

Roligt att sjunga helt enkelt!

En studie om stärkandet av unga tjejers självkänsla genom
sång i grupp

Maria Wingren

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen i musik

Jakobstad 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Maria Wingren

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Christine Sten

Titel: Roligt att sjunga helt enkelt: en studie om stärkande av unga tjejers självkänsla genom sång i grupp

Datum 13.04.2021 Sidantal 32

Bilagor 2

Abstrakt

Arbetet handlar om huruvida man ur en pedagogisk synvinkel kan stärka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp. Forskningen baserar sig på litteraturstudier samt kvalitativa och kvantitativa intervjuer med en hermeneutisk infallsvinkel. Syftet med arbetet är undersöka relationen mellan självkänsla och musicerande samt hur man kan använda sig av musicerande i allmänhet, och körsång i synnerhet, för att stärka självkänslan hos unga tjejer.

Mina forskningsfrågor för detta arbete är följande:

1. Varför verkar det finnas ett behov av att stärka unga tjejers självkänsla i dagens samhälle?
2. Hur kan man stärka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp?
3. Hur kunde en plan för verksamhet där man erbjuder sång i grupp för unga tjejer i syfte att stärka deras självkänsla se ut?

De metoder jag använde mig av var litteraturstudier, kvalitativa intervjuer samt en enkät.

Resultatet av forskningen visar att det är fullt möjligt att stärka självkänsla genom musicerande. Jag tolkar resultaten av intervjuerna samt litteraturstudierna, och utför en praktiskt inriktad analys i slutdiskussionen.

Språk: Svenska

Nyckelord: självkänsla, sång i grupp, musikpedagogik,

BACHELOR'S THESIS

Author: Maria Wingren

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music Pedagogue

Supervisor: Christine Sten

Simply the joy of singing: a study of strengthening the self-esteem of young girls through group singing

Date 13.04.2021 Number of pages 32

Appendices 2

Abstract

This thesis examines whether it is possible from a pedagogic point of view to strengthen the self-esteem of young girls by the means of group singing. The study is based on literature as well as on qualitative and quantitative interviews with a hermeneutic approach. The purpose of this thesis is to look into the connection between self-esteem and making music, as well as how one can use music, and even more specifically group singing, to strengthen the self-esteem of young girls.

My research questions for this thesis are as follows:

1. Why does there seem to be a need to strengthen the self-esteem of young girls in today's society?
2. How could one strengthen the self-esteem of young girls through group singing?
3. What could a plan for a program where you offer group singing for young girls with the purpose of strengthening their self-esteem look like?

The methods I used for this thesis were literature studies, qualitative interviews, and a survey.

The result of my research shows that it's fully possible to strengthen self-esteem through music. I interpret the results of the interviews as well as the literature studies, and in the final discussion I analyze my findings from a practical point of view.

Language: Swedish

Key words: self-esteem, group singing, music pedagogy

Innehållsförteckning

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Inledning | 1 |
| 1.1 | Syfte och forskningsfrågor | 1 |
| 2 | Teori och terminologi | 2 |
| 2.1 | Självkänsla, självbild och självförtroende | 2 |
| 2.1.1 | Bristande självkänsla | 3 |
| 2.2 | Safe space | 4 |
| 2.2.1 | Safe space och mental hälsa | 5 |
| 2.2.2 | Tjejgrupper | 5 |
| 2.3 | Sång i grupp | 5 |
| 2.4 | Sång och välmående | 6 |
| 3 | Metod och process | 8 |
| 3.1 | Forskningsansats | 9 |
| 3.2 | Intervjuer | 9 |
| 3.2.1 | Den kvalitativa intervjun | 9 |
| 3.2.2 | Den kvantitativa intervjun | 10 |
| 3.3 | Urval | 10 |
| 3.4 | Enkäten | 11 |
| 3.4.1 | Hur påverkas din självkänsla av att sjunga i kör och varför? | 15 |
| 3.4.2 | På vilket sätt stärks din självkänsla genom att sjunga i kör? | 16 |
| 3.4.3 | Hur påverkar körsång dig positivt och varför? | 16 |
| 3.4.4 | Hur påverkar körsång dig negativt och varför? | 17 |
| 3.4.5 | Vad gör/gjorde körledaren som påverkar dig positivt? | 18 |
| 3.4.6 | Vad gör/gjorde körledaren som påverkade dig negativt? | 18 |
| 4 | Intervjuerna | 20 |
| 4.1 | Popkollo/Rock Donna angående vilken roll de fyller i livet hos en deltagare med låg självkänsla och varför | 20 |
| 4.2 | Popkollo/Rock Donna angående hur deltagarnas självkänsla förändras under en längre tid av deltagande i verksamheten | 21 |
| 4.3 | Popkollo/Rock Donna angående deras inverkan hos en deltagare med bristande självkänsla | 21 |
| 4.4 | Popkollo/Rock Donna angående hur de jobbar för att medvetet stärka deltagares självkänsla | 21 |
| 4.5 | Popkollo/Rock Donna angående hur de håller deltagarnas självkänsla i åtanke | 22 |
| 5 | Sammanfattande diskussion | 23 |
| 6 | Källförteckning | 27 |

1 Inledning

För mig har musicerande alltid varit ett sätt att både känna samvaro och att få ta plats. Som liten var jag ofta väldigt blyg och tillbakadragen, och musiken blev min chans att få synas och framför allt höras. Likt alla barn hade jag ett behov av att bli sedd och bekräftad av omvärlden, men min blyghet blev en ond cirkel. Jag vågade inte ta plats, och i min platslöshet blev avsaknaden av uppfyllda behov ännu större. Genom musiken fick jag med skakiga ben stiga fram på scenen, och där blev jag hörd. I samspelet med mina medmusiker fick jag en efterlängtd gemenskap, och så småningom stärktes min känsla av att jag inte existerade helt i onödan. Det är också genom musiken jag funnit många av de jag idag får kalla mina bästa vänner.

Jag tror inte att jag är den enda som känner på detta sätt, och just det har gjort mig nyfiken på sambandet mellan musicerande och självkänsla, speciellt hos yngre. Hur hör de ihop och hur stärker de varandra?

Även om jag tror att musik kan främja självkänslan hos alla som är ens lite intresserade av ämnet vill jag i detta arbete fokusera på unga tjejer. Unga tjejer möts av press från flera olika håll av samhället som säger hur de ska se ut, hur de ska bete sig och vad de ska göra för att räcka till. Som pedagog vill jag hjälpa till att minska den pressen om jag kan.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med mitt arbete är att fundera kring relationen mellan musicerande och självkänsla hos unga tjejer. Jag vill undersöka gruppaktivitet, och då alldeles specifikt sång i grupp, påverkar deras självkänsla. Frågan är intressant för mig, eftersom jag är intresserad av att arbeta i just sådana sammanhang i framtiden.

Mina forskningsfrågor följer:

1. Varför verkar det finnas ett behov av stärka unga tjejers självkänsla i dagens samhälle?

2. Hur kan man stärka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp?
3. Hur kunde en plan för verksamhet där man erbjuder sång i grupp för unga tjejer i syfte att stärka deras självkänsla se ut?

2 Teori och terminologi

Jag kommer att använda mig av teoretisk analys i form av en litteraturstudie. Jag kommer att diskutera skillnaden mellan självbild, självförtroende och självkänsla samt hur musicerande kan förstärka just självbilden. För att undvika ett för vitt begrepp kommer jag att fokusera på musicerande i form av sång i grupp. Min forskning kommer delvis att basera sig på redan befintligt material, och delvis på intervjuer. Jag har valt att läsa böcker som handlar om självkänsla och att våga ta plats, eftersom detta kommer vara väldigt aktuellt genom hela arbetet. Jag har även valt att läsa en del redan existerande examensarbeten relaterade till de ämnen jag kommer att behandla. Jag kommer också att diskutera samverkan mellan självkänsla och musicerande, om och hur de går hand i hand och således stärker varandra. Eftersom detta arbete handlar om självkänsla och tjejgrupper kommer jag att forska i dessa två ämnen för att sedan kunna knyta dem samman.

För att senare i min forskning enklare kunna använda mig av olika termer har jag valt att i detta kapitel dela upp och enskilt behandla dem utgående från den information jag genom min litteraturstudie tagit del av.

2.1 Självkänsla, självbild och självförtroende

Mia Törnblom är en svensk ledarutvecklare som jobbar med grupper och individer inom teamutveckling. Hon håller även föreläsningar, och har skrivit böcker om bland annat självkänsla. Törnblom menar (2017) att självkänsla handlar om hur vi ser på oss själva och vårt värde genom våra egna ögon, medan självförtroende är kopplat till prestation. Självförtroende handlar alltså om vad vi tror om vår egen förmåga att göra något, medan självkänsla är något som är mera riktat inåt. Hon definierar självbild som hur en person ser på sig själv och hur denne tror att hen uppfattas av sin omgivning. Hon skiljer även på statisk

självbild och dynamisk självbild. En person med en statisk självbild är av den uppfattningen att hans egenskaper är givna en gång för alla. Denne anser sig ha en viss personlighet och en viss intelligens, och det blir viktigt för hen att visa för både sig själv och andra att hen räcker till. En person med en dynamisk självbild ser sig däremot utvecklas genom ansträngning. Hen anser att hans möjligheter i livet inte är förutbestämda. Hen vill utvecklas och lära sig mer. Hon sammanfattar i korthet de olika begreppen på följande sätt: självbild är hur en person ser sig själv och tänker att andra ser hen. Självkänsla är personens medvetenhet om sitt eget värde. Självförtroende är vad hen anser att hen klarar av och inte klarar av. (Törnblom, 2017).

UMO är en svensk hemsida som behandlar bland annat relationer, psykisk hälsa och självkänsla. Hemsidans redaktör Lindholm skriver för UMO om begreppet självkänsla. (Lindholm, u.å.) Hon menar att självkänsla handlar om hur du tänker om och hur du ser på dig själv som person. Det handlar alltså inte om huruvida du tycker att du är bra eller dålig på olika saker. En persons självkänsla kan således betyda mycket för hur hen mår. En stark självkänsla hos en person kan märkas t.ex. genom att hen kan göra bort sig ibland och skratta åt det, att hen kan be om hjälp där det behövs, och att hen inte påverkas så mycket av vad andra säger eller tänker. Enligt Lindholm hänger en människas självkänsla även ihop med hur mycket hen kan påverka sitt liv. Om en människa känner att hen kan vara med och påverka sitt liv är det lättare för hen att få en starkare självkänsla. Detta kan sedan innebära att hen vågar ta sådana beslut som påverkar livet positivt. (Lindholm, u.å.).

2.1.1 Bristande självkänsla

Den svenske psykologen Marta Cullberg Weston har forskat mycket kring självkänsla och skriver i sin bok *Ditt inre centrum* att problem med självkänslan handlar om vår känsla för oss själva. Hon menar att en bristande självkänsla ofta tar sig uttryck i en självkritisk inre dialog. Många är så vana med den inre dialogen att de inte ens nödvändigtvis tänker på sitt konstanta självkritiska nedvärderande. Dessa människor plågas av hur de känner att de inte räcker till, samtidigt som de inte vet hur de ska ta sig ur beteendemönstret i fråga. (Cullberg Weston, 2008, s. 24–25)

En bristande självkänsla kan vara både situationsbaserad och/eller en grundläggande låg självkänsla. Den situationsbaserade bristande självkänslan är enklare att påverka. Hon

skriver att en person som lider av problem med självkänslan ofta har en underliggande självbild av att vara fel eller otillräcklig. Detta gör livet för dessa personer till en "konstant kamp". Hos personer med svag självkänsla skevar balansen mellan att vara sig själv och att iaktta sig själv. Dessa lägger mycket energi på att granska sig själv utifrån och attackerar sedan sig själva utifrån i en kritik över sitt eget agerande. (Cullberg Weston, 2008, s. 135–138).

2.2 Safe space

Safe space enligt uppslagsverket Lexico är ett begrepp som används för att beskriva en plats eller omgivning där en person eller grupp ges möjlighet att känna sig säkra på att de inte kommer utsättas för diskriminering, trakasserier, och/eller fysiskt eller psykiskt våld. ("Safe space", u.å.).

Frilansjournalisten Emily Crockett skriver bland annat om politik och genusfrågor. För publikationen Vox skriver hon om safe space (2016) och ger exemplen LGBTQ-barer eller kyrkor för svarta. Hon menar att safe spaces inte enbart handlar om fysisk trygghet och skydd från våld. Även om de fungerar som platser där specifika grupper och människor kan söka fysisk trygghet handlar det även om den emotionella aspekten av trygghet. Vårt mentala tillstånd påverkar oss fysiskt. Människor som upplever systemisk diskrimination, t.ex. rasism, påverkas av kroppens naturliga och härliga konstanta, om ändå litet påverkade, fly-eller-fäkta-respons. Detta kan påverka kroppens hormonella balans, matsmältningssystem och kan föra med sig t.ex. muskelspänningar. (Crockett, 2016).

Megan Yee skriver (2019) i en artikel för publikationen Healthline, där hon arbetar som redaktionell koordinator, att safe spaces som upprättas på högskolornas campusområden delvis tar sig formen av grupper som strävar efter att förse individer från historiskt sett marginaliserade grupper med respekt och emotionell säkerhet. Hon menar att ett safe space inte nödvändigtvis behöver vara en fysisk plats, utan att det kan vara något så enkelt som en grupp människor med liknande värderingar som har gett hänggett sig till att konsistent förse varandra med en stöttande, respektfull miljö. (Yee, 2019)

Sammanfattat är alltså ett safe space en plats, en grupp människor, eller någon liknande form av social gemenskap, där människor, oftast marginaliserade, får finna trygghet bland

likasinnade utan att behöva oroa sig över ytterligare marginalisering, otrygghet, att bli respektlöst behandlad eller liknande.

2.2.1 Safe space och mental hälsa

Ett safe space är enligt Yee (2019) inte menat att skydda en från världen utanför, utan förser en människa med en stund av sårbarhet och möjlighet att släppa på spänningarna utan att behöva vara rädd för att bli dömd eller sårad. Således hjälper ett safe space en person att bygga upp en slags tålighet, så att hen, när hen väl går ut i den riktiga världen, moget kan engagera sig med sina medmänniskor och vara den mest autentiska versionen av sig själv. Yee menar att safe space kan vara en väldigt viktig och välgörande del för en persons mentala hälsa. (Yee, 2019).

2.2.2 Tjejgrupper

Ann-Charlotte Willför, tidigare hälsovårdare och ordförande för Folkhälsan, skriver (2003) att tonårsflickor utsätts för stort tryck på hur de ska vara och se ut, både från massmedia och från den egna kompisgruppen. Folkhälsans tjejgrupper består av 6–8 tjejer som regelbundet träffar varandra och sin tillhörande ledare. Verksamhetens avsikt är att nå tjejerna och kunna stöda deras självkänsla och framtidstro, och att på så sätt skapa en grund för ett mera positivt livssätt. Målet är bland annat att locka fram det positiva hos tjejerna och låta dem utvecklas som människor. (Willför, 2003).

Detta är ett exempel på hur tjejgrupper kan se ut, och liknande verksamheter finns över hela världen. Med vetskap om vad ett *safe space* är kan man därför se en tjejgrupp som ett kravspecifikt safe space.

2.3 Sång i grupp

Jag har i detta arbete valt att använda mig av termen *sång i grupp* som beskrivande aktivitet i syfte att undvika de förutfattade meningar orden *kör* och/eller *körsång* ibland för med sig. Eftersom jag planerar att ta det jag kommer fram till genom detta arbete ut i arbetslivet har jag valt att använda samma begrepp jag skulle använda mig av t.ex. i infotexter och marknadsföring.

2.4 Sång och välmående

I en studie vid Victorian Health Promotion Foundation utförd 2011 undersökte forskarna samband mellan mental hälsa och körsång. När de deltagande i undersökningen talade om de upplevda hälsofrämjande aspekter körsången resulterar i svarade de bland annat "att sjunga får mig att må bra, fysiskt och emotionellt". * (Gridley, Astbury, Sharples, Aguirre, 2011, s. 15) Deltagarna talade om upplevda fördelar med körsång från ett emotionellt perspektiv. Andra såg sången som ett sätt att uttrycka sin sociala identitet. Forskarna bad deltagarna ranka hur viktiga de upplevde att olika aktiviteter var för deras glädje och lugn. Aktiviteterna var och rankades i följande ordning: sång, lyssnande på musik, natur, jobb, kreativitet, meditation, shopping samt alkohol och droger. Sång låg alltså högst upp, nära följt av lyssnande på musik. (Gridley, Astbury, Sharples, Aguirre, 2011, s. 23).

I en studie gjord av Bobby Larsson och Aron Schoug (2007) vid Lärarhögskolan i Stockholm intervjuades lärare vid Waldorfskolor i Stockholmsområdet angående musicerandets påverkan på barns utveckling. De valde ut både musiklärare och klasslärare som ansåg sig använda musicerande i hög mån i sin pedagogik. Lärarna talade om hur de såg barnens självkänsla och självmedvetenhet påverkas positivt av musicerande då de fick lära sig en låt och sedan träna på den tills att de kunde framföra den. Detta såg lärarna som ett väldigt effektivt sätt att stärka självkänslan hos barnen. En av lärarna hade beskrivit en stökig klass där hen upplevde att många av barnen led av dålig självkänsla, där hen sedan organiserat ett musikteaterprojekt med följderna att barnen stärktes och klassen blev mera harmonisk. Hen menade att musikutövande motverkar stress och rastlöshet hos barn eftersom de måste engagera sig i något som tar tid. En lärare uttryckte att *"det är inte säkert att ett barn blir så påverkat av det negativa som finns i världen om det fått vara med om det vackra och det sköna och att själv skapa det och att hitta det i sig själv."* (Larsson, Schoug, 2007, s. 20)

De flesta av lärarna som intervjuades i studien menade att de medvetet arbetar på stärkandet av elevers självkänsla genom just musicerande. Framgång i elevernas musicerande på en svårighetsnivå de klarar av stärker elevernas självkänsla inför nya utmaningar. Denna verkan blir speciellt stark när eleverna uppträder inför en publik, men

* *"Singing makes me feel good, physically and emotionally."*

själva utvecklingsprocessen som leder fram till uppträdandet är ändå det viktiga. (Larsson, Schoug, 2007, s. 22).

I boken *Noter om musik och hälsa* skriver författaren Töres Theorell (2009) att det är svårare att förstå de effekter sång har hos människor i jämförelse med effekten som musiklyssnande har, eftersom sång innefattar kroppslig aktivitet som resulterar i inverkan på exempelvis andningen och hormoner. Därför menar Theorell att det enda man kan uttala sig om är "totaleffekten" av att sjunga. Han hänvisar till en undersökning som han var delaktig i, vid Karolinska Institutet, på åtta professionella sångare och åtta amatörsångare. Grupperna analyserades före, under och efter sånglektioner och bägge grupper hade tidigare under minst ett halvår gått på regelbundna sånglektioner. Deltagarna fick fylla i ett formulär före och efter sina sånglektioner, där de fick uppskatta sin sinnesstämning. Tabellen nedan visar resultaten.

Tabell 1. Medelvärden för amatörer och professionella sångare

| | | Före sånglektion | Efter sånglektion |
|---------------|----------------|------------------|-------------------|
| Ledsen-glad | Amatörer | 7,0 | 9,1 |
| | Professionella | 7,0 | 7,0 |
| Slö-energisk | Amatörer | 5,2 | 7,2 |
| | Professionella | 5,9 | 7,4 |
| Spänd-avspänd | Amatörer | 6,1 | 8,2 |
| | Professionella | 4,9 | 8,3 |

(Theorell, 2009, s. 73)

Skillnaden hos amatörerna och de professionella sångarna visades i intervjuer som gjordes efter sånglektionerna, där sångarna fick berätta om hur de upplevt sin lektion. Amatörerna talade mer om glädjen i att sjunga medan de professionella med självkritisk ton talade om detaljer så som att inte vara i form eller att inte hålla ut toner tillräckligt länge. Dock visade

undersökningen att bägge grupper känt sig mer energiska och avspända efter sina lektioner än innan. (Theorell, 2009, s. 73)

Theorell talar även specifikt om körsång och hänvisar bland annat till Maria Sandgrens undersökningar av hur det emotionella tillståndet påverkas hos körsångare under en körrepetition. Dessa undersökningar visar starka effekter på sångarnas känslomässiga tillstånd: de positiva känslorna har ökat och de negativa har minskat. (s. 89) Theorell resonerar att utöver de direkta effekterna som sången har på individen, skapas även en gruppeffekt. Han talar om att vi människor i alla olika kulturer har haft inslag av dans och musik i våra religiösa ritualer, och att dessa inslag förmodligen haft ett syfte att stärka samhörigheten så att gruppens samarbetsförmåga förbättras. Han menar även att den som inte kunnat relatera till dessa processer förmodligen haft en sämre överlevnadschans än resten av gruppen. En följd av detta kan vara att vi människor efter tiotusentals år av evolution har kvar en programmering för musik. (Theorell, 2009, s. 90).

3 Metod och process

För djupare insikt i arbete med unga tjejer inom musikvärlden kommer jag att använda mig av kvalitativ undersökning bestående av två olika slag av intervjuer. I den första intervjun, som är kvalitativ till sin karaktär, intervjuas musikpedagoger från den finlandssvenska föreningen Rock Donna samt från en motsvarande förening i Sverige, Popkollo. Sammanlagt intervjuade jag fem personer. Dessa föreningar jobbar för att stärka tjejers och andra inom musikbranschen underrepresenterade könsidentiteters musikaliska självförtroende genom att arrangera bl.a. läger, bandklubbar och workshoppar. Den andra intervjun är kvantitativ och genomförs form av en enkät riktad till människor med erfarenhet av att sjunga i kör. Detta gör jag för att få insikt från bägge perspektiv av en kör. Ett deltagarperspektiv samt ett pedagogiskt perspektiv. Trots att detta arbete handlar om unga tjejer har jag till deltagarperspektivet riktat mig till vuxna människor. Delvis för att undvika trassel vad gäller vårdnadshavares godkännande, delvis med tanken att vuxna människor tydligare kan reflektera över djupare ämnen så som självkänsla.

3.1 Forskningsansats

Jag kommer i detta arbete att använda mig av den hermeneutiska forskningsansatsen, vilken använder tolkning som redskap. Detta innebär att jag kommer tolka olika fenomen eller existentiella situationer genom den egna förståelsen. (Nyström, 2007) Nyström ger följande exempel på en forskningsfråga lämpad för en hermeneutisk forskningsansats: *"Vad betyder den här företeelsen för den här gruppen av människor?"*

Hermeneutisk tolkning handlar endast om förståelse och förklaring menad att ge djupare insikt och inlevelse i sociala, mänskliga och kulturella sammanhang. På detta sätt skiljer begreppet sig från orden *förklara* och *förstå* i lösryckta sammanhang. Det som avses är alltså något som blivit avgörande för en grupp människors eller en persons sätt att resonera, uppfatta, reagera och handla. (Egidius, u.å.)

3.2 Intervjuer

I mitt arbete utför jag två olika intervjuer med avsikt att kunna dra en informerad slutsats för min forskning. Den första intervjun är kvalitativ. Jag har hört av mig till representanter från de tidigare nämnda organisationerna Rock Donna och Popkollo. Detta för att få insikt ur ett musikpedagogiskt perspektiv. Den andra intervjun är kvantitativ i form av en enkät och riktar sig till människor som sjunger eller tidigare har sjungit i någon form av kör. Detta för att samla information från ett deltagarperspektiv. Jag kommer med resultatet av de två intervjuerna att tolka informationen för att finna ett svar på mina forskningsfrågor.

3.2.1 Den kvalitativa intervjun

Anna Hedin, legitimerad psykolog och docent i pedagogik, skriver i *En liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju* (1996) om kvalitativa studier som ett redskap för att få svar på sådant som rör t.ex. människors upplevelser och syn på verkligheten. Hon berättar att man genom kvalitativa studier inte söker någon absolut sanning, och att det därför inte är möjligt att t.ex. formulera relevanta enkätfrågor kring området som kan ge kvantitativ information. Hon menar även att metoden kan användas när man vet väldigt lite om frågeställningen eller fenomenet i fråga. Man använder i den kvalitativa forskningen

sig själv som ett redskap för datainsamling och -tolkning och därför blir även resultaten mera subjektiva än exempelvis i ett experiment. (Hedin, 1996).

3.2.2 Den kvantitativa intervjun

Enligt plattformen Surveymonkey möjliggör kvantitativa undersökningar generalisering av resultaten från en provgrupp till en större grupp. Detta innebär att du som följd av undersökningen kan dra en välgrundad slutsats. Enligt Surveymonkey (u.å.) finns tre mål en enkät kan uppfylla, och den som skapar enkäten bör rikta in sina frågor på specifika mål för att säkerställa ett användbart resultat. Det första målet är att definiera ett samband hos informanterna, exempelvis en gemensam attityd till något eller ett visst beteendedrag. Det andra målet är att mäta trender. Detta är något som sker under en längre tid. Det kan exempelvis vara hur informanternas åsikter förändras säsongvis. Det kan även användas för framtida förbättring av resultat inom ett visst område, t.ex. inom kundbetjäning. Det tredje målet är att jämföra grupper. Detta innebär att man jämför informanternas svar med exempelvis vilken åldersgrupp eller könsidentitet de tillhör. (Surveymonkey, u.å.).

3.3 Urval

Jag har i mitt arbete valt att intervjua två personer från verksamheten Rock Donna, aktiva här i Finland, samt tre personer från verksamheten Popkollo, aktiv i Sverige. Detta eftersom dessa organisationer arbetar med flickor och kvinnor för att stärka deras musikaliska och sociala självförtroende genom musik. Rock Donna skriver på sin hemsida att bland annat självkänsla och jämställdhet är ämnen de behandlar inom sin verksamhet. (Rock Donna, u.å.). Popkollo skriver på sin hemsida att de skapar trygga rum (*s.k. safe space*) för sina deltagare för att ge dem utrymme att utvecklas. (Popkollo, u.å.).

Den kvantitativa enkäten skickades ut åt studeranden via Novias email samt publicerades i en Facebookgrupp med namnet *Svenskfinlands största virtualkör*.

3.4 Enkäten

I enkäten ville jag undersöka det upplevda sambandet mellan körsång och självkänsla hos människor som tidigare har sjungit eller för tillfället sjunger i kör, och jag har skapat mina frågor därefter. Frågorna löd:

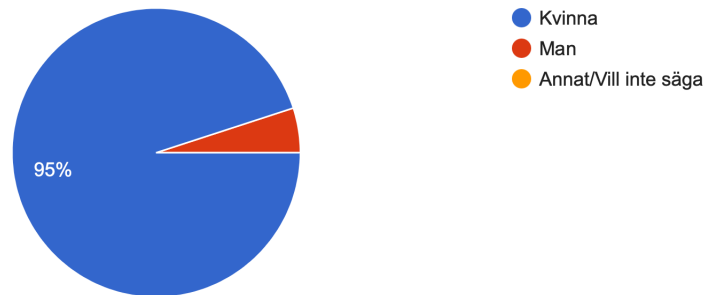
1. Hur identifierar du dig?
2. Hur många deltagare är/var ni i kören?
3. Hur förhåller sig din egen ålder till körens medelålder?
4. Hur mycket håller du på med musik utöver körsång?
5. Hur många i kören känner/kände varandra sedan tidigare?
6. Hur påverkas din självkänsla av att sjunga i kör och varför?
7. På vilket sätt stärks din självkänsla genom att sjunga i kör?
8. Hur påverkar körsång dig positivt och varför?
9. Hur påverkar körsång dig negativt och varför?
10. Vad gör/gjorde körledaren som påverkade dig positivt?
11. Vad gör/gjorde körledaren som påverkade dig negativt?

Enkätfrågorna finns bifogad i slutet av detta arbete. Ur de skriftliga enkätsvaren har jag för att förenkla sammanställningen av resultaten plockat ut specifika återkommande ord och begrepp och räknat hur många gånger dessa nämnts i informanternas svar, med förklaringar där sådana behövs.

40 stycken informanter svarade på enkäten och medelåldern bland informanterna låg på ca 46 år. En stor majoritet av svaren gavs av kvinnor. 38 av de som svarade identifierade sig som kvinnor, och endast två stycken som män.

Hur identifierar du dig?

40 svar

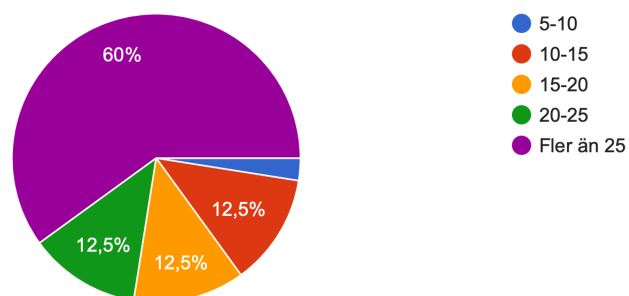


Figur 1. Informanternas könsidentitet

24 stycken informanter svarade att de sjungit i större körer med fler än 25 deltagare, medan endast en informant hade sjungit i en kör med 5–10 deltagare. 10–15, 15–20 och 20–25 fick vardera fem svar. Frågan ställdes med syfte att undersöka samband mellan informanternas körupplevelser och storleken på körerna, men inga tydliga sådana upptäcktes. Dock svarade en informant att hen upplevt en större gemenskap i de mindre körer hen sjungit i medan hen haft svårare att känna likadant i större körer.

Hur många deltagare är/var ni i körén?

40 svar

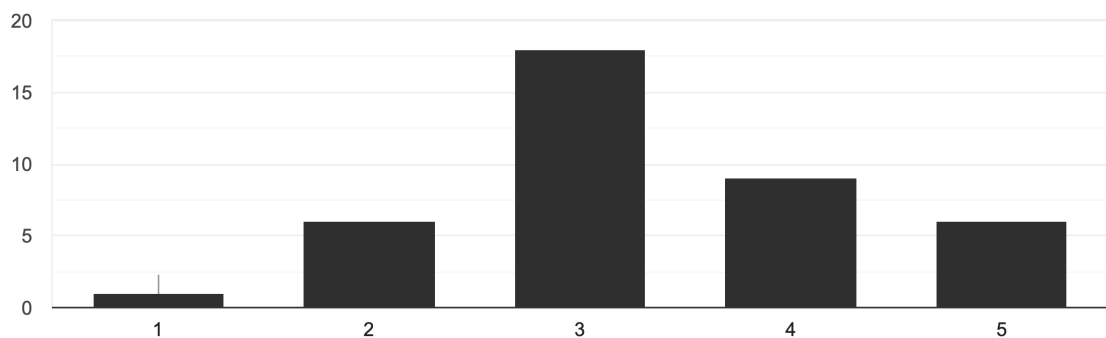


Figur 2. Mängden deltagare i körerna

Vid frågan om medelålder i respektive kör svarade nästan hälften, 17 stycken, att den stämde överens med deras egen ålder. En informant svarade senare i enkäten att hen upplevt svårigheter med att känna av gemenskap i de körer i vilka hen sjungit där medelåldern märkbart skilt sig från hens egen ålder. En annan informant påpekade att hen upplevt att dirigenten i en mindre kör hen sjöng i hade större möjlighet att ge alla deltagare lika mycket uppmärksamhet.

Körens medelålder i jämförelse med dig själv

40 svar

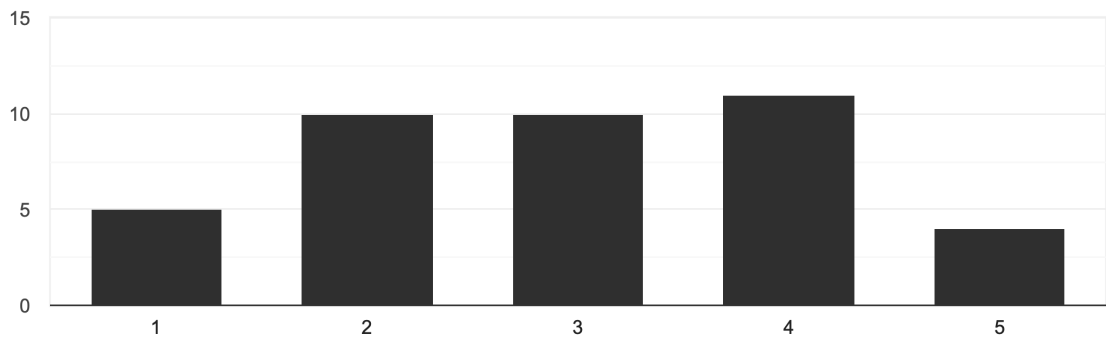


Figur 3. Medelåldern i körerna

Fråga 4 – angående hur mycket informanterna musicerar utöver körsången – ställde jag med Töres Theorells forskning i åtanke (se kap 3.4) i vilken professionella sångares upplevelser av sånglektioner jämfördes med amatörsångares upplevelser, och en märkbar skillnad mellan de två grupperna noterades. Med inspiration av Theorell sammanställde jag en tabell över informanternas svar på såväl fråga fyra i enkäten som deras övriga svar, och för varje ifylld enkät uppskattade jag sedan huruvida svaren var mer känslolinriktade eller mer prestations-/sånginriktade. Se figuren från enkäten samt tabellen nedan. Även om jag hade velat ha fler informanter för att med säkerhet kunna dra en slutsats syns en tydlig korrelation mellan informanternas enkätsvar och mängden musicerande under fritiden.

Hur mycket håller du på med musik utöver körsång?

40 svar



Figur 4. Informanternas musicerande

Tabell 2. Informanternas musicerande under fritiden i jämförelse med enkätsvar

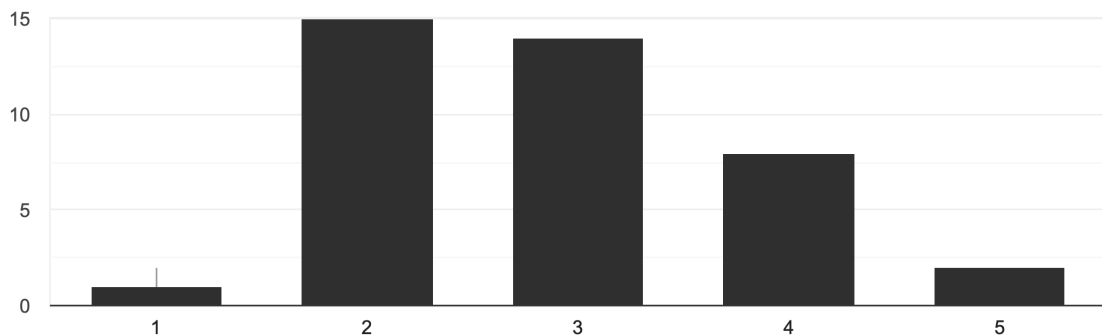
| Själv uppskattad mängd musicerande utöver körsång | Flest prestationsbaserade svar | Flest känslobaserade svar |
|---|--------------------------------|---------------------------|
| 1 | 1 (20%) | 4 (80%) |
| 2 | 3 (33,3%) | 6 (66,6%) |
| 3 | 3 (30%) | 7 (70%) |
| 4 | 7 (63,63%) | 4 (36,36%) |
| 5 | 3 (75%) | 1 (25%) |

Fråga 5 visade att i de körer i vilka informanterna deltagit kände de flesta varandra sedan tidigare. Denna fråga inkluderade jag eftersom jag ville ta reda på hur känslan av gemenskap påverkar upplevelsen av körsång för informanterna. Det var tydligt att gemenskapen utgjorde en betydande faktor för hur körsång påverkar självkänslan hos informanterna eftersom den nämndes gång på gång senare i enkäten. En informant nämnde att brister i gemenskapskänslan i en kör hen sjungit i gjorde att hen nästan valde

att sluta med körsång. En annan informant berättade om en istället uppstått istället, vilket resulterade i att hen valde att sluta med körsång helt och hållet.

Hur många i kören känner/kände varandra sedan tidigare?

40 svar



Figur 5. Hur många i respektive körer kände varandra sedan tidigare

3.4.1 Hur påverkas din självkänsla av att sjunga i kör och varför?

På denna fråga var majoriteten av svaren positiva. 22 av 40 informanter, alltså 55%, nämnde gemenskapen som en bidragande faktor på olika sätt; det gemensamma skapandet, att tillsammans ta sig an utmaningar och den gemensamma glädjen, samt att sträva mot ett gemensamt mål. Sex stycken informanter nämnde att det är viktigt att de får känna att de spelar roll, t.ex. att de känner sig viktiga i sammanhanget och att deras röst bidrar till helheten. I liknande stil svarade även sex stycken att det är just att vara en del av något större som påverkar deras självkänsla. Tre informanter menade att de vågar sjunga ut när de sjunger i en kör, i jämförelse med solosång, och att detta påverkar dem positivt. Tre informanter berättade att de fått flera vänner genom körsången, varav några blivit vänner för livet, och att detta påverkat deras självkänsla positivt. Tre informanter nämnde att en peppande kör påverkar dem positivt. Två stycken nämner att deras självkänsla påverkas när de får sjunga solo. Tre informanter nämner att de vågar sjunga ut i en kör, och två nämner att de vågar göra fel när de sjunger i kör, vilket påverkar dem positivt. De menar att när de inte sjunger solosång så hörs det inte lika bra om de sjunger fel toner i misstag, och således vågar de pröva sig fram mer och utvecklas. Informant 5 skriver följande:

”Jag upplever att man vågar sjunga ut på ett annat sätt när man sjunger i kör än om man sjunger ensam. Det är sällan jag går från en körövning och tänker ’idag sjöng jag nog dåligt’, utan det känns liksom alltid bra efter att man sjungit i grupp. Om en körövning har gått dåligt är det en kollektiv dålighet och jag känner inte att jag som enskild individ var sämre än någon annan.”

3.4.2 På vilket sätt stärks din självkänsla genom att sjunga i kör?

Tolv informanter menar att deras självkänsla stärks genom körsången eftersom de känner att de kan. De klarar av sångerna och är en del av dem, samt får stöd av resten av gruppen för att våga sjunga ut och utvecklas. Flera informanter nämner även själva uppträdandet, och hur pressen inför ett uppträdande är mindre när man är flera på scenen, och att lyckade uppträdanden både ger energi och stärker självkänslan. Detta stämmer överens med tidigare nämnd forskning (se kap. 3.4.) av Larsson och Schoug som beskrev att elevers självkänsla stärks av nya utmaningar, och att den verkar blir extra stark under just uppträdanden. Det är tydligt att informanternas självkänsla stärkts av att de fått utvecklas och bli bra på något, och att pressen i körsammanhang är mycket mindre än när man tvingas prestera helt ensam. Fem informanter nämner att det är sången som stärker deras självkänsla, bland annat, och två nämner uppträdanden.

Sju informanter talar om att det att de får känna sig som en del av en helhet stärker deras självkänsla. Fem informanter nämner gemenskapen, och fem menar att deras självkänsla stärks då de får göra något tillsammans med andra. Fem informanter talar om att accepteras av de andra, och tre talar om att känna sig behövd i gruppen. Annat som nämns är att utmanas, att våga mer, och att få positiv feedback.

3.4.3 Hur påverkar körsång dig positivt och varför?

I denna fråga är svaren mindre spridda. Gemenskapen nämns här 16 gånger. Glädje nämns av flest informanter, elva gånger. Sångglädje nämns tio gånger. Informant 10 skriver *”jätteroligt att träffa körkompisarna som blivit ens goda vänner. Roligt att sjunga helt enkelt”*. Sju informanter menar att körsång ger dem energi. Sex gånger nämns att körsång förbättrar informanternas humör. En informant förklarar att även om hon haft en dålig dag

innan körövningen går hon alltid hem från övningen på gott humör och med mera energi än innan. Fyra informanter menar att körsång påverkar dem positivt på ett fysiskt plan och tre menar detsamma på ett mentalt plan. Fyra menar att körsången ger dem en välbehövad paus från vardagen, och två menar att körsång för dem är avkopplande. Informant 38 skriver: *"Att sjunga i kör är ett sätt för mig att få en paus från vardagen. Kan nolla hjärnan och behöver/kan inte tänka på nåt annat. Är ingens mamma i kören. Det är MIN stund i veckan."*

3.4.4 Hur påverkar körsång dig negativt och varför?

Här var svaren mera varierade än i de tidigare frågorna, förutom att 15 informanter berättade att körsång inte påverkar dem positivt över huvud taget. Inga andra tydliga mönster syns i svaren på denna fråga, förutom de tidigare nämnda sambanden mellan hur mycket informanterna musicerade utöver körsången och vad de upplevde som negativt. De som musicerade mera nämnde flera saker relaterade till prestation, till exempel att de inte hinner öva så mycket som de hade velat eller att de jämför sig med de andra deltagarna. Trots att sambanden finns är de inte tillräckligt starka för att jag ska våga dra en informerad slutsats, men jag anser det ändå intressant och värt att nämna.

Fyra informanter nämner att de påverkas negativt genom körsång om de inte känner att de passar in i resten av gruppen. Detta kunde bero på saker som t.ex. ålder, musikalitet, eller att andra deltagare i kören kände varandra sedan tidigare vilket i sin tur ledde till utanförskap för informanten själv. Informant 40 skriver *"jag har svårt med att vara social i pauser, då många andra känner varandra väldigt väl och umgås väldigt mycket också utanför kören, och jag har lätt för att känna mig utanför."* och informant 13 skriver *"jämför mig med andra, känner mig utfrysad ibland då en del verkar vara bättre kompisar"*.

3.4.5 Vad gör/gjorde körledaren som påverkar dig positivt?

Det vanligaste svaret från informanterna på denna fråga var att körledaren är lyhörd, något som nämndes av nio informanter. Det handlade bland annat om att körledaren såg varje individ i kören, höll ögonkontakt, löste problem bland deltagare, lyssnade på deltagarna och lät dem vara med och vara med och utforma repertoaren. Åtta gånger nämndes att körledaren peppar deltagarna och att hen är positiv, samt att hen är kunnig. Kunnandet handlade exempelvis om körledarens pianospel, musikaliska kunnande, och erfarenhet av just körledning. Sju gånger nämndes att körledaren är uppmuntrande och håller god stämning bland deltagarna. Fem informanter ansåg det viktigt att få positiv feedback av körledaren, medan fem såg konstruktiv feedback överlag något positivt. Feedback nämndes alltså av tio informanter, men på olika sätt. Det nämndes också bl.a. att körledaren litar och tror på körsångarna och har bra humor, samt inkluderar hela kören under sångstunderna.

3.4.6 Vad gör/gjorde körledaren som påverkade dig negativt?

Det vanligaste svaret på denna fråga var att informanterna inte upplevt att en körledare påverkat dem negativt, vilket nio av dem svarade. Det näst vanligaste svaret var att körledaren hade för höga krav, exempelvis delade ut stämmor eller solon i tonarter som deltagarna inte klarade av eller gick för snabbt framåt och fortsatte innan alla stämsektioner kunde sina stämmor. Detta lyftes fram av fem informanter. Att körledaren inte tagit sin uppgift på allvar, och att körledarens dåliga humör skinit igenom och därefter påverkat stämningen hos hela kören, nämndes vardera fyra gånger. Tre informanter hade upplevt att en körledare pekat ut deltagare i negativ bemärkelse, varav två menade att detta var något som nästan fått dem att sluta med körsången. Informant 8 berättar: *"Blev en gång utpekad personligen för en del jag sjöng fel. Tänkte sluta med körsång där och då!"* Detta stämmer bra överens med svaren på frågan om hur informanternas självkänsla påverkas av att sjunga i kör, där flera menade att de vågar sjunga ut i en stor grupp och att man inte är ensam i sin stämma. Om trygghet i gemenskapen är en viktig anledning till att körsång kan främja utveckling på både ett sångmässigt och ett personligt plan är det inte konstigt att körsången kan påverkas starkt av att bli personligt utpekad av en körledare.

Annat som nämndes är bl.a. att körledaren valt dåliga sånger, använder sig av sångtekniker som deltagarna inte varit intresserade av, eller betett sig förminskande mot deltagarna. Informant 11 skriver att körledaren

"talade nedlåtande och förminskande om hela kören men pekade också ut enskilda individer och berättade inför hela kören hur dåliga de var och hur hopplöst dåligt de sjöng sitt solo. Duktiga sångare gick gråtande hem från övningar och glädjen och spontaniteten försvann så att körsångarna heller inte vågade prata/skämta/vara allmänt lättsamma på övning. Man var rädd för att bli utpekad. Många övervägde att sluta."

4 Intervjuerna

De två inledande intervjufrågorna handlade om informanternas roller i respektive tidigare nämnda föreningar (Rock Donna och Popkollo) samt deras tidigare erfarenhet av musikpedagogik. Frågorna ställdes i huvudsak för att ge mig en inblick i deras erfarenheter av de ämnen som diskuterades. Eftersom informanterna ska få förbli anonyma kommer jag inte att diskutera just de svaren desto mer än, men nämner sammanfattningsvis att alla hade någon form av erfarenhet av musikpedagogik. Frågorna löd:

1. Kan du kort beskriva din roll i Rock Donnas/Popkollos verksamhet?
2. Har du tidigare erfarenhet av pedagogik och/eller musikpedagogik? Om ja, berätta gärna hurudan!
3. Vilken roll tänker du att Popkollo/Rock Donna fyller i livet hos en deltagare med låg självkänsla och varför?
4. Upplever du att deltagarnas självkänsla förändras under en längre tid av deltagande i er verksamhet?
5. Vad tror du Popkollo/Rock Donna kan ha för inverkan på en deltagare med bristande självkänsla och varför?
6. Hur jobbar ni för att medvetet stärka en eller flera deltagares självkänsla?
7. Är deltagarnas självkänsla något ni aktivt håller i åtanke under verksamhetens gång? Om ja, hur? Om nej, varför inte?

4.1 Popkollo/Rock Donna angående vilken roll de fyller i livet hos en deltagare med låg självkänsla och varför

Informanterna från bägge föreningar talar om att skapa trygga utrymmen för sina deltagare, utrymmen där deltagarna får vara sig själva. Föreningarna behandlar normer och självkänsla och låter deltagarna ta plats så att de kan uttrycka sig fritt utan begränsning, något de sedan kan ta med sig till livet utanför föreningarnas verksamhet. De låter deltagarna utvecklas genom att få testa sina gränser, utvecklas musikaliskt, och deltagarna får stöd, blir peppade och uppmuntrade längs vägen. Deltagarnas självkänsla stärks med musiken som redskap genom utveckling inom instrumentspel eller låtskrivning.

4.2 Popkollo/Rock Donna angående hur deltagarnas självkänsla förändras under en längre tid av deltagande i verksamheten

Samtliga informanter svarade positivt på denna fråga. Inom sin verksamhet har de fått se deltagare gå från att vara blyga och osäkra till att våga ta plats och visa upp sina talanger. Detta har varit tydligt på både större och mindre plan; dels har deltagare som i flera år varit med i verksamhetens evenemang och själva både insett och uttryckt hur de utvecklats under verksamhetens gång, dels har det t.ex. under veckolånga läger gått att se en positiv förändring hos deltagarna.

4.3 Popkollo/Rock Donna angående deras inverkan hos en deltagare med bristande självkänsla

En informant berättar att *"Genom att vara omringad av människor som vill en väl, och som hejar på en, så kan man våga testa nya saker"* vilket kort sammanfattar all min forskning hittills. Informanterna berättar att när deltagarna stöttas, känner sig välkomna, får stöd och inspiration och ges möjlighet att jobba med sig själva i trygga sammanhang så stärks deras självkänsla. En informant berättar att *"[deltagarna] blir stöttade och får ett sammanhang där de förhoppningsvis känner att just de och så som de är, är viktiga."* Det framgår tydligt i svaren att det är den positiva gemenskapen med andra deltagare samt ledare som är viktig. En intressant faktor som en av informanterna från Rock Donna lyfte fram var att deltagarna kan *"få insikter i hur yttre faktorer i deras liv kan påverka deras självkänsla negativt"*.

4.4 Popkollo/Rock Donna angående hur de jobbar för att medvetet stärka deltagares självkänsla

Här nämner flera av informanterna ledarnas roll. Ledarna agerar inkluderande, lyssnande och stöttande för att deltagarna ska kunna utvecklas. De är medvetna om samhällets normer och kan jobba förebyggande så att ingen deltagare ska känna sig obekväm eller som att de inte passar in. Ledarna bjuder på sig själva när det behövs och fungerar också som ett lugnt centrum för deltagarna. Informanter från bägge föreningar lyfter fram att de inte talar om deltagarnas utseende. Exempelvis berättar en informant: *"Varje dag under*

lägren får deltagarna ge varandra komplimanger som inte får handla om utseende utan istället om varandras egenskaper”, och en annan berättar att ”Det handlar om hur vi bemöter varandra, förra kollo jag jobbade på hade vi [...] guidelines om att inte kommentera utseende (då varken positivt eller negativt) för att inte ha fokus på det som många kanske känner osäkerhet kring eller kopplat till självskadebeteende.” Informanter från bägge föreningar nämner även hur de behandlar själva musicerandet. Hos Popkollo jobbar de med DIT vilket står för Do It Together. Det handlar om att det inte finns individuella krav på prestation hos deltagarna. På Rock Donna får man inte säga förlåt om man spelar fel, utan man ska istället säga att *”jag rockar!”*

4.5 Popkollo/Rock Donna angående hur de håller deltagarnas självkänsla i åtanke

Alla informanter menar att självkänsla är väldigt viktigt i respektive föreningar. Det behöver inte nödvändigtvis vara något uttalat, men faktorer som bygger upp deltagarnas självkänsla är essentiella. Man ser till att deltagarna får känna sig trygga att ta plats för att utvecklas, och man är noga med att ingen lämnas utanför.

5 Sammanfattande diskussion

Jag är både livrädd för och har hjärtat fullt av kärlek för tonårstjejer. Jag tänker tillbaka på mig själv som liten (ni vet hon jag nämnde i inledningen) och vill göra allt för henne. Jag vill omfamna henne och säga att allt kommer bli bra så många gånger det bara krävs för att hon ska tro på mig. Det är något med att ha varit blyg och osäker och att man haft huvudet fullt av mörka tankar som gör att man lätt ser de tendenserna hos andra. Alla de sätt man jobbade på att gömma sin inre värld syns tydligt hos människor omkring en. Jag arbetade som vikarie på en högstadieskola för ett tag sedan och trots att alla stökiga klassrum fick mig att vilja springa hem så fort mina ben kunde bära mig ville jag också linda in alla ungdomar i bomull och be dem att snälla vara snällare mot varandra. Snälla var snällare med er själva. Jag vet att det är mer komplext än så och att det krävs betydligt större lösningar än bomull för att en osäker person ska se sitt eget värde och känna sig tillräcklig, och att detta krävs från både omvärlden och personen själv. Men det går. På nåt sätt går det.

Teoridelen av mitt arbete gick långsamt. När jag var tonåring kunde jag plöja igenom flera böcker i veckan, men ju äldre jag blir desto svårare blir det för mig att hålla den koncentration som krävs för att ta mig an en bok och läsa den klar. Det enda som räddat mig har varit min envishet och att spela ljudboken samtidigt som jag läser boken i fråga. Då känns det som att någon gör grovjobbet åt mig och allt jag behöver göra är att lyssna och vika ett hundöra vid behov.

Jag var nervös inför intervjuerna eftersom jag ser upp till föreningarna jag hörde mig av till, och eftersom deras verksamhet väldigt mycket liknar något jag vill jobba med i framtiden. Jag tror att detta ledde till att det blev ännu svårare för mig att färdigställa intervjufrågorna än vad det annars skulle ha varit. Det var svårt att försöka utforma relevanta frågor och samtidigt undvika att ställa dem på ett ledande sätt. I mitt huvud var det jag var ute efter otroligt tydligt, men att sedan få ut det i ord visade sig dock vara betydligt svårare – men med hjälp av handledare och biblioteksböcker, och lite handledning till, kände jag mig slutligen säker i mina frågor. Svaren jag fick bekräftade att jag hade ställt rätt frågor, eftersom jag fick tydliga och relevanta svar i vilka jag fann exakt vad jag ville finna.

Enkätfrågorna funderade jag också mycket och länge över, både på egen hand och med hjälp av andra. Det blev ett antal försök innan det kändes helt rätt, men efter ett antal om och men var enkäten klar, och därefter publicerade jag den på Facebook. Svaren kom fort och var många. Vid 40 svar valde jag att stänga enkäten för att ha en chans att hinna ikapp. Som kommentarer till enkäten uttryckte många sitt intresse för ämnet jag forskade i vilket gav mig välbehövt hopp om att jag, trots min tidigare nämnda osäkerhet, var på rätt spår.

Nu kommer jag att sammanfatta de resultat jag kunnat utläsa från den teori jag tagit del av och den undersökning jag gjort.

Körsång och självkänsla hör ihop, och körsång kan absolut stärka självkänslan. När vi människor gör något och vi känner oss bra på det, när vi märker att vi utvecklas och får det verifierat av andra, då stärks vår självkänsla. Alla kan sjunga. De som säger att de inte kan sjunga är bara ovana. Det vet jag i egenskap av snart utexaminerad sångpedagog. Det är lite som konditionsträning. Ingen är bra i början, men om man bara jobbar för det så blir man bra till sist.

Om vi då samlar oss i en grupp och sjunger tillsammans minskar pressen av att sjunga bra, för fokus ligger inte på de individuella rösterna utan på hela gruppen. Theorell beskrev det fenomen som uppstår då vi människor sjunger tillsammans i en grupp, hur det stärker samhörigheten och förbättrar vår samarbetsförmåga. (Theorell, 2009). I vår grupp träffas vi regelbundet och utvecklas tillsammans, lär känna varandra och blir bättre vänner. Efter ett tag känner vi oss redo och uppträder med det vi lärt oss, och får bekräftelse av publiken och körledaren. När vi stiger av scenen känner vi en slags eufori över att vi vågat och klarat av det som till en början kändes läskigt och obekvämt. Vår körledare är stolt över oss, och vi är stolta över både oss själva och varandra. Detta stöds av såväl informanternas svar på enkäten som Larsson och Schougs tidigare nämnda forskning. (Larsson, Schoug, 2009).

Jag vill nu se tillbaka på mina forskningsfrågor.

Varför verkar det finnas ett behov av att stärka unga tjejers självkänsla i dagens samhälle? För att tonårstjejer utsätts för press från alla håll och kanter på hur de ska se ut, bete sig, vad de ska väga, med mera.

Kan man stärka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp? Absolut. Musik överlag är ett fantastiskt redskap när man vill stärka någons självkänsla. Vi stärks av att utvecklas. Vi kan utvecklas genom musiken. I ett sammanhang där vi sjunger tillsammans är vi mindre blyga. Vi vågar ta ton när vi inte sjunger ensamma. Vi blir bättre och bättre både på ett individuellt plan och tillsammans med resten av gruppen, vi får bekräftelse av varandra och körledaren, och resultatet blir att vår självkänsla stärks.

Hur kunde en plan för verksamhet där man erbjuder gruppsång för unga tjejer i syfte att stärka deras självkänsla se ut? Denna fråga känner jag mig redo att kunna svara på nu när jag har analyserat data från enkäten och de kvalitativa intervjuerna. I enkäten har gemenskapen lyfts fram gång på gång. Gemenskap vore viktig att hålla i åtanke och jobba aktivt på, även i former utöver den samhörighet som Theorell hänvisar till, den som uppstår genom att vi sjunger tillsammans. (Theorell, 2009). En av informanterna nämnde hur hen har svårt att socialisera under "kaffepauserna", vilket antyder att det vore viktigt att hålla gemenskapen i centrum även utanför sångstunderna. Likaså vore det viktigt att minnas det informanterna skrivit om körledaren, att hen bör vara peppande, inspirerande och lyhörd, samt att hen inte ska peka ut individernas misstag, ha för höga krav eller gå framåt för snabbt. Det vore klokt att liksom Rock Donna och Popkollo klargöra att individuella krav inte existerar och att det inte gör något om man sjunger "fel".

Det vore intressant att ta forskningen vidare och låta framställa en konkret verksamhetsplan för en sånggrupp avsedd att stärka självkänslan hos unga tjejer. Vidare forskning kunde behandla exempelvis safe space på ett djupare plan och undersöka hur man konkret skapar ett sådant. Man kunde diskutera körsång och gruppaktivitet med den målgrupp forskningen handlar om, alltså tonårstjejer. Det vore väldigt intressant och mycket relevant att höra deras åsikter och tankar om ämnet och inkludera dessa i framtida forskning.

Trots att jag ett flertal gånger under denna process allra helst skulle ha kastrat ner min dator från balkongen upplever jag att jag både lärt mig något nytt och besvarat mina forskningsfrågor. Det som nu kvarstår är att sätta bollen i rullning ute i arbetslivet, så fort Covid-19 ger med sig. Jag önskar att jag hade haft möjlighet att vara mer praktisk i min forskning, exempelvis i form av fältarbete, men på grund av pandemin togs den möjligheten

ifrån mig. Jag är dock säker att det vore minst lika lärorikt och intressant att omsätta forskningen i praktiken – spinna vidare på allt detta ute i arbetslivet – även efter att jag lämnat in detta examensarbete.

6 Källförteckning

Crockett, E. (2016). *Safe spaces, explained*. Vox.

Hämtad 12.9.2020 från <https://www.vox.com/2016/7/5/11949258/safe-spaces-explained>

Gridley, H. Astbury, J. Sharples, J. & Aguirre, C. (2011). *Benefits of group singing for community mental health wellbeing: survey and literature review*. Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth), Carlton, Australien.

Hämtad 1.4.2021 från <https://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2019/04/2011-Benefits-of-group-singing-for-community-mental-health-wellbeing.pdf>

Cullberg Weston, M. (2008). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av dig själv*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk

Egidius, H. (u.å.). *Natur & Kulturs Psykologilexikon*.

Hämtad 26.10.2020 från

<https://psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=hermeneutik>

Hedin, A. (1996). *En liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju*.

Larsson, B. Schoug, A. (2007). *Musicerandets roll i barns utveckling: en undersökning av waldorflärares erfarenheter, i belysning av samtida forskning*. Examensarbete.

Lärarhögskolan i Stockholm. Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:199073/FULLTEXT01.pdf>

Lindholm, M. (u.å.). *Självkänsla*. UMO. Hämtad 27.1.2021.

<https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/sjalvkansla/>

Löfgren, M-L., (2018). *Låg självkänsla och psykiskt mående hos unga tjejer: En studie av inlägg gjorda på Decibels Rådgivningsportal*. Magisteravhandling i utvecklingspsykologi.

Åbo Akademi, Vasa. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier. Hämtad 30.9.2020 från: <https://core.ac.uk/download/pdf/186507327.pdf>

Nyström, M. (2007). *Hermeneutik*. Hämtad 26.10.2020 från
<https://infovoice.se/fou/bok/kvalmet/10000012.shtml>

Popkollo, (u.å.) *Om oss*. Hämtad 1.4.2021. <https://www.popkollo.se/om-oss/>

Rock Donna, (u.å.). *Om Rock Donna*. Hämtad 1.4.2021.
<https://www.rockdonna.com//om-rock-donna>

Safe space. (u.å.). I: *Lexico*. Hämtat 14.4.2021 från
https://www.lexico.com/definition/safe_space

SKTF, (2004). *Kultur för ett friskare liv*. Hämtad 26.1.2021 från
https://vision.se/globalassets/documents/rapporter/sktf-2004/rapport_kultur.pdf

SurveyMonkey. (u.å.). *Använda kvantitativa undersökningar effektivt: identifiera kvantitativa metoder och samla in data*. Hämtad 1.4.2021 från
<https://sv.surveymonkey.com/mp/using-quantitative-research-effectively/>

Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

Törnblom, M. (2017). *Ta plats med ansvar och generositet*. Östersund: Bokförlaget Forum

Willför, U. (2003). *Vi mobbar int': Folkhälsans tjejgrupper*, s. 25. Folkhälsan. Hämtad 27.1.2021 från
<https://www.folkhalsan.fi/globalassets/unga/professionella/mobbningsforebyggande/vi-mobbar-int-mappen.pdf>

Yee, M. (2019). Why "safe spaces" are important for mental health – especially on college campuses. Healthline. Hämtad 12.9.2020 från
<https://www.healthline.com/health/mental-health/safe-spaces-college#1>

Bilaga 1: intervjufrågor

Dessa intervjufrågor är för mitt examensarbete vid Yrkeshögskolan Novia där jag studerar musikpedagogik med sång som huvudämne. Mitt examensarbete handlar om att stärka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp och handleds av Christine Sten. Dina svar kommer vara anonyma och kommer enbart läsas av mig samt eventuellt av min handledare, men t.ex. direkta citat kan förekomma i arbetet.

Jag kommer inte använda mig av ditt namn i examensarbetet, men din medverkan i Rock Donnas/Popkollos verksamhet klargörs. Vänligen inkludera ett skriftligt samtycke till din medverkan i intervjun i samband med att du sänder in dina svar per email.

Frågor

1. Kan du kort beskriva din roll i Rock Donnas/Popkollos verksamhet?
2. Har du tidigare erfarenhet av pedagogik och/eller musikpedagogik? Om ja, berätta gärna hurudan!
3. Vilken roll tänker du att Rock Donna/Popkollo fyller i livet hos en deltagare med låg självkänsla och varför?
4. Upplever du att deltagarnas självkänsla förändras under en längre tid av deltagande i eran verksamhet?
5. Vad tror du Rock Donna/Popkollo kan ha för inverkan på en deltagare med bristande självkänsla och varför?
6. Hur jobbar ni för att medvetet stärka en eller flera deltagares självkänsla?
7. Är deltagarnas självkänsla något ni aktivt håller i åtanke under verksamhetens gång? Om ja, hur? Om nej, varför inte?

Dela gärna med dig om du utöver dina svar på frågorna ovan har tankar eller funderingar.

Körsång och självkänsla

Denna enkät är anonym och jag får och/eller sparar ingen information om dig som svarar på den. Du bör vara 18 eller äldre för att svara.

Enkäten hör till mitt examensarbete vid Yrkeshögskolan Novia där jag studerar musikpedagogik. Examensarbetet handleds av Christine Sten och handlar om att påverka unga tjejers självkänsla genom sång i grupp. Denna enkät behandlar sambandet mellan körsång och självkänsla.

Enkäten används endast till detta examensarbete och svaren kommer bara att läsas av mig och eventuellt min handledare, och de kommer att förstöras efter ett halvår, men resultaten kommer sammanställas och t.ex. direkta citat ur enkäten kan användas i arbetet.

Enkäten förutsätter att du under din fritid för tillfället sjunger eller tidigare har sjungit i kör.

***Obligatorisk**

1. Hur gammal är du? *

2. Ungefär hur länge har du sjungit i kör? *

3. Hur identifierar du dig? *

- ☐ Kvinna
- ☐ Man
- ☐ Annat/Vill inte säga

4. Hur många deltagare är/var ni i kören? *

- ☐ 5-10
- ☐ 10-15
- ☐ 15-20
- ☐ 20-25
- ☐ Fler än 25

5. Körens medelålder i jämförelse med dig själv *

| | 1. | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------|
| Fler yngre | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fler äldre |

6. Hur mycket håller du på med musik utöver körsång? *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Väldigt lite | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Väldigt mycket |

7. Hur många i kören känner/kände varandra sedan tidigare? *

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------|
| Ingen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Alla |

8. Hur påverkas din självkänsla av att sjunga i kör och varför? *

t.ex. vad det är med att sjunga i en grupp som gör att din självkänsla stärks eller försämras

9. På vilket sätt stärks din självkänsla genom att sjunga i kör? *

10. Hur påverkar körsång dig positivt och varför? *

11. Hur påverkar körsång dig negativt och varför? *

12. Vad gör/gjorde körledaren som påverkar dig positivt? *

13. Vad gör/gjorde körledaren som påverkar dig negativt? *
