

Den sunde fællessang

Kira Vibe Jespersen Bachelor i Psykologi, Musikterapistuderende, 5. semester.
Kontakt: kiravibe@hum.aau.dk

*“Sangen har lysning og derfor
den gyder over dit arbejde forkla-
relsens skin; sangen har varme
og derfor den bryder stivhed og
frost, så det tør i dit sind.”*

B. Bjørnson, 1872

Det er en udbredt antagelse, at fællessang fremmer glæde, velbefindende og kan skabe bånd mellem mennesker. Dette ses blandt andet i forbindelse med Sangens År 2008, hvor der på den tilknyttede hjemmeside (www.sangensaar.dk) står, at “hele Danmark igen skal mærke glæden ved sang”. Jeg er selv meget glad for fællessang og som musikterapistuderende på 4. semester ville jeg undersøge, om der findes videnskabeligt belæg for disse antagelser om at fællessang øger glæde og velbefindende, samt hvilke faktorer der kunne tænkes at påvirke denne effekt. Det har jeg gjort ved at analysere den allerede eksisterende forskning på området samt at udføre en kvantitativ effektundersøgelse. Baggrunden for undersøgelsen var et ønske om at finde mere viden om området for bedre at kunne udnytte fællessang i en musikterapeutisk behandlingssammenhæng. Denne viden skulle således danne baggrund for at kunne tilrettelægge fællessangen, så den giver det bedst mulige effekt i forhold til målet med behandlingen.

Glæde og styrket immunforsvar

Tidligere undersøgelser af fællessang har især beskæftiget sig med fællessangens indvirkning på deltagernes stemningsleje. At

det at synge sammen giver en positiv forandring af deltagernes emotionelle tilstand, er et gennemgående fund i adskillige undersøgelser (Beck et al. 2000; Valentines & Evans 2001; Unwin et al. 2002; Kreutz et al. 2004). Disse resultater bekræfter således, at fællessang generelt giver bedre humør.

Et andet mere bemærkelsesværdigt resultat er, at fællessang ser ud til at aktivere dele af immunforsvaret. I et studie af Beck et al. (2000) blev der for første gang vist en respons i immunforsvaret, målt som secretory immunoglobulin A, ved deltagelse i korøvning og koncert. Denne iagttagelse er siden blevet understøttet af Kreutz et al. (2004), men mekanismerne, hvorved immunforsvaret kan aktiveres af det at synge sammen, er endnu ikke kendte. Disse resultater peger dog på, at fællessang kan have en positiv virkning i bekæmpelsen af somatiske sygdomme.

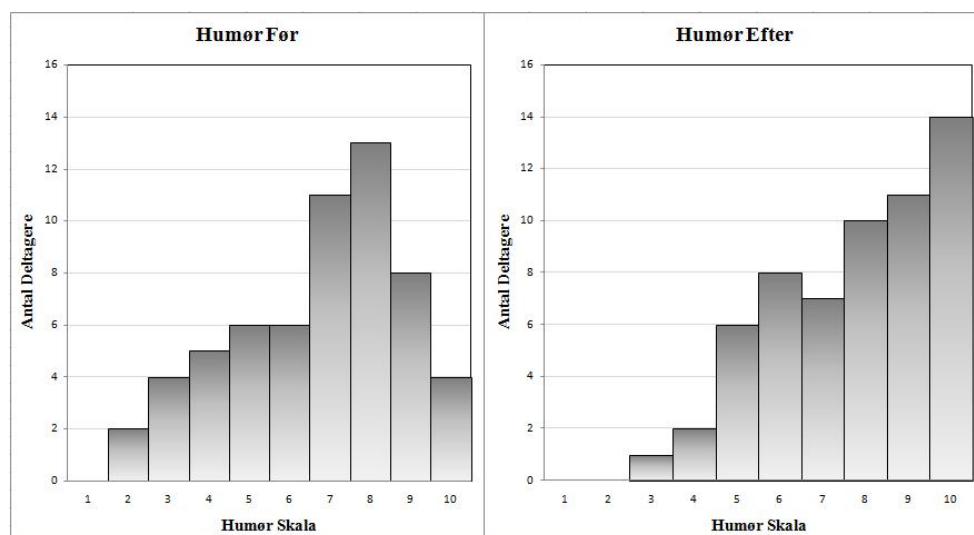
En begrænsning er, at de fleste af disse undersøgelser er udført på etablerede kor. Det vil sige at de undersøgte mennesker er folk, der tilsyneladende godt kan lide at synge og sandsynligvis er gode til det. Det er derfor ikke sikkert, at man ville nå til de samme resultater med et tilfældigt udsnit af befolkningen. Der er dog ét studie, som har undersøgt en gruppe frivillige ikke-sangere og som stadig viser en positiv ændring i humør (Unwin et al. 2002).

Egen undersøgelse

Ud fra disse forudgående undersøgelser designede jeg min egen undersøgelse, hvor jeg undersøgte effekten af fællessang i forhold

til velbefindende. Velbefindende blev målt ud fra personens placering på 9 skalaer som var: trist-glad, utryg-tryk, bekymret-ubekymret, træt-fuld af energi, anspændt-afslappet, rastløs-rolig, stresset-ikke stresset, smerter-ingen smerter og isoleret-i kontakt med andre. Skalaerne målte således både fysiske, kognitive, emotionelle og sociale aspekter af velbefindende. Det er vigtigt at nævne, at den effekt jeg undersøgte, var den umiddelbare grad af velbefindende før og efter fællessangen. Der kan sagtens være andre former for udbytte ved fællessang, som ikke viser sig i en sådan måling, for eksempel den mere langvarige tilfredsstillelse ved at skabe et smukt musikalsk produkt.

Undersøgelsen blev udformet som en kvantitativ undersøgelse, hvor deltagerne udfyldte et ark med alle de nævnte skalaer umiddelbart før og efter en times fællessang. Jeg udførte målingerne på 59 mennesker fordelt på fire settings, der kan beskrives som et klassisk kor (n=24), rytmisk kor (n=26), improvisationskor (n=6) og en sangcafé (n=6). Jeg var selv deltager i det klassiske kor og sangcaféen, hvilket kan have påvirket resultaterne og derfor må ses med forbehold. Ligeledes gælder samme begrænsning som i de tidligere undersøgelser, nemlig at deltagerne alle var mennesker, som er gode til eller i hvert fald godt kan lide at synge.



Figur 1: Tabel 1. Deltagernes humør før og efter fællessang (0 = trist, 10 = glad)

Fællessang kan give øget velbefindende, men gør det ikke altid!

I bearbejdningen af data fokuserede jeg på hvilken ændring, der var i skalaerne fra før til efter fællessangen. Resultaterne viste at

der samlet set var en signifikant stigning i velbefindende ($p < .0001$), og ligeledes var der signifikante positive ændringer på næsten alle enkelt-skalaerne. De største forbedringer sås i humør (se tabel 1), energiniveau

og stressniveau, hvor der var væsentlige og meget signifikante ændringer i positiv retning ($p < .0001$), hvilket igen understøtter fællessangens positive effekt.

Et interessant fænomen var, at der var stor forskel på resultaterne, når man så på de forskellige sangsituationer hver for sig. Hvis man så på det klassiske kor isoleret, var der ingen af skalaerne, som viste signifikante ændringer, hvorimod det rytmiske kor viste positive udsving på alle skalaerne undtagen smerte. De to andre sangsituationer viste også positive signifikante ændringer på de fleste skalaer til trods for et ganske lille deltagerantal. Undtagelsen bliver således interessant, fordi den påpeger at selvom fællessang kan give en positiv effekt på deltagerens velbefindende, så er det ikke altid den gør det! Dette stiller spørgsmålet om hvilke faktorer, der hæmmer eller fremmer denne effekt?

Betydningsfulde faktorer

Det er nærliggende at se på musikgenren som afgørende for den manglende forandring, idet dette kor var det eneste af de undersøgte, som sang klassisk musik. Det kan således være, at det at synge klassisk sammen ikke giver samme følelse af glæde og energi, som hvis man synger rytmisk musik. Det modsiges dog af flere af de andre undersøgelser, som også undersøger mennesker, der synger klassisk musik sammen og alligevel påviser en positiv effekt på velbefindende.

Udover musikgenren er der flere andre punkter, hvor de fire fællessangsettings faktorer, der kan influere effekten af fællessang, adskiller sig fra hinanden. Jeg har derfor gennemgået disse forskelle for at komme med nogle bud på, hvilke. Det første aspekt, der træder frem, er i hvor høj grad der er *fokus på korrektheden af det sungne udtryk*. I forhold til de andre sangsituationer var der

i den klassiske sangsetting klare krav til, hvordan sangen skulle lyde og en vis perfektionisme for indfrielse af den musikalske ambition. Dette element af perfektionisme og bestemte musikalske krav kunne tænkes at føre til et øget fokus på præstation frem for fornøjelse. Dermed kan denne perfektionisme omkring et specifikt musikalsk udtryk være en faktor, som er med til at hæmme, at det at synge sammen øger deltagerens velbefindende.

Et andet beslægtet element er sangens *sværhedsgrad*. I det klassiske kor blev der ved undersøgelsen sunget et 12 stemmigt værk af en moderne klassisk komponist, hvilket atter kan tænkes at rette fokus mod præstation frem for nærvær og glæde ved det sungne.

En tredje faktor, som ser ud til at spille ind, er *muligheden for indflydelse*. Forøgelsen af velbefindende var størst i de sammenhænge, hvor deltagerne havde mulighed for medbestemmelse enten i forhold til sangvalget, forløbet, instrumenteringen eller lignende.

En sidste betydningsfuld faktor, som ikke direkte fremgår af min undersøgelse, men som understreges andre steder er betydningen af *det sociale rum*. Fællessang er i sin essens en social aktivitet og sammenhængen mellem social kontakt til andre mennesker og velbefindende er veldokumenteret (Salovey et al. 2000). Lederen af fællessangen bør derfor være opmærksom på at skabe så positivt et socialt rum som muligt.

Afrunding

Samlet set viser det sig, at der er belæg for at sige, at fællessang gør os glade. Samtidig viser undersøgelsen, at denne effekt tilsyneladende ikke er givet. Hvis man ønsker at bruge fællessang til bevidst at styrke deltagerens umiddelbare velbefindende, er det derfor vigtigt at overveje, hvordan man

bedst får skabt et socialt rum med mulighed for medindflydelse, sangmateriale i passende sværhedsgrad og uden alt for snævre præstationskrav.

Fællessang er en aktivitet som involverer rigtig mange funktioner i form af blandt andet krop, vejrtrækning, rytme, samarbejde, koncentration, hukommelse. Samtidig er der mange mennesker, som har følelsesmæssig tilknytning til bestemte sange, hvilket også kan sætte gang i hele det emotionelle system. Ved at udnytte den umiddelbare glæde og velbefindende som motiverende faktor giver fællessang således mulighed for at arbejde med vanskeligheder inden for et bredt spektrum af funktionsområder.

Referencer

- 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* , vol. 18 (1), pp. 87-106
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. & Grebe, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine* , vol. 27 (6), pp. 623-635
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B. & Steward, W. T. (2000). Emotional States and Physical Health. *American Psychologist* , vol. 55 (1), pp. 110-121
- Valentine, Elizabeth & Evans, Claire (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological individual indices. *British Journal of Medical Psychology* , vol. 74, pp. 74-120
- Unwin, M. M., Kenny, D. T. & Davis, P. J. (2002). The Effects of Group Singing on Mood. *Psychology of Music* , vol. 30, pp. 175-185