

Anne Haugland Balsnes

Sang og velvære

En kartlegging av
eksisterende forskning om
sangens effekter



Norsk visearkiv
Oslo 2010

Anne Haugland Balsnes

Syng for livet

Sangløftet

Norsk visearkiv

Norsk visearkivs publikasjon 3

ISBN 978-82-91126-02-9

Trykk: Proff digitaltrykk

Innholdsfortegnelse

Forord.....	5
Introduksjon.....	8
Innledning.....	8
Oppdrag.....	9
Materiale, fremgangsmåte og opplegg.....	9
Avklaringer og avgrensninger.....	11
Refleksjoner omkring metoder.....	13
Kvalitativ forskning.....	14
Studier basert på spørreskjemaer spesielt utviklet for formålet.....	15
Kvantitative studier basert på psykologiske måleinstrumenter.....	15
Kvantitativ forskning basert på objektive biometriske målinger av fysiologiske forandringer.....	16
Kvantitativ forskning basert på standardiserte måleinstrumenter for mental og fysisk helse.....	17
Kvantitativ forskning som fokuserer på objektive fysiske ytelsesvariabler.....	18
Epidemiologisk forskning.....	18
Oppsummerende om metodologiske refleksjoner.....	19
Teoretiske perspektiver og empirisk baserte teser.....	20
Csikszentmihályis flyt-teori.....	20
Teori hentet fra gerontologi.....	21
Ruuds teori om musikk og livskvalitet.....	22
Bailey og Davidsons teser.....	23
Clift og Hancoxs teser.....	24
Teser fra en sammenlignende korstudie.....	24
Diskusjon.....	24
Oppsummering av resultater.....	26
Fysisk.....	26
Psykologisk/emosjonelt.....	26
Kognitivt.....	27
Sosialt.....	27
Mening.....	27
Presentasjon av de ulike undersøkelsene.....	28
Undersøkelser av sang i tradisjonelle kor.....	29
Undersøkelser av sangere i kor for spesielle grupper.....	35
Individuell sang.....	42
Allsang.....	44
Avsluttende bemerkninger.....	45
Referanser.....	48

Forord

Vi kjenner ingen kulturer uten musikk. Musikk er noe allment som er med på å gjøre oss til mennesker. Sangen står i en særstilling mellom alle musikalske uttrykk. Sangstemmen er nært knyttet til kropp, pust, våre følelser og vår identitet. Den er et allment instrument som alle mennesker har og kan delta med.

De siste årene kan det virke som om interessen for effekten av sang har økt i samfunnet, og det har stadig kommet til nye undersøkelser om sangens innvirkning på menneskenes liv og trivsel. En samlet oversikt over denne kunnskapen vil være til inspirasjon for alle som arbeider med sang, og til nytte for de som engasjerer seg i sangpolitikk. Derfor har *Norsk visearkiv* på vegne av *Syng for livet* og med støtte fra *Sangløftet* bestilt denne kartleggingen av eksisterende forskning innenfor det feltet vi kan kalle *sang og velvære*. Begrepet velvære tolkes vidt og kan omfatte god livskvalitet, et godt liv, god helse eller trivsel. Studier fra ulike fagfelt kan fortelle oss om sangens betydning, og perspektivet har dermed vært flerfaglig. I arbeidet med rapporten er det trukket veksler på en lignende kartlegging utført ved *Sidney De Haan Research Centre* i England hvor fokuset var sang og helse (Clift, Hancox, Staricoff, & Whitmore, 2008).

Disse studiene kan inndeles i to hovedkategorier avhengig av hvilke metoder som er brukt. Den første gruppen består av kvalitative studier (hovedsakelig basert på intervjuer og observasjon) og spørreundersøkelser. Denne gruppen studier gir gjennomgående positive resultater i forhold til sangens effekter. Den andre gruppen består av kvantitative hypotese-testende studier. Her er konklusjonene mer sammensatt. Der resultatene peker mot sangens positive effekter, er det ofte problemer knyttet til studiene som gjør det vanskelig å trekke generelle konklusjoner. De konklusjonene som er oppsummert nedenfor bygger dermed i hovedsak på studier fra den første gruppen, noe som kan være en utfordring for de som regner funn fra kvantitative studier som mer ”objektive” og ”hard facts”.

De enkelte studiene grupperer seg videre i tre hovedgrupper; korsang, individuell sang og allsang. Korundersøkelsene har to undergrupper: sang i ”tradisjonelle” kor; og sang i kor for spesielle grupper (hvor fengselskor, kor for hjemløse, rehabiliteringskor, barnekor, studentkor og seniorkor er representert).

Relevante teoretiske perspektiver som flyt-teori, teori hentet fra gerontologi og teori om sammenhengen mellom musikk/musikkaktiviteter og livskvalitet blir drøftet. Konklusjonene fra undersøkelser og relevant teori peker alle mot sangens positive effekter og er i stor grad sammenfallende. Sang har betydning for ulike dimensjoner ved mennesket, noe som resulterer i en helhetlig effekt. De ulike effektene er gjensidig avhengig av hverandre og samspiller med hverandre. I det følgende presenteres konklusjonene i de foreliggende studiene i oppsummert form, kategorisert etter de forskjellige dimensjonene ved mennesket:

På det fysiske området kan sangen gi:

- forløsning av fysiske spenninger
- opplevelse av å trene kropps-systemer som lungekapasitet
- opplevelse av å disiplinere kroppens muskel- og skjelettsystem som resultat av god holdning
- opplevelse av økt fysisk velvære

På det psykologiske/emosjonelle området kan sangen gi:

- følelsesmessig forløsning og redusert stress
- glede, positivt humør og oppstemthet
- økt energinivå
- opplevelse av terapeutiske gevinster i forhold til psykologiske problemer som depresjon
- opplevelse av økt personlig og følelsesmessig velvære

På det kognitive området kan sangen gi:

- stimulering av kognitiv kapasitet som oppmerksomhet, konsentrasjon, hukommelse og læringsevne
- mestringsopplevelser
- læring og utvikling, ikke bare på det musikalske området
- økt selvtillit

På det sosiale området kan sangen gi:

- en opplevelse av kollektiv samhørighet gjennom en koordinert aktivitet som følger samme puls
- mulighet for personlig kontakt med andre, utvikling av vennskap og nettverk
- opplevelse av terapeutiske gevinster i forhold til sosiale problemer som ensomhet
- opplevelse av å bidra til et større fellesskap gjennom opptredener

I forhold til mening og sammenheng i livet kan sang gi:

- en opplevelse av å bli absorbert i en aktivitet som involverer kroppen og sinnets ulike kapasiteter
- opplevelse av å bidra til noe som er større enn summen av delene
- involvering i en regulær aktivitet som skaper sammenheng i livet
- opplevelse av personlig transcendens, bli løftet ut av det hverdagslige, få et glimt av noe vakkert, noe som beveger og gjør godt for sjelen
- opplevelse av å være engasjert i en verdifull aktivitet som er med på å gi livet mening

Konklusjon

Selv om vi de senere årene har fått frem en del forskning på området sang og velvære, er det fremdeles behov for ytterligere begrepsavklaring, mer empirisk forskning, teoribygging og ikke minst for samarbeid som kan forhindre at fremtidig forskning på feltet blir tilfeldig og lite samkjørt. Den foreliggende rapporten peker også på områder som er lite utforsket. Det er spesielt behov for forskning på allmennsang, både den private, innadvendte hverdagsmuseringen og den kollektive varianten *allsang* som vi finner i mange ulike sammenhenger. De fleste studiene denne rapporten bygger på, undersøker organisert sang, særlig korsang. Konklusjonene i de få studiene som finnes av individuell sang bekreftes imidlertid av korstudiene. Det foreliggende materialet viser at sang er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket; fysisk, kognitivt, emosjonelt eller psykologisk, sosialt og i forhold til mening og sammenheng i livet. Til sammen kan sangen bidra positivt til et bedre liv – om vi kaller det bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære. Sangen har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn og kan spille en rolle som gledesskaper, samfunnsverktøy eller medisin.

Introduksjon

Innledning

De siste årene kan det virke som om interessen for sang har økt i samfunnet, noe som ikke minst gjenspeiles i media. På filmfronten har det vært en rekke filmer som på ulike måter har handlet om syngende mennesker (som *Heftig og begeistret* fra 2001 og *Så som i himmelen* fra 2004) og på TV har det gått serier om fengselskor (TVNorge 2007), bydelskor (NRK 2008) og bedriftskor (NRK 2008). *Det store korslaget* har hatt stor oppslutning (TV2 2009) og folk synger med på *Beat for Beat* (NRK 1999-) og *Allsang på Grensen* (TV2 2007-). Ulike aktører fremmer sang i samfunnet. Rikskonsertene har reist land og strand rundt med sitt prosjekt *Hele Norge synger* hvor de inviterer ”til et bredt sangarbeid der ingen røst er for liten, intet kor for stort, der alle kan bidra med den stemme de har”.¹ Prosjektet *Sangløftet*² vil også bidra til mer sang i Norge, mens *Syng for livet*³ arbeider for å styrke norsk sangkultur med visjon om at alle mennesker skal få del i sangen som kilde til glede, kreativitet, identitet, helse og egenutvikling. Korbevegelsen er i medvind, og rundt om i landet inviteres det til allsang i alle mulige omgivelser.

¹ Fra nettsiden www.rikskonsertene.no/helenorgesynger: ”Det er stor interesse for å synge sammen og det tas mange spennende initiativ for å øke interessen for sang i ulike sammenhenger. Hele Norge synger skal være en arena hvor alle disse initiativene kan møtes. På tvers av musikalske sjangere og kunstarter, på tvers av kulturuttrykk og generasjoner vil vi bruke Rikskonsertenes ressurser på en ny måte. Vi vil koble profesjonelle utøvere og amatører, lokale kor og sangglade i alle aldrer sammen. Det skal utvikles nye konsertformer for nye publikumsgrupper. Vi vil berøre, overraske og begeistre.”

² Fra nettsiden www.sangloftet.no: *Sangløftet* er en gave fra Sparebanksstiftelsen DnB Nor, og forvaltes av de to organisasjonene Norsk musikkråd og Musikk og Ungdom. Til sammen fem millioner kroner bidrar til å løfte sangen i Norge fra høsten 2008 frem til høsten 2010. Sparebankstiftelsen har besluttet å videreføre prosjektet i to nye år. Frem til sommeren 2010 skal ytterligere fire millioner brukes på sangprosjekter over hele landet. Sangløftet samarbeider med Syng for Livet og Hele Norge Synger. Flere basistiltak er iverksatt i Sangløftet med fokus på sang for alle, unge dirigenter og unge sangere, og den nye sangboken *Sang i Norge*. Sangløftet skal bidra til mer sang i Norge ved å stimulere etablerte og nye tiltak innenfor områdene kompetanseheving, repertoarutvikling og opplevelser. Prosjektet kan omfatte alle sjangre, aldre og både fritids- og profesjonell virksomhet.

³ Fra nettsiden www.syngforlivet.no: *Syng for Livet* er et prosjekt som omfatter et bredt spekter av ulike, men likeverdige aktører som har gått sammen om et felles løft for å ta vare på, utvikle og styrke norsk sangkultur og norske sangtradisjoner. Prosjektorganisasjonene er Folkeakademiens Landsforbund, Musikk i Skolen, Norges Barne- og Ungdomskorforbund, Norsk musikkråd, Norsk Visearkiv, Norsk sangerforum, Norsk Viseforum, Stiftelsen Na-Ku-Hel Norge, Musikkens studieforbund og Norges Korforbund. Dessuten samarbeider prosjektet nært med andre aktører, organisasjoner og institusjoner.

Oppdrag

De siste årene har det kommet til stadig nye undersøkelser av sangens innvirkning på menneskenes liv og trivsel. Mye handler om helsemessige effekter, men også sangens betydning for læring og samfunnsengasjement har vært diskutert. Deler av denne kunnskapen finnes i flere ulike miljøer, men få kjenner helheten. En samlet oversikt over kunnskapen på feltet vil være til inspirasjon for alle som arbeider med sang, og til nytte for de som er involvert i sangpolitikk.

Våren 2010 fikk jeg i oppdrag å kartlegge den eksisterende forskningen om sangens betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Rapporten ble bestilt av *Norsk visearkiv*⁴ på vegne av *Syng for livet* og med støtte fra *Sangløftet*. Målet var å få en oversikt over hvilken kunnskap som finnes, men også hvilke sammenhenger som er undersøkt og hvilke seriøse forsknings- og kompetansemiljøer som er involvert i arbeidet. Rapporten skulle legges frem på Sangkulturkonferansen i oktober 2010.

I august 2010 ble det arrangert et seminar kalt *Sang som gledesskaper, samfunnsverktøy og medisin* som skulle danne grunnlag for det videre arbeidet med rapporten. Professor Even Ruud, sangterapeut Åsne Berre Persen og jeg selv bidro som forelesere mens deltakerne kom med verdifulle innspill. Seminaret favnet bredt, og samlet ca førti deltakere fra ulike musikk-institusjoner og virksomheter. Behovet for å kunne henvise til dokumentert forskning innen området ble fremsatt, ikke minst overfor politikere og bevilgende myndigheter.

I det følgende vil jeg gjøre rede for hvilket materiale denne rapporten bygger på og hvordan den er lagt opp.

Materiale, fremgangsmåte og opplegg

Formålet har altså vært å identifisere, vurdere, systematisere og presentere eksisterende forskning innen feltet sang og velvære. I denne prosessen har jeg hatt god nytte av et liknende arbeid som er utført ved *Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health* ved *Canter-*

⁴ Fra www.visearkivet.no: Norsk visearkiv driver med formidling om og forskning på norske viser og norsk sangtradisjon. Norsk visearkivs oppgaver er forskning og publisering, service og formidling, samt arkivering og innsamling.

bury Christ Church University i England. Senteret har utgitt rapporten *Singing and Health: A Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*⁵ (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008) som presenterer omfattende engelskspråklig forskning på området.⁶ Senteret har også utgitt andre rapporter som er relevante i denne sammenhengen, og kan anses som ledende i Europa innen feltet. Min kartlegging vil gjøre forskningen fra Sidney De Haan tilgjengelig for norske sang- og musikkarbeidere.

I denne rapporten er det inkludert relevant nordisk forskning, som jeg har gjort meg kjent med i forbindelse med mitt doktorgradsarbeid om kor som ble avsluttet i 2009.⁷ Denne forskningen er i liten grad fanget opp av det britiske miljøet i de tilfeller der den er presentert på nordiske språk. Det vil aldri være mulig å få en fullstendig oversikt over forskningen innen et felt på verdensbasis, både på grunn av språkbarrierer, og fordi forskningen etter hvert både er omfattende og uoversiktlig, men denne kartleggingen vil allikevel gjøre tilgjengelig et stort materiale.

Rapporten er lagt opp på følgende måte: Etter introduksjonen hvor avklaringer og avgrensninger foretas, følger en drøftning av de ulike metodene studiene baserer seg på. Deretter diskuteres noen utvalgte teoretiske perspektiver relatert til sang og velvære-feltet før de ulike studienes resultater presenteres i oppsummert form i henhold til følgende kategorier: Effekter på et fysisk, psykologisk/emosjonelt, kognitivt⁸ og sosialt plan samt i forhold til opplevelse av mening og sammenheng i livet. Videre presenteres de ulike studiene rapporten bygger på systematisert etter hvilken type sang som undersøkes og hvem som deltar i sangaktivitetene.

⁵ Heretter kalt "De Haan-rapporten"

⁶ Forskerteamet ved Sidney De Haan Research Centre gjør nøye rede for hvilke søkestrategier som er brukt i kartleggingen av forskning innen sang og helse-feltet. Siden den foreliggende rapporten delvis bygger på De Haan-rapporten, vil jeg kort presentere deres fremgangsmåte slik at leserne får innblikk i utvelgelsesprosessen. 10 databaser ble systematisk gjennomgått ut fra søkeord knyttet til sang og helse. Ved artikler som syntes relevante ble sammendragene nøye gjennomgått av to forskere som arbeidet uavhengig av hverandre, og artiklene ble deretter kategorisert i henhold til et på forhånd oppsatt skjema. Disse artiklenes referanselister ble sjekket for flere mulige kilder og forfatterne ble kontaktet med spørsmål om ytterligere relevante studier. Forskernes egne nettverk og websøk identifiserte flere kilder. Etter nøye gjennomgang av det til da innsamlede materialet, ble 35 artikler silt ut som aktuelle for endelig kartleggingen. Årsaker til utsling kunne være mangel på forskningsdata, liten relevans for tematikken eller at resultatene var presentert mer fullstendig i andre kilder.

⁷ Mitt doktorgradsprosjekt var i utgangspunktet et musikkpedagogisk arbeid, men helse og livskvalitetsperspektivet var så å si "umulig" å komme utenom i mitt materiale, som omfattet deltakende observasjon i et lokalt blandakor gjennom tre år, intervjuer med 17 av korets medlemmer og gjennomgang av dokumentasjon fra korets 20-årige historie (som styrereferater, årsmeldinger, anmeldelser, artikler osv).

⁸ Kognisjon betegner "forstandsaktivitet", dvs tenkning og å tilegne seg kunnskap.

Til sist kommer jeg med noen avsluttende bemerkninger. Rapporten kan selvsagt leses i sin helhet, men det er også mulig å gå direkte til det som er av størst interesse for den enkelte leser, som for eksempel de oppsummerte resultatene eller spesifikke undersøkelser.

Avklaringer og avgrensninger

Faglige perspektiver

Hvilke fagfelt skal en forskningsrapport om sang og velvære forholde seg til? Min innfallsvinkel har vært flerfaglig. I denne rapporten inkluderes studier utført innen ulike fagfelt. Kriteriet er at undersøkelsene skal gi kunnskap om sang og velvære, uansett faglig perspektiv. Nettopp det å belyse sang fra ulike innfallsvinkler vil gi et rikere bilde av dens betydning. Forskerne ved *Sidney De Haan Research Centre* brukte søkeordene *health, music therapy* og *singing* som grunnlag for sine søk. Dette gir en pekepinn om hvilke fagfelt hovedtyngden av undersøkelsene befinner seg innenfor. Selv har jeg i tillegg brukt søkeordene *velvære/well-being* og *livskvalitet/quality of life* i tilknytning til sang. Jeg har også inkludert andre undersøkelser som ved gjennomgang har vist seg å være relevante for tematikken. Feltet musikk og velvære befinner seg i skjæringspunktet mellom musikkterapi, musikkpedagogikk, utøvende musikk, musikkvitenskap, medisin og psykologi, antropologi og sosiologi. I det følgende vil jeg gjøre rede for hvilken forståelse av begrepene helse og velvære som ligger til grunn for arbeidet med rapporten. Det vil gi en pekepinn på hvor bredt jeg har søkt etter relevant litteratur, men også hvilke avgrensninger som har vært nødvendige å foreta.⁹

Velvære og helse

Velvære tolkes i denne sammenhengen vidt og kan omfatte beslektede begreper som god livskvalitet, et godt liv, trivsel eller god helse. Siden mange av studiene i materialet relaterer seg til nettopp *helse*, kan det være nyttig å se nærmere på ulike forståelser av begrepet. Innenfor biomedisinen defineres helse som fravær av sykdom. Biomedisinske helseteorier gir en mekanistisk forståelse av mennesket. Fra en slik posisjon kan helsen måles i konkrete undersøkelser. Det er eksempler på slike undersøkelser knyttet til sang og helse senere i rapporten.

⁹ For eksempel er ikke rene pedagogiske undersøkelser av sang i skolen tatt med. Slike studier kan si noe om sangens betydning i en pedagogisk kontekst, men dersom de ikke bringer inn et videre perspektiv, er de utelatt i denne rapporten. Dette gjelder også pedagogiske undersøkelser av kor som fokuserer på læring eller danning, f.eks Knudsens *Koret – et rom for danning? En studie av en korpraksis i et danningsteoretisk lys* (ref), Høgenes *Ten Sings betydning for musikalisk og personlig utvikling* (ref) og Sandbergs *Sång i samspill – læring i kôr* (ref). Læring og utvikling har helt klart betydning for opplevelse av livskvalitet, men dette tematiseres ikke av forfatterne, og dermed presenteres ikke studiene i rapporten.

Fra et fortolkende perspektiv derimot, ser man på helse som en *erfaring*, som opplevelse av velvære og mening i livet (Ruud, 2010). Helse blir mer en ressurs og et middel til å oppnå for eksempel velvære. Dermed blir ikke helse en statisk tilstand, men heller noe som skapes gjennom prosesser og utvikles gjennom relasjoner. Med et slikt helsebegrep kan vi likestille helse med livskvalitet og velvære (Ruud, 2006)¹⁰, noe som gir god mening når forskning om sangens betydning for velvære skal kartlegges.

Ulike former for sang

I en rapport om sang og velvære, må vi også spørre hva *sang* er. De fleste vil være enige i at sang er musikk som innbefatter bruk av den menneskelige stemmen. Det er imidlertid mer problematisk å skille mellom ulike former for sang, slik det av systematiseringshensyn er nødvendig i denne rapporten. Man kan vektlegge ulike kriterier ved en slik inndeling.

Velle Espeland ved *Norsk visearkiv* skiller mellom allmennsang og profesjonell sang.¹¹ Med allmennsang menes sang som ikke retter seg mot et publikum. Den kan være individuell, spontan, innadventt og privat, eller organisert som i allsang. Det viktigste er at den retter seg mot opplevelsen til den eller de som synger. Selve sangen er i seg selv mål og mening i slike tilfeller. Kjentegnet på profesjonell sang derimot, er at den er presentativ, at den retter seg mot et publikum og dermed blir underlagt estetiske krav. Espeland vektlegger ikke om utøveren får betalt for å synge eller ikke. Også i gruppesangen mener han det er en glidende overgang fra den frie allsangen til en profesjonell korsang rettet mot et publikum. I mange kor er det sosiale minst like viktig som det å fremføre sang for andre, men allikevel arbeides det med å perfeksjonere lydbildet og gjøre koret presentativt for et publikum.

I denne rapporten har jeg funnet det hensiktsmessig å skille mellom korsang (av ulike slag), individuell sang og allsang. Den første kategorien vil sortere under Espelands begrep profesjonell sang (som i denne sammenhengen verken peker på at det er honorar involvert eller at korene består av utdannede sangere). Individuell sang kan her gjelde både allmennsang; mennesker som synger for sin egen skyld, eller profesjonelle utøvere som øver frem mot å presentere seg for et publikum (som i Sandgrens studie (2002) av sangere som både er

¹⁰ Det er imidlertid viktig å presisere at et slikt helsebegrep ikke står i motsetning til biomedisinen og bør ikke forhindre mennesker i å oppsøke medisinsk hjelp hvis nødvendig.

¹¹ http://www.visearkivet.no/pdf_filer/hverdagssangen/allmennsangen.pdf

profesjonelle når det gjelder utdanning/yrkesutøvelse og i Espelands betydning). Allsangen derimot, regnes alltid som allmennsang.

Rapporten som helhet presenterer flest korstudier. Dette har flere årsaker. Det spiller selvsagt en rolle at jeg har en bakgrunn som korforsker og dermed er mest kjent med forskning på korsang. I materialet er det imidlertid en stor overvekt av studier som på en eller annen måte undersøker organisert gruppesang, altså korsang. Også De Haan-rapporten (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008) konsentrerer seg om “active engagement in group singing” og dens positive effekt på livskvalitet, velvære og helse. Det ser dermed ut til at forskere som er opptatt av sang i et helseperspektiv til nå har fokusert mest på korsang. En viktig årsak er selvsagt at de sosiale aspektene ved sang, som fremheves som helsefremmende i mange studier, er forbundet med kollektiv sang. Forskningen som finnes på individuell sang, bekrefte imidlertid i stor grad av korforskningen, som dermed er relevant for ulike typer sang. Et annet poeng er at mange av de positive effektene som fremheves i forbindelse med korsang, også er like relevante for allsang. Jeg vil allikevel peke på to aspekter ved korsang som skiller den fra allsang (om denne er uorganisert eller ikke). Korvirksomhet er en regulær aktivitet, og kan dermed legge til rette for nettverksbygging på en annen måte enn spontan allsang kan gjøre det. Organisert allsang i en gruppe hvor de sosiale aspektene også vektlegges, vil imidlertid bidra til opplevelse av tilhørighet og identitetsbygging på samme måte som i et kor. Et annet aspekt ved kor er at det arbeides fremover mot et mål, noe som legger til rette for mestringsopplevelser. Dette aspektet er også tilstede i allsang. Avhengig av kompetanse kan det for enkelte være forbundet med mestring å delta i spontan eller organisert allsang. Allikevel er det trolig at fokuset på prestasjon og dermed mestring er større i en flerstemmig korsammenheng.

Refleksjoner omkring metoder

Når de ulike undersøkelsene presenteres senere i rapporten, vil jeg ikke gå grundig inn på metodiske spørsmål. Der vil jeg først og fremst presentere undersøkelsenes formål, gjennomføring og resultater. Det er allikevel på sin plass med noen refleksjoner omkring metode. Disse vil gi leseren en forståelse av hvilke utfordringer som er forbundet med slike undersøkelser og hvilke usikkerhetsfaktorer som knytter seg til all forskning.

Aller først vil jeg komme med noen generelle kommentarer. Hovedtyngden av forskningen innen sang og velvære-feltet er av nyere dato. De fleste undersøkelsene er fra slutten av 1990-

tallet og fremover. Studiene er av svært varierende karakter med hensyn til hvilke problemstillinger som tas opp, hva slags sangform som undersøkes, hvilke deltakere som er med, og hvilke metoder og teoretiske perspektiver som er brukt. Kvalitetene på undersøkelsene er også varierende. I det hele tatt er mangelen på relevante teoretiske perspektiver gjennomgående, noe jeg vil drøfte nærmere i et senere avsnitt. De Haan-rapporten viser at få forskere bygger på hverandres forskning (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008). Et annet viktig moment nevnes også: I de aller fleste kor er det flere kvinner enn menn, men dette tematiseres sjelden. Dermed gir resultatene i flere tilfeller en skjevhet i forhold til kjønn. Undersøkelsene kan inndeles i følgende grupper etter hvilke metoder som er brukt:

- kvalitative studier; studier basert på spørreskjemaer som er spesielt utviklet for formålet;
- kvantitative studier som bruker psykologiske skalaer;
- kvantitativ forskning som bruker objektive biometriske målinger¹² av fysiologiske forandringer assosiert med sang;
- kvantitativ forskning som bruker standardiserte måleinstrumenter for mental og fysisk helse;
- kvantitativ forskning som fokuserer på objektive fysiske ytelsesvariabler (som hørsel og lungekapasitet);
- epidemiologiske¹³ undersøkelser av store befolkningsgrupper hvor korsang inkluderes som en mulig faktor i forhold til helse.

Jeg vil drøfte de ulike metodiske innfallsvinklene hver for seg.

Kvalitativ forskning

Studiene i denne gruppen utforsker sangeres personlige erfaringer og selvoppfatninger knyttet til sangens positive effekter. Metodene som brukes varierer, men de aller fleste inkluderer intervjuer og/eller gruppediskusjoner. Enkelte forskere tar også i bruk deltakende observasjon (som f. eks. Betty A. Bailey & Davidson, 2002; Schjelderup, 2005; Silber, 2005), mens to undersøkelser kombinerer kvalitative og kvantitative innfallsvinkler (Clift & Hancox, 2001; Sandgren, 2002). Noen aspekter peker seg ut ved de kvalitative studiene. Undersøkelsene tar for seg små utvalg. Flere undersøker sang i enkjønnede grupper, som kor for hjemløse menn

¹² Måling av biologisk mønstre som fysiologiske karaktertrekk (som for eksempler fingeravtrykk) eller adferdsmønstre (som for eksempel ganglag).

¹³ Læren om folkehelse

(Betty A. Bailey & Davidson, 2002), guttekor (Ashley, 2002) og kvinnekor i fengsel (Silber, 2005). Det er også flere studier av marginaliserte grupper som hjemløse (Betty A. Bailey & Davidson, 2002) og innsatte i fengsel (Silber, 2005). Et annet karakteristika er fokuset på hvordan sang fremmer vekst og helbredelse (som f. eks. Joyce, 1996). Resultatene fra disse undersøkelsene er i stor grad sammenfallende og peker tydelig mot sangens positive gevinster på en rekke områder som jeg vil gå nærmere inn på i avsnittet nedenfor hvor resultatene oppsummeres.

Studier basert på spørreskjemaer spesielt utviklet for formålet

Flere undersøkelser tar utgangspunkt i spørreskjemaer som fokuserer på velvære og helse eller relevante begreper som livskvalitet og sosial kapital. Også disse studiene er mangfoldige med hensyn til formål, utvalg og spørsmålsstillinger. Det er dermed vanskelig å finne forbindelser mellom dem, men resultatene er i stor grad sammenfallende med det som kommer frem ved kvalitative undersøkelser og vil bli gjennomgått senere. Enkelte av studiene har forskjellige utfordringer knyttet til metode, for eksempler ved at de gir lite informasjon om fremgangsmåte, deltakere eller analyseprosedyrer. Et problem kan også være at deltakerne kan ha en tendens til å oppfylle forskernes forventninger, som f.eks i Hillmans undersøkelse (2002), hvor deltakerne kan ha undervurdert egen helse før de begynte å synge i kor. De kan også ha overvurdert den ved rapportering når de vet at formålet for undersøkelsen nettopp var å utforske korsangens innvirkning på helsetilstanden. Et annet problem med denne studien er at koristene hadde vært medlemmer av koret mellom 6 mnd og 11 år uten at dette ble tatt hensyn til i analysen. Disse eksemplene viser utfordringer og usikkerhetsmomenter ved slike undersøkelser.

Kvantitative studier basert på psykologiske måleinstrumenter

Tre studier i utvalget (Kreutz et al., 2004; Unwin, Kenny, & Davis, 2002; Valentine & Evans, 2001) som undersøker sangens innvirkning på humør eller sinnstilstand plasserer seg i denne gruppen. Resultatene er vanskelige å sammenligne siden ulike måleinstrumenter brukes. Alle vurderer sinnstilstand før og etter en sangaktivitet. Få av forskerne drøfter om kvaliteter ved musikken eller innholdet i tekstene som synges har innvirkning på humøret (kun Unwin et al., 2002). Dette må sies å være en svakhet ved studiene som undersøker alt fra avsynging av

kjente sanger til fremføring av Mozarts Requiem. Det er i det hele tatt vanskelig å si om slike studier kan indikere at sang på kort sikt forsterker positive sinnstilstander.

Kvantitativ forskning basert på objektive biometriske målinger av fysiologiske forandringer

De fleste studiene i denne gruppen måler fysiske indikatorer for reaksjoner på stress eller opphisselse ("arousal") (som kortisol, hjerterate, blodtrykk). Antagelsene går på at sang på den ene siden fører til fysisk opphisselse, emosjonell stimulans eller stress, og på den andre siden til avslapning og avspenning. Andre målbare elementer er antistoffet immunoglobulin A (sIgA) som finnes i spytt (og som indikerer at immunforsvaret fungerer) og hormonet oxytocin, som understøtter følelsen av tilhørighet, fellesskap og trøst. Det mest vanlige i denne sammenhengen er å måle sIgA. Et problematisk aspekt ved slike undersøkelser er variasjoner i resultatenes natur og verdi som gjør dem vanskelig å sammenligne. Tre studier (Beck, Cesario, Yousefi, & Enamoto, 2000; Kreutz et al., 2004; Kuhn, 2002) rapporterer om betydelig økning i sIgA som respons på sang (sammenlignet med lytting eller stillhet). Andre interessante konklusjoner er at aktiv sang har større innvirkning på sIgA enn lytting til sang, og at fremføringer har større effekt enn øvelser. Resultatene indikerer også at *hva* som synges er underordnet. Å synge populære sanger i en liten gruppe gir samme utslag som fremføring av Beethovens *Missa Solemnis*. Slike sammenligninger må selvsagt gjøres med forsiktighet. Studienes største verdi er at de kan gi retningslinjer for fremtidige studier som vil undersøke sangens innvirkning på immunsystemet.

Alle studiene som måler sIgA har samtidig sine begrensninger som går på hvilken karakter sangaktiviteten som undersøkes har, det lave antallet deltakere som er involvert, og ikke minst med hensyn til hvordan man kan peke på forandringer i sIgA som en faktor i forhold til deltakernes helse og velvære. Økning av antistoffer skal ha positiv innvirkning på immunforsvaret, som dermed påvirker helsetilstand. Studiene rapporterer imidlertid forandringer innenfor tidsrom fra noen få minutter til et par timer. Det finnes ikke data på hvor lenge forandringene varer utover dette. Det er ikke bevist at økt sIgA har en klinisk betydning i forhold til individers motstandsevne overfor infeksjoner. Vi kan heller ikke vite om det økte sIgA-nivået kommer som et resultat av nærkontakt med korsangere som alle puster energisk ut og inn. Økt nivå kan nettopp komme av økt fare for åndedrettsinfeksjoner.

Resultatene fra de biomedisinske målingene viser at sang er forbundet med fysiologiske forandringer som indikerer en oppkvikkende effekt eller mildt stress. Et problematisk aspekt er imidlertid at ingen av studiene skiller mellom *positivt stress* som oppstår når utfordringene er motiverende ("eustress"), og *negativt stress* som kan oppstå når ytre krav overstiger de ressurser man har til rådighet ("distress") (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008).

Resultatene som viser at oxytocin-nivået øker både hos profesjonelle og amatørsangere er imidlertid interessante, og kan peke mot korsang som en spesiell fysiologisk prosess. Hormonet assosieres med interpersonlig intimitet og fellesskap, og indikerer at en opplevelse av velvære ved å synge sammen med andre kan knyttes til opplevelsen av samhørighet.¹⁴

Kvantitativ forskning basert på standardiserte måleinstrumenter for mental og fysisk helse

Bare to studier, som begge gjelder seniorsang, plasserer seg i denne gruppen (Cohen et al., 2006, 2007; Houston, McKee, Carroll, & Marsh, 1998). I begge tilfeller gjaldt undersøkelsene eldre som ble vurdert før og etter en periode med et strukturert sangprogram (sangstund eller korsang). I begge studier ble også en kontrollgruppe vurdert. Begge rapporterer om sangens positive helseeffekt som igjen kan lede til redusert medikamentbruk og mindre behov for helsetjenester. Også ved slike undersøkelser er det imidlertid problemer forbundet med metode, som jeg vil gi eksempler på her. I Houston's tilfelle rapporteres det om statistisk signifikans, men resultatenes kliniske betydning diskuteres ikke (Houston et al., 1998). Vi vet dermed ikke om de observerte forandringene faktisk representerte en meningsfull forbedring i de eldres velvære. En spørreundersøkelse kunne ha gitt verdifull kunnskap om de eldre eller de ansatte opplevde at sangstunden gav gevinster også etter sangstunden.¹⁵ I Cohen et als

¹⁴ I presentasjonen av de ulike undersøkelsene nedenfor har jeg valgt å utelate tre studier av denne typen som er med i De Haan-rapporten (selv om de nevnes i forbindelse med metodediskusjonen). Sangsituasjonene de utforsker er så konstruerte og undersøkelsene har så mange usikkerhetsfaktorer ved seg at jeg mener de sier lite om sammenhengen sang og velvære. De kan imidlertid kort redegjøres for: Galati et al. lot både profesjonelle og semiprofesjonelle sangere synge spesialkomponerte melodier i 2-3 minutter og målte deretter forandringer i huden (Galati, Costa, Rognoni, & Pisterzi, 2006), Valentine et al. målte hjerterefreknens og blodtrykk og sammenlignet solosang, korsang og svømming (Valentine & Evans, 2001), mens Kuhn sammenlignet deltakelse i "call and response-sang" og musisering med lytting ved å måle Salivary Immoglobulin A før og etter endt sesjon (Kuhn, 2002).

¹⁵ Flere opplysninger om Houston's undersøkelser følger senere, her er det metodologiske utfordringer som drøftes.

tilfelle er det problemer forbundet med presentasjon av data, analysestrategiene som brukes og hva som regnes som signifikante nivåer når konklusjoner skal trekkes (Cohen et al., 2006, 2007). Mulig forutinntatthet drøftes heller ikke, noe som er problematisk med tanke på at deltakerne som ble rekruttert visste at de deltok i en studie hvor koraktivitetens helsegevinst skulle vurderes. En slik forutinntatthet vil høyst sannsynlig påvirke deltakernes svar. Forskerne gjennomførte målinger ved to tilfeller, et år etter at koret startet opp, og deretter etter nok et år. Resultatene fra de to målingene analyseres på ulike måter, dermed er de vanskelige å sammenligne. Som vi ser, er det en rekke utfordringer knyttet til tolkning av data fra standardiserte måleinstrumenter for mental og fysisk helse.

Kvantitativ forskning som fokuserer på objektive fysiske ytelsesvariabler

Tre studier har undersøkt sangeres lungekapasitet, men ingen finner at denne er bedre enn hos andre, enten ”amatørsangere” (Gould & Okamura, 1973; Heller, Hicks, & Root, 1960), eller musikere som ikke bruker åndedrettet til å produsere lyd (Schorr-Lesnick, Teirstein, Brown, & Miller, 1985). Den sist utførte av disse studiene kritiserer de to foregående for metodologiske svakheter i forhold til få deltakere og dårlig sammenligningsgrunnlag. En studie har undersøkt operasangeres hørsel, og rapporterer at sang under visse omstendigheter kan gi nedsatt hørsel (Steurer, Simak, Denk, & Kauzky, 1998). Det diskuteres imidlertid ikke om den nedsatte hørselen er så merkbar at den kan få klinisk betydning (dvs. om den representerer et handicap for sangerne). Det begrensede antall studier i denne kategorien, gjør det umulig å trekke noen konklusjoner med hensyn til sangens mulige innvirkning på fysiske ytelsesvariabler.¹⁶

Epidemiologisk forskning

Korsang som faktor i forbindelse med helse, er objekt for to omfangsrike studier på store befolkningsgrupper (Bygren, Konlaan, & Johansson, 1996; Hyyppä & Mäki, 2001; Johansson, Konlaan, & Bygren, 2001; Konlaan, Bygren, & Johansson, 2000). Studiene utforsker fritidsaktivitetens betydning for folkehelsen på lik linje med faktorer som utdannelse, arbeid, inntekt, røyking og vekt. Artikkelen er publisert i prestisjefylte tidsskrifter og

¹⁶ I flere studier fremheves imidlertid selv-rapportering om sangens positive innvirkning på fysiske funksjoner.

er utført av høyt kvalifiserte forskergrupper. Studienes design kan i prinsippet vise at sang er en uavhengig helsefaktor og også si noe om hvor stor effekt korsang kan ha. Allikevel er ingen av studiene i stand til å bekrefte at korsang har en helsegevinst, noe mange av studiene som er utført i mindre skala indikerer. I De Haan-rapporten (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008) fremheves det som problematisk for helseprofesjonen dersom ikke slike større undersøkelser gir samme resultat. Det hevdes imidlertid at de epidemiologiske studiene i dette tilfellet har metodologiske svakheter som gjør at de ikke kan gi resultater i forhold til sang og helse. Det viktigste argumentet er at korsang var inkludert som én sosial faktor blant flere i undersøkelsen, og at man derfor ikke kan konkludere om sammenhengen sang og helse. I beste fall kan studiene si oss noe om betydningen av kulturelt engasjement generelt. På grunn av studienes begrensede verdi for en rapport om sang og velvære, er de ikke tatt med i presentasjonen av de ulike undersøkelsene nedenfor.

Oppsummerende om metodologiske refleksjoner

I det foregående er en rekke metodiske innfallsvinkler drøftet. De ulike metodene kan inndeles i to hovedkategorier. Den første gruppen består av kvalitative studier og spørreundersøkelser. Denne gruppen studier gir gjennomgående positive resultater i forhold til sangens effekter. Den andre gruppen består av målbare studier. Her er konklusjonene mer sammensatt. Det har vist seg vanskelig å få frem gode resultater både ved bruk av standardiserte måleinstrumenter knyttet til vurdering av sinnstilstand, mental eller fysisk helse, samt ved analyser av biologiske og fysiologiske variabler. Der resultatene peker mot sangens positive effekter, er det ofte metodologiske problemer knyttet til studiene som gjør det vanskelig å trekke generelle konklusjoner. I noen tilfeller er det ikke samsvar mellom resultater fra de kvalitative og kvantitative studiene. For eksempel er det ikke samsvar mellom sangeres selvrapporing av forbedret lungefunksjon og konklusjoner fra studier hvor objektive fysiologiske målinger av samme funksjon er foretatt. De oppsummerte konklusjonene nedenfor bygger i hovedsak på studier fra den første gruppen.

Teoretiske perspektiver og empirisk baserte teser

Nøkkelspørsmålet vi søker svar på i denne rapporten er hvilke mekanismer som binder sang og velvære sammen. Hva er forbindelsen mellom det kroppslige ved det å synge og psykologisk velvære? Hva er sammenhengen mellom den sosiale prosessen det er å synge sammen med andre og opplevelsen av følelsesmessig velvære? Hvilke mekanismer er unike for sang, og hvilke er avhengige av faktorer som også finner sted i andre sosiale og kreative aktiviteter? I denne delen vil jeg først diskutere relevante teoretiske perspektiver som kan belyse erfaringer med sang, og deretter presentere noen utvalgte forsøk på å sette opp teser¹⁷ over hvilke forbindelser vi kan finne mellom sang og helse eller velvære. Til sist vil jeg diskutere hvilke fellestrekk teoriene og tesene har.

Csikszentmihályis flyt-teori

Flere forskere trekker frem den ungarsk-amerikanske psykologen Mihály Csikszentmihályis teori om *flyt-tilstander* som relevant, særlig i forhold til korsang. Metaforen *flow* eller flyt, brukes av mange mennesker til å beskrive en tilstand hvor selvet forsvinner, tiden opphører og samhandlingen går av seg selv uten motstand. I Csikszentmihályis teori beskriver flow en tilstand hvor en persons engasjement er fullstendig involvert i å klare en utfordring som akkurat er mulig å få til (1997). Intens lykkefølelse ledsager gjerne tilstanden. Ekstase er en annen betegnelse særlig brukt innen religion. Csikszentmihályi mener flyt-tilstand kan oppnås i enhver aktivitet hvor man involverer seg totalt, som i lek, sportsaktiviteter, i kreativt arbeid, eller i religiøse erfaringer.

Slike flyt-aktiviteter har klare mål og gir rask og tydelig feedback. Samtidig må utfordringen være på passende nivå. Korsang er en aktivitet som passer til Csikszentmihályis kriterier. Et kor jobber alltid fremover mot et mål, større eller mindre. Det kan være å få til en frase, en ny sang eller forberede en hel konsert. Dersom dirigenten har gitt en tydelig beskjed, er målsetningen klar; det dreier seg om å synge en sang, eller en del av en sang, på en spesiell måte. Tilbakemeldingene skjer umiddelbart. En effektiv og pedagogisk dirigent påpeker med det samme hva som var bra og hva som må forbedres. Ny beskjed med nye tydelige mål blir gitt. På konsert får sangerne feedback i form av publikums applaus eller dirigentens ”tommelopp”.

¹⁷ Begrepet *teser* er her brukt som ”empirisk baserte påstander”

Csikszentmihályis siste kriterium om passende nivå er mer utfordrende å forholde seg til. I svært mange kor har medlemmerne ulik kompetanse og dermed vil passelig vanskelighetsgrad være på høyst ulike nivåer. I en videreføring av Csikszentmihályis teori har psykologene Massimini og Carli (1988) utviklet en modell som brukes for å vurdere opplevelser av ulike aktiviteter. De finner at aktiviteter som inneholder store utfordringer kombinert med middels eller høy kompetanse, gir positive følelsetilstander og flyt-erfaringer. Aktiviteter hvor utfordringene er middels store eller store, samtidig som kompetansen er liten, kan føre til nervøsit, og til og med angst. Modellen viser dermed også hvor sårbar en korpraksis kan være. Det som for noen gir passe utfordringer og fører til flyt og positive følelser, kan for andre gi angst. I motsatt ende kan manglende utfordringer føre til kjedsomhet.

Når det imidlertid er samsvar mellom utfordringer og kompetanse, kan mennesker oppleve flyt-tilstander eller høydepunktserfaringer knyttet til korsang. De kvalitative studiene gir mange eksempler på dette. Csikszentmihályis flyt-teori kan dermed bidra til å belyse ulike sangerfaringer (som f. eks. Betty A. Bailey & Davidson, 2002; Betty A. Bailey & Davidson, 2005; Balsnes, 2009).

Selv om fokuset på utfordring og mestring gjør flyt-teori mest relevant for korsang, er det ingen tvil om at en flyt-lignende tilstand også kan erfares for eksempel når det synges salmer i kirken eller når nasjonalsangen avsynges på 17.mai (Albertsen, 1978).

Teori hentet fra gerontologi

De Haan-rapporten (Clift, Hancox, Staricoff et al., 2008) trekker frem en modell utviklet innen gerontologi¹⁸ for å forklare hvordan kreative aktiviteter, som i dette tilfellet korsang, kan ha mulige helsegevinster for eldre. Nøkkelprosessene i denne teorien er at kreative aktiviteter kan gi en opplevelse av kontroll eller mestring samtidig som de gir muligheter for sosialt engasjement. Et tredje poeng handler om at den kreative aktivitetens estetiske kvaliteter kan virke som en motivasjonsfaktor i seg selv. Denne teorien blir blant annet brukt i Cohen et al.s undersøkelse (Cohen et al., 2006, 2007).

¹⁸ Gerontologi er læren om den friske alderdommen og er den medisinske spesialiteten som behandler helse hos eldre mennesker. Gerontologi er forskjellig fra *geriatri* som behandler aldersrelaterte sykdommer. Innen gerontologi studerer man hvordan og hvorfor individer aldres.

Ruuds teori om musikk og livskvalitet

Den norske musikkprofessoren Even Ruud presenterer en teori om sammenhengen mellom musikkaktiviteter og livskvalitet som særlig kan belyse hvordan sang i fellesskap gir positive helsegevinster. Med et fortolkende helsebegrep (som ble diskutert tidligere i rapporten) mener Ruud at vi kan likestille helse med livskvalitet (2006). Da blir helse forstått som noe som handler om et godt følelsesliv, gode mestringsferdigheter i livet, gode sosiale kontakter og relasjoner til andre, samt opplevelse av mening og livssammenheng i tilværelsen (Ruud, 2010). Dette vil jeg utdype nærmere.

Ruuds første kategori er altså vitalitet og følelsesbevissthet. Musikk kan være med på å utvikle vår evne til å erfare og å uttrykke følelser. Flere forskere konkluderer i sine undersøkelser med at kormedlemmer lærer å uttrykke følelser (som f. eks. Balsnes, 2009; Boman, 1991; Knardal, 2007). Særlig de kvalitative studiene rapporterer om sterke følelser, for det meste med positivt fortegn, knyttet til sang (jf. diskusjonen ovenfor om intense følelser som en del av høydepunktsopplevelser og flyt-tilstander). Selve sangene som synges uttrykker følelser gjennom både tekst og musikk. Sangere som fremfører musikk for andre får oppøvet sin formidlingsevne.

Det andre området musikk kan bidra til livskvalitet på, er som kilde til mestringserfaringer og bygging av selvtillit. *Mestring* trekkes av flere forskere frem som en grunnleggende faktor i forhold til sang. Et kor kan være ét eksempel på en arena for mestring. Hver eneste øvelse gir anledning til å erfare at man får til noe, en takt, en frase, en sang, et konsertprogram. Responsen fra dirigenten er umiddelbar. Lykkes man ikke første gang, er det alltid nye sjanser. Utvikling over tid og økt trygghet på det musikalske området kan få innvirkning på en persons generelle selvtillit. Korvirksomhet innebærer også fremføringer hvor kormedlemmene får tilbakemeldinger fra et publikum.

Ruuds tredje kategori er at musikkaktiviteter bidrar til utvikling av sosial kapital og tilhørighet. Flere studier betoner dette elementet ved korsang (som Balsnes, 2009; Louhivuori, Salminen, & Lebaka, 2005; Schjelderup, 2005). Ved å delta i lokale kor kan innflyttere bli integrert i lokalsamfunnet. De kan få tilgang til nettverk som ikke bare gjelder selve korfellesskapet, men også medlemmenes utvidete nettverk (Balsnes, 2009).

Til sist mener Ruud at musikk og musikkaktiviteter kan bidra til opplevelse av mening og sammenheng i livet. I forhold til korsang kan dette erfares på ulike måter. Musikalske opplevelser kan gi overskridende erfaringer hvor sangerne får et glimt av noe større og meningsfullt som de bringer med seg videre i hverdagen. Kordeltakelsen som et strukturerelement i menneskers liv kan også ha betydning for opplevelse av mening og sammenheng. Et kor er en regelmessig aktivitet, noe fast å gå til som inndeler året i ulike perioder. Å tilhøre en større kortradisjon kan også gi et kulturelt og historisk aspekt til kordeltakelsen som oppleves meningsfullt.

Bailey og Davidsons teser

På grunnlag av en intervjustudie i et kor for hjemløse menn, hvor et tilbakevendende tema i intervjuene er de terapeutiske gevinstene kordeltakelsen gir, utvikler Bailey og Davidson sin teori om korsangens positive effekter (2002). Forskerne foretar også studier av andre typer kor (2005), og finner at resultatene er sammenfallende uavhengig av de ulike korenes sosiale kontekst og repertoar¹⁹. Bailey og Davidsons modell består av teser om korsangens positive effekt på fire områder:

- Kliniske gevinster: Korsang motvirker depresjon og fremmer emosjonelt/psykologisk velvære
- Sosiale gevinster: Koret tilbyr et støttende miljø hvor medlemmene kan utvikle sosiale ferdigheter og oppnå kollektive mål
- Gevinster knyttet til forholdet kor/publikum: Korets fremføringer gir kormedlemmene en opplevelse av verdi og betyr samtidig engasjement i et videre sosialt nettverk
- Gevinster knyttet til kognitiv stimulans: Sang krever konsentrasjon som igjen kan ta oppmerksomheten bort fra bekymringer.

¹⁹ Flere opplysninger gis under presentasjonen av de ulike undersøkelsene.

Clift og Hancoxs teser

Clift og Hancoxs gjennomførte to studier hvor målet var å undersøke positive effekter ved korsang (2001). På bakgrunn av analysen identifiserte forskerne seks dimensjoner ved korsangens positive effekter:

- Korsang gir positive effekter knyttet til velvære og avspenning
- Korsang gir positive effekter knyttet til pust og holdning
- Korsang gir positive effekter knyttet til en sosial dimensjon
- Korsang gir positive effekter knyttet til en åndelig dimensjon
- Korsang gir positive effekter knyttet til en følelsesmessig dimensjonen
- Korsang gir positive effekter knyttet til hjerte- og immunsystem

Teser fra en sammenlignende korstudie

Forskere fra England, Tyskland og Australia gjennomførte en større sammenlignende studie av 1124 korsangere i sine respektive hjemland (heretter kalt *den sammenlignende korstudien*) (Clift, Hancox, Morrison et al., 2008). På bakgrunn av denne undersøkelsen identifiserte forskerne seks forbindelser mellom korsang og helse/velvære:

- Korsang fremmer glede og godt humør som kan motvirke depresjon og tristhet.
- Sang involverer konsentrasjon som kan blokkere for negative tanker, motvirke stress og fremme avslapning
- Sang involverer en dyp kontrollert pust som kan motvirke angst og stress og gi opplevelse av god fysisk form
- Korsang gir sosial støtte, vennskap, fellesskap og nettverk som kan motvirke følelse av ensomhet og isolasjon.
- Korsang involverer læring som kan holde sinnet aktivt, gi mestringsopplevelser og motvirke svekkede kognitive funksjoner
- Korsang innebærer en regulær aktivitet som kan motvirke fysisk inaktivitet og være et fristed i forhold til andre forpliktelser i livet

Diskusjon

Det er slående at de ulike teoriene og tesene i stor grad er sammenfallende. En diskusjon av fellestrekkene vil lede til en sortering av sangstudiens resultater som presenteres nedenfor.

Csikszentmihályi trekker frem *mestring* som et aspekt ved aktiviteter som fremmer flyt (når utfordringen er passe krevende i forhold til kompetansen). Mestring er også et element i Ruuds modell, en av forbindelsene i den sammenlignende korstudien, og en av prosessene som vektlegges i gerontologisk teori om kreative aktiviteter. Selv om selve mestringen kan gjelde en fysisk ferdighet, vil opplevelsen av mestringen og den økte selvtilliten som følger, foregå på et tankemessig plan. Bailey og Davidson har kognitiv stimulans som et av fire områder hvor korsang bidrar til helse. Også i den sammenlignende korstudien er det påfallende at en av forbindelsene mellom sang og helse henger sammen med konsentrasjon. Sangens betydning på det kognitive området synes dermed å være sentral i alle de nevnte modellene og vil være en kategori i min fremstilling.

Flere av forfatterne nevner effekter på et emosjonelt plan; Csikszentmihályis flyt-begrep innebærer en lykketilstand, Ruud snakker om vitalitet og følelsesbevissthet knyttet til musikkaktiviteter, Bailey/Davidson trekker frem at sang gir glede og godt humør som kan motvirke depresjon og fremme psykologisk velvære, noe som også er sammenfallende med konklusjonene i den sammenlignende korstudien. Sangens betydning på et emosjonelt eller psykologisk plan vil dermed være en kategori den følgende fremstillingen.

Videre er det fokus på den sosiale dimensjonen. Sosialt engasjement er et sentralt element i gerontologisk teori om kreative aktiviteter; Ruud trekker frem sosial kapital og nettverk som sentrale aspekter ved musikkaktiviteter; sosiale gevinster er et element i Bailey og Davidsons modell og en egen dimensjon både i den sammenlignende korstudien og i Clift og Hancoxs teser. Bailey og Davidson har i tillegg en egen kategori knyttet til betydningen av fremføringer for publikum som også må sies å være av sosial art. Sangens betydning på det sosiale området er dermed en kategori i den oppsummerende fremstillingen.

Det pekes også på at sangen har betydning for en rekke fysiske aspekter som pust, holdning, hjerte- og immunforsvar, samt at den kan gi en generell opplevelse av god form (Clift & Hancox, 2001; Clift, Hancox, Morrison et al., 2008). Sangens effekter på det fysiske området vil dermed også bli presentert.

I følge Ruud kan musikk og musikkaktiviteter bidra til opplevelse av mening og sammenheng i livet. Dette er i tråd med en av tesene i den sammenlignende korstudien, nemlig at korsang

innebærer en regulær aktivitet som samtidig kan være et fristed i tilværelsen. I Clift og Hancoxs studie (2001) kommer det frem en åndelig dimensjon ved korsangens positive effekter. Erfaringene det henvises til her, hører ikke naturlig hjemme i noen av de andre kategoriene (fysisk, psykologisk/emosjonelt, kognitiv, sosial), og vil være en egen kategori i min fremstilling.

Til sist; det kanskje viktigste poenget ved denne drøftningen er dette: De ulike dimensjonene henger sammen og er avhengige av hverandre. Sang har betydning for hele mennesket. Sangstemmen er en del av kroppen vår. På et fysisk plan involverer sang dyp kontrollert pust som igjen kan virke avstressende. Når vi synger sammen med andre, får vi en opplevelse av fellesskap og tilhørighet som gir oss gode følelser. Når vi konsentrerer oss om å mestre noe nytt, og lykkes, bygger det selvtillit og gir en opplevelse av mening. Det unike ved sangen er dermed at den har betydning for så mange dimensjoner ved mennesket samtidig. Betydningen gjelder både enkeltmennesker, grupper og samfunn. I det følgende vil jeg oppsummere resultatene fra studiene denne rapporten har kartlagt i henhold til kategoriseringen jeg har diskutert meg frem til i det foregående.

Oppsummering av resultater

Fysisk

På det fysiske området kan sang gi:

- forløsning av fysiske spenninger
- opplevelse av å trene kropps-systemer som lungekapasitet
- opplevelse av å disiplinere kroppens muskel- og skjelettsystem som resultat av god holdning
- opplevelse av økt fysisk velvære

Psykologisk/emosjonelt

På det psykologisk eller emosjonelle området kan sang gi:

- følelsesmessig forløsning og redusert stress
- glede, positivt humør og oppstemthet
- økt energinivå

- opplevelse av terapeutiske gevinster i forhold til psykologiske problemer som depresjon
- opplevelse av økt personlig og følelsesmessig velvære

Kognitivt

På det kognitive området kan sang gi:

- stimulering av kognitiv kapasitet som oppmerksomhet, konsentrasjon, hukommelse og læringsevne
- mestringsopplevelser
- læring og utvikling, ikke bare på det musikalske området
- økt selvtillit

Sosialt

På det sosiale området kan sang gi:

- en opplevelse av kollektiv samhørighet gjennom en koordinert aktivitet som følger samme puls
- mulighet for personlig kontakt med andre, utvikling av vennskap og nettverk
- opplevelse av terapeutiske gevinster i forhold til sosiale problemer som ensomhet og isolasjon
- opplevelse av å bidra til et større fellesskap gjennom opptredener

Mening

Sang kan også gi:

- en opplevelse av å bli absorbert i en aktivitet som involverer kroppen og sinnets ulike kapasiteter
- opplevelse av å bidra til noe som er større enn summen av delene
- involvering i en regulær aktivitet som skaper sammenheng i livet
- opplevelse av personlig overskridelse, av å bli løftet ut av det hverdagslige, av å få et glimt av noe vakkert som beveger og gjør godt for sjelen
- opplevelse av å være engasjert i en verdifull aktivitet som er med på å gi livet mening

Presentasjon av de ulike undersøkelsene

En presentasjon kan inndeles etter hva slags form for sang som undersøkes, hva slags metoder som er brukt, hvilke faglige perspektiver undersøkelsene er gjort ut fra, eller hvilke deltakere som er involvert. Siden målgruppen for denne rapporten er sang og musikkarbeidere i bred forstand, har jeg valgt å presentere de ulike studiene etter hvilken form for sang som er undersøkt og hvilke deltakere som er med i studiene. Målet er at interesserte skal kunne finne frem til undersøkelser som er spesielt relevante for det arbeidet de selv driver og kunne fordype seg i disse.

Jeg presenterer først undersøkelser av *sang i "tradisjonelle" kor*²⁰ og deretter studier av *sang i kor for spesielle grupper* som fengselskor, kor for hjemløse, rehabiliteringskor, barnekor, studentkor og seniorkor.²¹ Videre følger undersøkelser av det jeg har kalt *individuell sang*, som hovedsakelig gjelder mennesker som mottar sangundervisning, men også en studie av profesjonelle sangere er inkludert. Til sist presenteres studier av "allsang", som også kan kalles kollektiv allmennsang. Det foreligger imidlertid få studier i denne kategorien, et felt det dermed vil være behov for å undersøke i fremtiden. Det nærmeste vi kommer her er sangstunder/sangklubber for eldre. Et tydelig trekk ved de foreliggende studiene er at det er organisert sang (som kor og sangundervisning) som er mest undersøkt (samt mer eller mindre konstruerte eksperimenter som involverer sang i en eller annen form). Studier av hverdagsmusikalsk praksis i form av individuell spontan sang²² er også stort sett fraværende, og vil være et nødvendig område å utforske i fremtiden.²³

²⁰ Med "tradisjonelle kor" menes "vanlige/ordinære" kor i motsetning til kor for spesielle grupper. Begrepet tradisjonelt brukt her skal ikke gi assosiasjoner til "gammeldags", "kjedelig" eller lignende.

²¹ Under de ulike overskriftene er studiene sortert alfabetisk

²² Ett unntak er Even Ruuds artikkel "Music as a cultural immunogen" (Ruud, 2002) hvor han blant annet forteller om "teologen som kurerte sin astma med sang". I dette eksempelet brukes "individuell allmennsang" til å utvide og forsterke lungekapasitet og regulere følelsesmessig tilstand. Fortellingen gir eksempler på bruk av sang som en kulturell eller immunologisk teknologi for å fremme eller opprettholde god helse og forhindre dårlig helse.

²³ Det har imidlertid kommet flere studier de siste årene hvor betydningen av å *lytte* til musikk har vært undersøkt fra et helseperspektiv. Som et eksempel kan jeg nevne Marie Skånlands studie av bruk av mp3-spillere for å ta vare på psykisk og fysisk velbefinnende (2009).

Undersøkelser av sang i tradisjonelle kor²⁴

”How can I keep from singing?” (Adams, 2000)

Adams gjennomførte en undersøkende studie av tre kvinner som alle hadde sunget i samme kirkekor i over 60 år. Undersøkelsen fokuserte på korerfaringens betydning for kvinnene og på hvilke individuelle gevinster de opplever å ha fått ved å delta gjennom alle disse år. Adams bruker teori om musikalske aktiviteter samt sosiologisk teori om fritidsaktiviteter i analysen. Hun trekker frem 6 områder hvor korsangen har betydning: Den gir opplevelse av mestring; den har religiøs eller spirituell betydning ved at den kan være uttrykk for tro; den legger til rette for musikalsk utvikling; den har en kommunikativ funksjon i forhold korets tilhørere; den har psykologisk betydning ved at den bidrar til selvutvikling; og den fremmer samarbeid, fellesskap og samhørighet innad i gruppen.

”Perceived holistic health effects of three levels of music participation” (B.A. Bailey & Davidson, 2003)

Bailey og Davidson hadde som mål å finne ut hvordan ulike deltakelsesformer i tilknytning til musikk kan gi helsegevinster. I en studie basert på en tidligere undersøkelse gjennomført av samme forskerteam (2002), laget de en ny undersøkelse hvor de sammenligner helsegevinster ved aktiv deltakelse i musikk (korsang), passiv lytting til musikk sammen med andre og lytting alene. Korister fra tre ulike kor fylte ut et spørreskjema hvor de skulle karakterisere sine opplevelser knyttet til ulike deltakelsesformer. Spørsmålene på skjemaet dreide seg om følgende temaer; følelsesmessige, fysiske, kognitive og sosiale gevinster *og* ”life satisfaction”. Resultatene viser at aktiv deltakelse i korsang gav større helsemessig gevinst enn å lytte til musikk. Samtidig var det å lytte til musikk alene mer nyttig i forhold til helse enn å lytte sammen med andre. Effektene var imidlertid på ulike plan; korsang virket oppkvikkende,

²⁴ Den amerikanske kororganisasjonen Chorus America gjennomførte en undersøkelse blant sine medlemmer i 2009: *The Chorus Impact Study: How Children, Adults, and Communities Benefit from Choruses*. Datamaterialet analyseres ikke gjennom et teoretisk rammeverk, og oppfyller dermed ikke vitenskapelige kriterier, men kan allikevel være verdt å nevne i denne sammenhengen. Undersøkelsens fokus er nemlig hvilke gevinster korsang gir. I stedet for et helse/velvære-perspektiv ser man på hva som gir suksessfulle mennesker (uten at det defineres nærmere hva dette innebærer). Undersøkelsen slår fast at korsang er den mest utbredte formen for utøvende kunst i USA. Mennesker som synger i kor anses for å være spesielt gode samfunnsborgere; de er aktive innen kunst og kulturliv, de bidrar i frivillig arbeid, de gir mer til veldedighet, de er aktive i samfunnslivet og gode på samarbeid. Barn som går i kor gjør det bra på skolen og utvikler verdifulle livsferdigheter. Undersøkelsen er tilgjengelig på følgende internettsadresse: http://chorusamerica.org/about_choralsinging.cfm

mens lytting virket avslappende og avspennende. Bailey og Davidson konkluderer dermed med at ulike nivåer av deltakelse i forbindelse med musikk kan gi forskjellige helseeffekter.²⁵

”Å lære i kor: Belcanto som praksisfellesskap” (Balsnes, 2009)

Denne studien er den eneste i materialet hvor den lokale dimensjonen ved et kor blir undersøkt. På bakgrunn av deltakende observasjon, intervjuer med kormedlemmer og analyse av dokumenter (som årsmeldinger, styrereferater, anmeldelser og lignende) fra det lokale amatørkoret Belcantos 20-årige historie, ble korets betydning for både medlemmene og lokalsamfunnet kartlagt. Formålet med undersøkelsen var å øke forståelsen av hva slags institusjon et lokalt blandakor er og hva deltakelse i et slikt kor handler om. Belcanto hører hjemme i Søgne, en kommune som ligger helt sør i Norge mellom byene Mandal og Kristiansand. Studien viser at koret er en møteplass i lokalsamfunnet. Det gir bygda noe å være stolt av og har gjentatte ganger bidratt til å sette Søgne på kartet gjennom oppslag i regionale medier. Koret setter en spiss på ulike arrangementer som foregår i bygda. Det skaper høytid og fest. Kormedlemmene opplever å bety noe for lokalsamfunnet og har gjennom samarbeid med andre lokale aktører hatt en brobyggerfunksjon. Gjennom forestillingen *Sanger om Søgne*²⁶ har koret også bidratt til utvikling av stedstilhørighet og lokal identitet. På det sosiale plan er koret noe fast å gå til, noe som strukturerer livet til medlemmene og som samtidig oppleves som et fristed. Koret er utgangspunkt for integrering i lokalsamfunnet og bidrar til nettverksbygging. Det fungerer som et *ressurs- og omsorgssenter* for medlemmene. Resultatene viser at et lokalt blandakor er en mangefasettert institusjon hvor mange ulike elementer samspiller og hvor balansen mellom disse er av avgjørende betydning for korets eksistens og utvikling. Kordeltakelsen bidrar til læring og utvikling på mange områder og øker medlemmenes livskvalitet.²⁷

”Sangen har gitt meg et nytt liv” (Balsnes, under utgivelse)

I denne artikkelen blir materialet fra studien presentert ovenfor (Balsnes 2009) analysert i et helseperspektiv. Denne undersøkelsen av blandet koret Belcanto gav tydelige indikasjoner på korsangens betydning for helse og livskvalitet. I artikkelen drøftes sammenhenger mellom

²⁵ Bailey og Davidson har også gjennomført en undersøkelse i et tradisjonelt middelklassekor (2005) som tematisk sett hører hjemme her, men siden den ble utført for å kunne sammenligne konklusjoner i en studie for hjemløse menn, blir den presentert sammen med den under kategorien ”kor for spesielle grupper”.

²⁶ Fremført i 1997, 1999, 2006 og 2010.

²⁷ Det siste aspektet er analysert i en egen artikkel som kommer i antologien *Musikk, identitet og helse* utgitt av Senter for musikk og helse ved Norges Musikkhøgskole, se Balsnes (under utgivelse).

korsang, identitet og helse. Diskusjonen eksemplifiseres gjennom en av sangernes historie. Hennes utvikling følges fra hun som uerfaren sanger begynte i koret Belcanto til hun 9 år senere forteller at sangen (i betydningen korsang) har gitt henne et nytt liv. Med utgangspunkt i Ruuds teori om sammenhengen mellom musikk/musikkaktiviteter og livskvalitet (2010) trekkes det frem fire områder hvor korsangen har hatt betydning: Deltakelse i et lokalt amatørkor muliggjør læring, mestrings-erfaringer og identitetsutvikling; Korfelleskapet kan gi både sosial og musikalsk tilhørighet; Kordeltakelsen rommer mulighet for sterke og gode musikkopplevelser som utvikler selvet og som bidrar til et godt følelsesliv; og korpraksisen kan bidra til opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen.

”Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes” (Beck et al., 2000)

Denne studien målte forandringer av antistoffet immunoglobulin A (måles i spyttet – en av de beste markørene for immunforsvarets funksjon) og stresshormonet kortisol (måles i blodet) ved sang. I tillegg ble sangeres selvrappotering registrert ved bruk av et spørreskjema (som kalles ”Singers Emotional Experiences Scale”). Deltakerne var medlemmer av et stort profesjonelt kor. Spørsmålene dreide seg om typiske erfaringer forbundet med øvelser og konserter; før, under og etter selve sangaktiviteten. Studien viser at sang er forbundet med sterke følelser. To av elementene i spørreskjemaet handlet om velvære og helse, som mange av koristene krysset av for. Resultatene indikerer at koraktiviteten bidrar til sangernes generelle livskvalitet, ikke minst når det gjelder avspenning og stressreduksjon.

”Sång i kör: Stimulerande stämningsfull samhörighet” (Boman, 1991)

Boman undersøker ulike motivasjonsfaktorer for deltakelse i korsang fra psykologisk perspektiv.²⁸ Han intervjuer 16 sangere fra to ulike kor, et “grasrot-kor” som han kaller det, og et mer avansert kor med profesjonell dirigent. På grunnlag av studien hevder Boman at motivasjon for å synge i kor handler om et stort spekter av emosjonelle, fysiske, kognitive og prestasjonsinnrettede, musikalske og ikke minst sosiale aspekter. Han finner ikke nevneverdige forskjeller mellom de to ulike korene. Teoridiskusjon har liten plass i Bomans oppgave, men hans empiriske materiale er interessant. Koristene forteller at de opplever samspill og sangglede, får kick, utvikler seg, får mulighet til å opptre, blir verdsatt, får oppmerksomhet, utvider sine interessefelt, blir gladere, piggere, mer harmoniske, får ut spenninger, bruker

²⁸ Eksamensarbeid ved Uppsala Universitet

kroppen, opplever samhörighet og lærer måter å uttrykke seg på følelsesmessig gjennom sangen.

”Choral Singing, Well-being and Health” (Clift, Hancox, Morrison et al., 2008)²⁹

Formålet med studien var å undersøke korsangeres egne oppfatninger av gevinster forbundet med korsang. En bredt anlagt undersøkelse ble gjennomført hvor over 1000 korsangere fra England, Tyskland og Australia deltok. Studien ble basert på WHO's (Verdens helseorganisasjon) definisjon av helse (1946) som lyder: ”a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absence of illness or infirmity”. Det ble også brukt et måleinstrument utviklet av WHO's Quality of Life project (det såkalte WHOQOL-BREF). Deltakerne var rekruttert fra 21 kor som hadde eksistert i alt fra nesten 200 år til å være ganske nystartede. Noen av korene hadde prøvesang, andre ikke. Repertoaret i de ulike korene var mangfoldig, fra tradisjonelt klassisk repertoar til populærmusikk. Deltakernes interesse for sang hadde gjennomsnittlig vart i 25 år, og 40 % var med i flere enn et kor. Spørreskjemaet inneholdt tre åpne spørsmål om korsangens effekt i forhold til livskvalitet, velvære og helse og ble etterfulgt av 24 utsagn om korsang basert på instrumenter utviklet i tidligere studier (Beck et al., 2000; Clift & Hancox, 2001). Deltakerne gjennomgikk også WHOQOL-BREF-skjemaet som måler fire dimensjoner ved livskvalitet; fysisk, psykologisk, sosialt og miljømessig. Resultatene viser at sangerne i stor grad er enig i positive utsagn knyttet til sang og uenige i negative utsagn. Mønstrene i de tre ulike land er slående like. Mange av sangerne vurderte sin egen velvære som dårlig på grunn av psykiske lidelser, samlivsproblemer, fysiske helseproblemer eller tap av nære relasjoner, men de hevdet likevel at korsang hadde stor innflytelse på deres livskvalitet. I konklusjonen trekkes frem seks forbindelser mellom korsang og velvære/helse: Korsang fremmer glede og oppstemthet som motvirker depresjon og tristhet; Sang involverer konsentrasjon, som stenger for negative tanker, lindrer stress og fremmer avslapning; Sang innebærer en dyp kontrollert pust som kan motvirke angst og gi opplevelse av å være i god form; Korsang gir sosial støtte, vennskap, fellesskap og nettverk som motvirker ensomhet og isolasjon; Korsang involverer læring som holder sinnet aktivt, gir mestringsopplevelser og motvirker nedsatte kognitive funksjoner som dårlig hukommelse; Korsang er en regulær forpliktelse som motvirker fysisk inaktivitet og gir et pusterom i forhold til livets øvrige utfordringer.

²⁹ I en artikkel som er publisert i *Journal of Applied Arts and Health* gjennomgår forfatterne resultatene fra de engelske korene i utvalget (Clift et al., 2010). Resultatene er identiske med de som presenteres i rapporten fra 2008 og gjentas ikke her.

”Men in chorus” (Faulkner & Davidson, 2006)

Faulkner og Davidson undersøkte medlemmene i et stort islandsk mannskor fra et psykologisk perspektiv. Undersøkelsen var del av en større studie av sangens rolle i islandske menns hverdagsliv. Fokuset i denne artikkelen var på mennenes egne forståelser av de sosiale prosessene i koret. Det anlegges ikke et helseperspektiv, men resultatene er likevel relevante i denne sammenhengen fordi de sier noe om betydningen av korsang. Faulkner og Davidson intervjuet 11 av mennene i koret og kartla deres sangutvikling på bakgrunn av dette materialet. I tillegg førte 25 menn dagbok hvor de i løpet av en uke beskrev alle sangaktivitetene de var med i, alene eller sammen med andre. Resultatene peker mot korsang som en metafor for menneskelige relasjoner. Den er en berikende måte å bli kjent med andre på og oppfyller menneskers grunnleggende behov for både å synge og ha sosial tilhørighet.

”Körsång som fritidsaktivitet – en källa til välbefinnande” (Gregorsson, 2008)

Gregorsson undersøker kor som fritidsaktivitet.³⁰ Fra et psykologisk perspektiv spør hun om korsang kan være en kilde til velvære. 379 korsangere fylte først ut et spørreskjema hvor demografiske forhold og helsetilstand ble kartlagt. Deretter ble et måleinstrument (Borg CR100-skalaen) brukt som omhandlet spørsmål om følelsetilstand og smerte både før og etter en korøvelse. Gregorsson analyserer spesielt nøye en gruppe med henholdsvis god og dårlig helse. Resultatene viser at begge grupper opplevde positiv forandring i følelsetilstand og smerte i forbindelse med korøvelsen. Gregorsson konkluderer dermed med at korsang kan øke velværet.

”Musical experiences and positive moods” (Hills & Argyle, 1998a, 1998b)

Hills og Argyle har gjennomført en spørreundersøkelse hvor ulike gruppers religiøse og musikalske erfaringer kartlegges. En gruppe sang i kor, en annen gruppe gikk jevnlig til gudstjeneste, en tredje gruppe gjorde begge deler, mens en fjerde gruppe gjorde ingen av delene. Deltakerne fylte ut et spørreskjema (Oxford Happiness Inventory – OHI) for at man skulle kunne måle hvor sterke følelser de hadde for aktiviteten de var involvert i. OHI er blitt svært kritisert. I tillegg har studien store svakheter. Den har dermed begrenset relevans i denne sammenheng, men analysen av de musikalske erfaringene er allikevel interessant. En av faktorene var velvære, og de andre faktorene kan også sies å ha innvirkning på opplevelse av helse og livskvalitet; mystiske erfaringer, sosiale erfaringer, avkobling/underholdning og

³⁰ Eksamensarbeid ved Stockholms Universitet

intellektuell/musikalsk stimulans. Hills og Argyle fulgte opp denne første studien med en undersøkelse hvor de sammenligner ”positive moods” forbundet med ulike fritidsaktiviteter (idrett, korsang, gudstjenestedeltakelse og TV-titting). Igjen er det analysen av erfaringene til gruppen som synger i kor, mer enn selve undersøkelsen, som er av interesse. Denne viser at opplevelsen av psykisk/fysisk velvære og sosiale gevinster er fremtredende ved korsang.

”Effect of choir singing or listening” (Kreutz et al., 2004)

Kreutz et al. undersøkte et amatørkor som innstuderte Mozarts Requiem. Medlemmene fylte ut et måleinstrument (kalt PANAS – Positive and Negative Affect Scale) før og etter en ordinær øvelse. Neste uke ble de bedt om å lytte til en innspilling med samme verk og samtidig fylle ut skjemaet på nytt, før og etter lytteseansen. Om dette konstruerte eksperimentet kan si oss noe om forskjellen mellom aktiv deltakelse og lytting er vanskelig å si. Resultatene viser i alle fall at det å be folk komme for å lytte til et verk i stedet for å synge, kan øke negative sinnsstemninger dramatisk.

”Singing together” (Louhivuori et al., 2005)

Denne studien er unik i forhold til det tverrkulturelle og sammenlignende perspektivet. Finske og sørafrikanske korister fylte ut et spørreskjema med fokus på sosiale dimensjoner ved kordeltakelsen. Studiens formål var å finne ut hvordan deltakernes sosiale nettverk kunne utvikles gjennom kordeltakelsen og hvordan tillit mellom medlemmene i et slikt fellesskap kan vokse frem. Over 500 sangere fra ulike kor i alle aldre og med varierende bakgrunn deltok i undersøkelsen som fokuserte på motivasjon for kordeltakelsen og hvilke gevinster den gir. Resultatene indikerer at det å synge i kor kan møte både individuelle behov for kreative erfaringer og behov for fellesskap.

”Utrolig å få synge ut!” (Persen, 2005)

Persen gjennomførte en intervjustudie³¹ hvor fokuset var på hvordan sangglede kan fremmes og hemmes. Intervjupersonene var hentet fra *Alle kan synge-koret* i Oslo.³² Hennes faglige perspektiv var et møte mellom psykologi og sang/musikkpedagogikk. Selv om Persen ikke spesifikt anlegger et velværeperspektiv, er hennes resultater relevante i denne sammenheng. Med utgangspunkt i positiv psykologi drøfter hun hvordan sang kan virke ”åpnende” og

³¹ Masteroppgave ved Universitetet i Oslo.

³² ”Kurset for deg som ikke kan synge, men gjerne vil lære.” Hentet 16.9.2008 fra <http://www.allekansynge.no>.

”byggende”. I følge Persen kan sang gi en fullstendig tilstedeværelse både mentalt og kroppslig, den åpner for vitalitet og uttrykk og kan gi en positiv mestringsspiral. Samtidig kan det være stressende å eksponere stemmen for andre og være sårbart dersom man føler seg avvist. Persen fremhever at det å sette *opplevelse* i stedet for prestasjon i sentrum, kan bidra til å fremme sangglede. Også det å lære og beherske sang som ferdighet er betydningsfullt.

”Det er gøy!” (Schjelderup, 2005)

Formålet med Schjelderups undersøkelse³³ var å skape større forståelse for hvilken betydning medlemskap i musikalske grupper kan ha for enkeltmennesker. Hennes perspektiv var ulike psykologiske retninger som musikkpsykologi, gruppepsykologi, sosialpsykologi og positiv psykologi. Schjelderup intervjuet sangere fra tre forskjellige kor og gjennomførte i tillegg en observasjon. Studien var todelt. I den første delen undersøkte hun sosiale motiver for kordeltakelsen. Schjelderup trekker i den forbindelse frem sosialt nettverk og fellesskap, i tillegg til at den gir status, identitet og intimitet. Den andre delen er enda mer relevant i denne sammenhengen. Her undersøker hun musikkopplevelser i kor i forhold til helse og livskvalitet. Resultatene viser at ønske om utfordringer, utvikling, feedback, mestring, flyt og selvtillit motiverer mennesker som synger i kor.

”Does choir singing cause noise-induced hearing loss?” (Steurer et al., 1998)

For å nyansere bildet av korsang som ensidig helsefremmende, kan det vises til Steurer et al. som undersøkte hørselen til 62 sangere i koret ved Statsoperaen i Wien. Det konkluderes med at disse har nedsatt hørsel og at dette sannsynligvis skyldes det høye lydnivået i koret. I denne sammenhengen er det imidlertid viktig å påpeke at lydnivået i et operakor er langt høyere enn i amatørkor. Siden kun en liten prosent av den samlede kormassen består av profesjonelle operakor, blir studien likevel mindre relevant i denne sammenhengen.

Undersøkelser av sangere i kor for spesielle grupper

Kor i fengsel: ”Bars behind bars” (Silber, 2005)

Silber undersøker effekten av korsang i et kvinnefengsel i Israel. Silber ledet selv koret i fengselet, noe som gjorde at hun kunne følge arbeidsprosessen på nært hold. Studiens formål var å undersøke sammenhengen mellom korpraksisen og de innsattes terapeutiske behov. For

³³ Utført i forbindelse med masteroppgave ved Universitetet i Oslo

å få en dypere innsikt i problemstillingene ble en klinisk psykolog konsultert i analyseprosessen. Koret øvde ukentlig i 8 måneder og hadde i løpet av denne perioden tre fremføringer. Ulike metoder ble brukt, som videofilming av øvelser, loggføring, observasjon, diskusjoner og intervjuer med kormedlemmene. Gjennom analysen identifiserer Silber tre aspekter ved korerfaringen som hun mener gir terapeutiske gevinster for deltakerne: Det vertikale relasjonen mellom dirigent og medlemmer; den gjensidige relasjonen mellom kormedlemmene; og hver enkelts rolle som kormedlem. Det mest slående ved analysen er hvordan Silber ser sammenhengen mellom den musikalske praksisen og de positive forandringene ved deltakernes holdninger og adferd. I forhold til det første aspektet viser Silber hvordan hennes kroppsbevegelser som kordirigent ble betydningsfulle i utviklingen av de innsattes sosiale ferdigheter når det gjaldt holdning til autoriteter. På den horisontale akse ble ”call and response”-sang brukt for å fremme både musikalsk og sosial samhörighet. Hun trekker fram både samspillet mellom det kroppslige ved sangstemmen og en psykologisk og sosial dimensjon, individuelt og i gruppen. Arbeidet frem mot et felles mål gav kvinnene en opplevelse av kontroll og mestring som førte til økt selvtillit. Silbers studie får frem betydningen av den *musikalske* prosessen i forhold til sang og helse.

Kor for hjemløse og marginaliserte grupper (Betty A. Bailey & Davidson, 2002, 2005)

Bailey og Davidson bruker Csikszentmihalyis flyt-teori (presentert tidligere i rapporten) for å analysere funnene i sine korundersøkelser. De utvikler i tillegg sin egen teori om korsangens positive effekter. Bailey gjennomførte først en undersøkelse i et kor for hjemløse i Montreal. 7 av mennene i koret ble først spurt om en rekke aspekter som familie og oppvekst, utdanning og arbeidserfaring og hvordan de ble hjemløse. Deretter fokuserte hun på hva slags erfaringer de hadde med koret og hvilken betydning det hadde hatt i deres liv. Mennene fremholdt korsangens terapeutiske gevinster. Mental stimulering og sosialt engasjement var viktige faktorer og korsangen bidro på et emosjonelt, kognitivt og sosialt plan. Bailey og Davidson oppsummerer resultatene i fire punkt:

- Korsang motvirker depresjon og fremmer emosjonelt og fysisk velvære;
- Fremføringer med publikum til stede gir medlemmene en opplevelse av verdi og bidrar til engasjement i forhold til et videre nettverk;
- Koret tilbyr et støttende nettverk hvor medlemmene kunne utvikle sosiale ferdigheter og oppnå kollektive mål;
- Sang er mentalt krevende og bidrar til utvikling av konsentrasjon og læring, som i sin tur førte til mindre fokus på menneskes ulike problemer.

Ut fra disse resultatene konstruerer Bailey og Davidson en modell de mener kan fungere som et rammeverk for fremtidig forskning innen feltet. På grunn av denne undersøkelsens begrensninger (få deltakere, alle menn, spesielt/unikt kor) gjennomførte forskerne en ny studie. Denne studien ble gjort i et blandetkor etablert i et lokalsamfunn med belastet miljø, og en tredje studie av et middelklasesangere involvert i et mer tradisjonelt kor. Begge disse undersøkelsene var kvalitative og resultatene sammenlignes med den første studien i koret for hjemløse menn. De fire temaene som var identifisert (relatert til kliniske gevinster, gruppeprosesser, kor/publikum, kognitiv stimulans) viste seg også å være gjeldende i de to andre korene, uavhengig av sosial kontekst og repertoar. Sangere i begge kor fremholdt også korsangens terapeutiske gevinster som kreativ energi, positive emosjonelle erfaringer og avspenning. Samtidig opplevde middelklasesangerne større fokus på utvikling av musikalske ferdigheter og kunnskap som gjorde dem i stand til å fremføre et utfordrende klassisk repertoar. På bakgrunn av disse tre undersøkelsene hevder Bailey og Davidson at korsang kan ha terapeutisk effekt uansett hvilket nivå koret befinner seg på.

Rehabiliteringskor: ”Sjung, sjung för livet!” (Lindström, 2006)

Sjung, sjung för livet! er en musikkpedagogisk studie av korsang som pedagogisk og sosial virksomhet. Lindström ønsket å forstå relasjonene mellom korsang og livskvalitet fra korsangernes perspektiv. Gjennom en intervjustudie i et rehabiliteringskor konkluderer Lindström med at korsang viser seg å kunne bidra til deltakernes velvære, helse og livskvalitet. Teorigrunnlaget for undersøkelsen er svakt, men den bringer inn en type kor som det ellers ikke finnes undersøkelser av.

”Choir singing and fibrinogen” (Grape, Theorell, Wikström, & Ekman, 2009)

Grape et al. ønsket å utforske følgende hypotese: Kan korsang være gunstig for stressrelaterte lidelser?³⁴ Forskerne gjennomførte en undersøkelse med IBS-pasienter (Irritable Bowel Syndrome – en form for psykosomatisk tarmbesvær) hvor de sammenlignet biologiske effekter ved deltakelse i kor med deltakelse i en samtalegruppe. Pasientene som meldte sin interesse ble tilfeldig plassert i en korgruppe eller en samtalegruppe. Gruppene møttes en gang pr. uke i et år. Cirka halvparten av pasientene i begge grupper fullførte programmet og leverte inn blodprøver og selv-vurderende rapporter både før og etter at året var omme. Begge grupper rapporterer om reduserte magesmerter. Konsentrasjonen av motilin (hormon som

³⁴ På grunn av kormedlemmenes diagnose er koret plassert under kategorien ”Rehabiliteringskor”.

stimulerer fordøyelsen) minsket i korggruppen, mens den økte i samtalegruppen. Konsentrasjonen av fibrinogen (stoff som har betydning for immunforsvaret) økte i samtalegruppen, mens den ble mindre i korggruppen. Både fibrinogen (stoff som har betydning for forsvar mot betennelser) og VEGF (vaskulær endotelial vekstfaktor – protein som får celler i blodårene til å vokse) økte betydningsfullt i begge grupper, mens det ikke ble registrert særlig endring for cholecystokinin (hormon med betydning for fordøyelsen). Antall deltakere var imidlertid lite og resultatene må dermed betraktes som foreløpige. Funnene motiverer likevel fortsatte studier innen feltet korsang og stressrelaterte tilstander.

Barnekor: "Singing, gender and health" (Ashley, 2002)

Ashley undersøkte gutter i alderen 10-14 år som sang i et britisk kirkekor. Studien er alene om å fokusere på sammenhengen mellom sang og velvære i forhold til barn. Målet med undersøkelsen var å forstå barns erfaringer med korsang, hva den betydde for dem, og hvilken innvirkning den hadde på deres identitetsfølelse og personlig velvære. Studien fokuserte spesielt på danning av kjønnsidentitet i relasjon til korsang, som i guttenes egen kultur ble ansett for å være en "feminin" aktivitet. Ashley gjennomførte en etnografisk caseundersøkelse basert på deltakende observasjon, dagbøker og intervjuer. Han finner at guttene satte stor pris på sitt korengasjement som oppleves å bidra til personlig velvære. Korsangen var også med på å utvikle en sosial kompetanse som hjalp guttene å håndtere utfordringene i "machokulturen" de ellers måtte forholde seg til.

Studentkor: "The perceived benefits of singing" (Clift & Hancox, 2001)

Clift og Hancox gjennomførte i 2001 to studier hvor målet var å undersøke positive effekter ved korsang. I den første studien ble sangere i et collegekor spurt om å svare skriftlig på åpne spørsmål om deres erfaringer med å synge. Majoriteten av respondentene sa seg enige i at korsangen gav dem sosiale (87%), emosjonelle (75%) og fysiske (58%) gevinster. Rundt halvparten krysset i tillegg av for spirituelle gevinster (49%). Det er også interessant å se på hvilke måter koristene mener de har hatt nytte av korerfaringen. De tre viktigste temaene handlet om sosial tilhørighet, avkobling/bedre humør og forbedret åndedrettsfunksjon. Flere av svarene pekte mot et helhetlig helsekonsept hvor fysiske, psykologiske, sosiale og spirituelle komponenter er samspiller med hverandre. På bakgrunn av den første studien, konstruerte Clift og Hancox et nytt spørreskjema som ble fylt ut av korister fra samme collegekor og svarene ble analysert. Seks positive sider ved korsangens ble identifisert. De var knyttet til velvære og avslapning, pust og holdning; sosiale gevinster; spirituelle gevinster; emosjonelle

gevinster; og gevinster knyttet til hjerte- og immunsystem. Det viser seg også at korsangen ikke bare har umiddelbar virkning under øvelsene eller konsertene, men også en mer vidtrekkende og langtidsvirkende effekt som går utover selve syngingen.

Studentkor: ”The meaning of choral singing experience” (Hylton, 1981)

Målet med Hyltons studie var å undersøke hvordan amerikanske highschool-studenter oppfattet sin egen erfaring fra kor, og hvilken betydning de tilla den. Det ble laget et spørreskjema med positive og negative utsagn knyttet til sang i kor. På grunnlag av analysen trekker Hylton frem seks sider ved studentenes svar:

- mestring (knyttet til prestasjon),
- psykologisk (knyttet til selvutvikling og identitet),
- kommunikativ (knyttet til fremføringer),
- musikalsk-artistisk (knyttet til musikalsk vekst og utvikling),
- integrativ (knyttet til samhandling og gruppedynamikk)
- spiritualistisk (knyttet til religiøse motiver for korsangen).

Han hevder også at det eksisterer sammenhenger mellom de ulike dimensjonene. Undersøkelsens resultater forbindes ikke direkte til studentenes helse og velvære, men som vi ser er konklusjonene likevel i stor grad sammenfallende med andre studier som er blitt kartlagt i denne rapporten.

Seniorkor:³⁵ ”Choral singing and the transition to aging” (Betty A. Bailey, 2004)

I forbindelse med sitt doktorgradsprosjekt gjennomførte Bailey seks ulike studier av både kvantitativ og kvalitativ karakter hvor hun undersøkte effekten av amatørkorsang fra forskjellige sosioøkonomiske og kulturelle perspektiver. Hun har en todelt hypotese: For det første at musikk er en medfødt, allmenn og tilpasningsdyktig evne. Dessuten mener hun at sangstemmen er en kraftfull mekanisme som gir gevinster uansett evne, kultur eller format. En av studiene fokuserte på korsang og aldringsprosesser og blir presentert her.³⁶ Medlemmer

³⁵ For musikkarbeidere som arbeider med demente, vil to rapporter kunne være av interesse, Making Singing for Health Happen: Reflections on ”Singing for the Brain” Training Course (Bamford & Clift, 2007a) og Southampton Silver Song Club: Reflectionson Music Making with Elderly People Facilitated by Student Volunteers (Bamford & Clift, 2007b). Disse rapportene er ikke forskningsbasert og gir dermed ingen resultater som drøftes i denne sammenhengen, men de gir likevel relevant kunnskap om sang og demente. Se også to studier under ”Allsang” som undersøker sangaktiviteter for eldre (Bungay & Skingley, 2008; Houston et al., 1998).

³⁶ Bailey og Davidsons undersøkelse av kor for hjemløse er også presentert (Betty A. Bailey & Davidson, 2002), samt hennes sammenligning av middelklassekor/kor for marginalisert grupper (Betty A. Bailey & Davidson, 2005).

av et kanadisk seniorkor ble invitert til å delta. Undersøkelsen inkluderte et spørreskjema som kartla alder, kjønn, utdannelse, musikalsk bakgrunn og deltakelse i ulike fritidsaktiviteter, samt intervjuer med deltakerne. Seniorene rangerte korsang som sin viktigste fritidsaktivitet. Gevinstene som trekkes frem grupperes av Bailey i fire grupper: Betydningen av å kunne bidra overfor andre, gevinster relatert til helse og terapi, positive effekter knyttet til mental stimulering, og sosiale gevinster. Bailey konkluderer med at korsang gir gevinster som øker trivsel og velvære for deltakere i seniorkor.

Seniorkor: ”The impact of professionally conducted cultural programs” (Cohen et al., 2006, 2007)

Denne undersøkelsen var del av en større studie som skulle måle hvilken innvirkning lokal-baserte kulturprogram hadde på Eldres helse (65 år og oppover). 166 friske pensjonister ble rekruttert fra samme boligområde i Washington DC. Cirka halvparten ble involvert i et korprosjekt som gikk over 2 år, mens den andre halvparten utgjorde kontrollgruppen som ikke deltok i noen aktiviteter (men fylte ut de samme spørreskjemaene). Deltakernes helse og sosiale aktivitetsnivå ble vurdert *før* koret startet opp, og så ett og to år etter. Undersøkelsen inkluderte et selvvurderings-skjema som stilte spørsmål om generell helse, bruk av helse-tjenester og medikamentbruk. I tillegg ble det brukt et skjema med spørsmål om moral, depresjon og ensomhet. Deltakerne ble også spurt om hvilke sosiale aktiviteter de deltok i og hvor ofte det skjedde. Et år etter at koret startet opp, blir det rapportert det at korsangerne scorer høyere på generell helse: De går sjeldnere til lege, de bruker mindre medikamenter og har generelt færre helseproblemer enn medlemmene av kontrollgruppen. Sangerne føler seg i tillegg mindre ensomme og er generelt mer sosiale, mens den sammenlignende gruppen er betydelig mindre aktive. Resultatene er like positive på alle områder også etter to år. Med tanke på at gjennomsnittsalderen blant deltakerne var over forventet levealder, kan man slå fast at en reduksjon av risikofaktorer vil føre til mindre behov for langtidspleie med de ressursbesparende konsekvensene det vil ha. Cohen et al. presenterer undersøkelsene etter ett og to år i to ulike artikler hvor de bruker forskjellig analysetilnærminger, noe som gjør undersøkelsene vanskelige å sammenligne. En styrke ved studiene er imidlertid bruk av teori som argumenterer for at Eldres involvering i kreative aktiviteter gir gevinster i forhold til helse og velvære. Aktivitetene fremmer en opplevelse av kontroll og gir muligheter for sosialt engasjement. Cohen et al. mener at kunstaktiviteter gir en spesiell verdi som forlenger deltakernes engasjement. I tillegg har kunst en naturlig appell som gjør at de positive helse-gevinstene kommer som en ekstra bonus. Cohen et als studie er den første betydelige under-

søkelsen innen feltet som går over tid. På tross av metodiske svakheter gir den interessante resultater som er verdt å følge opp i fremtidige forskningsprosjekter.

Seniorkor: ”Participatory singing for older people” (Hillman, 2002)

Hillman har undersøkt et kor for pensjonister som ble etablert i Glasgow i forbindelse med at byen var Europeisk kulturhovedstad i 1989. Studien ble gjennomført for å finne belegg for det mange i koret gav uttrykk for; at sangen var bra for dem. Et detaljert spørreskjema ble utfyllt av deltakerne. Respondentene ble blant annet bedt om å karakterisere sin helse før og etter at de begynte i koret. Dermed er studiens fokus selvoppfattede forandringer over tid. På grunn av ledende spørsmål kan deltakerne ha undervurdert sin helse før de begynte i koret og overvurdert den i etterkant. Allikevel er Hillmans resultater interessante. Flere opplever økt livskvalitet og velvære etter at de begynte å synge. Mange deltakere trekker også frem gevinster i forhold til helse og livskvalitet i kommentarer gitt som respons på åpne spørsmål i undersøkelsen.

Seniorkor: ”I songen vi møtest” (Knardal, 2007)

Knardal undersøkte hvilken betydning deltakelse i pensjonistkor kan ha for eldre hjemmeboendes egne opplevelser av helse og livskvalitet.³⁷ Det faglige perspektivet var musikkterapi. Studien ble basert på observasjon og intervjuer. I sin analyse tar hun opp temaer som hukommelse og demens, tap av funksjoner og ressursorientering, musikk og følelser og fellesskap. Resultatene viser at pensjonistkoret både har en forebyggende og helsefremmende funksjon. Knardal trekker frem tilrettelegging som et avgjørende punkt i arbeid med seniorkor.

Seniorkor: ”Deltagande i seniorkörsång” (Klein, 2004)

Formålet med Kleins undersøkelse³⁸ var å få frem kunnskap om hvilken betydning korsang kan ha for eldre som gjennomgår en normal aldringsprosess. Klein er ergoterapeut og undersøkelsen ble gjort ut fra et helseperspektiv. Studien ble basert på etnografisk inspirert metode hvor feltstudier og intervjuer danner grunnlag for datainnsamlingen. Analysen var kvalitativ og sammenlignende. Klein identifiserte fire temaer gjennom analysen: For det første skaper kordeltakelsen dynamiske møteplasser hvor møtet mellom kormedlemmer, dirigent og publikum gir samspill og fellesskap som har fysiske og psykososiale implikasjoner. Videre gir

³⁷ Undersøkelsen ble utført som del av masteroppgave ved Norges Musikkhøgskole.

³⁸ Studien var del av et eksamensarbeid på D-nivå (svensk system) ved Karolinska Institutet, seksjon for arbeidsterapi.

koret rom for kroppslige opplevelser, det er en arena for utfordringer som skaper håp, og i tillegg handler korsang om tilhørighet på flere plan. Klein konkluderer med at koret dermed bidrar til medlemmenes trivsel, velvære og helse. Resultatene sammenfaller med teori om engasjerende og meningsskapende aktiviteter.

Seniorkor: "Choral singing and successful aging" (Wise, Hartmann, & Fisher, 1992)

I denne undersøkelsen deltok medlemmer av et kor i et bofellesskap for eldre i en spørreundersøkelse hvor "life satisfaction, alienation and self-actualization" ble vurdert. En gruppe eldre som ikke var med i koret deltok også som kontrollgruppe, og en demografisk beskrivelse av de to gruppene viser at de i stor grad var sammenlignbare. Tre ulike spørreskjemaer ble brukt. Forskerne konkluderer med at korsang kan bety en forbindelse til tidligere gode erfaringer med musikk, og at den kan gjøre aldringsprosessen lettere. Forfatterne påpeker imidlertid selv svakheter ved undersøkelsens design.

Individuell sang

"Does singing promote well-being?" (Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, & Theorell, 2003)

Grape et al. har undersøkt mulige gevinster relatert til velvære forbundet med sangundervisning. 8 amatører og 8 profesjonelle sangere som hadde mottatt sangtimer minst 6 måneder deltok i undersøkelsen. Ulike biometriske målinger ble foretatt før og 30 minutter etter sangundervisningen (som ECG, konsentrasjon av TNF-alpha, prolaktin, kortisol og oksytocin). Sangerne ble også vurdert ut fra fem variabler (trist-glad, engstelig-rolig, bekymret-opprømt, slapp-energisk, spent-avspent) både før og etter timen. I tillegg ble sangerne intervjuet i henhold til et halvstrukturert spørreskjema. Resultatene viser interessante forskjeller mellom amatører og profesjonelle sangere. Amatørene rapporterte at de følte seg glade og opprømte etter timen, noe de profesjonelle ikke gjorde. Sangere i begge grupper var imidlertid både energiske og avspente i etterkant av sangundervisningen. Intervjuene viste at de profesjonelle var målorienterte og fokuserte på sangteknikk og det kroppslige ved sangapparatet i løpet av timen, mens amatørerne var mer opptatt av selvrealisering og selvutfoldelse som middel for avspenning. Studien konkluderer med at sangundervisning fører til økt velvære for amatører, mens profesjonelle erfarer mer "tenning".

”Turn off the radio and sing for your lives!” (Joyce, 1996)

Joyce intervjuet syv kvinner om sang og dens effekt på læring, helbredelse og forandring. Felles for alle kvinnene var at de i ulike sammenhenger sang sammen med andre samtidig som de gjennomgikk forandringsprosesser i sine liv. På bakgrunn av intervjuene hevder Joyce at sang er en aktivitet som engasjerer kropp og sinn på en helhetlig måte samtidig som den skaper bånd til andre mennesker. Sangen lar oss komme i kontakt med våre følelser, den bidrar til avspenning både fysisk og følelsesmessig, den gir energi og fyller vår kropp med luft gjennom dype åndedrett. Alle sanser blir stimulert gjennom sang, og vi føler oss oppkvikket. Sang aktiviserer våre læringsevner. Ved felles sang, bidrar en hel gruppe mennesker til kollektiv energi, innsikt og kreativitet.

”Singing a woman’s life” (Patteson, 2000)

Patteson er sanglærer og skriver om erfaringer hun har gjort i egen praksis. Hun tar utgangspunkt i 8 kvinnelige sangelever som forteller at timene har vært essensielle for forandringsprosesser i deres liv. Kvinnene hadde alle spesielle utfordringer som seksuelt misbruk, depresjon eller tap av nære relasjoner. Patteson fokuserer på *sangundervisning*, mer enn spesifikt sang, men hennes resultater er likevel relevante i denne sammenhengen. Hun hevder at alle kvinnene i undersøkelsen identifiserer en forbindelse mellom sin ”fysiske stemme” og den ”metaforiske stemmen”. Gjennom å utvikle sangstemmen, overvant kvinnene ”stillheten” i sine egne liv samtidig som de tok tilbake kontroll over egen tilværelse. Sangtimene har dermed hjulpet kvinnene både på et mentalt, emosjonelt og sosialt plan.

”Voice, soma, and Psyche” (Sandgren, 2002)

Sandgren undersøkte fysiske og psykologiske utfordringer profesjonelle operasangere står overfor i sine karrierer. I en kartlegging av sangens innvirkning på helse hører dette med og kan gi et nyansert bilde i forhold til at sang på et profesjonelt nivå også kan gi negative helseeffekter. Studien består av en del med intervjuer og i tillegg en større spørreundersøkelse. Målet med intervjuene var å identifisere problemer operasangere står overfor, hvilke strategier som brukes for å overvinne problemene, hva som motiverer sangere som søker en profesjonell karriere og hva sterke følelsesmessige erfaringer betyr for dem. Spørreundersøkelsen ble konstruert på bakgrunn av intervjumaterialet og fokuserte på sangernes fysiske problemer, bekymringer med hensyn til kritikk, depressive tendenser, forhold til egen stemme og helsefremmende aktiviteter. Undersøkelsen viser at operasangere står overfor en rekke psykol-

ogiske, psykososiale og somatiske utfordringer som de forsøker å håndtere ved hjelp av ulike strategier.³⁹

”Still singing for our lives” (Smithrim, 1998)

Smithrim ville undersøke hvordan sangens rolle forandret seg over tid. Hun intervjuet kvinner i ulike aldre som alle hadde vokst opp i samme by og som tilhørte samme menighet. Smithrim etterlyste tidlige musikalske minner, sanger fra barndom, ungdomstid og krigstid, og stilte spørsmål om deres forhold til sang og egen sangstemme. Selv om de færreste av kvinnene så på seg selv som sangere, anså alle sang som en viktig verdi i livet. For dem var sang en måte å uttrykke seg selv på, den bidro til avspenning, og ble ansett for å være en overskridende og forandrende aktivitet – en ”dose av selvtillit” som Smithrim kaller det. Sangen fungerte som et lim i forhold til andre mennesker og virket til støtte, trøst og glede.

Allsang

”The Silver Song Club Project” (Bungay & Skingley, 2008)

Bungay og Skingley gjennomførte en kvalitativ undersøkelse i lokale sangklubber for eldre ledet av profesjonelle musikkarbeidere, kalt ”The Silver Song Club Project”. I tillegg bidrar frivillige fra lokale kor og sanggrupper. Ved publisering var det 36 aktive klubber i Sør-Øst England. Tre av disse er med i undersøkelsen. Datainnsamlingen ble basert på observasjon, individuelle intervjuer med både tilretteleggere og deltakere, samt gruppeintervjuer med de frivillige. Flere helsemessige gevinster trekkes frem; aktiviteten skapte glede, den bidro til økt velvære og bedre mental helse, og den gav mulighet for interaksjon med andre. Sangaktiviteten forbedret lungekapasitet, motorikk og koordinasjon, dessuten fremmet den avspenning. På et kognitivt plan hadde også sangaktiviteten positiv innvirkning på hukommelse, stimulans og konsentrasjon.

”Using humour to promote psychological wellbeing” (Houston et al., 1998)

Houston et al. undersøkte hvilken effekt en ukentlig sangstund⁴⁰ på et pleiehjem for eldre hadde på deltakernes psykologiske velvære. En kontrollgruppe som mottok tradisjonell pleie

³⁹ Det kan også nevnes at tre studier har undersøkt om sang har positiv effekt på lungekapasiteten (Heller et al. 1960, Gould og Okamura 1973, Schorr-Lesnick et al. 1985), men ingen finner bevis for denne ”myten”. Dette står i kontrast til *opplevelsen* mange sangere oppgir å ha, nemlig at sang gir bedre lungekapasitet.

⁴⁰ Se fotnote 15.

var også med i undersøkelsen. Hypotesen som ble testet var følgende: Man antok at deltakelse på sangstunden ville føre til mindre angst og depresjon. Deltakerne ble vurdert ut fra to måleinstrumenter ("General Hospital Questionnaire-28" – GHQ-28, som måler somatiske symptomer, angst og søvnløshet, sosial dysfunksjon og alvorlig depresjon, og "the Hospital Anxiety and Depression Scale" – HADS, som også måler angst og depresjon). Resultatene viser at så lite som én times sangstund per uke kan gi gevinst i forhold til økt velvære. Det er allikevel ikke klart om andre aspekter ved sangstunden, som humor og sosialt samvær, har spilt inn. Kontrollgruppen deltok også i andre former for sosialt samvær. Det var heller ikke alle tilstedeværende som sang med på sangstunden. Forskerne trekker selv frem humor som et betydningsfullt element i sangstunden. Forandringene som ble rapportert er av statistisk betydning, men det diskuteres ikke om funnene har en videre klinisk betydning. Det går heller ikke frem hvilken tilstand de eldre var i før aktiviteten startet opp. Siden rapporten ikke inneholder tilbakemeldinger fra deltakerne selv, er det vanskelig å vite om de statistiske forandringer har representert en betydningsfull endring i de eldres egen opplevelse av velvære. Også stabens observasjoner hadde vært nyttige i så måte.

"The effects of group singing on mood" (Unwin et al., 2002)

I sin undersøkelse brukte Unwin et al. en selvrapporterende metode for å vurdere affektive tilstander (kalt POMS – Profile of Mood States). Skjemaet er utviklet for klinisk bruk, men er også mye brukt overfor friske. Det måler seks identifiserbare tilstander; angst, depresjon, sinne, handlekraft, trøtthet og forvirring. Undersøkelsen sammenligner hvilken innvirkning henholdsvis sang og lytting til sang har på følelsesmessig tilstand. Deltakerne ble rekruttert via annonser og delt i to grupper. Den ene gjennomgikk et enkelt sangprogram, mens den andre gruppen lyttet. Målinger som ble foretatt før og etter synging/lytting viser at negative tilstander ble redusert mens positive tilstander (som handlekraft) hadde økt etter aktiviteten. Ingen betydningsfulle forskjeller ble funnet mellom lytting og aktiv deltakelse. Studien har imidlertid store svakheter som gjør at den er lite relevant i denne sammenhengen.

Avsluttende bemerkninger

Mange studier er blitt presentert ovenfor, men ikke alle er like betydningsfulle. I kartleggingen fra Sidney de Haan Research Centre trekkes følgende studier ut som de viktigste bidragene: Bailey og Davidsons korstudier (Betty A. Bailey & Davidson, 2002, 2005); Clift og Hancoxs studie av collegekorsangere (2001); tre undersøkelser av mulige psykologiske

mekanismer som kan underbygge subjektive erfaringer (Beck et al., 2000; Grape et al., 2003; Kreutz et al., 2004), Silbers studie i fengselskor (2005), Louhivouri et al. som har undersøkt kor i ulike kulturer (2005) og Cohen et al.s studie av deltakelse i seniorkor (Cohen et al., 2006, 2007). Selv vil jeg trekke frem studien av over 1000 korsangere i tre land som betydelig (Clift, Hancox, Morrison et al., 2008).

Forskerne fra Sidney De Haan konkluderer sin kartlegging med at det er behov for mer begrepsavklaring, flere undersøkelser, teoribygging og ikke minst for samarbeid som kan forhindre at fremtidig forskning på feltet blir tilfeldig og lite samkjørt, noe jeg støtter fullt ut. Jeg vil også legge til at denne rapporten identifiserer områder som er lite utforsket, og som det vil være behov for forskning innen. Jeg tenker spesielt på allmennsang, både den private, innadvendte hverdagsmusiseringen og den kollektive varianten allsang. Hva betyr sang i dusjen og ved kjøkkenbenken for mennesker? Og hva betyr allsang på fotballkamp, på møter i religiøse forsamlinger, lag og foreninger, på fest? Det foreliggende materialet gir oss lite kunnskap om denne sangen.

Konklusjonene som gjelder sangens positive effekter kommer hovedsakelig fra kvalitative studier. Dette kan være problematisk fordi kvantitative studier ofte blir oppfattet som mer ”objektive” og som ”hard facts”. Spørreskjema og selvrapportering kan være mindre objektive enn for eksempel spytt- og blodprøver, men med et utvidet helsebegrep må vi legge stor vekt på hvordan mennesker selv opplever sang. Mengden av kvalitative studier med ganske likelydende resultater gir en tydelig pekepinn i så måte.

Når det er nevnt, kan vi oppsummere hva vi faktisk har kunnskap om etter gjennomgangen av de forskjellige studiene: Sang er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket; på et fysisk, et kognitivt, et sosialt, et emosjonelt og psykologisk plan, og i forhold til mening og sammenheng i livet. Til sammen kan sangens positive effekter bidra til et bedre liv – om vi kaller det bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære. Sangen har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Den kan spille en rolle som gledeskaper, samfunnsverktøy eller medisin.

Det er mitt ønske for denne rapporten:

- At kunnskapen spres til alle som driver med sang- og musikkarbeid.
- At den vil inspirere mange til å se verdien av det mangfoldige sang og musikkarbeidet som allerede gjøres i skjæringsfeltet terapi/pedagogikk.
- At politikere vil bevilge flere midler slik at arbeidet kan intensiveres.
- At flere gode sang- og musikkledere kan utdannes.
- At det vil synges mer, individuelt og sammen – i hjem, i barnehager, på skoler, på arbeidsplasser, i lag og foreninger, på sykehus og sykehjem – i sørgelige sammenhenger så vel som i festlig lag.

Referanser

- Adams, K. (2000). How can I keep from singing: a lifetime of sweet singing in the choir. I: B. A. Roberts & A. Rose (red.), *Sharing the Voices: The Phenomenon of Singing 2. Proceedings of the International Symposium*. St. John's: Memorial University of Newfoundland.
- Albertsen, L. L. (1978). *Lyrik der synges*. København: Berlinske forlag.
- Ashley, M. (2002). Singing, gender and health: perspectives from boys singing in a church choir. *Health Education*, 102(4), s. 180-186.
- Bailey, B. A. (2004). *Singing Out of Tune and In Tune. An Investigation of the Effects of Amateur Group Singing from Diverse Socio-economic and Cultural Perspectives*. Upublisert ph.d.avhandling, Sheffield University, Sheffield.
- Bailey, B. A., & Davidson, J. (2002). Adaptive characteristics of group singing. Perceptions from members of a choir for homeless men. *Musicae Scientiae*, VI (2), s. 221-256.
- Bailey, B. A., & Davidson, J. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33 (3) s. 269-303.
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2003). *Perceived holistic health effects of three levels of music participation*. Paper presentert på Triennial ESCOM Conference, Hanover University of Music and Drama, Tyskland.
- Balsnes, A. H. (2009). *Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap*. Oslo: Unipub. (NMH-publikasjoner 2009:7).
- Balsnes, A. H. (under utgivelse). "Sangen har gitt meg et nytt liv": Kor, identitet og helse. I: L. O. Bonde & K. Stensæth (red.), *Musikk, identitet og helse*. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Bamford, A., & Clift, S. (2007a). *Making Singing for Health Happen. Reflections on a "Singing for the Brain" Training Course*. Canterbury: Canterbury Christ Church University College.
- Bamford, A., & Clift, S. (2007b). *Southampton Silver Song Club. Reflections on Music Making with Elderly People Facilitated by Student Volunteers*. Canterbury: Canterbury Christ Church University.
- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A., & Enamoto, H. (2000). Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music perception*, 18 (1), 87-106.
- Boman, H. (1991). *Sång i kör. Stimulerande stämningsfull samhörighet*. Upublisert psykologexamensoppsats, Uppsala Universitet, Uppsala.
- Bungay, H., & Skingley, A. (2008). *The Silver Song Club Project: A Formative Evaluation*. Canterbury: Canterbury Christ Church University.
- Bygren, L. O., Konlaan, B. K., & Johansson, S.-E. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal*, 313, s. 1577-1580.
- Clift, S., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), s. 248-256.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral Singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 1(1), 19-34.

- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Stewart, D., & Kreutz, G. (2008). *Choral Singing, Well-being and Health*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2008). *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults – 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts*, 1, s. 5-22.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: BasicBooks.
- Faulkner, R., & Davidson, J. (2006). Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behaviour. *Psychology of Music*, 34 (2), s. 219-237.
- Galati, D., Costa, T., Rognoni, E., & Pisterzi, A. (2006). *The effects of singing on subjective emotional state and psychophysiological response in singers*. Paper presentert på 9th International Conferene on Music Perception and Cognition, Alma Mater Studiorum, University of Bologna.
- Gould, W. J., & Okamura, H. (1973). Static lung volumes in singers. *Annals of Otology, Rhinology and Laryngology*, 82, s. 89-95.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L.-O., Ericson, M., & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological and Behavioural Science*, 38(1), s. 65-74.
- Grape, C., Theorell, T., Wikström, B. M., & Ekman, R. (2009). Choir singing and fibrinogen, VEGF, cholecystikinin and motilin in IBS patients. *Medical Hypothesis*, 72, s. 223-225.
- Gregorsson, K. (2008). *Körsång som fritidsaktivitet – en källa til välbefinnande*. Upublisert psykologixamensuppsats, Stockholms Universitet, Stockholm.
- Heller, S. S., Hicks, W. R., & Root, W. S. (1960). Lung volumes of Singers. *Journal of Applied Physiology*, 15(1), s. 40-42.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: a perception of benefit. *Health Education*, 102(4), s. 163-171.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998a). Musical and religious experiences and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, s. 91-102.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998b). Positive moods derved from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, s. 523-535.
- Houston, D. M., McKee, K. J., Carroll, L., & Marsh, H. (1998). Using humour to promote pscyological wellbeing in residential homes for older people. *Aging and Mental Health*, 2(4), s. 328-332.
- Hylton, J. (1981). Dimensions in high school student participants' perceptions of the meaning of choral singing experience. *Journal of research in music education*, 29 (4), s. 287-303.
- Hyypä, M. T., & Mäki, J. (2001). Individual-level relationships between social capital and self-rated health in a bilingual community. *Preventive Medicine*, 32, s. 148-155.
- Johansson, S. E., Konlaan, B. B., & Bygren, L. O. (2001). Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health: a longitudinal study. *Health Promotion International*, 16(3), s. 229-234.

- Joyce, M. (1996). Turn off the radio and sing for your lives! Women, singing, and experiential education. I: K. Warren (red.), *Women and Experiential Education*. Dubuque: Kendall/Hunt.
- Klein, P. (2004). *En kvalitativ studie om deltagande i seniorkørsång. Implikationer för hälsa og välbefinnande*. Upublisert examensarbeite – D-nivå, Karolinska institutet, Stockholm.
- Knardal, S. E. (2007). *I songen vi møtest. Ein tekst om pensjonister som syng i kor, basert på medlemmene sine egne forteljingar*. Upublisert masteroppgave i musikkterapi, Norges musikkhøgskole, Oslo.
- Konlaan, B. B., Bygren, L. O., & Johansson, S.-E. (2000). Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival: a Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scandinavian Journal of Public Health*, 28(3), s. 174-178.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Grebe, D., Bastian, H. G., & Hodapp, V. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), s. 623-635.
- Kuhn, D. (2002). The effects of active and passive participation in musical activity on the immune system as measured by salivary immunoglobulin A (Sig A). *Journal of Music Therapy*, 39(1), s. 30-39.
- Lindström, D. (2006). *Sjung, sjung för livet. En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas opplevelse av hälsa och livskvalitet*. Upublisert Licentiatuppsats, Luleå tekniska universitet, Piteå.
- Louhivuori, J., Salminen, V.-M., & Lebaka, E. (2005). "Singing together" – A crosscultural approach to the meaning of choirs as a community. I: P. S. Campbell, J. Drummond, P. Dunbar-Hall, K. Howard, H. Schippers & T. Wiggins (red.), *Cultural Diversity in Music Education: Directions and Challenges for the 21st Century*. Brisbane: Australian Academic Press.
- Massimi, F., & Carli, M. (1988). The systemic assessment of flow in daily experience. I: M. Csíkszentmihályi & I. Selega (red.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* (s. 277-287). New York: Cambridge University Press.
- Patteson, A. (2000). Singing a woman's life: how singing lessons transformed the lives of nine women. I: B. A. Roberts & A. Rose (red.), *Sharing the Voices: The Phenomenon of Singing 2. Proceedings of the International Symposium*. St. John's: Memorial University of Newfoundland.
- Persen, Å. B. (2005). *Utrolig å få syngje ut! Om hvordan sangglede kan fremmes og hemmes*. Upublisert masteroppgave i musikkvitenskap, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Ruud, E. (2002). Music as a cultural immunogen. Three narratives on the use of music as a technology of health. I: I. M. Hanken, S. G. Nielsen & M. Nerland (red.), *Research in and for higher education: Festschrift for Harald Jørgensen* (s. 109-120). Oslo: Norges Musikkhøgskole. (NMH-publikasjoner, nr. 2002:2)
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I: T. Aasgaard (red.), *Musikk og helse* (s. 74-76). Oslo: Cappelen akademiske forlag.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum: NH: Barcelona Publishers.
- Sandgren, M. (2002). Voice, soma, and Psyche: a qualitative and quantitative study of opera singers. *Medical Problems of Performing Artists*, 17, s. 11-21.
- Schjelderup, G. (2005). *"Det er gøy!" En undersøkelse om motivet for å syngje i kor*. Upublisert masteroppgave i musikkvitenskap, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Schorr-Lesnick, B., Teirstein, A. S., Brown, L. K., & Miller, A. (1985). Pulmonary function in singers and wind-instrument players. *Chest*, 88(2), s. 201-205.

- Silber, L. (2005). Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, 7(2), s. 251-271.
- Skånland, M. S. (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi. I: E. Ruud (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid for barn og unge*. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Smithrim, K. L. (1998). Still singing for our lives: Singing in the everyday lives of women through this century. I: B. A. Roberts (red.), *Sharing the Voices: The Phenomenon of Singing III: Proceedings of the International Symposium, St. John's, Newfoundland*. St. John's: Memorial University of Newfoundland.
- Steurer, M., Simak, S., Denk, D. M., & Kauzky, M. (1998). Does choir singing cause noise-induced hearing loss. *Audiology*, 37(1), s. 38-51.
- Theorell, T. (2009). *Noter om musikk og h lso*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.
- Unwin, M. M., Kenny, D. T., & Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of Music*, 30, s. 175-185.
- Valentine, E., & Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, 74, s. 115-120.
- Wise, G. W., Hartmann, D. J., & Fisher, B. J. (1992). Exploration of the relationship between choral singing and successful aging. *Psychological Reports*, 70, s. 1175-1183.

Som barn var eg mørkredd, men far lærte meg at mørket ville bli mindre skummelt om eg song høgt. Det virka.

Eigentleg veit vi kvar for oss at song gjer godt. Å syngje skaper fysisk velvere, motverkar tungsinn og skjerper hukommelsen. Saman med andre anten i kor eller som allsong, skaper songen dessutan feststemning, samkjensle og identitet. Trass i alle desse positive effektane er det mange av oss som gløymer å syngje når vi vert vaksne. Song kan lett bli berre noko vakkert som ein høyrer på, men effektane av å syngje sjølv er noko anna, og ikkje berre ei subjektiv kjensle. Denne rapporten gjev eit samandrag av ei lang rekkje forskingsprosjekt som har dokumentert at det å syngje sjølv har konkrete, positive effektar både fysisk, psykisk og sosialt.

Velle Espeland

Norsk visearkiv, Postboks 2674 Solli, 0203 OSLO

www.visearkivet.no

ISBN 978-82-91126-02-9

 N O R S K V I S E A R K I V

