



# VILKA EFFEKTER HAR EN KULTURHOBBY 2024

- rapport, grundläggande konstundervisning



ARKITEKTUR BILDKONST CIRKUSKONST DANS MEDIEKONST MUSIK ORDKONST SLÖJD TEATERKONST

---



**Utgivare:** Förbundet för grundläggande konstundervisning rf.

**Text:** Iina Pärssinen och Viivi Seirala

**Layout:** Sanna Lehti

**Rapportens utgivningsår:** 2024

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Inledningsvis</b>	<b>4</b>
<b>Centrala resultat</b>	<b>5</b>
<b>Grundläggande konstundervisning</b>	<b>7</b>
<b>1. Använda mätare och insamling av data</b>	<b>8</b>
<b>2. Respondenternas bakgrundsinformation</b>	<b>11</b>
2.1. Hobbyutövarens konstart	11
2.2. Utövarens ålder och kön	12
2.3. Landskapet där man utövar sin hobby	12
<b>3. Sociala effekter och effekter i anslutning till gemenskapen</b>	<b>14</b>
3.1. Respondenter yngre än 16 år	14
3.2. Respondenter 16 år och äldre	16
<b>4. Psykologiska effekter</b>	<b>20</b>
4.1. Respondenter yngre än 16 år	21
4.2. Respondenter 16 år och äldre	23
<b>5. Effekter i anslutning till inläring</b>	<b>25</b>
5.1. Respondenter yngre än 16 år	26
5.2. Respondenter 16 år och äldre	28
<b>6. Fysiska effekter</b>	<b>29</b>
6.1. Respondenter yngre än 16 år	30
6.2. Respondenter 16 år och äldre	33

# INLEDNINGSVIS

Våren 2024 frågade vi elever i varierande åldrar inom olika konstarter i grundläggande konstundervisning hur de upplever att deras hobby påverkat olika områden i livet. Vi fick nästan 2 000 svar från hela landet. Ett stort tack till alla som svarat! Tack också till personalen vid läroanstalterna för att ni delade enkäten vidare.

Genom enkätsvaren ger vi ordet till hobbyutövarna och lyfter fram betydelsen av att ha en kultur- och konsthobby såväl ur individens som ur samhällets synvinkel. Bland svaren framkommer vägande motiveringar till varför det lönar sig att satsa på konstundervisning och konstintressen i det finländska samhället.

Enkäten genomfördes med hjälp av mätare skapade av [Kansalaisfoorumi](#) och dess medlemsorganisationer. Förbundet för grundläggande konstundervisning med sina medlemsorganisationer är partner i enkäten som nu genomförts för andra gången. Enkäten omfattar denna gång också yngre åldersgrupper.

Förbundet för grundläggande konstundervisning är en riksomfattande takorganisation med sex riksomfattande organisationer som representerar läroanstalterna inom olika konstarter: Esittävien taiteiden oppilaitosten liitto ETOL ry, Förbundet för hemslöjd och konsthantverk Taito rf, Förbundet för konstskolor i Finland rf, Finlands musikläroinrättnings förbund rf, Suomen sanataideopetuksen seura ry och Förbundet för Finlands Dansläroinrättningar STOPP ry.

Medlemsorganisationerna representerar samtliga nio konstarter inom grundläggande konstundervisning: arkitektur, bildkonst, slöjd, mediekonst, musik, ordkonst, cirkuskonst, dans och teaterkonst. Medlemsläroanstalterna är cirka 270.

Vi önskar att vår rapport på ett omfattande sätt stöder såväl beslutsfattare som övriga aktörer i deras arbete med att bygga ett välmående och hållbart samhälle.

Grundläggande konstundervisning stärker bland annat ett kreativt tänkande, nyfikenheten, resiliensen och självkännedomen. Alla dessa är färdigheter som utvärderats som de mest efterfrågade framtidskompetenserna i bland annat i utkastet till den Kulturpolitiska redogörelsen, som är på utlåtanderunda hösten 2024. Målet för den under hösten 2024 pågående reformen av lagstiftningen om grundläggande konstundervisning är på samma sätt att förbättra tillgängligheten till undervisningen med beaktande av olika konstarter. Statsminister Petteri Orpos regering har inkluderat detta i sitt regeringsprogram.

Vår rapport påvisar utan tvekan betydelsen av tillgången på och tillgängligheten till konstundervisning.

Undervisnings- och kulturministeriet har som en del av lagberedningen hört barn och unga inom grundläggande konstundervisning också under vårterminen 2024. Vi får samtidigt en enorm mängd av ny information i synnerhet om de upplevelser som unga konstutövare har.

# CENTRALA RESULTAT

Utgående från svaren upplever man inom grundläggande konstundervisning glädje av att lära sig, att bli accepterad och att man kan dra nytta av de färdigheter man lärt sig också i skolan, på arbetsplatsen eller på annat sätt i livet. En konsthobby ökar kreativiteten och användningen av fantasi och erbjuder positiva utmaningar. En hobby ger ett gott humör och ökar välbefinnandet.

Svaren visar att de upplevda positiva effekterna förverkligas jämnt inom de olika konstarterna och oberoende av kön på den som utövar hobbyn.

Effekterna som mäts genom enkäten uppnås, och utöver det utvecklas elevernas färdigheter och kunskap inom den valda konstarten inom grundläggande konstundervisning. Eleverna lär sig att uttrycka sig själva till exempel genom bilder, ord, sitt instrument eller genom sin kropp, blir en del av kontinuiteten inom sin konstart och för den vidare, samtidigt som de utvecklar konstarten.

## YNGRE ÄN 16 ÅR: VILKA EFFEKTER UPPLEVS EN KULTURHOBBY HA

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag blir accepterad som jag är i min hobbygrupp.	1	1	11	86	2
Jag har blivit glad då jag lärt mig något nytt i min hobby.	0	1	13	85	2
Jag mår bra av min hobby.	1	1	13	85	1
Jag har utvecklats i min hobby.	0	1	13	85	2
Jag får använda min fantasi i min hobby.	1	4	17	76	2
Hobbyn ger mig sätt att uttrycka mig själv.	1	2	19	71	7
Jag kan göra andra glada genom min hobby.	1	3	19	71	6
Jag har via min hobby lärt mig att fortsätta öva, även om något känns svårt i början.	1	2	25	69	4
Jag har fått nya kompisar via min hobby.	8	7	19	63	3
Jag har lärt mig något i min hobby som jag haft nytta av i andra situationer, t.ex. i skolan.	2	6	28	60	4
Min hobby har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.	3	6	31	52	8
Jag har lärt mig att uttrycka min egen åsikt inom hobby.	2	5	33	52	8
Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.	91	5	2	1	1

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: VILKA EFFEKTER UPPLEVS EN KULTURHOBBY HA

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.	92	5	1	1	1
Hobbyn har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.	1	5	26	64	5
Jag kan utnyttja det jag lärt mig inom denna hobby i det övriga livet.	1	6	23	67	2
Jag har fått nya kompisar via hobbyn.	4	8	17	70	2
Jag kan göra andra glada genom min hobby.	1	3	18	77	2
Jag är uppskattad i min hobbygrupp.	1	2	17	78	4
Det var lätt att komma in i hobbygruppen.	0	2	17	79	2
Jag har lärt mig något nytt om mig själv via min hobby.	1	1	14	82	2
Hobbyn erbjuder mig lämpliga utmaningar och jag blir på gott humör av att klara ut dem.	0	1	16	82	1
Hobbyn har ökat min kreativitet.	0	1	15	83	2
Min hobby har ökat min vilja att lära mig mer.	0	1	13	85	1
Jag upplever att jag har utvecklats i min hobby.	0	0	11	89	1
Jag känner glädje då jag lär mig i min hobby.	0	0	8	91	1

# GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

Grundläggande konstundervisning är en i Finland etablerad, internationellt sett unik utbildnings- och hobbyform inom olika konstarter. Den grundar sig på en läroplan och är i första hand avsedd för barn och unga.

Grundläggande konstundervisning är en del av utbildningssystemet i Finland och om den stadgas i lagen och förordningen om grundläggande konstundervisning. Undervisning ges av professionella som är utbildade inom konstarterna

Man kan börja med en hobby inom grundläggande konstundervisning som skolelev. Är man yngre, kan man delta i konstfostran för småbarn. Grundläggande konstundervisning riktas i första hand till barn och unga, men intresset för att studera konstarter ökar också bland vuxna. Allt fler läroanstalter erbjuder grupper för vuxna.

Genom undervisningen främjas utvecklingen av förhållandet till konst och ett livslångt intresse för konsthobbyn. Undervisningen utvecklar den kompetens som kännetecknar konstarten och ger färdigheter att söka sig till yrkesutbildning och högskoleutbildning inom konstarten i fråga. Studierna stöder utvecklingen av elevernas kreativa tänkande och deltagande, stärker elevernas identitetsbyggande och utvecklingen av den kulturella läskompetensen samt fostran mot ett aktivt medborgarskap. Man skapar en grund för en socialt och kulturellt hållbar framtid inom grundläggande konstundervisning.

Grundläggande konstundervisning är samtidigt både utbildning och ett intresse. Enkätmaterialen insamlades genom att använda en mätare som utarbetats för utövandet av kulturhobbyer. Därför betonar vi utövandet av ett intresse som synvinkel i rapporten.

**424**

**läroanstalter**

Verksamheten är omfattande, sammanlagt 1 225 filialer.

**128 000**

**elever**

Det finns fler elever inom grundläggande konstundervisning än gymnasie studerande.

**267**

**kommuner**

Undervisning ges i ca 86 % av kommunerna i Finland.

**9**

**konstarter**

Arkitektur, bildkonst, cirkuskonst, dans, mediekonst, musik, ordkonst, slöjd och teaterkonst.

**15 000**

**evenemang årligen**

Upptredanden, konserter, utställningar och evenemang är en viktig del av verksamheten.

*Nyckeltal: Utbildningsstyrelsen, förbundens medlemsenkäter*

# 1. ANVÄNDA MÄTARE OCH INSAMLING AV DATA

Enkätmaterialet har samlats in genom mätare som granskar upplevda effekter av kulturutövandet. Kansalaisfoorumi har med sina organisationspartners utarbetat mätaren under 2021–2022. Vid utarbetandet av mätaren har man använt internationellt och finländskt forskningsmaterial om kulturvälmående som det finns rikligt av, såsom Världshälsoorganisationen WHO:s rapport om välmäände-effekterna av konst och kultur samt Sitras sammanställning av de undersökta effekterna av konst och kultur.

Mätaren består av påståenden som indelats i fem olika delområden. Med hjälp av dem mäts de psykologiska och sociala effekterna av utövandet av kulturhobbyn, effekter i anslutning till inlärning och gemenskapen samt fysiska effekter.

Kansalaisfoorumi har med hjälp av mätaren genomfört enkäten bland vuxna hobbyutövare inom olika konstarter också år 2022. För första gången har vi nu tillgång till användningen av en enkät som riktas till yngre, 7–15-åringar. Förbundet för grundläggande konstundervisning med sina medlemsorganisationer har varit med och utformat enkäten. Även svaren har behandlats i första hand indelade i två olika åldersgrupper, 7–15-åringar och 16 år och äldre.

Alla respondenter har svarat på samtliga påståenden i enkäten. Om respondenten önskade, fick hen också berätta mer om sina tankar i ett utrymme för fritt formulerade svar.

Enkätmaterialet insamlades under våren 2024. Medlemsorganisationerna till Förbundet för grundläggande konstundervisning skickade en enkätlink via e-post till sina medlemsläroanstalter, inom vilka enkäten delades vidare till eleverna. Enkäten var öppen under tiden 2.4–3.5 och man kunde svara på den antingen självständigt hemma eller med stöd av läraren under lektionen.

Förbundet för grundläggande konstundervisning har ansvarat för att sammanställa och behandla materialet samt utarbetat rapporten.



MÄTBARA EFFEKTER	INDIKATORPÅSTÅENDEN 16 ÅR OCH ÄLDRE	INDIKATORPÅSTÅENDEN 7–15-ÅRINGAR
<b>EFFEKTERNA PÅ INLÄRNINGEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitiva effekter: de egna färdigheterna utvecklas</li> <li>• Inlärningsfärdigheterna utvecklas</li> <li>• Den positiva attityden till inläring ökar</li> <li>• Uppfattandet av helhetsbilden utvecklas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag upplever att jag har utvecklats i min hobby.</li> <li>• Min hobby har ökat min vilja att lära mig mer.</li> <li>• Jag känner glädje då jag lär mig i min hobby.</li> <li>• Jag kan utnyttja det jag lärt mig inom denna hobby i det övriga livet.</li> <li>• Ibland känns inläringen i min hobby för svår.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har utvecklats i min hobby.</li> <li>• Jag har blivit glad då jag lärt mig något nytt i min hobby.</li> <li>• Jag har lärt mig något i min hobby som jag haft nytta av i andra situationer, t.ex. i skolan.</li> <li>• Jag har lärt mig att tänka ur en annan synvinkel i min hobby.</li> <li>• Inläringen i min hobby känns som en för stor utmaning.</li> </ul>
<b>PSYKOLOGISKA EFFEKTER</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Självkännedomens förbättras</li> <li>• De känslomässiga färdigheterna utvecklas</li> <li>• Användandet av fantasin utvecklas</li> <li>• Psykiskt välbefinnande, självkompetensen och känslorna för acceptans ökar</li> <li>• Långsiktigheten och resiliensen ökar</li> <li>• Den egna identiteten utvecklas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har lärt mig något nytt om mig själv via min hobby.</li> <li>• Jag lär mig att identifiera mina känslor via min hobby.</li> <li>• Jag kan hantera mina känslor via min hobby.</li> <li>• Hobbyn har ökat min kreativitet.</li> <li>• Hobbyn erbjuder mig lämpliga utmaningar och jag blir på gott humör av att klara ut dem.</li> <li>• Min hobby hjälper mig att definiera vem/hurdan jag är.</li> <li>• Min hobby kräver tidvis för mycket av mig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har lärt mig något nytt om mig själv via min hobby.</li> <li>• Jag kan öva mig i att hantera känslor i min hobby.</li> <li>• Jag får använda min fantasi i min hobby.</li> <li>• Hobbyn ger mig sätt att uttrycka mig själv.</li> <li>• Jag mår bra av min hobby.</li> <li>• Jag har via min hobby lärt mig att fortsätta öva, även om något känns svårt i början.</li> <li>• Jag har via min hobby lärt mig att klara av misslyckanden bättre än tidigare.</li> <li>• Min hobby kräver tidvis för mycket av mig.</li> </ul>

MÄTBARA EFFEKTER	INDIKATORPÅSTÅENDEN 16 ÅR OCH ÄLDRE	INDIKATOR- PÅSTÅENDEN 7-15-ÅRINGAR
<b>SOCIALA EFFEKTER OCH EFFEKTER I ANSLUTNING TILL GEMENSKAPEN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensamheten och den sociala isoleringen minskar</li> <li>• Förmågan att bygga positiva sociala relationer stärks</li> <li>• Deltagandet och påverkan i samfundsverksamhet ökar</li> <li>• Känslan av delaktighet ökar</li> <li>• De sociala färdigheterna och interaktionsfärdigheterna förbättras</li> </ul> <p><b>7-15-ÅRINGAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känslan av att höra till en grupp och delaktigheten stärks</li> <li>• Upplevelsen och färdigheterna att fungera för en grupps bästa ökar</li> <li>• Tron på de egna möjligheterna att påverka inom gruppen stärks</li> <li>• Tron på de egna möjligheterna att påverka på ett bredare fält inom samhället stärks</li> <li>• Förmågan att lokalisera sig själv som en del av kulturtraditionen stärks</li> <li>• Upplevelsen av att göra gott för andra/upplevelsen av att producera glädje stärks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har fått nya kompisar via hobbyn.</li> <li>• Det var lätt att komma in i hobbygruppen.</li> <li>• Hobbyn har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.</li> <li>• Jag är uppskattad i min hobbygrupp.</li> <li>• Jag har lärt mig att fungera i grupp genom min hobby.</li> <li>• Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag upplever att jag är en i gänget.</li> <li>• Jag upplever att jag är viktig som en del av gemenskapen.</li> <li>• Min hobby erbjuder mig en möjlighet att påverka.</li> <li>• Jag upplever att jag bygger upp ett bättre samhälle via min hobby.</li> <li>• Jag upplever att jag är en del av traditionen bakom min kulturhobby och i att föra den vidare.</li> <li>• Jag kan göra andra glada genom min hobby.</li> <li>• Jag upplever att min förmåga att fungera för min gemenskaps bästa har ökat via min hobby.</li> <li>• Jag kan inte påverka i min hobbygemenskap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har fått nya kompisar via min hobby.</li> <li>• Min hobby har utvecklat mina kompisfärdigheter.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min hobby har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.</li> <li>• Jag upplever att jag är en del av min hobbygrupp.</li> <li>• Jag upplever att jag är en viktig del av min gemenskap.</li> <li>• Jag blir accepterad som jag är i min hobbygrupp.</li> <li>• Jag har lärt mig att uttrycka min egen åsikt inom hobby.</li> <li>• Jag kan påverka saker i min hobby.</li> <li>• Jag kan göra andra glada genom min hobby.</li> <li>• Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.</li> </ul>
<b>FYSISKA EFFEKTER</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hela kroppen aktiveras</li> <li>• Kroppspositivismen ökar</li> <li>• Det fysiska välbefinnandet förbättras</li> <li>• Sambandet mellan kropp och sinne stärks</li> </ul> <p><b>7-15-ÅRINGAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Färdigheterna att röra på sig ökar</li> <li>• Mängden av fysisk aktivitet ökar</li> <li>• Det fysiska välbefinnandet förbättras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag använder min kropp på ett mångsidigt sätt i min hobby.</li> <li>• Min hobby hjälper mig att uppskatta min kropp.</li> <li>• Jag upplever att jag mår fysiskt bättre tack vare min hobby.</li> <li>• Min hobby stärker sambandet mellan kropp och sinne.</li> <li>• Ibland belastar hobbyn min kropp för mycket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jag har lärt mig motionsfärdigheter genom min hobby.</li> <li>• Jag rör på mig genom min hobby mer än utan den.</li> <li>• Jag orkar fysiskt bättre tack vare min hobby.</li> <li>• Ibland gör min hobby mig för trött.</li> </ul>

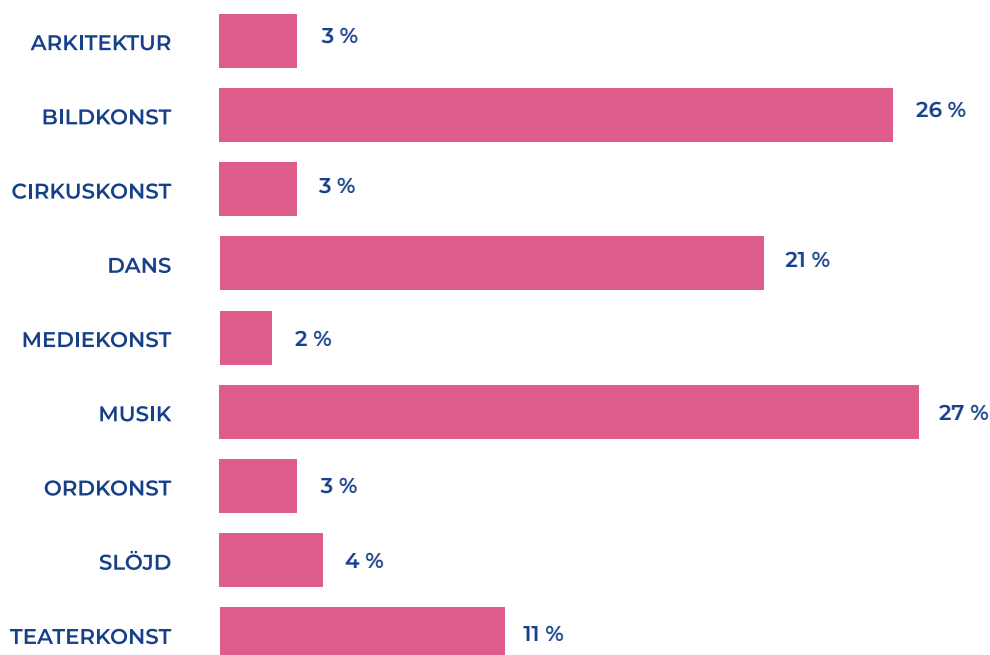
## 2. RESPONDENTERNAS BAKGRUNDSINFORMATION

### 2.1. Hobbyutövarens konstart

Enkäten besvarades av sammanlagt 1 893 elever inom grundläggande konstundervisning inom konstarterna arkitektur, bildkonst, cirkuskonst, dans, mediekonst, musik, ordkonst, slöjd och teaterkonst. Man kunde också svara på enkäten på svenska. Vi fick in 117 svenskspråkiga svar.

Andelen respondenter inom olika konstarter följer elevantalet inom respektive konstart. Mest respondenter finns inom bildkonst, dans och musik som också har mest utövare.

#### HOBBY

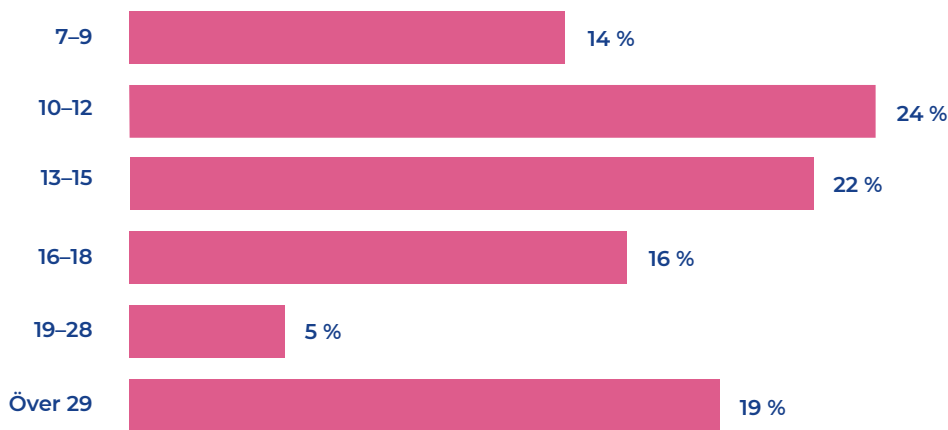


## 2.2. Utövarens ålder och kön

Sammanlagt 1 139 respondenter var yngre än 16 år och 754 var 16 år eller äldre. Könsfördelningen av respondenterna koncentrerades på flickor och kvinnor som utgjorde 78,5 % av respondenterna. Pojkar och män utgjorde 17 % av respondenterna, personer som identifierar sig som annat 1,7 % och 2,8 % ville inte uppge sitt kön. Hobbyutövandet var enligt enkäten delvis könsbetonat, till exempel 46 % av pojkar och män som svarade hade musik som sin hobby.

Då man betraktar enkätsvaren ur könssynvinkel skiljer sig svaren inte nämnvärt från varandra, och de positiva effekterna av konst som hobby förverkligas oberoende av kön. De som uppgett något annat som sitt kön eller valt kan inte svara, hade något fler svar av annan eller delvis annan åsikt jämfört med övriga med tanke på frågor som mätte sociala och samhällsliga effekter.

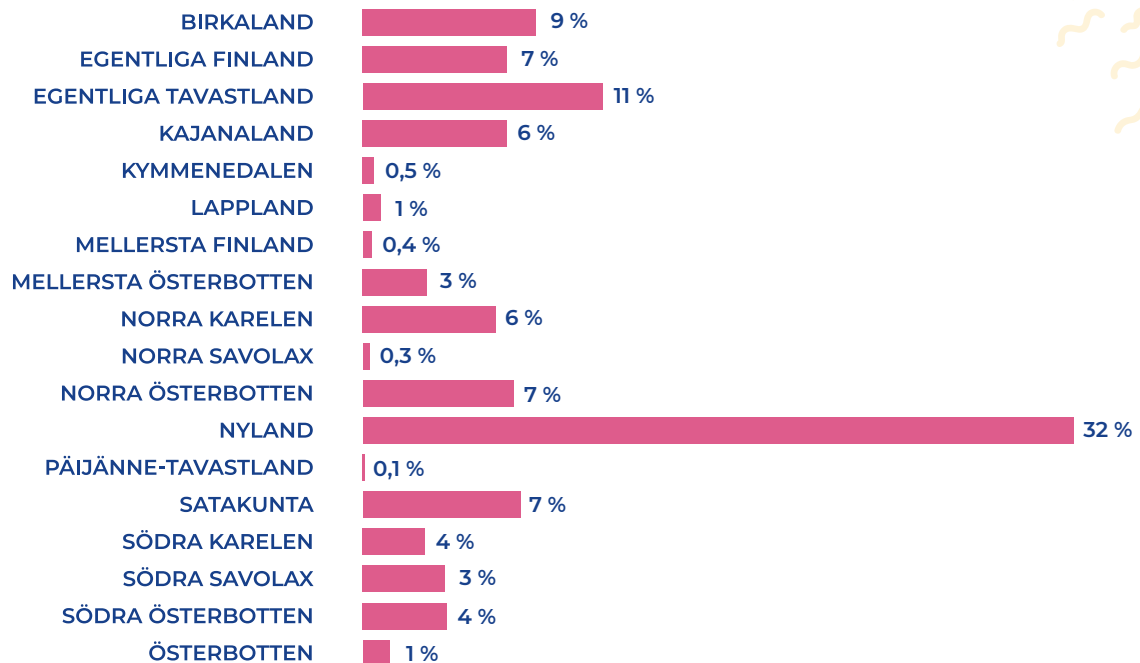
### ÅLDER



## 2.3. Landskapet där man utövar sin hobby

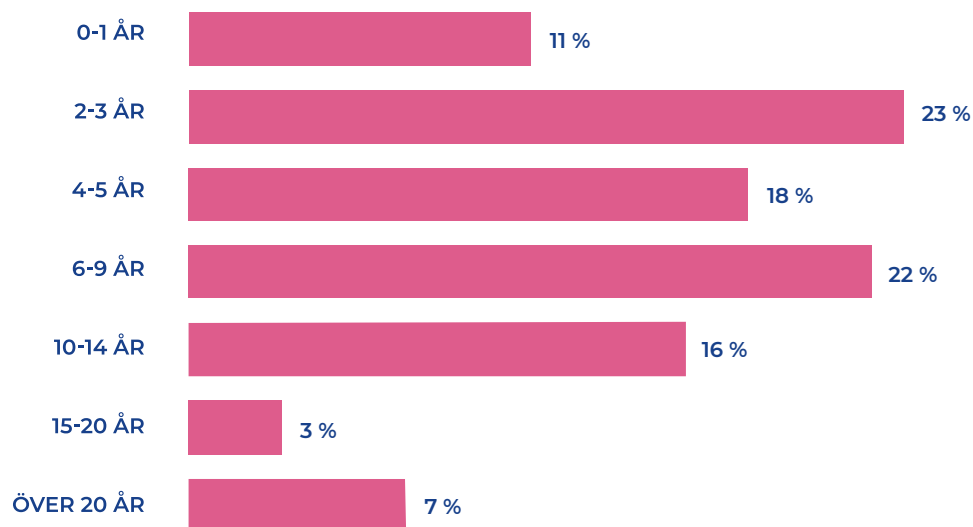
Vi fick svar från hela Finland, mest från Nyland som också har störst antal hobbyutövare. Också i Egentliga Tavastland var man aktiv med att svara på enkäten. Mellersta Finland, Kymmenedalen, Norra Savolax och Päijänne-Tavastland hade väldigt få respondenter, med under 10 svar från respektive landskap. Det som också påverkat svarsaktiviteten är huruvida läroanstalterna inom de olika områdena varit aktiva med att dela enkäten till sina elever.

## LANDSKAPET DÄR MAN UTÖVAR SIN HOBBY



Största delen av respondenterna hade utövat den valda konstarten över 3 år (66,1 % av respondenterna) och 7,1 % av respondenterna i mer än 20 år. Det går att få en bra överblick av effekterna av utövandet av en konsthobby från olika delar av Finland, ur olika åldersgrupper samt av dem som haft sin hobby en kortare tid eller utövat sin hobby redan en längre tid.

## HUR LÄNGE HAR MAN UTÖVAT HOBBYN



# 3. SOCIALA EFFEKTER OCH EFFEKTER I ANSLUTNING TILL GEMENSKAPEN

I enkäten riktad till dem som är yngre än 16 år utgjorde sociala effekter och effekter i anslutning till gemenskapen en frågehelhet. Påståendena var indelade i två olika delar hos de äldre respondenterna.

Svaren ger en positiv bild av kulturhobbyns sociala effekter och effekterna i anslutning till gemenskapen i de båda åldersgrupperna. 83 % av dem som var yngre än 16 år hade fått nya vänner, siffran var 86 % bland de äldre respondenterna. Man känner sig också trygg i sin hobby. 95,8 % av respondenterna under 16 år och 97,5 % i de äldre åldersgrupperna svarade att de inte upplever mobbing eller diskriminering i sin hobby.

## 3.1. Respondenter yngre än 16 år

### YNGRE ÄN 16 ÅR: SOCIALA EFFEKTER OCH EFFEKTER I ANSLUTNING TILL GEMENSKAPEN

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har fått nya kompisar via min hobby.	8	7	19	63	3
Min hobby har utvecklat mina kompisfärdigheter.	6	11	32	41	10
Min hobby har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.	3	6	31	52	8
Jag upplever att jag är en del av min hobbygrupp.	2	3	18	73	4
Jag upplever att jag är en viktig del av min hobbygrupp.	3	6	26	56	9
Jag blir accepterad som jag är i min hobbygrupp.	0	1	11	86	2
Jag har lärt mig att uttrycka min egen åsikt inom hobby.	2	5	33	52	8
Jag kan påverka saker i min hobby.	2	6	37	47	8
Jag kan göra andra glada genom min hobby.	1	3	19	71	6
Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.	91	5	2	1	1

Av respondenterna som var yngre än 16 år upplever största delen att de blir accepterade som de är (97 %) och att de känner att de är en del av sin hobbygrupp (91 %).

*"Det är alltid bra stämning i min hobby och alla beaktas rätt så bra och accepteras sådana som de är."*

***"Läraren tar oss bra i beaktande,  
olika som vi är."***

***"Det kan vara svårt att hitta  
en vän som är lika som en själv i skolan,  
i en hobby kan det lyckas."***

*"Min teater har varit som en andra familj för mig."*

83 % av dem som svarade har fått kompisar via sin hobby. Man konstaterade i svaren att kompisar som man fått på andra håll (t.ex. i skolan) hade samma hobbyer. Bland musikötövarna hade de som spelade soloinstrument sociala kontakter ofta endast till sin lärare, vilket inte ansågs vara endast negativt.

***"Förhållandet mellan läraren  
och eleven tillför också glädje  
och är en resurs i vardagen"***

Huruvida hobbyn påverkat kompisfärdigheterna uppskattade respondenterna något motstridigt som lite sämre än hobbyns utökade effekter på att kunna fungera tillsammans med olika människor. Det är möjligt att det varit oklart vad som anses med kompisfärdigheter för en del av dem som är yngre än 16 år. Som utmaningar för att bli vänner och höra till gruppen var bland annat blyghet, det att medlemmarna i hobbygrupperna växlar och enstaka mobbningsfall. Man ville ändå ofta fortsätta med sin hobby tack vare övriga effekter som ger välbefinnande, till exempel:

*"Jag har asperger, varför den sociala effekten av min hobby inte är lika stor som för andra. Men jag mår mycket bättre då jag spelar musik, blir lugnare och mer harmonisk då jag kan öva på musiken."*

## 3.2. Respondenter 16 år och äldre

### 16-ÅR OCH ÄLDRE: SOCIALA EFFEKTER

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har fått nya kompisar via hobbyn.	4	7	17	70	2
Det var lätt att komma in i hobbygruppen.	0	2	17	79	2
Hobbyn har ökat min förmåga att fungera tillsammans med många olika typer av människor.	1	5	25	64	5
Jag är uppskattad i min hobbygrupp.	0	2	16	78	4
Jag har lärt mig att fungera i grupp genom min hobby.	3	4	26	63	4
Jag blir mobbad eller diskriminerad i min hobby.	92	5	1	1	1

Svaren hos 16-åringarna och de äldre respondenterna är i samma linje som bland de äldre. 86 % av respondenterna hade fått nya kompisar genom sin hobby.

*"Genom dansen har jag haft möjlighet att skapa starka och förtroliga vänskapsrelationer. Jag har egentligen träffat största delen av min vänskapskrets just via dansen."*

***"Då man har en konsthobby är det lätt att vara sig själv och nya vänskapsrelationer blir fasta."***



Man kunde läsa i svaren att hobbyn sammanför människor som är likasinnade med olika bakgrunder och att de sociala kontakterna som skapats inom en hobby tillför mångsidighet i den övriga vardagen. Vänskapsrelationer som man fått via grundläggande konstundervisning upplevdes ofta som starka och viktiga. En konsthobby upplevdes också öka förmågan att fungera tillsammans med många olika typer av människor (av samma eller delvis samma åsikt 89 %). Man upplevde det lätt att komma in i hobbyn (96 %) och att man fick uppskattning som en del av gruppen (94 %).

*"Jag upplever att min hobbygemenskap är uppmuntrande och inspirerande. Det känns bra att spendera sin fritid på ett ställe där andra är intresserade av samma sak och pratar ett gemensamt språk. Det är roligt att dyka ner i konstens värld efter en arbetsdag."*

*"Hobbyn tillför mångsidighet i fritiden, fungerar som en motvikt till arbetet och hjälper att utveckla egna förmågor."*

***"Min hobby har hjälpt mig fungera med olika människor, leda grupper och jobba för att uppnå gemensamma mål."***

Liksom bland de yngre respondenterna upplevdes det inom en del av konstarterna att man hade färre sociala kontakter. Å andra sidan kunde det också upplevas som en positiv sak.

*"Man jobbar rätt så självständigt, även om man är i grupp"*

*"Eftersom bildkonst är något av en solohobby och jag inte känner andra som har samma intresse, är gemenskapsdelen ofta ganska liten."*

*"Jag tycker mer om att jobba ensam och upplever att grupparbeten till och med kan försämra min prestation."*

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: EFFEKTER I ANSLUTNING TILL GEMENSKAPEN

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag upplever att jag är en i gänget.	1	5	24	66	4
Jag upplever att jag är viktig som en del av gemenskapen.	2	7	30	55	6
Min hobby erbjuder mig en möjlighet att påverka.	6	22	32	31	9
Jag upplever att jag bygger upp ett bättre samhälle via min hobby.	7	16	33	32	12
Jag upplever att jag är en del av traditionen bakom min kulturhobby och i att föra den vidare.	2	5	31	57	5
Jag kan göra andra glada genom min hobby.	0	3	18	77	2
Jag upplever att min förmåga att fungera för min gemenskaps bästa har ökat via min hobby.	4	12	31	41	12
Jag kan inte påverka i min hobbygemenskap.	47	33	9	3	8

Känslan av samhörighet bland 16-åringar och den äldre åldersgruppen var märkbar bland respondenterna: 90 % av respondenterna upplevde att de hör till en grupp och 85 % kände att de var en viktig del av sin gemenskap.

88 % av respondenterna upplevde sig vara en del av traditionen inom sin kulturhobby och i att föra den vidare. Man ansåg i svaren att det var viktigt att vara ett exempel för andra hobbyutövare och nybörjare, samt att kunna upprätthålla en uppmuntrande stämning då man möter utmaningar i inläringen. 71,5 % av respondenterna upplevde att deras förmåga att fungera för gemenskapens bästa hade ökat tack vare hobbyn.

I svaren framkom också upplevelsen av det egna konstnärliga uttrycket som ett sätt att påverka samhället och den egna gemenskapen. 62,6 % av respondenterna upplevde att hobbyn erbjuder direkta möjligheter att påverka saker och 62,6 % upplevde att de bygger ett bättre samhälle genom sin hobby. Å andra sidan ökade andelen kan inte säga-svar till en rätt så hög nivå bland dessa påståenden. En del av påverkanssätten är inte nödvändigtvis så synliga eller direkta att det skulle vara tydligt att observera eller definiera dem. Dock ansåg 94,6 % av respondenterna att man kan glädja andra genom sin hobby och också detta ansågs vara ett av påverkanssätten.

*"Musik och annan konst uttrycker många saker som det är svårt eller nästan omöjligt att sätta ord på. Konsten erbjuder i alla dess former en djupare kontakt mellan människor och hjälper att orka i med- och motgångarna i livet. Den kan också ge både den som utövar hobbyn och mottagaren mycket glädje som bär dem vidare i deras liv och kan påverka såväl närmiljön som hela samhället."*

*"Att spela ett instrument har fört musik och musikutövare i mitt liv. Jag upplever att jag utvecklas varje dag och tror att det finns värde i att öva på konst och färdighet. Konsten är något socialt och tillsammans skapar vi kultur genom den. Den skapar betydelse och uppfyllelse."*

Känslan av samhörighet och att arbeta tillsammans med andra inom konsthobbyn, även om man koncentrerar sig på sitt eget arbete, förde med sig tilläggsbetydelse också utanför hobbyn och med tanke på känslan av att orka allmänt. Nästan 80 % av respondenterna upplevde sig också kunna påverka saker inom sin hobbygemenskap. Som konsthobbyns styrka kan ses det kontinuerliga utvecklandet av en själv, och via det vill man också stöda andra.

*"Min teaterhobby påverkar mig verkligen djupt hela tiden. Den är en av mina största källor till glädje varje vecka. Jag får förverkliga mig själv, spendera tid med trevliga människor, uppleva och testa nya saker och göra det jag älskar mest. - -"*

***"Hobbyn är ett viktigt andningshål efter en brådsakande arbetsdag; man får koncentrera sina tankar på något annat än sitt jobb. I själva verket valde jag en konsthobby då jag höll på att bli bättre från att ha varit utbränd i arbetet. Det här har hjälpt mig vidare mot ett friskare liv."***

*"Musiken förenar människor oberoende av kön och ålder. Det är sällan man inom någon annan hobby drar åt samma håll så mycket och koncentrerar sig på ett gemensamt resultat som t.ex. i en orkester. I våra orkestrar är åldersspannet från lågstadielärover till pensionärer, och det fungerar alltid bra att spela tillsammans."*

*"Hobbyn har gett mig nya vänner och bekantskaper som jag också kunnat spendera tid med utanför hobbyn. Hobbyn har påverkat positivt både den fysiska funktionsförmågan och den mentala orken. Hobbyn har ökat min tro på livslångt lärande, gett stöd åt att acceptera olikheter, fört glädje i livet och inspiration till att ta hand om sig själv."*

## 4. PSYKOLOGISKA EFFEKTER

Svaren tyder på att en konsthobby förbättrar stresståligheten och fungerar som en återhämtande faktor i vardagen. På basen av enkätsvaren gav konsthobbyn ett gott humör (97,3 % av yngre än 16 år) och förbättrade välbefinnandet hos respondenterna. Framför allt fungerar kreativt uttryck enligt de öppna svaren också som en kanal för att uttrycka och hantera känslor.

***”Genom dansen kan jag svänga negativa känslor till positiva.”***

*”Musiken är för mig ett viktigt sätt att hantera stress och jag får via den en motvikt till t.ex. skoluppgifter.”*

*”Jag tror att känslan av gemenskap och av att höra till ett gäng inom musikintresset fungerat som en viktig beskyddande faktor med tanke på psykiskt välbefinnande, vilket bär ännu i vuxen ålder.”*

***”Jag har inom hobbyn blivit modigare och börjat tro mer på mina egna förmågor.”***

*”Hobbyn erbjuder mig en andningspaus i vardagen och förbättrar min mentala hälsa.”*

Av respondenterna som var yngre än 16 år upplevde 81,4 % och av de äldre respondenterna upplevde 96,1 % att de lärt sig något nytt om sig själva via sin hobby. Av de öppna svaren framkom att konsthobbyn haft en viktig andel i utvecklingen av den egna identiteten. I åldersgruppen 16-åringar och äldre var 89,3 % av samma eller delvis samma åsikt om att hobbyn hjälpt dem definiera vem eller hurdana de är.

*”Jag skulle inte vara mig själv utan musiken. För mig är musiken ett sätt att uttrycka mig själv, förmedla glädje och hantera svåra saker. Den betyder allt för mig.”*

*”I en värld som betonar kunskap och identitetsbygge kring en sak har det varit befriande att få definiera sig själv också, men inte enbart, genom sin konstnärliga hobby. Jag kan till exempel vara kreativ och kunna matematik samtidigt, utan att behöva välja enbart en av dem.”*

Ibland ansåg man att hobbyn krävde för mycket, framför allt då respondenterna blev äldre. De som svarade så var ändå i minoritet bland alla respondenter. Av dem som var yngre än 16 år var 11,2 % av samma åsikt med påståendet och av delvis samma åsikt 4,3 %, och inom den äldre åldersgruppen var 16,3 % av samma åsikt och 8,6 % av delvis samma åsikt. Enligt de öppna svaren berodde belastningen delvis på hur man fick hobbyn att gå ihop med skolan samt arbets- och familjelivet, kraven och tidtabellerna.

*"Ibland kräver det för mycket energi att passa ihop tidtabeller mellan hobbyn och arbetet."*

*"Ibland är det svårt att passa ihop läxor, idrottshobbyn, den målinriktade musikhobbyn och att vara med kompisar."*

*"Tidsmässigt är det ibland utmanande då man borde läsa på prov ..."*

*"Ibland blir man trött på att öva varje dag, men man blir ändå på gott humör och jag kan svåra saker bättre. De svåra sakerna i skolan känns lätta då man håller på med en musikhobby."*

## 4.1. Respondenter yngre än 16 år

### YNGRE ÄN 16 ÅR: PSYKOLOGISKA EFFEKTER

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har lärt mig något nytt om mig själv via min hobby.	4	6	31	50	9
Jag kan öva mig i att hantera känslor i min hobby.	4	8	30	43	15
Jag får använda min fantasi i min hobby.	1	4	17	76	2
Hobbyn ger mig sätt att uttrycka mig själv.	1	2	19	71	7
Jag mår bra av min hobby.	1	1	13	84	1
Jag har via min hobby lärt mig att fortsätta öva, även om något känns svårt i början.	1	2	25	69	3
Jag har via min hobby lärt mig att klara av misslyckanden bättre än tidigare.	2	5	37	48	8
Min hobby kräver tidvis för mycket av mig.	46	34	11	5	4

För respondenterna yngre än 16 år visade sig påståendet "Jag kan öva mig i att hantera känslor i min hobby" vara svårt att svara på. 14,7 % av respondenterna svarade att de inte kan säga. Å andra sidan var 73,2 % av respondenterna av samma eller delvis samma åsikt med påståendet. Påståendet "Hobbyn ger mig sätt att uttrycka mig själv" var klarare för respondenterna, 90 % berättade att de var av samma eller delvis samma åsikt. Det är möjligt att yngre respondenter inte upplever att hanterandet av känslor är samma som att öva på dem.

Konsthobbyn upplevdes öka uthålligheten och att klara av misslyckanden. Påståendet "Jag har via min hobby lärt mig att fortsätta öva, även om något känns svårt i början" var 93,6 % av respondenterna av samma åsikt eller delvis samma åsikt med. 85 % av respondenterna upplevde att de lärt sig att klara av misslyckanden bättre än tidigare.

*" - jag tycker om den här hobbyn för det är lätt för mig att uttrycka mig själv och mina känslor via konsten"*

*"Jag har lärt mig att fortsätta öva, även om något känns svårt till en början. Jag har tack vare min hobby lärt mig att klara av misslyckanden bättre än tidigare."*

***"Jag har lärt mig att klara av misslyckanden och svåra saker. Skolan är lätt, så här får jag tillräckligt med utmaningar. Genom att fortsätta försöka har jag till slut kommit vidare."***

*"Misslyckanden ger en känsla av att man vill göra bättre och då man lyckas, är känslan dubbelt så bra då man jobbat för den."*

*"Ibland är det tråkigt då man inte direkt kan en ny sak, men då man lär sig den genom att öva, blir man jätteglad."*

Av respondenterna upplevde 93 % att de fick använda sig av sin fantasi i hobbyn. Och uttryckandet av kreativitet nämndes i de öppna svaren.

*"Här får man verkligen använda sin fantasi."*

***"Jag har lärt mig att det inte gör något om man inte alltid lyckas. Det lönar sig att öva och konsten får se annorlunda ut än på modellen."***

*" - Jag har också hittat på stycken själv och använt min kreativitet."*

## 4.2. Respondenter 16 år och äldre

### 16-ÅR OCH ÄLDRE: PSYKOLOGISKA EFFEKTER

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har lärt mig något nytt om mig själv via min hobby.	1	1	14	82	2
Jag lär mig att identifiera mina känslor via min hobby.	2	8	34	51	5
Jag kan hantera mina känslor via min hobby.	2	6	26	62	4
Hobbyn har ökat min kreativitet.	0	1	15	82	2
Hobbyn erbjuder mig lämpliga utmaningar och jag blir på gott humör av att klura ut dem.	0	1	16	82	1
Min hobby hjälper mig att definiera vem/hurdan jag är.	2	6	28	61	3
Min hobby kräver tidvis för mycket av mig.	33	39	16	9	3

Av respondenterna inom den äldre åldersgruppen upplevde 87,6 % att de kan hantera sina känslor via sin hobby och 84,5 % upplevde att hobbyn hjälper dem att identifiera sina känslor. I de öppna svaren betonades framför allt känslor av att lyckas och misslyckas, och att tålamodet ökat via dessa och känslan av att klara av jobbiga saker förbättrats. En del av respondenterna ansåg att hanteringen av känslor kan likställas med att uttrycka känslor.

*"Hobbyn har förbättrat mitt välbefinnande och jag kan via den hantera / uttrycka mina känslor."*

*"Jag upplever att hobbyn bidrar med utmaningar som känns trevliga i mitt liv. Förutom att man kan uppleva en känsla av att lyckas i hobbyn kan man också lära sig att hantera misslyckanden på ett konstruktivt sätt. Jag har alltid varit väldigt nervös för att uppträda. Genom min hobby kan jag pröva på att uppträda i en trygg miljö, där det är en naturlig del av inläringen att göra fel."*

*"Hobbyn stöder min målsättning att bredda min bekvämlighetszon genom att modigt gå in på obekväma områden."*

*"Jag kan inte sätta namn på känslor, men de kan spegla sig i min konst. Det har hänt sig att utomstående har uppfattat känslotillstånd i min konst och jag inte själv märkt av dem."*

Konsthobbyn ökade kreativiteten bland 16-åringar och äldre respondenter (97,2 % av respondenterna) och erbjöd lämpliga utmaningar som man blev på gott humör av att klura ut (97,9 % av respondenterna).

*"Det bästa valet i mitt liv var antagligen att börja med en hobby inom musik. Musiken och vissa musikstilar ligger mig väldigt varmt om hjärtat och har en nästan religiös inverkan på livet. Man kan väl inte öka en individs kreativitet med några knep, men jag hittade först som vuxen den kreativitet som försumrats som barn. Det var en av de viktigaste sakerna i hela mitt liv."*

***"Dansen är en viktig tillflyktsort från stressfaktorer som belastar livet. Den ger mig möjlighet att vara kreativ och uttrycka mig själv. Å andra sidan utmanar min hobby mig att utvecklas både som dansare och människa."***



## 5. EFFEKTER I ANSLUTNING TILL INLÄRNING

Svaren tyder på att konsthobbyn påverkar inläringen på ett positivt sätt. I synnerhet i de öppna svaren lyfter man upp upplevelser av att uthålligheten och känslan av självkompetens ökat. Man har också i skolan, arbetslivet och andra hobbyn haft hjälp av att kunna möta utmaningar, utveckla sin självkänsla eller att ha en bättre uppfattning om sig själv.

*"Ibland är det krävande, men man har alltid kommit vidare därifrån. Och då först är det givande då man lär sig något svårt."*

*"Att spela ett instrument har lärt mig tålmod och flitighet."*

Inläringen är en viktig del inom grundläggande konstundervisning, vilket också syns i enkätsvaren. Av respondenter som är yngre än 16 år upplevde 97,7 % och av de äldre respondenterna 99,2 % att de utvecklats i sin hobby.

Utifrån de öppna svaren koncentreras inläringen av en ny färdighet och utvecklandet av sig själv på olika saker inom de olika åldersgrupperna, men är en viktig del av konsthobbyn.

***"Jag har lärt mig att smyga på tårna och blivit snabbare. Jag har lärt mig nya svåra rörelser och fått nya vänner."***

*"Jag kan inte längre ställa höga målsättningar för mig själv, men jag vill fortsätta med min hobby så länge det känns bra."*

Att lära sig i sin hobby för också glädje med sig. I båda åldersgrupperna var endast mindre än 1 % antingen av annan åsikt eller delvis annan åsikt med detta påstående. Också i de öppna svaren berättade man om att inläringen i hobbyn för med sig glädje och är roligt.

*"Jag älskar att lära mig nytt <3"*

*"Musikhobbyn har fört med sig glädje och ljus i mitt liv"*

*"En sådan glädje som jag får av musiken får jag ingen annanstans ifrån och just därför fortsätter jag med den:) Till exempel att märka hur man utvecklas och att också andra märker av det är väldigt givande."*

*"Det är underbart att märka att man ännu kan lära sig (som 64-åring)"*

Att lära sig i sin hobby kändes för 6,3 % av dem som var yngre än 16 år som en för stor utmaning och siffran var 10,5 % bland äldre respondenter. Utmaningen i inläringen upplevdes ändå oftast i en positiv bemärkelse i de öppna svaren.

*"Det finns ingen fullkomlighet inom musiken och ibland är det svårt att se vilken nivå man borde sträva till. Å andra sidan är grundtanken i undervisningen den egna utvecklingen och man jämför inte den med andra, vilket är fantastiskt och gör det möjligt att man ser det man uppnått och utvecklats i och kan glädja sig över det."*

*"Jag kan själv välja vilka utmaningar jag vill ta emot i min hobby."*

*"Ibland kan det kännas helt hopplöst, men genom övning blir saker bekanta och man blir verkligen på gott humör och mår bra av det. Det är jättefint att märka vilka prestationer man ännu klarar av."*

*"Det har inte varit utmanande, utan intressant."*

*"Ibland känns det som en utmaning att lära sig i sin hobby, men jag upplever det som en bra sak."*

## 5.1. Respondenter yngre än 16 år

### YNGRE ÄN 16 ÅR: EFFEKTERNA PÅ INLÄRNINGEN

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har utvecklats i min hobby.	0	1	13	84	2
Jag har blivit glad då jag lärt mig något nytt i min hobby.	0	1	12	85	2
Jag har lärt mig något i min hobby som jag haft nytta av i andra situationer, t.ex. i skolan.	2	6	28	60	4
Jag har lärt mig att tänka ur en annan synvinkel i min hobby.	1	6	33	49	11
Inläringen i min hobby känns som en för stor utmaning.	59	32	5	2	2

De öppna svaren tyder på hur viktig konstintresset är för respondenterna. Upplevelsen av att lyckas genom att lära sig når också utanför hobbyn.

*"- jag tycker att konsten i sin egen form är viktig för var och en. Man får göra något annat än den vanliga vardagen och får uttrycka sig själv. Genom konsthobbyn får man reda ut tankarna och känslorna och ofta tar konst också ställning till samhällsfrågor eller ibland också politiskt, vilket hjälper att forma en uppfattning om sig själv och om världen utanför."*

***"Min hobby har förbättrat min självkänsla och jag upplever att jag är bra inom den och via spelandet får jag en känsla av att lyckas."***

*"Jag har lärt mig och utvecklats i väldigt många färdigheter. I synnerhet har jag blivit modigare och självsäkrare."*

*"Jag har lärt mig jättemånga nya saker och sätt i min konsthobby. Veckans höjdpunkt är då jag tillsammans med min lärare och/eller handledare och övriga konstintresserade får göra konst tillsammans."*

Av respondenterna yngre än 16 år upplevde 88,2 % att de lärt sig färdigheter inom sin hobby som de haft nytta av också i andra sammanhang, såsom i skolan. I de öppna svaren nämns en hel del inlärningsfärdigheter, såsom koncentration och uthållighet som man upplever har utvecklats.

*"Det är roligt och trevligt att utöva sin hobby tillsammans i en grupp. Man lär sig många saker som går att tillämpa också i det övriga livet. Man får till och med lite handledning inför ett eventuellt framtida yrke."*

*"Jag har fått använda mina mediefärdigheter speciellt i skolan. Konsten hjälper också allmänt i de olika delområdena i livet, såsom i att dekorera och uppskatta miljön."*

*"Jag har använt editeringskunskaperna som jag fått i hobbyn bl.a. i att göra skoluppgifter."*

*"Det är krävande att utöva målinriktad musik (att spela), det kräver koncentration och uthållig övning. Men samtidigt är det mycket belönande då man lär sig något svårt och ser att man gör framsteg. Dessa färdigheter har jag nytta av också i skolan."*

Påståendet "Jag har lärt mig att tänka ur en annan synvinkel i min hobby" visade sig vara svårt för yngre respondenter: över 11 % av dem valde svarsalternativet kan inte säga.

## 5.2. Respondenter 16 år och äldre

### 16-ÅR OCH ÄLDRE: EFFEKTERNA PÅ INLÄRNINGEN

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag upplever att jag har utvecklats i min hobby.	0	0	11	88	1
Min hobby har ökat min vilja att lära mig mer.	0	1	13	85	1
Jag känner glädje då jag lär mig i min hobby.	0	0	8	91	1
Jag kan utnyttja det jag lärt mig inom denna hobby i det övriga livet.	1	7	23	67	2
Ibland känns inläringen i min hobby för svår.	55	33	8	3	1

Bland 16-åringar och äldre respondenter berättade 90,5 % att de kan dra nytta av färdigheter de lärt sig inom en konsthobby också i det övriga livet. Respondenterna upplevde att hobbyn ökat de kognitiva tankefärdigheterna och känslomässiga färdigheter som de haft nytta av såväl i arbetslivet som på övriga livsområden. Hobbyn upplevdes också vara en återhämtande aktivitet som hjälpte till att orka i vardagen.

*"Dansen är den bästa motionsformen – mångsidig för hela kroppen och för att hantera känslor. En verklig terapiform. Samtidigt förbättras självkänslan och konsten att uppträda. I gruppframträdanden måste man ta hänsyn till kompisarna och sätta sig i en annans position. Förbättrar teamfärdigheter och empatin. Ibland sker det kollisioner men de löser sig."*

***"Min konsthobby stöder på ett omfattande sätt mina kognitiva färdigheter och påverkar också mitt arbetsliv."***

*"Min arbetsstress lättar genom min hobby eftersom jag koncentrerar mig fullständigt på min hobby. Hobbyn ger också motivation till arbetet."*

*"Det att man ständigt lär sig och utvecklas i sin hobby känns bra. Jag upplever målinriktad hobbyverksamhet som meningsfull. Det känns roligt att hela tiden lära sig nytt och det håller en nyfiken. Då man blir duktigare, ökar också njutningen man får genom sin hobby. Då man utövar konst betyder utvecklingen en växande förmåga till självuttryck. Att utvecklas ökar känslan av att lyckas och erbjuder nya möjligheter för självförståelse och kommunikation med andra."*

## 6. FYSISKA EFFEKTER

En del av konstarterna inom grundläggande konstundervisning, såsom cirkuskonst och dans, är fysiskt mer krävande än övriga konstarter. Det är därför mer ändamålsenligt att se på de fysiska effekterna enligt konstart.

Svaren som handlar om fysiska effekter går ganska långt isär mellan de olika åldersgrupperna. Påståendena för olika åldersgrupper var också något olika.

### YNGRE ÄN 16 ÅR: FYSISKA EFFEKTER

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag har lärt mig motionsfärdigheter genom min hobby.	30	18	13	29	10
Jag rör på mig genom min hobby mer än utan den.	28	17	17	30	8
Jag orkar fysiskt bättre tack vare min hobby.	20	14	23	29	14
Ibland gör min hobby mig för trött.	53	26	10	6	5

### 16-ÅR OCH ÄLDRE: FYSISKA EFFEKTER

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Jag använder min kropp på ett mångsidigt sätt i min hobby.	10	18	25	44	3
Min hobby hjälper mig att uppskatta min kropp.	7	14	33	38	8
Jag upplever att jag mår fysiskt bättre tack vare min hobby.	6	13	24	50	7
Min hobby stärker sambandet mellan kropp och sinne.	3	5	24	64	4
Ibland belastar hobbyn min kropp för mycket.	44	32	15	7	2

## 6.1. Respondenter yngre än 16 år

Största delen av gruppen yngre än 16 år (76–99 %) med dans-, cirkus- och mediekonst som hobby och över 60 % av utövarna av teaterkonst upplevde att de lärt sig färdigheter i anslutning till att röra på sig i sin hobby. Av dem som hade slöjd, musik, ord- och bildkonst samt arkitektur som hobby upplevde största delen (57–69 %) att detta inte hade skett. På områden där man lärt sig minst färdigheter i anslutning till att röra på sig hade man också fler kan inte säga-svar jämfört med övriga. Många konstaterade att de förutom sin konsthobby också har en skild idrottshobby. Det framkom dock i de öppna svaren att det bland dem med konstarter som inte direkt är motionsbetonade krävs övning för korrekta och ergonomiska arbetsställningar samt finmotorisk rörelse.

*"Att spela violin kräver nog en god hållning, hand- och ögonmotorik, men inte egentligen fysisk styrka eller motion."*

### YNGRE ÄN 16 ÅR: JAG HAR LÄRT MIG MOTIONSFÄRDIGHETER GENOM MIN HOBBY

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	44	24	11	4	17
Bildkonst	48	22	9	7	14
Slöjd	40	17	11	13	19
Mediekonst	5	5	19	57	14
Musik	36	25	19	11	9
Ordkonst	41	22	7	15	15
Cirkuskonst	9	0	3	86	3
Dans	0	1	7	92	1
Teaterkonst	13	20	32	29	7

Utövarna av dans, cirkus- och mediekonst upplevde att de på grund av sin hobby rör på sig mer än utan den. I de öppna svaren upplevde också övriga utövare av konstarter att bland annat resorna till och från hobbyn och att till exempel transportera ett tungt instrument ökar vardagsmotionen.

“I en konsthobby behöver man inte direkt fysisk kondition, utan mer ett klokt huvud och skickliga händer.”

“Hobbyn i sig är inte motionsbetonad, men ökar indirekt också motioneringen. Resorna till hobbyn med ett tungt instrument och många trappor att klättra i.”

**“Man gör inga fysiska saker i ordkonsthobbyn.  
Men en promenad eller cykeltur i veckan skulle  
troligtvis lämna ojord utan hobbyn.”**

## YNGRE ÄN 16 ÅR: JAG RÖR PÅ MIG GENOM MIN HOBBY MER ÄN UTAN DEN

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	39	17	19	11	15
Bildkonst	41	21	16	10	12
Slöjd	30	15	23	17	15
Mediekonst	0	5	19	67	10
Musik	38	20	17	17	8
Ordkonst	30	30	7	26	7
Cirkuskonst	11	0	14	71	3
Dans	1	1	9	87	2
Teaterkonst	19	28	29	20	3

Vad gäller påståendet "Jag orkar fysiskt bättre tack vare min hobby" och svaren på det varierade stort och fler konstarter hade rätt så många kan inte säga-svar. Utövarna av dans, mediekonst och cirkuskonst var tydligt av den åsikten att de orkar bättre tack vare sin hobby.

Av respondenterna av alla yngre än 16 år ansåg 78,9 % sig vara av annan eller delvis annan åsikt med påståendet "Ibland gör min hobby mig för trött". Flest respondenter som var av samma eller delvis samma åsikt med påståendet fanns bland utövarna av mediekonst och dans, av vilka cirka 10 % av respondenterna inom båda konstarterna var av samma åsikt med påståendet.

## YNGRE ÄN 16 ÅR: JAG ORKAR FYSISKT BÄTTRE TACK VARE MIN HOBBY

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	20	24	30	7	19
Bildkonst	27	18	22	15	19
Slöjd	26	13	26	21	15
Mediekonst	5	5	24	57	10
Musik	25	16	26	18	16
Ordkonst	26	19	15	22	19
Cirkuskonst	9	9	29	46	9
Dans	1	2	18	75	4
Teaterkonst	19	19	30	19	12

***”Jag orkar bättre då jag går i konstskola”***

*”Ibland tar det på krafterna att utföra arbeten med dator (rita) och nacken är sjuk efteråt.”*

***”Jag har blivit starkare i armarna efter att ha spelat ett fysiskt tungt instrument. I övrigt rör man inte på sig i min hobby.”***

*”BILDKONSTKOLAN ÄR SLAY PERIOD”*



## YNGRE ÄN 16 ÅR: IBLAND GÖR MIN HOBBY MIG FÖR TRÖTT

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	65	20	6	2	7
Bildkonst	63	20	6	4	7
Slöjd	64	19	4	4	9
Mediekonst	33	24	29	10	5
Musik	49	29	11	6	6
Ordkonst	56	22	15	0	7
Cirkuskonst	54	29	11	3	3
Dans	31	37	19	11	3
Teaterkonst	60	29	8	3	1

### 6.2. Respondenter 16 år och äldre

I svaren hos denna åldersgrupp kan man se en liknande fördelning bland utövarna inom olika konstarter som hos respondenter som är yngre än 16 år. Utövarna av teater-, cirkus- och mediekonst samt dans upplevde sig huvudsakligen använda sin kropp mångsidigt inom hobbyn. Av samma eller delvis samma åsikt av dem var 94–100 %. Av utövarna av ordkonst och musik svarade mer än 55 % att de var av samma eller delvis samma åsikt med påståendet och bland utövarna av bildkonst, slöjd och arkitektur var motsvarande siffror 22–29 %.

*“Violinspel är en väldigt påfrestande hobby för kroppen, på gott och ont. Å ena sidan ökar avspändheten, fingerfärdigheten och koordinationen, å andra sidan är ställningen mycket onaturlig och belastar bl.a. nack- och ryggmusklerna.”*

*“Jag håller på med sång och där har hela kroppen en viktig betydelse.”*

*“Man sitter ganska mycket.. Bildkonst är sånt”*

***“Jag har genom teatern lärt mig att använda min kropp och rörelse på ett kreativt och fysiskt sätt.”***

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: JAG ANVÄNDER MIN KROPP PÅ ETT MÅNGSIDIGT SÄTT I MIN HOBBY

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	25	50	25	0	0
Bildkonst	30	42	16	6	6
Slöjd	21	46	25	4	4
Mediekonst	0	7	7	82	4
Musik	10	25	42	21	2
Ordkonst	25	16	34	22	3
Cirkuskonst	0	0	14	86	0
Dans	0	0	4	95	1
Teaterkonst	2	2	42	52	1

På frågan om vilka upplevelsen man haft av påståendet "Min hobby hjälper mig att uppskatta min kropp" kan man se svaren närma sig varandra inom de olika konstarterna. Svaren från teater-, cirkus- och mediekonst samt dans var fortfarande positivare än svaren från övriga områden. I de öppna frågorna lyftes också fram olikheterna mellan kroppar och olika krav. Bland annat ålder, sjukdomar eller kroppsuppfattning kunde inverka på upplevelsen av dessa. I de öppna svaren berättade man ändå mer om att konsthobbyn påverkar den egna kroppsuppfattningen på ett positivt sätt.

*"Jag är storväxt och varje gång vi dansar så är jag väldigt svettig och om någon smalare och bättre dansare tycker att någon dansrörelse är "lätt", gör det lite ont. Till exempel sade dansläraren om en enkelpiruet att den inte ens är en riktig piruet och bara en svängning som alla kan. Eftersom jag inte kunde den, kände jag mig mer ångestfylld."*

*"Denna ålder, 50 +. Det är inte lätt att märka att man inte klarar av riktigt allt. Och ibland är kroppen verkligen belastad. Jag är inte så stark längre – men hej, jag är VERKLIGEN stark jämfört med många andra i samma ålder! Dansen tillför fortfarande självförtroende och en känsla av att klara sig."*

***"Jag fick tillbaka mitt självförtroende. Utseendet är inte den viktigaste saken som beskriver vem jag är. Min musik är"***

“Dansen hjälper att lita på sin egen kropp och på så sätt ökar uppskattningen av kroppen i mitt eget sinne. Det här ökar självkänslan och självkännedom och underlättar social press och press i anslutning till utseendet.”

“Då man tränade mer som ung var belastningen på kroppen säkert tyngre, men å andra sidan är dans så helhetsbetonat att man också fäster uppmärksamhet vid att ta hand om kroppen.”

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: MIN HOBBY HJÄLPER MIG ATT UPPSKATTA MIN KROPP

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	0	50	25	0	25
Bildkonst	14	22	29	15	20
Slöjd	13	17	25	29	17
Mediekonst	0	11	48	37	4
Musik	10	16	33	34	8
Ordkonst	16	13	31	31	9
Cirkuskonst	0	7	29	64	0
Dans	1	8	27	63	2
Teaterkonst	4	11	49	35	2

Respondenterna inom motionsinriktade konstarter upplevde starkast att de mådde fysiskt bättre tack vare sin hobby. Samtliga respondenter inom cirkuskonst och nästan alla inom dansen var av den åsikten. Av dem som hade arkitektur som hobby svarade däremot inte en enda att de var av samma eller delvis samma åsikt, utan 75 % av dem svarade att de var av annan eller delvis annan åsikt. Å andra sidan kunde 25 % inte säga något, så frågan upplevdes troligtvis som svår att koppla ihop med den egna hobbyn. Inom övriga områden berättade åtminstone hälften av respondenterna att de var av samma eller delvis samma åsikt med påståendet. I de öppna svaren upplevde man att en hobby som ökade det psykiska välbefinnandet också ökade det fysiska välbefinnandet.

“Sången skadar inte kroppen. Från den får man enbart nytta för kroppen.”

“Hobbyn hjälper att koncentrera sig på fysisk återhämtning.”

**“- . Jag har ändå upplevt hobbyn också som fysiskt värdefull, eftersom då hjärnan har det roligt och man mår bra i gott sällskap, så avspeglar sig det på hela kroppen.”**

*”Spelandet sker i sittande ställning så kroppen är inte i sin helhet så aktiv, även om spelställningen måste vara bra och man måste ha en god hållning. Man blir piggare till sinnet av sin hobby och speciellt av att musicera tillsammans.”*

**”Hobbyn tvingar mig hemifrån och ta mig till stället där den utövas, vilket gör mig gott.”**

*”Jag lär mig att andas rätt genom min hobby. Jag har via hobbyn fått hjälp med att hantera min astma, andningsorganen hålls i bättre skick.*

## **16-ÅR OCH ÄLDRE: JAG UPPLEVER ATT JAG MÅR FYSISKT BÄTTRE TACK VARE MIN HOBBY**

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	25	50	0	0	25
Bildkonst	18	15	30	27	10
Slöjd	8	8	42	25	17
Mediekonst	0	11	11	74	4
Musik	9	21	26	36	8
Ordkonst	0	9	44	44	3
Cirkuskonst	0	0	14	86	0
Dans	0	2	12	85	2
Teaterkonst	4	12	31	44	10

Ibland upplevde man att konsthobbyn orsakade eller försämrade smärtan som man redan hade. I de öppna frågorna framkom bland annat dåliga ergonomiska ställningar. Många respondenter berättade dock att de siktar på god ergonomi, även om de inte alltid skulle lyckas med det.

*"Även om jag ibland inom bildkonsten kan sitta flera timmar i sträck, har jag aldrig upplevt att bildkonsten skulle belasta min fysiska hälsa."*

*"Bildkonsten är min hobby och jag vågar nog påstå att den påverkar min fysiska hälsa på ett negativt sätt. Hobbyn går så mycket över allt annat så all motion blir på sparlåga. Dåliga arbetsställningar är mer än bekanta för mig."*

*"Då man blir inspirerad av något, kan man inte alltid ta det lugnt, även om kroppen skulle kräva det ibland."*

*"Spelandet sker i sittande ställning, så kroppen är inte som helhet väldigt aktiv, även om spelställningen ska vara bra och man ska ha bra hållning. Man blir pigg av hobbyn och i synnerhet av att musicera tillsammans."*

*"Rutinen som min musikhobby fört med sig har utvecklat min motorik och jag tror att jag också mår allmänt bättre tack vare min hobby."*

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: MIN HOBBY STÄRKER SAMBANDET MELLAN KROPP OCH SINNE

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	0	25	50	25	0
Bildkonst	10	12	34	33	11
Slöjd	4	4	25	58	8
Mediekonst	0	7	22	67	4
Musik	2	6	28	62	2
Ordkonst	3	9	22	56	9
Cirkuskonst	0	7	14	79	0
Dans	1	1	14	84	1
Teaterkonst	0	4	23	71	2

88 % av respondenterna upplevde att konsthobbyn stärkte sambandet mellan kroppen och sinnet. Man upplevde också att det fysiska välbefinnandet förbättrade det psykiska välbefinnandet och vice versa. I de öppna svaren lyfte man fram för de olika konstarterna specifika upplevelser av sambandet mellan kropp och sinne.

*"Det fysiska välbefinnandet kopplas samman till det psykiska välbefinnandet som är bättre då konsten ger vingar och en frihet att uttrycka sig själv. Världen på en kanvas kan ordnas precis som man själv vill, om man vill. Eller så kan man njuta av realismen, också av äckelrealismen."*

*"Kontrollen av kropp och själ är att dyka in i det egna jaget, vilket jag tycker är positivt."*

*"Jag upplever att musiken har stärkt min kroppsrelation. Att spela är en väldigt helhetsbetonad upplevelse där människan är tvungen att möta sin egen kropp som den är. Även sinnet är med i musiken på ett mångsidigt sätt: med hjälp av musiken kan man hantera sina känslor genomgående. Dessutom börjar man må bra av att spela, både fysiskt och psykiskt."*

***"Dansen bidrar med mer välmående för kroppen, eftersom den är så helhetsbetonad. Och då förhållandet mellan kropp och sinne stärks, ökar också självförståelsen och självkänndomen."***

*"Danshobbyn har konkret visat sambandet mellan kropp och sinne. Musiken och rörelsen ger fler verktyg att hantera och uttrycka känslor."*

***"Det är fantastiskt att märka hur man kan producera något verkligen vackert eller skakande med hjälp av sin egen kropp och sitt instrument."***

## 16-ÅR OCH ÄLDRE: IBLAND BELASTAR HOBBYN MIN KROPP FÖR MYCKET

	Helt av annan åsikt %	Delvis av annan åsikt %	Instämmer delvis %	Instämmer helt %	Kan inte säga %
Arkitektur	75	25	0	0	0
Bildkonst	73	16	4	4	2
Slöjd	58	17	13	13	0
Mediekonst	7	33	41	15	4
Musik	42	35	15	6	2
Ordkonst	47	28	13	9	3
Cirkuskonst	7	71	14	7	0
Dans	30	37	21	12	0
Teaterkonst	54	33	8	2	2

Största delen (76 %) av respondenterna upplevde att konsthobbyn inte belastade deras kropp för mycket. Undantaget var endast mediekonst där över hälften av respondenterna upplevde att de ibland känner för mycket belastning.

Utgående från de öppna svaren var till exempel obekväma ställningar, ständig övning och belastning kopplad till tekniken orsaker till att kroppen belastades.

*"Jag är ibland mycket trött efter träningen."*

*"Jag kan redan reglera belastningen. Jag fäster uppmärksamhet vid ergonomin, ut-hålligheten, pauser osv."*

*"Belastar inte utan tvärtom, utan motionen skulle jag vara i mycket sämre skick, både fysiskt och psykiskt. Livsviktigt, kan inte vara utan."*

*"I dansen arbetar olika muskler med en rolig aktivitet."*



Förbundet för grundläggande konstundervisning rf.  
[www.artsedu.fi](http://www.artsedu.fi) [info@artsedu.fi](mailto:info@artsedu.fi)