

En enkät om att inte få sjunga i kör under coronatider

Av Töres Theorell, Jan Kowalski, Ann-Mari Lind Theorell och Eva Bojner Horwitz

Introduktion

Covid-19-pandemin har haft många djupgående effekter på det svenska samhället. Den plötsliga påtvingade nedstängningen av en rad aktiviteter har redan haft negativa konsekvenser. Det man mest diskuterar är effekter på folkhälsa, såsom dödlighet och följsjukdomar, men även effekter på samhällsekonomi såsom dramatisk ökning av antalet konkurser och arbetslösa. Men nedstängningen av stora delar av samhället har också sociala effekter. För de tusentals svenskar som är vana vid att sjunga i kör och delta i repetitioner varje vecka och att förbereda sig för konserter innebär den plötsliga avstängningen för många av körverksamheten ett viktigt avbräck i tillvaron.

Med den här enkätundersökningen vill vi försöka få en uppfattning om vilka delar i körsången som man saknar mest under den påtvingade körpausen. Vi har bl a varit medvetna om att det kan se olika ut beroende på vilken typ av körsång man sysslar med, om man är professionell eller amatör och hur länge man sjungit i kör.

Vi som sysslar med både forskning och körsång vill gärna försöka "få ihop" det där med sångens hälsobringande effekter. Under senare år har vi förstått att det inte handlar om enkla raka samband. Men vi vet en hel del om på vilket sätt körsång skulle kunna påverka hälsan. Sjungandet gör att man kan få "hormonkickar" (bl a av endorfiner och oxytocin) och vi vet att sjungandet engagerar stora muskelgrupper i kroppen (mellangärde och bröstkoragsmuskulatur) vilket gör att man får en viss fysisk träningseffekt av regelbundet körsjungande. Vi vet också att den sociala gemenskapen är mycket betydelsefull för körsångarna vilket i sig har betydelse för hälsan, enligt en enig forskarkår. Av stor betydelse är vidare de estetiska upplevelserna som kan bli starka när man sjunger under en körkonsert. Sådana upplevelser kan göra att man omvärderar sitt liv och att man "tänker om" i viktiga avseenden. Den estetiska upplevelsen går direkt till emotionshjärnan som sedan överraskar den lite långsammare förnuftshjärnan och det är då viktiga saker kan hända. Kanske man t o m hamnar i en ny relation eller tar ut skilsmässa – eller också att man försonas med någon? Slutligen finns det något som de flesta körsångare har varit med om, nämligen upplevelser av flow. Flow innebär att man gör något som är svårt men som man efter intensiv träning lärt sig behärska. Under en konsert när allt stämmer har man en stark fokusering och ett intensivt engagemang och "allt stämmer" så att en lyckokänsla uppkommer. Forskningen tyder på att man i ett sådant flow-tillstånd har en kraftig aktivering både av det sympatiska (uppvarvande) och det parasympatiska (nedvarvande) nervsystemet – broms och gas på en gång! Hjärnans lyckohormon, dopaminet, aktiveras också. Svensk forskning på tvillingar har också visat att den som många gånger upplevt flow mår bättre psykiskt än genomsnittet. Så kan sambandet mellan regelbundet körsjungande och god psykisk hälsa se ut – upprepade flowupplevelser bidrar till en god hälsa i livet

I frågeformuläret har vi bitt körsångare att värdera förlusten av de olika delarna i körsjungandet. Hur mycket saknar man den sociala körsamvaron, det där "något att se fram mot varje vecka", chansen att få uppleva flow, de estetiska upplevelserna och de rent fysiska delarna i sjungandet – inslaget av fysisk träning i själva sången, röstträningen och

andningsträningen? Genom att kartlägga vad man upplever "när kören försvinner" kan man öka förståelsen av på vilket sätt kören kan bidra till en god hälsa! Men vi kan också få en bättre förståelse av vad körerna skall göra när aktiviteten släcks ned i en samhällskris. Idag kan vi ju kompensera bl a med att försöka sjunga tillsammans via nätet.

Vissa som fått formuläret har kommenterat att vi inte tagit upp möjligheterna att kompensera med internet-baserat samsjungande, nätbaserade röstövningar mm. Ja, det kanske kan ses som en brist i den här undersökningen att vi inte tagit upp sådant men vårt syfte har varit riktat mot upplevelser kopplat till nedstängda "fysiska körer". Vi har använt enkla och basala frågeställningar för att snabbt kunna fånga in svar i ett tidigt skede av pandemin.

En annan kommentar som vi fått är att många körsångare skulle ha velat formulera svar med egna ord. Detta är också en relevant kommentar. Men att bearbeta "fritext" är en mycket arbetskrävande uppgift. Med över 3000 deltagare hade det blivit en för stor uppgift för oss.

Resultat

Enkäten har utgått från Sveriges Körförbund som skickat ut den till ledarna för de körer som är medlemmar i förbundet. Om körledaren blivit intresserad har körsångarna fått enkäten. Via sociala medier har enkäten dessutom fått stor spridning och nåtts av körsångare generellt. Vi vet inte vad deltagarna i enkätundersökningen representerar. Vi kan därför inte hävda att de utgör ett vetenskapligt representativt urval. Men vi blev överraskade över att det kom så många svar under en kort tid, två veckor.

En översiktlig beskrivning av deltagarna finns i **Tabell 1**. Sammanlagt 3163 besvarade formulär kunde användas i sammanställningen. Olika typer av körsång finns representerade. 51% av sångarna sysslar i sin kör med flera olika slags musik. Men många var också mer specialiserade: 31% uppgav att de sysslade med klassisk musik, medan 7% sysslade med gospel och 5% med pop. Tyvärr var det bara två som sysslade med jazz-körsång så vi kan inte uttala oss så mycket om den genren.

Tabell 1 Lite om deltagarna

	Kvinnor	Män
Kön		
Amatör	2277	566
Professionell	261	63
Genre		
"Annat" (dvs inget av nedanstående)	142	20
Blandning av flera	1314	294
Folkmusik	22	9
Gospel	179	30
Jazz	1	1
Klassisk musik	741	252
Pop	140	24

Som väntat var det en kraftig kvinnlig dominans, 20% män vs 80% kvinnor, vilket förmodligen återspeglar könsfördelningen i svenska körer i stort. Den kvinnliga dominansen var större i körer som sysslade med folkmusik, gospel och pop och mindre i körer som sysslade med klassisk musik. Sju av amatörerna har definierat sig varken som män eller kvinnor men de är så få att de inte redovisas separat fastän de är med i alla bearbetningar (de flesta) som inte är uppdelade på kön. Tiden som aktiv körsångare varierade mellan ett och 75 år, med ett genomsnitt på 28 år (lika för män och kvinnor). Åldern visade stor spännvidd, från 14 till 92 för kvinnor och från 16 till 92 för män.

92% av deltagarna deltog regelbundet aktivt i körproduktioner när coronapandemin utbröt.

Hur har deltagarna sett på betydelsen av förlusten av de olika komponenterna i körsången? För deltagargruppen som helhet (**Tabell 2**) gäller att det är avsaknaden av den sociala samvaron som flest deltagare (44%) anger sig sakna mest. Den lägsta noteringen får andningsträning som "saknas mest" endast av 23% av deltagarna. Över huvud taget tillmäts förlusten av de fysiska komponenterna (fysisk träning, röstträning och andningsträning) mindre betydelse än de sociala, estetiska och flowrelaterade komponenterna.

Tabell 2 Vad saknar man mest?

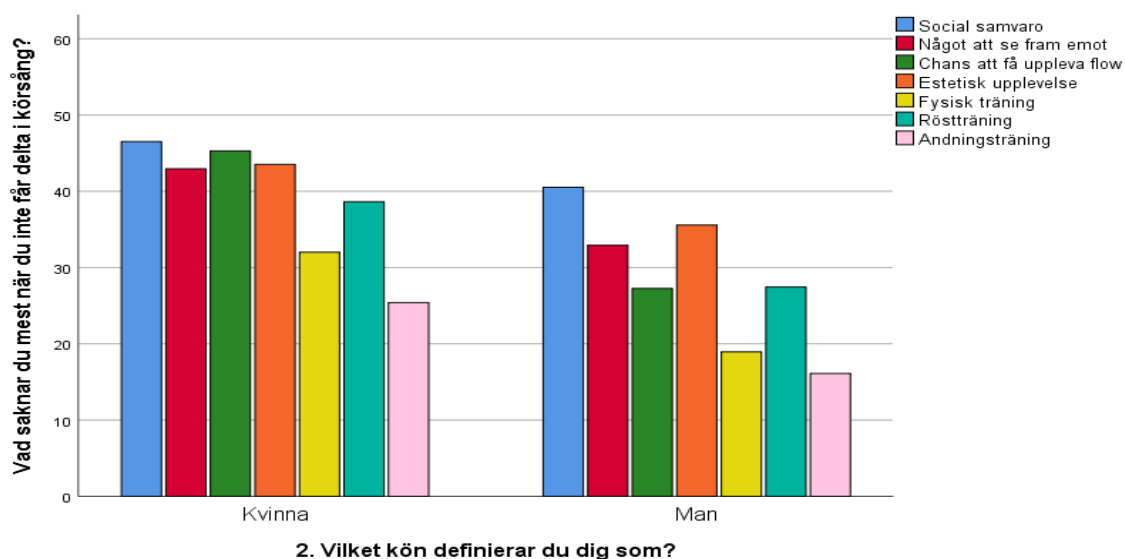
		Count	Column N %
7A. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Den sociala samvaron]	Saknat minst	95	3,0%
	2	211	6,7%
	3	587	18,6%
	4	858	27,3%
	Saknat mest	1397	44,4%
	Total	3148	100,0%
7B. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Något att se fram emot]	Saknat minst	127	4,1%
	2	207	6,7%
	3	599	19,4%
	4	924	29,9%
	Saknat mest	1231	39,9%
	Total	3088	100,0%
7C. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Chansen att få uppleva flow]	Saknat minst	142	4,6%
	2	236	7,7%
	3	596	19,4%
	4	835	27,2%
	Saknat mest	1258	41,0%
	Total	3067	100,0%
7D. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Estetiska upplevelser]	Saknat minst	141	4,6%
	2	227	7,4%
	3	609	19,7%
	4	829	26,9%
	Saknat mest	1280	41,5%
	Total	3086	100,0%

7E. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Den "fysiska träning" som sjungandet innebär]	Saknat minst	261	8,5%
	2	430	13,9%
	3	734	23,8%
	4	775	25,1%
	Saknat mest	884	28,7%
	Total	3084	100,0%
7F. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Själva röstträningen]	Saknat minst	143	4,6%
	2	323	10,4%
	3	646	20,8%
	4	896	28,8%
	Saknat mest	1101	35,4%
	Total	3109	100,0%
7G. Vad saknar du mest nu när du inte får delta i körsång? [Andningsträningen]	Saknat minst	269	8,9%
	2	488	16,1%
	3	796	26,3%
	4	769	25,4%
	Saknat mest	702	23,2%
	Total	3024	100,0%

Det är stora skillnader mellan olika grupper av körsångare när det gäller synen på vad man saknar mest. Hur det ter sig visas i figurerna.

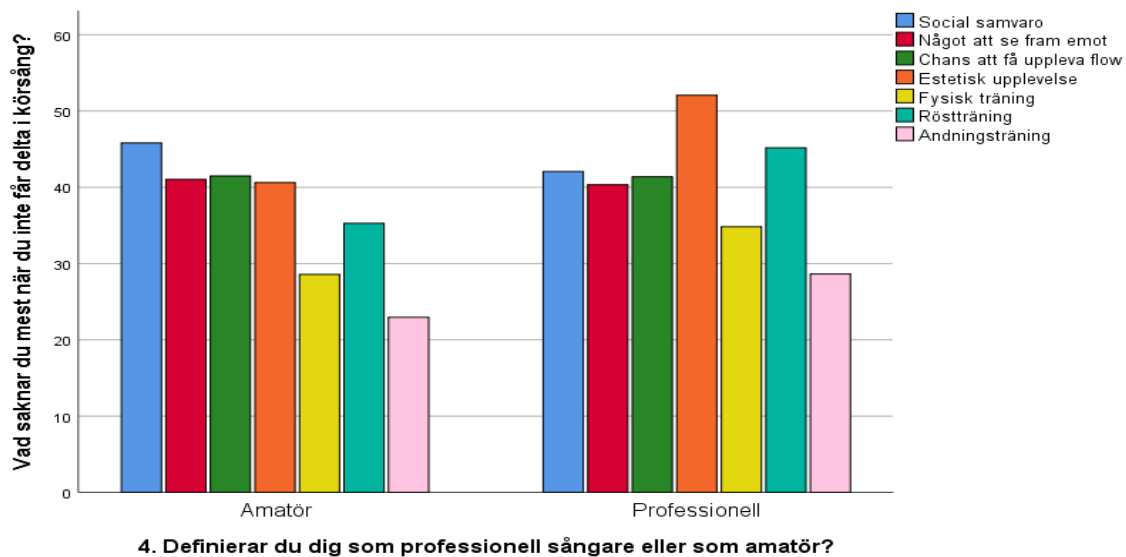
De kvinnliga deltagarna (**Figur 1**) upplever förlusten av det regelbundna körsjungandet generellt starkare än männen och det gäller alla komponenterna. Särskilt stor och tydlig skillnad ser man när det gäller möjligheten att få uppleva flow. Den möjligheten "saknas mest" mest av 45% av kvinnorna och 28% av männen.

Figur 1 Kön



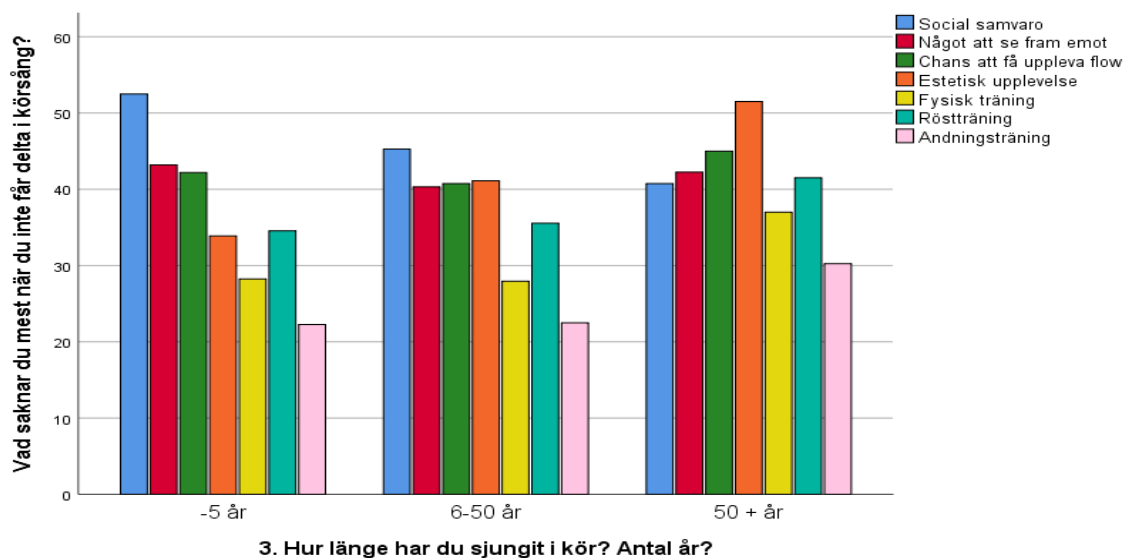
De professionella sångarna (**Figur 2**) utmärks av att de oftare än amatörerna saknar de estetiska upplevelserna och röstträningen när de inte får sjunga regelbundet tillsammans med andra.

Figur 2 Amatör vs professionell



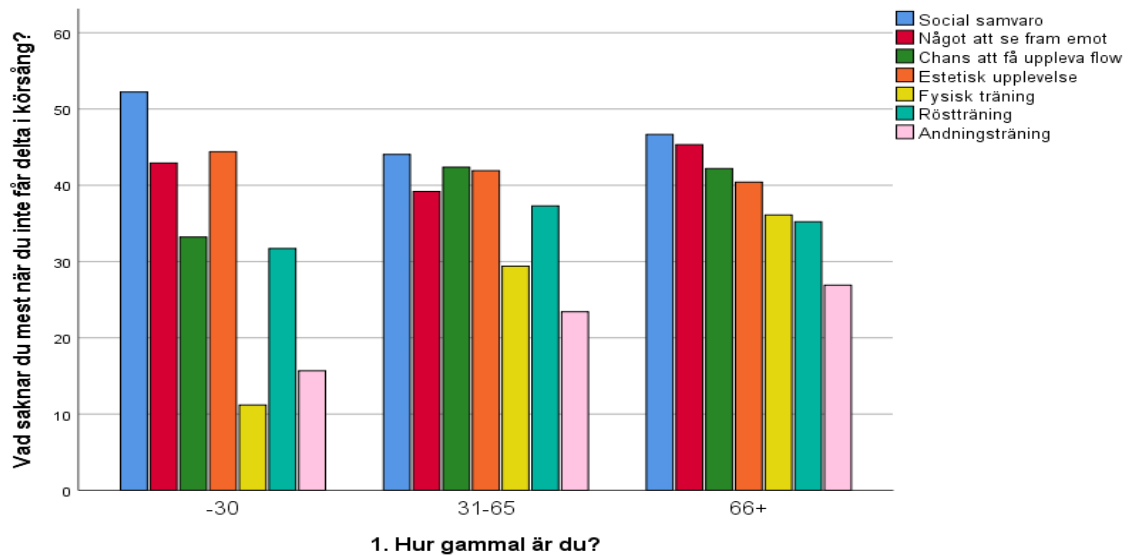
Ju längre man sjungit i kör desto viktigare blir de estetiska upplevelserna. Skillnaden mellan de sångare som sjungit (**Figur 3**) endast i fem år eller mindre i kör och de som sjungit i minst 50 år är stor när det gäller att "sakna de estetiska upplevelserna mest", 33 vs 51%. Inslaget av de olika delarna av fysisk träning blir också allt viktigare ju längre man sjungit i kör. Däremot minskar betydelsen av den sociala samvaron.

Figur 3 Antal år som körsångare



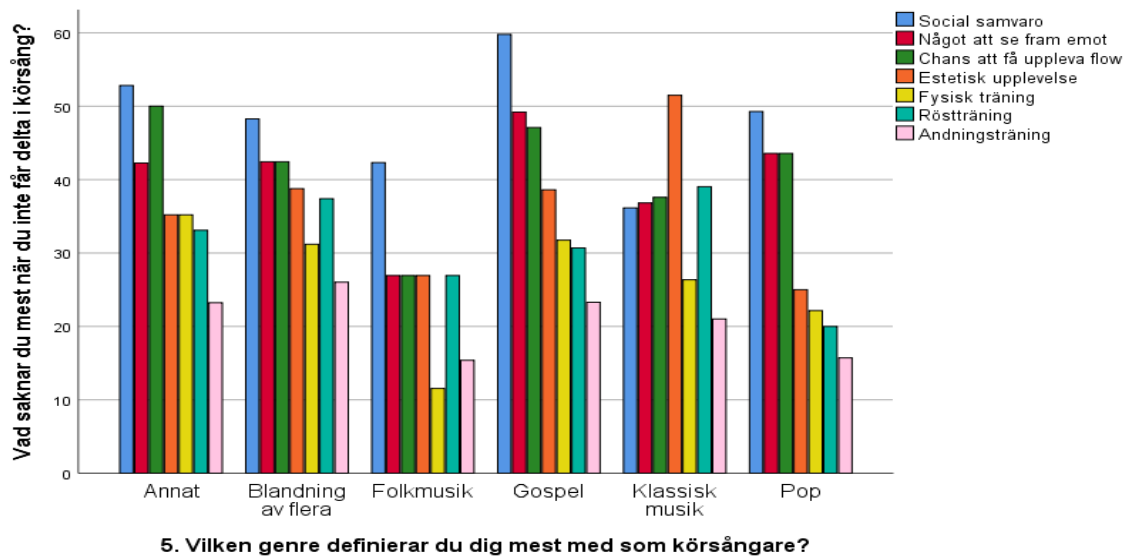
Åldern hos deltagarna (**Figur 4**) verkar att ha stor betydelse för avsaknaden av de fysiska delarna (fysisk träning, röstträning, andningsträning) i förlusten av körsjungandet men däremot är skillnaden mellan de tre åldersgrupperna inte uttalade när det gäller social samvaro, betydelsen av estetiska upplevelser och möjligheten till flowupplevelser. Antalet år som körsångare följer alltså delvis inte samma mönster som den kronologiska åldern.

Figur 4 Ålder



Hur man i de olika genrerna av körsång skattar de olika komponenterna visas i **Figur 5**. Estetiska upplevelser är särskilt betydelsefulla för de sångare som sysslar med klassisk musik medan det sociala verkar att vara speciellt viktigt för gospelkörerna. Flowupplevelser tycks vara mycket viktiga i körer som sysslar med pop och gospel.

Figur 5 Genre



Allmänna kommentarer

Hur de här resultaten skall tolkas måste vi fundera på mycket mera innan dessa resultat publiceras vetenskapligt. Men det är så många som svarat att det mesta av det vi rapporterar här är statistiskt säkerställt och förmodligen kommer att förbli så i hårdare analyser.

Multivariata analyser kommer att göras för att vi skall se lite tydligare vad som egentligen skiljer grupperna åt. Om det t ex är så att sångarna i en viss genre-grupp i allmänhet är betydligt yngre än i en annan grupp så kan skillnader som vi ser i tabellerna här ovan tänkas i själva verket bero på att yngre människor uppskattar andra saker än äldre och att skillnaderna inte har så mycket har med genre-tillhörigheten att göra. Multivariata analyser gör man för att hantera detta problem. Man analyserar flera faktorer på en gång och låter statistiken leta fram faktorer som oberoende av alla de andra faktorerna har ett oberoende statistiskt signifikant förklaringsvärde. Denna typ har dock inte gjorts för den här redovisningen ännu.

När vi skall förstå de här resultaten måste vi komma ihåg att det inte går att uttala sig om vad som orsakar vad i de samband vi ser. Att människor som sjungit många år i kör sätter speciellt stort värde på de estetiska upplevelserna är inte nödvändigtvis något bevis för att körsång stärker känslan för estetik utan kan också bero på att den som fortsätter år efter år med att sjunga i kör kanske värdesätter de estetiska upplevelserna särskilt högt i jämförelse med andra. Personer som inte värdesätter de estetiska upplevelserna lika mycket kanske slutar med körsång efter kortare tid. Det hindrar inte att de skillnader vi ser är intressanta! Vi vill till sista rikta ett varmt tack till alla som skickat in sina svar på enkäten. Vi tror att resultaten kommer att kunna hjälpa oss att förstå mer om hur körsång påverkar oss och vår hälsa. Stort tack för den professionella hjälp vi fått från Körförbundet!

En glädjande utveckling är också att våra nordiska körgrannar i Norge och Danmark skickar ut den här enkäten till sina medlemmar i respektive körförbund. Härigenom kommer vi också att kunna göra en inom-skandinavisk jämförelse.

Vi vill säga att vi är tacksamma om ni kommenterar de här resultaten. Ni kan självfallet komma med idéer som kan underlätta för oss i vårt arbete.

Till sist har vi också några litteraturtips. I de här böckerna diskuteras på alla möjliga sätt hur man uppfattar sitt körliv och vad det betyder.

/ Författarna 15 maj 2020

Litteraturtips

The Oxford Handbook of singing. Antologi. Redaktörer Graham Welch, David Howard, John Nix. Oxford University Press 2019.

Noter om Musik och Hälsa. Töres Theorell. Tredje upplagan. Carlssons förlag 2020.

Kärleken till en kör. Körsång, hälsa och harmoni. Emmalena och Hans Flyman. Votum förlag 2018

Körsång påverkar - forskare berättar. Antologi med Gunnel Fagius och Lena Ekman Frisk som redaktörer. Wessmans förlag 2011.

Det är farligt att inte sjunga. Lars Kristoferson och Björn Wrangsjö. Carlssons förlag 2019.

Antologi Kultur och hälsa i folkhälsoperspektiv. Eva Bojner Horwitz, Christer Hogstedt, Pelle Wistén & Töres Theorell som redaktörer. ISBN: 978-91-87724-06-6 Tolvnitton Förlag 2015.

Music and Public Health – A Nordic Perspective. Lars Ole Bonde & Töres Theorell som redaktörer. ISBN 978-3-319-76240-1 Springer Books 2018.