

Musikk er ikke magi, men for noen kan ungdomskor være magisk! En studie om betydningen av å synge i ungdomskor

Berit Gåsbygg

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning

Solveig Salthammer Kolaas

Nord universitet

Abstract: The purpose of this chapter is to investigate how participation in a youth choir can have an impact on young people's mental health. The data material consists of a nationwide survey ($N = 65$), and group interviews of youth choir singers from one strategically selected youth choir ($N = 17$).

The analysis of the quantitative data material from the survey is informed by descriptive statistical analysis. The analysis of the qualitative data material from both the survey and the interviews is informed by thematic analyses. The scientific theoretical perspective of this article is hermeneutic within a mixed methods design.

Earlier research, the concept "mattering" and the Norwegian Directorate of Health's three pieces of advice for stronger mental health is the theoretical basis for discussion and the development of knowledge. Findings in the study provide insight into how singers experience belonging to a youth choir. The findings, seen in connection with previous research, mean that a new understanding can be developed of the importance of young people's participation in choirs in terms of "mattering", and how this can have an impact on young people's mental health.

Keywords: youth choir, mattering, music and health

Innledning

I dette kapittelet undersøker vi hvilken betydning det å delta i ungdomskor kan ha for ungdommers psykiske helse og deres opplevelse av *betydningsverdighet*. Det synges i kor over hele verden – i forskjellige samfunn og kulturer, unisont og flerstemt, med og uten akkompagnement, i religiøs og verdslig sammenheng. I Norge finnes det et mangfold av kor – mannskor, damekor, blandakor, kor med LHBTQ-profil, seniorkor, ungdomskor, guttekor, jentekor, barnekor, kor med helsefokus, profesjonelle kor og amatørkor – og mange steder er korvirksomheten en viktig del av kulturlivet og den lokale frivilligheten (Watne, 2021). Det finnes også mange ungdomskor i Norge: større og mindre kor, vokalgrupper, midlertidige kor, kor som deles og slås sammen ut fra antall sangere fra år til år, prosjektkor og skolekor. Den landsdekkende organisasjonen Ung i kor, et forbund for barnekor, skolekor og ungdomskor, organiserer rundt 300 av disse korene og har til sammen over 10 000 medlemmer (Aamann, 2020). Mange ungdomskor er også organisert i den kristne barne- og ungdomsorganisasjonen Actas Soul Children, som på nettsidene sine presenterer Soul Children som landets raskest voksende korbevegelse med nesten 400 kor i og utenfor Norge (Acta, 2023).

Ifølge Stänicke (2020) kan ungdomstiden for mange være en turbulent tid, og tre større rapporter viser at flere unge har psykiske plager nå enn tidligere (Bakken, 2021; Krokstad et al., 2019; Sivertsen & Johansen, 2022). Disse rapportene viser at mange unge har det bra, men at det er en økning i antall unge mennesker som rapporterer om psykiske helseplager og lidelser. Det har blant annet vært en betydelig økning av rapporterte psykiske plager fra 2010 til 2022 (Sivertsen & Johansen, 2022). For første-forfatteren av dette kapittelet, som både har vært ung korsanger og leder for lokal barne- og ungdomskorvirksomhet, har ungdomskoret spilt en viktig rolle. Hun har selv erfart at ungdomskor har en positiv betydning, og hun har sett unge mennesker blomstre både personlig og musikalsk etter å ha funnet seg til rette i et barne-/ungdomskorfelleskap. Brean og Skeie (2019) knytter musikkens betydning til alle faser i livet, og Myskja (2006) har skrevet om kraften og betydningen musikken kan ha som en viktig del av terapi, behandling og lindrende tiltak i alle de ulike fasene i et menneskes liv. TV-serien «Demenskor» på NRK (Seierstad, 2023)

viste at musikkens kraft og fellesskap kan ha stor betydning for mennesker med demens og deres pårørende. På bakgrunn av det ovennevnte ser vi nærmere på følgende problemstilling: *Hvilken betydning kan det å delta i ungdomskor ha for ungdoms psykiske helse og opplevelse av betydningsverdighet?*

Vi belyser problemstillingen med kvantitative og kvalitative data fra en nasjonal spørreskjemaundersøkelse blant ungdomskordirigenter og med kvalitative data fra gruppeintervjuer med 17 ungdommer fra et strategisk valgt ungdomskor. Det kvantitative datamaterialet gir et bilde på hva som kjennetegner ungdomskor i Norge i dag med tanke på aktivitet, medlemstall og drift. Dette danner videre et bakteppe for arbeidet med det kvalitative datamaterialet om hvilken betydning ungdomskoret kan ha for ungdommene som deltar.

Vi vil nå gjøre rede for tidligere forskning og litteratur vi finner relevant for artikkelen, før vi går videre og presenterer det teoretiske rammeverket. I metodedelen beskriver vi mixed methods som metodologisk tilnærming og genereringen og analysen av datamaterialet. Vi gjør også noen etiske betraktninger. Til slutt, i diskusjonsdelen, samler vi funnene og ser disse i sammenheng og i lys av tidligere forskning og litteratur.

Tidligere forskning og litteratur

Vi presenterer tidligere forskning og litteratur i to deler: (i) Musikkens betydning for mennesket og (ii) Kor- og musikkfellesskapets betydning for mennesket.

(i) Musikkens betydning for mennesket

Musikkens betydning for mennesket er et område det har vært forsket mye på. Musikk kan ha stor betydning i ulike livsfaser og gjennom hele menneskets livsløp (Strøm et al., 2022). Musikk kan blant annet påvirke hjernen (Brean & Skeie, 2019), ha betydning for helsen i et videre perspektiv (Aasgaard, 2015; Theorell, 2009), brukes i terapisammenheng ved kognitiv svikt og parkinson (Myskja, 2016) og ha en positiv effekt i behandlingen av ulike psykiske lidelser (Dyrstad et al., 2017). Det å legge til rette for at

flere barn får undervisning i musikk kan, ifølge Riekeles et al. (2021) og Strøm og Wangenstein (2020), bidra til positive læringseffekter og bedre elevprestasjoner generelt. Musikk kan for eksempel stimulere de kognitive ferdighetene på en måte som bidrar til økte språk- og leseferdigheter.

Verdens helseorganisasjon slår fast at det er en sammenheng mellom god helse og deltakelse i sosiale aktiviteter (Francés & Parra-Casado, 2019). Internasjonal forskning viser at ungdommer som deltar i frivillige organisasjoner, for eksempel innen musikk, vil bygge nettverk og relasjoner og dermed ha bedre sjanse til å klare seg i livet når det gjelder utdanning, arbeidsliv og helse. I tillegg vil de ha lavere risiko for å utvikle uønsket atferd (Riekeles et al., 2021), for eksempel i retning rusmisbruk og kriminalitet (Krüger & Strandbu, 2015, s. 114–115). Løkken (2023) har studert forholdet mellom kulturdeltakelse, dødelighet og allmennlegekonsultasjoner og fant at deltakelse i kulturelle aktiviteter gir lavere dødelighet. Kulset (2018, s. 76) hevder at musikk kan gjøre oss friskere, og presiserer at musikk ikke kurerer sykdom, men kan støtte opp om de områdene i livet vårt der vi allerede føler oss friske. Theorell (2009) beskriver hvordan musikken påvirker både kroppen og sinnet, og hvordan kraften i musikken har styrke til å påvirke blodtrykk og hjerterytme, gi oss gåsehud og røre oss til tårer. Med utgangspunkt i egne erfaringer med musikk i palliativ behandling og møter med folk med demensdiagnose skriver Myskja (2006) om kraften musikken har til å lindre smerte og angst og til å gi et sinn preget av kognitiv svikt et øyeblikks klarhet. Musikk kan også påvirke følelsene våre ved å frigjøre dopamin og serotonin i hjernen (Brean & Skeie, 2019, s. 160, 190), men hvilken innvirkning musikken har, avhenger av den enkeltes musikalske bakgrunn og preferanser (Myskja, 2006; Ruud, 2015, s. 22–23).

(ii) Kor- og musikkfellesskapets betydning for mennesket

Vi finner mye forskning om kor og hvilken betydning et korfellesskap kan ha for mennesker, men vi har ikke funnet forskning som spesifikt gjelder ungdomskor. Vi har derfor valgt å inkludere forskning som i hovedsak omhandler voksne som er med i kor og også andre musikkfellesskap, og har forutsatt at dette også er relevant når det gjelder ungdomskor.

At deltakelse i aktiviteter knyttet til musikk, kan ha en positiv innvirkning på læring og ha betydelig verdi for den enkelte og for samfunnet, for eksempel i forbindelse med utdanning og arbeidsliv, kommer fram i en rapport utgitt av Norsk musikkråd (Strøm & Wangensteen, 2020). Krüger (2016) hevder at deltakelse i organiserte musikkaktiviteter kan bidra til at vi utvikler bedre evner til å samarbeide, løse konflikter og finne vår plass i det sosiale fellesskapet, noe som videre kan forebygge mobbing og bidra til økt trivsel og mestring. Det å tilhøre et korfellesskap kan, ifølge Balsnes (2014), ha stor verdi for enkeltindividet, både fysisk, mentalt og sosialt, og et korfellesskap kan også ha stor innvirkning på det samfunns sosiale planet. I en studie om korsangkurset «Syng deg friskere» framheves det at deltakelse i et korfellesskap bidrar til økt mestring og livskvalitet for mennesker med psykiske plager og lidelser (Almvik & Daling, 2021). Ifølge Kulset (2018) kan korsang fysisk sett innebære at vi retter mer oppmerksomhet mot pust og avspenning, og ha en positiv innvirkning på det psykiske plan, blant annet ved å gjøre oss oppstemte og fremme mestring, glede og energi. Hun hevder videre at kordeltakelse kan ha en positiv innvirkning også intellektuelt, gjennom økt konsentrasjon og bedre hukommelse, relasjonelt, gjennom følelsen av tilhørighet, og på eksistensielt plan, gjennom opplevelsen av å skape noe og av å være en del av noe større enn en selv (Kulset, 2018, s. 77–78). Begrepet *sosial kapital* kan, ifølge Balsnes (2014), beskrive den positive effekten av å tilhøre et korfellesskap, med tilhørighet og gjensidig støtte for den som er på innsiden, men begrepet kan også vise til at et slikt fellesskap kan være ekskluderende for den som befinner seg på utsiden (Balsnes, 2014, s. 26–27). Nyere internasjonal forskning (Wiech et al., 2023) framhever at det å synge i kor kan ha en effekt på deltakernes livslange helse og gi dem bedre livskvalitet (well-being). En tysk studie påpeker det samme og viser i tillegg til at de positive psykiske helseeffektene var større hos menn enn hos kvinner (Robens et al., 2022).

Det er altså forsket mye på musikkens betydning for mennesket gjennom hele livsløpet og på korfellesskapets betydning for mennesket generelt. Vi finner derimot ikke tidligere forskning som er knyttet direkte til ungdomskor i Norge. Dette kapittelet kan dermed være et bidrag til dette feltet.

Teoretisk rammeverk

Som teoretisk rammeverk for arbeidet med kapittelet har vi brukt Prilleltenskys (2019) begrep *mattering* og Helsedirektoratets tre råd for sterkere psykisk helse (Helsenorge, 2023a).

Mattering: betydningsverdighet

Figuren «Mattering» (Prilleltensky, 2019) nedenfor (Figur 1) illustrerer to ulike psykologiske erfaringer. Venstre side illustrerer den enkeltes opplevelse av *å ha verdi* ved å få anerkjennelse fra samfunnet, i jobb-sammenheng, i sosiale sammenhenger og fra seg selv, mens høyre side illustrerer den enkeltes opplevelse av *å tilføre verdi* til samfunnet, i jobb-sammenheng, i sosiale sammenhenger og overfor seg selv (Krokstad, 2021; Prilleltensky, 2019). I vår sammenheng ser vi dette relatert til korfelleskapet.



Figur 1. Mattering.

Kilde: Prilleltensky (2019).

Begrepet *mattering* er hentet fra psykologifeltet og handler om balansen mellom det å føle seg verdsatt og anerkjent og det å tilføre verdi til seg selv, andre og samfunnet: «Mattering consists of *feeling valued* and *adding value*» (Prilleltensky, 2019, s. 1). «When we feel valued, we are appreciated, respected, and recognized. When we add value, we are able to make a contribution or make a difference» (Prilleltensky, 2019, s. 2). Her beskrives *mattering* som en opplevelse av å ha verdi og tilføre verdi. Vi føler at vi har verdi når vi blir verdsatt, respektert og anerkjent. Når vi også er i stand til å bidra og spille en rolle, tilfører vi verdi. Verdibegrepet er sentralt i denne beskrivelsen, og på bakgrunn av det har vi valgt å oversette begrepet *mattering* til «betydningsverdighet». Etter vår oppfatning vektlegges verdibegrepet og menneskeverdet mer i denne oversettelsen enn i Krokstads (2021) oversettelse av begrepet, «betydningsfullhet».

Tre råd for sterkere psykisk helse

Verdens helseorganisasjon definerte i 1948 begrepet *helse* som en tilstand av fullkommen fysisk, mental og sosial tilfredshet (Kulset, 2018; Verdens helseorganisasjon, 2023). Denne definisjonen har blitt kritisert fordi den beskriver en tilstand som er umulig å oppnå, og dermed definerer alle mennesker som syke. Noen av kritikerne av Verdens helseorganisasjons definisjon beskriver helse mer nyansert, ikke som en tilstand av helse eller uhelse, men som den enkeltes evne til å leve med de kravene man møter i hverdagen (Braut, 2022). På nettstedet helsenorge.no (Helsenorge, 2023b) beskrives god psykisk helse som «at du trives i hverdagen din, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp» (Helsenorge, 2023b). Helsenorge presenterer i tillegg tre råd for sterkere psykisk helse, visualisert i Helsedirektoratets illustrasjon (Helsenorge, 2023a) (Figur 2). Verken Verdens helseorganisasjon eller Helsenorages definisjoner av psykisk helse er aldersspesifikke, og vi forutsetter derfor at de også gjelder unge mennesker.



Figur 2. Helsedirektoratets tre råd for sterkere psykisk helse.

Kilde: (Helsenorge, 2023a).

Helsedirektoratet oppfordrer til aktivitet som gir livskvalitet gjennom å gjøre noe sammen med andre fordi vi er sosiale vesen som trenger fellesskap og tilhørighet, gjennom å gjøre noe aktivt i form av å skape eller utrette noe, og gjennom å gjøre noe meningsfylt som gir gode følelser, for eksempel å lære noe nytt og oppleve mestring (Helsenorge, 2023a). Helsenorges tre råd samsvarer med folkehelsekampanjen «ABC for god psykisk helse» (Trøndelag Fylkeskommune, 2023), som opererer med de samme tre rådene gjennom en kampanje som blant annet Trøndelag fylkeskommune, Folkehelsealliansen i Trøndelag, HUNT/NTNU, Røde kors i Trøndelag og Helsedirektoratet står bak. ABC, som står for «act, belong, commit», er utviklet av Mentally Healthy WA (Curtin University, 2024) og ble formidlet videre i Norge av blant andre Norsk nettverk for helsefremmende sykehus og helsetjenester (Norsk HPH) ved Akershus universitetssykehus (Akershus universitetssykehus, 2022).

Ovennevnte teori og tidligere forskning danner grunnlaget for arbeidet med analyse og diskusjon som beskrives videre i kapittelet. Vi vil nå presentere datamaterialet og den metodologiske tilnærmingen i studien.

Metode

I denne delen presenterer vi først mixed methods som metodologisk tilnærming, deretter beskriver vi datagenerering og analyse, før vi til slutt gjør noen etiske betraktninger.

Mixed methods som metodologisk tilnærming

Mixed methods er omdiskutert og kritisert, og noen vil ut fra et puristisk syn hevde at kvalitative og kvantitative metoder er motsetninger som ikke lar seg forene (Creswell & Guetterman, 2021, s. 597). Vi støtter oss på en dialektisk forståelse der det å kombinere metoder anerkjennes nettopp fordi de ulike metodene bringer fram kunnskap som kan gi en bredere og mer utfyllende forståelse enn de enkelte metodene kan gjøre hver for seg (Creswell & Guetterman, 2021, s. 595).

På bakgrunn av datamaterialet – en spørreskjemaundersøkelse rettet mot ungdomskordirigenter og gruppeintervjuer med ungdomskormedlemmer – er studien delt inn i to delstudier. Innsamlingen av kvantitative og kvalitative data ble gjennomført sekvensielt i tid, intervjuene først og spørreskjemaundersøkelsen etterpå. Vi vil likevel beskrive designet som konvergent fordi spørsmålene i spørreskjemaundersøkelsen ikke ble utformet på bakgrunn av funn fra datamaterialet fra intervjuene, eller omvendt (Creswell & Guetterman, 2021, s. 601–603).

Delstudie 1: Spørreskjemaundersøkelse rettet mot ungdomskordirigenter

Gjennom en landsomfattende spørreskjemaundersøkelse rettet mot ungdomskordirigenter i kororganisasjonene Acta (Acta, 2023) og Ung i kor (Aamann, 2020) har vi generert både kvantitative og kvalitative data. Valg av populasjon, definering av utvalg og representativitet og avgrensning av populasjon ble gjort på bakgrunn av problemstillingen (Creswell & Guetterman, 2021, s. 186–196; Holand, 2021, s. 97), der vi først og fremst registrerte mangel på forskning og kunnskap som omhandlet ungdomskor. Vi søkte derfor å kartlegge dette feltet, se på geografiske variasjoner og få mer kunnskap om ungdomskor på landsbasis. For å gjennomføre spørreskjemaundersøkelsen benyttet vi verktøyet SurveyXact (Ramboll, 2023). Spørreskjemaet bestod av 24 spørsmål. De 14 første spørsmålene handlet om koret og korvirksomheten, for eksempel geografisk beliggenhet, utvikling i antall medlemmer, kjønnsfordeling, øvings- og aktivitetsfrekvens, tilknytning til barnekor og hvilke faktorer dirigenten mener er viktige for at ungdommene velger å delta i kor.

De 10 siste spørsmålene handlet om kordirigentens faglige bakgrunn, erfaring og motivasjon, hvilken innvirkning dirigenten opplever at ungdomskoret har på ungdommer generelt og deres psykiske helse, og hvilken betydning dirigenten opplever at ungdomskoret har for nærmiljøet. Spørreskjemaundersøkelsen ble sendt ut til 165 ungdomskordirigenter i hele Norge via kororganisasjonene Acta og Ung i kor. Vi mottok 65 svar. På bakgrunn av populasjonsstørrelsen var en foretrukket utvalgsstørrelse på minst 99 (60 prosent) (Miksza & Elpus, 2018, s. 28–29), noe som gjorde at den totale svarprosenten på 39,4 prosent var lavere enn de foretrukne 60 prosentene. Vi kan ikke påstå at resultatene er representative for alle ungdomskor i Norge, men datamaterialet representerer deltakere fra nesten alle fylker, store og små kor, kor med og uten kristen tilhørighet, kor fra by og bygd og dirigenter og sangere av begge kjønn, så vi har et bredt og omfattende datamateriale å vise til.

Delstudie 2: Intervjuer med ungdomskormedlemmer

Kvalitative forskningsdata er også generert gjennom gruppeintervjuer med 17 medlemmer i et strategisk valgt ungdomskor. For i minst mulig grad å påvirke deltakerne i intervjusituasjonen og være mest mulig nøytrale i møte med dem valgte vi et kor vi ikke kjente fra før. Vi ønsket et kor med både kvinnelige og mannlige sangere for å ha muligheten til å identifisere mulige ulikheter knyttet til kjønn. Det var også viktig for oss at koret skulle være godt etablert, ha faste øvinger og et relativt høyt aktivitetsnivå når det gjaldt opptredener, turer og andre arrangementer, ettersom hensikten var å undersøke deltakelsen i et kor med aktiv drift. Intervjuene ble gjennomført som halvstrukturerte, formelle intervjuer. Vi hadde forberedt en intervjuguide i forkant, men var åpne for at intervjuet kunne ta andre dreininger enn det som i utgangspunktet var planen (Postholm, 2017, s. 72). Fire gruppeintervjuer ble gjennomført, og hver intervjurunde varte i omtrent en halvtime. Intervjuene ble dokumentert med lydopptak og transkribert med fokus på innhold (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 204–214). Småord og latter, pauser og endringer i tonefall, kroppsspråk og ansiktsuttrykk ble notert i transkripsjonene.

Etiske betraktninger

Studien dette kapitlet bygger på, er godkjent av SIKT. Studien omhandler unge mennesker generelt, og vi har ikke gjort undersøkelser rettet mot spesielle grupper knyttet til fysisk eller mental helse, etnisitet, kjønn, seksuell legning eller psykososiale forhold. Disse aspektene har ikke vært vektlagt i datainnsamlingen, og vi har derfor ikke datamateriale som kan gi grunnlag for å behandle dem i kapitlet, selv om det er interessante og aktuelle områder vi gjerne skulle sett nærmere på.

Vitenskapsteoretisk plasserer vi oss innenfor hermeneutikken, der et sentralt etisk prinsipp er at tolkning av tekstlig eller muntlig kommunikasjon aldri er uten en viss forforståelse. Som forskere kan vi ikke tre ut av vår egen forståelsesramme, som er påvirket av vår egen bakgrunn, våre egne erfaringer og kulturen vi lever i (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 83–87, 236–244). Etiske betraktninger handler derfor også om at vi må være bevisst på og transparent med hensyn til hvilke konsekvenser vår egen forforståelse kan ha både i generering, analyse og diskusjon av datamaterialet. I analysen av datamaterialet har et viktig prinsipp vært at det var forskningsdeltakernes stemmer som skulle høres, og at våre egne erfaringer og forforståelse i minst mulig grad skulle være synlige (Postholm, 2017, s. 87). Det er første-forfatteren av kapitlet som har gjennomført innsamlingen av dataene. Hun har selv mange års erfaring med ungdomskor og har i utgangspunktet tro på at deltakelse i ungdomskor kan ha en positiv innvirkning på unge mennesker. På bakgrunn av dette har vi reflektert over om utarbeidelsen av spørreskjemaundersøkelsen og intervjuguiden kunne være farget av hennes positive innstilling til tematikken, og vi har derfor analysert materialet med en induktiv tilnærming for å unngå å ubevisst lete etter det første-forfatteren kunne forvente eller ønske å finne (Braun & Clarke, 2006, s. 83). Samtidig mener vi at en forskers egne erfaringer med et felt er en styrke dersom man er bevisst på at man må være kritisk til egne analyser og fortolkninger.

Funn og analyse

Det kvantitative datamaterialet fra spørreskjemaundersøkelsen er analysert gjennom en deskriptiv, statistisk analyse i den hensikt å få oversikt over en større mengde kvantitative data (Creswell & Guetterman, 2021,

s. 213; Miksza & Elpus, 2018, s. 17–18). Gjennom verktøyet SurveyXact framstilte vi datamaterialet i grafer og tabeller. Spørreskjemaundersøkelsen hadde også åpne spørsmål som genererte kvalitative data. Disse ble tematisk analysert på samme måte som det kvalitative datamaterialet fra intervjuene.

Analysen av det kvalitative datamaterialet er gjort gjennom tematisk analyse, en metode som beskrives av Braun og Clarke (2006, s. 97) som en fleksibel og grunnleggende kvalitativ metode der mønstre og tematikk i datamaterialet identifiseres, analyseres og rapporteres. Vi sorterte, reduserte og kategoriserte datamaterialet tematisk i flere omganger. På den måten fikk vi oversikt over materialet og kunne lete etter mønstre og tendenser (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 237). Den første fasen, da vi lette etter temaer det kunne være aktuelt å se nærmere på, gjennomførte vi med en induktiv tilnærming, uten aktivt å bringe studiens problemstilling eller egne interesser inn i arbeidet. Som nevnt er vi klar over at det ikke er mulig å fri seg fra disse faktorene fullt ut, men vi jobbet ut fra en bevissthet om at datamaterialet i størst mulig grad skulle tale for seg selv, og at de temaene og mønstrene som trådte fram, ikke skulle defineres på bakgrunn av problemstillingen eller egne interesser og forventninger (Braun & Clarke, 2006, s. 83). Vi gjennomførte den tematiske analysen med en kontinuerlig hermeneutisk bevegelse som gikk fra å se på deler av datamaterialet gjennom ulike tematiske sorteringer til å se på helheten i datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 236–238; Postholm, 2017, s. 105–106). Vi prøvde ulike sorteringer og kategoriseringer for å hente ut potensialet som lå i datamaterialet, og yte det rettferdighet (Rennstam & Wästerfors, 2015, s. 98–101). Vi knyttet temaene til ulike farger for så å sortere funnene i ulike kategorier. Dette gjorde vi i flere omganger, med ulike temaer og kategorier.

Selv om empirien stod i fokus gjennom analyseprosessen, førte teorien, Prilleltenskys begrep *mattering* (2019) og Helsedirektoratets tre råd (2023a) etter hvert analysen i retning av en abduktiv prosess. Dette synliggjøres ved at vi har skissert nye figurer (figur 3 og 4) basert på tidligere forskning og teori i kombinasjon med funnene fra både det kvantitative og kvalitative datamaterialet. Dette kommer vi tilbake til kapittelets diskusjonsdel.

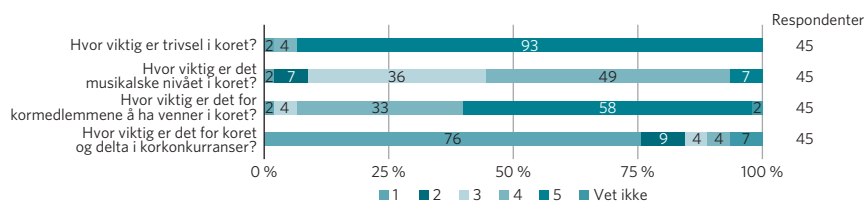
Funn fra det kvantitative datamaterialet

Alle fylkene i landet, med unntak av Møre og Romsdal og Troms og Finnmark (Troms og Finnmark var ett fylke da undersøkelsen ble utført), er representert i spørreskjemaundersøkelsen. En stor del av ungdomskorene (57 prosent) har tilhørighet i byer, og gjennomsnittsstørrelsen på ungdomskorene er 20 sangere. Aldersspennet i de forskjellige ungdomskorene varierer fra 5. klasse og opp til 20 år, og bare 5 av de 65 korene i undersøkelsen har medlemmer over 20 år. 69,6 prosent av sangerne og 85 prosent av dirigentene er kvinner. 85 prosent av korene har en kristen profil eller tilhørighet.

Vi presenterer funn fra analysen av det kvantitative datamaterialet i tre deler: (i) Ungdomskorenes aktivitets- og ambisjonsnivå, (ii) Medlemstall og utviklingen videre og (iii) Faktorer som kan ha innvirkning på driften av ungdomskor.

(i) Ungdomskorenes aktivitets- og ambisjonsnivå

Hele 97 prosent av ungdomskordirigentene svarer at de opplever trivsel som viktig eller svært viktig i koret, og 94 prosent svarer at de opplever mestring som viktig eller svært viktig for kormedlemmene. Videre svarer 91 prosent at de anser det som viktig for kormedlemmene å ha venner i koret. 85 prosent svarer at det ikke er viktig for koret å delta i korkonkurranser. Når det gjelder det musikalske nivået, svarer 56 prosent av dirigentene at det musikalske er viktig eller svært viktig, mens bare 9 prosent svarer at dette er lite viktig eller svært lite viktig (tabell 1).



Tabell 1. Faktorer som har betydning for tilhørighet, og korets musikalske ambisjoner.

Aktivitetsnivået i ungdomskorene varierer. Over halvparten øver hver uke, mens 35 prosent øver annenhver uke. Over 50 prosent av korene opptre seks–åtte ganger per år, mens 36 prosent opptre tre–fem ganger

i året. Ingen svarer at de aldri opptrer. Mange av ungdomskorene arrangerer kortere og lengre turer hvert år, og rundt halvparten reiser på én til to turer i nærmiljøet. Over 60 prosent av korene reiser på turer utenfor nærområdet i Norge, mens i overkant av 20 prosent svarer at de har én til to utenlandsturer i året.

(ii) Medlemstall og utviklingen videre

Variasjonen er stor når det gjelder utviklingen i antall medlemmer i ungdomskorene. 16 prosent av korene har stor økning i antall medlemmer, mens 48 prosent har noe økning eller et stabilt antall sangere. 32 prosent av korene har noe nedgang i medlemstall, og bare 5 prosent har stor nedgang.

Når vi ser nærmere på utviklingen i antall sangere i ungdomskorene, ser vi en variasjon knyttet til geografi. Korene i Oslo, Nordland og Rogaland har ingen nedgang i antall sangere, mens antall sangere går tilbake for 30 prosent av korene i Trøndelag. Av de korene som ikke opplever noen nedgang, har alle et høyt aktivitetsnivå, de fleste over hver uke og har seks–åtte opptredener eller mer per år. Alle disse korene har erfarne dirigenter med mer enn tre års erfaring, og en tredjedel har mer enn ti års erfaring. Ved nærmere undersøkelse av korene som har stor økning i antall medlemmer, så vi at alle disse, med ett unntak, har barnekor i tilknytning til ungdomskoret.

85 prosent av korene som deltok i spørreskjemaundersøkelsen, har en kristen profil eller tilhørighet. 86 prosent av korene uten kristen profil har tilhørighet i byer, mot gjennomsnittet på 57 prosent, og bare 67 prosent er tilknyttet et barnekor, mot gjennomsnittet på 84 prosent. Det som skiller ungdomskorene uten kristen profil mest fra dem med kristen profil, er imidlertid dirigentens kompetanse. 80 prosent av dirigentene for kor uten kristen profil har høyere utdanning på bachelor- eller masternivå og seks–åtte års erfaring eller mer. Ser vi dette i sammenheng med det kvalitative datamaterialet fra spørreskjemaundersøkelsen, er det nærliggende å anta at dirigentene for ungdomskorene uten en kristen profil i større grad har selve musikkutøvelsen som fokus og motivasjonsfaktor, mens dirigentene for kor med en kristen tilknytning kan se ut til å ha en mer sammensatt motivasjon, der både det musikalske og det kristelige er motivasjonsfaktorer.

(iii) Faktorer som kan ha innvirkning på driften av ungdomskor

84 prosent av ungdomskorene i undersøkelsen har tilknytning til et barnekor. Vi så nærmere på ungdomskorene som ikke er tilknyttet et barnekor, spesielt med tanke på rekruttering. Det som skiller disse korene fra de øvrige, er at 80 prosent har noe eller stor nedgang i antall medlemmer, noe som er høyt sammenlignet med gjennomsnittet på 37 prosent.

På spørsmål om hvem som bestemmer repertoaret i ungdomskoret, svarer 83 prosent at det er dirigenten, mens 17 prosent svarer at ungdommene og dirigenten bestemmer omtrent like mye. Ingen svarte at det er ungdommene eller en notekomité som bestemmer repertoaret. Når det gjelder kompetansen til dirigentene, ser vi at 41 prosent ikke har noen formell musikkutdanning. Et interessant funn er at ingen av korene som har dirigenter med formell musikkutdanning ut over musikklinjen på videregående skole, opplever stor nedgang i antall medlemmer. Alle disse korene har dessuten et høyere aktivitetsnivå enn gjennomsnittet.

Funn fra det kvalitative datamaterialet

Vi presenterer funn fra analysen av det kvalitative datamaterialet i fire deler: (i) Tilhørighet og fellesskapsfølelse, (ii) Samarbeide, lære og skape, (iii) Formidle og berike og (iv) Betydningsverdighet for sterkere psykisk helse.

(i) Tilhørighet og fellesskapsfølelse

I den tematiske analysen av det kvalitative datamaterialet fant vi at det er viktig for ungdomskor-medlemmene å føle seg verdifulle gjennom å oppleve tilhørighet i korfellesskapet. Dataene viste at det er viktig å være en del av noe større, skape noe sammen med andre, våge nye ting, lære noe og utvikle seg som menneske. Dette kom fram både i spørreskjemaundersøkelsen til dirigentene og via ungdommenes egne stemmer i intervjuene. En av kordirigentene beskriver betydningen av det sosiale miljøet slik: «Det å se at spesielt skjøre og usikre ungdommer får en arena og blomstre på, betyr utrolig masse. Det er gull verdt å se mestringsfølelse og selvtillit vokse.»

(ii) Samarbeide, lære og skape

Det å bidra med noe verdifullt både internt i korfellesskapet og i formidlingen av musikken sammen med koret, framstår som viktig for ungdommene. Samarbeid, å lære av hverandre, å være tålmodig og å ta vare på de nye i koret var også temaer som utkrystalliserte seg i den tematiske analysen. En av ungdommene sa det slik: «Jeg lærer å lytte til de andre rundt meg, og liksom ha overblikk, se de rundt meg. Det er jo en veldig stor samarbeidsoppgave som til tider kan være krevende, men som man lærer mye av.»

(iii) Formidle og berike

Både kormedlemmer og kordirigenter oppfattet det å opptre sammen og formidle musikken gjennom å underholde på konserter, videreføre tradisjoner og berike familie og nærmiljø som viktig. En av ungdomskordirigentene beskrev det slik: «Ungdomskoret har svært stor betydning. Det samler folk, underholder, bringer håp, og ungdommene får satt viktigheten av sang, bevegelse og musikk på det lokale kulturkartet.»

(iv) Betydningsverdighet

Med utgangspunkt i begrepet *mattering* (Prilleltensky, 2019) forutsetter vi at alle mennesker trenger å oppleve at de betyr noe, både i eget liv og andres. Helsedirektoratets tre råd for sterkere psykisk helse (Helsenorge, 2023a) kan også handle om *mattering*. En kombinasjon av Figur 1 («*Mattering*») og Figur 2 («Helsedirektoratets tre råd for sterkere psykisk helse») viste seg å bli meningsfull i analysearbeidet knyttet til betydningsverdighet og betydningen av å delta i ungdomskor. Ved å kombinere de to figurene utviklet vi en ny figur: «Betydningsverdighet for sterkere psykisk helse» (Figur 3). Vi la Helsedirektoratets tre råd (Figur 2) til som et nytt lag i Prilleltenskys (2019) figur «*Mattering*» (Figur 1) og fjernet jobbaspektet fra figur 1 siden det ikke var aktuelt i forbindelse med denne studien. Vi så at det å gjøre noe meningsfylt passet inn under «Samfunn», at det å gjøre noe sammen passet sammen med «Sosiale relasjoner», og det å gjøre noe aktivt passet inn under «Seg selv».



Figur 3. Betydningsverdighet for sterkere psykisk helse.

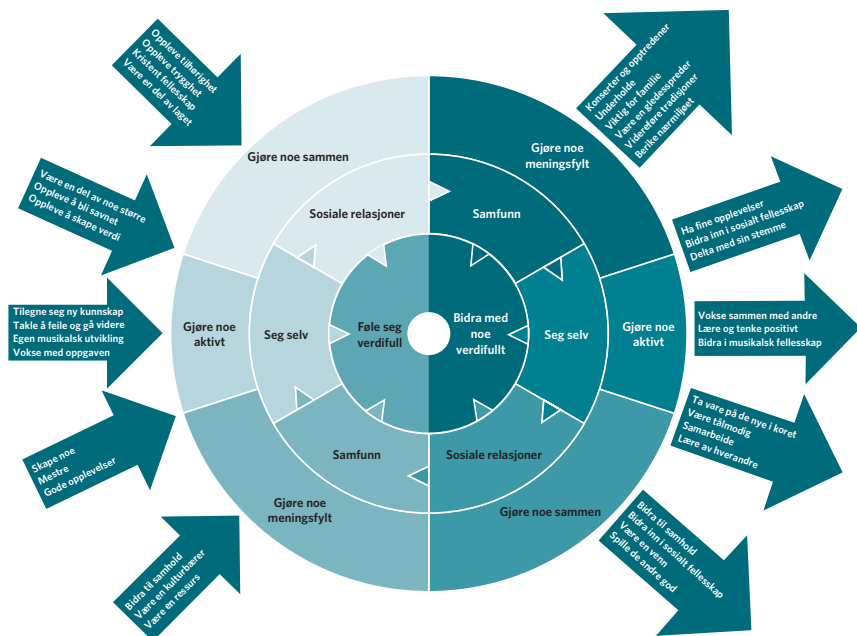
Da vi satte funnene fra den tematiske analysen i sammenheng med den nye figuren «Betydningsverdighet for sterkere psykisk helse» (Figur 3), så vi at mange av funnene lot seg sortere inn under kategoriene i figuren. Vi plasserte funnene systematisk inn i figuren og oppdaget at en stor del av dem sammenfalt med de ulike kategoriene i figuren. På bakgrunn av dette utviklet vi nok en ny figur, «Betydningsverdighet i ungdomskor» (Figur 4), som viser funnene våre sett i sammenheng med Prilleltenskys (2019) figur «Mattering» og Helsedirektoratets tre råd om bedre psykisk helse (Helsenorge, 2023a). På samme måte som i den første figuren (Figur 3) er de indre lagene i figuren en kombinasjon av de to figurene «Mattering» (Prilleltensky, 2019) og Helsedirektoratets tre råd (Helsenorge, 2023a). Den ytre kransen av piler som på venstre side peker inn mot figuren, illustrerer funnene i det kvalitative datamaterialet

som handler om ungdomskor-medlemmenes følelse av å være verdifulle. Pilene på høyre side av figuren peker utover og viser hvilke aspekter ved det å delta i ungdomskor som handler om opplevelsen av å bidra med noe verdifullt.

Funnene fra det kvalitative datamaterialet viste at ungdomskor har aspekter som kan sorteres inn under alle elementene (unntatt jobb-aspektet) i Prilleltenskys (2019) figur «Mattering» (Figur 1) samt under alle elementene i vår figur «Betydningsverdighet i ungdomskor» (Figur 4), der Figur 1 er kombinert med Helsedirektoratets (Helsenorge, 2023a) tre råd. Funnene vi viste til under overskriften «Tilhørighet og fellesskapsfølelse», passet inn med Prilleltenskys (2019) «Sosiale relasjoner» og Helsedirektoratets (Helsenorge, 2023a) råd om å gjøre noe sammen, både på høyre og venstre side av figuren. Videre passet funnene vi viste til under overskriften «Samarbeide, lære og skape», inn med «Seg selv» i «Mattering»-figuren og med Helsedirektoratets råd om å gjøre noe aktivt. Funnene sortert under «Formidle og berike» passet med «Samfunn» i Mattering-figuren og Helsedirektoratets råd om å gjøre noe meningsfylt. Noen av funnene våre kunne sorteres inn under flere av elementene. Blant annet så vi at noen av funnene passet inn under både «Seg selv» og rådet om å gjøre noe aktivt og «Samfunn» og rådet om å gjøre noe meningsfylt. For å synliggjøre dette valgte vi derfor å plassere disse funnene midt mellom disse i den nye figuren. Figuren «Betydningsverdighet i ungdomskor» (Figur 4) viser at deltakelse i ungdomskor kan bidra både til ungdommers opplevelse av betydningsverdighet og ha betydning for ungdommers psykiske helse.

Diskusjon

Vi vil nå diskutere funnene fra analysen av det kvantitative og kvalitative datamaterialet i lys av hverandre og i dialog med tidligere forskning og litteratur. Diskusjonsdelen er strukturert i fire deler: (i) Opplevelsen av betydningsverdighet i ungdomskor, (ii) Faktorer som kan ha betydning for driften av ungdomskor, (iii) Betydningen av ungdomskoret i og utenfor korfellesskapet og (iv) Arenaer for ungdoms opplevelse av betydningsverdighet.



Figur 4. Betydningsverdighet i ungdomskor.

(i) Opplevelsen av betydningsverdighet i ungdomskor

Med utgangspunkt i venstre del av figur 4 vil vi først diskutere opplevelsen av å føle seg verdifull. I et samfunnsperspektiv handler betydningen av å delta i ungdomskor om å føle seg verdifull ved å gjøre noe meningsfylt. I analysen av det kvalitative datamaterialet så vi at det var viktig for medlemmene å være en ressurs som bidro til samhold i koret. Videre så vi at det var viktig å være en kulturbærer internt i koret, men også i nærmiljøet. Helsedirektoratet (Helsenorge, 2023a) gir ikke bare råd om å gjøre noe meningsfylt, men også om å gjøre noe sammen, noe som samsvarer med sosiale relasjoner i Prilleltenskys (2019) figur «Mattering». At sosiale relasjoner er viktige for ungdommene i ungdomskoret, kom tydelig fram både i intervjuene med ungdomskor-medlemmene og i spørreskjemaundersøkelsen. Balsnes (2014) beskriver korfellesskapet som en møteplass i lokalsamfunnet der kormedlemmene sammen bygger både et musikalsk og et sosialt fellesskap. Dette harmonerer med funn både fra intervjuene, som viste at tilhørighet og det å være en del av laget var sentralt, og fra

spørreskjemaundersøkelsen, som viste at trivsel og vennskap var viktig i ungdomskoret. Det å gjøre noe aktivt og være en del av noe større og det å oppleve at man er med og skaper verdi, var områder som var viktige for forskningsdeltakerne, noe også Kulset (2018) har påpekt. Det å være en del av noe større kom særlig fram i intervjuene med ungdommene: «Guttene er jo en gjeng, og vi blir jo veldig sånn close når vi reiser en del i lag.» Dette er interessant også sett i et kjønnsperspektiv. En tysk studie fant at de positive helseeffektene var større blant de mannlige korsangerne enn blant de kvinnelige (Robens et al., 2022). At trygghet, tilhørighet og opplevelsen av å være savnet dersom man ikke møtte, var betydningsfullt, kom fram både i intervjuene og i spørreskjemaundersøkelsen.

Helsedirektoratet (Helsenorge, 2023a) gir råd om å gjøre noe aktivt. I Prilleltenskys (2019) figur «Mattering» er opplevelsen av å føle seg verdifull for sin egen del sentral («Seg selv»). Krüger og Strandbu (2015) og Krüger (2016) beskriver at det å delta i organisert aktivitet er viktig for ungdommer med tanke på å bygge relasjoner og forebygge uønsket atferd. Her kan musikken være en faktor som skaper tilhørighet og trivsel, noe vi finner i studien vår, for eksempel når det gjelder betydningen av gode opplevelser i fellesskap knyttet til ungdomskoret. Ungdomstiden er, ifølge Stänicke (2020), en livsfase preget av utvikling og endring, der det å lære er en naturlig del av hverdagen. Det kvalitative datamaterialet synliggjorde at det å lære er viktig for mange av medlemmene i ungdomskor. Dette kan vi knytte til Helsedirektoratets (Helsenorge, 2023a) råd om å gjøre noe meningsfullt. Funnene våre viser også at musikalsk kunnskap og utvikling var sentralt for medlemmene, men at det var like viktig med egenutvikling ut over det musikalske, for eksempel å fungere sammen med andre, være tålmodig, klare å prestere foran mange mennesker og takle å gjøre feil.

Med utgangspunkt i høyre del av figur 4 vil vi videre se på opplevelsen av å bidra med noe verdifullt. I et samfunnsperspektiv, jf. Helsedirektoratets (Helsenorge, 2023a) råd om å gjøre noe meningsfylt, handler dette i kor sammenheng om å gi til andre, for eksempel gjennom å opptre og være en kulturbærer. Dette kom tydelig fram både i det kvantitative og det kvalitative datamaterialet. I tillegg fant vi at det å videreføre tradisjoner, spre glede og berike familie og nærmiljø var sentralt for medlemmene.

Dette beskriver også Balsnes (2014, s. 54) ved å vise til koret som en brobygger og «utgangspunkt for integrering i lokalsamfunnet», der fellesskapet strekker seg ut over det som kormedlemmene opplever. I den høyre delen av figuren er sosiale relasjoner, det å gjøre noe sammen, også sentralt. Kulset (2018) skriver om samarbeidsmusisering, musikalitet og musikkpraksis, og om fellesskapet som oppstår når man synger eller spiller sammen: «Det handler altså om både den sosiale og den musikalske opplevelsen eller erfaringen, og den ene er ikke mer eller mindre verdt enn den andre» (s. 96). Også vårt datamateriale viser at kormedlemmene synes det er viktig å knytte bånd og treffe venner gjennom musikken. De treffer venner i koret og ønsker å spille hverandre gode, både musikalsk og menneskelig, de er opptatt av å ta vare på de nye i koret, og de ønsker å være tålmodige med dem som er yngre. Et av kormedlemmene beskriver det sosiale miljøet i koret slik: «Vi har jo kjent hverandre i mange, mange år, og om det er noen nye som kommer, så blir de tatt veldig godt imot, de kommer inn i det sosiale nesten med en gang.»

Helsedirektoratets (Helsenorge, 2023a) råd om å gjøre noe aktivt er knyttet til opplevelsen av betydningsverdighet gjennom å bidra med noe verdifullt. «Overskridende musikalske opplevelser kan gi sangerne et glimt av noe større og meningsfullt som de bringer med seg videre i hverdagen», skriver Balsnes (2014, s. 126). I ungdomskor kan en slik opplevelse være at man er aktiv gjennom å møtes og synge sammen og har gode erfaringer sammen med andre. Kormedlemmene kan bidra med noe verdifullt gjennom å være med og bygge opp et sosialt fellesskap. Når det gjelder Helsedirektoratets råd om å gjøre noe aktivt, fant vi at det å lære noe nytt, vokse og utvikle seg og være en del av andres utvikling, både musikalsk og menneskelig, er viktige faktorer.

(ii) Faktorer som kan ha betydning for driften av ungdomskor

Ikke alle funnene våre fikk naturlig plass i de nye figurene om betydningsverdighet (Figur 3 og 4), men er likevel viktige for det helhetlige bildet når det gjelder ungdomskorets betydning. Dette gjelder blant annet faktorer som er sentrale for driften av kor som har god aktivitet,

er stabile eller har et økende antall medlemmer. Vi vil framheve tre av disse faktorene.

Den første faktoren er betydningen av å ha et *barnekor* i tilknytning til ungdomskoret. I intervjuene kommer det fram at alle ungdommene startet i kor da de var svært unge, de fleste i seks–sju-årsalderen. Da vi intervjuet ungdomskormedlemmene, spurte vi samtidig dirigenten i koret hvordan hun mente at man kunne øke rekrutteringen til ungdomskorene. Svaret var enkelt: «Du må starte barnekor.» Data fra spørreskjemaundersøkelsen viser at 80 prosent av korene som ikke er tilknyttet et barnekor, har noe eller stor nedgang i antall medlemmer, mens 94 prosent av korene som har noe eller en stor økning i antall kormedlemmer, er tilknyttet et barnekor. Dette synliggjør betydningen av barnekor for veksten i antall medlemmer.

Den andre faktoren vi vil framheve, er ungdomskorenes *aktivitetsnivå*. Funnene fra spørreskjemaundersøkelsen viser at alle korene som har stor vekst i medlemstall, har høyere aktivitetsnivå med opptredener og et større antall overnattingsturer enn gjennomsnittet. Disse korene beholder sangerne og er også de som i størst grad trekker til seg nye kormedlemmer. En medvirkende årsak til det kan også være at disse korene generelt er mer synlige og dermed mer kjent, noe som i seg selv kan bidra til økt rekruttering.

Den tredje faktoren vi vil trekke fram, er *dirigentens betydning* for ungdomskoret, både faglig og menneskelig. En av ungdommene sa: «Vi lærer god teknikk [...]. Vi lærer oss å synge reint og bli samstemt, og da er det viktig at vi har en god dirigent. Og det har vært veldig viktig at [navn på dirigenten] er så sykt flink.» En annen sanger pekte på de menneskelige sidene: «De [dirigent og pianist] er noen ildsjeler, og jeg tror ikke det hadde vært det samme uten dem. Vi kjenner dem så godt [...] Det føles veldig trygt.» I det kvantitative datamaterialet så vi at dirigentens formelle kompetanse også har stor betydning. Ingen av korene med dirigenter som har utdanning på bachelor- eller masternivå, hadde stor nedgang i medlemstallet, og alle disse korene hadde høyere aktivitetsnivå enn gjennomsnittet, både når det gjelder opptredener og turvirksomhet. Dette underbygges av Balsnes (2014) som beskriver hvor viktig det er at dirigenten har musikalsk kompetanse i tillegg til gode evner til å kommunisere og motivere.

(iii) Betydningen av ungdomskoret i og utenfor korfellesskapet

Ifølge Balsnes (2014, s. 129–137) er det viktig at det sosiale fellesskapet er inkluderende, at dirigenten har kompetanse som tilsvarer korets ambisjoner, at koret har et nivå av medbestemmelse, og at repertoaret må passe både når det gjelder vanskelighetsgrad/ambisjoner og ønsket stil/sjanger. Det er selvsagt ikke bare positivt å synge i kor. Noen kan oppleve at de ikke blir inkludert fordi de faller utenfor det musikalske eller sosiale fellesskapet i koret. I datamaterialet fra intervjuene handlet negative opplevelser knyttet til koret for eksempel om det å måtte stå opp tidlig for å synge på luciadagen, lange og slitsomme øvinger eller øvingshelger og tidvis kjedelige øvinger med mye terping og venting eller sanger de ikke liker. Ungdommene gir også uttrykk for at kor ikke er den mest populære fritidsaktiviteten blant jevnaldrende. Dette uttrykte de blant annet slik: «Du skryter ikke av å gå i kor», «Kor er tatt for å være kjedelig» og «Vi er ikke så kule da, så våre venner spør hvorfor vi driver med kor». Likevel er det stor enighet blant sangerne som ble intervjuet, at de vil anbefale andre å synge i kor, forutsatt at de liker å synge. Når det gjelder responsen fra miljøet rundt koret, så vi at den i stor grad er positiv fra familie og venner. Noen er misunnelige på det de lærer i koret, på at de får delta på arrangementer der mange ungdommer fra flere kor samles, og på at de får reise på spennende turer.

De fleste kordirigentene svarte at de får positiv respons fra kordeltakernes nærmeste og fra nærmiljøet rundt koret. Bare noen få opplevde at nærmiljøet var likegyldige til korvirksomheten. Flertallet av ungdomskordirigentene trekker fram at det betyr veldig mye for dem å drive med ungdomskor, at det gir positiv energi, og at det oppleves som meningsfullt og gøy. Noen trakk fram at det er hardt arbeid, og at det kan være mange bekymringer knyttet til det å drive ungdomskor, men at det er verdt det. En av kordirigentene besvarte spørsmålet om hva ungdomskoret betyr for deg som kordirigent, slik:

I det daglige arbeidet kan man fort få tunnelsyn på det man driver med og miste alt det gode litt av syne, så det å fylle ut denne undersøkelsen har vært veldig fint for å minne meg selv på alt jeg skriver her! Takk!

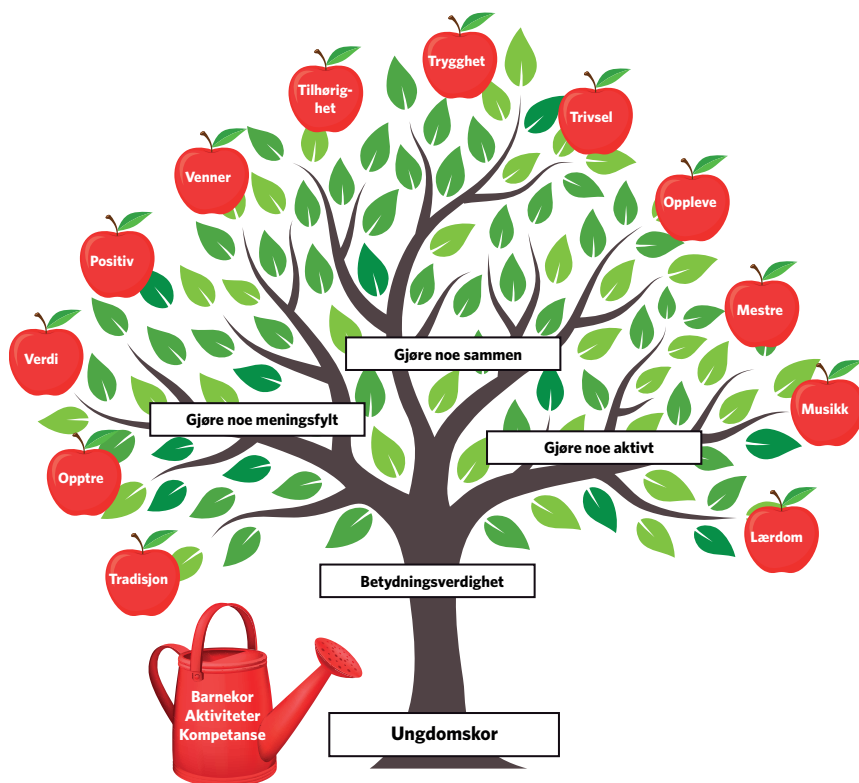
(iv) Arenaer for ungdoms opplevelse av betydningsverdighet

Alle ungdommer i denne studien kunne, uten unntak, anbefale andre å synge i kor, forutsatt at de liker sang og musikk. Denne forutsetningen peker på noe viktig. Vi vet at sang og musikk kan ha en positiv innvirkning på mennesker (Almvik & Daling, 2021; Balsnes, 2014; Brean & Skeie, 2019; Kulset, 2018; Myskja, 2006; Ruud, 2015; Theorell, 2009). I vår studie gir for eksempel koret deltakerne en opplevelse av fellesskap og tilhørighet, av mestring og av å være med og skape noe meningsfylt sammen med andre og for andre.

Denne studien viser at mattering, betydningsverdighet, kan oppleves i ungdomskor, og at ungdomskor dermed kan ha en positiv betydning for ungdommers psykiske helse. Vi kan imidlertid ikke hevde at deltakelse i ungdomskor vil ha positiv betydning for alle ungdommers psykiske helse, noe som blant annet er knyttet til at ungdommer har ulike interesser. Betydningsverdighet i form av livsmestring kan også oppleves på andre arenaer, for eksempel gjennom idrett, musikkteater og sceneproduksjoner (Kolaas, 2022). En av kordirigentene uttrykte korets betydning nettopp gjennom en idrettsmetafor: «Når du er med i koret, då er du med på eit lag – alle på laget er like viktige. Saman opptrer vi både på heimebane, i bedehus eller kyrkje, og på bortebane, andre opptredener.» Vi vil trekke den slutningen at det finnes mange ulike arenaer der unge mennesker kan oppleve å ha og tilføre verdi gjennom å finne fellesskap og tilhørighet, oppleve mestring og gjøre noe aktivt sammen med andre. Ungdomskoret er én av disse arenaene og kan dermed ha stor betydning for noen ungdommer.

Refleksjonene rundt arenaer der ungdommer kan oppleve betydningsverdighet, førte fram til utviklingen av en siste figur. Denne figuren, «Ungdomskor kan bære frukt» (Figur 5), visualiserer ungdomskoret og dets betydning som et tre. Betydningsverdighet danner grunnstammen, de tre rådene fra Helsedirektoratet danner grenene, og funn fra studien vår utgjør fruktene. Funnene som kan ha innvirkning på driften av ungdomskor, er illustrert som en vannkanne som representerer faktorer som kan bidra positivt i ungdomskorvirksomheten. Ungdomskor er én arena der ungdom kan oppleve betydningsverdighet, men det finnes mange slike trær med forskjellige grener og frukter. Felles for alle er at

grunnstammen er betydningsverdighet, og at grenene kan være å gjøre noe meningsfylt, gjøre noe aktivt og gjøre noe sammen med andre.



Figur 5. Ungdomskor kan bære frukt.

Avslutning

Dette kapittelet handler om hvilken betydning det å delta i ungdomskor kan ha for unge mennesker. Det gir også et bilde av hva som kjennetegner ungdomskor, og hvilke faktorer som kan ha betydning for driften av ungdomskor. Funn i studien viser at det er stor overvekt av kvinner både blant sangerne (69,6 prosent) og kordirigentene (85 prosent) i ungdomskorene i Norge. Vi ser at medlemstallet går ned i over 30 prosent av ungdomskorene, men at det å være i aktiv drift, ha en dirigent med god kompetanse og være tilknyttet et barnekor ser ut til å ha positiv innvirkning på rekrutteringen.

For å synliggjøre betydningen det å delta i ungdomskor kan ha for ungdommers psykiske helse, bruker vi begrepet *betydningsverdighet*. Studien viser at trivsel og venner synes å være viktigere for ungdommene enn den musikalske prestasjonen, selv om også det musikalske er viktig for mange. Fellesskap med andre og det å gjøre noe aktivt og meningsfylt er noe ungdommer også kan oppleve på andre aktivitetsarenaer, for eksempel gjennom idrett. Det de ikke opplever der, er betydningen selve musikken kan ha både fysisk, mentalt og sosialt. Idrett kan ha andre positive effekter på kroppen, og man har ofte innslag av konkurranse. Dette er ikke nødvendigvis interessant for alle, og denne studien viser at noen av forskningsdeltakerne valgte kor nettopp for å slippe konkurransefokus: «I koret får alle være med, og ingen risikerer å måtte sitte på reservebenken.»

Mennesker er forskjellige. Det er viktig at ungdommene finner noe meningsfullt, sitt eget miljø, et sted der de kan oppleve betydningsverdighet. Implikasjonene på samfunnsnivå er dermed at det må finnes ulike tilbud når det gjelder fritidsaktiviteter, med forskjellige ambisjons- og ferdighetsnivå, slik at ungdommene kan prøve ut og velge det som passer for dem. Ungdomskoret er ett av mange trær der grunnstammen er betydningsverdighet, én av mange mulige arenaer der ungdommene kan gjøre noe meningsfylt og aktivt sammen med andre, oppleve fellesskap, utvikle ferdighetene sine og nå målene sine. For noen ungdommer kan ungdomskoret være denne arenaen, der musikken ikke er magi, men der opplevelsen av betydningsverdighet kan være magisk.

Forfatterbiografier

Berit Gåsbakk er senior rådgiver ved Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning i Trondheim med ansvar for web og informasjon. Hun har gjennom sin master i musikk- og ensembleledelse ved Nord universitet gjennomført det artikkelbasert masterprosjektet *Ungdomskorets betydning i 2023 – Hvilke forståelser om unge menneskers deltakelse i kor og deres opplevelse av «mattering», betydningsverdighet, kan utvikles i en mixed methods studie av ungdomskor*. Berit er dirigent for Hølonda barnegospel og damekoret Korista og har stor

interesse for kor på ulike nivå og med forskjellige profiler, variasjoner i korkultur og korpraksis, samt musikkutøvelsens og kordeltakelsens betydning for den enkelte utøver.

Solveig Salthammer Kolaas er førstelektor med PhD i musikk ved Nord universitet Levanger, Fakultet for lærerutdanning og kunst og kulturfag. Hennes interesseområder innen forskning er musikk og utdanning; musikkteater, samkunstlig arbeid og narrativ og kunstbasert forskning og forskningsformidling. I tillegg er hun en allsidig utøvende musiker.

Referanser

- Acta. (2023, 18. mars). *Soul Children*. Acta. <https://acta.no/soul-children/>
- Akershus universitetssykehus. (2022, 9. desember). *Helsefremmende arbeid*. <https://www.ahus.no/samhandling/helsefremmende-arbeid/>
- Almvik, A. & Daling, G. (2021). Helse- og mestringskor – musikk som «medisin». I A. Almvik, C. F. Moe & S. Grav (Red.) *Samfunnsdeltakelse i første rekke: Psykisk helse i hverdagsliv og lokalsamfunn* (Bd. 130–146). Fagbokforlaget.
- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/21). OsloMet – storbyuniversitetet. <https://hdl.handle.net/11250/2767874>
- Balsnes, A.H. (2014). *Å syng i kor: Ideal for menneskelig fellesskap?* Portal akademisk.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a>
- Braut, G.S. (2022, 16. februar). Helse. I *Store norske leksikon*. <https://sml.sn.no/helse#:~:text=og%20helsefremjande%20arbeid,-,Kritikk%20av%20WHO%20definisjonen,grupper%20eller%20samfunnet%20som%20heilskap>
- Brean, A. & Skeie, G.O. (2019). *Musikk og hjernen: Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen*. Cappelen Damm.
- Curtin University. (2024). *Get on the front foot with your mental health*. Act, belong, commit: Mentally Healthy WA. <https://www.actbelongcommit.org.au/>
- Creswell, J.W. & Guetterman, T.C. (2021). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (6. utg.). Global Edition.
- Dyrstad, A.M., Almvik, A., Bjerkeset, O. & Ness, O. (2017). Korsang som recovery-fremmende tiltak for personer med psykiske helseplager. *Scandinavian Psychologist*, 4, e17. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e17>
- Francés, F. & Parra-Casado, D.L. (2019). *Participation as a driver of health equity*. Verdens helseorganisasjon. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324909/9789289054126-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Helsenorge (2023a, 14. desember). *Tre råd for sterkere psykisk helse*. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/tre-rad-for-sterkere-psykisk-helse/>
- Helsenorge (2023b, 27. februar). *Hva er psykisk helse?*. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>
- Holand, A. (2021). Oversiktsstudier og spørreskjema. I M. Krogtoft & J. Sjøvoll (Red.), *Masteroppgaven i lærerutdanninga* (2. utg., s. 94–115). Cappelen Damm Akademisk.
- Kolaas, S.S. (2022). *Samkunst som meningsskapende tilnærming – en mixed methods studie om valgfaget produksjon for scene* [Doktorgradsavhandling, Nord universitet]. Nord Open Research Archive. <https://nordopen.nord-nordxmlui/handle/11250/3022436>
- Krokstad, S., von Heimburg, D., Rangul, V., Gravaas, B.C., Eiksund, S., Sliper, J.O., Opdahl, S., Kvistad, K., Moa, P.F. & Sund, E.R. (2019). *Psykisk helse i Trøndelag 2019* (Helsestatistikk-rapport nummer 6 fra HUNT4). HUNT Forskningscenter, NTNU. https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Psykisk+helse_nettversjon.pdf/07e662d7-1c63-ebb7-8e4e-13991acda7a3?t=1616678112967
- Krokstad, S. (2021). Hva skal til for å få flere i arbeid. *Tidsskriftet Den norske legeförening*, 141. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0760>
- Krüger, V. & Strandbu, A. (2015). *Musikk, ungdom, deltakelse: musikk i forebyggende arbeid*. Universitetsforlaget.
- Krüger, V. (2016). Musikk som ressurs for ungdommers livslange læringsbehov – et tverrfaglig eksempel fra skolen og barnevernets praksis. I K. Stensæth, V. Krüger & S. Fuglestad (Red.), *I transitt – mellom og til og fra: Om musikk og deltakelse i barnevern* (Bd. 9 i Skriftserie for musikk og helse, s. 63–80). Norges musikkhøgskole.
- Kulset, N.B. (2018). *Din musikalske kapital*. Universitetsforlaget.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Løkken, B.I. (2023). *Engagement in cultural activity and public health* [Doktorgradsavhandling, NTNU]. NTNU Open. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/3064857/Bente%20Irene%20L%C3%B8kken.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mikszta, P. & Elpus, K. (2018). *Design and Analysis for Quantitative Research in Music Education*. Oxford University Press.
- Myskja, A. (2006). *Den siste song: Sang og musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Fagbokforlaget.
- Myskja, A. (2016). *Den musiske medisin* (2. utg.). J. W. Cappelen's Forlag.
- Seierstad, R. (Produsent). (2023). *Demenskoeret* [TV-serie]. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/demenskoeret>
- Verdens helseorganisasjon. (2023, 11.april). *Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

- Postholm, M.B. (2017). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Prilleltensky, I. (2019). Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *American Journal of Community Psychology*, 65(1–2), 16–34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Ramboll Management Consulting (2023, 15. mars). *SurveyXact – produktegenskaper: Generelt om SurveyXact*. <https://rambollxact.no/surveyxact>
- Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff til studie: Om analysearbeite i kvalitativ forskning*. Studentlitteratur AB.
- Riekeles, H., Godeseth, S.M. & Holden, M.B. (2021). *Musikk i kroner og ører – Samfunnsøkonomiske gevinster ved det frivillige musikklivet* (Rapport 2020/21). Norsk musikkråd. https://nmr-assets.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/documents/Norsk-musikkraad-dok/VA-Rapport-2021-21-Musikk_i_kroner_og_orer.pdf
- Robens, S., Monstadt, A., Hagen, A. & Ostermann, T. (2022). Effects of Choir Singing on Mental Health: Results of an Online Cross-sectional Study. *Journal of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2022.06.003>
- Ruud, E. (2015). Musikk gir helse. I T. Aasgaard (Red.), *Musikk og helse* (3. utg., s. 17–30). Cappelen Akademisk Forlag.
- Sivertsen, B. & Johansen, M.S. (2022). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022*. Stryringsgruppen for Studentenes helse- og trivselsundersøkelse ved Studentsamskipnaden SiO. https://studenthelse.no/SHoT_2022_Rapport.pdf
- Strøm, E. & Wangensteen, J. (2020). *Verdien av musikk: Effekter av musikk og inkludering i musikklivet* (12/2020). Norsk musikkråd. <https://nmr-assets.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/documents/Norsk-musikkraad-dok/NMR-Rapport-Verdien-av-musikk-122020.pdf>
- Strøm, R.V., Eikesund, Ø.J. & Balsnes, A.H. (Red.). (2022). *Samsang gjennom livsløpet*. Cappelen Damm Akademisk.
- Stänicke, L.I. (2020). Ungdomstid som utviklingsfase. I L.R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 55–63). Fagbokforlaget.
- Theorell, T. (2009). *Noter om musik ock hälsa*. Karolinska Institutet University Press.
- Trøndelag fylkeskommune. (2023, 3. november). *ABC for god psykisk helse*. <https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>
- Watne, Å. (2021, 1. mai). Kor. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/kor>
- Wiech, P., Satacinska, I., Walat, K., Kozka, M. & Bazalinski, D. (2023). Can Singing in a Choir Be a Key Strategy for Lifelong Health? A Cross-sectional Study. *Journal of Voice*. 37(1). <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.11.010>
- Aasgaard, T. (2015). *Musikk og helse* (3. utg.). Cappelen Akademisk Forlag.
- Aamann, K. (2020, 04.11.2020). *Ung i Kor*. https://snl.no/Ung_i_Kor