



Söngleikur sem félagslegur vettvangur

Rannveig Björk Þorkelsdóttir og Sólveig Þórðardóttir

► Abstract ► Um höfundana ► About the authors ► Heimildir

Markmið þessarar rannsóknar er tvíþætt: Annars vegar að skoða félagslegan ávinning söngleikjapátttöku og mikilvægi söngleikjaforms sem óhefðbundins náms og hins vegar að skoða hvaða áhrif söngleikjapátttaka hefur á félagskvíða hjá nemendum með frammistöðukvíða. Rannsóknin var eigindleg viðtalsrannsókn þar sem viðtöl voru tekin við unglinga í grunnskóla sem tóku þátt í söngleik. Þá voru dagbókarfærslur rannsakanda einnig hluti af gögnum sem og reynsla hans á vettvangi. Niðurstöður sýna að óhefðbundið nám í söngleiksuppfærslu er mikilvægur vettvangur til að efla félagsfærni nemenda. Jafnframt hefur söngleikjapátttaka góð áhrif á félagskvíða og eflir samskiptafærni nemenda. Þá sýndu niðurstöðurnar að söngleikur er mikilvægur vettvangur fyrir nemendur til að kynna og losa um hömlur. Jafnframt hefur þátttakan jákvæð áhrif á félagsfærni og minnkar félagskvíða en margir nemendur upplifðu aukið öryggi í félagslegum samskiptum í gegnum söngleikjaferlið. Niðurstöðurnar eru mikilvægar til að sýna fram á hversu nauðsynlegt er að efla óhefðbundið nám og listgreinar og til að styrkja félagsfærni og sjálfstraust nemenda. Jafnframt skipta þær máli til að hjálpa félagskvíðnum nemendum þar sem félagskvíði byggir meðal annars á félagslegri fullkomnunarárættu sem lýsir sér helst á þann veg að nemendur eru hræddir við að gera „samskiptamistöð“. Söngleikur, þar sem eiga sér stað mikil samskipti, er því gagnlegur jafnt sem krefjandi vettvangur fyrir þá félagskvíðnu.

Efnisorð: Söngleikur, leiklist, félagsfærni, listgreinar, óhefðbundið nám

Inngangur

„Hamingja og gleði liggja í því að finna hæfileikum sínum farveg og fá að njóta sín sem einstaklingur og hluti af heild“ (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 24). Robin Dunbar og fleiri halda því fram að söngleikur sé félagslegur vettvangur og oft myndist öflug líðsheild á meðal einstaklinga í gegnum slíkt ferli þar sem nemendur tengist oft sterkum böndum. Þegar einstaklingar syngi saman, til dæmis í kór, tengist þeir oft í gegnum sönginn. Því geti félagsleg samkoma fætt af sér góð félagsleg tengsl (Dunbar o.fl., 2012). Í þessari grein, sem byggir á meistararitgerð Sólveigar Þórðardóttur, verða færð rök fyrir því hvers vegna þátttaka nemenda í söngleikjum er mikilvæg. Mikilvægi rannsóknarinnar felst í að áhrif listgreina og söngleikjapátttöku á félagsfærni, sjálfsmynd og félagskvíða ungmenna hafa lítt verið rannsökuð. Í gegnum listgreinar læra nemendur á annan hátt og vinna með lausnamiðaða og skapandi hugsun. Sköpunargleði eykur einnig námsáhuga þegar börn og ungmenni skynja merkingu viðfangsefnanna og tilgang þeirra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Mikilvægt er að nemendur finni hvernig hægt er að læra á fjölbreyttan hátt með samþættingu ólíkra námsgreina eins og að nota kennsluáferðir leiklistar í tungumálanámi. Nemendur efla þannig skilning frá ólíkum sjónarhornum og unnið er með marga færniþætti samtímis, svo sem hlustun, lestur og skrif. Í gegnum listgreinar fá nemendur meðal annars tækifæri til að kynna mismunandi menningu

og ólíkum gildum einstaklinga innan samfélags og í umhverfinu. Jafnframt uppgötva þeir hvað felst í feegurð og ljótleika eða ást og hvers kyns ofbeldi (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Þessari grein er ætlað að svara eftirfarandi rannsóknarspurningu: Hvaða áhrif hefur söngleikjapátttaka á félagsfærni og sjálfsmynd unglunga? Markmið rannsóknarinnar var að skoða félagslegan ávinning söngleikjapátttöku og hvaða áhrif söngleikjapátttaka hefði á félagskvíða hjá nemendum, með áherslu á frammistöðukvíða. Leitast var við að varpa ljósi á hvort söngleikir væru mikilvægur vettvangur til að efla félagsþroska unglunga, sem og að styrkja sjálfsmynd þeirra, og hvort hægt væri að styðja betur við nemendur sem finna sig ekki í hefðbundnu námi, leggja áherslu á styrkleika þeirra í listgreinum og finna þeim farveg innan skólans.

Söngleikir

Í gegnum listgreinanám öðlast nemendur ákveðna færni sem þeir fá síður í gegnum aðrar greinar. Nám í tónlist hefur jákvæð áhrif á námsgetu nemenda og samskiptafærni sem gagnast einnig innan annarra námsgreina (Shafer og Blakeslee, 2000). Samkvæmt Ann Bamford (2009) er ávinningur listgreina í námi mikill; auk þess að þjálfarar nemendur í list og sköpun bjóða þær nemendum upp á aðra nálgun í náminu og víkja frá hinu hefðbundna bóknámi. Nemendur verða virkir þátttakendur í eigin námi sem ýtir undir áhuga og sjálfsálit þeirra eykst því þeir þurfa að taka áhættu í náminu (Bamford, 2009). Dunbar o.fl. (2012) benda á að söngur og annars konar tónlistarflutningur hefur þróast í gegnum árin og orðið að félagslegum vettvangi þar sem einstaklingar tengjast í gegnum tónlistina. Í gegnum félagsleg samskipti öðlast nemendur tilfinningagreind. Hugtakið er vítt en í því felst meðal annars að búa yfir hæfni til að ráða í innstu tilfinningar annarra og búa yfir góðri samskiptagreind (Goleman, 2000). Í gegnum samvinnu eflist sú greind; til dæmis þegar nemendur semja tónlist í hópi þurfa þeir að hlusta eftir því hvernig aðrir tjá sig, taka eftir innkomum og hljóðstyrk. Hægt er að líkja því við að lesa í svipbrigði annarra. Í samspili þurfa nemendur því að lesa í þá sem spila með þeim og æfa þannig tilfinningagreind sína sem og félagsfærni. Nemendur eru því hluti af heild þar sem þeir læra að virða að hver og einn hefur sitt rými en allir stefna að sama markmiði. Því myndast öflug líðsheild innan tónlistarhóps þar sem nemendur efla tilfinningagreind sína. Wynnypaul, Abrami og Upitis (2016) telja ávinning söngleikjapátttöku geta verið langvarandi fyrir nemendur og að ferlið geti hjálpað þeim að þróa með sér sjálfsvitund í sköpun, að taka áhættu og öðlast eignarrétt á ferlinu og lokaafurð. Í söngleikjum er heildarmyndin mikilvæg og þarf að huga að þáttum eins og förðun, búningum, miðasölu, æfingum og alls kyns smáatriðum. Þá gerir það reynsluna raunverulega fyrir nemendur og áhugaverðari fyrir vikið. Því er mikilvægt að nemendur fái að sýna afurðina eftir langt og strangt æfingátímabil.

Leiklist

Leiklist er list augnabliksins. Með leiklist er hægt að takast á við þau mál sem efst eru á baugi í samfélaginu hverju sinni og brenna á nemendum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Í gegnum leiklist geta nemendur spreytt sig á mismunandi hlutverkum í ólíku félagslegu samhengi. Í gegnum hlutverkaleik geta nemendur rannsakað hvað það merkir að vera manneskja (Rannveig Björk Þorkelsdóttir, 2016a). John O'Toole og Joan O'Mara (2007) tala um þrjár víddir í tilgangi náms í leiklist, út frá sköpun (e. making) þ.e. að semja handrit, leikstýra eða hanna; koma fram (e. presenting), þ.e. að setja eitthvað fram, eins og leikarar á sviði, og svörun (e. responding). Hið síðasttalda vísar til sambands leikara og áhorfenda meðan á leiksýningu stendur og hvernig þeir bregðast hver við öðrum. Markmiðið er að læra í gegnum leiklist og er lögð áhersla á reynslu nemenda, en ekki á afurðina sjálfa eða lokaútkomu eins og þegar sýnt er leikrit fyrir áhorfendur (Rannveig Björk Þorkelsdóttir, 2016b). Rannveig Björk Þorkelsdóttir (2012) segir í bók sinni *Leikið með listina* að í gegnum hlutverkaleik læri nemendur að unnt sé að túlka meiningu orða á annan hátt en bókstaflega: Þeir læra að takast á við ímyndaðar aðstæður og þjálfast í skipulagðri og markvissri samvinnu sem eflir félagsþroska. Þeir þjálfast í notkun talaðs máls, verða sjálfstæðari í vinnubrögðum og læra að koma fram. Þegar börn taka þátt í leiklist

leitast þau við að skilja og viðurkenna samhengi milli menningar og gilda. Þau læra að leita að dulinni meiningu og uppgötva mismunandi þætti lífsins (Rannveig Björk Þorkelsdóttir, 2012). Leiklistin styður nemendur í að tjá, móta og miðla hugmyndum sínum og tilfinningum þar sem áhersla er lögð á næmi skynjunar, meðal annars á því fagurfræðilega, úrvinnslu tilfinninga, eflingu ímyndunarafli og hæfni til tjáningar og samskipta. Þannig skerpist samfélagsvitund þeirra og þeir eru virkjaðir til lýðræðislegrar þátttöku (Rannveig Björk Þorkelsdóttir, 2016a).

Félagskvíði

Kvíði (e. anxiety) er eðlilegt viðbragð við streitu og getur hann verið gagnlegur við vissar aðstæður, til dæmis við prófundirbúning. Kvíði getur jafnframt varað einstaklinga við hættum í umhverfinu og hjálpað við að halda athygli (Parekh, 2017). Talað er um kvíðaröskun þegar kvíðinn hamlar viðkomandi í daglegu lífi og fer yfir eðlileg mörk. Þá umbreytist hann í ótta og þrálátar kvíðahugsanir í miklum mæli. Kvíðaraskanir hafa áhrif á næstum þrjátíu prósent fullorðinna á einhverjum tímamarki í lífi þeirra. Hins vegar eru til ýmsar áhrifaríkar meðferðir við kvíða og hjálpa þær langflestum að lifa eðlilegu lífi (Parekh, 2017). Algengasta kvíðaröskunin er félagskvíði (samskipta- og frammistöðukvíði) (e. social anxiety disorder) og hrjáir hann um tólf prósent fólks einhvern tímann á ævinni (Wittchen og Fehm, 2003). Þá er átt við þrálátan kvíða í félagslegum aðstæðum þar sem frammistaða kann að vera metin af öðrum. Þessar aðstæður eru sniðgengnar eða þraukað í þeim þrátt fyrir mikinn kvíða. Margir glíma við félagskvíða í daglegu lífi. Algengt er að þeir sem þjást af félagskvíða séu haldnir ótta við að tala í hópi fólks og hitta nýtt fólk (Parekh, 2017). Einkenni félagskvíða koma venjulega fram við unglingsaldur og er mikilvægt að leita sér hjálpar, annars er hætt við því að kvíðinn vari alla ævi. Aðeins um helmingur þeirra sem glíma við félagskvíða leitar sér aðstoðar, venjulega 10 til 21 ári eftir að ljóst er að kvíðinn hamlar daglegu lífi. Þetta er merkilegt í ljósi þess að félagskvíðinn hefur verulega neikvæð áhrif á lífsgæði og veldur mikilli vanlíðan (Wittchen og Fehm, 2003).

Leiklistarmeðferð í gegnum spuna

Robert J. Landy (1994), einn helsti sérfræðingur í notkun leiklistarmeðferðar (e. drama therapy), hefur bent á meðferðarlegt gildi leiklistar. Samkvæmt honum hefur það að spinna munnlega í leiklist kvíðalosandi áhrif. Þátttakendur ná að skapa fjarlægð milli hversdagslegs veruleika og veruleika ímyndunarafli (Holmwood, 2014). Leiklist getur því haft meðferðarlegt gildi og minnkað kvíða (Landy, 1994). Í bókinni *The Mindful Brain* (2007) fjallar Daniel J. Siegel um jákvæð áhrif spuna á kvíða. Ástæðan fyrir jákvæðum áhrifum spuna á kvíða er sú að framheilinn (e. the medial pre-frontal cortex) er mjög virkur í spuna og getur haft þau áhrif að einstaklingar verða afslappaðri í samskiptum við aðra. Þá reynist sumum félagskvíðnum einstaklingum auðveldara að vera innan um fólk í hlutverki því þeir upplifa sig frjálssari og hlutverkið hefur ekki „neikvæðar afleiðingar“ líkt og í daglegu lífi þar sem einstaklingar eru dæmdir af öðrum (Siegel, 2007). Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2017), heldur því fram að *hlutverkið* veiti þannig vissa vernd gagnvart mati annarra sem félagskvíðnir eru hræddir við. Félagskvíðnir einstaklingar ná gjarnan að gleyma sér í leik, þá færast athyglin frá því að vera ofurmeðvitaðir um sjálfa sig yfir í að einbeita sér að ákveðnum leik. Í gegnum leiklist og hlutverkaleik upplifa einstaklingar ákveðna þversögn; ég er ég og ekki ég á sama tíma (Landy, 1991). Þá rímar það við kenningar Sóleyjar Drafnar Davíðsdóttur (2017) um þau „samskiptamistöc“ sem félagskvíðnir eru hræddir við og setja ofurkröfur á sjálfa sig í félagslegum samskiptum (Sóley Dröfn Davíðsdóttir, 2017). Leiklist og spuni í leiklist hefur því meðferðarlegt gildi og virðast þau áhrif sem koma fram í þeim aðstæðum í takt við það sem gerist á vissum svæðum í heilanum (Siegel, 2007).

Í spuna þarf leikarinn að láta til skarar skríða án þess að vita næsta skref. Hann veit ekki hvernig mótleikarar hans munu bregðast við og vinna þeir því að þróun atburðarásar saman í flæði. Spuni byggist þannig á mikilli samvinnu og er ferli í mótun (Sawyer, 2003). Ferlið er því ófyrirsjáanlegt í fyrstu. Þegar líður á það slípast senur til og það verður fyrirsjáanlegra. Hins vegar getur margt

komið upp á í skapandi ferli og leikarar ná ekki árangri nema að vera tilbúnir til að taka áhættu, hvernig svo sem lokaútkoman verður (Sawyer, 2003). Bermant (2013) lagði áherslu á líkindi á milli spunaleikhúss (e. improv) og hagnýtrar sálfræði (e. applied psychology). Seinna hugtakið merkir að aðferðir sálfræðinnar eru notaðar, meðal annars til að leysa mannleg vandamál (sjá vef American Psychological Association, 2019). Samkvæmt Bermant eru þetta tvær aðferðir sem hægt er að nýta við lausn daglegra erfiðleika, til dæmis kvíða. Spuni er því félagslegt fyrirbæri og er líkt og samfélag. Þannig færast nemendur frá því að taka áhættu á litlu sviði innan verndaðs umhverfis og út í lífið þar sem hið raunverulega „stóra svið“ lítur dagsins ljós (Bermant, 2013). Blackie og félagar (2014) rannsökuðu spuna undir yfirskriftinni „Act well to be well“. Samkvæmt þeirri rannsókn hefur spuni og hlutverkaleikur meðferðarlegt gildi og hefur áhrif á að byggja upp sjálfsmynd þátttakenda. Jafnframt sýndu niðurstöður rannsóknar að spuni (e. improvisation) hefur sjálfstýrjandi áhrif á þátttakendur (Blackie o.fl., 2014).

Framkvæmd rannsóknarinnar

Aðferðafræði rannsóknarinnar sem þessi grein byggir á er eigindleg (e. qualitative research). Eigindleg aðferðafræði miðar að því að rannsaka mannlega hegðun og samskipti á milli fólks (Lichtman, 2013). Tekin voru óstöðluð, hálfopin viðtöl við nemendur á unglingastigi í grunnskóla í Reykjavík til að varpa ljósi á skoðanir þeirra og upplifun á þátttöku í söngleik (e. semi-structured interview) með nokkrum stöðluðum spurningum. Sami spurningalisti var notaður í öllum viðtölunum en rannsakandi umorðaði eða aðlagði spurningarnar að hverjum einstaklingi eins og viðtalið kallaði á (e. guided interview). Einnig hélt rannsakandi dagbók sem var rituð meðan á söngleikjaferli stóð og var hún skrifuð nánast daglega meðan á æfingum söngleiks stóð, í sjö vikur.

Þátttakendur og greining gagna

Tilgangsráttak var notað í rannsókninni þar sem þeir viðmælendur voru valdir sem hentuðu best fyrir markmið hennar. Viðmælendur voru þátttakendur í söngleik innan skólans. Þátttakendur söngleiks voru um sjötíu nemendur í 8., 9. og 10. bekk. Viðmælendur voru valdir út frá reynslu rannsakanda. Hann hafði kynnst þeim í gegnum æfingar á söngleiknum og valdi nokkra þeirra með tilliti til þess hvernig þeir birtust honum í samskiptum við aðra innan söngleiks. Tekið var viðtal við sjö nemendur, fjórar stúlkur og þrjá drengi, og voru þeim öllum gefin dulnefni til að þeir þekktust ekki. Viðmælendur voru spurðir að því hvort þeir hefðu fundið fyrir félagskvíða (samskipta- og frammistöðukvíða) á einhverjum tímapunkti á grunnskólagöngu sinni, hvort þeir glímdu enn við hann og hvort þeir hefðu fundið fyrir félagskvíða í söngleikjaferlinu. Skráning og úrvinnsla gagna fór fram í mars og apríl 2018. Stuðst var við túlkandi greiningu gagna (e. interpretational analysis) sem er algeng aðferð til að greina gögn innan eigindlegra tilviksrannsókna. Áhersla er þá lögð á að greina þemu í gegnum niðurstöður rannsóknar en þau hjálpa til að lýsa viðfangsefninu. Þemun, þ.e. mikilvægi listgreinakennslu, birtingarmyndir félagskvíða, samskipti og vinátta og sjálfsmynd og sjálfstraust, voru síðan flokkuð og grunduð kenning (e. grounded theory approach) notuð til þess að vinna úr upplýsingum og koma auga á þemun (Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarsson, 2013).

Niðurstöður rannsóknarinnar

Hér verður greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Sett voru fram sérstök greinandi þemu, lýsandi fyrir það sem fram fór í æfingaferlinu á söngleik. Því verða niðurstöðurnar kynntar út frá fjórum þemum sem notuð eru sem fyrirsagnir í niðurstöðunum. Fyrst verður greint frá mikilvægi listgreinakennslu, því næst birtingarmyndum félagskvíða innan söngleiks, þá samskiptum og vináttutengslum og að lokum sjálfsmynd og sjálfstrausti.

Mikilvægi listgreinakennslu

Niðurstöður rannsóknar sýndu að langflestir þátttakendur vildu að listgreinarnar leiklist og tónlist væru kenndar í grunnskóla. Þá voru flestir sammála um að þær ættu að vera kenndar í vali fremur en sem skyldugreinar. Hins vegar fannst þátttakendum mikilvægt að læra leiklist sem fyrst í grunnskóla til að öðlast meira sjálfstraust við að koma fram á sviði. Þá töldu þátttakendur að það hjálpaði þeim að átta sig á hvað þeir vildu verða og hefði því bein áhrif á framtíðina. Jafnframt kom fram í viðtölum að nemendur nytu sín í verklegum æfingum listgreinanna innan söngleiks enda væru þær uppbrot frá hefðbundnu bóklegu námi. Grunnskólinn sem rannsóknin fór fram í leggur mikla áherslu á leiklist, æfast nemendur því í að koma fram frá sex ára aldri og töldu þátttakendur það mikinn kost.

Mér finnst mikilvægt að leiklist sé kennd í grunnskóla líka bara ef fólk hefur sérstaklega áhuga á því og vill kannski verða eitthvað stórt, leikari eða eitthvað, þá finnst mér að það ætti að byrja að kenna það alla vega í grunnskóla. Það gerir mann líka miklu opnari að leika, þú ert ekki þú sjálfur þannig að fólk fær svona að koma hlutum frá sér og [getur] tjáð sig. (*Rúnar*, viðtal eitt)

Annar þátttakandi rannsóknar var sömu skoðunar og fannst leiklist styrkja sjálfsmyndina í gegnum hlutverk persónu. Kennslan hefði því reynst honum vel. Þátttakendur voru jafnframt sammála um að leiklist höfðaði sterkt til þeirra í grunnskóla, sérstaklega upplifun af leiklistarkennslu og leikuppfærslum skólans. Þátttakendur voru sammála um gagnsemi listgreinakennslu og töldu að þeir lærðu að túlka persónur á fjölbreyttan hátt. Þeir voru líka sammála um að það gæti verið kostur að læra tónlist því hún hefði áhrif á nemandann á margan hátt. Nemendur læra aðferðir í gegnum tónlist sem geta einnig gagnast í öðrum greinum og á öðrum sviðum, til dæmis í stærðfræði.

Fleiri þátttakendur voru sömu skoðunar og töldu að söngleikjapátttakan virkjaði áhuga þeirra, til dæmis á að stunda einhverja af listgreinunum í framtíðinni. Jafnframt væri þetta jákvæður félagslegur vettvangur þar sem nemendur væru að vinna að einhverju uppbyggilegu. Þeir hefðu eitthvað skapandi fyrir stafni og ynnu saman að stórbrotinni sýningu.

Þátttakendur voru allir sammála um að söngleikjaserlið hefði myndað sterka liðsheild. Nokkrir nemendur nefndu að þeir hefðu kynnst sérstaklega baksviðs þegar þeir voru ekki að leika heldur spjalla inn á milli atvika. Þá kom í ljós við úrvinnslu gagna að þátttakendur áttu góðar minningar eftir söngleikjaserlið og mynduðu tengsl við samnemendur, bæði í gegnum tjáningu á sviði og inn á milli æfinga. Rúnar sagði um það: „Með því að leika persónur sem eiga erfitt, til dæmis erfitt heima hjá þeim, þá lærirðu að vera önnur manneskja“ (*Rúnar*, viðtal eitt). Þessi þátttakandi lék persónu sem var hundsud af öðrum fjölskyldumeðlimum og þráði athygli föður síns en bróðir persónunnar var í forgrunni og fékk að ráða öllu á heimilinu. Við að leika þetta hlutverk (að sögn *Rúnars*) fékk hann að upplifa tilfinningar persónunnar sem voru oft erfiðar, hann átti enga vini og var utanveltu í skólasamfélaginu. *Rúnar* þroskaðist því við að setja sig í spor persónunnar og efldist þannig samkennd hans við að setja sig inn í hlutverkið. Þátttakendur voru sammála um mikilvægi leiklistarkennslu því það hjálpaði þeim að opna sig með því að setja sig í hlutverk. Einn nemandinn nefndi til dæmis að leiklistin hefði reynst enn skemmtilegri en hann bjóst við og vakti það áhuga hans á að læra leiklist í leiklistarskóla. Tveir aðrir nemendur lýstu yfir

áhuga sínum á að læra leiklist og annar þeirra nefndi að söngleikurinn hefði vakið áhuga hans á að læra söng. Þátttakendur voru því sammála um að söngleikjaþátttakan hefði reynst vel sem undirbúningur undir frekara nám.

Í ljós kom að leiklistarkennsla hafði jákvæð áhrif á nemendur á viðtækan hátt. Þegar nemendur voru í hlutverki hjálpaði það þeim að opna sig og voru þeir óhræddari við að gera mistök eða segja eitthvað vitlaust sem og að opna sig. Þá upplifðu þeir sig ekki eins berskjaldada og fyrir utan sviðið. *Rúnari* finnst leiklistarkennsla mjög mikilvæg og sagði:

Já, mér finnst það mjög mikilvægt, það bara styrkir sjálfstraust, það lætur þig þora að segja eitthvað og bulla án þess að það sé verið að gagnrýna þig. Leiklist er líka mikilvæg því maður kynnist fólki, vita hvað þú vilt gera ef þú tengir ekki við þetta, þá bara gott fyrir þig en líka bara hún er svo skemmtileg, það er svo skemmtilegt að læra svona hluti, að læra að leika, að læra að vera önnur manneskja ... og að vera með stóra rödd og geta sagt eitthvað, leiklist hjálpar mjög mikið með það. (*Rúnar*, viðtal eitt)

Allir þátttakendur voru sammála um þann áhuga sem gæti kviknað í gegnum listgreinar og að nemendur uppgötvuðu jafnvel leynda hæfileika sem hjálpuðu þeim að halda áfram á þeirri braut sem þeir kysu. Ljóst er að það voru viðbrigði fyrir nemendur þegar söngleikjaferli lauk eða líkt og *Tristan* sagði:

Ég held að þetta hafi verið svona: „Ó er þetta búíð?“ Þú veist, ég var orðinn vanur því að fara í söngleikinn þannig að ég hugsaði eru engar æfingar eftir, ó nei, það eru engar! Í síðasta skiptið sem ég setti á mig „blackface“. (*Tristan*, viðtal sjö)

Hann tjáði sig jafnframt um líðan fyrir frumsýningu:

Mér leið best á frumsýningu og við vorum að sýna þetta í fyrsta skipti og vissum ekki hvort einhver myndi klikka, þökk sé lof enginn klikkaði. Það var líka skemmtilegt að syngja í fyrsta skiptið, svo venst maður því og það verður minna og minna ... (*Tristan*, viðtal sjö)

Tristani fannst vera munur á því að leika og syngja; honum líður almennt vel á sviði en hann upplifði sig berskjaldaðri þegar hann söng fyrir framan áhorfendur. Eftir því sem söngæfingum fjölgaði varð hann öruggari og rödd hans styrkari. *Tristani* fannst jafnframt mjög gagnlegt að fá æfingu í að koma fram, eins og í söngleiknum, ekki síst til þess að viðhalda áhuga sínum á listgreinum og að öðlast sjálfstraust til þess að læra söng í framhaldinu. Þá var hann nokkuð öruggur um hvað hann vildi gera í framtíðinni og fannst því undirbúningurinn undir frekara nám vera mikilvægur: „Ég er alla vega búinn að læra mikið á Skrekk og söngleiknum út af því að ég er örugglega að fara að læra að syngja eitthvað í framtíðinni, þá er gott að byrja að læra þetta núna“ (*Tristan*, viðtal sjö). *Tristan* hélt áfram og ræddi mikilvægi leiklistarkennslu:

Já, það getur opnað bara persónuleikann eða bara þig, skilurðu? Þannig að þú getur verið að læra eitthvað, til dæmis að þú getur ekki hætt núna ef þú ert aðalpersónan í þessu leikriti, mátt ekki „baila“ núna. Stundum þarf maður að læra að maður þarf að gera eitthvað, má ekki „baila“. Það er líka bara betra að gera það. (*Tristan*, viðtal sjö)

Aðrir þátttakendur tóku í sama streng og töluðu um mikilvægi þess að sýna ábyrgð í verki því þeir höfðu tekið að sér að taka þátt í söngleiknum, þá var ekki aftur snúið. Því jókst ábyrgðartilfinning þeirra í gegnum ferlið. Margir þátttakendur voru stressaðir fyrir frumsýningu, sumir meira en aðrir. *Rósa* tjáði sig um líðan fyrir frumsýningu:

Ég var mjög stressuð, ég vissi ekki alveg hvort ég gæti þetta. Það var svo mikið að skipta um og mikið af svona og einhvern veginn erfitt að gera þetta en svo eftir frumsýninguna langaði mig bara að fá að sýna aftur. (*Rósa*, viðtal fjögur)

Fleiri tóku undir þetta sjónarmið en ekki var nóg að kunna hlutverkið, heldur þurfti að halda athygli og vera í hlutverki allan tímann, líka á meðan aðrir voru að tala á sviðinu. Þá kom í ljós á vettvangi að í nógu var að snúast, bæði leikarar og hljóðmenn þurftu að vera á tánum og muna allar skiptingar; hvenær þurfti til dæmis að skipta um leikmynd. Því tóku þátttakendur undir það sem *Rósa* sagði að þeir hefðu verið spenntir að sýna aftur eftir frumsýningu því þá vissu þeir að sýningin tækist hjá þeim og allar skiptingar yrðu betri við hverja endurtekningu.

Þátttaka nemenda eflði sjálfstraust og styrkti sjálfsmynd þeirra með því að takast á við áskoranir söngleiksins. Jafnframt jókst ábyrgðartilfinning þátttakenda við að taka að sér hlutverk og standa sig gagnvart samnemendum sem og leikstjórum sýningar. Einnig kom fram að óvæntur áhugi kviknaði jafnan við að taka þátt í sýningum sem þessum, því væri mikilvægt að bjóða upp á að taka þátt í söngleikjum innan grunnskólans.

Birtingarmyndir félagskvíða innan söngleiks

Flestir þátttakendur sögðu að þeir myndu eingöngu fyrir kvíða áður en þeir stigju á svið. Niðurstöður sýndu að kvíðinn hvarf þegar þátttakendur byrjuðu að leika eða syngja á sviðinu og fundu sig í hlutverkinu. Nokkrir þátttakendur sögðu að þeir hefðu fundið fyrir góðri orku í salnum og hvatningu til að skemmta áhorfendum. Það hjálpaði að vera í hlutverki því þá upplifðu þátttakendur sig ekki eins berskjaldada líkt og að vera þeir sjálfir, án nokkurrar grímu. Þeir fundu eingöngu fyrir kvíða í byrjun, eða rétt áður en þeir stigu á svið, en þegar þeir gleymdu sér í hlutverkinu náðu þeir að njóta sín í augnablikinu. Einn nemandinn bar kvíðann, sem hann fann fyrir áður en hann steig á svið, saman við kvíðann sem hann finnur fyrir þegar hann heldur fyrirlestur. Hann fyndi fyrir kvíða meðan á fyrirlestrinum stæði, hann minnkaði ekki. Á hinn bóginn yrði nemandinn afar feginn þegar fyrirlestri lyki en þá yrði mikið spennufall. Á sviði, hins vegar, fyndi nemandinn eingöngu tímabundið fyrir kvíða, rétt á meðan hann kæmist inn í hlutverkið. Síðan gleymdi hann sér í hlutverkinu. Kvíðinn væri því eingöngu fyrir sýningu en ekki meðan á flutningi stæði. Hér er því samanburður á ólíkum aðstæðum þar sem kvíði blossar upp. Flestir þátttakenda fundu fyrir kvíða uppi á sviði sem hvarf síðan fljótlega eftir að flutningur hófst. Þá sneri kvíðinn að því hvort frammistaðan yrði nógu góð (frammistöðukvíði). Eftir því sem á leið og þátttakendur komu fram á fleiri sýningum dró úr kvíðanum. *Athena* fann til dæmis fyrir kvíða áður en hún steig á svið og sagði: „Stundum, en kannski ekki beint í söngleiknum, leið mér bara vel á sviðinu. Það kemur stundum smá kvíði áður en stigið er á svið en hann hættir þegar maður byrjar að syngja eða leika“ (*Athena*, viðtal sex).

Fleiri upplifðu að líða vel á sviði þegar þeir náðu að gleyma sér í hlutverkinu. Þátttakendur voru jafnframt sammála um að leiklistin hjálpaði þeim að verða opnari en hins vegar gæti það reynst félagskvíðnum nemendum erfitt því einstaklingar neyðast til þess að vera opnir í kringum annað fólk. *Athena* sagði um það: „Sumir gætu fengið kvíðakast í kringum annað fólk því þeir ættu erfitt með að tjá sig við aðra“ (*Athena*, viðtal sex). Félagskvíðnir nemendur þurftu vissulega að skora á sjálfa sig innan söngleikjasamfélagsins og stíga út fyrir þægindarammann. Hins vegar upplifðu þeir minni kvíða eftir því sem þeir fengu meiri æfingu í hlutverki og í samskiptum á milli atriða. Hjá *Tristani* blossaði kvíðinn hins vegar upp *eftir* sýningu:

Nei, hérna sko ég fann fyrir smá kvíða ... eða sko ég fann ekki fyrir neinum kvíða í söngleiknum, ég er venjulega ekki með neinn kvíða þegar ég er að leika. Ég er bara með smá kvíða eftir á ef ég geri það ekki nógu vel. Eins og í forkeppninni (í Skrekk) sem kom ekki í sjónvarpið þá var ég ekki í réttri tóntegund allan tímann þannig að það var ekki mjög skemmtilegt, þá var ég með kvíða eftir á. Ég er venjulega ekki það stressaður fyrir það. (*Tristan*, viðtal sjö)

Hann bætti jafnframt við að uppi á sviði væri hann í sínum þægindahring, í hlutverki. Upplifun hans var því undantekning frá upplifun hinna þátttakendanna því þeir fundu venjulega fyrir kvíða áður en stigið var á svið. *Tristan* sagði jafnframt að hann hefði upplifað félagskvíða áður en

æfingar á söngleiknum hófust, þannig að þátttaka hans hafði jákvæð áhrif á hann þegar á leið. Fleiri þátttakendur nefndu að þeir hefðu fundið fyrir óöryggi og félagskvíða í samskiptum við annað fólk áður en æfingar á söngleik hófust. Þá voru þeir litadír af neikvæðri reynslu í fyrri samskiptum og því vanir að finna fyrir kvíða í félagslegum samskiptum. Samskiptin í gegnum söngleikinn hjálpuðu því sérstaklega þeim nemendum að opna sig og vera öruggari í samskiptum. Af þeim sökum dró töluvert úr félagskvíðanum við þátttöku þeirra í söngleiknum. *Athena* var ein af þeim og sagði: „Stundum er ég óörugg í kringum fólk, fólk sem ég þekki ekki nógu vel eða treysti ekki. Ég hef lent í því í gegnum tíðina að verða illa fyrir einhverju svona þannig að ég hef alltaf smá áhyggjur í samskiptum“ (*Athena*, viðtal sex). *Athena* fannst hún jafnframt verða öruggari í samskiptum við að taka þátt í söngleiknum og að félagskvíðinn hefði minnkað smám saman. Því hefur hún jákvæðar minningar í farteskinu eftir þátttöku sína í söngleiknum. Athyglisvert var að sjá hvernig hún varð sífellt öruggari í samskiptum eftir því sem á leið í ferlinu. *Athena* sagði að hún væri oft kvíðin í kringum fólk en þátttaka hennar í skipulögðu verkefni hjálpaði henni að eiga í samskiptum við fólk og sagði: „Mér finnst ég geta verið meira með fólki í gegnum svona verkefni og það fær mig til þess að tala meira“ (*Athena*, viðtal sex). Hún sagði jafnframt að hún hefði ekki mikið verið að sækja í að tala við samnemendur í skólanum og að söngleikurinn hefði því hjálpað henni mikið við að eiga samskipti við til dæmis stelpurnar í bekknum. Söngleikurinn hjálpaði þátttakendum því að tjá sig við samnemendur og komu margir sjálfum sér á óvart í gegnum ferlið. Sjálfstraust þeirra eflist við að koma endurtekið fram á sviði.

Niðurstöður sýna að samvinna innan söngleiks þar sem stefnt er að sameiginlegu markmiði getur hjálpað félagslega óöruggum nemendum og þeim sem glíma við félagskvíða að upplifa sig sem hluta af hópi. Félagskvíði minnkaði jafnframt hjá þátttakendum og hjálpaði söngleikjaþátttakan þeim sem höfðu upplifað neikvæð samskipti áður fyrr að brjóta upp neikvætt hugsanamynstur gagnvart því að eiga í samskiptum í hópi. *Stefanía* sagði um það: „Ég held mér líði best uppi á sviði, mér finnst ég geta opnað mig betur. Ég veit ekki alveg hvernig ... en ég er í ákveðnu hlutverki (*Stefanía*, viðtal þrjú). Þá voru flestir henni sammála og fundu fyrir auknu frelsi, sérstaklega þegar þeir kunnu hlutverk sitt svo vel að þeir gátu farið að spinna aukalega. Flestir þátttakendur voru sammála um að í gegnum leiklist eflist sjálfstraust þeirra innan um aðra. Það sást glögg á vettvangi á milli æfinga og á sviðinu sjálfu. Söngleikjaþátttakan hafði því jákvæð áhrif á félagskvíða. Um leið jókst félagsfærni hjá þátttakendum og sjálfsmýnd eflist. Flestir þátttakendur greindu jafnframt frá því að frammistöðukvíðinn hefði minnkað í hvert skipti sem þeir komu fram á sviðinu; hann hefði verið mestur í byrjun en dofnað þegar viðkomandi byrjaði að leika eða syngja.

Samskipti og vináttutengsl

Allir þátttakendur voru sammála um að þátttaka þeirra í söngleiknum hjálpaði þeim að opna sig gagnvart samnemendum í ferlinu og það hefði góð áhrif á samskipti fyrir utan söngleikinn. Þeir töldu að þátttaka þeirra í söngleiknum hjálpaði þeim að brjótast út úr skelinni. Jafnframt hefðu allir þátttakendur kynnst betur í gegnum ferlið. Mörgum þótti því miður þegar söngleikjaferlinu lauk eftir síðustu sýninguna. Nemendur voru orðnir vanir því að hittast á æfingum og þannig myndaðist ákveðin liðsheild innan hópsins. Í tveimur tilfellum hafði söngleikjaþátttakan þau áhrif að endurvefja gamla vináttu á milli tveggja einstaklinga; þeir höfðu verið vinir áður en tóku upp þráðinn í söngleikjaferlinu þar sem þeir kynntust enn betur og vörðu meiri tíma saman í kjölfarið. Hjá *Stefáni* kom eftirfarandi fram:

Það var þannig að ég og Siggi vorum bestu vinir en svo hættum við því en svo í söngleiknum tengdumst við betur aftur. Nú erum við bestu vinir og það svona hjálpaði mér. Söngleikurinn svona gerði okkur öll svona bestu vini. (*Stefán*, viðtal tvö)

Rúnar var sammála og sagði:

Ekkert smá mikil áhrif, það var bara, ég þorði miklu meira, bara að tala við hvern sem er og þetta var bara svona, þetta var mjög gott. Mér leið mjög vel. Líka að gera svona styrktaræfingar til þess að kynnst fólki betur, svona þannig ... og það var ótrúlega þægilegt fattarðu? Út af því að maður gat þá talað við fólk, ekkert svona vandræðalega. (*Rúnar*, viðtal eitt)

Aðrir þátttakendur voru sammála og sögðu að upphitunaræfingar fyrir æfingu á söngleiknum hefðu hjálpað mikið við að koma sér í gang, samskiptin hefðu öll orðið afslappaðri og nemendur tengst vinaböndum í gegnum ferlið. Þátttakendur voru sammála um að þeir hefðu kynnst betur innbyrðis líkt og *Rúnar* sagði: „Mér fannst það mjög gott, ég eignaðist fattarðu ... eða ég kynntist fleira fólki betur. Eins og ég eignaðist vin sem er mjög góður vinur minn núna og þetta fannst mér mjög gott ferli, ógeðslega skemmtilegt“ (*Rúnar*, viðtal eitt). Þátttakendur voru sammála um að innan hópsins hefði myndast sterk liðsheild og upplifðu þeir því tómleikatilfinningu þegar seinasta sýningin var afstaðin. Ljóst var að söngleikjaferlið hafði djúpstæð áhrif á nemendur og þeir vildu taka þátt í slíkri uppfærslu aftur. Sumir voru leiðir og svolítið fegnir á sama tíma því þetta hafði verið mikil vinna meðfram námi og alls konar áhugamálum. Til dæmis voru margir að æfa söng, körfubolta og annað á sama tíma.

Athena sagði:

Mér fannst það mjög leiðinlegt því það var svo gaman að gera þetta. Ég fór að gráta af því að þetta var svo gaman og svo leiðinlegt að þetta var búíð. Ég vildi að við gætum fengið að gera þetta aftur en þetta er bara einu sinni. (*Athena*, viðtal sex)

Stefanía tók í sama streng og sagði: „Mér finnst það svo leiðinlegt því ég var búin að kynnst öllum svo vel og svo fer allt aftur að verða venjulegt og þá fara allir svona í burtu“ (*Stefanía*, viðtal þrjú). Nú þyrftu þeir að rækta tengslin sem mynduðust í gegnum söngleikinn og hittast undir öðrum kringumstæðum. *Rúnar* horfði dreyminn út um gluggann og sagðist vera afskaplega ánægður með þá reynslu sem hann öðlaðist í söngleikjaferlinu. Hann hefði kynnst samnemendum náíð líkt og aðrir og sagði hann að þátttaka hans hefði hjálpað sér bæði vina- og félagslega.

Ljóst er að söngleikjaþátttaka hefur stóran félagslegan ávinning fyrir þátttakendur. Bæði hjálpar þátttakan þeim félagslega sem og að eignast vini og jafnvel að endurvekja gamla vináttu. Yngri nemendur í áttunda bekk kynnst nemendum í níunda og tíunda bekk og var söngleikurinn sterkur vettvangur að þeirra sögn til þess að kynnst öðrum betur. Þátttakendur voru sammála um að þeir vildu upplifa sams konar stemningu aftur og þeir upplifðu við vinnu í söngleiknum og jafnframt voru þeir þakklátir fyrir reynsluna og þau tengsl sem þeir mynduðu.

Sjálfsmynd og sjálfstraust

Þátttakendur voru allir sammála um að söngleikjaferlið hefði góð áhrif á sjálfsmyndina og að sjálfstraust þeirra hefði aukist í gegnum ferlið. Þeir tóku fram að þeir þyrftu að hluta til að hafa samskipti við nemendur sem þeir þekktu ekki áður og það hjálpaði þeim að vera opnari. Þeim þótti því söngleikjaþátttakan hafa góð áhrif á sjálfsmyndina við að stíga út fyrir þægindarammann. *Rósa* sagði um það: „Þó þú hefðir ekki endilega talað við krakkana áður sem eru með þér í senu þá ... svo það hafði alveg góð áhrif á sjálfsmyndina“ (*Rósa*, viðtal fjögur). *Dóra* tók í sama streng og sagði jafnframt að sjálfstraust hefði aukist í gegnum ferlið. Hún sagði að sér hefði þótt erfitt að syngja fyrir framan eldri krakkana í byrjun, „... en svo varð það bara ekkert mál og þá held ég að sjálfstraustið mitt hafi orðið aðeins betra“ (*Dóra*, viðtal fimm). *Dóra* hélt áfram og lagði áherslu á að mikilvægt væri að fá hjálfun í að leika á sviði sem fyrst. Í skólanum sem um ræðir byrja nemendur snemma í leiklist og hjálpar það þeim að leika sem unglingar því þá eru þeir með einhverja reynslu af því að koma fram. Aðrir þátttakendur tóku undir með *Dóru* og sögðu jafnframt að þótt þeir hefðu leikið lítið hlutverk þá hefði það samt sem áður haft góð áhrif á sjálfstraustið.

Samantekt og umræða

Meginviðfangsefni rannsóknarinnar var að skoða félagsleg áhrif söngleikjaþátttöku og mikilvægi þess að bjóða upp á óhefðbundið nám innan grunnskólans þar sem listgreinarnar tónlist, leiklist og dans væru samþættar í söngleik. Annað markmið rannsóknarinnar var að svara rannsóknarspurningunni um hvaða áhrif söngleikjaþátttaka hefur á félagskvíða hjá nemendum með frammistöðukvíða. Meirihluti þátttakenda rannsóknar, sex af sjö talsins, voru ýmist félagslega óöruggir eða félagskvíðnir, að eigin mati. Þó var félagskvíðinn mismikill og sneri aðallega að frammistöðukvíða þar sem viðmælendur upplifðu flestir kvíða áður en þeir stigu á svið.

Félagskvíði felur í sér að vera hræddur við að gera mistök af ótta við viðbrögð annarra. Fólk með félagskvíða upplifir það oft vera „samskiptamistö“ ef eitthvað fer úrskedis í samskiptum (Sóley Dröfn Davíðsdóttir, 2017). Óvissan í leikferli og í spuna er því krefjandi fyrir félagskvíðna nemendur. Það er því einstaklega gott tækifæri fyrir þá að æfa sig í að takast á við hana í gegnum óvæntar uppkomur í uppsetningu leikrits og taka áhættu í samtölum við mótleikara sína. Slíkar æfingar innan söngleiks eru í raun undirbúningur fyrir óvæntar áskoranir í lífinu og samskipti sem geta valdið kvíða (Bermant, 2013). Þátttakendur söngleiksins unnu stóra félagslega sigra með því að vinna náð í stórum hópi og minnkuðu því félagskvíða með því að ganga í aðstæður í stað þess að sniðganga þær. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að þátttakendur sem fundu fyrir félagskvíða hafi ekki fundið fyrir honum uppi á sviði meðan á flutningi stóð, nema rétt í byrjun. Þeir náðu að gleyma sér í hlutverkinu. Í gegnum leiklist gátu nemendur spreytt sig á mismunandi hlutverkum í ólíku félagslegu samhengi og um leið gátu þeir mátað sig inn í ólík hlutverk og þannig stigið út fyrir þægindarammann (Rannveig Björk Þorkeldsdóttir, 2016a). Er það einnig í takt við kenningar Landy (1991) þar sem þátttakendur fá tækifæri til að gleyma sér í atburðarás, í gegnum spuna, líkt og gerðist hjá þátttakendum í söngleiknum. Þeir eru því óhræddari við að gera mistök og færa athyglina frá sjálfum sér. Hlutverkið hjálpar viðkomandi að sleppa sér og hugsa þeir síður um viðbrögð annarra (Landy, 1994). Þeir sem fundu fyrir félagskvíða fengu því æfingu í að takast á við óvæntar aðstæður í gegnum spuna. Þeir æfðust í spuna í gegnum upphitunaræfingar þar sem leikarinn þarf að spinna án þess að vita framvinduna fyrirfram (Sawyer, 2003). Slíkt getur reynst kvíðnum einstaklingum þrekaun (Bermant, 2013). Söngleikjaferlið er síbreytilegt ferli og er því æfing fyrir félagskvíðna að takast á við óvæntar uppkomur og breytingar því þeim finnst oft óþægilegt að vita ekki fyrirfram hvað gerist. Því æfir ferlið óvissuþolmörk þeirra (Sawyer, 2003). Í sumum tilfellum fundu þátttakendur fyrir kvíða, ýmist sérstaklega við að syngja eða tala fyrir framan áhorfendur. Er það í takt við einkenni félagskvíða en þeir sem finna fyrir honum eru oft hræddir við að segja eitthvað vitlaust fyrir framan fólk (Sóley Dröfn Davíðsdóttir, 2017). Þátttakendur rannsóknar voru á unglingsaldri, margir þeirra höfðu fundið fyrir félagskvíða áður og glíma enn við hann. Kvíðinn uppgötvast oft í kringum unglingsaldur og skiptir miklu máli að takast á við hann vegna vanlíðunar og skorts á lífsgæðum (Wittchen og Fehm, 2003). Söngleikjaformið er ein aðferð til að glíma við félagskvíða því sjálfsálit nemenda eykst við að taka áhættu í því ferli. Er það í takt við áherslur Bamford um skapandi nám (Bamford, 2009). Mikilvægt er því að viðhalda söngleikjahefð innan grunnskóla svo þeir sem eru óöruggir félagslega eða glíma við félagskvíða fái tækifæri til þess að skora á sjálfa sig og minnka kvíða á þeim vettvangi.

Í ljós kom að með því að taka þátt í söngleiknum styrktist sjálfsmynd nemenda og félagslegt sjálfsöryggi þeirra. Kvíði minnkaði í þeirra hópi, sérstaklega frammistöðukvíði. Í viðtölunum komu persónuleg viðhorf hvers og eins vel í ljós og þátttakendur tjáðu sig óhikað um viðfangsefnið. Þó þarf að hafa í huga að nemendur eiga stundum til að svara á þann hátt sem þeir halda að henti fullorðnum best og hefur menning og mismunandi félagslegar aðstæður jafnvel áhrif á svör þeirra.

Rök fyrir söngleikjaþátttöku eru margþætt og ljóst er að færniþættir sem nemendur vinna með í söngleikjum eru heilmargir. Í gegnum ferlið þroskast nemendur bæði námslega og persónulega og eflast í félagsfærni í gegnum samvinnu. Tilfinningagreind og samkennd nemenda eflist sem og hæfni þeirra til að setja sig í spor ólíkra persóna (Wynnypaul, Abrami og Upitis, 2016).

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar krefst það mikils kjarks og hugrekks að koma fram á sviði og er mikilvægt að nemendur rækti hæfileika sína og fái tilfinningu fyrir styrkleikum sínum á sviði ólíkra greina. Skapandi hugsun og þær aðferðir sem nemendur læra í gegnum söngleikjaþátttöku gagnast þeim í mismunandi verkefnum sem þeir taka sér fyrir hendur í framtíðinni, til dæmis í öðru námi. Þeir læra að beita lausnamiðaðri hugsun innan söngleiks þegar upp koma vandamál sem nýtast í daglegu lífi við óvæntar áskoranir. Þessar niðurstöður eru í samræmi við ályktanir Bamford (2009) þess efnis að þegar nemendur verða virkir þátttakendur í eigin námi yfir það undir áhuga þeirra á náminu og sjálfsálit þeirra eykst. Þannig má segja að í gegnum söngleikjaþátttöku geti nemendur uppgötvað nýjar hliðar á sjálfum sér og fengið aukinn áhuga á listum almennt.

Leiklistin hjálpar nemendum að þekkja eigin tilfinningar með því að skoða viðfangsefni sem tengjast lífinu sjálfu með gagnrýnum augum, velta upp ólíkum sjónarmiðum og draga lærdóm af leikferli. Menntun í leiklist snýst um að þjálfar nemendur í aðferðum listgreinarinnar (t.d. spuna, persónusköpun og látbragðsleik) en ekki síður um læsi á leiklist í víðu samhengi og að dýpka skilning nemenda á sjálfum sér, mannlegu eðli og samfélagi (O'Toole, 2015). Leiklist er list augnabliksins. Með leiklist er hægt að takast á við þau mál sem efst eru á baugi í samfélaginu hverju sinni og brenna á nemendum (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Í gegnum leikferli er hægt að takast á við óvissu og er lokaútkoman því ekki það eina sem skiptir máli heldur ferðalagið að henni. Það er krefjandi æfing fyrir þá sem glíma við félagskvíða en þeir óttast oft viðbrögð annarra og eiga erfitt með að takast á við óvæntar upptakur (sjá m.a. Landy 1994; Siegel, 2007). Hins vegar sýndu niðurstöður að það að setja sig í hlutverk hjálpar þeim sem glíma við félagskvíða (samskipta- og frammistöðukvíða) að sleppa sér og prófa sig áfram. Þeir sem eru félagskvíðnir reyndust óhræddari við að gera mistök í hlutverki. Í viðtölum kom skýrt fram að þeim þátttakendum sem fundu fyrir félagskvíða fannst þægilegt að vinna með fólki í skipulögðu verkefni og það hjálpaði að vera í hlutverki. Þá ættu þeir auðveldara með að tala við fólk á þeim forsendum þar sem stefnt var að sameiginlegu markmiði.

Þó að nemendur sjái ekki fyrir sér að fara út í listageirann þegar þeir verða eldri er þó mikilvægt að kennarinn geri sitt besta við að viðhalda áhuga nemenda í gegnum grunnskólann. Skapandi hugsunarháttur er eftirsóknarverður í hvaða starfsgrein sem er og sú færni sem nemendur læra í gegnum söngleikjaþátttöku er því ómetanleg. Þá myndast sterk liðsheild í gegnum hópsöng líkt og gerist í lokasenu söngleiksins. Nemendur sem eru ekki sterkir á bókina blómstra jafnan í gegnum söngleikinn í verklegum æfingum og finna jafnvel sína fjöl þar. Söngleikjaþátttaka er þroskandi bæði félagslega og námslega en nemendur fá tækifæri til þess að uppgötva nýjar hliðar á sjálfum sér í gegnum samvinnu við söng, leik og dans. Þá eflist tilfinningagreind og samkennd nemenda í gegnum ferlið (Rannveig Björk Þorkelsdóttir, 2016a).

Unglingarnir í söngleiknum eru á viðkvæmum aldri og fara í gegnum erfiðar tilfinningar hver á sínum hraða. Engu að síður mótast þeir í gegnum söngleikjaferlið með því að setja sig í spor persóna. Með því að sameina tónlist, leiklist og dans verður til lifandi kokteill og mismunandi færni sem á þó fjölmargt sameiginlegt. Spuni er til dæmis sameiginlegur í öllum listgreinum. Í gegnum listgreinarnar stíga nemendur inn í hlutverk og saga er sögð sem fylgir ákveðinn boðskapur. Áhrif listgreina eru margvísleg og samkvæmt þessari rannsókn eru þau yfirleitt jákvæð. Það mætti því teljast mikilvægt að efla vægi þeirra innan grunnskólans til að skapa gott jafnvægi á milli bóklegra og verklegra námsgreina.

Niðurstöður rannsóknar sýndu glögg að söngleikur er mikilvægur vettvangur fyrir nemendur til að kynna og losa um hömlur. Þátttakan hefur jákvæð áhrif á félagsfærni og minnkar félagskvíða en margir nemendur upplifðu aukin öryggi í félagslegum samskiptum í gegnum söngleikjaferlið. Þátttakendur sögðu frá því í viðtölum að þeir hefðu endurvakið vinatengsl í gegnum söngleikjaferlið sem og að sjálfstraust og félagsfærni þeirra hefði aukist.

Eins og fram kemur í byrjun þessarar greinar hjálpar ímyndunaraflin félagskvíðnum að fara inn í

hugarheim annarrar persónu og færa þeir þá athyglina frá sjálfum sér og yfir á hana. Á þann hátt hjálpar spuni og leiklist þeim sem glíma við félagskvíða að vera í núinu. Því er söngleikurinn kjörinn vettvangur fyrir þá að skora á sjálfa sig í samskiptum við aðra. Félagskvíðnir glíma við „félagslega fullkominaráráttu“ en innan söngleiks er gríðarleg samvinna og ófyrirsjáanlegt ferli sem reynir á þá sem eru kvíðnir og þurfa helst að vita allt fyrirfram. Því skiptir máli að hvetja þá einstaklinga áfram, efla sjálfstraust þeirra og félagsfærni. Söngleikjaþátttaka er öflug leið til þess að takast á við félagskvíða, líkt og í hugrænni atferlismeðferð þegar fólk með fælni fer og mætir því sem það óttast og einstaklingar æfa sig í félagslegum samskiptum. Ljóst er að menntunargildi skólasöngleikja er margvíslegt og hjálpar til að renna enn frekar stöðum undir slíkt nám í grunnskóla og að samþætta tónlist, leiklist og dans í áhrifaríkum suðupotti óhefðbundins náms.

Áhugavert væri að rannsaka enn frekar hvort þeir sem glíma við félagskvíða sækja almennt mikið í að taka þátt í söngleikjum eða kjósi hefðbundið meðferðarform, til dæmis hópmeðferð undir leiðsögn sálfræðinga. Það mætti segja að söngleikur sé ákveðið meðferðarform við félagskvíða þar sem ýmislegt getur komið upp á og margir mismunandi einstaklingar koma saman. Þátttakendur rannsóknar voru sammála um að söngleikurinn minnkaði kvíða þeirra í kringum fólk, sem og að koma fram. Mikilvægt er því að halda áfram rannsóknum á félagslegum áhrifum söngleikja.

Social benefits of musical participation

The aim of this article is to shed light on social benefits of musical participation and the importance of musical form as a non-traditional type of learning, in which the art forms of music and drama are treated as one whole. Another aim is to discover the impact of musical participation by focusing on performance anxiety through drama therapy. Drama therapy can play an important role in helping young people deal with social anxiety. Drama therapy involves a relationship between a therapist and a client or clients who attempt to make sense of their life experience as they engage, partly or fully, in a creative process, in this case through the media of drama and theatre. Robert Landy talks about the role of drama, stating that it is ‘about people creating a distance between the everyday reality and the reality of the imagination. Role plays and improvisations can encourage participants to understand negative behaviours and to practice new ways of reacting and of being’ (Landy, 1994). He also describes ‘the dramatic experience of role as being one of paradox: I am me and not-me at the same time. It is one of engagement and separation’ (Landy, 1991). In his study Daniel J. Siegel (2007) reports on the positive effects improvising has on anxiety in the book *The Mindful Brain*. According to him, the reason for the positive effects of improvising is that the medial frontal cortex is very active when improvising and has the effect that individuals become better in communication with others. Then some social-minded individuals find it easier to be around people in a role because they feel they are freer. At the same time, the role does not have “negative consequences” as in everyday life where individuals are judged by others (Sóley Dröfn Davíðsdóttir, 2017). The research question for this article is: *What are the effects of participation in a school musical on social skills and self-perception of adolescents?* This was a qualitative interview study in which interviews were conducted with elementary school teenagers who participated in a musical. The investigator’s journal entries were also part of the data as well as his experience in the field. All interviewees reported that the musical process had helped them forge connections with one another. Those students who experienced anxiety said that throughout the process, their anxiety had diminished and that it had helped them express themselves to fellow students, enhancing their self-confidence. The results show that non-traditional learning within a musical is an important platform for enhancing students’ social skills. Furthermore, musical participation has a positive impact on social anxiety and enhances students’ communication skills. Practitioners

say it can empower people who struggle with communication to express their needs and feelings. It can help to forge relationships by enhancing confidence or bringing people together. It can provide opportunities to experience positive self-esteem and self-worth, and help people gain control over conflicts and anxieties. The results clearly demonstrated the necessity of non-traditional learning and arts in enhancing students' social skills and self-confidence. At the same time, it is important to help students who suffer from social anxiety, since the base of social anxiety is social perfectionism, which is best described by the fact that students are afraid to fail during communication with other people. Music-based projects, in which there is considerable social interaction, are, therefore, a helpful as well as a challenging platform for those who suffer from social anxiety disorder. The study is useful to all those who work in primary and secondary education and consequently important to the school community, especially to those who are socially excluded and often find themselves in the world of creative arts.

Keywords: School musical, drama, social skills, arts education, non-traditional learning.

Um höfundana

Rannveig Björk Þorkelsdóttir (rbth@hi.is) er dósent í leiklist við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hún lauk doktorsprófi frá Kennaradeild Norska tækni- og vísindaháskólans (NTNU) í Þrándheimi 2016 þar sem hún skrifaði um innleiðingu leiklistar í grunnskóla á Íslandi. Rannsóknarsvið hennar tengist meðal annars listkennslu og leiklist.

Sólveig Þórðardóttir (solveig.thordardottir@rvkskolar.is) útskrifaðist frá Háskóla Íslands árið 2019 með M.Ed.-gráðu í grunnskólakennarafræði með áherslu á leiklist og tónlist í skólastarfi. Hún starfar sem leiklistarkennari í Reykjavík.

About the authors

Rannveig Björk Thorkelsdóttir (rbth@hi.is) is associate professor in drama at the University of Iceland, School of Education. She holds a Ph.D. from the Norwegian University of Science and Technology (NTNU) with emphasis on drama and theatre study. In her research and practice she focuses on drama and artistic approaches to teaching and learning.

Sólveig Thordardóttir (solveig.thordardottir@rvkskolar.is) graduated from the University of Iceland in 2019 with an M.Ed. degree as a teacher in compulsory school with focus on drama in education. She currently works as drama teacher at a compulsory school in Reykjavík.

Heimildir

- American Psychological Association. (2019). *Journal of Applied Psychology*. Sótt af <https://www.apa.org/pubs/journals/apl/index>
- Bamford, A. (2009). *The wow factor: Global research compendium on the impact of the arts in education*. New York: Waxmann Munster.
- Bermant, G. (2013). Working with(out) a net: Improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in Psychology*, 4(929), 1–3. doi:10.3389/fpsyg.2013.00929

- Blackie, L. E. R., Roepke, A. M., Foregard, M. J. C., Jayawickreme, E. og Fleeson, W. (2014). Act well to be well: The promise of changing personality states to promote well-being. Í A. Parks og S. Schueller (ritstjórar), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychology interventions* (bls. 462–474). New York: Wiley.
- Dunbar, R., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J., Stow, J., ... van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences*, 279(1731), 1161–1167. Sótt af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3267132/>
- Goleman, D. (2000). *Tilfinningagreind* (Áslaug Ragnars þýddi). Reykjavík: Iðunn.
- Holmwood, C. (2014). *Drama education and dramatherapy: Exploring the space between disciplines*. New York: Routledge.
- Landy, R. (1991). The dramatic basis of role theory. *The Arts in Psychotherapy*, 18(1), 29–41.
- Landy, R. (1994). *Drama therapy: Concepts, theories, and practices*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research for social sciences*. Los Angeles: SAGE.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- O’Toole, J. og O’Mara, J. (2007). Proteus, the giant at the door: Drama and theatre in the curriculum. Í L. Bresler (ritstjóri), *International handbook of research in arts education* (bls. 203–218). Dordrecht: Springer.
- O’Toole, J. (2015). When advocacy meets opportunity... what’s the reality? Establishing drama in the curriculum. Í M. Fleming, L. Bresler og J. O’Toole (ritstjórar), *The Routledge international handbook of the arts and education*, (bls. 185–193). London: Routledge.
- Parekh, R. (2017). *Help with anxiety disorders*. Sótt af <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders>
- Rannveig Björk Þorkelsdóttir. (2012). *Leikið með listina*. Reykjavík: Háskólaprent.
- Rannveig Björk Þorkelsdóttir. (2016a). *What are the enabling and what are the constraining aspects of the subject of drama in Icelandic compulsory education?* Í T. Chemi og X. Du (ritstjórar), *Arts-Based Methods in Education Around the World* (bls. 231–246). Sótt af https://www.riverpublishers.com/pdf/ebook/chapter/RP_9788793609372C10.pdf
- Rannveig Björk Þorkelsdóttir. (2016b). *Understanding drama teaching in compulsory education in Iceland: A micro-ethnographic study of the practice of two drama teachers* (doktorsritgerð). Norwegian University of Science and Technology, Þrándheimi.
- Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarsson. (2013). Tilfellarannsóknir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 497–509). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sawyer, R. K. (2003). *Group creativity: Music, theater, collaboration*. New York: Routledge.
- Shafer, A. og Blakeslee, M. (2000). *Music makes the difference: Music, brain development, and learning*. Reston, VA: MENC’s, The National Association for Music Education.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being* (Norton series on interpersonal neurobiology). New York: W.W. Norton.
- Sóley Dröfn Davíðsdóttir. (2017). *Náðu tökum á félagskvíða*. Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Wittchen, H. U. og Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(417), 4–18. Sótt af <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wynnepaul, V., Abrami, P. C. og Upitis, R. (2016). *Self-regulation and music learning: A systematic review*. *Psychology of Music*, 44(1), 55–74. Sótt af <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735614554639>

