

Sång som verktyg

- för personlig utveckling

Jovana Klepic

Luleå tekniska universitet

C- uppsats

Psykologi

Institutionen för Arbetsvetenskap

Avdelningen för Teknisk Psykologi

Sång som verktyg

För personlig utveckling

Jovana Klepic

PSYKOLOGI C

Luleå tekniska universitet
Institutionen för Arbetsvetenskap
Avdelningen för Teknisk psykologi

Abstract

The purpose of this thesis was to describe nine individuals' experiences of their participation in a course, "Våga sjunga", offered by the coaching company Projekt Hälsa AB in Umeå. Using qualitative method and semi-structured interviews, answers to the following questions were sought: Do the participants experience any positive effects regarding their mental/physical well-being through their participation in the "Våga sjunga" course? Do the participants experience any positive/negative effect regarding their self-esteem? Previous research indicates that there are several correlations between well-being and music, though some also show that the various programs designed to raise self-esteem, on their own, are most likely to be inefficient. The theoretical framework includes motivation theories (self-esteem) and theories of musical psychology. The results confirm that the targeted course had some positive effects on the participants' well-being, either mentally or physically. The participants also experienced that they were feeling better and that the course had brought hope, happiness and reduced stress, but also helped reduce physical symptoms. The results also indicate that the course has had an influence on self-confidence, however, in the case of self-esteem, specific effects were more difficult to discern.

Keywords: self-esteem, well-being, singing, coaching.

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att beskriva nio personers upplevelser av sin medverkan i en kurs, "Våga sjunga", som erbjuds av coachingföretaget Projekt hälsa AB i Umeå. Via en kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer söktes svar på frågorna: Upplever deltagarna några positiva effekter på sitt psykiska/fysiska välbefinnande genom sin medverkan i "Våga sjunga" kursen? Upplever deltagarna att kursen "Våga sjunga" har haft några positiva/negativa effekter med avseende på deras självkänsla? Tidigare forskning har visat på flera samband mellan välbefinnande och musik, men också att de olika program vars syfte är att enbart höja självkänsla, i sig, mest troligt är ineffektiva. Arbetets teoretiska bakgrund utgörs av teorier om motivationspsykologi (självkänsla), samt musikpsykologi. Resultaten visar att kursen har haft en viss positiv effekt på deltagarnas välbefinnande, antingen psykiskt eller fysiskt. Deltagarna upplevde att de mår bättre genom att kursen har ingett hopp, glädje och minskad stress, men även bidragit till att minska fysiska besvär. Det framkom också att kursen har påverkat självförtroendet, men när det gällde självkänsla var det svårare att urskilja konkreta effekter.

Nyckelord: självkänsla, välbefinnande, sång, coaching.

Innehållsförteckning

INLEDNING.....	1
PROJEKT HÄLSA AB	1
Kursens mål och upplägg	1
VAD INNEBÄR SJÄLVKÄNSLA OCH VÄLBEFINNANDE?	1
PROBLEMBESKRIVNING	2
TIDIGARE FORSKNING	2
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	3
TEORETISK REFERENSRAM.....	5
PSYKOLOGISKA PERSPEKTIV	5
Maslow och självförverkligandet	5
Rogers och the self-concept	5
Opponentprocessteorin	6
Coaching - vad, hur och varför?	6
FYSIOLOGISKA PERSPEKTIV	7
Rösten	7
Aktiv avspänning	8
MUSIK SOM KOMPLEMENTÄR TERAPI	9
METOD	11
INTERVJUPERSONER	11
MATERIAL	11
PROCEDUR	11
AVGRÄNSNINGAR	11
DATABEHANDLING	11
RESULTAT/ANALYS.....	13
TIDIGARE ERFARENHET	13
MÅL OCH FÖRVÄNTNINGAR	13
KURSEN	14
Upplägg.....	14
Mål.....	16
Coaching.....	17
EFFEKTER.....	18
Definition av självkänsla och välbefinnande	18
Psykiska effekter	20
Fysiska effekter	21
SAMMANFATTNING	22
DISKUSSION	23
FÖRSLAG TILL PROJEKT HÄLSA AB	24
RELIABILITET OCH VALIDITET	25
Extern validitet	25
Intern validitet	26
Begreppsvaliditet	26
FORSKNINGSETISKA ANTAGANDEN	26
FÖRSLAG PÅ FRAMTIDA FORSKNING	26
REFERENSER	27
BILAGA 1 INTERVJUGUIDE	

Inledning

Självkänsla och välbefinnande är idag två begrepp som de flesta är välbekanta med. Det skrivs otaliga böcker om ämnet och det erbjuds också mängder med kurser samt metoder vars syfte är att hjälpa individer att öka sin självkänsla. Projekt Hälsa AB i Umeå är ett företag som erbjuder olika föreläsningar och kurser vars syfte är att motivera till personlig utveckling.

Projekt Hälsa AB

Projekt Hälsa AB startade 2005 och har två anställda. De marknadsför sig huvudsakligen via sin hemsida och via kursutbudet i personalföreningen "Sporren" i Umeå, där alla anställda inom Umeå kommun är medlemmar (Sporren, 2010). Projekt Hälsa AB är inriktat på coaching och bygger enligt hemsidan på "lust, nyfikenhet och ett stort engagemang för det vi företar oss." (Projekt Hälsa AB, 2010). Affärsidén är att inspirera till idé och förverkligande och att se och uppmuntra resurser, förmågor och tillgångar istället för att söka problem. Projekt Hälsa AB vill således inspirera enskilda och företag till hälsa och arbetsglädje genom att ta vara på sin vilja och förmåga att må bra, utvecklas och lära nytt. "Om vi gör saker vi tycker om tillsammans med dem vi gillar främjas utveckling, självkänsla, självförtroende och därmed hälsa och välbefinnande." (Projekt Hälsa AB, 2010).

Kursens mål och upplägg

"Våga sjunga" är en kurs som erbjuds av företaget Projekt Hälsa AB. Kursen är riktad till alla som är intresserade av sång, vem som helst får delta och inga förkunskaper krävs. Deltagarna skapar en amatörkör där svenska folksånger är huvudrepertoaren. Kursen fungerar som teambuilding åt företag, men också som en rolig och upplyftande aktivitet för den intresserade. Kursens mål är att deltagarna skall utvecklas genom sång samt uppleva välbefinnande. "Våga sjunga" leds av Ingrid Lindelöw Berntsson, VD och grundare av Projekt Hälsa AB. Hon är sjukgymnast med 18 års erfarenhet samt certifierad coach och är även utbildad inom bland annat psykologi, neurologi, samtalsmetodik och akupunktur. I samtal med Ingrid Lindelöw Berntsson framkom också att hon har ägnat sig åt sång i hela sitt liv. Hennes mamma är musiklektör, hon har själv deltagit i körer, tagit sånglektioner samt ingått i en sånggrupp i några år. Inspirationen till kursen fann hon under dessa år, då hon ofta fick höra av andra att de också önskade att de hade förmågan att sjunga. Hon upplevde själv en enorm glädje av att sjunga och önskade att sprida detta vidare. Resultatet blev "Våga sjunga" där hon bland annat kunde tillämpa sina coachingkunskaper samt sin sång- och sjukgymnastbakgrund. Enligt henne själv handlar kursen om att "Skapa en positiv miljö, skapa tillit mellan var och en i gruppen samt en tro på att de ska fixa det." (I. L. Berntsson, personlig kommunikation, 20 april, 2010).

Vad innebär självkänsla och välbefinnande?

Även om människan i dagens samhälle är välbekant med begreppen självkänsla och välbefinnande är dessa begrepp likväl en definitionsfråga. Självkänsla tenderar att ofta blandas ihop med självförtroende. Välbefinnande, å andra sidan, definieras som "känsla av att må bra" (Nationalencyklopedin [NE], 2010), vilket kan tolkas som både ett fysiologiskt och ett

psykologiskt tillstånd. I Nationalencyklopedin (2010) definieras självkänsla respektive självförtroende med följande ord:

"Inom psykologin en med känslor och värderingar förbunden del av en persons självmedvetande. Självkänslan antas bygga på antingen hur tillfreds man är med vad man klarar jämfört med vad man förutsatt sig eller hur man tror att man uppskattas av andra (...)självkänslan påverkar kognition, emotion och motivation och har betydelse för individuell utveckling, psykisk hälsa och välbefinnande." (NE, 2010).

"Självförtroende, stark tilltro till den egna förmågan."(NE, 2010).

Välbefinnande och personlig utveckling anses idag härstamma ur självkänslan. Carl Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) är en känd förfader till begreppet "self-concept" som innebär ett självmedvetande hos människan, vilket ger henne en förmåga att sträva mot personlig utveckling. Humanisten Rogers menade således att människans mest fundamentala motivation är att växa som person, det vill säga positiv utveckling. Denna uppfattning stred mot bland annat Freuds kända och utbredda teorier om att personligheten är något solitt som formas redan under barndomen (Cervone & Pervin, 2008).

Problembeskrivning

I dagens samhälle där vi sätter stor press på oss själva är det inte underligt att vi ibland upplever svårigheter med att räkna till. Livet har sina upp- och nedgångar och likaså självkänslan. Strävandet efter personlig utveckling och självuppfyllande är enligt Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) något fundamentalt. Vi har således en inneboende motivation och förmåga att förändras. Låg självkänsla anses vara orsaken till många psykopatologiska tillstånd, såsom ångest, depression och exempelvis anorexia (Allgulander, 2008). Dessa tillstånd kan bekämpas med verktyg vars huvudsyfte är att höja självkänslan, dvs. genom att ändra den drabbades sätt att tänka. KBT (Kognitiv beteendeterapi) är en metod och coaching och självhjälpsböcker är också ett allmänt utbrett verktyg idag. Vilka effekter kan dessa verktyg egentligen uppnå? Är det möjligt att genom uppmuntran och avspända aktiviteter såsom exempelvis körsång i en kurs som "Våga sjunga" höja välbefinnandet samt självkänslan hos individer?

Tidigare forskning

Den amerikanske filosofen och psykologen William James (1890) var bland de första att introducera begreppet självkänsla och han ägnade ett helt kapitel åt ämnet i sin bok *Principles of psychology* (1890). Hans teori om självet *The self* och dess innehåll såsom självkänsla, självuppfattning och självvärdering beskrivs i kapitlet, samt hur dessa faktorer påverkar människans sociala handlande. Sedan dess är *självkänsla* ett välstuderat ämne inom personlighetspsykologin, men även inom både social- och motivationspsykologin. Frågan är varför vi lägger så mycket fokus på att förstå värderingen av oss själva? Mruk (2006) skriver att detta beror på att självkänslan är en av de få dimensioner av beteendet som sträcker sig över människans hela existens, precis som exempelvis identitet och personlighet. I ena änden kan låg självkänsla relateras till psykopatologi, exempelvis ångest och depression, men självkänsla är också en vardaglig omständighet som är viktig när det kommer till att handskas med normala utmaningar i livet såsom förlust, misslyckanden och andra motgångar som hör till livets gång. I andra änden relateras begreppet självkänsla till det mer positiva i livet såsom psykiskt välbefinnande, lycka och framgång.

I en litteraturstudie av Baumeister, Campbell, Krueger, och Vohs (2003) undersöks om hög självkänsla kan vara orsaken bakom bättre prestation, interpersonella framgångar, lycka eller hälsosammare livsstil. Litteraturöversikten innehåller forskningsartiklar med longitudinella designers samt laboratoriestudier som fastställer kausala samband rörande begreppet självkänsla. I studien påvisas att korrelationer mellan självkänsla och exempelvis skolprestation ej tyder på att hög självkänsla leder till bättre skolprestation, utan hög självkänsla är snarare delvis resultatet av bra skolprestationer. Vidare påvisas också att vuxnas arbetsprestation ibland hänger ihop med självkänsla dock varierar korrelationerna stort och det finns inget fastställt samband.

Forskarna tror dock att det finns ett samband mellan självkänsla och lycka och att lägre självkänsla kan vara en trolig orsak till depression under vissa omständigheter. Därför kan högre självkänsla också leda till mer lycka. Baumeister et al. (2003) framlägger bevis för att självkänsla förhöjer initiativförmåga och behagliga känslor. Däremot erhöles inga samband mellan försök till ökning av självkänsla (genom terapi eller olika program) och några påtagliga vinster. Således stöds inte fortsatta försök att förhöja självkänsla i hopp om att hög självkänsla, i sig, kan generera positiva utfall och ett lyckligare liv.

Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp, och Grebe (2004) utförde ett experiment för att undersöka om deltagande i körsång, samt lyssnande av körsång kan ha någon effekt på immunförsvaret samt det emotionella tillståndet. En grupp bestående av 23 kvinnor och åtta män i varierande ålder från 29-74 år valdes ut utifrån sin medverkan i en amatörkör. Experimentet utfördes genom att PANAS (positive and negative affect schedule) fylldes i både före och efter varje sång- och hörsession. Insamling av saliv med hjälp av Starstedt Salivettes® skedde också vid början samt slutet av varje session. Sång- och hörsessionerna pågick i 60 minuter med en veckas mellanrum i samma lokal. Vid första sessionen fick samtliga deltagare värma upp och sjunga Mozarts *Requiem* och vid andra sessionen fick de istället lyssna på en inspelning med samma stycke. De psykologiska mätningarna påvisade positiva effekter efter sjungandet, men dock inte efter lyssnandet på körsång. Sång ledde följaktligen till minskning av ett negativt emotionellt tillstånd, medan lyssnande ledde till förhöjt negativt tillstånd. Fysiologiskt visar studien också att sång ledde till ökning av antikropparna S-IgA (Secretory immunoglobulin A). Studien åskådliggör psykofysiologiska effekter av körsång, både när det gäller att lyssna och sjunga i en kör. Enligt studiens resultat leder sång till minskning av negativt emotionellt tillstånd samt förhöjning av positivt emotionellt tillstånd och immunförsvaret. Resultaten stöder således forskarnas hypotes om att körsång påverkar humöret på ett positivt sätt samt förstärker immunförsvaret.

Syfte och frågeställningar

För att säkerställa effekterna av kursen "Våga sjunga" vill Projekt Hälsa AB i Umeå få kunskap om vilka effekter deltagarna själva upplever efter sitt medverkande i kursen. Syftet med undersökningen är att beskriva deras upplevelser av kursen med utgångspunkt i deras definition av begreppen *välbefinnande* och *självkänsla*. Studien skildrar även deltagarnas egna beskrivningar av kursens upplägg såsom de upplevde den. De frågeställningar som skall besvaras är:

- Upplever deltagarna några positiva effekter med avseende på sitt psykiska/fysiska välbefinnande genom sin medverkan i "Våga sjunga" kursen?

- Upplever deltagarna att kursen "Våga sjunga" har haft några positiva/negativa effekter på deras självkänsla?

Teoretisk referensram

Psykologiska perspektiv

Maslow och självförverkligandet

Abraham Maslow (refererad i Bärmark, 1985) menade att människans medfödda behov är ordnade i en hierarkisk ordning. De grundläggande behoven såsom törst och hunger måste vara uppfyllda för att nästa nivå, behovet av trygghet och säkerhet, skall vara möjligt att uppnå. Trygghet och säkerhet möjliggör, i sin tur, behovet av att känna delaktighet i en grupp samt känna oss älskade. Nästa nivå är erkännande och självkänsla och slutligen behovet av självförverkligande. Grundtanken är att så länge människan befinner sig i en miljö där de grundläggande behoven uppfylls, såsom behovet av föda, trygghet, kärlek och respekt har vi ("självet") en möjlighet att utvecklas. Detta innebär exempelvis att bli mer kreativa, osjälviska och spontana. I en miljö där de grundläggande behoven inte blir uppfyllda kan människans "själv" hämmas, det vill säga det finns ingen möjlighet till utveckling mot en helt fungerande personlighet.

Enligt Maslow (refererad i Bärmark, 1985) har självförverkligandet många gemensamma drag med kreativiteten. Under ett ögonblick av kreativitet existerar enbart nuet, det föregångna och framtiden upphör. I detta skede upphör även medvetenheten om det egna jaget, vilket innebär att också bland annat rädsla, ångest, värderande och tvivel försvinner och istället möjliggörs positiva attityder

Rogers och the self-concept

Enligt Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) är den mest fundamentala motivationen den som leder oss mot positiv utveckling. Hans teorier utgår från den självuppfattning varje människa har om sig själv, "The self". Detta "själv" är summan av hur individen uppfattar och tolkar objekt runt omkring sig och vilken betydelse dessa objekt får för just den individen. Dessa tolkningar är det som gör att en individ har ett "jag" och individen känner igen detta fält av tolkningar som *sig själv*. "The self" är inte en individs samvete eller något som självständigt kontrollerar människans alla handlingar. Det är snarare en samling av perceptioner som individen besitter, därför ansvarar också varje individ för sina egna handlingar, trots att alla individer förnimmer sådant som de är omedvetna om är "jaget" huvudsakligen medvetet.

Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) delar också upp självuppfattningen i två delar; ett faktiskt jag och ett ideal jag (Actual self, Ideal self). Han menade att människan inte bara uppfattar sig själv i presens utan hon har också förmågan att sätta sig själv i ett framtida perspektiv, det vill säga att hon kan se ett potentiellt "jag" och inte bara vem hon är utan vem hon kan bli. Det ideala jaget är något som varje människa strävar efter. Det består av olika betydelsefulla strukturer vilka individen skattar som särskilt värdefulla. Människor har därför genom sin självuppfattning ett behov av att utvecklas och precis som alla andra organismer strävar också människan mot utveckling eller förbättring. Själva konceptet kallas för "self actualization" (självförverkligande) och kommer från att alla organismer tenderar att växa från

enkla till mer komplexa eller från beroende till oberoende. För människor handlar det också om ett behov av att reducera spänningar via de positiva effekter som nås genom utveckling.

Opponentprocessteorin

Motivation är nära besläktat med emotion, det vill säga att olika känslotillstånd också ofta motiverar våra handlingar. Ett exempel på detta kan vara den grundläggande instinkten att fly när vi upplever rädsla. Att emotion är besläktat med motivation innebär att om en handling kan leda till en positiv känsla är det motiv nog att utföra handlingen. Det kan röra sig om de basala behoven som att känna hunger (emotion), äta (handling) och sedan känna mättnad (positiv känsla/motivation) (Fredriksson & Furmark, 2007). Opponentprocessteorin är en teori som förenar känslor och handling samt beskriver vad som initierar, men också styr vårt beteende. Utöver detta beskriver teorin också om vad som leder till att ett beteende mattas eller upphör. Grundtanken bakom teorin är att människan kan uppleva både positiva och negativa emotionella tillstånd. Varje gång ett sådant tillstånd aktiveras, aktiveras också en opponentprocess vars uppgift är att motverka detta tillstånd. Detta tillstånd har dock en längre varaktighet än ursprungstillståndet och aktiveras samt avklingar långsammare.

Opponentprocessen kan förklara varför positiva respektive negativa känslor upplevs som starkast i början, för att sedan avklinga. När opponentprocessen slår till, avklingar emotionen och vi "vänjer" oss vid emotionen som uppstår. När vi vänjer oss, byter också det ursprungliga känslotillståndet karaktär. Ett exempel kan vara att utföra en handling som innebär att individen känner rädsla som sedan kan övergå till lättnad, eller eufori, när individen känner att han/hon har klarat av att utföra handlingen. När handlingen har utförts nog många gånger kommer denna individ med tiden inte längre att känna någon rädsla, utan kan istället känna njutning (Fredriksson & Furmark, 2007).

Coaching – vad, hur och varför?

Coaching definieras som handledning (NE, 2010), och det kan röra sig om handledning på arbetsplatsen för att motivera anställda, handledning inom idrott, för personlig utveckling eller utveckling i grupp. Coaching är idag ett välkänt begrepp och en beprövad metod. Det finns otaliga företag som erbjuder personlig coaching eller coaching i grupp och Projekt Hälsa AB är en av dem. Coaching beskrivs som en handlingsinriktad metod vars syfte är att främja personlig utveckling (Wennerhill refererad i Berg, 2004).

Morten Emil Berg (2004) beskriver i sin bok *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas* ett begrepp han kallar för "Självlödelse", vilket han översätter till "självledning". Begreppet innebär att förstå sig själv och kunna styra sina tankar och känslor för att också kunna leda sig själv. Inom företag innebär detta exempelvis att coachande chefer kan leda sina anställda mot bättre resultat och effektivitet. Han menar att coaching innebär att hjälpa andra människor att nå sina mål, lyckas och utveckla sin talang. Berg (2004) menar också att människan inte kan utveckla sina talanger på egen hand. För att kunna använda sin fulla potential och alla de resurser en individ besitter behöver människan ta hjälp av andra. Det behöver inte röra sig om en anställd, personlig coach, utan det finns människor omkring oss som innehar den rollen utan att vi är medvetna om det. Det kan exempelvis vara en lärare i skolan, en förälder eller en tränare. Oestrich & Johansen (2005) menar att människan fungerar bäst när han/hon har en tilltro till sig själv, men också när han/hon får uppmuntran, uppmärksamhet och erkänsla. Den

coaching som Berg (2004) beskriver handlar om att utgå från en konkret situation, förstå denna och sedan kunna bidra till att förverkliga de mål som vill nås. Han skriver också att det finns ett glapp mellan nuet och en framtida, önskvärd situation. För att nå den framtida situationen måste ett tillvägagångssätt och en strategi väljas. När detta har skett kan människan lära sig av sina resultat och handlingar och det är i denna process en coach kan bidra med frågor och feedback, men även en viss uppmuntran och reflektion. Detta bidrar till att den coachade blir inspirerad och kan lära sig av sitt eget tänkande.

Coaching kan blandas ihop med begreppet ”coping”, men skillnader finns. Coping innebär att påverka sig själv, medan coaching innebär att påverka andra. Coping används i olika situationer som ofta är svåra och kräver att vi skall kunna hantera dem på ett bra sätt för att också kunna må bra. För att kunna hantera olika situationer måste vi också besitta vissa färdigheter såsom problemlösningsförmåga. En coach kan fungera som en vägledare och ge stöd i exempelvis svåra situationer genom att ge råd om hur han/hon bättre skall kunna nå sina mål. En coach kan således hjälpa till att förbättra individens copingförmåga (Oestrich & Johansen, 2005).

Människan strävar efter positiv utveckling och måste handla för att kunna förändra beteendet och således inte lämna utvecklingen åt slumpen. Vi strävar efter att undvika obehagliga känslor och att uppnå positiva. Enligt Oestrich & Johansen (2005) är känslor i sig varken positiva eller negativa, utan alla har en uppgift, nämligen att skydda människan samt att hjälpa henne/honom att tillfredsställa sina behov. Det är först när känslorna undertrycks som problem uppstår. Känslorna är således emotionella reaktioner på stimuli som vi finner särskilt betydelsefulla. Känslor är också förnimmbara, vilket gör att vi därför kan bli medvetna om dem. Det är först i tankarna som vi bestämmer betydelsen av det förnimmbara i enlighet med det tankesystem som är uppbyggda i våra hjärnor. Ingenting sker således slumpmässigt, därför kan också negativa känslor innebära negativa tankar och handlingar om vi inte lär oss att hantera dem på rätt sätt. Coaching kan således vara ett sätt att hjälpa en människa att få kontroll och förståelse för känslor och handlingar när han/hon själv inte klarar av det.

Fysiologiska perspektiv

Rösten

Det talade språket utvecklades mest sannolikt för mellan 200 000 och 300 000 år sedan och fram till dess kommunicerade människan främst med gester (Gärdenfors, 2000). Språkets uppkomst är något människan länge har förundrats över. Darwin (refererad i Gärdenfors, 2000) noterade redan i *The Descent of man* att även om djur, till skillnad från människan, bara har några få begränsade ljudsignaler kan de fortfarande använda olika ”tonfall” för att uttrycka sin sinnesstämning (Darwin, refererad i Gärdenfors, 2000).

För att uttrycka känslor använder människan hela kroppen och det rör sig om både kroppsspråk och mimik. Genom att kroppen ger visuella signaler, via specifika musklers arbete, är det möjligt för omgivningen att tolka vårt inre tillstånd (Gärdenfors, 2000).

Röstproduktionen styrs likaså av muskelarbete, talmusklernas aktivitet skapar ljudvågor, och talapparaten kan översätta rörelsemönster till ljudmönster och ger således uttryck åt känslor genom ord. När människan talar går det att skilja på röstmusklernas arbete och karaktär. Mjukhet och häftighet i rörelsemönstret kan avgöra om personen uttrycker exempelvis ilska

eller glädje. Känsloläget uttryckt via rösten är ett universellt och troligen medfött drag. Hos människor som talar främmande språk är det fortfarande möjligt för oss att uppfatta deras känsloläge, likaså att vissa djur kan uttrycka känslor genom analoga ljud som också är begripliga för människan (Lindblad, 1992).

Enligt Darwin (refererad i Gärdenfors, 2000) uppkom språket genom primitiv sång som sedan följdes av röstimitationer innan det fullständiga språket formades. Sång har således varit med människan sedan begynnelsen och har haft diverse betydande funktioner. Enligt Blood & Zatorre (2001) kan musik kopplas till hjärnans belöningssystem samt motivation, emotion och arousal. Enligt en studie utförd med PET (positron emission tomography) påvisades ett ökat blodflöde i hjärnans belöningssystem vid lyssnande på musik. Belöningssystemet är också en aktiv del vid eurofora stimuli, såsom föda, sex och droger. Dessa fynd kopplar således musiken till biologiskt relevanta och livsnödvändiga stimuli hos människan via deras gemensamma länk till hjärnans delar som hör till belöning och njutning.

Då talet är beroende av muskelarbete krävs ännu större ansträngning för att kunna sjunga då röststyrkan är större än vid tal och utandningsfraserna i allmänhet längre. Att sjunga kräver både styrka och uthållighet, samt kontroll och precision av talapparatens delar, vilket också förklarar varför röstträning och teknik är mycket viktiga för sängrösten. För att sängrösten skall uppfylla de estetiska kraven måste den vara avspänd och utan stress och vidare måste sångaren ha en sådan kontroll att endast den önskade röstvariationen uppkommer. Andningen har också stor betydelse, då utandningsfraserna är mycket längre vid sång krävs det desto större utnyttjande av vitalkapaciteten, det vill säga den maximala mängd luft i lungorna som andas in efter det att en så stor mängd som möjligt har pressats ut. För att detta skall vara möjligt spelar återigen muskler en stor roll, i detta fall mellangärdet, yttre intercostalmuskeln, inre costalmuskeln, yttre sneda bukmuskeln, raka bukmuskeln samt breda ryggmuskeln (Lindblad, 1992).

Aktiv avspänning

Vid stress aktiveras det sympatiska nervsystemet och den psykiska samt fysiska aktiveringen höjs med hjälp av hormonerna noradrenalin samt adrenalin. Det sympatiska nervsystemet får signaler från hypotalamus som sedan leder till att binjuremärgen frigör noradrenalin samt adrenalin ut i blodet. Adrenalinet ökar hjärtats frekvens medan noradrenalinet ökar själva blodtrycket. Adrenalinets uppgift är också att minska blodtillförseln till de inre organen, vilket gör att mer blod tillförs till musklerna och att deras kapacitet ökar. Det rör sig alltså om människans stressrespons som förbereder oss för antingen kamp eller flykt i situationer som vi upplever som hotfulla. Hormonerna bidrar till att vi blir mer aktiva och orkar hålla ett högre tempo i dessa situationer. HPA-axeln (*hypothalamic pituitary adrenocortical axis*) är en långvarig stressreaktion och frigörandet av hormoner tar lite längre tid. Den fungerar genom att binjurebarken utsöndrar kortisol, (steroidhormon), ett livsnödvändigt ämne som vi redan har i blodet. Detta ämne har en inflammationshämmande effekt och stärker immunförsvaret. När mer kortisol utsöndras höjs energin genom att proteiner och kolhydrater börjar brytas ned och dess funktion är att se till så att vi inte fysiskt och psykiskt "känner efter" hur påfrestade vi är. De överblivna proteinerna tas upp av kortisolreceptorer i hjärnan, (exempelvis amygdala, hippocampus samt hypotalamus) vilket är en återkopplingsmekanism. När HPA-axeln blir störd och en ständig mängd kortisol utsöndras (vid exempelvis långvarig stress) blir konsekvenserna

negativa, då mycket kortisol istället kan hämma immunförsvaret. Receptorerna blir "immuna" och återkopplingssystemet fungerar dåligt. Syftet med kroppens stressrespons är sålunda en överlevnadsinstinkt (slås eller fly), pulsen ökar, vi får mer energi och beredskapen ökar genom att kroppens funktioner såsom hjärtfrekvens och muskelberedskap är mer prioriterade än andra funktioner vid det tillfället. Denna respons kan utlösas av diverse stressorer, såsom hotfulla miljöer/människor och andra påfrestande situationer (Ljung & Friberg, 2004).

En situation som inte alls behöver vara "hotfull" kan ändå aktivera en "kamp eller flykt" respons. I dagens samhälle utsätts vi för lite annorlunda stress (i trafiken, på jobbet samt i hemmet) jämfört med förr. De ovan nämnda försvarsmekanismerna (sympatiska nervsystemet samt HPA-axeln) aktiveras alltför ofta utan att vi behöver förbereda oss för kamp eller flykt. Enligt Ljung & Friberg (2004) kan långvarig stress och påfrestning leda till diverse sjukdomar, såsom depression, övervikt och diabetes. Systemet är uppbyggt för att kunna aktiveras och sedan försättas i viloläge för återhämtning. Att ständigt utsättas för stress leder till en störning av HPA-axeln, vilket innebär att kroppen ständigt är på helspänn och inte klarar av att ta itu med stressen och det blir inget beteendemässigt utlopp som exempelvis vid konkreta hot då vi måste slåss eller fly. Är hotet för överväldigande kan vi uppleva vanmakt och istället bli passiva. Hjärnan går in i ett stresstillstånd och de normala funktionerna fungerar ej som de ska (Ljung & Friberg, 2004).

Birgitta Rudberg skriver i sin bok, *Aktiv avspänning* (1994), om hur spända muskler stjälar energi och att muskelstelhet kräver en hel del energiåtgång och orsakar psykofysiologiska besvär. Även Rudberg (1994) nämner hur stress och oro orsakar en spändhet som påverkar människan fysiskt. Aktiv avspänning innebär att kunna slappna av, men ej genom total avkoppling utan genom en teknik som innebär förståelse för hur kroppen och dess delar hänger ihop. Grundtanken är att de yttre förnimmbara spänningarna börjar lösas upp och sedan möjliggör att de inre spänningarna, som är svårare att förnimma kan medvetandegöras. Metoden härstammar från fyra olika grundtekniker som har använts genom historien. Meditation är en teknik, där fokus ligger på att vara kroppsligt stilla och ägna sig åt den inre koncentrationen, medan en annan teknik är att gå igenom kroppens alla muskler som medvetet spänns och sedan spänns av för att få kännedom om de båda tillstånden. Den tredje tekniken innebär att förstå kroppen som ett system och att förstå delarnas betydelse för helheten, vilket också är den metod Rudberg (1994) utgår ifrån i sin bok. Den sista och fjärde metoden skiljer sig från de övriga och fungerar mer som hypnos. Få metoder används dock utan kombination med någon annan teknik. Rudbergs (1994) enkla övningar innebär en total genomgång av kroppen i sittande, liggande eller stående positioner. Hon menar att det inte är antalet övningar som avgör resultatet utan kvalitén och graden av närvaro i övningarna. Aktiv avspänning är således en metod av många där principen om att fysiska övningar bidrar till att människan också kan må bättre psykiskt tydligt framkommer.

Musik som komplementär terapi

Även om musiken har varit med människan länge och har haft olika användningsområden, som exempelvis fördrivning av "onda andar" och sjukdom, har den fram till andra världskriget främst använts till avslappning eller som stimulerande medel. Som terapi började musiken växa fram under 1940 och -50-talen. Under andra världskriget användes musikterapi på sjukhus där soldater och gamla krigsveteraner vårdades och år 1946 startade en utbildning för

musikterapeuter i USA som senare spreds till Europa. I Storbritannien har bland annat musik använts som terapiform för autistiska barn sedan 1950-talet (Vigren, 2004).

I dag finns musikterapeuter inom många områden såsom inom psykiatri och rehabilitering. Musikterapi används på människor med neurologiska skador, depression och schizofreni och inom intensivvården samt på barnavdelningar och även hos tandläkaren (Vigren, 2004).

Enligt Vigren (2004) används musiken i musikterapi inte som ett mål utan snarare som ett medel. Musikterapi används också ofta i samband med andra metoder och terapiformer. Då musikterapeuter ofta samarbetar med läkare, sjukgymnaster, specialpedagoger och psykologer är det också svårt att specifikt avgöra vilka som är musikens effekter. Vad studier dock visar är att musiken fungerar som ett hjälpmedel för att fokusera, slappna av och motivera (Vigren, 2004). Musikterapiens tillämpning har visat sig fungera vid övningar där sensoriska och motoriska funktioner kan tränas upp, men också för intellektuella funktioner såsom koncentrationsförmåga, språk och tal. Vidare är det också möjligt att använda musiken för emotionell och social utveckling, där fokus kan ligga på att uttrycka känslor, upplösa spänningar eller utveckling av samarbete. Musiken har också visat sig användbar för beteendemodifikation, det vill säga för att förändra ett visst beteende. Musik hänger således ihop med både psykiska och fysiska funktioner hos människan och den kan verka avkopplande men också stressande. Nils Wallin (refererad i Vigren, 2004) har delat upp musiken i två typer; plusmusik och minusmusik. Plusmusiken aktiverar kroppen genom att öka hjärtaktivitet, andning och blodtryck samt vissa muskler i armar, nacke och mage. Minusmusiken verkar däremot som mer avslappnande. Skillnaden mellan dessa typer är att plusmusiken har snabbare rytm, är mer aggressiv, dramatisk eller glad och de olika responserna sker i och med att vi fysiskt synkroniseras med musikens puls.

Metod

Intervjupersoner

Intervjupersonerna utgjordes av deltagare i en kurs som erbjuds av coachingföretaget Projekt Hälsa AB i Umeå. Med utgångspunkt från en lista med cirka 50 kursdeltagare som deltog nyligen, eller längre tillbaka i tiden, kontaktades dessa per e-post för medverkan i undersökningen. Urvalet skedde enligt bekvämlighetsurval av självselektionstyp.

Intervjupersonerna fick anmäla sitt intresse per e-post och valdes ut efter de som först svarat på förfrågan samt med hänsyn till kön och när i tiden de hade möjlighet att medverka. Av samtliga tillfrågade var totalt tio intresserade av att medverka, varav en ställde in intervjun i ett senare skede. Totalt intervjuades nio personer, åtta kvinnor samt en man, i åldrarna 27 till 56 år. Majoriteten av intervjupersonerna hade deltagit i kursen under år 2008.

Material

De semistrukturerade intervjuerna genomfördes med hjälp av en i förväg konstruerad intervjuguide (Bilaga 1) bestående av företrädesvis beskrivande, öppna frågor, vilket möjliggör följdfrågor och mer djupgående diskussioner. Intervjuguiden konstruerades utifrån kursens mål och innehåll. Intervjuguiden omfattade demografiska fakta, intervjupersonernas avsikter med att delta i kursen, definitioner av begreppen välbefinnande och självkänsla samt en utvärdering av intervjupersonernas egna upplevelser kring deltagandet i kursen och dess effekter.

Procedur

I samarbete med chefen för Projekt Hälsa AB tillhandahölls deltagarnas kontaktuppgifter för att kunna upprätta en e-postkontakt med intresserade och frivilliga. En lista på möjliga tidpunkter för intervjun erbjöds de frivilliga intervjupersonerna och intervjuerna bokades in. Därefter ägde de cirka 30 minuter långa intervjuerna rum med fem av intervjupersonerna enligt ett bestämt tidschema i bokade lokaler (grupprum) på Umeå universitet. De resterande fyra intervjuerna utfördes telefonledes då det saknades möjlighet för ett möte. Totalt genomfördes nio intervjuer. Samtliga intervjuer spelades in. Det förekom även samtal telefonledes med kursledaren vid två tillfällen för att klargöra kursens upplägg samt mål.

Avgränsningar

Studien avser endast att undersöka upplevelser av kursens effekter hos intervjupersonerna i "Våga sjunga" kursen som erbjuds av coachingföretaget Projekt hälsa AB i Umeå.

Databehandling

Studien är utförd enligt ett abduktivt förhållningssätt. Ett abduktivt förhållningssätt innebär att det finns ett teoretiskt grundat antagande som skall undersökas empiriskt. Genom empiriska observationer utvecklas den teoretiska referensramen successivt. Det finns därmed en växelverkan mellan teori och empiri genom hela undersökningen (Denzin, 1989). En analys av intervjuerna utfördes i enlighet med traditionell tolkning av kvalitativa data enligt Miles & Huberman (1994). De inspelade samtalen transkriberades först och tematiserades därefter

utifrån sin helhet. Vidare analys skedde med hjälp av kategorisering, där intervjupersonernas svar delades upp i mindre fragment bestående av meningar och begrepp som analyserades/kodades i relation till frågeställning, information om företaget samt tidigare forskning som utgångsläge. Materialet, bestående av de olika fragmenten, analyserades sedan återigen utifrån sin relevans för att återskapa en helhet. Analysen och kodningen av materialet gav således undersökningen både sammanhang och mening.

Resultat/Analys

Den första frågan handlade om hur intervjupersonerna fick kännedom om kursen "Våga sjunga". Sju personer hittade informationen via Internet, främst genom "Sporrens hemsida", en blev rekommenderad att medverka via sin stödperson under sin sjukskrivning och en annan läste om kursen i en broschyr. Samtliga anmälde sig således frivilligt, det vill säga ingen ingick i någon grupp via sitt företag eller i något annat sammanhang. Intervjupersonerna fick också frågan om antalet gånger de hade deltagit i kursen och hur länge sedan det var. Majoriteten hade deltagit för cirka 2 år sedan och en deltog vid tidpunkten för intervjun. Samtliga hade också deltagit i majoriteten av kurstillfällena på en termin (ca 10 gånger) med undantag för en eller två gånger i samband med sjukdom eller tidsbrist. Denna fråga var avgörande för att kunna klargöra om intervjupersonerna hade genomgått en hel kurs eller bara deltagit vid ett fåtal tillfällen, vilket skulle kunna påverka resultaten om kursen inte hade fullföljts. Under de olika kursomgångarna var antalet deltagare olika, somliga uppgav att de kunde vara väldigt få vid vissa kurstillfällen medan andra nämnde upp till 12 personer per kurstillfälle.

Tidigare erfarenhet

I den andra frågan fick intervjupersonerna beskriva sina tidigare erfarenheter rörande sång eller liknande kurser som berör personlig utveckling. Mer än hälften, (5 av 9), uppgav att de hade ägnat sig åt sång förut, men att det rörde sig om sång på amatörnivå, det vill säga främst körsång under skoltiden. Resterande uppgav att de aldrig hade sjungit offentligt, utan endast för närmaste familj och barn. Av samtliga intervjupersoner var det tre som hade medverkat i andra kurser som handlade om personlig utveckling, varav en av dessa handlade om mindfulness.

Den erfarenhet som framgick rörde sig främst om vardaglig sång för barn eller för familj, det vill säga att samtliga ansåg sig vara amatörer. Därför hade kanske också namnet på kursen en betydelse vid valet att ingå i en kör, då denna kurs handlar om att våga sjunga. Självkänslan kan spela en stor roll i valet av körgrupp och ingen av deltagarna ansåg sig vara bra nog att börja i vad de definierar som en "vanlig" kör.

Mål och förväntningar

De mål och förväntningar som uppgavs av intervjupersonerna var likartade. De medverkade enbart för att det var "en rolig grej" samt "för att lära mig att våga". Få av intervjupersonerna kunde uppge några specifika mål med sin medverkan i kursen. Nedan följer några exempel:

"Det var väl att våga å sjunga och..jaa..få känna glädje tillsammans med andra genom att sjunga. Jag tycker alltid att det verkar så kul att sjunga i kör. Och jag har väl försökt tidigare och känt att jag har mina begränsningar och känt att jag kanske behöver, kanske så att alla kan men man behöver öva upp rösten, för jag har alltid känt mig lite handikappad och jag tror att jag förstör för alla andra."

"Nå mål hade jag nog inte, förväntningar öhm, att sjunga, alltså känna den där glädjen, gå trallande därifrån."

Samtliga anmälde sig själva till kursen och även om motivationen varierade pekade de svar som erhöles mot ett mål att utvecklas. Det rörde sig främst om att antingen bli modigare, det vill säga

att *våga* eller att ha roligt, men i vissa fall rörde det sig också om att utvecklas sångmässigt. Resultatet pekar på att de flesta som medverkade hade omedvetna mål, men vid vidare utveckling av svaren framkom sådant som en önskan om att sjunga. Hinder hade dock alltid funnits på grund av bristen på mod, vilket kan kopplas till lägre självkänsla. Samtliga upplevde sig själva som amatörer och var ytterst förvånade över den sångkapacitet de har uppnått via kursen. Enligt Rogers (refererad i Cervone & Pervin 2008) strävar alla mot ett "ideal-jag", vilket också kan urskiljas i resultaten. Många av intervjupersonerna hade länge haft en strävan och önskan att medverka i en kör, men det hade tagit dem lång tid att utveckla och genomföra detta intresse då medelåldern bland intervjupersonerna var ca 40 år. I detta fall kanske det rör sig om att individen måste uppnå en viss trygghet i sitt liv innan han/hon kan börja utvecklas på ett högre plan. Enligt Maslow (refererad i Bärmark 1985) kommer självförverkligandet allra sist i behovshierarkin. Bortsett från att alla grundläggande behov måste vara uppfyllda kan det också handla om att han/hon måste ha uppnått en viss ålder och erfarenhet innan självförverkligande ens kan bli aktuellt. Detta behov behöver ej heller ske på ett medvetet plan. Enligt Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) och den grundläggande naturvetenskapen strävar alla organismer efter utveckling, att växa sig större och bli mer komplexa. Detta sker ofta utan vidare betänklighet under tidens förlopp. Det kan också vara en förklarande orsak till varför intervjupersonerna inte kunde uppge några specifika, medvetna mål om sitt val att delta i en kurs som kunde utveckla deras förmågor vidare. Strävandet mot "ideal-jag" kan således också förekomma på ett instinktivt plan.

Kursen

Upplägg

Vidare behandlade intervjun kursens upplägg, det vill säga hur intervjupersonerna själva uppfattade upplägget och dess innehåll samt innebörd. Samtliga beskrev att de förvånades över inlärningsmetoden som innebar att de fick lära sig sångerna, som gick i folkviseton, utan papper med text. Vidare uppgav också samtliga att det var ett effektivt och roligt sätt att lära. Inlärningsmetoden beskrevs som något de uppfattade som annorlunda och svårt i början, men ledarens sätt att lära ut möjliggjorde dock en effektiv inläring. Detta skedde genom att ledaren själv sjöng en rad av sången, vilken intervjupersonerna sedan fick upprepa. Intervjupersonerna fick således lära sig att öva på gehör, men också att leda bort fokus från själva texten och att hålla i papper, vilket enligt intervjupersonerna gav mer fokus på själva sången, glädjen och den fysiska biten. Den fysiska biten bestod i kursen av uppvärmning genom att gå runt i rummet och sjunga på olika sätt. Detta kunde innebära att "stå på ett ben och sjunga" eller "ligga ner och sjunga". Uppvärmningen bestod också av diverse röstövningar, ej enbart genom sång utan även genom att tala högt och artikulera fraser såsom "Jag mår bra, jag är bra". Följande citat belyser upplägget och inlärningsmetoden:

"Man sjunger små korta visor, folkvisor. Oftast ganska roliga små visor, man sjunger i kanon, och man gör, man tränar rösten och man gör det på ett roligt sätt."

"Såsom jag uppfattade det så, den som tycker om att sjunga får komma dit, det finns inga sångpapper, inga sånghäften, inga noter eller text, inte ens en liten textrad finns. Jag kommer ihåg första gången väntade jag bara på att dom skulle komma fram med papprena så vi skulle se, men det dök aldrig upp. (...) Ja då sjunger hon den först, svenska folkvisor var det ju som, sen så talar vi högt. Hon läser kan man säga eh, vers för vers sen får vi säga efter. Först så sjunger hon en vers, sen så sjunger vi en vers och så..ja, så sitter det bara."

"Man går runt i rummet och sjunger en massa saker, hon går runt och sjunger först och så, sjunger vi. Jag kan inte noter, så det här är helt lysande för mig, det är ett väldigt lätt sätt att lära."

Intervjupersonerna beskrev även upplägget som avslappnat och med plats för misstag samt med mycket stöd av varandra och kursledaren. Samtliga talar om en miljö där de upplevde stämningen som "trygg" och "opretentiös". Ingen av intervjupersonerna upplevde någonsin en spänd stämning under kursens gång bortsett från första gången. Majoriteten (7 av 9) kände inte någon annan av intervjupersonerna innan kursen, men de upplevde inga problem med detta. Några av beskrev det på följande vis:

"Jag började ju en annan sånggrupp också, han var jätteduktig det var ju inte det men var inte samma grej, då kände jag, då blev det mer en kör. Och det var jag inte intresserad av, jag gick nån gång men kände näe. Så nu ska jag gå och prestera och så ska det vara rätt, näe, så då tänkte jag det här var ingenting för mig."

"Jaa, hur ska man förklara det då? Kom hit, slappna av och ha kul så, var den ni är, det är helt ok, det här ska vara roligt. Det var min känsla. (...) På nått sätt så kändes det mindre, jag kände inte lika stor press på nått sätt utan det blev mer roligt, utan det här får bli tokigt eftersom vi inte ens hade text, det får bli kul liksom, det får bli fel, det är helt ok."

"Vi var en så bra grupp, det kändes inget jobbigt det var så avslappnat, det var bara kul att gå dit, man bara längta till nästa gång, och jag tror att det var lika för alla, det kändes så i alla fall."

Inlärningsmetoden verkar vara det som förbryllade intervjupersonerna mest, att inte ha texter beskrevs som spännande, men också som ett effektivt sätt för inläring. Fördelar med denna metod kan enkelt urskiljas, nämligen att intervjupersonerna släpper fokus från texten för att kunna fokusera på sången samt utveckla sitt gehör. Detta skapar också mest troligt en avspänd stämning. Intervjupersonerna uttryckte specifikt hur viktigt det är att "Våga sjunga" inte känns som en "vanlig" eller "pretentiös" kör. Att lära sig på ett roligt, avslappnat sätt med plats för att göra misstag avleder också fokus från osäkerhet som i sin tur kan orsaka spänningar, vilka kan påverka sången negativt (Lindblad, 1992). Kursupplägget följer ett mönster där varje del, dvs. uppvärmning (både fysiskt och psykiskt), inga texter och uppmuntring skapar en helhet och således en kör.

Den avslappnade atmosfären som uppnås under kursens förlopp beror huvudsakligen på kursledarens sätt att motivera och uppmuntra. Den rädsla och osäkerhet som förekom i början när intervjupersonerna var obekanta med varandra och rädda för att göra bort sig försvann snabbt. Frågan är hur de kom över ett så avgörande hinder såsom rädsla? Vad motiverade dem att fortsätta med kursen? I opponentprocessteorin förklaras att emotion är nära besläktat med motivation och att det är specifika positiva känslor som motiverar oss att utföra handlingar som i sin tur kan leda till denna känsla (ref?). Intervjupersonerna beskrev rädslan, som sedan under kursens lopp ledde till ett glädjerus. Om tanken på att göra bort sig, vara i vägen eller att ha bristande förmågor i samband med sång spelade en stor roll för intervjupersonerna, upplevde de också en viss rädsla inför att delta i körsång, samtidigt som de hade ett inneboende behov av att utvecklas. Opponentprocessteorin (Fredriksson & Furumark, 2007) kan förklara varför intervjupersonerna kände ett visst glädjerus. Det rör sig om att rädslan avklingar när de började känna en viss trygghet med att sjunga, den starka känslan av rädsla ersattes med en viss lättnad när de insåg att det var en ofarlig situation. Vidare ersattes känslan av rädsla med eufori när de kände att de hade klarat av att utföra en viss handling som från början var en orsak till obehag.

Det är dock svårt att enbart förklara motivationen med hjälp av opponentprocessen. För att kunna känna en sådan trygghet i situationen att överhuvudtaget vilja komma över sin osäkerhet, krävs en ledare som kan skapa en sådan miljö, vilket analyseras vidare under temat *Coaching*, sidan 16. Glädjeruset eller euforin kan också förklaras ur ett fysiologiskt perspektiv, de olika fysiska aktiviteterna leder förstas till en avspänd kropp, vilket också möjliggör att intervjupersonerna också mår bättre på ett psykiskt plan (Rudberg, 1994). Vidare tyder också forskningsresultat på att musik i sig kan bidra till positiva emotionella tillstånd (Kreutz et al. 2004; Blood & Zatorre, 2001). Motivation är således svårt att beskriva med en specifik teori, men opponentprocessteorin är en av många motivationsteorier som åtminstone ger en viss förklaring till varför människan tenderar att upprepa ett visst beteende.

Kursens upplägg följde ett specifikt mönster; uppvärmning, öva på gehör och sång och slutligen vidareutveckla sången via exempelvis stämsång. Resultatet tyder på att tanken bakom kursens upplägg handlar om att skapa en trygg och avslappnad atmosfär. För att uppnå en totalt avslappnad atmosfär används diverse övningar för att värma upp kroppen, genom att stå och låta, ligga ner och låta, gå runt i rummet och låta och så vidare. I samband med detta tränas även rösten och talapparatusens muskulatur och genom att ge ifrån sig olika ljud innan sången värms rösten upp. Även om dessa övningar innebär en viss ansträngning och full aktivitet under varje körpass, beskrev samtliga intervjupersoner ett glädjerus och en avslappnad atmosfär. Varför de olika delarna i uppvärmningen bidrar till en avslappnad atmosfär samt avslappning kan beskrivas i enlighet med Rudbergs (1994) metod, aktiv avspänning. Rudberg (1994) beskriver att en förståelse för hur kroppen hänger ihop bidrar till att människan kan lära sig att slappna av. I "Våga sjunga" förekom enligt beskrivningarna en hel del aktiv avspänning, vilken intervjupersonerna ej fokuserade på under kursens lopp. Däremot nämner många av intervjupersonerna hur de med tiden började koppla ihop de olika övningarna med känslan av fysiskt såväl som psykiskt välbefinnande. Närmare beskrivningar av psykiska och fysiska effekter finns under respektive kategori nedan.

Mål

Kursens mål omfattar både att ha roligt, men även att utvecklas som person, få ökad självkänsla och ökat välbefinnande enligt kursledaren. Nästa fråga rör hur och om intervjupersonerna upplevde att detta mål framgick. Intervjupersonerna angav olika svar på hur de uppfattade kursens mål. Några uppfattade kursen som enbart en sångkurs, där det främst handlade om att sjunga och ha roligt, medan andra uppgav mål såsom personlig utveckling och rehabilitering. Samtliga intervjupersoner, utom en, uppgav dock att målet med kursen var något som de inte reflekterade över under kursens gång. Målet var snarare något de lade märke till i efterhand vid senare reflektion, då de också blev medvetna om de effekter som de upplevde att kursen hade medfört. En intervjuperson beskrev dock att det fanns reflektioner över kursens mål redan i ett tidigare skede och beskrev målet med följande ord:

"Det var ju egentligen ingen sångkurs, utan det handlade om..hela du och musiken. För det handlar ju lite grann om att ja, man lägger ju ihop ett och ett så småningom när man är där (...)jag kände att egentligen är det en rehab tanke i det här, våga sjunga. För du ska inte prestera nånting mer än vad du ska fokusera på dig själv. Sen har hon lagt musik till det där, det är en annan sak."

I och med att kursen inte direkt marknadsförs som en självhjälpskurs som utlovar ökat välbefinnande respektive självkänsla var det också svårt för intervjupersonerna att ge likartade,

samstämmiga svar. Kursen marknadsförs på Sporrens hemsida (Sporren, 2010) som en kör, vilken är öppen för alla, nybörjare men även rutinerade, oavsett kön. För den intresserade finns dock vidare förklaringar på Projekt Hälsa AB:s hemsida där företaget också beskriver sin verksamhet, som huvudsakligen handlar om coaching och där också företagets syn på vilka positiva effekter sång kan bidra till nämns. Många av intervjupersonerna lockades till kören på grund av dess namn, "Våga sjunga", och därför upplevde de också kursens huvudsakliga mål som att våga lära sig att sjunga, vilket rör sig om personlig utveckling. Även dessa resultat tyder på att behovet av utveckling kan vara rent fundamentalt och omedvetet precis som Rogers antyder (refererad i Cervone & Pervin 2008). Den personliga strävan efter att utvecklas positivt kunde inte förklaras konkret av intervjupersonerna. De intervjupersoner som medverkade i kursen för en tid sedan reflekterade över kursens betydelse på andra sätt av den orsaken att de också först efter en tid kunde tolka de upplevelser de trodde kursen hade bidragit till. Således tenderar tidpunkten för medverkan också ha en stor betydelse. Det är alltså först efter det att intervjupersonerna kunde märka av en positiv effekt som de också kunde se ett samband med sina mål och det slutgiltiga resultatet. Dessa intervjupersoner reflekterade mer över begreppet våga, som de tenderade att koppla ihop med självkänsla och självförtroende, vilket tyder på ett behov av "self-actualization" enligt Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) eller "självförverkligande" (Maslow refererad i Bärmark, 1985). Intervjupersonen som citeras ovan förklarade i citatet hur hon tolkar hela körens upplägg, effekter och huvudsakliga mål som rehabilitering. För hennes del handlade det om att hon redan var i en process med att jobba med sig själv och sin självkänsla under sin sjukskrivning och därför kunde hon kanske också se sambandet mellan kursens mål och upplägg med övriga terapiformer hon ägnade sig åt. Det var svårt för intervjupersonerna att ange konkreta svar angående sin uppfattning om kursens mål, det var snarare deras personliga mål som framgick, därför varierade också uppfattningen om vad "Våga sjunga" i sig skulle gå ut på rent generellt.

Coaching

Samtliga intervjupersoner hade deltagit i kursen med samma ledare (Ingrid) dock under olika tillfällen och olika terminer (kursen fortlöper under två terminer). Samtliga uppgav att ledarskapet eller coachingen var avgörande för hela kursen, det vill säga att kursens upplägg var beroende av ledaren och hennes sätt att leda dem till sång. Närmare beskrevs ledarskapet som uppmuntrande, peppande och stödjande. Samtliga kände sig trygga och sedda, "hon ser alla" var något som flertalet av intervjupersonerna nämnde. De uppgav även att det fanns plats för misstag och att det många gånger kunde bli "tokigt" på grund av kursens annorlunda upplägg, men ingen upplevde någon form av skam eller utpekning:

"Jaa, det kändes tryggt på något vis. Så känsla hade jag aldrig, att nu tycker hon si eller så.

Hon lyssnade och om det var så att det var galet då sa hon nä men nu tar vi om det här eller hon sa det på ett sätt, det var aldrig pinsamt eller kränkande, det var positivt."

"Men hon är ju så, hon var ju massa saker [utbildad]. Just den här energin hon utstrålade, hon kom in, det gjorde ju att, då hon hade sån energi då fångas man ju liksom upp och ibland kunde det bli hur tokigt som helst. Men jaha vad gjorde det då? För normalt så tänker man ju, fan nu sjöng jag fel men det var ju ingenting med det. Vi kunde ju vara tre i varje grupp, och om hon märkte att man sjöng fel, för hon sjöng ju själv hela tiden där det hade blivit fel så ställde hon sig bara, hon sa inte att det var fel utan hon ställde sig bara sådär upp och sjöng i gruppen så var man på linjen igen."

Samtliga intervjupersoner, (9 av 9), benämnde ledarskapet som oerhört positivt och attribut som fantastisk, entusiastisk och energisk förekom ofta i beskrivningarna.

"Hon är helt underbar, har du träffat henne? Ja hon är en underbar människa, vilken karisma! Hon är fantastisk, hon ser alla, när det gäller just våga sjunga så ser hon alla, hon uppmuntrar alla, hon är så positiv och så glad och, ja men faktiskt lugn och harmonisk så att, näe men hon är bara fantastisk!"

"Hon var ju såhär, ibland var hon ju så, och gud vad trött jag är idag, men jag har längtat så efter att få komma hit idag, det är så roligt och träffa er. Ja liksom, det var hela kroppen, men nu gör vi det här och så liksom, hon kom in och så vart det ett driv i människan och vi skratta liksom, hon såg alla på nått sätt."

Av resultatet framkom att den utbildning ledaren har tillämpas, mer eller mindre, i kursen. Hennes sjugymnastbakgrund gav henne en förståelse för vad kroppen behöver för att nå avspänning samt hur detta påverkar sången. Tyngdpunkten låg på att bekräfta deltagarna i kursen och skapa en positiv atmosfär för att de skulle våga uttrycka sig. Detta gynnade också intervjupersonerna och deras sångmässiga utveckling. Enligt Oestrich & Johansen (2005) fungerar människor bäst om de får uppmuntran och erkänsla, vilket också överensstämmer med resultatet. Här framkom också de skillnader som tillsynes förekommer mellan denna kör och andra köror då det enligt intervjupersonerna aldrig handlade om bedömning av prestationer i "Våga sjunga" utan bara om uppmuntran och hjälp att våga. Ledarens coaching hjälpte också intervjupersonerna att omdirigera sina negativa känslor såsom skam, oro och rädsla för sång till något positivt och glädjande. Deras tankesätt kring prestation och självvärdering utvecklas då de också kan lära sig att förstå dessa känslor (Oestrich & Johansen, 2005). Detta sker tack vare en avslappnad miljö där sång blir till något roligt i gruppen med hjälp av positiv ledning och uppmuntran istället för bedömning av prestation. Den avslappnade miljön verkade också bero på upplägget till stor del. Det skapades en lekfull stämning med fokus på andra saker än sång, därför verkade också intervjupersonerna ha lättare för att känna sig bekväma och "göra bort" sig som de själva beskrev det. Som tidigare nämnts, strävar människan efter utveckling enligt fundamentala principer. Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) och Berg (2004) menar dock att detta inte kan ske utan hjälp av andra. Frågan är om detta hänger ihop med självkänslan? Vissa kanske har den kognitiva förmågan att hantera de flesta situationer (coping) då de bättre kan handskas med negativa känslor, medan andra behöver hjälp på traven via bekräftelse och ledning.

Effekter

Definition av självkänsla och välbefinnande

Innan intervjufrågorna började behandla kursens effekter fick intervjupersonerna själva definiera begreppen självkänsla samt välbefinnande då dessa begrepp förekommer i samband med kursbeskrivningen och dess mål. Samtliga uppgav att självkänsla var något som de fann svårt att precisera, men att de främst kopplade ihop begreppet med värderingen av sig själva. Majoriteten, (7 av 8), kopplade ej ihop självkänsla med prestation, det vill säga att de tyckte att det var skillnad på självkänsla och självförtroende. En intervjuperson uttryckte självkänsla respektive självförtroende med dessa ord:

"Mm självkänsla, det är ju, det är väl mer än helhet, alltså vilken syn jag har på mig själv. Hur jag upplever mig själv och hur jag förhåller mig till andra."

"Det är mer självförtroende till nånting jag kan göra. Just i en, ja, få bättre självförtroende med att sjunga sen kan det utvecklas till en starkare självkänsla. Alltså så tänker jag mig. Ja att det hänger ihop absolut, men att

självkänslan känns större att det omfattar mer, att det påverkar, får sidoeffekter så att säga. Att inte få starkare självkänsla för just den saken utan att jag växer. Som person ja.”

Begreppet välbefinnande gav dock mer varierade svar och tolkningar. Sju av nio beskrev välbefinnande på ett mer psykologiskt plan och begrepp som ro, tillfreds, njutning, och familj/vänner förekom i svaren. De andra definitionerna rörde välbefinnande på ett mer fysiologiskt plan där det främst rörde sig om vad olika individer gör fysiskt för att uppleva välbefinnande som exempelvis att promenera och träna. För att utveckla svaren tillfrågades intervjupersonerna om de tolkade välbefinnande som antingen ett psykiskt eller ett fysiskt tillstånd. På denna fråga svarade majoriteten att det handlade om ett psykiskt tillstånd. Intervjupersonerna beskrev dock vidare att välbefinnande också kan vara fysiskt beroende på i vilken situation personen befinner sig (exempelvis vid sjukdom) och att fysiskt välbefinnande också leder till psykiskt välbefinnande och tvärtom.

”Ja men, välbefinnande, det handlar ju om vad jag tycker att, är bra för mig. Det kan va, för dig kan det vara, jaha vad är det där då? Men för mig kan det vara det som räknas. Jag kan sätta mig på en fjälltopp och tycka gud så underbart här är, och nästa man säger, vad gör du där? Ingenting! Men man kan ju inte sitta där och göra ingenting? Kan man väl! Jag behöver ju inte ha alla prylar, jag behöver inte ha den högsta lönen utan att jag har det bra och att jag tycker att mina närmaste mår bra. Det är ju också välbefinnande, mår hela familjen bra så mår ju liksom hela gänget bra.”

Det var oerhört viktigt att begreppen välbefinnande respektive självkänsla definierades på det sätt som intervjupersonerna själva tolkar begreppen. Både välbefinnande och självkänsla tenderar att vara subjektiva begrepp med olika innebörd för var och en. Därför var det också nödvändigt att intervjupersonerna beskrev sina egna tolkningar av begreppen, då forskningsfrågorna behandlar intervjupersonernas egna uppfattningar om effekterna på deras välbefinnande respektive självkänsla.

Begreppet självkänsla var det som tenderade att vara mest komplicerat att beskriva och även om det rörde sig om värderingen av sig själv och om hur intervjupersonerna upplevde sig själv förekom beskrivningar där det var svårt att skilja åt begreppen självkänsla och självförtroende. Av den orsaken fick intervjupersonerna följdfrågor där de också fick förklara begreppet självförtroende. När de fick frågan om vilka skillnader det finns mellan självkänsla och självförtroende kunde de också enklare förklara vad de menade med begreppet självkänsla. Många av intervjupersonerna kunde i samband med detta förklara att ett gott självförtroende kan existera även vid avsaknad av en god självkänsla. Att självkänsla och självförtroende kan vara svåra att särskilja kan bero på att de flesta har en uppfattning om att framgång och lyckade prestationer leder till att de mår bättre generellt. Många moderna studier visar dock att prestation inte alltid nödvändigtvis behöver hänga ihop med lycka och en bra självkänsla. Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) förklarar med sitt begrepp ”self-concept” att människans självmedvetande också ger henne förmågan att sträva efter utveckling, men frågan är vad som händer när denna utveckling ej kan nås? Eller när ständiga misslyckanden följer efter varandra? På vilket sätt påverkas den värderingen vi har av oss själva då? Baumeister et al. (2003) beskriver i sin studie att hög självkänsla ej leder till bättre prestationer, men däremot kan hög självkänsla delvis vara ett resultat av bra prestationer, i detta fall skolprestation. Således finns en uppfattning om att självkänsla faktiskt kan påverkas av prestationer, dock inte i lika hög grad som självförtroende.

Psykiska effekter

De frågor som berörde kursens effekter förekom under slutet av intervjun, men besvarades av intervjupersonerna genomgående under hela intervjun. De intervjupersoner som hade målet att "våga" berättade att de kände stöd och vågade mer under tiden som kursen fortlöpte. Samtliga beskrev ett glädjerus efter kursen och hur kursen ingav hopp och "något att längta till" även om de inte efter kursens slut kunde peka på specifika effekter som de kunde ta med sig i sin vardag. Ungefär hälften av intervjupersonerna beskrev hur kursen fick dem att fokusera på annat, exempelvis genom att släppa det som sker på jobbet och vardaglig stress. En av intervjupersonerna beskrev sitt deltagande i kursen som något viktigt under en mycket svår period i hennes liv, där glädjen och det positiva ledarskapet hjälpte henne igenom det.

"Men det här [Våga sjunga] var ju lilla glädjen i att det vart positivt det här var ju bara en kul grej, att det inte bara handlade om mig, där jag skulle hela tiden leta i mig utan där var det ju hon som ledde det. Det var ju som nån positiv effekt av det. Och sen när man slog ihop i slutändan då ser man ju, man ser ju inte förrän i slutet. Då ser man att det där påverkade säkert mer än vad jag kunde tro, det ena kan leda till det andra."

"Den har bara påverkat mig positivt, jag är glad dom få gånger jag har varit där, eh man, man tänker inte på nånting annat än vad man håller på med just då. Man går inte omkring och ältar det som händer på jobbet, eller nu hinner jag inte med det här utan man är så fullt upptagen med att komma ihåg vad man ska sjunga."

Av samtliga intervjupersoner är det tre som har fortsatt med sången och medverkar i andra körer, varav en också har börjat ta privata sånglektioner. Samtliga uppgav att detta hade varit ett intresse under en lång period i deras liv, men något som de aldrig hade vågat utan att ha medverkat i "Våga sjunga". En av intervjupersonerna provade också en annan kör, men insåg att det inte var själva sången och kören som var "givande". För henne låg glädjen mer i "Våga sjunga" kursens specifika och "opretentiösa" upplägg och hon slutade därför i den andra kören.

Ingen av intervjupersonerna uppgav några negativa psykiska effekter av kursen, utan snarare låg tyngdpunkten på att förklara och utveckla allt som upplevdes som positivt. Intervjupersonernas svar tyder klart och tydligt på att kursen bidrog till positiva psykiska effekter, om än i olika hög grad för var och en. Samtliga kände sig mycket gladare och tillfreds med sig själva och de hade utvecklat en starkare tilltro till den egna förmågan att sjunga, vilket kan tolkas som ett ökat självförtroende. Effekter på självkänslan är dock svårare att urskilja. Det är endast två av intervjupersonerna som har gått vidare till andra körer. Frågan är om detta beror på ökat självförtroende eller ökad självkänsla? Dessa intervjupersoner hade aldrig tidigare vågat medverka i en kör under vuxen ålder, men "Våga sjunga" möjliggjorde en fortsatt utveckling via andra "riktiga" körer som intervjupersonerna valde att kalla dem. Det faktum att de ständigt refererar till andra körer som "vanliga" eller "riktiga" körer kan bero på att de upplevde "Våga sjunga" som något mer än en kör. Få av intervjupersonerna ville fortsätta med körsång, däremot uppgav samtliga att det hade varit oerhört givande att medverka i "Våga sjunga" och att de skulle kunna rekommendera kursen till alla de känner, men också fortsätta själva. Många av intervjupersonerna uppgav också att de hade medverkat i kursen i flera omgångar och att de då också kunde se hur mycket bekvämare samt tryggare de var med sin sång i jämförelse med nya deltagare. Varför intervjupersonerna fortsätter att medverka kan återigen förklaras med hjälp av opponentprocessen. Kursen hade hjälpt dem att omvandla rädsla till en känsla av glädje och trygghet (Fredriksson & Furumark, 2007).

Av resultatet framgår också vikten av fokus och förmågan att avleda fokus från den stressiga vardagen. Många av intervjupersonerna kände att kursen var en orsak till glädje därför att de kunde släppa allting i sin vardag när de kom dit och det fanns aldrig utrymme för att tänka på sådant som besvärade dem på grund av den orsaken att de var tvungna att lägga all sin energi på att minnas texten, lyssna på tonart, melodi och samtidigt ha kontroll på sin kropp. Detta tyder på vikten av att kunna få utlopp för den vardagliga stressen människor utsätts för. Träning är förstås ett sätt att undvika ständig spändhet, men fysiska övningar i den bemärkelsen de förekom i denna kurs kan också vara en effektiv metod att undgå psykisk stress (Rudberg, 1994). De positiva psykiska effekterna beror troligen inte enbart på sången, utan på kombinationen mellan fysiska övningar, röstövningar samt det bekräftande ledarskapet vilket, i sig, upplevdes som oerhört stimulerande.

Fysiska effekter

De fysiska effekter som framkom under intervjuerna rörde främst frigörelse av energi, avslappning och röstövning. Samtliga intervjupersoner nämnde den fysiska biten av upplägget när de berättade om kursen och hur de hade upplevt den. Uppvärmningen bestod av fysiska övningar, men också av att sjunga och röra sig till sången, vilket upplevdes som positivt. En av intervjupersonerna berättade hur hennes fysiska sjukdom blev mycket bättre under tiden hon deltog i kursen.

"Mår jag bra psykiskt, så mår min kropp bra. Jag har ju [fysisk åkomma] så att jag kan väldigt tydligt koppla det, till det. Så att när jag mår bättre, så mår hela kroppen bättre."

"... Därför att jag mår så gott när jag går dit, så det har betytt mycket utifrån den biten också. Sen liksom, att du sjunger lite och rör på dig så släpper du loss lite endorfiner också, så du mår gott, du mår jättegott när du går därifrån."

"Jag tror att nästan alla vi som gick där, vi gick gärna dit på dom här kvällarna, och när vi gick därifrån, och när man gick därifrån var man liksom full av energi, man blev hög på nått vis, av det här, en väldig energikick."

En annan intervjuperson beskrev de fysiska effekterna med följande ord:

"Men det känns att det är nånting som händer i kroppen, att man har blivit upplyft av det på något vis, det borde vara bra när man mår riktigt dåligt också. Då är ju musik som är sådär, taktfull då rör man ju också på sig med kroppen så man blir ju avslappnad. Det har nog sina fördelar."

En intervjuperson uppgav också att den största effekten var att utvecklas röstmässigt och hon kunde se tydliga effekter på sitt jobb när hon skulle hålla tal, vilket hon kopplade ihop med det mod hon fått och de röstövningar som ingick i kursen.

De fysiska effekterna var också märkbart urskiljbara. Majoriteten av intervjupersonerna berättade hur bra de mädde efter kursens slut och hur avslappnade de kände sig. Många nämnde också att de hade fått mycket mer energi. Det går att urskilja att kursens upplägg följer traditionell sångteknik, deltagarna tränar inte bara talapparatusens muskulatur utan de blir också medvetna om resten av kroppens betydelse vid sång, som exempelvis hur rösten påverkas av att ligga ner och sjunga (Lindblad, 1992). De positiva fysiska effekter som uppnås kan bero på att

de fysiska övningarna följer samma principer som aktiv avspänning, det vill säga den metod som bygger på teorin att spända muskler stjälar energi samt orsakar psykofysiologiska besvär (Rudberg 1994). De fysiska effekterna är således resultatet av de fysiska krav som ställs för att sång skall vara genomförbart. De muskler som tränades under övningarna ledde, i sin tur, till att intervjupersonerna kunde känna sig mer avslappnade och må bättre fysiskt.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar resultaten att namnet på kursen kan ha haft en stor betydelse vid valet att delta. De motiv som uppgavs för att välja kursen var på grund av nöje, men för somliga var det också en chans att utvecklas. När det gäller målet utveckling berörde svaren både att utvecklas mentalt (att våga), det vill säga att utveckla ett mod som intervjupersonerna saknade, men även att utvecklas fysiskt, det vill säga att utveckla sin förmåga att sjunga samt må bättre fysiskt. Målen som rör utveckling verkar dock ha skett på ett omedvetet plan. Först efter definition av aktuella begrepp och under tiden som intervjun fortskred var det möjligt att urskilja kursens betydelse för intervjupersonerna. Vidare uppgav samtliga att kursen hade haft någon form av positiv effekt på deras välbefinnande, antingen psykiskt eller fysiskt. Det rörde sig om att må bättre genom att kursen hade ingett hopp, glädje och minskad stress, men även bidragit till att minska fysiska besvär. De effekter som beskrevs mer frekvent och i större utsträckning var fysiska, med dessa möjliggjorde, i sin tur, för positiva psykiska effekter. Det framkom också att kursen hade påverkat självförtroendet. Intervjupersonerna kände en större tilltro till den egna förmågan att sjunga, men i vissa fall även i andra sammanhang som till exempel att hålla tal.

När det gäller självkänsla är det svårare att urskilja konkreta effekter. Den enda intervjuperson som uppgav sig ha en låg självkänsla vid kursens start var redan i en process med att arbeta med sig själv via andra metoder. Denna intervjuperson upplevde att kursen var en källa till glädje och att den hjälpte, dock är det svårt att dra någon slutsats om att just denna kurs skulle ha varit avgörande. Den kan dock ha varit en bidragande orsak till ökningen av självkänslan hos denna individ.

Diskussion

Syftet med detta arbete var att beskriva intervjupersonernas egna upplevelser av kursen "Våga sjunga" med hjälp av deras egna definitioner av begreppen självkänsla och välbefinnande för att kunna säkerställa kursens effekter. Fokus har legat på positiva effekter på det psykiska och det fysiska planet när det gäller välbefinnande. Vidare har syftet varit att undersöka om kursen har bidragit till att stärka självkänslan.

Av resultaten att döma har kursen definitivt avgett intryck, de positiva effekterna är enkla att urskilja och därför är således den första forskningsfrågan möjlig att besvara. Det framkom en hel del positiva effekter på välbefinnandet, både psykiskt och fysiskt. Frågan är dock om det är sången, det positiva ledarskapet eller kanske till och med de fysiska övningarna som har bidragit till de positiva effekterna? Musik i sig har enligt tidigare forskning en positiv effekt på människan, både när det gäller immunförsvar (Kreutz et al. 2004) och emotionell/fysisk utveckling (Lindblad, 1992). Musik används dock i stor utsträckning som komplementär terapi, kanske av den orsaken att musik och sång är en av många faktorer som kan bidra till välbefinnande. När det gäller större fysiska eller psykiska problem behövs även andra traditionella medel. Låg självkänsla är exempelvis en orsak till många problematiska patologiska störningar såsom depression, fetma, anorexi etc. Dessa sjukdomar är också svåra att bota och kräver många insatser. En ökad självkänsla möjliggör ett tillfrisknande enligt många, men ännu verkar även beprövade metoder ofta att ingå såsom medicinering och exempelvis kognitiv beteendeterapi (Allgulander, 2008).

Det är dock svårt att avgöra graden av ökad självkänsla hos intervjupersonerna. Detta skulle exempelvis kräva undersökningar före deltagandet i kursen respektive efter kursens slut. Intervjupersonerna uppgav osäkerhet kring sin förmåga att sjunga och en känsla av att vara i vägen och att göra bort sig, vilket kanske mer tyder på ett dåligt självförtroende då osäkerhet är kopplad till prestation. Däremot bekräftas att alla hade ett inneboende behov av att utveckla sina förmågor när de valde att delta i kursen, precis som Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) och Maslow (refererad i Bärmark, 1985) hävdar.

Något som är intressant är också intervjupersonernas ålder. Maslow (refererad i Bärmark, 1985) nämner aldrig under vilken tidpunkt i livet människan känner ett behov av att självförverkligas, däremot nämner han att alla andra behov i behovshierarkin behöver vara uppnådda. Kanske är det så att behoven följer åldern utvecklingsmässigt och att arbeta med självförverkligande kräver en hel del erfarenhet och förståelse om det egna "jaget". Rogers (refererad i Cervone & Pervin, 2008) nämner att vi värderar oss själva utifrån de perceptuella tolkningar vi gör av vår omvärld, men om omvärlden ständigt ändras, vilket den gör, torde också bilden av oss själva ständigt variera, eller kanske till och med utvecklas. Därför skulle kurser som denna i vuxen ålder kunna möjliggöra en positiv utveckling, då samtliga upplevde positiva effekter på sitt välbefinnande i och med att de kände sig nöjda med vad de hade presterat.

Kursens upplägg verkar stämma överens med, och följa, aktuella teorier om hur psykiskt och fysiskt välbefinnande kan uppnås genom exempelvis avspänning, musik och uppmuntran/bekräftelse. Kursens positiva effekter bygger också därför till stor del på ledaren och hennes sätt att bekräfta och uppmuntra via coaching, vilket skapar en trygg miljö som gynnar den personliga utvecklingen (Berg, 2004). Sannolikt beror de positiva effekterna också

på att intervjupersonerna aldrig kände att de blev bedömda efter prestation och ej heller stämplade som exempelvis "sjuka". Självhjälpskurser vänder sig till personer som upplever sig ha problem. Intervjupersonerna i denna kurs antydde en viss osäkerhet och ibland också lite sämre självkänsla men, ingen av dem sökte sig till kursen specifikt för att må bättre, utom en intervjuperson som blev rekommenderad av sin stödperson under en period av långtidssjukskrivning på grund av psykiska besvär. Därför skiljde också många av dem på denna kurs och andra körer åt då tanken på att prestera och bli bedömd bidrog till att förstärka negativa effekter. De positiva effekterna kan också bero på valet av musik. Enkla, roliga folkvisor med snabbare tempo kan ha bidragit till den glädje som intervjupersonerna upplevde, då dessa visor också hör till kategorin "plusmusik" enligt Wallin (refererad i Vigren, 2004) och kräver mer rörelse, vilket alla nämnde som en bidragande faktor till ökning av energi och känslan av välbefinnande efter körpassens slut. Det välbefinnande som beskrevs av intervjupersonerna kan också ha berott på att musik har en fundamental betydelse för människan och hennes utveckling då tidigare studier tyder på att musik kan kopplas till hjärnans belöningssystem och därmed också motivation, emotion och arousal (Blood & Zatorre, 2001).

Sammantaget pekar undersökningen mot att positiva psykiska och fysiska effekter kan uppnås genom kursen "Våga sjunga". Däremot behöver det inte enbart röra sig om effekter av sång/musik utan kursens kombination av körsång, coaching och fysisk aktivitet kan också vara bidragande. Företrädesvis kan de positiva effekterna vara ett resultat av den coachingmetod som användes under kursen, vilken också kan ha varit en bidragande faktor till ökat självförtroende hos intervjupersonerna. Sången i sig verkar däremot ha varit en orsak till glädje och en viss upprymdhet/arousal som i sin tur kan tolkas som lycka, vilket kan vara en förutsättning för bättre självkänsla. Även om det inte erhöles några påtagliga samband mellan kursen och ökad självkänsla kan dock denna kurs generera ett ökat välbefinnande, vilket möjligen också skulle kunna vara en avgörande faktor för en bättre självkänsla.

Förslag till Projekt Hälsa AB

Arbetet tydliggör för Projekt Hälsa AB kursens positiva effekter. Företaget skulle därmed kunna utveckla kursens marknadsföring samt mål genom att trycka på de effekter som kursen leder till. Det kan röra sig om att föra fram att kursen leder till positiva emotionella effekter, såsom glädje och avkoppling. Företaget skulle behöva tänka över könsfördelningen i kursen. Varför är det främst kvinnor som deltar? Har det att göra med kursens mål? Begreppet självkänsla kan också fungera som avskräckande i vissa fall då många har svårt att erkänna att de lider av emotionella problem såsom låg självkänsla. Ökad självkänsla är dock inte något som kursen bör utlova, men däremot ökat välbefinnande och självförtroende. Många av intervjupersonerna hade inte heller några reflektioner över att målet var att öka självkänslan och deras personliga mål var ej heller att öka självkänslan eller välbefinnandet, åtminstone inte på ett medvetet plan. De positiva effekterna verkar således främst vara sidoeffekter.

För vidare utveckling av kursen skulle fokus under körpassen kunna läggas mer på de andra faktorerna som intervjupersonerna upplevde som viktiga, det vill säga den fysiska aktiviteten samt röstövningar vilka i sig bidrar till positiva effekter som är möjliga att ta med sig i sin vardag, såsom mer utvecklad talröst och ökat mod (självförtroende), men också fysiskt välbefinnande. Anledningen till att just självkänslan hos intervjupersonerna är svår att avgöra handlar om arbetets tid och omfattning och det skulle krävas betydligt djupare intervjuer samt

enkätmätningar av självkänsla både innan och efter deltagande i kursen. För att säkerställa effekterna ytterligare skulle kursen också kunna rikta sig till olika målgrupper, såsom ungdomar, pensionärer, eller till och med individer med psykiska eller fysiska problem. Detta kanske också skulle möjliggöra en jämnare könsfördelning.

Reliabilitet och validitet

Detta arbete avsåg att mäta individuella och subjektiva uppfattningar samt upplevelser av en kurs hos de deltagande i kursen med utgångspunkt i empirin. Därför bedömdes också en kvalitativ metod som den mest lämpliga metoden att använda. Reliabiliteten, som avser noggrannhet och mätsäkerhet, säkerställdes genom att fem av intervjuerna utfördes genom personliga möten i en lokal där miljön bedömdes som neutral utan störande stimuli eller ovidkommande variabler som kunde påverka intervjupersonernas svar. Ingen pilotstudie gjordes och intervjuerna gjordes enbart med nio intervjupersoner, vilket kan ha haft en negativ effekt på reliabiliteten då intervjuguiden inte kunde modifieras om så skulle ha behövts. Fyra av intervjuerna gjordes telefonledes, vilket kan ha haft en negativ påverkan då intervjun förlorar den personliga interaktionen mellan intervjuare och intervjuperson och möjlighet till tolkning av kroppsspråk. Under samtliga intervjuer eftersträvades dock ett neutralt förhållningssätt i interaktionen mellan intervjuare och intervjuperson. Samtliga intervjuer spelades in för att minimera feltolkning och felcitering. Intervjuformuläret grundades främst på kursen "Våga sjunga" och dess mål med utgångspunkt från företagets hemsida och samtal med kursledaren.

Samtliga intervjupersoner fick samma information om studien och dess syfte. En variabel som kan ha haft en negativ inverkan är intervjupersonernas medvetenhet om att studien utförs som uppdrag åt Projekt Hälsa AB. Inom denna typ av forskning är det svårt att kontrollera om svaren som anges är påverkade av normer och risken att intervjupersonerna främst ger socialt önskvärda svar är svår att eliminera. Andra variabler som kan ha påverkat är ärligheten i intervjupersonernas svar, vilket är svårt att kontrollera. Inga intervjupersoner kände varandra eller hade någon form av kontakt, utan de flesta medverkade i kursen vid olika tillfällen, vilket kan ha bidragit till eliminering av konforma svar. Intervjuarens förförståelse kan också vara en negativ variabel. Därför fick samtliga intervjupersoner definiera begreppen självkänsla och välbefinnande utifrån sin egen erfarenhet, vilket sedan kopplades till aktuella teorier och intervjuarens egna förförståelse. Syftet var att minimera intervjuarens inverkan på intervjupersonernas svar då studien berör intervjupersonernas subjektiva upplevelser och tolkningar av kursen.

Extern validitet

Avsikten med detta arbete var att samla in data om intervjupersonernas egna upplevelser för att kunna få en fördjupad kunskap om deras deltagande i kursen "Våga sjunga" och därmed belysa de effekter som kan uppnås via kursen. Syftet var inte att generalisera resultaten till någon större population. Urvalet skedde genom bekvämlighetsurval av självselektionstyp, vilket kan ha haft en negativ påverkan på validiteten då de som avstod från att medverka kan ha haft andra upplevelser än de som deltog. De som valde att delta kan främst ha varit de som var högst tillfredsställda med kursen, medan de missnöjda valde att avstå. Detta gör förstås att inte alla deltagares upplevelser representeras. Målet var också en jämn könsfördelning, men endast en deltagare av manligt kön deltog. Orsaken till detta var att få män har deltagit i kursen och

därför förlorades möjligheten att undersöka om det kan finnas några skillnader på hur manliga respektive kvinnliga deltagare upplever kurser av denna typ och att belysa båda könen upplevelser på ett balanserat sätt.

Intern validitet

Intervjupersonerna fick ej någon möjlighet att ta del av det sammanställda resultatet och korrigera eventuella fel, vilket hade kunnat bidra till att förbättra den inre validiteten då feltolkningar lätt kan uppstå även om samtliga intervjuer är inspelade. Intervjuguiden har granskats enbart av handledaren för att säkerställa frågornas relevans. Högre validitet skulle kunna ha uppnåtts om fler personer hade fått ta del av intervjuguiden för att bedöma frågornas relevans.

Begreppsvaliditet

De teoretiska begrepp som ingick berörde självkänsla samt välbefinnande. Dessa begrepp har olika betydelse för olika människor och är fria för tolkning. Intervjupersonerna fick därför definiera dessa begrepp själva för att öka validiteten. För att säkerställa begreppsvaliditeten vidare gjorde intervjuaren inte några egna definitioner av begreppen, utan använde sig av allmängiltiga definitioner för att visa de vanligast förekommande definitionerna för att sedan kunna jämföra dem med intervjupersonernas tolkningar.

Forskningsetiska antaganden

Arbetet följer Vetenskapsrådets forskningsetiska kriterier (Vetenskapsrådet, 2010), vilket innebär att samtliga intervjupersoner fick information, både via e-post och personlig kontakt, om vad studien skulle användas till. Alla intervjuer spelades in med tillstånd från intervjupersonerna. De försäkrades även om full konfidentialitet samt anonymitet, vilket innebär att ingen enskild kan identifieras och att datamaterialet enbart skall behandlas av författaren. De försäkrades även om att allt insamlat material kommer att förstöras när arbetet är sammanställt och att de när som helst fick avbryta sitt deltagande.

Förslag på framtida forskning

Arbetet har kunnat besvara frågeställningarna, men möjligheten att öka självkänslan är fortfarande något diskutabelt. Nya undersökningar skulle kunna utföras med individer vars låga självkänsla verkligen är ett problem och att deltagarnas självkänsla kan fastställas innan deltagandet. Vidare skulle det vara intressant att undersöka om det finns några skillnader ur ett genusperspektiv då få män har deltagit i kursen och varför det i större utsträckning är kvinnor som väljer att delta. En annan intressant fråga är ålderns betydelse. Skulle kursens effekter kunna se annorlunda ut om deltagarna hade varit yngre? I arbetet berördes ej gruppens betydelse eller gruppdynamiken i förhållande till de positiva effekter som kan uppnås, vilket också skulle vara intressant att utveckla vidare.

Referenser

- Allgulander, C. (2008). *Introduktion till klinisk psykiatri*. Lund: Studentlitteratur.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest* 4 (1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Berg, M. E. (2004). *Coaching: att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Lund: Studentlitteratur.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *PNAS* 98, (20), 11818-11823. doi: 10.1073/pnas.191355898
- Bärmark, J. (1985). *Självförverkligandets psykologi: Ett centralt tema i Maslows tänkande*. Stockholm: Natur och kultur.
- Cervone, D., & Pervin, L.A. (2008). *Personality: theory and research*. Hoboken, NJ: Wiley, cop.
- Denzin, N. K. (1989). *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Third Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Fredriksson, M., & Furmark, T. (2007). Motivation och emotion: Beteendets drivkrafter. I P. Hwang., I. Lundberg., J. Rönnberg., & A-C. Smedler. (red.). *Vår tids psykologi* (s. 92-132). Stockholm: Natur och kultur.
- Gärdenfors, P. (2000). *Hur homo blev sapiens: Om tänkandets evolution*. Nora: Bokförlaget Nya Doxa 2000.
- James, W. (1890). *The Principles of psychology*. [Elektronisk version]. Hämtad från <http://psychclassics.asu.edu/James/Principles/index.htm>
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine*, 2 (6), 623-635. doi: 10.1007/s10865-004-0006-9
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- Ljung, T., & Friberg, P. (2004). *Stressreaktionernas biologi*. [Elektronisk version]. *Läkartidningen*, 101, (12), 1089-1094. Hämtad från http://addisongruppen.se/vetamer_pdfer/stressreaktionernas_biologi.pdf
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. USA: Thousand Oak.

- Mruk, C.J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice : Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. [Ebrary inc.]. Hämtad från <http://site.ebrary.com/lib/lulea/Doc?id=10171372&ppg=16>
- Nationalencyklopedin. (2010). *Välbefinnande*. Hämtad från <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/sve/välbefinnande>
- Nationalencyklopedin. (2010). *Självförtroende*. Hämtad från <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/sve/självförtroende>
- Nationalencyklopedin. (2010). *Självkänsla*. Hämtad från <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/lang/självkänsla>
- Nationalencyklopedin. (2010). *Coaching*. Hämtad från <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/sok/Coaching?type=NE>
- Oestrich, I, H., & Johansen, F. (2005). *Kognitiv coaching: effektivt stöd till problemlösning och personlig utveckling*. Stockholm: Liber AB.
- Projekt Hälsa AB. (2010). *Om oss*. Hämtad från http://www.projekthalsa.se/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=58
- Rudberg, B. (1994). *Aktiv avspänning*. Stockholm: Natur och kultur.
- Sporren. (2010). *Om sporren*. Hämtad från <http://www.sporren.info/about/>
- Sporren. (2010). *Våga sjunga*. Hämtad från <http://www.sporren.info/vaga-sjunga/>
- Vetenskapsrådet. (2010). *Publikationer och riktlinjer*. Hämtad från <http://www.vr.se/etik/publikationerochriktlinjer.4.45a6e939122880e7d8e80001820.html>
- Vigren, K. (2004). Kosmiskt tilltal: Om konsten och vikten av att ta ton i världen. I B. Englund (red.), *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier* (ss. 91-110). Lund: Författarna och Studentlitteratur.

Bilaga 1

Intervjuguide

- Kön?

- Ålder?

- Sysselsättning?

Mål/Förväntningar

- Hur fick du höra talas om kursen?
- Hur många gånger medverkade du? /När
- Har du medverkat i något liknande program tidigare?
- Har du sjungit förut?
- Varför valde du att gå kursen?
- Vilka mål/förväntningar hade du på kursen?

Kursens effekter

- Kan du beskriva kursens upplägg?
- På vilket sätt har kursen/upplägget påverkat dig? (pos/neg)
- Om du har lärt dig något, på vilket sätt har du kunnat använda det du har lärt dig? (I dina relationer till andra människor eller ditt arbete exempelvis?)
- Målet med "våga sjunga" är att ha roligt, men också att våga ta för sig och utvecklas, samt stärka självkänsla, tycker du att detta framgick under kursens gång?
- Tycker du att dessa mål har uppfyllts för dig personligen? På vilket sätt?

Definition av begreppen

- Vad innebär begreppet självkänsla för dig?
- Vad innebär begreppet välbefinnande för dig?

Kursen i övrigt

- Hur har du upplevt kursledarens ledarskap/sätt att leda kursen?
- Skulle du rekommendera en vän att gå kursen? I så fall vad skulle du säga om kursen?
- Är det något som du känner att du vill tillägga?