

# **METALMUSIKK, UNGDOM OG EMOSJONER**

## ***MUSIKKTERAPEUTISKE PERSPEKTIVER***

---

En kvalitativ intervjustudie  
med fire unge metalfans og to musikkterapeuter



**Norges  
musikkhøgskole**  
Norwegian Academy  
of Music

Masteroppgave i musikkterapi

Norges musikkhøgskole

Våren 2015

Marita Elisabeth Slettevold



*Jeg fikk liksom gjennomgå det jeg gjennomgikk da,  
og fikk ha de følelsene jeg hadde da,  
og kom meg ut av det,  
og nå klarer jeg å se positivt på den musikken, selv om  
veldig mange sier at det skal være negativ musikk.  
(Kristin, 23)*



## FORORD

Denne masteroppgaven markerer slutten på en spennende tid for meg som masterstudent i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole. Det har vært en lang og spennende reise. Jeg har lært mye gjennom oppgaveprosessen, både om yrket jeg utdanner meg i, temaet jeg skriver om og forskning på masternivå. Jeg vil gjerne takke alle som har vært med og bidratt i forbindelse med dette masterarbeidet:

Først og fremst vil jeg takke veilederen min, Ruth Eckhoff, for faglig dyktighet, refleksjon, innspill, tilbakemeldinger og støtte på veien min frem mot den ferdige oppgaven. Dette har bidratt til ny motivasjon, og har gjort at jeg har lært og tenkt mye underveis.

Jeg ønsker å gi en stor takk til alle informantene for deltagelsen i prosjektet. Uten dere hadde ikke prosjektet blitt noe av. Dere har i stor grad bidratt til viktige refleksjoner og sentrale tanker om temaet jeg har skrevet om.

Tusen takk til min familie og venner som har støttet meg gjennom hele prosessen.

Takk til min far, Arne Heimestøl, for korrekturlesing. Dette har løftet teksten ytterligere.

Til slutt ønsker jeg å takke mine fantastiske medstudenter for et flott samhold i tre år. Det har vært en enorm støtte å kunne utveksle gleder, og ikke minst frustrasjoner underveis og mot det endelige målet.

Oslo, mai 2015

Marita Elisabeth Slettevold

## SAMMENDRAG

Denne masteroppgaven er gjort på grunnlag av litteraturstudie og intervjuer med fire unge metalfans og to musikkterapeuter. Fokuset er på metalmusikk, ungdom, emosjoner og musikkterapeutisk praksis.

Problemstillingene som besvares er:

- 1. Kan metalmusikk påvirke emosjoner hos ungdom? I så fall på hvilke måter?*
- 2. Hva kan informantenes historier bidra med i musikkterapeutisk praksis?*

Forskningen er kvalitativ og har en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. Metoden for datainnsamling er semistrukturerte intervjuer. Disse sees videre i sammenheng med forskning og teori fra blant annet musikkterapeutisk, musikkpsykologisk, nevropsykologisk og musikkvitenskapelig litteratur.

Teksten viser til at metalmusikk kan møte og påvirke emosjoner hos ungdommer på forskjellige måter. Det konkluderes med at metalmusikk kan påvirke emosjoner på bakgrunn av sosiale, mentale og psykiske forutsetninger, og ikke minst hvilken musikksmak den enkelte lytteren har. Intervjudataene blir sett i sammenheng med musikkterapeutisk litteratur og praksis, og særlig opp imot musikkterapeutiske perspektiver og refleksjon om bruk av metalmusikk med ungdommer i musikkterapi.

Emneord: Metal, heavy metal, emosjoner, følelser, ungdom, musikkterapi, ressursorientert

## ABSTRACT

This thesis is based on literature review and interviews with four young metal fans and two music therapists. The focus lies on metal music, adolescence, emotions and music therapy practice.

The issues to be answered is:

- 1. Can metal music influence emotions in adolescents? If so, in which ways?*
- 2. What can the informants stories contribute in music therapy practice?*

The research is qualitative and has a phenomenological and hermeneutical approach. The method of data collection is semi-structured interviews. These can be seen further in the context of research and theory from including music therapy, music psychology, neuropsychology and musicological literature.

The text indicates that metal music can meet and influence emotions in adolescents in different ways. It concludes that metal music can affect the emotions on the basis of social, mental and psychological abilities and not at least what taste in music the individual listener has. The data is viewed in the context of music therapy literature and practice, and especially music therapeutic perspectives and reflection on the use of metal music with adolescents in music therapy.

Keywords: Metal, heavy metal, emotions, feelings, adolescence, youth, music therapy, resource-oriented





# INNHold

FORORD.....	V
SAMMENDRAG .....	VI
ABSTRACT .....	VII
<b>1.0 INNLEDNING .....</b>	<b>1</b>
1.1 <i>Bakgrunn for valg av tema</i> .....	1
1.1.1 Hensikten med studiet.....	2
1.2 <i>Tema og problemstilling</i> .....	2
1.2.1 Sentrale begreper .....	3
1.3 <i>Litteratursøk</i> .....	3
1.4 <i>Disposisjon av oppgaven</i> .....	4
<b>2.0 TEORI.....</b>	<b>5</b>
2.1 <i>Musikkterapi</i> .....	5
2.2 <i>Musikkpsykologi</i> .....	6
2.3 <i>Nevropsykologi og musikkens virkning på hjernen</i> .....	6
2.4 <i>Emosjoner</i> .....	7
2.4.1 <i>Emosjonsregulering og emosjonell kompetanse</i> .....	9
2.4.2 <i>Emosjoner og musikk</i> .....	9
2.5 <i>Ungdomsalderen</i> .....	10
2.5.1 <i>Emosjoner i ungdomsalderen</i> .....	11
2.5.2 <i>Emosjonsregulering med musikk i ungdomsalderen</i> .....	12
2.6 <i>Heavy metal og metal</i> .....	14
2.7 <i>Metalmusikk og emosjoner</i> .....	15
2.7.1 <i>Negative emosjoner og sinne</i> .....	17
2.7.2 <i>Positive emosjoner</i> .....	19
2.8 <i>Katarsis</i> .....	20
2.8.1 <i>Katarsis og metalmusikk</i> .....	21
<b>3.0 METODE.....</b>	<b>25</b>
3.1 <i>Kvalitativ metode</i> .....	25
3.1.2 <i>Hermeneutikk</i> .....	26
3.1.3 <i>Fenomenologi</i> .....	27
3.2 <i>Det kvalitative, semistrukturerte forskningsintervju</i> .....	27
3.2.1 <i>Utvalg av informanter</i> .....	28
3.2.2 <i>Forarbeid og pilotintervju</i> .....	29
3.2.3 <i>Intervjuguide</i> .....	30
3.2.4 <i>Gjennomføring av intervju</i> .....	30
3.2.5 <i>Analysemetode for data fra intervjuer</i> .....	31
3.3 <i>Kvalitetssikring i forskningen</i> .....	32
3.3.1 <i>EPICURE</i> .....	32
3.4 <i>Etiske aspekter</i> .....	34
3.5 <i>Kritisk blikk på egen metode</i> .....	35

3.6 Selvgranskning .....	36
<b>4.0 PRESENTASJON AV DATA.....</b>	<b>37</b>
4.1 Data fra intervjuer med ungdom.....	37
4.1.1 Oppvekst og metalmusikk i ungdomstiden .....	37
4.1.2 Metalmusikk og identifisering av emosjoner .....	39
4.1.3 Metal og emosjonsregulering .....	41
4.1.4 Positive emosjoner .....	42
4.1.5 Negative emosjoner .....	44
4.1.6 Katarsis.....	45
4.1.7 Oppsummering .....	48
4.2 Data fra intervjuer med musikkterapeuter.....	49
4.2.1 Musikkterapeut 1.....	49
4.2.1.1 Eksempler fra praksis – positive og negative aspekter med metalmusikk.....	49
4.2.1.2 Emosjoner og musikkterapi med ungdom .....	51
4.2.1.3 Metalmusikk og katarsis i musikkterapi .....	52
4.2.1.4 Sentrale synspunkter.....	53
4.2.2 Musikkterapeut 2.....	54
4.2.2.1 Positive og negative aspekter med metalmusikk i praksis .....	54
4.2.2.2 Metalmusikk, emosjoner og katarsis .....	55
4.2.2.3 Sentrale synspunkter.....	56
4.2.3 Oppsummering av intervju med musikkterapeuter .....	57
<b>5.0 DRØFTING .....</b>	<b>58</b>
5.1 Emosjonsregulering med musikk.....	58
5.1.1 Argumentasjon for bruk av metalmusikk med emosjonsregulering hos ungdom.....	58
5.1.2 Argumentasjon mot bruk av metalmusikk med emosjonsregulering hos ungdom.....	59
5.2 Metalmusikk i musikkterapi med ungdom.....	61
5.2.1 Klienten, terapeuten og musikken.....	61
5.2.2 Musikkterapeutisk tilnærming og metode .....	62
5.3.2 Argumentasjon for og i mot metalmusikk med ungdom i musikkterapi.....	66
5.4 Refleksjon rundt gjennomføring av masterprosjektet .....	67
5.4.1 Prosess.....	67
5.4.2 Intervjuer .....	68
5.4.3 Erfaringer .....	69
<b>6.0 AVSLUTNING .....</b>	<b>70</b>
6.1 Oppsummering og konklusjon .....	70
6.1.1 Problemstilling 1 .....	70
6.1.2 Problemstilling 2 .....	71
6.1.3 Til slutt.....	72
6.1.4 Videre perspektiver og ny forskning.....	72
<b>LITTERATUR .....</b>	<b>74</b>
<b>VEDLEGG.....</b>	<b>79</b>
Vedlegg 1: Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring metal-fans.....	79

<i>Vedlegg 2: Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring musikkterapeuter .....</i>	<i>81</i>
<i>Vedlegg 3: Intervjuguide metal-fans .....</i>	<i>83</i>
<i>Vedlegg 4: Intervjuguide musikkterapeuter .....</i>	<i>85</i>
<i>Vedlegg 5: Tilbakemelding på behandling av personopplysninger, NSD.....</i>	<i>86</i>



## 1.0 INNLEDNING

### 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Temaet for oppgaven er begrunnet i personlig interesse og nysgjerrighet. Da jeg var i ungdomsalderen, lyttet jeg selv til musikk innenfor metal- og rock-sjangere. Musikklyttingen hadde ulike funksjonsområder for meg. Først og fremst lyttet jeg til musikken fordi jeg likte den og syntes den var fengende, kul og annerledes enn mye av det andre jeg hadde hørt på tidligere. Jeg likte spesielt godt energinivået i musikken og uttrykket den gav. Først og fremst lyttet jeg alene, enten fra stereoanlegg, datamaskin eller mp3-spiller.

Musikken hadde en betydning i forhold til min egen emosjonsregulering i ungdomsalderen. Jeg oppfattet at noen av sangene kunne ha et energinivå og et innhold som i tilfeller utfylte et slags behov for imøtekommelse og klarhet av tilstanden jeg var i. Om jeg var glad, kunne musikken forsterke dette, og var jeg sliten, kunne jeg oppleve at energinivået kunne stige igjen mens jeg lyttet. Men spesielt viktig for meg var det å kunne lytte til denne type musikk dersom jeg var sint eller frustrert. Gjennom å lytte til egne utvalgte låter av eksempelvis Marilyn Manson, kunne jeg kjenne på disse følelsene for så å komme meg videre. Musikken har gjentatte ganger vært et slags bidrag for meg selv i det å kunne bearbeide og komme ut av negative følelser.

Etter at jeg startet mitt studie i musikkterapi på Norges musikkhøgskole, har jeg gjennom litteratur og undervisning kommet nærmere inn på hvordan musikk kan fungere på menneskehjernen og emosjonene våre. Dette, samt mine egne opplevelser av musikk innenfor blant annet metal-sjangere, har gjort meg interessert i å finne ut mer om hvordan metalmusikk kan påvirke emosjoner til forskjellige musikklyttere, og da spesielt ungdom. Musikk kan oppleves, tolkes og ha ulik betydning og bruk hos ulike individer. At mitt utgangspunkt for oppgaven grunner i personlig interesse, har gjort at jeg i prosessen har måttet være ekstra bevisst det å ikke blande egne erfaringer med andres, samt å være så nøytral som mulig i tolkning av data og litteratur. Denne studien vil presentere kvalitative intervjuer samt litteraturstudie av norsk og internasjonal art.

### **1.1.1 Hensikten med studiet**

Gjennom prosjektet har jeg ønsket å få et overblikk over hvordan musikk innenfor metal-sjangere kan påvirke emosjoner. Videre ville jeg undersøke hvordan slik musikk kan inkluderes i musikkterapeutisk arbeid med ungdom. Jeg ser på kunnskap om sammenheng mellom musikk, emosjoner og opplevelser som relevant for hvordan man kan tilrettelegge og forberede seg på musikkterapeutiske opplegg med mennesker i ung alder.

Det å snakke med mennesker om deres opplevelser og erfaringer med musikklytting kan være en måte å få kunnskap om hvordan musikk kan oppleves, forstås og benyttes på ulike måter. Dette er et grunnlag for hvorfor jeg har valgt å gjennomføre kvalitative intervjuer i mitt prosjekt. Samtidig finnes det både norsk og internasjonal forskning og litteratur som i høy grad kan belyse min problemstilling. Denne vil jeg gå nærmere inn på i teoridelen (del 2.0) senere i teksten.

### **1.2 Tema og problemstilling**

At jeg ville skrive om ”hard” musikk, emosjoner og ungdom, var klart for meg tidlig i prosessen. Jeg var en stund noe i tvil om hvilken musikk sjanger jeg ville ha i fokus siden jeg forstår at musikk innenfor flere sjangere kan oppfattes som ”hard” av individuelle lyttere. Til slutt falt valget på metalmusikk. Dette har både grunnlag i egen erfaring med musikk innenfor sjangeren, samt at metal-begrepet er bredt og omfatter det lydbildet jeg var interessert i å se nærmere på. Metalmusikk har også en rekke forskjellige undersjangere med mange lyttere.

Problemstillingene har variert noe underveis, og jeg valgte til slutt å forholde meg til disse to:

*1. Kan metalmusikk påvirke emosjoner hos ungdom? I så fall på hvilke måter?*

*2. Hva kan informantenes historier bidra med i musikkterapeutisk praksis?*

### **1.2.1 Sentrale begreper**

I problemstillingene har jeg brukt begreper som alene uten definisjon kan gi vag mening for leseren. For å gjøre spørsmålene og tematikken for oppgaven så forståelig som mulig viser jeg til definisjoner av begreper som musikkterapi, emosjoner, ungdomsalderen og metalmusikk senere i teoridelen (2.1, 2.4, 2.5 og 2.6).

### **1.3 Litteratursøk**

Høsten 2014 skrev jeg fordypningsoppgave om musikk, ungdom og emosjoner. Dette var en ren litteraturoppgave hvor jeg gjorde litteratursøk og satt meg nærmere inn i relevant litteratur til temaer innenfor masterprosjektet. Oppgaven har vært en del av forberedelsesarbeidet til mitt masterprosjekt.<sup>1</sup>

I løpet av de to siste årene har jeg søkt etter litteratur om metalmusikk, musikkterapi, ungdom og emosjoner og funnet relevant data innenfor flere ulike vitenskaps- og forskningsfelt. Selv om temaet i oppgaven i hovedsak knyttes til fagfeltet musikkterapi, finnes det begrenset litteratur og forskning innenfor faget som omhandler temaet om metalmusikk alene. Jeg har derfor valgt å trekke inn litteratur fra ulike vitenskap- og forskningsfelt som blant annet musikkpsykologi, psykologi, utviklingspsykologi, nevropsykologi og musikkvitenskap.

Jeg har benyttet meg av søkeord både på norsk og engelsk, både enkeltvis og sammensatt. De mest sentrale søkeordene med flest resultater har vært: ”ungdom”, ”emosjoner”, ”følelser”, ”humør”, ”metal”, ”heavy metal”, ”musikk” og ”musikkterapi”. Søkene har blitt gjort i følgende databaser, bibliotekataloger og søketjester: NMH bibliotekatalog, BIBSYS Ask, NMH-Brage, PubMed/ Medline, Uio Universitetsbiblioteket/ Oria og Google Scholar. Jeg har også funnet aktuell litteratur gjennom ulike forum og tidsskrifter på nett: Voices.no, Nordic Journal Of Music Therapy, Music Therapy Perspectives og Musicae Scientiae. Noe litteratur har jeg i tillegg blitt henvist til av veiledere, studenter og praksislærere gjennom studiet. Masteroppgaver og doktoravhandlinger har også vært viktige inspirasjonskilder i prosessen.

---

<sup>1</sup> Jeg har benyttet meg av flere av de samme kildene som i fordypningsoppgaven men vært bevisst å ikke gjøre ren avskrift fra mine egne refleksjoner. Der hvor jeg går inn på refleksjonsområder fra min fordypningsoppgave vil jeg derfor referere til meg selv.

#### **1.4 Disposisjon av oppgaven**

Denne teksten er delt inn i 6 kapitler; 1.0 Innledning, 2.0 Teori, 3.0 Metode, 4.0 Presentasjon av funn, 5.0 Drøfting og 6.0 Avslutning.

I innledningen har jeg presentert tema for oppgaven, hensikten med studiet, samt bakgrunn og personlig valg for hvorfor jeg ønsket å se nærmere på dette. Videre har jeg presentert problemstillingene og kort redegjort for prosessen i hvordan disse ble formulert. En avgrenset oversikt over relevant litteratur innenfor flere felt har og blitt presentert.

Teoridelen tar for seg relevant litteratur som støtter opp om tema og problemstillinger for oppgaven. Her definerer jeg sentrale begreper, og trekker frem forskning og litteratur fra flere fagfelt. Jeg har bevisst valgt å presentere teoridelen før metodedelen for å gjøre definisjoner og tematikkens innhold så tydelig som mulig tidlig i teksten. I forskningsprosessen var det i tillegg nødvendig for meg å være kjent med relevant teori før jeg metodisk gikk til verks med gjennomføring og analysering av intervjuer.

I metodekapittelet gjør jeg rede for forskningsmetode, vitenskapsteoretisk og vitenskapsfilosofisk tilnærming. Her beskriver jeg også prosessen i utvalg av informanter samt forberedelser, gjennomføringer og analysering av intervjuene. Til slutt vil jeg her rette et kritisk blikk på egen metodebruk og gjennomføring.

Presentasjon av data innebærer summen av mine funn fra intervjuene som er gjennomført, samt noe teori og refleksjon som kan settes i tråd med disse.

Drøftingsdelen inneholder refleksjon og diskusjon i sammenheng med funn fra både intervjuer, forskning og litteratur. Dette blir gjort i lys av mine problemstillinger. Her vil jeg også se på bruk av metalmusikk med et kritisk perspektiv.

I avslutningen oppsummerer, svarer og konkluderer jeg på de gitte problemstillingene og retter så blikket mot implikasjoner for praksis og videre forskning.



## 2.0 TEORI

### 2.1 Musikkterapi

Det finnes mange ulike definisjoner på hva musikkterapi er, både som fag og praksis. Den internasjonale organisasjonen World Federation of Music Therapy (WFMT) har formulert en bred definisjon av musikkterapi: "Music therapy is the professional use of music and its elements as an intervention in medical, educational, and everyday environments with individuals, groups, families, or communities who sees to optimize their quality of life and improve their physical, sosial, communicative, emotional, intellectual, and spiritual health and wellbeing. Research, practice, education, and clinical training in music therapy are based on professional standards according to cultural, social, and political context (WFMT, 2011).

Ifølge denne definisjonen er altså intervensjon mellom klient og terapeut nødvendig for at man skal kunne kalle det for musikkterapi. Jeg har valgt å bruke WFMT sin definisjon fordi den gir en tydelig beskrivelse av hva musikkterapibegrepet går ut på, samt hvem som bedriver den.

Ruud (2008) skriver at norsk musikkterapi opprinnelig har vært knyttet til barn med lærevansker. To forutsetninger for musikkterapeutisk arbeid har vært å ha en inkluderende holdning og å tilrettelegge musikk og instrumenter for å gi mestringsopplevelser for deltagerne. Det å benytte seg av og fremheve klientenes ressurser har stått sentralt. Musikkterapien har beveget seg inn på nye praksisfelt og denne holdningen har blitt videreført.

Rolvsvjord (2007) har forsket på hva en "ressursorientert musikkterapi" innebærer.<sup>2</sup> Å ha fokus på ressurser i musikkterapi handler blant annet om å betone og styrke klientenes sterke sider.

Rolvsvjord understreker fire aspekter som kan være beskrivende for en ressursorientert musikkterapi: "En vektlegging av samspillet mellom individ og samfunn; En likeverdig relasjon som betoner samarbeid og medbestemmelse, og til sist; En forståelse av musikk som helseressurs" (ibid: 132).

---

<sup>2</sup> Rolvsvjord støtter seg til teori fra flere fag og tradisjoner i utforskningen av en ressursorientert musikkterapi. Deriblant fra empowermentfilosofi, positiv psykologi, psykoterapiforskning og salutogenetisk teori. Se videre Rolvsvjord (2007) for nærmere utdypning.

Videre skriver Rolvsjord (2007) at klienter i musikkterapi ofte har mye kompetanse i forhold til hvordan de kan bruke musikk for å gjøre livet sitt bedre. I et ressursorientert perspektiv blir det sentralt å anerkjenne denne ressursen. I lys av dette vil jeg si at mitt forskningsprosjekt i høy grad innebærer et ressursorientert perspektiv; ett av mine mål har vært å finne ut av hvordan metalmusikk kan være en emosjonell ressurs for ungdommer både i sitt daglige liv og i musikkterapi.

## **2.2 Musikkpsykologi**

Innenfor vitenskapsfeltet musikkpsykologi undersøker man hvordan musikk påvirker mennesker, og hvordan mennesker opplever og bruker musikk i både psykologisk og sosiologisk perspektiv (Bonde, 2009). Juslin og Sloboda (2001) skriver at psykologi handler om å forklare menneskelig atferd som også inkluderer indre prosesser som tanker, emosjoner og andre mentale tilstander. En psykologisk tilnærming til musikk og emosjoner søker derfor en forklaring på hvorfor vi opplever emosjonelle reaksjoner på musikk, og hvordan og hvorfor vi opplever musikk som et ekspressivt uttrykk (ibid: 71). Med andre ord kan man si at musikkpsykologi omhandler menneskelige erfaringer, opplevelser og reaksjoner med musikk.

## **2.3 Nevropsykologi og musikkens virkning på hjernen**

Hjernen vår er fascinerende og kompleks. Den kontrollerer og styrer alle våre handlinger, tanker og motiver. Gjennom å studere hvordan den fungerer kan man komme nærmere inn på det biologiske grunnlaget for hvordan mennesker virker både kognitivt og emosjonelt. Nevropsykologien er et vitenskapsfelt som berører slike spørsmål og ser på sammenhengen mellom nevralt og mentale funksjoner i menneskekroppen (Perez og Zatorre, 2001).

Gjennom nevropsykologi kan man se nærmere på hva som skjer i kroppen og hjernen når vi hører musikk. Bonde (2009) påpeker at det er hjerneprosessene våre som avgjør om vi hører og oppfatter musikk som musikk eller kun som lyd.<sup>3</sup> Lyd trenger å bli kognitivt bearbeidet av oss

---

<sup>3</sup> Når vi hører musikk fanger vi opp lyd i det ytre øret som bestemmer frekvensen på det vi hører. Lyden transporteres gjennom øregangen og til trommehinnen som fanger opp vibrasjoner. Disse transporteres videre til mellomøret og til det indre øret hvor øresneglen gjør om lyden til elektriske signaler. Signalene sendes så til hjernen, og gjennom kompliserte avkodingsprosesser og nervesignaler treffer elektriske impulser lillehjernen, hjernebarken og høresenteret (Bonde, 2009: 36–40).

for at vi kan oppleve den som musikk. Det er altså først når bevisstheten vår stiller opp med sanseintrykk at musikken får betydning for oss (ibid: 36–40).

Theilgaard (2007) trekker frem at man tidligere har snakket om at det finnes et eget senter for musikk i hjernen. Han påpeker at nyere forskning viser at det finnes minst tolv områder fordelt i ulike hjerneområder som bearbeider musikk. Hvilke områder som er aktive når man hører musikk, avhenger av individuelle opplevelser og musikalsk trening hos den enkelte (ibid: 179–180).<sup>4</sup>

Kunnskap om musikkens funksjonalitet på hjernen kan være til hjelp for å identifisere emosjoner i tilknytning til musikk. Perez og Zatorre (2001) påpeker at nevropsykologer og har gjort fremgang i forskning som omhandler hvilke nevralt funksjoner som ligger til grunn for hva emosjoner og hva det å like musikk er. De trekker frem forskningsresultater som peker på at det finnes en spesifikk nevralt funksjon for enkelte emosjoner i tilknytning til musikk, som for eksempel sinne og glede. Disse resultatene peker også på at det ikke finnes et enkelt, spesifikt område eller system som ligger til grunn for emosjonelle responser til musikk. Hjernen bearbeider emosjoner og musikk som et komplekst samspill mellom flere områder (ibid).

## 2.4 Emosjoner

I mine problemstillinger har jeg valgt å benytte emosjoner som begrep. Dette blir ofte anvendt innenfor psykologien hvor det kan bli brukt til å referere til sammensatte, subjektive opplevelser bestående av flere komponenter. Juslin og Västfjäll (2008) definerer begrepet *emotion* i artikkelen ”Emotional responses to music”:

Emotions: Relatively intense affective responses that usually involve a number of sub-components-subjective feelings, psychological arousal, expression, action tendency, and regulation – which are more or less synchronized. Emotions focus on specific objects, and last minutes to a few hours. (Juslin og Västfjäll, 2008: 561).

---

<sup>4</sup> Den menneskelige hjernen består blant annet av to halvdeler kalt hemisfærer. Hos høyrehendte representeres i hovedsak språk og logisk tenkning i den vestre hemisfæren, mens den høyre hemisfæren tolker den romlige verden og bearbeider i stor grad følelser og i stor grad musikalske opplevelser. Rytme derimot, bearbeides i den vestre hemisfæren (Theilgaard, 2007: 179–180).

Emosjoner kan ifølge denne forklaringen brukes for å referere til hva slags tilstand man er i når man reagerer på noe spesifikt.

I tilknytning til emosjonsbegrepet blir det ofte nevnt flere nærliggende begreper både i faglitteratur og daglig tale. Juslin og Västfjäll (2008) definerer videre noen av disse: *Affekt* blir brukt som et samlede begrep om tilstander som omhandler emosjoner og humør. *Arousal* refererer til en økning i hjernens elektriske aktivitet, som blir et fysisk komponent til en subjektiv opplevelse av en følelse. *Humør* forklares som affektive tilstander med lavere intensitet enn emosjoner, som ikke retter seg mot et spesifikt objekt, men kan vare over lengre tid som over flere timer eller dager. *Følelser* blir beskrevet som den subjektive opplevelsen av emosjoner eller humør. Dette begrepet blir ofte brukt i tilknytning til et subjekt sine beskrivelser av sin emosjonelle tilstand (ibid: 561).

Følelser og emosjoner er to begreper som ofte blir brukt om hverandre. Bonde (2009) skriver at disse ofte ikke skiller mellom i definisjonene av dem.<sup>5</sup>

Skillet mellom emosjoner og følelser kan om mulig være vanskelig å få tak i på norsk, blant annet siden det engelske begrepet "emotion" kan oversettes til "følelse" på norsk. I dette studiet har jeg valgt å forstå emosjoner som et samlede begrep. Tetzchner (2012) påpeker at det ikke finnes noen allmenn definisjon av orden *emosjon*, men sier at "det er en vanlig oppfatning at emosjoner omfatter følelsesmessige tilstander som er en reaksjon på en hendelse eller resultatet av en vurdering av en situasjon eller hendelse (inkludert sosiale signaler fra andre)" (ibid: 426). Han skriver også at emosjoner innebærer "fysiologiske kjennetegn, bevisst indre opplevelse, handlingsretning og ytre uttrykk" (ibid: iii). Jeg har valgt å forholde meg til denne definisjonen av begrepet og har så valgt å ikke systematisk skille mellom følelser og emosjoner som begreper videre i teksten. Dette er blant annet fordi at de gjerne blir brukt om hverandre i daglig tale samt også i litteratur jeg har valgt å ta i bruk.

---

<sup>5</sup> Antonio Damasio er en ledende forsker på området mellom følelsesliv og biologi. Han gjør et tydelig skille mellom emosjoner og følelser i sin emosjonsteori og bruker ordet *emosjon* om observerbare og målbare endringer i kroppen, og følelser om subjektive opplevelser som bare er den som eier emosjonene har tilgjengelig. Med dette synet kommer emosjonene før følelsene til mennesket. Emosjoner forstås som kroppslige, ubevisste tilstander som gjøres bevisst og fører til følelser og tanker (Damasio, 2004).

### 2.4.1 Emosjonsregulering og emosjonell kompetanse

Emosjonsregulering kan defineres som evnen til å regulere intensitet, latens, frekvens og varighet av emosjonelle uttrykk i henhold til situasjonen man er i. Reguleringen kan beskrives både som en dynamisk interaksjon mellom ubevisste prosesser (...) og kognitiv kontroll av følelser (Plessen og Kabicheva, 2010).

Denne egenskapen er noe som utvikles fra fødsel til ung, voksen alder og avsluttes ikke.<sup>6</sup>

”Emosjonsregulering dannes i et komplekst samspill mellom barnets relasjoner, erfaringer og handlinger og dets biologiske og genetiske egenskaper” (ibid).

Tezchner (2012) definerer videre *emosjonell kompetanse* som ”barns evne til å ta i bruk og regulere uttrykket i sine emosjoner i problemløsning og sosiale samspill, og til å forstå og snakke om sine egne og andres emosjoner” (ibid: 461). Denne kompetansen kan altså hjelpe mennesker til å tilpasse både emosjonelle uttrykk og forståelsen av dem.

Daniel Stern (1985/1991) sin utviklingsteori omhandler at barnet utvikler sin selvforståelse med grunnlag i samhandling med andre.<sup>7</sup> Barn og voksen imiterer hverandre emosjonelt, og gjennom dette erfarer man hvilke følelser som kan og ikke kan deles med andre (ibid). Stern sin teori blir ofte satt i sammenheng med musikk og musikkterapi. Dette fordi han beskriver den basale og førspråklige interaksjonen mellom barn og voksen som bygd opp av mange av de samme elementene som i musikk. ”Fx beskrives kommunikationens tempo, rytme, tonehøyde, frasering, form og intensitet som nødvendige faktorer for, at barnet kan aflæse og organisere sine sansemæssige erfaringer af interaksjonen i overordnede mentale strukturer (Hannibal, 2014: 126).

### 2.4.2 Emosjoner og musikk

Laiho (2004) skriver at musikk kan fungere som et følelsesmessig rammeverk knyttet til selvtillit og gi form til selvrelaterte tanker og emosjoner. ”Emotions bring color and meaning to life.

---

<sup>6</sup> Man kan skille mellom en *ytre* form for emosjonsregulering, hvor andre, som for eksempel foreldrene til et barn hjelper det med å regulere følelsene, og en *indre* form hvor det lærer seg å regulere sine egne følelser (Plessen og Kabicheva, 2010).

<sup>7</sup> Stern (1985/1991) beskriver også hvordan barnet utvikler evnen til *intersubjektivitet* som skjer når to individer deler en opplevelse. Når barnet er i 9-måneders-alderen er det i stand til å tilpasse seg den voksne i *interaksjon*: i rytme, tempo, intonasjon, form, intensitet og tidsforløp – det skjer en *affektiv innntonig* mellom begge parter.

Music`s capability to evoke emotional experiences is probably for many people the most important reason for creating and consuming music” (ibid: 56). DeNora (2000) sier videre at musikk kan bli brukt for å identifisere følelser: ”One may say to one`s self, ’this music is how I feel’ and one may grow tense and relax as the music does, when the music does” (ibid: 57).

Innenfor musikkpsykologien påpekes også sammenhengen mellom musikklytting og emosjoner:

(...) several studies have suggested that the most common motive for listening to music is to influence emotions – listeners use music to change emotions, to release emotions, to match their current emotion, to enjoy or to comfort themselves, or to relieve stress (Juslin og Sloboda, 2010: 12).

Sloboda er en musikkpsykolog som i stor grad har forsket på musikk og følelser. I en studie konkluderer han med at musikk i seg selv ikke kan skape eller endre følelser, men derimot gi en person tilgang til følelsesopplevelser som fra før av ’ligger på agendaen’ for personen (Sloboda 2005: 204). I følge Sloboda har altså følelser som oppstår når man lytter til musikk, utspring i personens erfaring og personlighet. Vist (2009)<sup>8</sup> påpeker at til tross for den enkeltes aktive rolle, så sier ikke Sloboda noe om eventuelle varige endringer i følelseskunnskap i tilknytning til den konkrete musikkopplevelsen.

## 2.5 Ungdomsalderen

WHO (World Health Organization) definerer ungdomsalderen (*adolescence*) som en periode i den menneskelige utviklingen som foregår mellom barndommen og voksen alder, fra alder 10 til 19 år. I denne livsperioden står biologisk vekst, endringer og overganger sentralt. Selv om de biologiske endringene i ungdomsalderen er universelle, varierer definisjonen for hvordan denne perioden blir avgrenset mellom ulike tidsepoker, kulturer og sosiokulturelle forskjeller (WHO, 2015).

---

<sup>8</sup> Vist (2009) har skrevet doktoravhandling om ”Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap”. Her presenterer hun tilgangen til følelser som en av hovedkategoriene innenfor det empiriske materialet i studien.

Tetzchner (2012) påpeker at ungdomsalderen innebærer fysiologiske, mentale, følelsesmessige, relasjonelle og sosiale endringer. Barnealderen er over og gradvis begynner en uavhengig og selvstendig tilværelse å ta form. Man søker etter å rive seg løs fra og relatere seg til foreldrene på nye måter. Alderen er preget av pubertet og kjønnsmodning, og man deltar i nye sosiale hendelser og relasjoner. Man skal skape sin egen identitet samtidig som tilhørigheten til andre står sentralt (ibid: 679–680).

Sett i et historisk perspektiv blir ungdomstiden særegen. Her i Norge var det tidligere for eksempel vanlig at voksentiden var over når man hadde blitt konfirmert rundt 15-årsalder. Hvordan man vurderer det å være voksen blir som nevnt av WHO ulikt innenfor forskjellige kulturer. Her i Norge har velstand gjort at unge mennesker kan ta utdanning over lengre tid, og hvordan man avgrenser og definerer ungdomsalderen, kan være uklart.<sup>9</sup>

### **2.5.1 Emosjoner i ungdomsalderen**

Plessen og Kabicheva (2010) påpeker at det å kjenne til det biologiske grunnlaget ved ulike alderstrinn, kan være viktig i det å forstå typiske atferdstrekk med barn og unge som har problemer med å regulere sine følelser. I ungdomsalderen utvikles blant annet det emosjonelle nettverket i hjernen tidlig, sammenlignet med nettverket som står for kognitiv kontroll. Ubalanse i modningsgrad av ulike deler av hjernen mener de at kan forklare ungdommers tilbøyelighet til risikofylt atferd. ”Det kan også forklare at ungdom ofte er i stand til å ta fornuftige beslutninger når følelsene ikke er satt i sving, med har større problemer med beslutningstaking under intense emosjonelle forhold” (ibid).

I utviklingspsykologien er sterke emosjoner i ungdomsalderen et sentralt tema. Tetzchner (2012) påpeker at ungdomstiden ofte blir betegnet som et stormfull tid som er preget av sterke emosjoner, men trekker frem stresset de kan oppleve som en mulig faktor for emosjonell ustabilitet:

---

<sup>9</sup> Beckmann (2014) skriver om ungdomsalderen i sin doktoravhandling. Her trekker hun blant annet frem at ungdommer i dag lever i interaksjon med et samfunn i utvikling. ”Dette betyr at også ungdomsbegrepet er foranderlig. En aldersbestemt definisjon vil dermed være statisk og ahistorisk” (ibid: 46).

Når ungdommer viser økt emosjonalitet, har det sammenheng med puberteten og de fysiske forandringene som skjer med kroppen, men også usikkerhet er en viktig faktor. Mange ungdommer opplever stress i forbindelse med skifte av skole, usikkerhet rundt en rolle som veksler mellom å være voksen og barn, og endrede krav både i utdanningen og i sosiale relasjoner generelt (ibid: 682).

Skarpeid (2008) påpeker at man er i en overgangsfase i ungdomsalderen, man er rolleløs og usikker på hva man skal ende opp som i samfunnet. Hun trekker frem tapet av *fotfeste* som relevant når man skal prøve å forstå hva som preger ungdomstiden (ibid: 429–430).

Plessen og Kabicheva (2010) hevder at forståelse av både genetikk og miljø blir viktig for å fremme emosjonsregulering i terapi: ”Å kartlegge spesifikke genetiske eller miljømessige faktorer som kan hjelpe barn og unge til å håndtere egne følelser, kan også være viktig for å utvikle terapiformer som fremmer tilstrekkelig emosjonsregulering” (ibid).

### **2.5.2 Emosjonsregulering med musikk i ungdomsalderen**

Som vist til i fordypningsoppgaven til Slettevold (2014) finnes det i stor grad nyere forskning som påpeker hvordan ungdom bruker musikk som emosjonsregulator:

McFerran (2010) påpeker at ungdommer i dag har mulighet til å kontrollere hvilken musikk de hører på og bruker mye tid på musikklytting. På grunn av internett, nedlastingsmuligheter av musikk og bærbare musikkavspillere<sup>10 11</sup> har man i dag muligheter til å lage personlige spillelister og velge ut musikk etter behov og humør.

Laiho (2004) trekker frem det emosjonelle området som det sterkeste og viktigste i ungdomstiden, og hun mener at musikk kan være et viktig redskap for å regulere og håndtere følelser i denne perioden av livet. Gjennom en litteraturgjennomgang av nyere forskning som omhandler hvilke psykologiske funksjoner musikk kan ha i hverdagslivet til ungdom, fremhever hun den emosjonelle funksjonen som et viktig tema.

---

<sup>10</sup> Musikkavspillere kan for eksempel være bærbare mp3-spillere, mobiltelefon eller datamaskiner.

<sup>11</sup> Bull (2000) har forsket på hva personlige musikkavspillere kan bety for dagliglivet til brukerne, og mener at denne måten å benytte seg av musikk på har blitt en del av en globalisert ungdomskultur. Blant annet fant han ut at folk i byer bruker musikk som sosial avskjerming, samt for å være i fred under reise og forflytning.



Det finnes en rekke studier av nyere art som omhandler musikk og regulering av emosjoner og humør hos ungdommer. Saarikallio (2007) påpeker hvorfor ungdom står sentralt i musikkforskning som omhandler emosjonsregulering:

Adolescence is an important period for studying the mood-regulatory use of music due to the associated heightened love for music, and heightened demands for coping. It is also a period which lays foundations for the individuals' self-regulatory abilities and emotional skills for later life (ibid: 18).

Gjennom en kvalitativt studie undersøkte Saarikallio (2007) hvordan ungdommer regulerer humøret sitt gjennom å lytte til musikk. På grunnlag av intervjuer og gruppesamtaler med ungdommer viste studiet at musikk spilte en viktig rolle for ungdommenes følelsesliv. Informantene trakk deriblant frem at musikk kunne bli brukt for å sette uttrykk på eller klargjøre følelser og representere indre tilstander. Studiet konkluderte med at musikk kunne være et bidrag til å gjøre ungdommers emosjonelle liv mer variert og fargerikt, samt legge til rette for eller gjenopprette velvære (ibid).

McFerran, O'Grady, Grocke og Sawyer (2013) har forsket på tenårings evne til å velge musikk for å påvirke eget humør. Deres studie viser blant annet til at ungdommer lytter til musikk ut ifra humør, og bruker personlig musikk for å forbedre det. Det viste også at de oftere valgte å lytte til musikk dersom de var i godt humør og kjedet seg enn i andre humørformer (ibid).

Beckmann (2014) skriver om bruk av musikk som emosjonsregulerende strategi hos ungdom i sin doktoravhandling. Studien er kvalitativ og datamaterialet er samlet inn fra intervjuer med 18 ungdommer i alderen 18–19 år. Beckmann hevder at intervjuene viser til at musikkaktivitet kan forsterke og endre følelser, samtidig som ungdommer kan bearbeide og få utløp for dem. Med grunnlag i dette mener hun videre at musikk kan bidra til emosjonell kompetanse. Intervjuene viste også at ungdommene gjerne valgte musikk for å fremme egne følelsesmessige reaksjoner og brukte den som en måte å håndtere ulike krav på i hverdagen (ibid: 184–185).

Jeg vil videre redegjøre for musikk sjangeren ”metal”<sup>12</sup> som jeg knytter tematikken i dette prosjektet opp imot.

## 2.6 Heavy metal og metal

Heavy metal er en sjanger som oppstod sent på 1960- og begynnelsen av 1970-tallet, og fikk sitt utspring gjennom britiske band som Black Sabbath og Led Zeppelin. Bandene tok inspirasjon fra sjangere som bluesrock og psykedelisk rock og videreutviklet en hardere sjanger av det de selv kalte for ”hard rock”. Musikken kjennetegnes av blant annet skrikende vokaler, forvrengte gitarer og ofte et virtuost gitarspill. Bandene hadde noen ulike kjennetegn.<sup>13</sup> Frem til midten av 80-tallet ble begrepet ”heavy metal” brukt for å beskrive musikken til en rekke ulike band og musikkstiler (Phillipov, 2012).

Gjennom nye band, teknologi og ny innflytelse til musikkstilen utviklet musikk sjangeren seg i flere nye retninger. Den gamle formen for heavy metal, som for eksempel band som Judas Priest, stod for fikk tilnavnet ”mainstream metal”. Med Metallica, Slayer og Antrax kom begrepet ”speed/trash metal” og en mer ekstrem sjanger; ”death metal” (med grupper som blant annet Rigor Mortis og Post Mortem) vokste frem på 80/90-tallet (Arnett 1996: 43–44).

Begrepet ”heavy metal” kan i dag være vanskelig å definere, fordi sjangeren består av en rekke undersjangere. Noen av disse er for eksempel death metal, black metal, prog metal, nu metal og trash metal. Sjangeren kjennetegnes allikevel ofte av sterkt forsterkede eller forvrengte gitarer og tunge rytmer. Lydbildet kan ofte beskrives som ”aggressivt, ”mørkt” og/eller ”dystert” (McFadyen og Dunn, 2011).

Arnett (1996) skriver at heavy metal kan defineres ulikt ut i fra et strengt eller bredt/løst syn på hvordan musikk sjangeren høres ut. Selv velger han å definere det strengt:

---

<sup>12</sup> Jeg har valgt å skrive ”metal” og ikke ”metall” siden jeg forstår at det engelske begrepet i størst grad blir bruk i det norske språket om denne musikk sjangeren i dag. Se videre definisjon av ”heavy metal” på: [https://snl.no/heavy\\_metal](https://snl.no/heavy_metal)

<sup>13</sup> Led Zeppelin sin sound var ofte preget av hastighet, uvanlig rytmikk og varierende dynamikk. Black Sabbath hadde derimot et noe ”tyngre” uttrykk med innslag av hastige partier. Musikken varierte med treghet, seighet og bruk av dissonanser som for eksempel tritonus og liten ters. De første bandene som beskrev sin musikkstil som ”heavy metal” var band som blant annet Judas Priest, Rush og Motörhead (Phillipov, 2012).

For those who define the term strictly, heavy metal includes only bands that have a harsh, dark sound and perform songs mainly with themes of alienation and anger. For those who define the term more loosely, heavy metal includes not only these bands but also bands that give a brighter, lighter sound and whose songs concerns mainly boy-girl and hedonistic themes – sex, angry love, lost love, partying, and more sex (ibid: 41).

Daniel Levitin påpeker at det kan være en utfordring å definere en musikk sjanger når det alltid vil være kjennetegn på musikken som enten utgår eller kan kjennes igjen i andre stilarter:

”Definitions on musical genres aren’t very useful: we say that something is heavy metal if it resembles heavy metal – a family resemblance” (Levitin 2006: 143).

”Metal” og ”heavy metal” brukes ofte om hverandre både i faglitteratur og i daglig tale. I denne oppgaven har jeg valgt å forholde meg til ”metal” fremfor ”heavy metal” som begrep både i problemstilling og i intervjuene som holdes. Dette har jeg gjort bevisst for å forhindre at begrepet forveksles og begrenses til hvordan heavy metal brukes om musikk sjangeren i dens utspring på 60 og 70-tallet. For meg har det vært viktig å spesifisere at jeg henviser til et mangfold av metal sjangere ved å bruke det jeg forstår som et mer utvidet musikk begrep. Innenfor litteratur i blant annet musikkterapi og musikkvitenskap ser jeg derimot at musikk sjangeren for det meste omtaler heavy metal som et bredt begrep hvor alle undersjangere blir inkludert. Jeg vil derfor ikke skille mellom metal og heavy metal i sammenheng med den litteraturen som blir trukket inn.

Når jeg refererer til metal i denne oppgaven, er det til musikken og ikke kulturen som metal begrepet kan bli assosiert med. For å tydeliggjøre dette har jeg blant annet valgt å omtale metal som metalmusikk i problemstillingen og videre i teksten.

## **2.7 Metalmusikk og emosjoner**

Arnett (1996) påpeker at heavy metal er en musikk sjanger preget av sterke uttrykk både tekstlig og musikalsk. Musikken i seg selv kan i seg selv gi sterke emosjonelle uttrykk.

In sum, the reasons for the appeal of heavy metal music include admiration for the musical talent and skill of the performance, enjoyment of the intense sensation of the music, and a fervent belief in the alienation expressed in heavy metal songs (ibid: 71).

Arnett (ibid) skriver at mennesker lytter til musikk for å nyte og glede seg av den. Det gjør også metal-fans.

Wooten (1992) har gjennomført en studie med 35 ungdommer i en psykiatrisk klinikk. Prosjektet gikk ut på å kartlegge endringer av affekter ved det å lytte til heavy metalmusikk versus rockemusikk. Resultatet viste blant annet forsterkning av positive affekter hos de som hadde preferanser for å like heavy metal når de lyttet til heavy metal. Ungdommene som hadde musikkpreferanser innenfor rockemusikk viste derimot ingen endring i affekt når de lyttet til heavy metal. Gowensmith og Bloom (1997) utførte også en studie som så på hvordan heavy metal kunne påvirke sinnet til lytterne. Her viste det seg at heavy metal-fans ikke viste høyere nivå av sinne ved å lytte til musikken. I konklusjonen foreslås det at effekten av heavy metalmusikk avhenger av lytternes individuelle forskjeller og musikkpreferanser.

For en person som ikke liker metalmusikk, kan det kanskje være vanskelig å forstå hvorfor man velger å lytte til musikk med et ”negativt” uttrykk. Jeg vil se nærmere på dette i del 2.7.1.

I det følgende har jeg valgt å kategorisere mellom ”positive” og ”negative” emosjoner. Jeg forstår emosjoner som et komplekst begrep som kan inneholde et større spekter av variasjoner enn hva som presenteres her, og vil med dette ikke hevde at man kun kan dele begrepet inn i disse to kategoriene. Jeg har valgt å presentere begrepet slik for å både gi en helhetlig oversikt for leseren, for å avgrense temaet, samt for så å sette det i sammenheng med presentasjon av data i del 4.0 og drøftingen i del 5.0.

### 2.7.1 Negative emosjoner og sinne

”Negative emosjoner omfatter blant annet sinne, tristhet, uro, avsky og frykt” (Tetzchner 2012:469)<sup>14</sup>

I litteratursøk om metalmusikk og ungdom fant jeg flere eksempler på forskning som knytter musikken til negative emosjoner. Shafron og Karno (2013) presenterer et studie som sammenligner emosjonelle tilstander hos 551 college-studenter som lytter eller ikke lytter til heavy metalmusikk. Forskningsresultatene viste et signifikant høyere nivå av angst og depresjon blant heavy metal-lyttere enn hos dem som ikke lyttet til musikken. De fant derimot ingen forskjeller i nivå av sinne mellom musikklytterne (ibid).

Scheel og Westefeld (1999) knytter heavy metal opp mot selvmordstanker i en studie med 121 ungdommer. Resultatet viste at heavy metalfans, spesielt gutter, viste høyere grad av selvmordstanker enn andre musikklyttere (ibid). Forskning av Stack (1998) påpeker også sammenheng mellom metalfans og selvmordsstatistikk.

McFerran, O’Grady, Grocke og Sawyer (2013) kommenterer heavy metal i forbindelse med en studie på hvordan 111 australske ungdommer bruker musikk for å påvirke humøret sitt. Her blir heavy metalmusikk satt i sammenheng med psykiske vansker hos ungdom:

Results also identified a significant relationship between teenagers who scored as high-risk to psychological distress and a preference for heavy metal music, with a small minority of this cohort feeling worse post-listening (ibid: 12).

McFerran og Saarikallio (2014) beskriver videre tematikken i en studie med 40 unge, australske musikklyttere i alderen 13–20 år. Her så forskerne nærmere på hvilke konsekvenser musikklytting kunne ha for de unge informantene. De konkluderte blant annet med dette:

---

<sup>14</sup> Tetzchner (2012) sitt sitat nevner ikke viktige negative emosjoner som skam, sjalusi, skyld og misunnelse. Disse kan være veldig ubehagelige, og kan ofte glemmes fordi de kan ligge så dypt i et menneske at man ikke legger merke til dem. De kan kanskje ikke så lett berøres av musikklytting, men om mulig kan musikk som bekrefter et ungt menneske på en positiv måte føre til at slike følelser dempes og bidra til positiv selvfølelse. I mitt litteratursøk fant jeg ikke en slik omfattende begrepsforklaring av ”negative” emosjoner. Jeg har derfor valgt å forholde meg til Tetzchner (2012) sitt forenklete sitat.

(...) this study also clarifies that it is not the music that parents and professionals should be worried about; it is what is reflected in the ways that young people appropriate the power of music. It seems that young people who are struggling will be more likely to ruminate with music and more likely to isolate themselves from their networks using musical means (ibid: 95).

De nevnte forskningsresultatene påpeker alle at det kan finnes en sammenheng mellom det å like å lytte til metalmusikk og negative emosjoner. Den sier derimot ikke noe om det er musikken i seg selv som påvirker og skaper disse emosjonene. Scheel og Westefeld (1999) påpeker at negative emosjoner heller kan være en preferanse for det å like å lytte til musikken.

I Nordic Journal Of Music Therapy skriver Frith (2004) om sammenhengen mellom musikk og sinne. Her beskriver han kjennetegn på det man kan forstå som "sinne i musikken". Flere av disse kan kjennes igjen i metalmusikk:

- Noisiness, not in terms of volume but in terms of busyness, a lot of sounds crossing over each other, the use of echo and reverberation, and so forth.
- Voice, a shouting effect, to make the speaker/singer heard but also to indicate a high pitch of emotion.
- Unresolved melodic structure, an immediate agitation, the music having to move forward all the time without ever reaching a plateau or sense of harmony (Frith, 2004).

Frith (2004) skiller videre mellom musikk som høres sint ut og musikk som gjør oss sinte. Musikk som høres sint ut, og kan inneholde slike kjennetegn, mener han at kan gjøre mennesker fysisk engasjerte og glade. Han hevder at det ofte er de sosiale omstendighetene rundt musikk som kan gjøre oss sinte, ikke musikken i seg selv. Musikk som kan gjøre oss sinte, har derfor ofte et budskap eller en politisk mening utenfor det musikalske, mener han. At lytteren kan forstå teksten og identifisere seg med denne, blir da vesentlig. Musikklyttere kan igjen, foreslår han,

velge hvilken betydning og mening musikken de hører på gir. Han konkluderer med at: "...angry music – music expressing anger – does not on the whole make its listeners angry. Rather, it makes 'anger' something to be abstractly enjoyed" (Frith, 2004).

Vist (2009) påpeker også at det nødvendigvis ikke er negativt at musikk kan øke intensiteten i vonde følelser: "Musikkopplevelsen forsterker gleden og gjør smerten lettere å holde ut, for eksempel ved at den gjør sorgen dypere på en god måte – den 'forskjønner' sorgen (...)" (ibid:302).

Frith (2004) sin mening om at sinne er noe som avhenger av musikklytteren og ikke musikken selv, kan sees i sammenheng med de nevnte forskningsresultatene. Clavier (2014) foreslår i sin masteroppgave at resultatene ikke nødvendigvis trenger å bety at heavy metal er det som skaper dårlig mental helse hos lytteren. En mulig forklaring mener han kan være at musikklyttere blir tiltrukket av å høre på musikk på grunn av og ut i fra den mentale helsetilstanden de er i.

### **2.7.2 Positive emosjoner**

"De positive emosjonene omfatter blant annet glede, tilfredshet og overraskelse" (Tetzchner 2012: 467).

Som nevnt i del 2.5.2 påpeker flere studier at ungdommer kan velge å lytte til musikk ut i fra hvilke følelser eller humør de har. I flere av disse blir positive emosjoner trukket frem som sentrale. Saarikallio (2007) nevner blant annet at musikklytting kunne bli brukt for å gjenopprette velvære, og McFerran, O'Grady, Grocke og Sawyer (2013) fant ut at ungdommer oftere velger å lytte til musikk om de er i godt humør, enn om de er i dårlig humør. McFerran og Saarikallio (2014) fremhever også at majoriteten av unge mennesker, deriblant metalfans, mestrer å velge musikk som får dem til å føle seg bedre:

Young people believe that music will make them feel better. This is grounded in their past experiences and occurs within an adolescent culture where music is conferred high esteem. It appears that in the vast majority of cases, young people are correct and they are successful in appropriating the affordances of music to improve their mood, express their

identity, manage their relationships and cope with challenging situations in their life (ibid: 95).

Positive emosjoner blir også som vist nevnt i litteratur som omhandler metalmusikk. Som nevnt i del 2.6 påpeker Frith (2004) at ”sint” musikk kan gjøre lytterne fysisk engasjerte og glade. Arnett (1996) viser også i en studie at musikken kunne være et bidrag til positive følelser hos unge metal-fans. I sammenheng med metalmusikk og positive emosjoner vil jeg videre gå inn på teorien om katarsis.

## 2.8 Katarsis

Hva er *katarsis*, finnes det, og hvordan kan dette fenomenet sees i sammenheng med metalmusikk? Jeg vil i det følgende gå nærmere inn på teori om dette begrepet.

Katarsis er opprinnelig et gresk ord og kan oversettes til “renselse”.<sup>15</sup> Teorien går blant annet ut på at det å ”ventilere” ut sinne kan gi positiv bedring av den psykologiske tilstanden man er i. I følge teorien kan det å opptre aggressivt (ved for eksempel å slå i en pute), eller å observere aggresjon være en effektiv måte å ”rense” ut aggressive følelser på (Powell, u.å.).

Gjennom historien har katarsis vært et begrep innenfor både medisin, religion, helende ritualer, litteratur og drama. Begrepet har deriblant blitt brukt av Freud og Bauer i tilknytning til den moderne psykologien. Innenfor ulike former for terapi ser man på bruk av katarsis som et verktøy for terapeutisk forandring ved at undertrykte følelser kan bli gitt et uttrykk (ibid).

Selv om *katarsis* og det å *ventilere* ut følelser i sammenhenger blir nevnt som noe positivt, er det også forskning som peker på det motsatte. Bushman (2002) trekker frem empiriske bevis på at teorien om katarsis nødvendigvis ikke alltid har positive utfall i praksis. I en studie fikk to deltagere i oppgave å slå i en boksesekk. Den ene gruppen fikk i oppgave å tenke på en person som hadde gjort dem sint mens de slo, mens den andre gruppen fikk i oppgave å tenke på det å

---

<sup>15</sup> Aristoteles brukte for første gang begrepet ”katarsis” i boken sin “Om diktekunsten” der han beskriver den greske tragedien. Han definerer katarsis som “purging of the spirit of morbid and base ideas or emotions by witnessing the playing out of such emotions or ideas on stage” Her beskriver han hvordan en tilskuer av for eksempel et tragisk teater kan få utløsning for vonde følelser, og gjennom dette få en sjelelig renselse (Aristotle, 2001: 1458. Ref. til i Powell u.å.).



bli i god fysisk form mens de slo. Resultatet viste her at den første gruppen i etterkant av forsøket følte seg sintere enn den andre gruppen. Det å ikke gjøre noen ting viste seg også å være mer effektivt for å bli kvitt sinne enn det å slå i sekken (ibid).

Guldin (2010) skriver om sorgteori og den klassiske psykodynamiske teori sitt fall. Her trekker hun inn den freudianske teoribyggingen som hevder at negative følelser skal uttrykkes for at katarsis og frisettingen av dem skal kunne finne sted. Hun viser så til nyere forskning som tilbakeviser dette, deriblant til litteratur av blant annet Bonanno (Cofimann, Bonanno, Ray og Gross, 2007: Ref. til i Guldin, 2010)):

I nyere forskningsmessig litteratur, som i Bonanno's arbejde, fremstilles evnen til at undertrykke følelsesmessige størrelser og dirrigere bevidsheden vækk fra negative emotioner som en adaptiv og modstandsdyktig funktion, der opretholder mental sundhed i modgang. Undertrykkelsen af følelser eller 'repressiv coping' adskilles i denne litteratur fra konceptet 'suession', som er den intentionelle undertrykkelse af følelsesmessige størrelser som undgås og som kan have dysfunktionelle, maladaptive konsekvenser (Guldin, 2010: 168).

I sorg og traumeforskning finnes det altså resultater som tyder på at bruk av katarsisteorien ikke nødvendigvis har positive utfall i terapissammenheng. Jeg vil videre se på hvordan teorien kan knyttes til metalmusikk.

### **2.8.1 Katarsis og metalmusikk**

Clavier (2014) skriver at "it is my believe that the term catharsis could be replaced by other more modern terms that are not necessarily connected to psychoanalysis, for example 'venting' or 'emotional outlet'" (ibid:56). Han argumenter videre for at teorien står sentralt innenfor lytting til og bruk av heavy metalmusikk. Han ser nærmere på metalfans sine egne opplevelser av katarsis, og hvordan de opplever at aggressive følelser forsterkes eller svekkes når de lytter til metalmusikk. Ingen av hans informanter tok i bruk selve begrepet katarsis, men ord som "outlet", 'getting out aggression' and 'venting' were frequent" (ibid: 45).

Jeg har videre tatt utgangspunkt i at katarsis kan sees i sammenheng med flere begreper og beskrivelser som handler om det å ”få utløp for” emosjoner og følelser.

Marie Skånland (2013) skriver om musikk og emosjonsregulering i sin doktoravhandling. Her belyser hun begrepet *venting* i tilknytning til musikklytting. Skånland hevder at bruk av musikk for å *ventilere* ut emosjoner virket å kunne ha en positiv funksjon for hennes informanter. Ved å lytte til musikk med for eksempel tung rytme og sinte tekster hevdet informantene at de kunne intensivere sine negative emosjoner for så å oppleve en form for katarsis. Hun refererer her til et intervju med ei 18 år gammel jente som bruker musikk for å *ventilere* ut og gjøre seg ferdig med vonde, negative følelser:

*How is it if say for example you have a bad day or are in a bad mood, what kind of music do you put on then?*

(...) It can be a bit like, it can be a bit aggressive almost, a bit like ”Oh!” (chuckles), almost angry music, but at the same time very happy one with good beats and yes, very much like, to get it all out. I notice that sometimes.

*Yes, but how does it work? Does it amplify your mood, or does it change it?*

No, it amplifies, or rather to say I don` t become angrier, but get it out of my system in a way, so that somehow I can become more like ”aargh!” angry, and then I become a bit happy because of the music nevertheless.

*You get over it in a way? Or you get it (...)*

Uhum. Get it out a bit (10: Female, 18 years) (Skånland, 2013: 192).

I forhold til temaet om kataris og metalmusikk vil jeg videre vise til en studie som Arnett (1996) gjennomførte på 90-tallet. Studiens informanter bestod av 100 metalfans; ”metalheads” som han omtaler denne gruppen som. Gruppen inneholdt ungdom i alderen 13–25 år, inkludert 70 gutter

og 38 jenter. Gjennom intervjuer kom det frem at 48% av disse valgte å bevisst lytte til heavy metal om de var sinte. Grunnene til sinnet kunne omhandle blant annet konflikt med foreldre, venner, kjæreste eller vanskeligheter i tilknytning til skolen. Arnett fremhever at det ikke kom som noen overraskelse at ungdommene valgte denne type musikk om de var sinte; "Heavy metal is, after all, angry music" (ibid: 81). Men hadde det å lytte til metalmusikk utslag for humøret deres? Ble de mer sinte av det? Studien kom frem til et uventet resultat:

Heavy metal music characteristically has the effect of calming them down, or purging their anger rather than inflaming it. Over half of the metalheads who said they listen to it especially when in a negative mood also reported a cathartic effect of this kind, an effect of relieving their anger, unhappiness, or anxiety. Many of them consciously use the music to purge themselves of these negative emotions (ibid: ii).

Temaet om sinne, aggresjon, metalmusikk og ungdom belyses videre i en artikkel av Beckmann (2013) i antologien "Musical life stories". Her viser hun til materiale fra tre forskjellige intervjuer hun har utført i sammenheng med sitt doktoravhandlingsprosjekt. En av informantene var Benjamin (16 år) som beskriver musikksmaken sin som en blanding av hard rock, punk og metal. Over lengre tid har han slitt med problemer i forhold til aggresjon. I intervjuet forteller han at han foretrekker å høre på "hard" musikk når han er sint. Som eksempel trekker han frem en sang han pleide å høre på i en periode da han var sint på en bestemt person. I dette kunne mange sinte tanker komme frem. Beckmann skriver at: "For Benjamin, music becomes a resource for taking control of his anger" (ibid:104).

Videre viser Beckmann (2013) til informanten Fredrik (17 år) som hører på metalmusikk av blant annet Dimmu Borgir for å roe seg ned når han er sint. I det daglige sliter han ofte med aggresjon, men han føler at denne musikken har en beroligende effekt på han:

Black metal or death metal, they make me be less angry. Because I used to have a history of anger problems before then. But when I was introduced to black metal, my anger kind of disappeared. It got smaller and smaller the more I listened to it. So if I, for example, am angry now, I usually put on black metal, because it calms me down (ibid: 106).

Beckmann skriver også at musikken har vært en måte å ”kanalisere” hat på for Fredrik. Musikken kommuniserer følelser som han kjenner seg igjen i, og han føler seg forstått (ibid). Jeg tenker at disse eksemplene kan sees i sammenheng med katarsisteorien. I en musikkterapeutisk ramme kan teorien videre omhandle det å skape uttrykk for indre konflikter som klienten selv ikke er bevisst på. Når disse bevisstgjøres kan dette om mulig legge grunnlag for terapeutisk samtale og knyttes til musikkterapeutiske målsetninger. Jeg vil videre drøfte teorien som jeg har vist til i dette kapittelet i del 5.0.

### 3.0 METODE

I denne delen vil jeg redegjøre for metoden og tilnærmingen jeg har hatt til mitt masterprosjekt. Dette berører vitenskapsteori. I følge Grenness (2001) handler vitenskapsteori om å bygge teorier for hva vitenskap er, og forskningsmetode om hvilke fremgangsmåter man kan ta i bruk i jakten på ny kunnskap. Det blir sammenheng mellom vitenskapsteori og forskningsmetode når vitenskapsteorien kan begrunne hva slags metoder som er fornuftige å bruke i forskningen.

Innenfor vitenskapsteori har det vært vanlig å skille mellom ulike metoder. ”En metode er et sett av regler som kan brukes på en mekanisk måte for å realisere et visst formål” (ibid: 44). Dalland (2007) skriver at metoden forteller oss noe om hvordan man skal gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Metoden er det redskapet man tar i bruk i møte med noe man vil undersøke, og ”(...) hjelper oss til å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår” (ibid: 81).

#### 3.1 Kvalitativ metode

Tema og innfallsvinkel for masterprosjektet har vært retningsgivende for valget av den metodiske tilnærmingen. På bakgrunn av at jeg i studien ønsket å ha fokus på individers opplevelse og bruk av musikk, ble det tidlig i forskningsprosessen valgt kvalitativ metode med intervju som en fremgangsmåte. ”Kvalitativ metode skal gjøre forskeren i stand til å komme *close to the data*, og jo nærmere eller tettere han kommer den virkelige verden (slik den oppleves av de personer han ønsker å få kunnskap om), desto større er muligheten for forståelse” (Grenness, 2001: 189). Metoden krever med andre ord at forskeren er i stand til å tolke og forklare virkeligheten ut i fra den personen man undersøker sitt eget perspektiv (ibid).

”Det fremholdes at målet med kvalitativ forskning er å komme frem til *dybdekunnskap* og få *helhetlig* forståelse av *få* enheter (...)” (Thornquist 2003: 202). Forskningsmetoden legger vekt på forståelse av det enkelte individet fremfor opptelling av sammenhenger eller kjennetegn ved grupper. Grenness (2001) påpeker at en type argumentasjon for å anvende kvalitative metoder er at de tar utgangspunkt i ”subjekt-subjekt” -forhold, i motsetning til *kvantitative* metoders ”subjekt-objekt” -forhold. Med dette menes at kvalitative metoder bygger på nærhet til subjektet,

i motsetning til de *kvantitative* som er mer opptatt av et stort antall respondenter som kan befinne seg i avstand til forskeren selv (ibid).

I mine problemstillinger stiller jeg som nevnt spørsmål om sammenheng mellom metalmusikk og emosjoner hos ungdom, og jeg har ønsket å finne ut av hva mine informanternes historier kan bidra med i musikkterapeutisk praksis. For å besvare disse spørsmålene så jeg det som avgjørende å gjennomføre intervjuer både med lyttere av metalmusikk som er, eller nylig har vært, i ungdomsalderen, samt musikkterapeuter med noe relevant erfaring. Kvalitativ metode ble valgt på grunnlag av at jeg ønsket å gjennomføre intervjuer. For å svare på problemstillingene mine har det vært nødvendig å samle inn personlige historier, opplevelser og forståelse i tilknytning til metalmusikk.

### **3.1.2 Hermeneutikk**

I mitt prosjekt har jeg valgt å tolke litteratur og utsagn fra informanter for å besvare mine problemstillinger. Med meg har jeg hele veien hatt min egen forståelse og fortolkning av materialet. Det at jeg er erkjenner dette gjør at oppgaven hører hjemme under en hermeneutisk tradisjon. ”Hermeneutikk dreier seg om spørsmål knyttet til forståelse og fortolkning (...) i korthet kan vi si at hermeneutikken kan hjelpe oss med å forstå hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening” (Thornquist, 2003: 139).

I følge Grenness (2001) krever hermeneutisk metode i allmennhet bruk av kvalitative undersøkelsesmetoder, og den forsøker å gjøre rede for hva som skjer når en person arbeider med en tekst eller en ytring. En forforståelse av en sak kan bringe med seg nye forståelser underveis i prosessen. Hva er det som skjer når et menneske plutselig forstår en tekst eller et annet menneske? I følge hermeneutikken kan det som skjer beskrives som et møte mellom en forståelsessøkende person og et saksforhold (ibid).

Både tematikken, problemstillingene og utformingen av dette masterprosjektet har bakgrunn i meg selv som subjekt. Min interesse for temaet, hva jeg har vektlagt av litteratur, og ikke minst hvilke spørsmål jeg har stilt mine informanter er det jeg selv som har lagt grunnlaget for. For meg har det derfor stått sentralt å være bevisst dette i fortolkningsprosessen. Ruud (2005) skriver

at det ikke er mulig å være absolutt objektiv som forsker. At man som forsker tolker kan igjen føre til hermeneutikkens mål; en økt forståelse. I dette prosjektet forstår jeg refleksjon om min forforståelse og dens mulige påvirkning av litteratur og data jeg har forholdt meg til som viktig. Jeg vil gå nærmere inn på dette i del 3.7 som omhandler selvgranskning.

### **3.1.3 Fenomenologi**

I dette prosjektet står enkeltindividers opplevelser og følelser sentralt. I intervjuer med fire unge musikklyttere og to musikkterapeuter har jeg stilt spørsmål som omhandler individuelle opplevelser, historier, selvbetraktninger og meninger. En stor del av mitt datamaterialet er hentet fra disse intervjuene og settes i tråd med forskningslitteratur. Gjennom forskningsmetoden har prosjektet slik en fenomenologisk tilnæringsmåte.

Fenomenologi er en erfaringsorientert tradisjon som tar utgangspunkt i subjektive opplevelser. I følge Kvale og Brinkmann (2009) handler et fenomenologisk perspektiv om den enkeltes opplevelse og det har som utgangspunkt at virkeligheten er slik som enkeltindividet oppfatter den. Thornquist (2003) sier videre om fenomenologi at ”Oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfares for subjektet; ikke mot verden i seg selv uavhengig av personen som erfarer den” (ibid:14). Det handler med andre ord om å forstå og løfte fram enkeltpersoners perspektiver, beskrivelser, meninger og følelser.<sup>16</sup>

Jeg forstår at mitt prosjekt kan knyttes til fenomenologisk teori på bakgrunn av at det blant annet tar utgangspunkt i subjektive opplevelser og emosjoner.

### **3.2 Det kvalitative, semistrukturerte forskningsintervju**

Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av den livssituasjonen hun eller han befinner seg i (...) med kvalitativ menes det at intervjuet tar sikte på å få frem nyanserte beskrivelser av den situasjonen intervjupersonen befinner seg i (Dalland, 2007: 130 –133).

---

<sup>16</sup> Den fenomenologiske tilnæringsmåten kan videre knyttes til psykologi og følelser. I emosjonslitteraturen definerer Izard (1991) følelsenes fenomenologi som forståelsen av subjektive opplevelser av emosjoner, altså hvordan individet opplever endringer i sin tilstand som kan utløses av affekter.

Man kan stå overfor en rekke muligheter og utfordringer når man skal snakke med mennesker for å samle kunnskap og være forberedt på å møte mennesker i ulike aldre og livssituasjoner. Dette krever at den som intervjuer, tar i bruk både faglige og menneskelige ressurser. Det handler både om å forstå situasjoner og gjøre å seg forstått. I forskningsintervjuet er det den som intervjuer, som er instrumentet, og de spørsmålene som blir stilt, blir grunnlaget for de svarene man får (Dalland, 2007).

Ryen (2006) skriver at det kvalitative semistrukturerte intervjuet kjennetegnes av at man på forhånd har satt opp hovedspørsmål om forskjellige tema uten å fastlegge detaljerte spørsmålsformuleringer og rekkefølgen av dem. Oppfølgingsspørsmål er heller ikke fastsatt. Jeg valgte semistrukturert intervju som metode på grunnlag av en forventning om ulike svar, erfaringer, informasjon og historier fra mine informanter. For å få best mulig tak i dette ønsket jeg å la informantene få mest mulig frihet i å svare på de spørsmålene jeg stilte.

### **3.2.1 Utvalg av informanter**

Intervjuene er begrenset til et utvalg av fire informanter i alderen 19–23 år og to musikkterapeuter. De fire unge informantene ble på forhånd valgt ut og rekruttert med bakgrunn i at de lyttet til musikk innenfor metalsjangere i mer eller mindre grad. To av disse gikk på en videregående skole og meldte sin interesse i å delta i prosjektet gjennom en kontaktperson/formidler, mens de to andre informantene kontaktet jeg selv gjennom et universitet.

I intervjuene ble informantene stilt spørsmål som omhandler refleksjon rundt hvordan det har vært å lytte til musikk fra starten av ungdomsalderen og frem til nåtid. Musikkterapeutene ble valgt ut på bakgrunn av erfaring innenfor musikkterapeutisk arbeid med blant annet ungdom og/eller metalmusikk. De ble stilt spørsmål om deres arbeid og tanker om det å bruke metalmusikk i musikkterapeutisk sammenheng.

I planleggingsfasen av prosjektet hadde jeg som mål å samle informanter i alderen 15–25 år for å få variasjon i aldersgruppen. En tanke med dette var blant annet å undersøke om det kunne være likheter eller forskjeller i informantenes svar på bakgrunn av alder. I innsamlingen av kandidater våren 2014 var det to informanter på 18 år, en på 19 år, en på 23 år og to på 16 år som meldte ja



til å stille til intervju. Da jeg igjen kontaktet informantene for å avholde intervju høsten 2014, trakk de to yngste kandidatene seg. Jeg lyktes videre ikke med å få tak i to nye kandidater i samme aldersgruppe og tok etter intervjurunden beslutning om at de data jeg hadde fått gjennom disse var tilstrekkelige for mitt prosjekt.

### **3.2.2 Forarbeid og pilotintervju**

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg et pilotintervju med en kandidat på 29 år. Dette ble gjort for å prøve ut intervjuguiden som skulle ligge til grunn for det videre arbeidet, samt for å få en bedre innsikt i min egen rolle som intervjuer.

I et semistrukturert intervju må man være forberedt på å stille nye spørsmål ut i fra hvilke svar man får underveis. Gjennom pilotintervjuet fikk jeg erfare at det kan komme svar man ikke nødvendigvis er forberedt på, man må derfor være beredt på å tenke ut nye spørsmål<sup>17</sup> fortløpende. Informanten ble stilt flere spørsmål som handlet om refleksjon rundt opplevelser og erfaringer fra ungdomstiden hans. Jeg fikk tilbakemelding om at han synes det kunne være utfordrende å huske hvordan han tenkte i ungdomsalderen etter så mange år. I intervjuene videre valgte jeg derfor å begrense alderen til informantene til 23 år. Dette for at det ikke skulle ha gått for lang tid siden deres ungdomstid.

Gjennom å lytte til lydopptak fra pilotintervjuet la jeg merke til vesentlige aspekter ved meg selv som intervjuer. Jeg ble blant annet bedre kjent med hvordan jeg kan ordlegge meg og stille spørsmål, hvilket tonefall jeg har, og hvordan jeg kan respondere på svar som jeg stiller. Dette tok jeg med meg videre som refleksjon i forberedelsene med de kommende intervjuene. Jeg har vært opptatt av at mine informanter har skullet føle seg komfortable og har derfor ønsket å møte dem på en imøtekommende, engasjert men også nøytral og rolig måte. Å lytte til meg selv som intervjuer, har gjort meg mer bevisst på hvordan jeg ønsker å formidle dette språklig.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Dette kan være spørsmål som blant annet går på at informanten videre utdyper sine svar, eller spørsmål som kan være aktuelle ut i fra eventuelle nye temaer som kommer opp underveis.

<sup>18</sup> I arbeidet med pilotintervjuet ble jeg også oppmerksom på at jeg av og til gikk litt fort videre til neste spørsmål, i stedet for å ta meg tid og be kandidaten utdype eller komme med utfyllende svar. I de neste intervjuene var jeg mer bevisst dette. Jeg har ønsket å legge til rette for naturlige samtaler fremfor rensykkede intervjuer med spørsmål og svar.

### 3.2.3 Intervjuguide

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg intervjuguider i samarbeid med min veileder. Disse ble tatt i bruk som grunnlag for de spørsmålene jeg stilte i intervjuene. Det ble tidlig klart for meg at spørsmålene måtte settes i tråd til mitt tema og problemstilling for at jeg på best måte skulle oppnå relevante svar. Etter pilotintervjuet besluttet vi at intervjuguiden fungerte i praksis, samt at jeg var forberedt på at jeg måtte være klar for å stille nye spørsmål underveis.

En utfordring ved å bygge en intervjuguide til et semistrukturert intervju er graden av struktur.<sup>19</sup> Selv om jeg på forhånd hadde skrevet opp ferdige spørsmålsformuleringer, ble disse endret både i formulering og rekkefølge underveis i intervjuene.

Mange av mine spørsmål går inn på tema som omhandler emosjoner i sammenheng med musikklytting. Dette kan tenkes å være personlige temaer for informantene og trygge rammer rundt selve intervjuet blir viktig. Det å beholde en viss struktur i intervjuene kan være et bidrag til trygge rammer. Samtidig har jeg måttet være forsiktig med å avbryte nye samtaleemner som har kommet opp underveis før jeg har stilt nye spørsmål. Jeg har vært opptatt av å ha en respektfull tilnærming til den enkelte og en åpen holdning til svarene jeg har fått.

### 3.2.4 Gjennomføring av intervju

Intervjuene av de fire metalfansene ble gjort enkeltvis i lukkede rom. Det første ble gjennomført på et rom på høgskolen og de to neste i klasserom på en videregående skole. Det siste intervjuet ble holdt hjemme hos informanten selv. Et alternativ for gjennomføring av intervjuer hadde vært ute på for eksempel kafé. Dette kunne eventuelt ha vært et bidrag til at samtalene skulle oppleves så naturlige som mulig. Jeg var derimot i tvil om hvordan det ville oppleves for informantene selv å svare på personlige spørsmål som blant annet omhandler emosjoner, oppvekst og historie i en offentlig sammenheng. For å ivareta konfidensialiteten<sup>20</sup> i forskningen falt til slutt valget på å avholde intervjuene i lukkede rom. På grunn av noe lang reisevei ble musikkterapeutene

---

<sup>19</sup> Ryen (2006) påpeker at graden av forhåndsstrukturering i et intervju avhenger av fokus og forskningsspørsmål. For mye struktur kan føre til at man ikke fanger opp eller forstår respondenten og kan bidra til at interaksjonen blir låst og tendere mot å bli mekanisk. Derimot kan ingen struktur føre til overflodighet av informasjon og viktig fenomener som kan være relevant for forskningen kan bli glemt.

<sup>20</sup> "Konfidensialitet i forskningen medfører at man ikke offentliggjør personlige data som kan avsløre intervjupersonenes identitet. (...) En viktig del av rapporteringen er å beskytte intervjupersonenes rett til privatliv gjennom å endre navnene deres og annet som kan være med på å avsløre deres identitet" (Kvale, 2004: 68).

intervjuet over Skype og Facetime. Alle intervjuene ble tatt opp med lydopptaker og så transkribert over til tekstfiler på passordbeskyttet datamaskin.

Formuleringene på mine spørsmål var ofte noe forskjellige fra informant til informant. Dette har kommet som følge av både hvilke temaer som har kommet opp, konteksten rundt når spørsmålene har blitt stilt, hvordan samtalene har utformet seg språklig, og at de ulike informantene har hatt forskjellig bakgrunn og erfaring om temaet. Et eksempel på dette er at informantene har vist noe ulik kjennskap og forståelse til musikkbegreper. Formuleringen av spørsmålene har da i noen tilfeller tatt utgangspunkt i informantene sine egne bruk av begreper.

### **3.2.5 Analysemetode for data fra intervjuer**

Litt forenklet kan vi kanskje påstå at mens analysearbeidet i kvantitative undersøkelser dreier seg om å arbeide med på forhånd gitte kategorier som vi prøver å beskrive gjennom ulike måleprosedyrer, så dreier analysearbeidet i de kvalitative undersøkelsene seg om å finne frem til de kategorier som best beskriver de fenomen vi undersøker (...) det er likevel et krav at analysearbeidet også for kvalitative undersøkelser krever systematikk (Grenness, 2001: 206).

Jeg har forsøkt å forholde meg til datamaterialet fra intervjuene på en oversiktlig og systematisk måte tilpasset en arbeidsmetode som har fungert for meg. For å ikke blande min egen forforståelse med svarene jeg fikk, var det nødvendig for meg å bearbeide materialet over lengre tid og i flere økter. Etter at intervjuene var gjennomført, transkriberte jeg lydopptakene over til tekstdokumenter for hver kandidat. Intervjuene med de fire informantene med tilknytning til metalmusikk ble utført og transkribert høsten 2014, mens intervjuene med de to musikkterapeutene ble utført tidlig våren 2015.

Etter transkribering av hvert intervju, lyttet jeg gjennom opptakene mens jeg leste teksten i tre omganger. Underveis noterte jeg meg aspekter som hvordan spørsmålene ble stilt, stemmeleie, toneleie og pauser. Jeg brukte så god tid på å lese gjennom og gjøre meg kjent med de forskjellige intervjuene for å finne frem til temaer og områder å sortere informantenes fortellinger og svar inn under.

Det var en forutsetning for meg at de utsagn som jeg tok i bruk fra intervjuene, skulle settes i tråd med min problemstillingen for masteroppgaven, og videre knyttes til musikkterapeutisk praksis. For gjøre innholdet i intervjuene så oversiktlig som mulig for meg selv, valgte jeg ut tema-ord med ulike fargekoder. Noen av disse var for eksempel ord som ”ungdomstid”, ”bruksområder” og ”negative” og ”positive” emosjoner. Deretter markerte jeg med farger etter tema i intervjutekstene. Etter å over tid ha studert utsagnene innenfor hver kategori, valgte jeg ut de som jeg forstod at hadde mest relevans for tema, problemstilling og teori.

Analysearbeidet fra intervjuene har videre påvirket noe valg av teori i prosjektet. Deriblant forstod jeg at begrepet om katarsis stod som relevant. Jeg fant det og som nødvendig å tydelig redegjøre for at det finnes svært ulike uttrykk, kategorier og undersjangere i metalmusikk.

### **3.3 Kvalitetssikring i forskningen**

I følge Ryen (2006) har kvalitativ forskning blitt kritisert for at den har ingen eller få holdepunkter for å skille god fra mindre god forskning. Hun argumenterer videre for at det skal stilles sterke kvalitetskrav til kvalitativ forskning, som forutsetter både faglig innsikt og oppmerksomhet på metodologiske utfordringer fra forskeren selv. Grenness (2001) påpeker at spørsmålet om *reliabilitet* og *validitet* i praksis trekkes frem i alle kritiske vurderinger av empiriske undersøkelser. ”Kort fortalt dreier reliabiliteten av en undersøkelse seg om hvor nøyaktig undersøkelsen er gjennomført, mens validiteten går på hva undersøkelsen har kastet lys over – om den ga informasjon om det som ble formulert i problemstillingen” (ibid: 141).

Jeg ser videre på grundig refleksjon, diskusjon og evaluering som viktige stikkord i kvalitetssikring av forskning. For å sikre kvaliteten på forskningsprosessen min, har jeg derfor valgt å ta utgangspunkt i en evalueringsagenda for kvalitet på kvalitativ forskning.

#### **3.3.1 EPICURE**

Stige, Malterud og Midtgarden (2009) skisserer opp et forslag til et redskap for evalueringsamtaler i kvalitativ forskning; EPICURE (Engagement, Processing, Interpretation, Critique, Usefulness, Relevance og Ethics). Dette verktøyet kan vise til forskningen sin relasjon til praksisfeltet, samt utfordringer i å gi troverdige framstillinger av de fenomenene det blir

forsket på. Jeg har videre benyttet dette som et verktøy i kvalitetssikringen av forskningen min og vil her ta for meg dette punktvis. For å best mulig beskrive hvert punkt har jeg valgt å beholde de engelske ordene og samtidig ta med norske begreper med samme betydning:

#### Engagement – forhold og relasjon

Dette punktet omhandler hvilken relasjon forskeren har til fenomenet det blir forsket på. I kvalitativ forskning involverer forskeren seg personlig og erfaringer og subjektivitet blir en del av studien. Motivasjon, interesse og forforståelse fra forskerens side kan påvirke hvordan datamateriale og funn blir behandlet, og bevissthet og refleksjon rundt dette blir derfor viktig i forskningsprosessen (ibid). Som nevnt i del 1.1 og 3.1.2 har bevisstheten om mitt forhold til temaet for forskningen stått sentralt i forskningsarbeidet. Jeg har også hatt med meg dette i tankene både i planleggingsfasen, gjennomføringen og i analysearbeidene av intervjuene.

#### Processing – bearbeiding og refleksjon

Her kan forskeren stille spørsmål til hvordan det empiriske materialet er reflektert over, tolket, systematisert, analysert og gjort rede for. Dette omfatter også refleksjon om skriveprosessen (ibid). Gjennom hele forskningsprosessen inkludert innsamling, intervju, analyse og skriving av tekst har det stått viktig for meg at alt skal gjennomgå en refleksiv prosess. En konsekvens av dette er at jeg underveis har utvidet teorigrunnlaget for prosjektet.

#### Interpretation – tolkning

Dette omfatter det å skape mening gjennom å finne mønstre og se på materialet ut i fra flere kontekster (ibid). Her kan jeg vise til at jeg har plassert datamaterialet fra forskningsprosessen i ulike kategorier og drøftet og tolket disse opp mot forskjellig teori og litteratur.

#### Critique – selvkritikk, selvgranskning og sosial kritikk

Kritikkpunktet peker på vurderingen av fordeler og ulemper med forskningen. Selvkritikk omhandler å ha et kritisk og reflektert blikk på forskeren og forskerrollen, mens sosial kritikk går ut på spørsmål som blant annet har med maktforhold og privilegier å gjøre (ibid). For kritikk av egen metode og selvgranskning se videre punkt 3.5 og 3.6.

### Useful – nytteverdi

Med nytteverdi eller bruksverdi menes om forskningen kan relateres til praksis og ”den virkelige verden”. Har studiet relevans for praksisområdet eller menneskene det forskes innenfor? Kan det tilføye noe nytt? (ibid). Jeg har hatt et ønske om at mitt prosjekt skal ha en nytteverdi for musikkterapeuter i arbeid med ungdom og metalmusikk. Prosjektets nytteverdi har derfor stått som sentralt i refleksjonsprosessen hele veien.

### Relevance – relevans

Slik begrepet benyttes her, refererer det til hvordan studiet kan være et bidrag til de involverte disiplinene eller fagfeltene det forskes innenfor (ibid). Relevante spørsmål for diskusjon kan være: Hvordan passer studiet inn innenfor relevant litteratur? På hvilken måte er studiet originalt og relevant i faglig og tverrfaglig utvikling? I litteraturinnsamlingen har jeg fått et innblikk i at forskning som omhandler ungdom, emosjoner og metalmusikk er et voksende felt. Jeg har tatt inn tverrfaglig litteratur og teori, og håper at prosjektet kan være et bidrag til musikkterapifaget.

### Ethical – etikk

Refleksjon rundt etiske aspekter står sentralt ved enhver forskning. I et kvalitativt prosjekt kan etiske spørsmål omhandle i hvilken grad forskeren har behandlet sine informanter med respekt, og hvordan han har tatt hensyn til konsekvenser og konfidensialiteten i forskningen (ibid). Jeg vil gå nærmere inn på etiske aspekter som berører mitt prosjekt i neste avsnitt, del 3.4.

## **3.4 Etiske aspekter**

Siden jeg i starten av prosjektet hadde planer om å intervju informanter under 18 år, var mitt prosjekt meldepliktig til NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste). Selv om mine kandidater allikevel var over 18 år, valgte jeg av etiske hensyn å anonymisere alle. For de fire kandidatene på 19, 20 og 23 år anså jeg aspekter som musikkopplevelser og bearbeiding av emosjoner som personlige opplysninger som bør anonymiseres i et forskningsprosjekt. Jeg valgte derfor å anonymisere både navn og bosted til kandidatene, og har brukt fiktive navn i selve oppgaven.

Et etisk aspekt ved intervjuprosessen var at jeg fra tidligere av hadde kjennskap til to av intervjukandidatene. Av denne grunn ble det spesielt viktig at jeg la til side den informasjonen og den forforståelsen jeg hadde av disse to både underveis i intervjuet og videre i analyseprosessen. I lys av mitt kjennskap til kandidatene måtte jeg være ekstra bevisst å behandle data fra intervjuene slik de var i seg selv, uten at mine antagelser eller forforståelse skulle spille noen rolle for hvordan disse ble behandlet og forstått videre.

Jeg var i en stund i noe tvil om musikkterapeutene jeg intervjuet burde anonymiseres eller ikke. Det var flere grunner til dette. Den viktigste grunnen jeg vektla, var at informantenes klienter skulle få et vern. Underveis i intervjuene kom det frem mange praksiseksempler, og jeg forstod det som viktig at eventuelle klienter ikke skulle kunne knyttes til musikkterapeuten eller institusjonen det gjaldt. Innenfor hvert praksisfelt er det fortsatt relativt få musikkterapeuter i Norge, og faren for gjenkjennelse av klienter kan regnes som større innenfor mindre praksisfelt enn i større.

Alle mine informanter har mottatt og signert et informasjonsbrev med samtykkeerklæring. Jeg startet også hvert intervju med å fortelle deltagerne om innholdet og formålet med masterprosjektet. Kandidatene forsikret meg så muntlig om at de hadde lest og forstått informasjonsskrivet, og den enkelte fikk mulighet til å stille meg eventuelle spørsmål angående dette.

### **3.5 Kritisk blikk på egen metode**

Dette prosjektet bygger som sagt på kvalitativ metode. Det kan påpekes som et kritisk punkt at jeg har stått alene som forsker i dette. Jeg har samlet inn datamateriale fra et lite utvalg på til sammen 6 informanter. Hvordan jeg har forstått, tolket og drøftet utsagn fra informantene, har stått som et sentralt element i forskningsprosessen. Spørsmålet blir videre om andre forskere innenfor musikkterapi ville ha tolket og arbeidet med datamaterialet på samme måte som meg, og om de ville ha kommet frem til lik refleksjon og tilknytning til relevant litteratur.

Som nevnt påpeker Grenness (2001) at spørsmålet om *reliabilitet* og *validitet* står sentralt i alle kritiske vurderinger av empiriske undersøkelser. Når jeg som eneste forsker i dette prosjektet har

vært ansvarlig for å utføre intervju og analyse, kan det bli vanskelig å gi gode nok bevis for *reliabiliteten*, altså hvor nøyaktig og god prosessen har vært underveis. Det kan også stilles spørsmål til om metoden jeg har valgt, har vært den beste til å svare på mine problemstillinger og bidratt til *validitet*, altså om det oppgaven kaster lys over gir god nok informasjon om det formulerte temaet.

### **3.6 Selvgranskning**

Som nevnt bygger utgangspunktet for dette prosjektet på personlige opplevelser og oppfatninger fra meg selv som forsker. Underveis har det derfor vært nødvendig for meg å være bevisst mine egne følelser og meninger om temaet. Jeg har blant annet valgt å jevnlig lytte til ulik musikk innenfor metal-sjangere i hele prosjektfasen. Deriblant har jeg lyttet til mye av den samme musikken som var viktig for meg selv i ungdomsalderen og reflektert over hva det var i den som gjorde den viktig for meg i livsperioden jeg var i da. I dette har jeg prøvd å sortere ut de følelser jeg hadde for musikken da, og de følelser jeg har nå senere i voksen alder. Gjennom å synliggjøre mine egne følelser for meg selv har jeg jobbet med å skille disse fra data jeg har funnet frem til underveis. I denne bevisstgjøringen har jeg prøvd å sortere hva som er ”mitt eget” og hva som er ”andres”. Samtidig har jeg også lyttet til noe av musikken som informantene har snakket om i intervjuene. Dette har jeg gjort for å få en større forståelse om hva mine informanter har snakket om.



## **4.0 PRESENTASJON AV DATA**

### **4.1 Data fra intervjuer med ungdom**

I følgende presentasjon av data har jeg valgt å ta i bruk fiktive navn på mine informanter; Kristin, 23 år (K), Lars, 20 år (L), Erik, 19 år (E) og Fredrik (F), 19 år F. Intervjueren er meg selv (M). Jeg har delt opp de data jeg ser som relevante inn i seks temaområder; Oppvekst og metal i ungdomstiden, identifisering av emosjoner, metal og emosjonsregulering, positive emosjoner, negative emosjoner og katarsis.

#### **4.1.1 Oppvekst og metalmusikk i ungdomstiden**

Mine informanter hadde ulike historier i tilknytning til hvordan de begynte å høre på musikk innenfor metal-sjangere. Noen fant frem til musikkinteressen selv mens andre ble kjent med musikken gjennom bekjente. Jeg så det som interessant og relevant for problemstillingene å se nærmere på hva som kan ligge bak interesse for metalmusikk. Jeg stilte derfor spørsmål om når og hvordan de begynte å lytte til musikken innledningsvis i alle de fire intervjuene.

Erik forteller at han ble introdusert for variert musikk allerede fra spedbarnsalder av. Han viste tidlig interesse for musikk innenfor deriblant metal-sjangeren:

E: (...) Foreldra mine brukte ikke sånn barnemusikk når jeg lå i den krybba, de brukte sånn ACDC og sånn fordi jeg ikke klarte å sove til sånn, musikk og sånn.

Erik sier videre at han har lyttet til musikk innenfor ulike sjangere, blant annet rock i oppveksten. På ungdomsskolen hørte han noe på Metallica og etter hvert Linkin Park og ”mainstream”, altså populærmusikk som for eksempel pop. I tiende klasse lyttet han til blant annet Nirvana og begynte å høre på metal-bandet Dream Theatre, som han forteller at han gradvis vennet seg til:

E: (...) Det tok litt tid før jeg begynte å høre på Dream Theatre, det var litt vanskelig å venne meg til i starten.

Da Erik begynte på videregående, lyttet han kun til musikk innenfor metal og rock-sjangere. Han kuttet ut ”all den andre musikken”. Nå i ettertid lytter han oftere til musikk innenfor flere musikkjangere.

Fredrik forteller at han har hørt på ulike musikkjangere i oppveksten, deriblant rock på barneskolen, deriblant Deep Purple og Black Sabbath. Det var først da han startet i band at interessen for metal våknet for fullt, og her gikk det videre slag i slag:

F: Jeg har gjort det fra ungdomsskolen ca., da jeg gikk på barneskolen på slutten av barneskolen, da var det jo rock som oftest, det var jo, da var det sånn Aerosmith og litt sånne ting, (...) Og da sa jeg det at jeg skal aldri høre på Metallica liksom, det blir alt for hardt for meg. (...) Men så kom det den overgangen da jeg begynte å starte i band og sånt på ungdomsskolen, og derifra så gikk det jo egentlig, ja hele veien til Dimmu Borgir og black metal blant annet.

I Fredrik sitt tilfelle ble han kjent med metalmusikk gjennom blant annet en sosial setting. Han forteller videre at de har vært tre til fire kamerater som har utfordret hverandre på musikksmak: ”De dro meg litt mer inn i, inn i de litt mer mørkere sidene av musikken hvis du kan kalle det det”.

Lars fant ut at han var glad i metal og rock gjennom å spille ”Gitar hero” tidlig i ungdomsalderen. Interessen for metalmusikk var dermed noe han i hovedsak utviklet selv:

L: Jeg tror jeg begynte da jeg var 13 eller 14 kanskje, kanskje heller da jeg var 14, fordi når, sånn, når jeg først ble veldig sånn bevisst på at det var metal og hard rock jeg likte, det var faktisk etter jeg hadde kjøpt Guitar Hero, (...) 3, (ler), også spilte jeg en stund og så var det sånn ja det var jo bare sånne sanger, og da var det sånn "Ja det var egentlig en fin sang, det er egentlig det og, oi, alle er egentlig fine sanger synes jeg". (...) Også, og da følte jeg jeg fant ut da, denne type ting jeg liker, også utforska jeg det mer, også stemte det egentlig.

I dette tilfellet har lytteren i stor grad på egen hånd, ut i fra et konsoll-spill, funnet frem til interessen for metalmusikk.

Kristin ble kjent med metalmusikk gjennom to eldre søsken og venner. I begynnelsen hørte hun på ”tyngre” metalmusikk av band som for eksempel Slipknot og Korn. I starten var musikklyttingen preget av hvem hun var sammen med:

K: (...) Det var jo venner av meg som jeg ville imponere, tror det var derfor jeg hørte på growling og sånt, for dem var veldig mørke og kule da, gikk med svarte klær og nagler og sånn. Så da ble jo det interessant.

Etter hvert som hun ble eldre fant Kristin ”sin egen ” musikk på grunn av tilgang til internett. Hun begynte i større grad å lytte til musikk innenfor hard rock-sjangere, og metalmusikken som var preget av ”growling” ble skiftet ut med roligere metalmusikk hvor tekstene blant annet kom bedre frem.

#### **4.1.2 Metalmusikk og identifisering av emosjoner**

I del 2.5.2 skrev jeg om Beckmann (2014) sin doktoravhandling om musikk som emosjonsregulerende strategi hos ungdom. Med grunnlag i studiet mente hun deriblant at musikkaktivitet kan være et bidrag til emosjonell kompetanse hos ungdom. Lars gir en god beskrivelse av hvordan metalmusikk har vært et bidrag til det å identifisere og bearbeide negative følelser og trekker selv frem temaet om emosjonell intelligens:

L: Men de, ehm. Men forskjellen er kanskje mer på det at metal kanskje ser på følelser som ellers blir liksom stemplet som negative (...) Og som det ellers ikke er plass til noe sted ellers, sånn som du har ikke lov å være sint, du har ikke lov å være, ha dårlig humør da, det skal liksom alltid være god stemning. (...) Også, men som jeg forklarte blir det på en måte også, du lærer deg å ha en positiv holdning til ditt eget sinne og negative følelser også, og det er en kanskje veldig moden ting, da. Det vil jeg si er en viss form for emosjonell intelligens (...) Og man kan på en måte ikke leve sånn, du kan på en måte ikke bare undertrykke negative følelser fordi de blir ikke borte av seg selv liksom, det

skjer ikke (...) De kommer til å boble opp i en eller annen situasjon du ikke har lyst til at de skal gjøre det.

Lars påpeker også at han tror at metalmusikken har gjort han bedre til å håndtere sinne:

L: Jeg tror jeg har blitt, ehm, mindre sint av det egentlig (...) og jeg tror jeg har blitt mer bevisst på liksom sinne og mer, også bedre til å regulere det, bedre til å forstå det, og bedre til å liksom bare, akseptere at det er en del av å være menneskelig, så innimellom så går du rundt og er sint liksom, og det er greit liksom, du trenger ikke å, å også bli sint over at du er sint på en måte.

Erik snakker om det å tenke og reflektere når jeg spør om han har noen tanker om musikkens har påvirket han på noen måte. Han nevner også at han kan kjenne på og tenke over problemer som blir tatt opp selv om han ikke kjenner seg igjen i dem:

E: Mye av musikken har fått meg til å tenke, og bare sånn generelt tenke mer (...) Hvis jeg er sur så hører jeg på musikk også blir jeg nøytral, eller øver med bandet så er jeg helt nøytral igjen. Det er veldig greit.

*M: Når du sier at musikken har fått deg til å tenke mer, er det liksom spesielle ting du har tenkt på i forhold til musikken?*

E: Mhm, ofte er det sånn at den tar opp problemer da. Også tenker jeg på det. Ja, det er mye sånt, og (...) Noen problemer, mye er jo sånn for eksempel problemer jeg ikke helt ser meg igjen i, men jeg kan på en måte kjenne på det på en måte, men at jeg ikke har vært der da.

Kristin forteller at hun ser positivt på den musikken hun lyttet til i ungdomsalderen, blant annet fordi den kunne møte følelser hun hadde:

K: (...) Jeg fikk liksom gjennomgå det jeg gjennomgikk da, og fikk ha de følelsene jeg hadde da, og kom meg ut av det, og nå klarer jeg å se positivt på den musikken, selv om veldig mange sier at det skal være negativ musikk. (...) Og så er det jo veldig mange som synger om følelser og forskjellige ting som kan skje dagligdags og sånt. Og enkelte ganger i lyricsen så har dem jo, også at du kan få et svar på det du eventuelt lurte på da.

Kristin sier at hun har vært opptatt av det tekstlige innholdet i musikken hun har hørt på. For henne har blant annet det å lytte til sangtekster vært en måte å reflektere over følelser på.

#### **4.1.3 Metal og emosjonsregulering**

I flere av studiene nevnt i del 2.5.2 viste jeg til flere forskningsresultater som påpekte at ungdommer i mer eller mindre grad bevisst regulerer emosjoner og humør gjennom å lytte til musikk. Jeg vil videre vise til utsagn fra mine informanter som underbygger dette; i disse tilfellene i sammenheng med metalmusikk.

Kristin forteller at hun ofte har brukt musikk for å justere humøret sitt. Hun trekker frem et eksempel på at hun kunne få seg selv i bedre humør gjennom å høre på ”livlig” musikk:

*M: Kan du huske noen gang om du merka at følelsene du hadde før du hørte på musikken forandra seg mens du hørte på den, og etterpå?*

K: Ja, det er ganske ofte, hvis jeg var lei eller deppa eller sånn, så prøvde jeg å høre på litt mer livlig musikk, og da kom ofte humøret med, så jeg kunne gå opp på rommet mitt piss-sur, også når jeg kom ned igjen så, pappa bare ”høh, hva skjedde på rommet?” Kom lykkelig ned igjen eller noe sånt no (...) Så det er ofte musikken jeg bruker for å justere humøret.

Kristin sier også at hun valgte å lytte til rolig musikk for å bli avslappa dersom hun var sint:

*M: Valgte du å høre på spesiell musikk hvis du var sint?*

K: Ja. Jeg hørte jo mest rolig musikk, da. For å få den avslappa følelsen igjen.

Dette kan videre både trekkes til McFerran; O'Grady; Grocke og Sawyer (2013) sitt studie som viste at ungdommer bruker personlig musikk for å forbedre humør, og Saarikallio (2007) som viste at musikklytting kunne bli brukt for å opprette velvære. Beckmann (2013; 2014) viste også til at musikk kunne bli brukt for å endre følelser.

Lars beskriver hvordan han tidlig i ungdomsalderen valgte å lytte til metalmusikk fordi han opplevde den som ”kul” og ”fengende”, for så når han ble eldre se og velge den mer i sammenheng med følelsene sine:

*M: Kan du huske om du valgte å lytte til musikk ut i fra hva slags følelser du hadde?*

L: Eh, ja, jeg gjorde vel det innimellom, jeg tror mest at jeg sånn, jeg vet ikke, jeg tror sånn.. det endret seg liksom før (...) i den perioden fra jeg var 15 til jeg var 18, tror jeg i starten jeg bare hørte på noe fordi det var kult, for det meste, (...) også at jeg etter hvert hadde mer sånn, forhold til musikk som noe som regulerte følelser, liksom.

#### **4.1.4 Positive emosjoner**

Fredrik påpeker at han ikke opplever at metalmusikk kan påvirke følelsene hans negativt, nettopp fordi han er glad i musikken:

*M: Hender det, har du hørt på metalmusikk også hvis du har vært glad?*

F: Ja. Jeg hører jo nesten bare på metal, så det er jo et eller anna hele tida så.

*M: Ja? Kan du huske noen gang at på noen måte musikken, om den har gjort noe med følelsene dine på en negativ måte?*

F: Nei. Egentlig ikke, det tror jeg ikke (...) Jeg er såpass glad i den sjangeren, så jeg (ler) det skal veldig mye til for at jeg ikke skal føle meg bra når jeg hører på det.

Kristin forteller at hun ikke forbinder musikken hun hører på med sinne, men med glede. Musikken har for henne hatt en evne til å gjøre henne glad, dersom hun har vært i en negativ sinnsstemning:

*M: Er det noe musikk som du har hørt på innen metal som du forbinder med sinne?*

K: Mm, nei. Eneste jeg kan komme på av følelse jeg virkelig forbinder med musikk, det må være glede, skal jeg si, det er et band som alltid har hjulpet meg, så alltid når jeg har vært sur eller trist eller no sånt no, så gjorde dem meg glad. Så dem er jeg ganske glad i.

*M: Ja? Hva slags band var det?*

K: Det var In Extremo. Dem har vært med meg i alle år.

Lars beskriver hvordan metalmusikk kan gi en spesiell følelse dersom man hører på og er glad i musikken:

*M: Hendte det for eksempel at du valgte å lytte på den type musikk fordi du var glad?*

L: Eh, ja, glad på sånn, hva skal jeg si, jeg synes nesten det blir en sånn, det blir nærmest en sånn følelse som bare folk som hører på metal kan forstå, føler jeg. Det er litt sånn når du er på en måte er glad i å være sint, fordi musikken har en sånn uttrykksform, også blir du på en måte, du liker på en måte å føle den følelsen plutselig. (...) Og du hører ikke på det lenger for å få vekk følelsen, du gjør det fordi du liker den på en måte, så det blir vanskelig å forklare, men jo, altså også når jeg er glad liksom, så passer da bra da også.

*M: Mm. Passer bra å bli sint, men du blir ikke sint allikevel, liksom?*

L: Nei, altså jeg blir ikke på en negativ måte, det blir, det er litt som å ha et adrenalin-kick på en måte.

Lars nevnte i etterkant av intervjuet at han ville brukt ordet ”gladsint” for å beskrive følelsen han kan få når han hører på metalmusikk. Dette kan sees i tråd med hvordan Frith (2004) som nevnt tidligere hevder at musikk som uttrykker sinne ikke nødvendigvis skaper sinte lyttere: ”...rather, it makes ‘anger’ something to be abstractly enjoyed” (Frith, 2004). Samtidig påpeker utsagnet at musikk som gir et sint, negativt uttrykk også kan gi positive opplevelser og følelser hos lytteren.

#### **4.1.5 Negative emosjoner**

Som nevnt i del 2.7.1 påpeker en del av forskningen på metalmusikk og ungdom sammenhengen mellom musikken og negative emosjoner. Alle mine informanter snakket i hovedsak om den metalmusikken de hadde lyttet til som noe positivt som heller kunne være et bidrag til det å komme seg ut av vonde følelser. Noen snakket derimot om at musikk som de ikke likte, kunne bidra til irritasjon, eller at musikken kunne gjøre at man ble lei av den over lengre tid.

Fredrik påpeker som nevnt i del 4.1.4 at han ikke opplever negative følelser med metalmusikk fordi han er glad i musikken. Derimot svarer han at en annen stilart kan gjøre han ”irritert” når han blir stilt spørsmål om han har opplevd negative følelser etter å ha hørt på musikk:

F: Ja, det er heller pop som irriterer meg.

Flere av informantene snakket om at de foretrekker visse sjangere innenfor metalmusikk. Deriblant snakker Erik om at han ofte foretrekker å lytte til band innenfor deriblant progressiv metal. I denne sammenheng påpeker han at han også kan bli irritert av musikk innenfor for eksempel black metal:

E: (...) Og at det er melodisk, for eksempel synes jeg at black metal er litt for umelodisk ofte. Det finnes jo bra ting inni der og da, men det er bare så mye, blir så, hvis du hører på et album så hører du på alle sangene så går alle i samme toneart, også i samme tempo, det blir så irriterende.



Kristin forteller at hun kunne bli lei av å lytte til enkelte metal-band som hun lyttet til da hun gikk på ungdomsskolen. Når hun kjente at hun var ”lei” av følelsen som musikken gav, valgte hun heller å bytte til annen musikk:

K: (...) Som sånn Slipknot for eksempel så ble jeg veldig lei i lengden. (...) For jeg kunne høre noen sanger og så var jeg mer lei av en følelse, så jeg bare skrudde på noe mer lykkelig musikk eller noe sånt etterpå.

I dette tilfellet viser Kristin at hun har vært bevisst sine egne behov og følelser i ungdomsalderen. Hun har som nevnt byttet til annen musikk dersom hun har opplevd at følelsene hennes har blitt negativt forsterket. Senere i intervjuet beskriver hun hvor viktig det kan være å få til ”overganger” dersom musikken gjør noen sint:

*M: Har du noen formening om hvordan sånn type musikk, om det kan påvirke ungdommer som er, ja mye sinte?*

K: Ja, dem kan jo høre på veldig, veldig sint musikk (...) og bli enda sintere, men det er jo bare å få til den overgangen. Men jeg er jo samtidig også den som ikke tror noe på at musikk kan gjøre noen psycho, som at Marilyn Manson fikk skylda for skoleskytinga i Amerika (...) det kommer helt an på hvordan den personen er fra før av tror jeg.

#### **4.1.6 Katarsis**

Flere av intervjukandidatene snakket om opplevelser i tilknytning til emosjons- og følelsesregulering med metalmusikk, eksempelvis i del 4.1.3. Alle har vist til eksempler om hvordan musikklytting i seg selv kan være et bidrag til det å komme i kontakt med eller ”få utløp for” blant annet sinne. Dette vil jeg videre sette i tråd med katarsisteorien.

Erik forteller at han velger å lytte til metal og rock blant annet med det å ”slippe ut følelser” som grunnlag:

*M: Mmm, har du tenkt noe over hvorfor du velger, eller har valgt å høre på metal og rock?*

E: Jeg brukte det for å sleppe ut alt mulig slags følelser, sånn aggresjon for eksempel, (...)

*M: Har du noen ganger merka at den følelsen du har hatt før du begynte å høre på musikken har endra seg mens du hørte på musikken, eller etterpå?*

E: Ja. Spesielt hvis jeg for eksempel er sur og hører på noe, så etterpå da er jeg helt tom. Da er jeg helt nøytral på en måte (...) Altså når jeg hører på metal så bare tømmer jeg alt da, det er bare veldig greit. Ja.

Fredrik beskriver videre at han har opplevd at metalmusikk både kan tilfredsstille følelser og samtidig dempe frustrasjon og sinne:

*M: Kan du huske om følelsene du har hatt før du begynte å høre på musikken som du har satt på, har endra seg imens eller etterpå du har hørt på musikken?*

F: Hmm. Etter, så har jeg vel følt meg mer rolig på en måte, at musikken har liksom klart å dempe sinnet, eller frustrasjonen eller hva enn det måtte være (...) Men før, ja, (...)

*M: Eller imens,*

F: Ja, imens ja, ja altså jeg føler jo at jeg blir på en måte tilfredsstilt på en måte da, av å høre på det, hvis jeg er i en situasjon der jeg er sur eller lei meg, eller ja.

Som svar på samme spørsmål forteller Lars at han blant annet har pleid å høre på bandet Linkin Park for å forsterke sinte følelser, samtidig som han har opplevd det som bedre etterpå:

L: Ja, altså når det kommer til sinne så var Linkin Park veldig, veldig bra på det (...) Følte jeg. Forsterka det veldig, og, ja. Også var det ikke så ille etterpå da.

I følge katarsis-teorien trenger man ikke nødvendigvis å gjøre noe fysisk for å ventilere ut et sinne.<sup>21</sup> Kanskje kan det å lytte til metalmusikk være en måte å bevitne sinne og aggresjon utenifra? Gjennom dette kan man som i de gitte utsagnene eventuelt imøtekomme og forsterke slike følelser og slik dermed gjøre seg ferdig med dem. Spørsmålet blir videre om hvert enkelt menneske er i stand til å bearbeide og ”ventilere” slike følelser alene gjennom lytting.

I sammenheng med katarsis og bevegelse vil jeg vise til Erik sine refleksjoner om hvordan mennesker kan få utløp for sterke følelser på metal-konserter:

*M: Er det noe du føler jeg ikke har fått spurt deg om i forhold til tema?*

E: Mmm. Nei, jeg vet ikke, at folk oppfører seg annerledes aleine enn på konsert for eksempel, for på konsert så blir det mye mer ekstreme følelser (...) ofte, sånn kommer an på hvilken metalsjanger ja, men, (...) Mer aggresjon enn for eksempel etter konsert så er jo alle bare helt rolige, enn på konserten.

*M: Mmm. Tror du at det er folka som påvirker hverandre, eller er det musikken som gjør noe liksom med mengden?*

E: Begge deler egentlig, men, kanskje at går fort aggressivt, at det gir fort på en måte en base for at folk begynner med det, men det er ikke noe negativt med det, for det er jo så vidt folk blir skada, de som blir skada er faktisk de som er dumme nok til å gjøre veldig dumme ting da.

*M: Mmm. Men har du tenkt noe på, tror du at de som blir aggressive, er de aggressive fra før, eller er det musikken som gjør dem aggressive i tilfellet?*

---

<sup>21</sup> Aristoteles definerer som nevnt katarsis som “purging of the spirit of morbid and base ideas or emotions by witnessing the playing out of such emotions or ideas on stage” (Aristotle, 2001: 1458. Ref. til i Powell u.å).

E: Hmm, jeg tror ikke at mange av de egentlig er veldig aggressive, kanskje noen, men at de fleste bare har et eller annet aggressivt inni seg, at de ikke har fått det de vil på jobben, ikke har fått frokosten sin eller noe sånt noe da, også må de bare slippe det ut et sted også funker det på konserter da.

Fenomenet som Erik beskriver her, kan knyttes til det Arnett (1996) skriver om fenomenet "slamdance". Dette kan oppstå i grupper hvor man lytter til metalmusikk på høyt lydnivå, for eksempel på konsert. På mange måter kan dette bli et fysisk uttrykk for musikken, hvor man uttrykker sinne gjennom bevegelse, men under kontroll. "Considering the volatility of this mixture, it is remarkable that the aggression remains within the relatively harmless boundaries of slamdancing" (ibid:84). Fenomenet kan videre trekkes til det Frith (2004) sier om at sint musikk ikke nødvendigvis skaper sinte lyttere: " (...) rather, it makes anger something to be abstractly enjoyed" (ibid).

#### **4.1.7 Oppsummering**

I intervjuene fortalte informantene om sitt forhold til metalmusikk fra starten av ungdomsalderen og frem til nåtid. Alle gav ulike eksempler på at emosjoner, følelser og humør har stått sentralt i hvordan de har opplevd, forstått og benyttet seg av musikken. Jeg har i denne delen vist til utsagn fra informantene som underbygger teori om at ungdom kan bruke metalmusikk blant annet for å identifisere og regulere emosjoner.

Informantene har fortalt om hvordan de kom i kontakt med og begynte å lytte til musikk tidlig i ungdomsalderen. Kristin og Lars påpekte at de tror at musikken har vært et bidrag til å forstå og håndtere egne følelser. Lars forklarte spesifikt at han i større grad brukte musikken til emosjonsregulering etter hvert som han ble eldre. Erik og Fredrik uttrykte også at metalmusikk har hatt en tendens til å "tilfredsstille" og "nøytralisere" negative følelser som sinne. Jeg har vist til utsagn fra informantene og sett de i sammenheng med teorien om katarsis. Dette vil jeg gå nærmere inn på i drøftingsdelen (del 5.0)

Gjennomgående har alle snakket positivt om metalmusikken de har lyttet til fra ungdomsalderen og frem til nå. Derimot trakk noen frem negative aspekter ved metalmusikk som de ikke liker, og

påpekte at den kunne bidra til irritasjon. Erik og Kristin nevnte også at de tror at sinne og aggressivitet kommer fra personene selv, og ikke musikken.

Jeg vil videre drøfte informasjon fra intervjuene i tråd med nevnt litteratur og teori i drøftingsdelen (del 5.0)

## **4.2 Data fra intervjuer med musikkterapeuter**

For å kunne trekke teori og datagrunnlag til musikkterapeutisk praksis valgte jeg som nevnt tidligere å intervjuer to musikkterapeuter med noe ulik erfaring og tilknytning til bruk av metalmusikk i musikkterapi.

Gjennom analysen av intervjuene kom jeg frem til ulike fokusområder/ kategorier som musikkterapeutene snakket om: eksempler fra praksis, positive og negative aspekter med metalmusikk, metal og emosjoner i musikkterapi, metal og katarsis i musikkterapi og sentrale synspunkter. Jeg har videre valgt å presentere musikkterapeutene og deres uttalelser hver for seg.

### **4.2.1 Musikkterapeut 1**

Den første musikkterapeuten (MT1) jeg intervjuet har lang erfaring med arbeid med ungdom (bredt definert mellom alderen 12–25 år) innenfor musikkterapi på ulike arbeidsplasser/institusjoner. Han har tatt inn metalmusikk i musikkterapisammenheng på grunnlag av interesse i sjangeren fra ungdommene selv. Dette har vært i tilknytning til både samspill, lytting, konserter og samtale. Jeg vil i det følgende avsnitt presentere to praksiseksempler som kan belyse positive og negative aspekter med metalmusikk.

#### **4.2.1.1 Eksempler fra praksis – positive og negative aspekter med metalmusikk**

På spørsmål om det finnes positive og negative aspekter ved å bruke metalmusikk i musikkterapiarbeid med ungdom, kom musikkterapeuten med to praksisfortellinger. Først og fremst påpeker han at han har opplevd fordeler med metalmusikk i musikkterapi, men unntaksvis støtt på problemer.

I den første praksisfortellingen forteller musikkterapeuten om hvordan han opplevde at metalmusikken ble en hindring i livet til en ung gutt. Vedkommende var svært opptatt av black metal; metal med et tekstlig innhold som omhandlet deriblant vampyrer og død. Gutten levde seg inn i denne fantasiverdenen og fikk etter hvert problemer med å skille den fra virkeligheten. Psykiske utfordringer gjorde at vedkommende ikke fungerte i skole, ble isolert og vanskelig å få tak i.

Musikkterapeuten kom i møte med denne gutten og så det som et poeng å gå inn i metalmusikken og prøve å forstå hvilket univers gutten levde i. Dette resulterte videre i lengre turer hvor musikkterapeuten og gutten snakket sammen om metalmusikken. Gutten åpnet seg mer og mer og samtalene la grunnlag for en god relasjon. Vedkommende spilte trommer, og fra å ha fokus i metalmusikk, begynte gutten og musikkterapeuten å bevege seg over til å spille mer klassiske rockelåter og musikk av for eksempel Led Zeppelin og Rolling Stones. Videre skrev de sangtekster sammen. Det viste seg at gutten fungerte bedre og bedre i samspill med andre etter hvert som han tok et steg bort fra ”black metal” og over i konvensjonell rock. Musikkterapeuten nevner i denne sammenheng at det finnes studier som påpeker en mulig sammenheng mellom metalmusikk og antisosial adferd:

MT1: Og metalmusikken hadde vært et sånt, em, gjemmested for han, sant, der han kunne søke til noe trygt, på egenhånd på en måte, uten at det var farlig.

*M: Ikke sant. Så det var mer noe han forsvant inn i?*

MT1: Ja, han forsvant inn i det, og ble borte i det, sant, og det er jo studier<sup>22</sup> som har vist at dette her er jo bare ikke noe engangstilfelle, det er jo, har jo et visst sammenheng mellom, mellom metalmusikk og antisosial (...) ja, sånn adferd der man isolerer seg da, (...) og kan knyttes til selvmord og sånt. Dette er aspekter man skal ta på alvor, synes jeg da.

---

<sup>22</sup> I forhold til dette har jeg kommet over litteratur som omhandler sammenheng mellom metalmusikk, mental helse og selvmordsstatistikk. Som nevnt i del 2.7.1 påpeker deriblant studier av Scheel og Westfeld (1999), Schafron og Karno (2013) og McFerran, O’Grady, Grocke og Sawyer (2013) denne problematikken.

Selv om den nevnte praksisfortellingen i utgangspunktet ga et eksempel på at metalmusikk kan være en hindring for enkelte, endte historien positivt ved at musikkterapeuten blant annet tok utgangspunkt i samtaler om musikken som interesserte gutten. Han påpeker videre om bruk av metalmusikk i musikkterapi at:

MT1: Og, hvis vi ukritisk bare bruker det uten å reflektere rundt det, så kan det bli negativt. Meg jeg tror jo muligheten vi har til å etablere relasjoner til disse ungdommene, gjennom å snakke om musikken, (...) Gir oss noen muligheter, da, til å faktisk bruke black metal og disse mer ekstreme formene på en positiv måte.

I den andre fortellingen ble metalmusikk trukket frem som en positiv ressurs. Her handlet det om en ung gutt som hadde kommet til Norge uten foreldre. Det første han møtte på da han kom til mottaket han skulle bo på, var black metalmusikk som miljøterapeutene hadde tatt med seg og spilte for han. Musikken ble i dette tilfellet en måte for vedkommende å bli kjent med de voksne miljøterapeutene på. Gutten ble umiddelbart grepet av interessen og begynte å spille trommer. I dette tilfellet var det lydbildet og energien i musikken han interesserte seg for, siden han ifølge musikkterapeuten ikke hadde stor forståelse for det tekstlige innholdet. Gutten flyttet en del, men hadde alltid med seg musikken. Trommeferdighetene og metal-interessen utviklet seg og ble over tid til sosial kapital for gutten, ifølge han selv.

#### **4.2.1.2 Emosjoner og musikkterapi med ungdom**

MT1 påpeker at emosjoner og følelser står sentralt innenfor musikkterapi med ungdommer:

MT1: Og, eh, jeg tenker jo musikkterapien er en arena der disse ungdommene kan uttrykke følelser, og fortelle om følelser, og oppdage nye følelser, sant, (...) Og fremføre følelser for et publikum, sant. Det er jo i stor grad følelsesfokusert det vi jobber med, da.

Videre trekker musikkterapeuten frem samtalen som et viktig redskap i det å jobbe med følelser i musikkterapien:

MT1: Så vil jeg si at det er fryktelig viktig å ha med samtalen i dette da. (...) Der ungdommer utfordres til å, til å uttrykke sine egne følelser omkring dette her. Hva betyr det for dem. Hvordan kan de bruke dette i fremtiden. Så kan de bruke dette til å fungere bedre i skole eller jobb, sånne ting som dette her.

#### 4.2.1.3 Metalmusikk og katarsis i musikkterapi

Jeg stilte musikkterapeuten spørsmål om han hadde noen tanker om metalmusikk med ungdom i forhold til katarsis-teorien, sinne og aggresjon. Han kom videre med et utfyllende svar på hvordan denne teorien kan sees i sammenheng med det å utøve metalmusikk i praksis:

MT1: Fordi at metalmusikken har det i seg et potensiale til å bearbeide aggresjon og sinne. Og skape, også gjøre om raseri til sinne da, på en måte (...) Et eksempel, altså det med forskjellen på raseri og sinne er jeg litt opptatt av, fordi at det, raseri er jo dette her som du ikke kan kontrollere, sant, som bare er en sånn fysiologisk, reaksjon, sant, som kroppen kommer med, men et sinne, det er jo et, noe som man kan forstå. Det blir et meningsuttrykk, ikke sant. (...) Beligger i ordet sinn. Og sinne. Altså det at hvis man kommer med utgangspunkt i et uforstått, uarbeidet raseri (...) Så kan jo det å sette seg ned bak trommesettet og slå løs på trommene og være i ”grooves” gjennom metalmusikk være en måte å komme frem til et forståelig sinne der man fortsatt kjenner på aggresjonen, men man kan sette noen ord på det, sant, man kan oppdage og forstå sine egne følelser da, og si at; ”Gud hvor deilig det var å bare dælje løs på de trommene, nå kjenner jeg meg mye bedre. Og nå forstår jeg meg sjøl også bedre i forhold til det som skjedde i dag tidlig” for eksempel.

I dette eksempelet blir utøving av for eksempel metalmusikk benyttet for å oppnå bedre forståelse av et sinne. Musikkterapeuten påpeker videre hvor viktig samtalen står for musikkterapi, fordi at det er i den at eventuelt raseri kan omdannes til mening:

MT1: Kan si at jeg jo er veldig opptatt av den samtalen, da, (...) og bruker den veldig mye, sånn at jeg ser vel ikke for meg å holde på med dette uten en eller annen form for samtale. Hvor omfattende og dyp den samtalen skal være, det er jo litt avhengig av hvem



dette er, sant. Men å bare drive med høy musikk og spille uten å prate sammen, det ser jeg ikke helt poenget i. I samtalen så skjer det en eller annen omdannelse da, da blir jo katarsis til noe som har med mening å gjøre, det blir ikke bare reint, reint raseri.

I følge MT1 må altså samtalen stå sentral i etterkant av en eventuell musikkaktivitet for at katarsis skal kunne ta sted.

#### **4.2.1.4 Sentrale synspunkter**

MT1 ser det som viktig å ta utgangspunkt i ungdommenes musikkpreferanser i musikkterapien:

MT1: Nei, altså det er klart at for de som har interessen for metalmusikk så er det jo veldig viktig å, at det er metal det handler om, ikke sant (...) Det er jo deres musikk. Og hvis vi ikke skulle tatt hensyn til at det, at de likte metal, så ville vi jo bomme fullstendig, ikke sant, for det er jo veldig viktig å jobbe med de musikalske preferansene som disse ungdommene har da.

Musikkterapeuten påpeker at metalmusikk kan være et ”tveegget sverd”, og ha både positive og negative sider i bruk. Blant annet trekker han frem at det tekstlige innholdet og negative rollemodeller kan være problematisk. I en musikkterapeutisk sammenheng kan man videre samtale og jobbe med dette.

Jeg spurte musikkterapeuten om han mente om det var noen situasjoner i musikkterapi hvor metalmusikk absolutt ikke passer inn. Som eksempel viste han til den første praksisfortellingen:

MT1: Tilbake til det første case-eksempelet. Så vil det jo si at der, ville, altså vil jo si at med folk som har en eller annen sånn psykoseutfordring, da, og klarer ikke helt å skille mellom, mellom hva som er virkelighet og ikke virkelighet, (...) Og trenger en form for skjerming for å forsterke inntrykk, (...) Så tror jeg kanskje heavy metal kan bli litt voldsomt. Man skal iallfall være forsiktig med å ta det inn i de unges liv, hvis det ikke er der fra før, (...) Fordi at det kan skape en, noen sånne, kanskje litt sånn voldsomme forestillinger, da. (...) Men hvis det er, allerede er der som en interesse og motivasjon, så

ser jeg vel på en måte ikke noe i veien for å bruke det som en måte å bli kjent på og å etablere relasjon.

## **4.2.2 Musikkterapeut 2**

Den andre musikkterapeuten jeg intervjuet, er relativt nyutdannet med noen års erfaring innenfor fagfeltet. Han har deriblant jobbet innenfor psykiatri og i institusjon og har i hovedsak hatt klienter i alderen 20–40 år, men også noen yngre i ungdomsalder (her definert mellom 16–25 år). Musikkterapeuten har i størst grad hatt tilknytning til metalmusikk gjennom musikklytting og samtale i grupper, i såkalt reseptiv musikkterapi.

### **4.2.2.1 Positive og negative aspekter med metalmusikk i praksis**

Musikkterapeut 2 hadde som nevnt i størst grad erfaring med metalmusikk i tilknytning til individuell – eller gruppemusikkterapi. Her har klientene spilt av musikk de liker eller har et forhold til. Musikkterapeuten forteller at han ønsker å bevisstgjøre deltagerne om hvilken musikk de hører på, og hva den gjør med dem. Ofte pleier han å spørre; ”når setter du på den låta?” Dersom det gjelder metalmusikk får han ofte til svar at musikken blir brukt under trening, ved vasking eller når vedkommende trenger energi. Han opplever med dette at metalmusikk for mange kan være et positivt bidrag:

MT2: (...) Ja, jeg tenker, tenker absolutt, absolutt at metalmusikk er en ressurs (...)

Jeg stilte også den andre musikkterapeuten spørsmål om det er situasjoner i musikkterapi hvor metalmusikk ikke passer inn. I likhet med den først musikkterapeuten påpekte han at dette først og fremst avhenger av den enkelte sine musikkpreferanser og musikksmak.

Han hadde i tillegg refleksjoner om det fysiske uttrykket i musikken for mange kanskje ikke passer overens med avspenning og avslapning:

MT2: (...) hvis man skulle gjort en sånn avspenningsgreie, sånn avslappingsgreie kanskje, men derimot for folk som har et forhold til metal så kan man jo, kan jo nettopp det være en avspenning, det har jeg vært borti. At folk sier på et måte at ”det her er den

musikken jeg er vokst opp med, når jeg hører på det her så slapper jeg helt av”, så det er liksom litt sånn begge deler. Men hvis man ser på det sånn rent det fysiske i musikken, så (...) så vil jeg tro at det i en setting hvor man skal på en måte prøve å liksom slappe av og sånt noe da, så kanskje det er lite hensiktsmessig.

#### **4.2.2.2 Metalmusikk, emosjoner og katarsis**

Musikkterapeuten hadde flere refleksjoner som omhandlet metalmusikk, emosjoner og musikkterapi. Han nevnte også at musikksjangeren kan ha et uttrykk som for mange kan utfylle et behov:

*I: Hva er det i metalmusikk som gjør at folk liker det, har du noen tanker om det? Eller tiltrekkes av det?*

MT2: Jeg tror det, jeg snakka litt om det her på jobben. Litt det, det primalskriket, det urmennesket, det råe, kraftige uttrykket i oss, som noen ganger har du bare lyst til å skrike og spenne kroppen og bare, ja. Et kraftig uttrykk det, det har vi i oss. Og verden i dag er veldig, hva skal jeg si, pent og forsiktig og hyggelig og (...) sitter på bussen og (...) ja, det er litt sånn. Men så har man kanskje behov for å få ut noe, innimellom, det tenker jeg.

Han snakket også om at metalmusikk kan ha en tendens i å møte sinne, aggresjon og frustrasjon hos musikklytterne. Samtidig påpeker han at det å forsterke slike følelser nødvendigvis ikke alltid er like positivt:

MT2: (...) hvis du tenker litt sånn depressive tanker, eller tunge tanker, (...) så tror jeg kanskje det er en, er en fare for at dessverre det at metalmusikk kan kanskje bli brukt der at man har tunge tanker og er deprimert også, at det er der at man ja, (...) bruker det for å på en måte møte den situasjonen man er i, men så kan man også kjøre seg mer ned i det (...) hvis man på en måte introduserer folk for metalmusikk så må man på en måte være litt sånn klar over det, at for noen så har det (...), en negativ effekt da. Vil jeg tro. At det,

(...) at det kan på en måte forsterke følelsene og emosjonene i en kanskje mer negativ retning.

#### 4.2.2.3 Sentrale synspunkter

Musikkterapeuten ser det som viktig å ha respekt og vise interesse for alle former for musikk i musikkterapeutisk sammenheng. Dette gjelder også dersom man ikke er glad i musikken selv. Han trekker blant annet frem at det er viktig at musikkterapeuten tør å gå all musikk i møte. Musikkterapeuten foreslår at det kan være nyttig å ha noe kjennskap til ulike stilarter innenfor musikk inkludert metalmusikk. På denne måten kan man kanskje vise klienten aksept for musikken han hører på. Samtidig blir det viktig å være ærlig ovenfor klienten om hva man ikke kan eller har hørt om før:

MT2: (...) At du som musikkterapeut da på en måte viser interesse og engasjement og ”ja var ikke det det bandet der”, det er ofte veldig, veldig bra da. For det viser brukerne litt det at det er ”stuerent” da liksom. De har kanskje blitt møtt før, av foreldre, venner som sier ting rett ut, at ”nei det her gidder ikke jeg å høre på” for eksempel.

*I: ja, litt sånn grunnleggende kjennskap til stilarten er ikke dumt?*

M: Ja, det tror jeg ikke er dumt. At man ikke kan spille det sjøl, om man vet sånn ca. hva det går i, og samtidig ikke være sånn der, late som man kan masse om det også da. Man må alltid være ærlig med brukerne sånn ”nei, jeg kjenner ikke til det her” man må alltid være åpen og ydmyk på det.

Videre ser musikkterapeuten det som sentralt å bevisstgjøre sine klienter på hvilke ressurser som kan ligge i musikken de hører på, slik at de også kan få utbytte av den etter musikkterapien:

MT2: Jo, føler jeg må få sagt det å bevisstgjøre folk for musikken sin da, (...) Altså se helseressursen i musikken, og hvordan man kan bruke, bevisstgjøre og ha fokus på i musikkterapi, hvordan man også kan bruke musikken sin ellers i hverdagen og hverdagen og også videre i livet etter musikkterapi. (...) Og hvis det i tilfellet her da metalmusikk,

og litt sånn folk har fått litt sånn, uansett åssen setting det er i da. Få de tilbake til det å ”åja søren det hørte jeg på da jeg var liksom sånn”, så på en måte oppfordre folk til å høre på det, og hvis det her er sånn at folk ”det her får jeg skikkelig kick av da” også starte dagen med det, eller det her ”før jeg skal et eller annet viktig eller noe sånt, så kan jeg liksom ”det her samler meg” eller hvis man på en måte da oppfordrer da folk liksom til ja bruk det, sett det på, bruk det for det det er, det det er verdt, da. Det det er verdt for en sjøl.

#### **4.2.3 Oppsummering av intervju med musikkterapeuter**

Jeg har her vist til utsagn om metalmusikk, emosjoner og ungdom fra musikkterapeutiske perspektiv. Musikkterapeutene har hatt ulike erfaringer både fra praksisområder og i arbeidslengde. De har likevel delt en rekke synspunkter om musikk sjangeren og hvordan den kan benyttes i praksis samt positive og negative aspekter ved den. I begge intervjuene kom det tydelig frem at den terapeutiske samtalen blir sett på som avgjørende når man skal jobbe med emosjoner i musikkterapi. Dette ble også belyst som sentralt når vi snakket om metalmusikk og katarsis.

Det var gjennomgående at man alltid skal ta utgangspunkt i klientens egen musikk. Er klienten en metal-fan blir det naturlig å ta utgangspunkt i musikken gjennom for eksempel lytting og samtale. Begge musikkterapeutene snakket også om at man etter hvert kan bevege seg over i andre stilarter sammen med klienten. MT1 hadde noe lengre erfaring med metalmusikk på ulike områder i musikkterapi enn MT2 og kom med konkrete praksiseksempler på hvordan metalmusikk kan være positivt eller negativt for en person. MT2 hadde refleksjoner som også påpekte fordeler og eventuelle utfordringer med musikken.

Jeg vil gå nærmere inn på drøfting om aspekter med metalmusikk i musikkterapi neste del.

## **5.0 DRØFTING**

### **5.1 Emosjonsregulering med musikk**

Som vist i teorikapittelet (del 2.0) , konkluderer ulik forskning og litteratur i flere fagfelt med at unge mennesker ofte velger å lytte til musikk ut i fra behov, emosjoner, følelser og humør. I mine intervjuer bekrefter mine informanter det samme i ulik grad. Med bakgrunn i nevnt teori og datapresentasjon, vil jeg videre argumentere med positive og negative aspekter; for og mot metalmusikk med emosjonsregulering hos ungdom.

#### **5.1.1 Argumentasjon for bruk av metalmusikk med emosjonsregulering hos ungdom**

Jeg viste i teoridelen (2.5.2) til forskning og litteratur som påpeker ungdommers bruk av musikk som emosjonsregulator. I del 2.7.2 trakk jeg frem forskning som påpeker at metalmusikk ha en positiv emosjonell virkning for ungdommer. Resultatene viste at musikken kan bidra til en slags katarsis-effekt, som her handler om det å møte, ”ventilere”, ”få utløp for” og redusere negative følelser. Forskning av deriblant Beckmann (2013; 2014) viser at ungdommer som lytter til metalmusikk kan ha positivt utbytte av å møte og regulere sine følelser ved å lytte til den.

Skånland (2013) refererer som nevnt til et intervju med en 18 år gammel jente i sin doktoravhandling. Jenta forteller at hun kan velge å lytte til ”sint, men samtidig glad” musikk dersom hun er i dårlig humør. Hun sier at hun kan bli mindre sint underveis, men så bli glad og mindre sint fordi hun får følelsene ”ut av systemet”. Arnett (1996) fant i sin forskning ut at metalmusikk kunne ha en tendens til å gjøre ungdommer mindre sinte. Over halvparten av informantene i hans undersøkelse rapporterte om at de kunne velge å lytte til metalmusikk mens de var i en negativ sinnstilstand, og gjennom dette roe og redusere sinne, tristhet eller angst.

Med bakgrunn i nevnt forskning og litteratur kan jeg argumentere for at metalmusikk kan benyttes som et bidrag til positiv emosjonsregulering for mange unge metalfans.

Som vist i presentasjonsdelen (del 4.0) , snakket flere av mine informanter om at de forbant metalmusikk med noe som kunne bidra til positive emosjoner i dem. Dette avhang fortrinnsvis av at de likte musikken de lyttet til, for noe metalmusikk kunne også være en irritasjonsfaktor for noen av informantene.

Metalmusikken har egenskap at den kan gi et sterkt uttrykk, den er følelsesladet. Slik kan musikken for noen kanskje være en måte å tydeliggjøre følelser på. Som vist i intervjuene med fire metal-fans, påpekte flere at de hadde lyttet til metalmusikk og slik identifisert og regulert sine følelser med et positivt utfall. Musikkterapeutene trakk også begge frem eksempler på at metalmusikk kan være en emosjonell, positiv ressurs for de som liker musikken.

Resultater fra mine intervjuer kan som vist også brukes som argumentasjon for at metalmusikk kan være et positivt bidrag til emosjonsregulering hos ungdom.

### **5.1.2 Argumentasjon mot bruk av metalmusikk med emosjonsregulering hos ungdom**

I del 2.7.1 viste jeg til forskning som viser sammenheng mellom psykisk helse, selvmordsstatistikk og metalmusikk. Her trakk jeg frem resultater fra tre forskjellige studier som alle viste tendens til større forekomst av dårlig mental helse hos unge metal-fans enn hos andre musikklyttere. De nevnte studiene så også på sammenheng mellom metalmusikk og faren for sosial isolasjon. ”Musikkterapeut 1” viste til et praksiseksempel som omhandlet dette, og påpekte at man skal ta slike forskningsresultater på alvor. Selv om studiene ikke kan konkludere med at musikken i seg selv er en påvirkningsfaktor for dårlig mental helse, står de som viktige å ta med seg i refleksjon om musikkjangerens eventuelle emosjonelle betydning for ungdommer.

Med bakgrunn i de nevnte studiene kan man stille spørsmål om det alltid vil være positivt for den enkeltes emosjoner å lytte til metalmusikk. Dersom en ungdom i utgangspunktet sliter med et negativt tankemønster, kan musikken og det uttrykket den gir gjøre det verre eller være en trigger for noe emosjonelt negativt? Man kan videre spørre hva som eventuelt kommer først: ”negative emosjoner”, eller ”negativt relatert” musikk.

I del 2.5.1 skrev jeg om emosjoner i ungdomsalderen. Plessen og Kabicheva (2010) trekker som nevnt frem at det emosjonelle og kognitive nettverket i hjernen kan være i ubalanse i ungdomsalderen. Dette kan forklare at ungdom kan ha problemer med å ta beslutninger under intense emosjonelle forhold. Videre vil jeg stille spørsmål til om det da kan ha seg slik at man i denne perioden også kan ha større utfordringer med hensiktsmessig emosjonsregulering enn i

voksen alder. Dersom metalmusikk kan forsterke negative emosjoner som allerede er hos ungdommen, kan dette gjøre det vanskeligere for den enkelte å ta gode beslutninger?

Som studien til McFerran og Saarikallio (2014) påpeker, er ikke nødvendigvis musikkjangeren ungdommer lytter til en bekymringsfaktor, men heller hvordan de reflekter over den og gir den mening i livet sitt. Hva legger den enkelte i sin egen musikklytting? Er man bevisst hvilken påvirkning musikken kan ha på egne emosjoner og følelsesliv? Når man lytter til musikk, kan som tidligere nevnt følelser forsterkes, blant annet positivt eller negativt. Det er ikke nødvendigvis en selvfølge at man klarer å få til en overgang fra negative til positive følelser i dette selv. Negative følelser kan forsterkes og om mulig gjøre det verre for den enkelte.

Som vist i intervjuene fortalte blant annet Kristin at elementer i noe metalmusikk kunne bidra til irritasjon over lengre tid. Dersom man ikke liker eller ”er lei” musikken man lytter til, kan den om mulig bidra til negative følelser. I Kristin sitt tilfelle valgte hun selv å bytte musikk dersom hun følte at den påvirket henne negativt. Det er ikke sikkert at alle ungdommer nødvendigvis er bevisst hvordan musikken påvirker dem, heller ikke at de velger bort musikken dersom de merker at den bidrar til eller forsterker negative følelser.

Lytter man til metalmusikk fordi man selv liker den, eller fordi man gjør det som noe sosialt? Det kan også tas til betraktning at man nødvendigvis ikke alltid har mulighet til å velge den musikken man lytter til selv. I en sosial sammenheng, som med venner eller på fest, kan det hende at man får høre musikk som man kanskje ikke liker. Også her kan musikken da være et bidrag til eventuelle negative følelser.

De nevnte forskningsresultatene kan peke på at lytting til metalmusikk også kan være en negativ faktor for emosjonsregulering hos ungdom. Jeg vil videre gå inn på temaet om metalmusikk i musikkterapi med ungdommer. Temaet for mitt prosjekt omhandler som sagt emosjoner i tilknytning med musikk. Jeg vil derfor i hovedsak fokusere på hvordan man kan tilnærme seg og jobbe med emosjoner i musikkterapeutisk praksis.



## 5.2 Metalmusikk i musikkterapi med ungdom

McFerran (2010) skriver om musikkterapi med ungdom i boken "Adolescents, music and music therapy: methods and techniques for clinicians, educators and students". Hun påpeker at det finnes minst 140 eksempler på artikler, journaler og bøker skrevet av musikkterapeuter om temaet. Fra og med 1970-tallet og frem til nå, har litteratur og forskning innenfor området økt i stor grad (ibid: 25).

Som nevnt har ulik forskning påpekt en eventuell relasjon mellom metalmusikk og ungdommer med emosjonelle utfordringer. Wooten (1992) påpeker videre at "Yet music therapy research has shown that preferred music can be used to achieve positive shifts in affect for adolescent psychiatric inpatients" (sitert av McFerran, 2010: 63). I musikkterapi vil det altså være sentralt å tilnærme seg metalmusikk dersom dette inngår i klientens preferanser.

Avslutningsvis i sin bok trekker McFerran (2010) frem sentrale tanker for musikkterapeuter i arbeid med ungdom. Disse ser jeg på som viktige å ha med seg i tankene når man skal tilnærme seg emosjonsarbeid med aldersgruppen:

(...) I will end this by saying that our main purpose in working with adolescents is to help them have the courage to be the best they can be. Teenagers are looking for someone to believe in them, and sharing music together is a powerful way of communicating our faith in their inherent capacity to grow (ibid: 280).

### 5.2.1 Klienten, terapeuten og musikken

Jeg ser på relasjonen mellom terapeut og klient som den største forskjellen mellom det å utøve og lytte til musikk alene og det å bruke musikk i musikkterapi.<sup>23</sup>

MT1 og MT2 snakket om hvordan det å møte den enkeltes musikk-preferanser kan være et bidrag for å bygge relasjon og samtale. McFerran (2010) skriver at det å spørre om hvilken musikk vedkommende liker er et godt utgangspunkt i det å bli kjent med en ungdom. Noen vil

---

<sup>23</sup> I følge World Federation of Music Therapy er som nevnt intervensjon mellom klient og terapeut nødvendig for at man kan skal kunne kalle det musikkterapi (WFMT, 2011). Med dette blir den terapeutiske relasjonen sentralt og viktig for musikkterapeutisk praksis.

kanskje ha sterke preferanser for hvilke sjangere eller artister de liker, mens andre vil ha svakere musikkpreferanser. Gjennom å stille dette spørsmålet kan musikkterapeuten vite aksept for ungdommens musikk og videre identitet. Spørsmålet og respons til videre utøving eller lytting til musikken kan vise en ”makt-balanse” mellom klient og terapeut. Ved å snakke om hvilken relasjon klienten har til musikken kan musikkterapeuten høste forståelse av klientens behov på et dypere nivå. Musikken som kommer frem kan videre bli brukt for å motivere og forsterke utfallet for terapeutiske mål (ibid: 87).

### **5.2.2 Musikkterapeutisk tilnærming og metode**

Jeg tenker, som nevnt, at metalmusikk som all annen musikk med grunnlag i klientens preferanser kan bli brukt i musikkterapeutisk praksis. Dette avhenger også av at musikkterapeuten er i stand til å reflektere over musikken som tas i bruk, samt være bevisst hvordan klienten relaterer seg selv til den. Videre vil jeg gå inn på tilnærming, metoder og teknikker som kan tas i bruk med ungdom i musikkterapi.

McFerran (2010) trekker frem at musikkterapeutiske metoder med ungdom blir brukt forskjellig, avhengig av klientens musikalske nivå, interesse og terapeutens tilnærming av dette. Gjennom å se nærmere på litteratur om hvordan musikkterapeuter jobber med ungdom, kom hun frem til fire hovedkategorier for metoder. Hun kaller disse for: ”Musical games, live songs, improvisation og pre-recorded music” (ibid). Jeg har her valgt å oversette begrepene til norsk: ”Musikkaktiviteter, utøvende musikk, improvisasjon og ferdiginnspilt musikk”.<sup>24</sup> Videre vil jeg utdype hva praksis innenfor hvert området kan omhandle, og så se de i sammenheng med datamaterialet fra mine intervjuer:

#### 1. Musikkaktiviteter

Musikkaktiviteter kan omhandle bruk av musikk eller musikalske elementer som grunnlag for strukturering av aktivitet enten enkeltvis mellom terapeut og klient eller i gruppe.

Musikkterapeuten kan på forhånd gi klienten/klientene visse regler eller oppgaver som følger med musikkaktiviteten. Et eksempel kan være at et og et medlem i en samspillsgruppe bytter på

---

<sup>24</sup> Jeg har valgt å oversette McFerran (2010) sine praksisområder til norsk for å på best mulig måte beskrive og sette de i tråd med musikkterapipraksiser som kan kjennes igjen her i Norge.

å lede og bestemme hvordan musikken skal utøves i tempo, dynamikk og uttrykk.

I musikkterapi kan flere aktiviteter innebære det å bevege seg til musikk. Arnett (1996) skriver som nevnt i del 4.1.6 om fenomenet “slamdance” som kan oppstå når grupper av mennesker lytter til metalmusikk (på for eksempel konsert). Erik kommenterte også at dersom noen har noe aggressivt inni seg, så kan de ”bare slippe det ut et sted, også funker det på konserter da”. Kan man ta med seg dette videre til emosjonsarbeid i musikkterapi? Kan man eventuelt oppfordre ungdom til å gi metalmusikken et kroppslig uttrykk? Jeg vil her komme med et konkret forslag til hvordan man kunne ha brukt metalmusikk i bevegelsesaktivitet:

Aktiviteten kunne blitt utført i gruppe. Musikkterapeuten kan i forkant velge ut musikk som skal spilles av, som har preferanser i medlemmenes interesser. Dersom noen av gruppemedlemmene foretrekker metalmusikk, kan denne altså spilles av. Videre kan deltagerne bli bedt om å uttrykke musikken slik de opplever den kroppslig, eventuelt gjennom dans. Etter aktiviteten kan gruppemedlemmene snakke om hvordan de opplevde musikken både kroppslig og emosjonelt. Har det skjedd noe gjennom musikken og bevegelsen? Kom noen følelser tydeligere frem, sammen med, og i etterkant av, musikken? Er noe annerledes etterpå enn det det var før musikken ble satt på? På denne måten kan deltagerne i gruppen få oppleve å gi uttrykk til ”egen musikk”, samtidig som de er med på å uttrykke andres. Gjennom samtalen kan de få satt ord på hva de relaterer musikken til selv, man kan bli bevisstgjort sine følelser og reaksjoner samtidig som andres opplevelser til den samme musikken blir tydeliggjort.<sup>25</sup>

## 2. Utøvende musikk

Å jobbe med å utøve musikk kan inkludere det å velge, synge, spille eller skrive musikk. MT1 trakk frem sangskrivning som metode med en metal-fans i den ene praksisfortellingen. McFerran (2010) skriver at sangskrivning kan handle om å sette nye ord til eksisterende sanger, bruke inspirasjon til å skrive nye sanger fra musikk klienten allerede liker, eller skrive helt nye, originale sanger med eller uten tekst. ”This is a powerful use of the existing relationship between

---

<sup>25</sup> Selv om jeg her kom med forslag til kun en musikkaktivitet, tror jeg også at metalmusikk kan inkluderes i andre fysiske aktiviteter innenfor musikkterapi. Skal man fokusere på emosjoner avhenger også dette som tidligere nevnt av en den musikkterapeutiske samtalen i etterkant.

teenagers and songs. It is not a method for the faint-hearted and it requires a good deal of musical and therapeutic skill, combined with a good dose of genuine interest and compositional satisfaction” (ibid: 110).

Som McFerran (2010) skriver, krever sangskrivning som metode høy grad av musikalske og terapeutiske evner fra musikkterapeutens side. Her kan klienten få tatt i bruk ”sin” musikk sjanger i å gi tekstlige og musikalske uttrykk. Gjennom å skrive tekster kan den enkelte få mulighet til å uttrykke egne tanker og eventuelle meninger. Musikken kan videre være med på å forsterke og synliggjøre det tekstlige innholdet. En metal fan vil kanskje identifisere sine egne følelser med musikken ”sin”. I arbeid med emosjoner vil det kunne bli relevant å bruke en sjanger med et musikkuttrykk som klienten kan ”identifisere seg med”. Slik kan det å skrive om og uttrykke følelser kanskje gjøre dette mer naturlig og personlig for den enkelte. Metalmusikk vil i tillegg kanskje også (for en fans) være spesielt god egnet til å gi ”sterke” følelser et uttrykk.

Videre er metal en musikk sjanger som kan være teknisk krevende å utøve. Å spille musikken vil også avhenge av at klienten er på et musikalsk nivå hvor det å spille et instrument / eller synge, er gjennomførbart. Eventuelt må musikkterapeuten evne å tilrettelegge spillingen slik at klienten oppnår mestringsfølelse og kan være fri til komme med eget uttrykk i samspillet.

### 3. Improvisasjon

Improvisasjon som metode kan utøves både instrumentalt og vokalt. MT1 snakket om å bruke metalmusikk som improvisasjon i samspill. Som eksempel foreslo han at klienten kunne uttrykke seg på trommer, mens musikkterapeuten for eksempel kunne spille til med el-gitar med ”drop D”<sup>26</sup> og noe høyt lydnivå. På denne måten kunne følelser synliggjøres, uttrykkes og videre beskrives av klienten og tas med til musikkterapeutisk samtale. Videre vil jeg se på hvilke teknikker som kan benyttes i en slik sammenheng.

Bonde og Jacobsen (2014) skriver at noen av de mest basale improvisasjonsteknikkene i musikkterapi handler om å empatisk støtte og anerkjenne klienten og klientens musikalske

---

<sup>26</sup> Med ”drop D” menes en måte å stemme en gitar på. Den tykkeste E-strengen på gitaren stemmes ned til tonen D. Når man spiller metalmusikk og rockemusikk kan det være vanlig å stemme gitarer på denne måten.

uttrykk. Dette kan gjøres i form av å *speile*, *imitere* eller *kopiere*. Hvor hensiktsmessig dette er, bør allikevel vurderes konstant og med omhu. Det kan oppleves som konfronterende eller nedlatende for klienten å til stadighet bli imitert i et musikalsk samspill. En mer fleksibel måte å tilby støtte og anerkjennelse på er å *matche* hele eller deler av klientens musikalske uttrykk, hvor terapeutens musikk har samme stil og kvalitet som klientens musikk. På denne måten blir det mulig å høre forskjell på klientens og terapeutens uttrykk, samtidig som klienten kan tilbys ubetinget, positiv oppmerksomhet. Musikkterapeuten kan også være mer reflekterende i sin improvisasjon over klientens uttrykk, og fokusere mer på stemning og humør. Terapeutens musikk kan være ganske annerledes idet klientens humør eller stemningstilstand forstås av musikkterapeuten og blir reflektert tilbake i et nytt musikalsk uttrykk (ibid: 208).

Som nevnt i teorikapittelet del 2.4.1 har Daniel Stern (1985/1991) sin utviklingsteori blitt sett i sammenheng med musikk og musikkterapi. Stern (2010) beskriver videre *matching* som en essensiell teknikk i emosjonell kommunikasjon, og at musikk kan støtte opp under dette. Innenfor musikkterapeutisk litteratur beskriver blant annet Brucia (1987) og Wigram (2004) ulike improvisasjonsteknikker og metoder.<sup>27</sup> Jeg tenker videre at alle slike metoder og teknikker står sentralt i hvordan en musikkterapeut kan tilnærme seg og arbeide med emosjoner med en ungdom i musikkterapi. I improvisasjon med metalmusikk kan musikkterapeuten gjennom metodisk tilnærming bidra til at følelser tydeliggjøres, identifiseres og reflekteres over i samspillet. Som i eksempelet over blir også da den terapeutiske samtalen sentral i etterkant.

#### 4. Ferdiginnspilt musikk

Å jobbe med ferdiginnspilt musikk kan inkludere musikklytting, diskusjon og avslapning. MT2 fortalte om å lytte til metalmusikk i sammenheng med reseptiv musikklytting enten i gruppe eller enkeltvis. Her kan man sammen med klienten lytte og snakke om opplevelser og følelser i tilknytning til musikken, enten enkeltvis eller i gruppe. Lund og Fønsby (2011) skriver at lyttegrupper ofte er vanlig i ungdoms- og voksenpsykiatri. Her kan pasientene lytte til og

---

<sup>27</sup> Brucia (1987) skriver om 64 improvisasjonsteknikker i boken "Improvisational Models Of Music Therapy". Wigram (2004) har tatt utgangspunkt i disse, og har videre utformet disse grunnleggende terapeutiske metoder i improvisasjon: "Mirroring, imitating and coping, matching, empathic improvisation and reflecting, grounding, holding and containing, dialouging, accompanying, summary and integration" (ibid: 81–110). For nærmere innføring se Brucia (1987) og Wigram (2004).

snakke om musikk, utvalgt av dem selv eller av terapeuten. Formålet med dette kan blant annet være å sette ord på følelsesmessige opplevelser og styrke gruppesamholdet.

Informantene fortalte om hvordan metalmusikk kunne være positivt som bidrag i hverdagssituasjoner de var i. Musikklyttingen kunne synliggjøre følelser de hadde slik at de kunne gjøre seg bedre kjent med dem. MT2 påpekte videre at han så det som viktig å oppmuntre klientene til å lytte til musikk som de opplever at bidrar positivt i hverdagssituasjoner. Dette gjaldt også metalmusikk. I en musikkterapeutisk setting kan man altså samtale om musikken og hvordan den kan brukes som ressurs i klientens liv. Videre kan man kanskje komme med innspill og forslag til hvordan klienten kan bruke musikken som et positivt element i egen emosjonsregulering i hverdagen.

### **5.3.2 Argumentasjon for og i mot metalmusikk med ungdom i musikkterapi**

#### For:

Som nevnt i intervjuene med musikkterapeutene påpekte begge at det er viktig å imøtekomme hver enkelt klient med deres musikk. Dersom dette er metalmusikk, tar man altså utgangspunkt i denne. Gjennom å ta utgangspunkt i klientens egne musikkpreferanser, viser man aksept og anerkjennelse for musikken han/hun liker. Som jeg har skrevet om, kan musikk være et personlig element i den enkeltes liv. Man kan bygge relasjon, bli kjent og videre synliggjøre terapeutiske mål gjennom blant annet å lytte til, snakke om eller utøve musikken sammen.

Metalmusikk kan som nevnt, være svært følelsesladet, ha et sterkt uttrykk og innebære høy grad av energi. Musikken kan slik være et godt verktøy for å få tilgang til følelser. Bevisstgjøringen av disse kan videre tas med til terapeutisk samtale. Som nevnt kan lytting til metalmusikk om mulig utgjøre en katarsis-effekt for den individuelle lytteren. For enkelte kan positive følelser og opplevelser komme i fokus og forsterkes. Dersom klienten viser en slik respons til lytting og utøving av ”sin” metalmusikk, ser jeg det som spesielt relevant å benytte seg av denne musikken i en musikkterapeutisk sammenheng.

#### Mot:

Sorg og traumeforskning viser at det å forsterke og uttrykke negative følelser, ikke nødvendigvis er positivt i terapi. Forskning av Coifmann, Bonanno, Ray og Gross (2007) påpeker deriblant at

det kan være mer hensiktsmessig å dirigere bevisstheten bort fra negative emosjoner for å ”opprettholde mental sunnhet”. Videre kan man stille spørsmål til om man bør være forsiktig med å tilnærme seg musikk som forsterker og synliggjør negative emosjoner hos klienten.

Metalmusikk kan sees i relasjon med negative emosjoner hos enkelte lyttere. Kanskje knytter klienten selv musikken opp mot egne, negative tanker som han/hun ikke er i stand til å bearbeide videre. Hvilket refleksjonsnivå og evne til egen emosjonsregulering har den enkelte? Kan negative følelser komme opp og forsterkes gjennom å lytte til eller utøve musikken? Benytter man seg av metalmusikk i en musikkterapeutisk sammenheng kan det også tenkes at musikken kan være et negativt bidrag til klientens følelsesliv.

MT1 snakket om at han forstår at det tekstlige innholdet i noe metalmusikk kan være problematisk, da det ofte uttrykker problemer, sinne og mørke tanker. Hvordan tilnærmer man seg dette innholdet i musikkterapi? Kan det tekstlige innholdet i musikk påvirke klienten negativt? Som nevnt så både MT1 og MT2 på samtale som sentralt i musikkterapi. Kan den terapeutiske samtalen alltid bidra til positiv emosjonsregulering hos klienten? Om klienten selv forbinder musikken med negative tanker, vil en musikkterapeut alltid være i stand til å bidra til et nytt perspektiv for vedkommende? Dersom det viser seg at musikken og opplevelsene den gir kan relateres til negative emosjoner hos klienten, bør musikkterapeuten være bevisst hvordan man imøtekommer dette. Det kan videre stilles spørsmål til om samtale i seg selv, i alle tilfeller holder som bidrag til å komme seg ut av et negativt følelsesmønster. Det kan i så fall kanskje være mer hensiktsmessig å bevege seg over til andre former for musikk i musikkterapien.

## **5.4 Refleksjon rundt gjennomføring av masterprosjektet**

Dette prosjektet er et resultat av refleksjon og datainnsamling og skriving over to år. Jeg vil her kort reflektere over hvordan jeg ser på gjennomføringen av mitt masterprosjekt.

### **5.4.1 Prosess**

Arbeidsprosessen har vært preget av at jeg har satt meg delmål for gjennomføringen underveis. Litteratursøk og gjennomlesning av det jeg har funnet er noe som har foregått hele veien. Noe litteratur har blitt utelukket og ny har blitt trukket inn ettersom hvilke fokusområder jeg har hatt.

Skriveprosessen har først og fremst foregått i semesteret som har vært, og jeg har både utvidet og begrenset teori og litteraturinnholdet underveis. Synspunkter og erfaringer fra informantene mine har stått som viktige og har lagt føringer for fokuset i prosjektet. Det har til tider vært en utfordring å sette gode, tydelige rammer for prosjektets innhold, blant annet fordi jeg ønsket å ta utgangspunkt i hva informantene snakket om. Jeg måtte i forkant av intervjuene legge en ramme for spørsmål om hva jeg ønsket å få svar på. Samtidig ønsket jeg å ikke legge for store føringer på resultatene. For meg har det vært både inspirerende og lærerikt å la mine informanter lede veien fra mitt utgangspunkt og forforståelse til nye fokus og perspektiv.

Jeg har gjennom begge årene hatt jevnlig kontakt med min veileder. Hun har kommet med nyttige råd, ny inspirasjon og bidratt til at min refleksjons- og arbeidsprosess har gått gradvis fremover.

#### **5.4.2 Intervjuer**

I dette prosjektet har jeg som vist valgt å intervju to ulike informantgrupper. Jeg så det som naturlig og nødvendig å få informasjon og synspunkter fra både metal-fans og musikkterapeuter for å besvare mine problemstillinger. Dersom jeg kun hadde valgt å intervju metalfans, ville det ha vært opp til meg, som ennå ikke har hatt erfaring med musikkstilarten i musikkterapi, å diskutere og evaluere svar fra disse opp i mot praksisfeltet. Dette var grunnen til at jeg intervjuet musikkterapeutene. Samtidig ser jeg det som viktig at musikkterapeutisk praksis har grunnlag i klientenes/ brukernes eventuelle erfaringer og tanker. Derfor intervjuet jeg også metal-fans.

Jeg ser i etterkant av intervjuene at det ville ha vært interessant å intervju yngre metal-fans. Alle informantene viste et høyt refleksjonsnivå om hva det å lytte til musikk og metalmusikk hadde betydning for dem. Kanskje ville en informant på for eksempel 15 eller 16 år ha reflektert noe annerledes om sine lyttevaner, og det hadde vært interessant å se nærmere på likheter og forskjeller i svar. Som følge av at to informanter trakk seg samt noe tidspress mot slutten av arbeidsprosessen, utgikk min plan om å sammenligne svar fra ulike aldersgrupper.

Jeg brukte mye tid på bearbeidelsen og analysen av intervjuene. Dersom jeg skulle ha lagt opp en plan for et lignende prosjekt i senere tid ville jeg ha gjennomført intervjurundene på et tidligere



tidspunkt. Dette kunne ha vært nyttig for å få så mye tid som mulig på å finne litteratur og forskning som stod i tråd med svarene jeg fikk.

### **5.4.3 Erfaringer**

Jeg sitter igjen med flere nye erfaringer om meg selv som forsker, intervjuer og student. Først og fremst har jeg erfart at man har tilgang til nærmest ubegrensede mengder med litteratur og forskning når man velger et tema å skrive om. Det gjelder å avgrense og ha en klar problemstilling tidlig i prosessen for at man skal klare å skille ut det som er relevant og nyttig å se videre på.

Det kan være en utfordring å til hver tid være motivert for å jobbe med et stort prosjekt. For meg har det vært nødvendig å sette meg delmål underveis fremfor å tenke at jeg skal skrive en hel masteroppgave. Å fullføre mål for mål har for meg bidratt til motivasjon underveis. Samtidig har jeg periodevis jobbet med flere områder av gangen for å få et helhetlig perspektiv av det jeg har jobbet med.

Jeg har erfart at forforståelse er noe som er komplekst i arbeid med litteratur og intervjudata. Det kan være lett å bli dratt mot å tolke det man finner ut i fra seg selv og hvordan man ”vil at det skal være”. Jeg har fått oppleve at det er en umulighet å la kvalitativ forskning være upåvirket av egen forforståelse. En forsker blir svært sentral i sitt eget forskningsprosjekt.

## 6.0 AVSLUTNING

### 6.1 Oppsummering og konklusjon

I det følgende vil jeg svare på mine problemstillinger på bakgrunn av nevnt teorigrunnlag og data fra intervjuer, gi en kort oppsummering av sentrale funn og til slutt se på perspektiver for videre forskning.

#### 6.1.1 Problemstilling 1

Min første problemstilling var:

*Kan metalmusikk påvirke emosjoner hos ungdom? I så fall på hvilke måter?*

Som vist til i teoridelen (2.0) har ulik forskning påpekt den psykiske helsen til metal-fans. Dette gjelder deriblant høyere nivå av angst og depresjon (Shafron og Karno, 2013), psykiske vansker (McFerran, O'Grady, Grocke og Sawyer 2013) og selvmordstanker (Scheel og Westefeld, 1999).

Den nevnte forskningen kan derimot ikke konkludere med at metalmusikk i seg selv kan påvirke emosjoner negativt. Det kan stilles spørsmål til om problemene allerede er musikklytteren, som kanskje velger å lytte til musikken på grunn av den mentale tilstanden han eller hun er i.

Allikevel er dette forskning man skal ta på alvor siden den viser til denne sammenhengen.

Begge musikkterapeutene jeg intervjuet påpekte at de var bevisst en mulig negativ emosjonell påvirkning av musikken.

Jeg har videre trukket frem forskning og litteratur som påpeker at metalmusikk kan være en positiv ressurs for emosjonsregulering hos ungdom (Arnett, 1996; Frith, 2004; Clavier; 2014) for å nevne noen. McFerran og Saarikallio (2014) fremhever som nevnt i del 2.7.2 at majoriteten av unge mennesker mestrer å velge å lytte til musikk (inkludert metalmusikk) som får dem til å føle seg bedre. Dette kan som vist i forskningen til Wooten (1992) og Gowensmith og Bloom (1997) avhenge av hvilken musikksmak man har. Mine informanter mellom 19–23 år snakket alle om at metalmusikken hadde hatt en positiv emosjonell verdi i deres liv. De to musikkterapeutene kom også begge med eksempler på at metalmusikk kan være en positiv ressurs for det å jobbe med emosjoner med ungdom i musikkterapi.

Metalmusikk kan, slik jeg ser det, påvirke emosjoner både negativt og positivt hos ungdom. Dette avhenger kanskje av hvilket utgangspunkt man har for å lytte til musikken, og hvilket grunnlag man har for å forstå og regulere sine egne emosjoner i sammenheng med den. Jeg tenker at den enkeltes emosjonelle kompetanse og emosjonsregulering står sentralt i dette. Ungdommer som fra barndommen av har utviklet og tilegnet seg disse ferdighetene, vil kanskje stå sterkere i det å bruke musikk i positiv emosjonsregulering på egen hånd. Er man bevisst sine egne følelser og egne emosjonelle behov er det muligens også lettere å velge å lytte til musikk som imøtekommer og regulerer dette hensiktsmessig og positivt.

### **6.1.2 Problemstilling 2**

Den andre problemstillingen min var:

*Hva kan informantenes historier bidra med i musikkterapeutisk praksis?*

Jeg ser på all forskning, enten stor eller liten, som et bidrag til praksis. I dette prosjektet har ett av mine mål vært å se på hvordan litteratur og data fra ulike kvalitative intervjuer kan være et bidrag til musikkterapi med ungdom. Thornquist (2003) sier som nevnt i del 3.1 at ”et av målene med kvalitativ forskning er å få *dybdekunnskap* og få *helhetlig* forståelse av få enheter” (ibid: 202). Mine informanter har hver for seg kommet med ulike historier og perspektiver som jeg vil hevde kan være et bidrag til forståelse av ungdom, emosjoner og metalmusikk i det daglige liv og i musikkterapi.

Først og fremst vil jeg si at jeg dette prosjektet for meg selv, som snart ferdigutdannet musikkterapeut, i stor grad har vært lærerikt. Om mulig kan denne masteroppgaven også ha nytteverdi for andre musikkterapeuter i arbeid med ungdom og metalmusikk. I del 5.3.1 satte jeg mine informanters historier i sammenheng med forslag til musikkterapeutisk praksis. Jeg så videre på temaet og datamaterialet fra intervjuene i sammenheng med teori og litteratur fra musikkterapi og andre vitenskapsfelt. På denne måten har jeg synliggjort hvordan en musikkterapeut kan tilnærme seg bruk av metalmusikk med ungdommer i musikkterapi.

### 6.1.3 Til slutt

Gjennom relevant litteratur, forskning og egne kvalitative intervjuer har jeg i denne teksten vist til at metalmusikk kan møte og påvirke emosjoner hos ungdommer på forskjellige måter. Jeg vil med bakgrunn i dette hevde at musikken kan påvirke emosjoner ut i fra hvilken bakgrunn (både sosialt og psykisk), musikkpreferanser og musikksmak som lytteren har.

I dette prosjektet har jeg intervjuet et begrenset utvalg av informanter. Det kan derfor være en utfordring å argumentere for at datamateriale fra disse kan gi implikasjoner for musikkterapi i stor grad. Jeg har sett på intervjudata i sammenheng med musikkterapeutisk litteratur og praksis, og slik gitt det musikkterapeutiske perspektiver. På tross av at dette er et lite prosjekt, tror jeg videre at historiene og utsagnene informantene har kommet med kan bidra til verdifull refleksjon for en musikkterapeut i arbeid med ungdom og metalmusikk.

### 6.1.4 Videre perspektiver og ny forskning

En stor del av litteratur som omhandler metalmusikk ser den i sammenheng med ulike former for psykiske diagnoser, deriblant psykososiale vansker og de terapibehandlingsmetodene som retter seg inn i mot dette. På mange måter kan man si at forskningen om temaet i stor grad er problemorientert. I mine litteratursøk fant jeg et begrenset utvalg av forskning som undersøker hvordan metalmusikk kan være del av en ressursorientert musikkterapi.<sup>28</sup> Allikevel ser jeg at det ressursorienterte perspektivet har fått større plass i forskningen de siste årene.<sup>29</sup>

I dette prosjektet har jeg avgrenset temaet til et relativt lite felt innenfor musikkterapi. Jeg tror at man gjennom et mer omfattende prosjekt kunne ha kommet frem til nye aspekter ved temaet som ikke har kommet frem her. I kvalitative studier kan man som sagt få dypere innsikt i et tema, og dette kan gi grunnlag for nye problemstillinger. For å se om fenomener som kommer frem i kvalitative studier gjelder flere personer, kan man ta i bruk kvantitativ metode som ser på større sammenhenger og statistikk. Jeg håper at det fremover kommer flere forskningsprosjekter (med

---

<sup>28</sup> I teoridelen viste jeg som nevnt til noen av Rolvsfjord (2007) sine perspektiver på hva en ressursorientert musikkterapi innebærer.

<sup>29</sup> Clavier (2014) skrev blant annet sin masteroppgave om "heavy metal's positive potentials in Music Therapy" i Bergen i fjor. McFerran (2010) og Beckmann (2013; 2014) kommer også med eksempler på at metalmusikk ha en positiv innvirkning på ungdommers liv.

både kvalitative og kvantitative metodetilnæringer) som omhandler hvordan metalmusikk kan brukes som en ressurs og fremme friske potensialer hos ungdommer i musikkterapi.

For å i større grad tilnærme seg og belyse temaet om emosjoner, ungdom og metalmusikk ser jeg det som nødvendig at forskningen er tverrfaglig. Det ville ha vært interessant med et eventuelt samarbeid mellom for eksempel musikkpsykologer, musikkvitere, musikksosiologer, nevrologer og musikkterapeuter om temaet.

Dette prosjektet har i hovedsak fokusert på metalmusikk. Jeg ser på all musikk som like viktig og verdifull for ungdommer i sin livshverdag og for dem som går i musikkterapi. Videre tenker jeg at det kan være hensiktsmessig å forske på hva ulike musikkjangere kan tilby den enkelte musikklytteren. Dette for å belyse hvordan all type musikk kan brukes ressursorientert i musikkterapi.

## LITTERATUR

- Arnett, J.J. (1996). *Metalheads: heavy metal, music and adolescent alienation*. Boulder, Colo: Westview Press.
- Beckmann, H. B. (2013). *Music, Adolescents and health: Narratives about how young people use music as a health resource in daily life*. I Bonde, L.O.; Ruud, E.; Skånland, M.S.; Trondalen, G. (Red.) *Musical life stories – narratives on health musicking*. Oslo: NMH publications.
- Beckmann, H. B. (2014). *Den livsviktige musikken. En kvalitativ undersøkelse av musikk, ungdom og helse*. Oslo: NMH.
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske. Introduktion til musikkpsykologi*. Samfunnslitteratur Danmark.
- Bonde, L.O. og Jacobsen S. L. (2014) *Musikterapeutiske metoder*. I Bonde, L. O. (Red.) *Musikkterapi – Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning. En håndbog om musikkterapi i Danmark*. Forlaget Klim.
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Bull, M. (2000). *Sounding out the city: personal stereos and the management of everyday life*. Oxford: Berg.
- Bushman, B. J. (2002). *Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding*. *Personality and Social Psychology Bulletin* (28). (s. 724–731). doi: 10.1177/0146167202289002
- Clavier, M. (2014). *Threshold Zero – On Heavy Metal's Positive Potentials in Music Therapy*. Griegakademiet, Institutt for Musikk. Universitetet i Bergen.
- Coifmann, K.G., Bonanno, G.A., Ray, R.D. og Gross, J.J. (2007) *Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (4) (s.745–758). doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.745>
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Damasio, A.R. (2004). *På leting etter Spinoza – glede, sorg og den følende hjerne*. Oslo: Pax Forlag.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Frith, S. (2004). *Why does music make people so cross?* *Nordic Journal of Music Therapy* 13 (1). (s. 64–69). Hentet 10.05.2015 fra: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/427/351>

- Guldin, M. (2010). *De store teories fald. Træk af sorgteori gennem tiden*. Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund. Nr. 12, 2010. (s. 155–174). Foreningen Medicinsk Antropologisk Forum, Afd. For Antropologi og Etnografi, Aarhus Universitet.
- Gowensmith, W. N. og Bloom, L. J. (1997). *The effects of heavy metal music on arousal and anger*. Journal of Music Therapy, by the National Association for Music therapy. (s. 33–45).
- Grenness, T. (2001). *Innføring i vitenskapsteori og metode*. (2. utgave). Universitetsforlaget.
- Hannibal, N. (2014). *Daniel Sterns teorier om barnets interpersonelle udvikling, forandringer i psykoterapi og vitalitetsdynamik*. I Bonde, L.O. (Red.) *Musikterapi: Teori – Uddannelse – Praksis – Forskning: En håndbog om musikterapi i Danmark*. (1. utgave). (s. 123–129). Århus: Klim.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York, NY: Plenum Press.
- Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (Red.) (2001). *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University press.
- Juslin, P.N. og Västfjäll, D. (2008) *Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms*. Behavioral and Brain Sciences 31 (5), (s.559–621). doi:10.1017/S0140525X08005293
- Juslin, P. N. og Sloboda, J. A. (Red.) (2010). *Handbook of Music and emotion*. Oxford: Oxford University press.
- Kvale S. (2004). *Det kvalitative forskningsintervju*. (1. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kvale, S., Brinkmann, S., (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Laiho, S. (2004). *The psychological functions of music in Adolescence*. Nordic Journal of Music Therapy. Volume 13, Issue 1. Hentet 10.05.2015 fra: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08098130409478097>
- Levitin, D. (2006). *This is your brain on music*. Penguin Group, USA.
- Lund, H.N. og Fønsby, C.D. (2011). *Musiklyttegrupper – en empirisk undersøgelse af anvendte metoder i psykiatrien*. Musikterapi i psykiatrien. Årsskrift 6. Hentet 10.05.2015 fra: <http://ojs.statsbiblioteket.dk/index.php/mip/article/view/7155>
- McFadyen, S. & Dunn, S. (2011). *Metal Evolution* [dokumentar]. Episode 1: “Pre History of Heavy Metal”. USA: Tricon Films & Television.

- McFerran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy: methods and techniques for clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- McFerran, K. S.; O'Grady, L.; Grocke, D.; Sawyer, S. (2013). *How teenagers use music to manage their mood: An initial investigation*. doi: <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.639174>
- McFerran, K. Saarikallio, S. (2014). *Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music*. *The Arts in Psychotherapy*. Volume 41, Issue 1. (s. 89–97). doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007>
- Peretz, I. og Zatorre J. R. (2001). *The Cognitive neuroscience of music*. Oxford University Press. Hentet 10.05.2015 fra: <http://www.moujik.com/docs/The%20Cognitive%20Neuroscience%20of%20Music.pdf>
- Phillipov, M. (2012). *Death metal and music criticism: analysis at the limits*. Lanhan, md: Lexington Books.
- Plessen, K. J. og Kabicheva, G. (2010). *Hjernen og følelser – fra barn til voksen*. *Tidsskrift for Den Norske Legeforening* nr. 9. Hentet 10.05.2015 fra: <http://tidsskriftet.no/article/1973347>
- Powell, E. (u.å.). *Catharsis in Psychology and Beyond: A historic overview*. Hentet 10.05.2015 fra: <http://primal-page.com/cathar.htm>
- Rovsjord, R. (2007). *En ressursorientert musikkterapi*. I Ruud, Even; Trondalen, Gro (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*. (s. 123–137). Oslo: NMH.
- Ruud, E. (2005). *Philosophy and Theory of Science*. I B. L. Wheeler (Red.) *Music Therapy Research*. (s. 33–44). Gilsum: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2008). *Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi*. I Ruud, Even; Trondalen, Gro (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*. (s. 5–28). Oslo: NMH.
- Ryen, A. (2006). *Det kvalitative intervjuet – fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. University of Jyväskylä. Hentet 10.05.2015 fra: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13403>
- Scheel, K. R. og Westefeld, J. S. (1999). *Heavy metal music and adolescent suicidality: an empirical investigation*. *Adolescence*, Vol 34, No. 134. San Diego: Libra Publishers. Hentet 11.05.2015 fra: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-55884913/heavy-metal-music-and-adolescent-suicidality-an-empirical>
- Shafron, G. R., Karno, M. P. (2013). *Heavy metal music and emotional dysphoria among listeners*. *Psychology of Popular Media Culture*. Vol 2 (2) (s. 74–85). doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0031722>



- Skarpeid, G. (2008). *Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern*. I Ruud, E.; Trondalen, G. (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*. (s. 427–436). Oslo: NMH publikasjoner.
- Skånland, M. S. (2013). *A technology of well-being: A qualitative study on the use of Mp3-players as a medium for musical self-care*. Oslo: NMH publikasjoner.
- Slettevold, M. E. (2014). *Fordypningsoppgave i musikkterapi: ungdom, musikk og emosjoner*. Oslo: NMH. Upublisert.
- Sloboda, J. A. (2005). *Exploring the musical mind: Cognition, emotion, ability, function*. Oxford: Oxford University Press.
- Stack, S. (1998). *Heavy Metal, Religiosity and Suicide Acceptability. Suicide and Life-Threatening Behaviour* 28 (4). (s. 388–394). doi: 10.1111/j.1943-278X.1998.tb00974.x
- Stern, D. (1985/1991). *Barnets Interpersonelle Univers*. København: Hans Reitzel.
- Stern, D. (2010). *The issue of vitality. Nordic Journal of Music Therapy*, 19 (2). (s. 88–102). doi:10.1080/08098131.2010.497634
- Stige, B., Malterud, K. og Midtgarden, T. (2009). *Toward an Agenda for Evaluation of Qualitative Research*. Universitetsbiblioteket i Bergen. Hentet 10.05.2015 fra: <http://qhr.sagepub.com/content/19/10/1504.short>
- Store Norske Leksikon (2014). *Heavy metal*. Hentet 10.05.2015 fra: [https://snl.no/heavy\\_metal](https://snl.no/heavy_metal)
- Tetzchner, S. V. (2012). *Utviklingspsykologi*. (2. utgave). Gyldendal akademiske forlag.
- Theilgaard, A. (2007). *Musik og hjerneforskning*. I Bonde, Lars Ole (Red.), *Psyke og logos* (s.179-185) Dansk Psykologisk Forlag.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori - for helsefag*. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Vist, T. (2009). *Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap: en studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse*. Oslo: NMH.
- Wigram, Tony (2004). *Improvisation – Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Wooten, M.A (1992). *The effects of heavy metal music on affects shifts of adolescents in an inpatient psychiatric setting*. *Music therapy Perspectives* 10. (s. 93–98). doi: 10.1093/mtp/10.2.93

World Federation of Music Therapy (2011). Hentet 10.05.2015 fra:  
[http://www.wfmt.info/WFMT/President\\_presents...\\_files/President%20presents...5-2011.pdf](http://www.wfmt.info/WFMT/President_presents..._files/President%20presents...5-2011.pdf)

World Health Organization (2015). Hentet 10.05.2015 fra:  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/)

## VEDLEGG

### Vedlegg 1: Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring metal-fans

## *Forespørsel om deltagelse i forskingsprosjektet:*

### *Metal, ungdom og emosjoner*

#### **Bakgrunn og formål**

Jeg er student ved Norges Musikkhøgskole (NMH) som skriver masteroppgave om lytting til metalmusikk hos ungdommer mellom 15–18 år. Jeg vil intervjuer forskjellige studenter og ungdommer som hører/ har hørt på eller spiller metal, for å finne ut om det er noen sammenheng mellom musikken man hører og de følelsene man har og eventuelt får.

Jeg har selv hatt en interesse for musikk innenfor metal-sjangere, som startet tidlig i ungdomsalderen. Musikken har hatt en egen betydning for meg. Nå er jeg interessert i å finne ut mer om hva musikken betyr og har betydd for andre ungdommer.

En tanke med prosjektet er å få oversikt over hvordan metalmusikk kan inkluderes i musikkterapi med ungdom. En forutsetning for dette er å finne ut mer om hva metalmusikk betyr/ har betydd for ungdommer selv. Jeg har valgt å intervjuer noen studenter over 18 år som har lyttet til metal - musikk i ungdomsalderen, i et refleksivt intervju. Dette gjør jeg for å se om disse har noen tanker eller erfaringer om det å lytte til slik musikk i ungdomsalderen.

Utvalget for intervjuer består av ungdommer mellom 15–18 år, studenter ved et Universitet og 1 musikkterapeut. Ungdommer og studenter er forespurt til intervju på bakgrunn av om de lytter/ har lyttet til musikk innenfor metal-sjangere i ungdomsalderen. Musikkterapeuten som intervjues har lang erfaring med bandsamspill og ungdom i musikkterapiyrket, og intervjues blant annet for å få innspill om eventuell praktisk bruk av metalmusikk i musikkterapi.

#### **Hva innebærer deltagelse i studien?**

Studien består av litteraturstudie og intervjuer. Intervjuene går ut på at jeg stiller spørsmål som omhandle erfaringer, lyttevaner og følelser tilknyttet generell musikk og metalmusikk. Studenter vil bli stilt refleksive spørsmål om lytting til metalmusikk da de var i 15–18 års alderen. Spørsmål kan for eksempel være: "Når og hvor valgte du å lytte til musikk?" eller "Hendte det, at du valgte å lytte til musikk ut i fra hva slags følelser du hadde?" eller "Hvorfor lyttet du til metalmusikk?".

Intervjuene vil bli tatt opp på lydopptaker, som startes og stoppes med intervjukandidatens samtykke. Et intervju vil kunne vare i mellom 40–50 minutter.

## Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger blir behandlet konfidensielt. Det blir lagt høy vekt på at deltagere ikke skal kunne gjenkjennes i publikasjonen av prosjektet. Dersom jeg vil bruke noe av det som har blitt sagt i intervjuet i masteroppgaven min, vil jeg på forhånd vise deg hva jeg vil bruke, slik at det er sikkert at jeg har forstått deg riktig. I eventuell publikasjon av tekst fra intervjuer, vil intervjukandidatene kun bli presentert med kjønn og alder, som: "mann, 22 år" eller "kvinne, 24 år".

Etter intervjuene skriver jeg ned (transkriberer) lydopptak til datamaskin. Datamaskinen som benyttes som lagringsenhet er beskyttet med brukernavn og passord. Data lagres også på en ekstern harddisk som oppbevares i låst rom. Lydopptak lastes etter hvert intervju opp på data beskyttet av brukernavn og passord. Det er kun jeg som har tilgang til datamaskinen og harddisken, og ingen andre enn meg vil ha tilgang til lydopptakene.

Eventuelle personopplysninger som navn, bosted og kontaktinformasjon vil kun være lagret og synlig av meg i en begrenset periode mens prosjektet pågår, og skal ikke bli kjent av andre. Kontaktliste og lydopptak lagres beskyttet hver for seg. Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2015. Eventuelle personopplysninger og lydopptak slettes direkte ved prosjektslutt.

Prosjektet vil bli offentliggjort i NMH sitt digitale bibliotek ved prosjektslutt.

## Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg og intervjuet bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Marita Elisabeth Winther på mobil: 48149288 eller mail: [maritaelisabeth@hotmail.com](mailto:maritaelisabeth@hotmail.com)

Veilederen for prosjektet er Ruth Eckhoff. Mail: [ruth@musikk-og-bevegelse.no](mailto:ruth@musikk-og-bevegelse.no)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

## Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta i intervju.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring musikkterapeuter

### *Forespørsel om deltagelse i forskingsprosjektet:*

#### *Metal, ungdom og emosjoner*

##### **Bakgrunn og formål**

Jeg er student ved Norges Musikkhøgskole (NMH) som skriver masteroppgave om lytting til metal - musikk, ungdom og emosjoner. Jeg har intervjuet forskjellige studenter og ungdommer som hører/ har hørt på eller spiller metal, for å finne ut om det er noen sammenheng mellom musikken man hører og de følelsene man har og eventuelt får. Til slutt vil jeg belyse data fra litteratur og intervjuer gjennom intervju med to musikkterapeuter.

Jeg har selv hatt en interesse for musikk innenfor metal-sjangere, som startet tidlig i ungdomsalderen. Musikken har hatt en egen betydning for meg, både i sammenheng med emosjoner og interesser. Dette er et grunnlag for valget av tema for det jeg skriver om, og som blant annet gjør at jeg og har en tanke om å gå nærmere inn på emosjonen "sinne" i prosjektet. Jeg er interessert i å finne ut mer om hva musikken betyr og har betydd for andre ungdommer. Hva som kommer frem av data kan videre legge føringer for prosjektet.

En tanke med prosjektet er å få oversikt over hvordan metalmusikk kan inkluderes i musikkterapi med ungdom . En forutsetning for dette er å finne ut mer om hva metalmusikk betyr/ har betydd for ungdommer selv på ulike områder.

Utvalget for intervjuer består 4 unge informanter i alder 19–23 år og 2 musikkterapeuter. De 4 informantene er forespurt til intervju på bakgrunn av om de lytter/ har lyttet til musikk innenfor metal-sjangere i ungdomsalderen. Musikkterapeutene som intervjues har noe ulik erfaring innenfor musikkterapiyrket. Disse intervjues blant annet for å få innspill om erfaringer, tanker og eventuell praktisk bruk av metalmusikk i musikkterapi.

##### **Hva innebærer deltagelse i studien?**

Spørsmål som stilles til musikkterapeutene vil både ta utgangspunkt i data fra intervjuer med ungdommer og studenter, samt egne spørsmål om erfaringer og syn på musikkterapiyrket. Eksempler på spørsmål kan være: "Har du fokus på sammenheng mellom musikk og emosjoner i musikkterapiarbeid med ungdom? (I så fall, hva er du opptatt av?)" eller "Mener du noe om det er situasjoner/ tilfeller i musikkterapi med ungdom, hvor metalmusikk passer/ ev. ikke passer inn?".

Intervjuene vil bli tatt opp på lydopptaker, som startes og stoppes med intervjukandidatens samtykke.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Musikkterapeutene som intervjues vil bli presentert med noe bakgrunnsinformasjon vedrørende yrket som musikkterapeut. Navn og eventuelle andre personopplysninger vil ikke trekkes inn og behandles konfidensielt.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2015. Eventuelle lydopptak slettes direkte ved prosjektslutt.

Prosjektet vil bli offentliggjort i NMH sitt digitale bibliotek ved prosjektslutt.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg og intervjuet bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Marita Elisabeth Slettevold på mobil: 48149288 eller mail: [maritaelisabeth@hotmail.com](mailto:maritaelisabeth@hotmail.com).

Veilederen for prosjektet er Ruth Eckhoff. Mail: [ruth@musikk-og-bevegelse.no](mailto:ruth@musikk-og-bevegelse.no)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta i intervju.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

### **Vedlegg 3: Intervjuguide metal-fans**

#### **INTERVJUGUIDE METAL-FANS**

Intervjuform: Semistrukturert intervju

#### **Fase 1: Rammesetting for intervjuet**

1. Uformell prat (ca. 3–5 min)
2. Informasjon om masterprosjektet (ca. 10 min)
3. Informasjon om intervjuet (ca. 10 min)
  - Forklare hva intervjuet skal brukes til.
  - Forklare taushetsplikt og anonymitet
  - Informere om opptak av samtalen, og forsikre at samtykke for opptak er i orden.
  - Spørre om noe er uklart i forhold til intervjuet og den informasjonen som har blitt gitt.
  - *Starte lydopptak*

#### **Fase 2: Erfaringer**

1. Lyttet du til musikk da du var i ungdomsalderen?

Hvis ja:

2. Lyttet du til musikk du valgte selv?

Hvis ja:

3. Når og hvor valgte du å lytte til musikk, og hvor ofte?

4. Kan du beskrive den musikken du lytter til?

(Med ord som for eksempel: mørk, lys, tung, lett, hard, myk, rask, rolig, sterk, svak..) Studenten har med et ark med forslag til ord som kan beskrive musikk.

5. Lyttet du til metalmusikk?

Hvis ja:

6. Hvilke metalartister/ band lyttet du til?

7. Når begynte du å lytte til metalmusikk?

8. Hvor ofte lyttet du til metalmusikk?

9. Hvor og når lyttet du til metalmusikk?

### **Fase 3: Fokusering**

1. Hvorfor lytter du til musikk?
2. Hender det, at du velger å lytte til musikk ut i fra hva slags følelser du har? (For eksempel om du er glad, trist, redd, irritert eller sint).

Hvis ja:

3. Når og hvor ofte velger du å lytte til musikk ut i fra hva slags følelser du har?
4. Har du noen gang merket, at følelser du har hatt før du lyttet til musikk, har forandret seg mens du har lyttet til musikken? (Hvis ja, på hvilken måte?)
5. Har du noen gang merket om følelser du har hatt før du lyttet til musikken, har forandret seg etterpå? (Hvis ja, hvordan da?)
6. Tenker du noen ganger på følelsen sinne, når du hører på musikk?

Hvis ja:

7. Kan du å beskrive hvordan den musikken er, som du forbinder med sinne?
8. Har du noen gang valgt å lytte til musikk, om du selv har vært sint for noe?

Hvis ja:

9. Hva slags musikk har du valgt å lytte til da?
10. Har du noen gang tenkt på, om du har blitt mer eller mindre sint av å høre på den musikken da?

### **Fase 4: Tilbakeblikk**

- Oppsummering av intervjuets innhold og eventuelle funn
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du vil legge til det vi har snakket om, noe du ser på som viktig som ikke har kommet frem under dette intervjuet?
- Hvordan har dette intervjuet vært for deg?
- *Avslutte lydopptak*



## **Vedlegg 4: Intervjuguide musikkterapeuter**

### **INTERVJUGUIDE MUSIKKTERAPEUTER**

Intervjuform: Semistrukturert intervju

#### **Fase 1: Rammesetting**

1. Uformell prat, presentere oss for hverandre (5 min)
2. Presentere tema og innhold og problemstilling for masterprosjektet
3. Spørre om noe er uklart i forhold til innhold i masterprosjektet
4. Informere og forsikre samtykke om lydopptak av intervjuet.
5. *Starte lydopptak*

#### **Fase 2: Erfaringer**

1. Kan du fortelle litt om jobben din, hvor lang erfaring du har som musikkterapeut og hvilke grupper har du jobbet med?
2. Hvilke erfaringer har du med musikkterapiarbeid med ungdom mellom 15–18 år?  
(Hvilke aldersgrupper har du jobbet med?)
3. Har du i noen sammenheng brukt musikk innenfor metal-sjangere i musikkterapi? I så fall, i hvilke situasjoner ble denne musikken brukt?

Hvis ja:

- Hvilken alder har klientene hatt, som du har brukt metalmusikk med?

4. Har du noen tanker eller erfaringer om hvordan klientene har opplevd det å bruke metalmusikk i musikkterapisammenheng?

(5. Eventuelle oppfølgingsspørsmål)

#### **Fase 3: Fokusering**

1. Har du fokus på sammenheng mellom musikk og følelser i musikkterapiarbeid? (I så fall, hva er du opptatt av?)
2. Har du noen tanker om det å bruke musikk innenfor metal-sjangere i musikkterapi med ungdom/ mennesker mellom 15-25 år? (Ev. ressursmessig, positivt eller negativ)
3. Mener du noe om det er situasjoner/ tilfeller i musikkterapi (med ungdom,) hvor metalmusikk passer inn?

4. Har du noen gang brukt musikk innenfor metal-sjangere med unge mennesker som ofte er sinte/ eller har utfordringer i forhold til selvbeherskelse/ aggressivitet?

Hvis ja:

5. Har du i så fall opplevd/ erfart noe om metalmusikken har hatt noen betydning for ungdommenes forhold til sitt sinne og/ eller sine utfordringer?

6. Har du noen tanker om eventuell sammenheng mellom lytting til musikk innenfor metal-sjangere og hvordan ungdom bearbeider sine følelser? (Positiv/ og eller negativt).

7. Er det noe, du ser på som viktig å ha i tankene om man skal bruke metalmusikk i musikkterapi?

#### **Fase 4: Tilbakeblikk**

- Oppsummere notater og eventuelle funn fra intervjuet.
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du vil legge til det vi har snakket om?
- Hvordan har dette intervjuet vært for deg?
- *Stoppe lydopptak*
- Uformell prat og avslutning

Neste side:

**Vedlegg 5: Tilbakemelding på behandling av personopplysninger, NSD**



Ruth Eckhoff  
Senter for musikk og helse Norges musikkhøgskole  
Slemdalsveien 11  
0369 OSLO

Vår dato: 25.03.2014

Vår ref: 37739 / 3 / MB

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.02.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

37739	<i>Metal (musikk), ungdom og emosjoner</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ruth Eckhoff</i>
Student	<i>Marita Elisabeth Winther</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.01.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
Katrine Utaaker Segadal

Marianne Bøe

Kontaktperson: Marianne Bøe tlf: 55 58 25 83  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Marita Elisabeth Winther [maritaelisabeth@hotmail.com](mailto:maritaelisabeth@hotmail.com)

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices:*

*OSLO:* NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. [nsd@uio.no](mailto:nsd@uio.no)

*TRONDHEIM:* NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. [kyrre.svarva@svt.ntnu.no](mailto:kyrre.svarva@svt.ntnu.no)

*TROMSØ:* NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. [nsdmaa@sv.uit.no](mailto:nsdmaa@sv.uit.no)



Formålet med prosjektet er å undersøke betydningen av metal-musikk som musikkterapi for ungdom. Det vil gjennomføres semistrukturerte intervjuer med ungdom fra 15 til 18 år i videregående skole, ungdom fra 15 til 18 år i barnevernsinstitusjon, studenter fra 18 til 25 år, og en musikkterapeut.

Rekruttering skjer via skole/barnevernsinstitusjon/fritidstilbud for studenter. Studentene kontaktes direkte, mens ungdommene mottar informasjon via skole/barnevernsinstitusjon. Personvernombudet legger til grunn at studien klareres med de aktuelle institusjonene, og at taushetsplikten ikke er til hinder for rekrutteringen av deltakere.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. For deltakere under 18 år innhentes det samtykke til deltakelse fra ungdommene og deres foreldre/verger. Det foreligger tre informasjonsskriv. Informasjonsskrivene er godt utformet, men det anbefales at navn og kontaktinformasjon til veileder tilføyes.

Musikkterapeuten som intervjues vil bli navngitt i den publiserte oppgaven. Personvernombudet anbefaler at navngitte deltakere får anledning til å godkjenne egne sitater og/eller beskrivelser.

Prosjektet fremstår som godt forankret, og studenten redegjør for etiske aspekter knyttet til gjennomføringen av intervjuer med ungdom i prosjektmeldingen. Det kan imidlertid være nyttig å lese NESH sine forskningsetiske retningslinjer i forbindelse med forskning som involverer barn og ungdom:

<http://www.etikkom.no/no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Barn/>

Personvernombudet legger til grunn at studenten etterfølger Norges musikkhøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 01.01.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved:

- å slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- og slette/omskrive indirekte personopplysninger (som f.eks. bosted/arbeidssted/skole, alder og kjønn)
- samt slette lydopptak

30

---

<sup>30</sup> Jeg har vært i muntlig kontakt med min kontaktperson i NSD og forklart at jeg har intervjuet 2 musikkterapeuter i prosjektet. Siden begge anonymiseres, fikk jeg beskjed om at det ikke var nødvendig med innsending av endringsskjema. Begge musikkterapeuter har lest og godkjent sine sitater som publiseres i masteroppgaven.

