikationen och det sociala samspelet, och det ger en känsla av gemenskap i det gemensamma musicerandet (Klein, 2004). Lyckoupplevelse och självförverkligande är två faktorer av körsång som Dahl nämner, men också andra positiva effekter av körsång så som avspändhet, ökad rörelse i blodet, djupare andning och aktiveringen av den inre muskulaturen i kroppen. Detta i samspel med de andra mentala upplevelserna gör körsång till en klar bidragande faktor till hälsa och välbefinnande (Dahl, 2003).

I en artikel av Ljungqvist beskrevs en undersökning som visar att amatörsångare enbart visade positiva effekter av sång. Genom sången gav hormonerna gav en positiv balans i kroppen, immunsystemet blev bättre och balansen i det autonoma nervsystemet var positiv. Detta betyder goda förhållanden för hjärtat, kärlen och inre organ. Professionella sångare visade inte samma positiva påverkan. Det var till skillnad från amatörsångarna obalanserade i det autonoma nervsystemet, vilket studien förklarar som att professionella sångare ser sången mer som ett arbete än ett nöje (Ljungqvist, 2007).

5. Metod

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ metod utifrån en fenomenografisk ansats.

Fördelen med en kvalitativ metod är att man får fram det huvudsakliga innehållet i undersökningens delar (Esaiasson, m.fl. 2007). Att använda sig av en kvalitativ metod innebär att man vill fånga helheten och på så sätt dra slutsatser utifrån resultaten. Jag har valt att göra en enkätundersökning och jag har utformat frågorna med stöd ifrån Esaiason, Gilijam, Oscarsson och Wängneruds bok, *Metodpraktikan*, (2007).

Efter samtal med min handledare drog jag slutsatsen att jag även ville göra djupintervjuer. Detta blev tyvärr inte möjligt på grund av att jag inte kunde få ihop tillräckligt med undersökningspersoner som hade tid för en djupintervju. Därför fick det istället bara bli enkätundersökningar, som inte är lika tidskrävande.

När man forskar med en kvalitativ metod använder man sig, enligt Esaiason m.fl. av en informantundersökning eller en respondentundersökning. Jag har valt att använda mig av en respondentundersökning för att körmedlemmarna är mina undersökningsobjekt.

Min tanke var att med en kvalitativ metod försöka fånga körmedlemmarnas helhetsuppfattning av körsången. Den första tanken var att använda mig av intervjuer men eftersom jag känner de personer jag skulle intervjua var jag lite osäker på om hela sanningen skulle komma fram i deras svar när man står öga mot öga. Därför bestämde jag mig för att göra en enkät där körmedlemmarna fick möjlighet att skriva ner precis vad de tyckte utan att de skulle behöva se mig i ögonen när de svarar.

5.1 Metodkritik

Nackdelen med att använda kvalitativ metod är att det är svårt att generalisera. Jag har haft femton deltagande körmedlemmar i min enkätundersökning så därav är det omöjligt att dra generella slutsatser. Hade det funnits mer tid så hade jag gärna gjort fler undersökningar så som djupintervjuer och också vänt mig till fler körer i olika åldrar och av olika kön, och med olika erfarenheter av körsång. Det hade dock inte gjort någon förändring gällande generaliseringen men jag hade förhoppningsvis fått mer varierade svar på min enkät.

Det finns omständigheter som gör att enkätundersökningens resultat kan ha påverkats. Eftersom att jag är körledare för undersökningsgruppen så har jag därmed en relation till varje körmedlem, vilket kan göra att de inte vågat svara helt uppriktigt på undersökningsfrågorna. Men samtidigt så har vi en väldigt öppen dialog i kören,

det är ofta som vi diskuterar kring musik och tycker och smak om olika ting. Därav kände jag att de svar jag skulle få in var ärliga svar.

5.2 Tillvägagångssätt

Jag valde att göra enkätundersökningarna i den damkör som jag är körledare för. Körmedlemmarna var positiva till min undersökning och ville gärna medverka i enkätundersökningen. Jag valde att göra undersökningen i min egen kör eftersom jag känner medlemmarna och jag tror att det bidrog till att de ville svara utförligt på min enkät. Jag tror också att de kände sig bekväma med att ställa frågor till mig om enkäten, om det var något som var oklart. Min undersökningsgrupp är femton stycken damkörmedlemmar i åldrarna tjugoett till trettiotre år.

Efter att ha formulerat syfte och frågeställning läste jag litteratur kring ämnet och började utforma enkäten med hjälp av *Metodpraktikan* av Esaiason m.fl. Enkäten och medgivandet finns bifogat som bilaga. Enkäten bestod av arton frågor som några krävde mer omfattande svar än andra. Det fanns också frågor som bara krävde ett kort svar och också kryssfrågor med endast två alternativ.

5.3 Etiska överväganden

Vetenskapsrådets riktlinjer på www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf har legat till grund för utformningen av medgivandet till enkäterna och också efterbehandlingen av insamlad data. Det vill säga:

- Det är frivilligt att delta
- Deltagarna skall garanteras anonymitet
- Deltagarna får när som helst lov att avbryta sin medverkan i undersökningen
- Deltagarna får skriftligt ge sitt samtycke till att delta i studien, samt till att jag får använda deras svar i min uppsats
- Jag ifrågasätter inte om någon väljer att inte delta
- Jag ifrågasätter inte om någon drar sig ur sitt deltagande
- Jag har tystnadsplikt angående uppgifterna som deltagaren lämnat in

6. Resultatpresentation

I detta kapitel kommer jag att presentera resultaten av enkätundersökningen. Jag kommer att börja med en liten presentation av körmedlemmarnas erfarenheter av körsång, deras allmänna hälsotillstånd och deras tankar kring förväntningarna av körsångstillfällena. De huvudsakliga delarna av undersökningen kommer att presenteras utifrån tre teman; Fysisk påverkan, psykisk påverkan och social påverkan. Jag har valt att ta fasta på de ord som körmedlemmarna använder sig av i sina svar på enkäten och kategorisera orden de använder utefter de tre olika teman som är nämnda ovan.

Fråga: Ålder?

Femton stycken damkorister i åldrarna tjuogoett år till trettiofyre år valde att delta i min undersökning. Enkätundersökningen bestod av arton frågor.

Fråga: Hur länge har du sjungit i kör?

De flesta av medlemmarna har gått i kör någon gång under skolåldern. Alla medverkande av undersökningen har gått gemensamt i samma kör under de senaste fyra månaderna. Fem av körmedlemmarna har gått mellan fyra till sex månader. Fem av körmedlemmarna har gått de senaste tio månaderna. Tre av körmedlemmarna har gått i kör mellan två till tre år och två av femton deltagare har gått i kör i mer än åtta år.

Fråga: Hur är din allmänna hälsa?

Tretton av femton körmedlemmar anser sig vara vid god hälsa och två av femton körmedlemmar anser sig vara vid mycket god hälsa.

Fråga: Vad förväntar du dig att få ut av körlektionen?

Körsångarnas förväntningar angående körlektionerna är att de kommer att utveckla sin sångteknik för att få bättre kontroll på sina röster. De vill även ha roligt på körlektionerna samt att de vill försöka lösa de utmaningar som de kommer att möta tillsammans.

6.1 Fysisk påverkan

Frågor: Varför valde du att börja sjunga i kör? Varför sjunger du i kör idag?

Tre av femton körmedlemmar känner någon form av fysisk påverkan vid körsång och anser att det är bland annat därför som de valt att sjunga i kör. Den fysiska påverkan på dessa korister har visat sig genom utveckling av sångrösten. De känner att de har fått en starkare röst att använda sig av och ett bättre kroppsligt stöd att hjälpa ljudets väg. En av de tre ovan berättar att hon upplever att endorfiner frigörs i kroppen.

Fråga: Påverkar sångövningarna dig på något sätt?

Gällande sångövningarna var det elva stycken av deltagarna som kände fysisk påverkan. Av dessa elva var det tre, se ovan fråga, som även kände fysisk påverkan vid sång. De övriga åtta känner den fysiska påverkan mer påtagligt i sångövningar. Sångövningarna påverkade dem på ett sätt som beskrivs av deltagarna som att en energi strömmade ut i kroppen.

Fråga: Sjunger du bara tillsammans med andra eller sjunger du även ensam?

Tretton körmedlemmar sjunger inte bara i kör utan också ensamma vid olika tillfällen. Två stycken medlemmar sjunger endast vid körtillfällen.

Fråga: Hur ofta sjunger du? (inklusive kören)

På frågan om hur ofta koristerna sjunger, oavsett om det är hemma i duschen eller i kören, svarade nio stycken av deltagarna att de sjunger varje dag eller minst varannan dag. Tre andra körmedlemmar svarade att de sjunger några gånger i veckan och de tre resterande svarade att de sjunger en till två gånger per vecka.

Sammanställning

- 3 av 15 körmedlemmar upplever att det sker en fysisk utveckling av sånginstrumentet.
- 1 av 15 körmedlemmar nämnde ordet endorfiner, att hon upplever frigörelse av endorfiner vid körsång.
- 11 av 15 körmedlemmar får energi i kroppen av sångövningar.
- 9 av 15 körmedlemmar sjunger minst varannan dag.
De övriga 6 körmedlemmarna sjunger någon gång under veckan.
- 13 av 15 körmedlemmar sjunger både ensamma och i kör.
De övriga 2 körmedlemmarna sjunger endast vid körtillfällen.

6.2 Psykisk påverkan

Frågor: Varför valde du att börja sjunga i kör? Varför sjunger du i kör idag?

Fjorton stycken av femton körmedlemmar anser att körsång ger en positiv psykisk påverkan på kroppen. Alla fjorton anser att det är roligt och att de blir glada av körsång. Tre av de fjorton som upplever en psykisk påverkan av körsång hävdar också att de mår psykiskt bättre av körsång. Fyra av de fjorton nämnde också att körsången är avkopplande och frigör huvudet från andra tankar. En körmedlem ansåg inte att körsång påverkade henne psykiskt på något vis.

Fråga: Påverkar sångövningarna dig på något sätt?

Sångövningarna påverkade nio av de femton deltagarna genom att de kände glädje.

Två andra körmedlemmar kände sig väldigt avslappnade och halvt trötta efter sångövningarna. En körmedlem kände att hon fick utlopp för sina känslor under sångövningarna och blev därmed lättad. De övriga deltagarna har inte nämnt något om psykisk påverkan av sångövningarna.

Fråga: Känner du att ditt välbefinnande har ökat genom sångövningar och körsång?

Majoriteten av deltagarna känner att körsången påverkar dem psykiskt. Tio av femton körmedlemmar nämner på denna fråga att de känner sig glada i samband med körsången. Utöver detta svar har tre stycken av de tio deltagarna nämnt att de mår psykiskt bättre både under körsången och efter. Tre andra av deltagarna nämnde att de kände sig befriade från andra tankar, att de fick utlopp för sina känslor under körsången eller att de kände sig psykiskt starkare efter körsången.

Fråga: Märker du någon skillnad vad gällande självförtroendet efter att ha sjungit i kör?

Svaret på denna fråga blev positivt ifrån elva av femton deltagarna. Motiveringarna var att de känner sig tryggare i att öppna upp sig inför andra och att de vågar göra bort sig. De känner sig psykiskt starkare samt att de har lärt känna sin röst och vågar använda den oftare i publika sammanhang. De vågar tala ut mer för att bli hörda och de vågar ta upp mer plats i gruppsammanhang. De övriga två deltagarna har inte märkt någon skillnad vad gäller deras självförtroende.

Sammanställning

- 14 stycken av 15 körmedlemmar anser att körsång ger en positiv psykisk påverkan och att de blev glada av körsång.
 - 3 av dessa 14 deltagare mår också bättre av körsång.
 - 4 av dem anser också att körsång frigör huvudet från andra tankar och att de därmed blir mer avslappnade.
 - 1 körmedlem känner ingen psykisk påverkan av körsång.
- 9 av 15 körmedlemmar känner glädje av sångövningar.
 - 2 övriga korister känner sig avslappnade eller trötta av sångövningarna.
 - 1 annan korist känner att hon får utlopp för sina känslor under sångövningarna.
- 10 av 15 deltagare känner sig glada vid själva körsången.
 - 3 av dessa deltagare känner också att de mår psykiskt bättre både under och efter körtillfällena.
 - 1 annan av de 10 koristerna kände sig också lättad av att vara befriad från andra tankar vid körsång.
 - 1 annan korist får även utlopp för sina känslor under själva körsången.
 - 1 annan korist känner sig också psykiskt starkare efter körsång.

- 11 av 15 deltagare anser att självförtroendet stärks av körsång.
De övriga 2 känner ingen skillnad vad gäller deras självförtroende.

6.3 Social påverkan

Fråga: Hur är stämningen och gemenskapen i kören?

Tretton av de femton körmedlemmarna anser att gemenskapen som blir i kören är en avgörande faktor till varför de väljer att sjunga i kören.

Frågor: Varför valde du att börja sjunga i kör? Varför sjunger du i kör idag?

Sex av femton körmedlemmar har nämnt den sociala aspekten till varför de valt att sjunga i kör och då menar de främst den gemenskap som blir av gemensamt musicerande. För två dem deltagarna är körsång bara förknippat med socialt samspel. De använder bara sin sångröst vid körsammanhanget.

Fråga: Tror du att sång i grupp gynnar kommunikationen mellan deltagarna?

På frågan om körsångarna känner att körsång gynnar annan kommunikation blev svaret positivt av samtliga deltagare. Motiveringarna var att om man inte talar starkt annars så kan körsång hjälpa talet och att samarbete krävs för att stämmorna i kören ska fungera, vilket i sin tur öppnar upp till diskussion.

Fråga: Vilken social roll har du i kören?

Sex av femton deltagare anser att deras sociala roll i kören är att vara i bakgrunden och därmed låta de andra framföra sina synpunkter. Men av de sex är det tre stycken som ändå anser sig få ett ökat självförtroende av körsång.

Sammanställning

- 13 av 15 körmedlemmar anser att det är socialt tillfredsställande att delta i kören.
6 av de 13 körmedlemmarna menar att gemenskapen är den avgörande faktorn för att de utövar körsång.
- 15 av 15 deltagare anser att körsång gynnar annan kommunikation.
- 6 av 15 deltagare anser att deras sociala roll i kören är att vara i bakgrunden.
3 av dessa personer antyder, genom svar på andra frågor, att deras självförtroende ändå ökar med körsång.

6.4 Resultatavslutning

Frågor: Tror du att körsång/röstövningar är något som skulle gynna alla människor? Rekommenderar du andra att sjunga i kör?

Samtliga körmedlemmar menar att körsång som aktivitet gynnar alla människor på något sätt. Samtliga körmedlemmar rekommenderar körsång till andra.

7. Analys

I detta kapitel kommer jag att besvara min frågeställning. Jag relaterar resultatet av min enkätundersökning till den tidigare forskningen som gjorts i ämnet. Här kan man läsa om hur min undersökningsgrupp upplever körsång i relation till deras hälsa.

7.1 Analys av körsångens fysiska påverkan

Tre av de femton deltagarna i min undersökning kände någon form av fysisk påverkan under körsång. De talar om att de har utvecklats genom att de har lärt sig sångteknik och hur de kan ge ljudet support genom att använda kroppen. Lindblad menar att det är viktigt att lära sig andningstekniken inom sång för att kunna hushålla med luften som ska ge ljudet. För att få ett ordentligt lufttryck måste man därför använda sig av den inre muskulaturen för att ta in luft och för att kunna balansera luftflödet (Lindblad, 1992).

En av deltagarna upplevde att hennes kropp frigjorde endorfiner vid körsång. Kauppinen och Vuori bekräftar att det är vanligt att körsångare frigör endorfiner vid körsång. Vid frigörelse av endorfiner i kroppen förbättras vårt immunförsvar vilket ger oss en bättre hälsa (Kauppinen & Vuori, 1986). Bjørkvold har skrivit i sin bok, *Den musiska människan*, att kroppen producerar endorfiner då man känner sig glad (Bjørkvold, 1991). Detta innebär att deltagaren som upplevde denna frigörelse av endorfiner tycker att det är roligt med körsång. Ljungqvist skriver om en undersökning som bevisade att amatörsångare bara har haft positiva effekter av körsång. Hormonerna i körsångarnas kroppar påverkade immunsystemet positivt och balansen i det autonoma nervsystemet förbättrades, vilket för kroppen innebar positiva effekter på hjärtat, kärlen och de inre organen (Ljungqvist, 2007).

När koristerna gjorde sångövningar vad det elva stycken av körmedlemmarna som kände fysisk påverkan i kroppen. Koristerna beskrev känslan av strömmande energi i kroppen. Vid sångövningar ljudar man vokaler och konsonanter som ska underlätta för själva körsången. Campbell har undersökt att vid sång eller ljudande på vokalen "I" stimuleras hjärnan, vilket gör oss pigga. Även vokalen "O" har en liknande inverkan då vibrationerna från O-ljudet fyller upp hela resonansutrymmet i överkroppen (Campbell, 1998).

Campbell beskriver i sin bok, *Mozarteffekten*, om hur man till exempel lär sig att ljuda bort smärta. Han menar att genom toning (ljudning) kan man finna bättre balans och välbefinnande för kroppen. Nio av femton deltagare sjunger minst varannan dag och de sex resterande deltagarna sjunger minst en gång i veckan. Att ljuda kan, enligt Campbell, ge dem en bättre hälsa, beroende av vilka vokaler och ljud de använder sig av när de sjunger och också hur mycket tid de lägger på att ljuda/sjunga (Campbell, 1998).

7.2 Analys av körsångens psykiska påverkan

Större delen av kördeltagarna känner att körsång och sångövningar har en positiv psykisk påverkan i form av glädje i deras kroppar. Bjørkvold bekräftar att känslan av glädje frigör endorfiner som har en positiv påverkan på övriga kroppen (Bjørkvold, 1991).

Att de känner sig välmående av körsång nämnde tre av de fjorton medlemmarna som upplevde någon psykisk påverkan genom körsång. Gunnel Minett som har skrivit boken *Andning som helande kraft* menar att andningstekniken som används vid sång påverkar kroppen på ett sätt som lugnar sinnestillståndet. Snabba och korta inandningar har motsatt effekt (Minett, 1990). Klein menar att sång kan hjälpa oss att nå inre styrka och ge utlopp för våra innersta känslor (Klein, 2004). Dahl nämner lyckoupplevelser och självförverkligande som något som kan uppkomma igenom sång. Genom mentala upplevelser och fysisk sångteknik är körsång och sångövningar bidragande till god hälsa (Dahl, 2003).

Fyra av femton körmedlemmar känner att körsången gör dem psykiskt avslappnade och att körsången frigör hjärnan ifrån andra tankar. I Campbells femdagarskurs i toning kan man under ”Dag 2” läsa om att stillsamt ljudande på ahh-ljudet kommer att göra dig mer avslappnad (Campbell, 1998). Dahl bekräftar också att körsång leder till avspändhet i kroppen (Dahl, 2003).

En av de femton körmedlemmarna upplever ingen psykisk påverkan av körsång. I undersökningarna i Campbells bok, *Mozarteffekten*, kan man läsa om Janis Page, en student inom kinesisk medicin kände sig ofta arg och rädd. Enligt kinesisk medicin visste hon att dessa känslor är förankrade i lever och njurar. Janis testade därför att slappna av, ljuda och visualisera de ”drabbade” områdena i hennes kropp och fann att hennes sinnestillstånd förändrades.

Två av de femton deltagarna brukar känna sig trötta och avslappnade efter sångövningarna. Dahl nämner att en positiv effekt av körsång är att den kan göra dig avspänd i kroppen (Dahl, 2003). Enligt Campbells undersökningar om ljudande på vokaler så kan höga toner ge vibrationer i huvudet, detta i samband med utdragna vokaler gör att brösthålan öppnas upp och också att vibrationerna masserar svalget. Campbell menar att ljudande på vokalen A gör kroppen avslappnad och kan ge en liknande effekt som vid gäspning (Campbell, 1998).

En av femton körister fick utlopp för sina känslor i samband med sångövningar. Detta är något som Klein bekräftar i sin rapport, *En kvalitativ studie om deltagande i seniorkörsång: implikationer för hälsa och välbefinnande*, han menar att det är bevisat att sång är något som kan ge utlopp för sina känslor. Lika så bekräftar Klein att sång kan hjälpa oss att finna inre styrka, vilket en annan av de femton köristerna

upplevde (Klein, 2004).

Hela elva stycken av femton körmedlemmar anser att självförtroendet kan förbättras genom körsång. De menar att körsången bidrar till att de vågar höras, att de känner sig psykiskt starkare och att de känner sig tryggade i användningen av sina röster och därför vågar tala ofta inför grupper. Don Campbell har gjort liknande upptäckter i sina undersökningar angående koristers upptäckter om tillväxt av självförtroende. Han anser att genom att få ljuda och låta så kan man stärka självkänedom, självkänsla och självrespekt (Campbell, 1998). Tre av de femton körmedlemmarna bekräftar att deras självförtroende har växt i samband med körsången.

7.3 Analys av körsångens sociala påverkan

Gemenskapen ser sex av de femton deltagarna som en stor anledning till varför de valt att sjunga i kör. Klein menar att musicerande tillsammans med andra människor främjar kommunikation och socialt samspel och det ger en känsla av gemenskap (Klein, 2004). I Fagius bok, *Hemisfärernas musik*, berättar han om en undersökning som bevisar att musicerande i grupp stimulerar den sociala förmågan. Förbättringarna visade sig genom att den sociala förmågan växte. Detta ledde till färre konflikter i undersökningsgruppen och att motivationen för inläring och arbete ökade (Fagius, 2001).

Samtliga deltagare ansåg att körsången gynnar annan form av kommunikation, än sång, mellan människor. De nämnde osäkerhet inför sin röst som något som kan utvecklas med körsång och också att det krävs samarbete och kommunikation mellan sångarna i kören för att de ska kunna samspela. Enligt Sundin kan musicerande bidra till människans sociala utveckling, vare sig man har en fallenhet för musik eller inte (Sundin, 1995).

8. Diskussion

Angående koristernas allmänna hälsotillstånd anser tretton av femton körmedlemmar att de är vid god hälsa. Två av femton körmedlemmar anser sig vara vid mycket god hälsa. Hade de angivit ett negativt hälsotillstånd hade man kanske kunnat se andra upptäckter i undersökningen, då menar jag att om någon till exempel har ont i ryggen på grund av muskelspänningar så kanske dessa lättar vid körsången?! Det hade varit spännande att veta om någon till exempel ofta har ont i ryggen eller i någon annan kroppsdel för att se om de anser sig ha mindre ont i samband med körsångens påverkan på kroppen. Det var ingen som frågade efter definitionen av hälsa. Eftersom att hälsa anses vara något som är individuellt är definitionen svår för mig att svara på.

Jag anser att hälsan inte behövde definieras för att ställa frågan. Det jag var intresserad av att veta var inte om någon hade någon specifik ohälsa så som fysisk eller psykisk. Jag ville helt enkelt bara veta på ett ungefär. Om någon skulle svara att hälsan var ostabil skulle jag kunna se i svaren på de andra frågorna om individen känner någon positiv känsla vid körsången. Då hade jag fått mitt svar på om körsången påverkat individens hälsa positivt och inte svar på om det var fysisk eller psykisk ohälsa som individen ansåg sig ha.

Körmedlemmarna hade olika erfarenheter av körsång. Några hade gått i kör från och till i många år medan andra börjat för några månader sedan. Erfarenheten kan vara en anledning till att inte alla upplever körsångens olika fysiska, psykiska och sociala påverkan. Enligt den tidigare forskningen gör körsång stor påverkan på kroppen, men enligt min undersökning så gör den inte det på alla, vilket kan betyda antingen att körsångaren inte reflekterat kring om hon upplever någon påverkan eller att effekterna inte syns eller finns hos alla körsångare. Därför skulle det vara intressant att få göra en undersökning där fler körsångare kan analyseras. Ljungqvists artikel berättade om skillnaden mellan professionella körsångare och amatörångares effekter av körsång. Enligt artikeln är den psykiska påverkan mellan professionella körsångare och amatörcorister stor. Men det framgår inte om den fysiska effekten av körsång också gör skillnad mellan professionella körsångare och amatörcorister.

På kören brukar vi slå lite lätt på alla kroppens delar innan vi börjar sjunga för att få igång blodcirkulationen i kroppen, som därigenom blir varm. När kroppen blir varm så slappnar kroppen av och då kan eventuella muskelspänningar släppa. Detta är en sak som jag tror är lätt att förbigå om man inte har problem med extra spända muskler i kroppen. Dessa effekter sker enligt den tidigare forskningen även genom själva sångutövandet men jag anser att kroppen kommer igång snabbare med lite hjälp av fysisk beröring på sin kropp. Om man en gång skulle strunta i uppsjungning och uppvärmning av kören och sedan sjunga i en timme skulle kanske koristerna känt

skillnad emot när de fått uppsjungning och uppvärmning. Jag skulle inte våga göra något sådant eftersom att man kan skada sina stämband och bli hes.

Två av femton deltagare har inte märkt någon skillnad när det gäller deras självförtroende. Två av femton deltagare vet inte hur de känner angående frågan om ökat självförtroende på grund av körsången. Detta tror jag kan bero på att de fyra som svarat vet inte eller nej på frågan kan vara personer som är väldigt framåt. Enligt den tidigare forskningen så är körsång ett forum för samspel och gemenskap. Man måste samarbeta för att det ska låta bra i körens alla stämmor. De övriga elva deltagarna känner att självförtroendet kan stärkas genom körsång, och dessa personer har förmodligen upplevt något framsteg, vad gällande sitt självförtroende, genom körsången. Jag tror absolut att körsång gynnar självförtroendet. När vi övar in sånger på kören så kör jag ganska länge med varje stämma för att alla ska hänga med och vara delaktiga. Det har körmedlemmarna också uppfattat. Jag går inte vidare till nästa fras förrän alla är med och gör sitt bästa för att det ska låta korrekt. Det vill säga att alla måste vara delaktiga och arbeta tillsammans för att körlektionen ska kunna fortgå. Detta kan vara tjatigt ibland men samarbetet blir bättre och de diskuterar i sina stämmor hur de ska göra för att uppnå målet. Detta tror jag stärker självförtroendet.

Körsången tilltalar inte bara de med intresse för att sjunga. Jag trodde faktiskt att sången var den största anledningen till att alla valde att gå på körsång. Enligt min undersökning så fanns det två medlemmar som valt att sjunga i kör enbart för det sociala samspelets skull i första hand. En fantastisk upptäckt, tycker jag. De två deltagarna skulle lika gärna kunna utöva någon annan form av social aktivitet istället för körsång. Detta säger mig att körsång är något för alla, oavsett musik/sångintresse. Kanske man skulle kunna kalla en sådan grupp för allsångsgrupp istället för körsång? Allsångsgrupp för mig låter som en trevlig stund där man sjunger melodistämman till välkända melodier och där man inte fokuserar så mycket på hur korrekt det låter utan mer på att ha socialt trevligt tillsammans. Allsångsgrupper borde då vara något för alla men körsång något för de som vill sträva efter att bli bättre på sång, sång i grupp, intonation, notläsning med mera.

9. Fortsatt forskning

Ett första förslag till fortsatt forskning är att göra undersökningar på fler och större grupper för att få så många åsikter och upplevelser som möjligt. Lika så att man vänder sig till båda könen, vilket jag inte hade möjligheten till eftersom att den kör jag hade till förfogande för min undersökning bestod av kvinnor. En annan intressant aspekt kan vara att jämföra professionella korister med amatörkorister för att se om det kan skilja sig även där då det kommer till hälsa och välbefinnande. Lika så om de professionella koristernas teknik och inre muskulatur gynnar den fysiska hälsan.

Jag använde mig av enkätundersökning men jag tror att djupintervjuer kanske hade givit mig en lite bättre uppfattning om några få individers upplevelser av körsång. I min enkätundersökning fick jag en mer övergriplig översikt om hur de femton körmedlemmarna känner.

En mer omfattande undersökning skulle kunna innehålla hälsoundersökningar på körsångarna. Man skulle kunna mäta exakt vad som händer i kroppen när de sjunger.

9.1 Möjliga frågor till fortsatt forskning

- Känner amatörkorister och professionella korister likvärdig fysisk påverkan av körsång?
- Gynnar användningen av stödet den fysiska hälsan?

10. Referenser

Bjørkvold, J.R. (1991), *Den musiska människan*.
Hässelby: Runa.

Campbell, D. (1998). *Mozarteffekten, musikens oanade kraft*.
Malmö: Richter.

Dahl, T. B. (2003). *Körkonst. Om sång, körarbete och kommunikation*.
Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Esaiasson, P m.fl. (2007) *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*.
Stockholm: Norstedts.

Fagius, J. (2001). *Hemisfärernas musik*.
Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Hasselgren G, W. Langer J (2007), *Läkarboken för hela familjen*.
Stockholm: Wahlström & Widstrand AB.

Kauppinen K, Vuori I. (1986). *Annals of Clinical Research*.

Klein, P. (2004). *En kvalitativ studie om deltagande i seniorkörsång: implikationer för hälsa och välbefinnande*.
Stockholm: Institutionen NEUROTEC, Karolinska institutet.

Larsson, S (1986). *Kvalitativ analys. Exemplet fenomenografi*.
Lund: Studentlitteratur

Lindblad P. (1992), *Rösten*.
Lund: Studentlitteratur.

Ljungqvist, H. (2007). *Körsång över blockgränserna*.
Landstinget Kronoberg: Artikel i *Det goda livet*, nr 1 2007.

Minett Gunnel (1990), *Andningen som helande kraft*.
Hofors: Energica förlag.

Neuman, S. Lind, J. (1987) *Musik i livets början*.
Stockholm: Berghs förlag AB

Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*.

Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Sundin, B. (1995) *Barns musikaliska utveckling*.
Stockholm: Liber.

Hemsidor:

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

<http://www.halsopedagogen.se/halsa/vad-ar-halsa.php>

<http://www.mozarteffect.com/MoreOnTME/AboutDon/AboutDon.html>

http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/ [2011-12-09]

11. Bilaga 1

Medgivande

Mitt namn är Emma Freij och jag läser till pedagog vid musikhögskolan i Göteborg. Avsikten med denna enkät är att få svar på hur körsångare beskriver sina upplevelser eller erfarenheter av körsång, i relation till hälsa och välbefinnande. Undersökningen görs helt anonymt, svaren kommer att sammanställas och det kommer inte att vara möjligt att utläsa vilken person som svarat på enkäten. Det är frivilligt att svara på enkäten och man kan när som helst avbryta sin medverkan. Jag som använder era uppgifter har tystnadsplikt gentemot era inlämnade svar.

Jag godkänner användande av dessa uppgifter till rapporten i forskningssyfte och jag är medveten om att jag har full anonymitet.

.....

Ort och datum Namnteckning

Kontakt:

Emma Freij

emma@sopraner.se

Tel nr: 0768-171 969

Handledare:

Doktorand

Monica Frick

monica.frick@hsm.gu.se

Enkät till körmedlemmar

(Skriv gärna på baksidan av blanketten om den angivna raden inte räcker till)

Ålder.....

Yrke.....

Hur är din allmänna hälsa?.....

Hur länge har du sjungit i kör?.....

Varför valde du att börja sjunga i kör?.....

Varför sjunger du i kör idag?.....

Vad förväntar du dig att få ut av körlektionen?.....

Hur ofta sjunger du? (inklusive kören).....

Sjunger du bara tillsammans med andra eller sjunger du även ensam?

Bara i grupp Även ensam

Påverkar sångövningarna dig på något sätt?

Alert? Trött?.....

Upplever du några förändringar, angående din hälsa, emotionellt och fysiskt när du sjunger i kör?.....

Vilken social roll har du i kören?.....

Hur är stämningen och gemenskapen i kören?.....

Tror du att sång i grupp gynnar kommunikationen mellan deltagarna?

Ja Nej

Om ja,

varför?.....

Känner du att ditt välbefinnande har ökat genom sångövningar och körsång?.....

Tror du att körsång/röstövningar är något som skulle gynna alla människor? Oavsett fallenhet för sång och sångvana?.....

Märker du någon skillnad vad gällande självförtroendet efter att ha sjungit i kör?

Ja Nej

Om ja, på vilket/vilka sätt?.....

Rekommenderar du andra att sjunga i kör?

Ja Nej

12. Bilaga 2

Fråga:	Ålder?
Deltagare 1:	21
Deltagare 2:	28
Deltagare 3:	30
Deltagare 4:	31
Deltagare 5:	22
Deltagare 6:	24
Deltagare 7:	25
Deltagare 8:	28
Deltagare 9:	23
Deltagare 10:	31
Deltagare 11:	33
Deltagare 12:	30
Deltagare 13:	30
Deltagare 14:	30
Deltagare 15:	31

Fråga:	Yrke?
Deltagare 1:	Studerande
Deltagare 2:	Studerande
Deltagare 3:	Student
Deltagare 4:	Makeup Artist
Deltagare 5:	Studerar på socionomprogrammet
Deltagare 6:	Studerande
Deltagare 7:	Studerande
Deltagare 8:	Habiliteringspersonal
Deltagare 9:	Student
Deltagare 10:	Dokumentstyrning
Deltagare 11:	IT-handläggare
Deltagare 12:	Studerande
Deltagare 13:	Marinbiolog
Deltagare 14:	Student
Deltagare 15:	CM/DM ingenjör

Fråga:	Hur är din allmänna hälsa?
Deltagare 1:	Mycket bra
Deltagare 2:	Mycket god
Deltagare 3:	Hyfsad god
Deltagare 4:	God
Deltagare 5:	Bra
Deltagare 6:	God
Deltagare 7:	Bra
Deltagare 8:	Bra

Deltagare 9:	God
Deltagare 10:	Bra!
Deltagare 11:	Bra
Deltagare 12:	God
Deltagare 13:	God
Deltagare 14:	Relativt god
Deltagare 15:	Bra

Fråga: Hur länge har du sjungit i kör?

Deltagare 1:	En termin
Deltagare 2:	2 terminer
Deltagare 3:	8 år
Deltagare 4:	9 mån
Deltagare 5:	Ca 6-7 mån
Deltagare 6:	5 mån
Deltagare 7:	Ca 4 mån
Deltagare 8:	Ca 10 mån
Deltagare 9:	Från och till i 11 år
Deltagare 10:	9-10 mån
Deltagare 11:	10 mån
Deltagare 12:	½ år
Deltagare 13:	3 år
Deltagare 14:	3 år
Deltagare 15:	Några år

Fråga: Varför valde du att börja sjunga i kör?

Deltagare 1:	För att utveckla min sångröst, för att det är roligt, gemenskap
Deltagare 2:	Vill kunna hantera min röst inför kommande läraryrke, roligt
Deltagare 3:	Det är roligt, när man sjunger släpper många spärrar och tankar.
Deltagare 4:	Kul att sjunga
Deltagare 5:	Jag ville ha en fritidsaktivitet och träffa nya människor
Deltagare 6:	Jag tycker det är roligt att sjunga och jag känner mig glad efter körträningen
Deltagare 7:	Roligt, något nytt, gemenskap
Deltagare 8:	Har sjungit tidigare och ville ta upp det igen
Deltagare 9:	Musikläraren i grundskolan introducerade mig till kör, roligt
Deltagare 10:	Jag älskar sång och musik
Deltagare 11:	Alltid velat testa och nu fick jag möjligheten
Deltagare 12:	För att det är kul
Deltagare 13:	Kul att sjunga
Deltagare 14:	Tycker om att sjunga tillsammans med andra
Deltagare 15:	Älskar sjunga

Fråga: Varför sjunger du i kör idag?

Deltagare 1:	Gemenskapen, upplevelsen, känslan
Deltagare 2:	Det släpper lös endorfinerna i mig! Blir glad och kan släppa tankarna om annat
Deltagare 3:	Det är roligt att sjunga, avkopplande
Deltagare 4:	Kul att sjunga
Deltagare 5:	Väldigt roligt och jag mår bra av att sjunga

Deltagare 6:	Roligt, blir glad, gemenskap
Deltagare 7:	Roligt, gemenskap, utvecklande
Deltagare 8:	För gemenskapen och att det är roligt
Deltagare 9:	Frigörande, man blir glad, gemenskap
Deltagare 10:	Det får mig att må bra
Deltagare 11:	Det är roligt
Deltagare 12:	Kul och glädje, må bra
Deltagare 13:	Kul att sjunga, blir glad
Deltagare 14:	Blev medbjuden
Deltagare 15:	Älskar sjunga

Fråga: Vad förväntar du dig att få ut av körlektionen?

Deltagare 1:	Rolig upplevelse, sångteknik
Deltagare 2:	Bli bättre på intonation, lära känna mig själv och min röst
Deltagare 3:	Våga ta plats, våga uttrycka mig bland andra människor, sångteknik
Deltagare 4:	Ha roligt, sångteknik
Deltagare 5:	Jag vill bli bättre på att sjunga och ha roligt
Deltagare 6:	Glädje, sångteknik och en "må bra"-känsla
Deltagare 7:	Feedback, roliga och utvecklande övningar
Deltagare 8:	Glädje och röstträning
Deltagare 9:	Glädjande, utmanande
Deltagare 10:	Lära mig sångteknik, ha kul
Deltagare 11:	Lära mig sjunga i stämmor, ha roligt, få energi
Deltagare 12:	Utveckla min röst, kul och att vi ska vara grymma!
Deltagare 13:	Glädje, inspiration
Deltagare 14:	Utveckla min sångröst
Deltagare 15:	Utveckling, att ha kul

Fråga: Hur ofta sjunger du? (inklusive kören)

Deltagare 1:	Varje dag
Deltagare 2:	Någon gång varje dag
Deltagare 3:	Några ggr/vecka
Deltagare 4:	Varje dag
Deltagare 5:	Några gånger i veckan
Deltagare 6:	2 gånger i veckan
Deltagare 7:	Varannan dag
Deltagare 8:	Varje dag
Deltagare 9:	Varje dag
Deltagare 10:	1 gång i veckan
Deltagare 11:	Varje dag med min dotter
Deltagare 12:	Ett par gånger i veckan
Deltagare 13:	Dagligen
Deltagare 14:	Några gånger i veckan
Deltagare 15:	Några timmar i veckan

Fråga: Sjunger du bara tillsammans med andra eller sjunger du även ensam?

Deltagare 1:	Även ensam
Deltagare 2:	Även ensam

Deltagare 3:	Även ensam
Deltagare 4:	Även ensam
Deltagare 5:	Även ensam
Deltagare 6:	Även ensam
Deltagare 7:	Bara i grupp
Deltagare 8:	Även ensam
Deltagare 9:	Även ensam
Deltagare 10:	Även ensam
Deltagare 11:	Bara i grupp
Deltagare 12:	Även ensam
Deltagare 13:	Även ensam
Deltagare 14:	Även ensam
Deltagare 15:	Även ensam

Fråga: Påverkar sångövningarna dig på något sätt?

Deltagare 1:	Blir gladare, får ut mina känslor, mer uppåt och framåt
Deltagare 2:	Jag blir hypad, har svårt att varva ner efteråt
Deltagare 3:	Jag blir piggare och gladare
Deltagare 4:	Blir glad
Deltagare 5:	Jag blir glad av att sjunga
Deltagare 6:	Pigg och glad
Deltagare 7:	Pigg och avslappnad
Deltagare 8:	Blir pigg
Deltagare 9:	Blir pigg
Deltagare 10:	Pigg, glad, alert
Deltagare 11:	Alert, får energi
Deltagare 12:	Ger energi
Deltagare 13:	Blir upprymd, glad, pigg
Deltagare 14:	Trött i huvudet efteråt
Deltagare 15:	Blir pigg och glad

Fråga: Upplever du några förändringar angående din hälsa, emotionellt och fysiskt när du sjunger i kör?

Deltagare 1:	Blir gladare, får ut känslorna, blir mer öppen
Deltagare 2:	Jag blir pigg, får energi och känner mig glad och kan släppa tankarna på annat
Deltagare 3:	Känner mig psykiskt starkare
Deltagare 4:	Ingen uppfattning
Deltagare 5:	Jag mår alltid bra efter kören
Deltagare 6:	Nej
Deltagare 7:	Ökat självförtroende, glad
Deltagare 8:	Är mycket gladare i vardagen
Deltagare 9:	Blir glad, pigg, positiv
Deltagare 10:	Jag mår mycket bättre och det ger mig glädje
Deltagare 11:	Mår bra av att ha hittat en aktivitet som jag gillar
Deltagare 12:	Emotionellt – massor, fysiskt – vet inte.
Deltagare 13:	Psykiskt gladare, släpper spänningar
Deltagare 14:	Mår bättre, blir gladare, växer som person
Deltagare 15:	Blir bara glad

Fråga:	Vilken social roll har du i kören?
Deltagare 1:	Tillbakadragen
Deltagare 2:	Aktiv, positiv
Deltagare 3:	En som inte tar så mycket plats
Deltagare 4:	Tillbakadragen
Deltagare 5:	Håller mig i bakgrunden
Deltagare 6:	En i mängden
Deltagare 7:	En i mängden
Deltagare 8:	Både aktiv och passiv
Deltagare 9:	Aktiv roll, framträdande
Deltagare 10:	Lagom aktiv
Deltagare 11:	Inte så framträdande
Deltagare 12:	Bidrar till god stämning
Deltagare 13:	Tar gärna initiativ och tycker till
Deltagare 14:	Inte den som syns och hörs mest men jag växer med tiden
Deltagare 15:	Någon som hänger på

Fråga:	Hur är stämningen och gemenskapen i kören?
Deltagare 1:	Bra
Deltagare 2:	Bra men kan bli bättre
Deltagare 3:	Den är toppen!
Deltagare 4:	Bra, kamratlig, kul
Deltagare 5:	Mycket bra
Deltagare 6:	Mycket god
Deltagare 7:	God, kanske lite stel ibland då alla inte känner varandra
Deltagare 8:	Jättebra, nu börjar man lära känna alla
Deltagare 9:	Bra, och har blivit bättre med tiden
Deltagare 10:	Bra!!
Deltagare 11:	Bra men det finns grupper i gruppen
Deltagare 12:	Bra! Avslappnat
Deltagare 13:	God, glad
Deltagare 14:	Väldigt bra!!
Deltagare 15:	Väldigt trevlig

Fråga:	Tror du att sång i grupp gynnar kommunikationen mellan deltagarna?
Deltagare 1:	Ja, man måste lita på varandra och så stärks kommunikationen
Deltagare 2:	Ja, ett bra komplement. Och nyttigt om man har svårt med talrösten.
Deltagare 3:	Ja, Man blottar sig för varandra och då vågar man ta kontakt
Deltagare 4:	Ja, man har ett gemensamt ämne att prata om
Deltagare 5:	Ja, Jag tror man blir mer öppen inför varandra
Deltagare 6:	Ja
Deltagare 7:	Ja, men kan behövas andra delar också
Deltagare 8:	Ja, sång öppnar människor och skapar relationer
Deltagare 9:	Ja, man samarbetar
Deltagare 10:	Ja, vi har sången gemensamt och det får en att "öppna upp"
Deltagare 11:	Ja, man har sången gemensamt
Deltagare 12:	Ja, alla deltar och måste känna trygghet i gruppen för att trivas
Deltagare 13:	Ja, man närmar sig varandra, blir lyhörd
Deltagare 14:	Ja, man får en gemenskap och vågar synas och höras

Deltagare 15: Ja, man är mer öppna emot varandra

Fråga: Känner du att ditt välbefinnande har ökat genom sångövningar och körsång?

Deltagare 1: Ja, blir gladare och känner välbehag när jag får sjunga och uttrycka mig.
Deltagare 2: Ja, det stärker mig inifrån
Deltagare 3: Ja
Deltagare 4: Vi har alltid kul på kören och det blir positivt
Deltagare 5: Jag mår bättre av att sjunga
Deltagare 6: Ja
Deltagare 7: Lite, tänker mer på andningen
Deltagare 8: Ja
Deltagare 9: Absolut
Deltagare 10: JA!!
Deltagare 11: Ja
Deltagare 12: Ja
Deltagare 13: Ja
Deltagare 14: Ja absolut, man utvecklas vilket ger en bättre självkänsla
Deltagare 15: Ja absolut

Fråga: Tror du att körsång/röstövningar är något som skulle gynna alla människor? Oavsett fallenhet för sång och sångvana?

Deltagare 1: Ja, absolut
Deltagare 2: Ja, man lär känna en ny del av sig själv
Deltagare 3: Absolut
Deltagare 4: Nja, beror på om man har något intresse. Om man har det så blir det roligt
Deltagare 5: Ja det tror jag, för att det är väldigt roligt
Deltagare 6: Absolut
Deltagare 7: Ja!
Deltagare 8: Ja absolut
Deltagare 9: Ja! Det är bra att höra sin egen röst
Deltagare 10: absolut
Deltagare 11: ja
Deltagare 12: absolut
Deltagare 13: ja
Deltagare 14: Ja
Deltagare 15: Det tycker jag

Fråga: Märker du någon skillnad vad gällande självförtroendet efter att ha sjungit i kör?

Deltagare 1: Nej
Deltagare 2: Ja, jag litar på min röst mer
Deltagare 3: Ja, lite. Jag vågar ta mer plats
Deltagare 4: Ja, större självförtroende

Deltagare 5:	Ja, jag känner mig mer självsäker
Deltagare 6:	Vet ej
Deltagare 7:	Ja, vågar mer, inte lika rädd för nya saker
Deltagare 8:	Jag mår alltid bra av att sjunga
Deltagare 9:	Ja, bra att höra sig själv
Deltagare 10:	Ja, nu vågar jag höras
Deltagare 11:	Nej
Deltagare 12:	Ja, man klarar mer än vad man gjorde innan
Deltagare 13:	Ja, bättre
Deltagare 14:	Ja, bättre
Deltagare 15:	Ja, lättare att öppna sig själv och inte lika jobbigt att göra bort sig

Fråga:	Rekommenderar du andra att sjunga i kör?
--------	--

Deltagare 1:	Ja
Deltagare 2:	Ja
Deltagare 3:	Ja
Deltagare 4:	Ja
Deltagare 5:	Ja
Deltagare 6:	Ja
Deltagare 7:	Ja
Deltagare 8:	Ja
Deltagare 9:	Ja
Deltagare 10:	Ja
Deltagare 11:	Ja
Deltagare 12:	Ja
Deltagare 13:	Ja
Deltagare 14:	Ja
Deltagare 15:	Ja