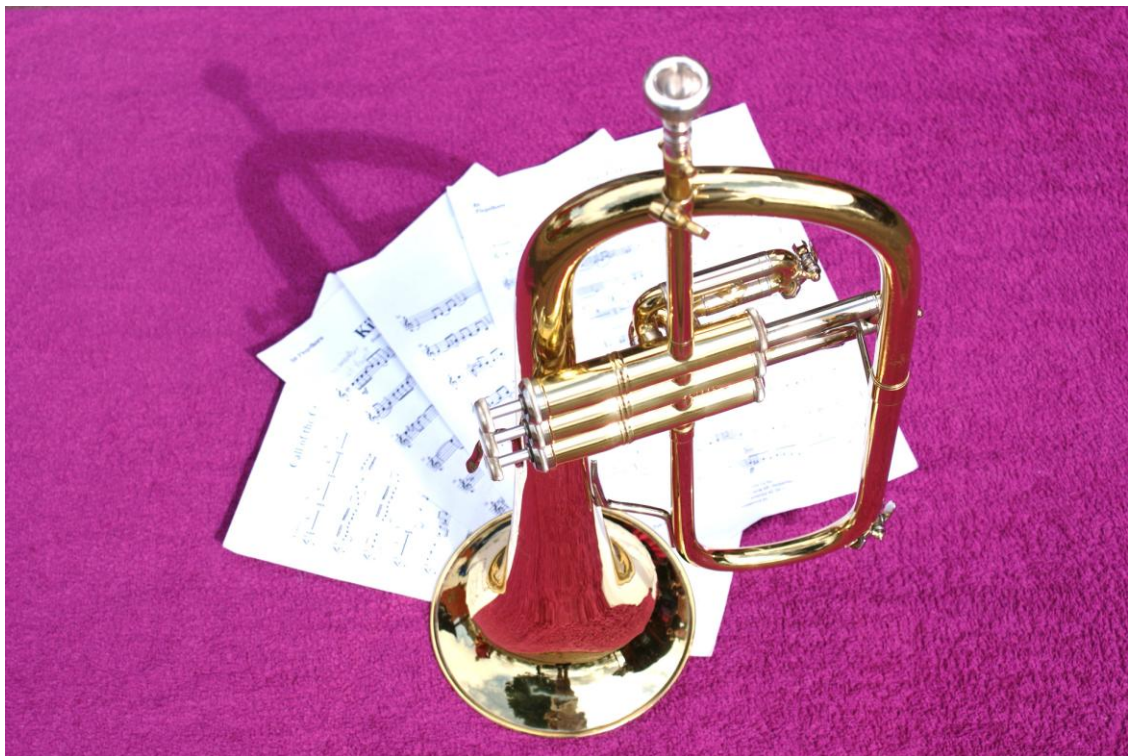


# ”Korps, det er reine terapien det, vettu!”

Korpsdeltagelse sett i et helse- og livskvalitetsperspektiv.



Masteroppgave i musikkterapi  
Norges musikkhøgskole våren 2013

Kari Aasmoe



## **Forord**

Denne oppgaven har vært en spennende kunnskapsreise for meg gjennom to år. Fra starten, da ideen om å forske i korps ble til, og til denne masteroppgavens ferdige utforming.

Alle slike prosesser tar uante svinger underveis som forskeren ikke er forberedt på. Slik har det også vært for meg. Men underveis har jeg fått god hjelp til økt innsikt og forståelse for denne forskeprosessen og hvordan man mestrer den. Jeg tenker i første rekke på min familie, som i månedsvis har listet seg rundt en skrivende mor, og vist støtte og hensyn i den mest intense arbeidsperioden. Dessuten må jeg nevne mine kjære medstudenter på Master Musikkterapi gjennom to år. Deres speiling, råd og positiv støtte underveis har vært uvurderlige. Veileder Rita har vært god å ha hele veien. Alltid behjelpelig og positiv til dette prosjektet!

Men det aller viktigste for denne oppgaven har selvfølgelig vært mine velvillige informanter! Tusen takk for fine, tillitsfulle samtaler, som gav meg ny innsikt omkring dette forskningsfeltet.

Brumunddal, mai 2013

Kari Aasmoe

## **Sammendrag**

Norske helsemyndigheter har i de siste årene vist økende interesse rundt det frivillige kulturlivs betydning for helse og livskvaliteten i vårt land. Denne studien, som hører inn under det musikkterapeutiske feltet, undersøker hva *korpsaktivitet* gjør med musikernes opplevelse av egen helse og livskvalitet. Studien har et hovedfokus på *motivasjon for korpsdeltagelse* knyttet til *helse*. Denne forskningen viser at deltakelse og musikkopplevelser i korps kan ha en *terapeutisk effekt* på musikerne, og utgjør en vesentlig faktor for deres opplevelse av *god helse og livskvalitet*. Studien har til hensikt å utvide vårt kunnskapsfelt om temaet, og bidra til større innsikt i sammenhengen mellom musikk, motivasjon og helse. Dette forskningsarbeidet er et bidrag til økt fokus på amatørkorpsenes betydning for menneskers helse og livskvalitet.

## **Abstract**

Norwegian health authorities have in recent years shown an increasing interest in the health and life quality effects of volunteer's in cultural life in our country. This study, which belongs within the music therapy field, examines what *corps* activity does with musicians perception of their own health and quality of life. The study has a primary focus on *motivation for corps participation* related to *health*. This research shows that the participation and the music experiences in the corps may have a *therapeutic effect* on musicians, and constitutes an important factor in their perception of *health and quality of life*. The study aims to expand our field of knowledge on the topic and contribute to greater insight into the relationship between music, motivation and health. This research work is a contribution to the increased focus on amateur bands' importance to human health and quality of life.

# INNHold

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Valg av tema .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Min bakgrunn for valg av tema .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Prosessen frem til problemstilling.....</b>	<b>2</b>
<b>1.4 Begrepsavklaring .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Korps .....</b>	<b>4</b>
1.5.1 Brassbandet historisk sett .....	5
1.5.2 Korpsets plass i vårt samfunn i dag .....	5
1.5.3 Korps og helse .....	6
<b>1.6 Tidligere forskning omkring temaet kultur og helse .....</b>	<b>7</b>
1.6.1 Forskning om korps og kor .....	7
<b>1.7 Oppgavens aktualitet .....</b>	<b>8</b>
1.7.1 Samfunnsperspektivet .....	8
1.7.2 Det musikkterapeutiske perspektivet .....	9
<b>1.8 Oppgavens avgrensning .....</b>	<b>10</b>
<b>1.9 Organisering av oppgaven.....</b>	<b>10</b>
<b>2. TEORI.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Teorier om motivasjon .....</b>	<b>11</b>
2.1.2 Behovsteorier .....	11
2.1.3 Pedagogiske perspektiver .....	12
2.1.4 Indre og ytre motivasjon .....	13
2.1.5 Selvoppfatning og mestring.....	14
2.1.6 Prestasjonsmotivasjon .....	15
2.1.7 Motivasjon gjennom relasjon og kommunikasjon.....	16
<b>2.2 Helse .....</b>	<b>17</b>
2.2.1 Tilstand.....	17
2.2.2 Opplevelse .....	18
2.2.3 Ressurs .....	18
2.2.4 Prosess .....	19

<b>3. METODE OG ANALYSE .....</b>	<b>20</b>
<b>3.1 Fenomenologi.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Kvalitativt forskningsintervju som metode.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3 Forskningsprosessen.....</b>	<b>22</b>
3.3.1 Planlegging .....	22
3.3.2 Intervjuing.....	25
3.3.3 Transkribering .....	25
3.3.4 Analysering .....	27
3.3.5 Kategorisering.....	28
3.3.6 Studiens validitet.....	29
3.3.7 Rapportering .....	31
3.3.8 Etikk .....	32
<b>4 FUNN KNYTTET TIL MOTIVASJON .....</b>	<b>33</b>
<b>4.1 Individuelle faktorer .....</b>	<b>33</b>
4.1.1 Følelser og estetikk .....	34
4.1.2 Mestring .....	35
<b>4.2 Sosiale faktorer .....</b>	<b>38</b>
4.2.1 Mening .....	38
4.2.2 Sosialt ansvar .....	39
4.2.3 Tilhørighet og sosialisering.....	39
4.2.4 Sosialt nettverk .....	41
<b>4.3 Systemiske faktorer .....</b>	<b>42</b>
4.3.1 Dirigenten som relasjonell teamleder.....	42
4.3.2 Dirigentens forberedthet .....	43
4.3.3 Styrets retningslinjer.....	44
<b>4.4 Kulturelle faktorer.....</b>	<b>45</b>
4.4.1 Bygdas forventning.....	46
4.4.2 Korpsmulighetene i kommunen .....	47
<b>4.5 Oppsummering .....</b>	<b>48</b>

<b>5. KORPSMOTIVASJON KNYTTET TIL HELSE OG LIVSKVALITET .....</b>	<b>50</b>
<b>5.1 Vitalitet .....</b>	<b>50</b>
<b>5.2 Handlingskompetanse .....</b>	<b>52</b>
<b>5.3 Tilhørighet.....</b>	<b>53</b>
<b>5.4 Meningsdimensjonen .....</b>	<b>54</b>
<b>5.5 Faktorer som kan fremme uhelse.....</b>	<b>54</b>
<b>5.6 Drøfting.....</b>	<b>55</b>
5.6.1 Er korps ”reine terapien?” .....	57
<b>6. OPPSUMMERING OG KONKLUSJON .....</b>	<b>59</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>61</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>65</b>





# 1. INNLEDNING

## 1.1 Valg av tema

Jeg flytter til høsten fordi jeg er kommet inn på skole.  
Det første jeg kommer til å gjøre er ikke å skaffe meg en jobb ved siden av studiet.  
Nei det er å finne meg et korps!  
Det er helt klart.  
Å finne meg et korps, for der har jeg noe til felles med noen.  
Man skaper et nettverk, og man møter nye mennesker,  
møter så mye humor og glede, for det sitter så mange i Norge, i Europa, i Verden  
og føler akkurat det samme som meg, og brenner for korps.  
Fordi det har gjort noe med livet mitt!

(informant 6)

Vignetten setter fokus på hvilken betydning aktivitet i det frivillige musikk-kulturliv kan ha for mennesker. Sitatet er hentet fra en av mine informanter i dette masterprosjektet. Disse setningene oppsummerer mye av hva denne masteroppgaven dreier seg om. Forskningstemaet i denne studien er korpsaktivitet sett i et helse- og livskvalitetsperspektiv.

I vårt samfunn har vi lenge sett konturene av en helsepolitikk der den enkelte person i langt større grad enn tidligere blir utfordret til å engasjere seg aktivt i forhold til egen helse (Stige 2008:143). Samtidig oppfordres lokalsamfunnene å tilby inkluderende møteplasser, der trivselskappende aktiviteter og kulturtilbud blir gjort tilgjengelig for flest mulig. I dette bildet kommer også nærværet og viktigheten av det frivillige kulturliv, som så mange mennesker i Norge er engasjert i. Korps og kor- aktiviteten i kommunene er en del av dette bildet. Sett i et helseperspektiv kan en da spørre seg: Hva har deltagelse i det frivillige kulturliv å si for folks helse og livskvalitet? Mitt formål i denne studien å se nærmere på hva *korpsaktiviteten* har å si for mennesker, sett i et helseperspektiv, med et nærmere fokus på motivasjon. Dette forskningsprosjektet er en kvalitativ studie innenfor grunnforskningen i det samfunnsvitenskapelige forskningsområde Humanoria, hvor jeg benytter kvalitativt forskningsintervju som metode. Jeg ser på mine funn i denne studien som vesentlig kunnskap innenfor korpsbevegelsen og det musikkterapeutiske fagområdet, og oppgaven er ment som et argument i diskusjonen innen temaet helse og livskvalitet i kommunen. Det er å håpe at denne studien også kan inspirere til videre forskning som kan gagne studiens temaområde.

## 1.2 Min bakgrunn for valg av tema

Mitt engasjement som musiker av ulike korps og orkestre i 40 år, er hovedårsaken til at denne studien har funnet sted. Deltagelsen strekker seg fra storband, brassband og janitsjarkorps til symfonisk orkester, på ulike nivåer musikalsk sett. For meg startet det med kornettspill i hjembygdas skolekorps fra jeg var 8 år. Videre har aktiviteten fortsatt som voksen i amatørkorps og orkestre jeg har meldt meg inn i, uansett hvor jeg har bodd i Norge. Det har for meg vært en sentral musikalsk læringsarena både oppdragelsesmessig som barn, men også sosialt og musikkfaglig som voksen. I mine øyne handler livskvalitet om å finne ballansen mellom det som *gir* og det som *tapper* energi i livet og hverdagen. Denne musikkaktiviteten har i alle disse årene gitt det energipåfyll jeg trenger i mitt liv, og bidratt sterkt til god livskvalitet. På bakgrunn av at jeg er musiker i brassband i dag, er også brassband blitt valgt som type forskningskorps.

## 1.3 Prosessen frem til problemstilling.

Bakgrunnen for studiens tittel, ”Korps, det er reine terapien det, vettu!”, ligger i en historie fra en av mine mange tog-turer på vei hjem fra studier på NMH i Oslo. På en av disse reisene kom jeg i tale med en dame i yrkesaktiv alder. Damen virket litt sliten, som naturlig er etter en lang arbeidsdag. Hun fortalte at hun spilte i damekorps. Gjennom samtalen kom vi inn på det å ha krefter og overskudd til alt man skal gjøre her i livet, og hvordan man henter energi til dette. Før hun skulle gå av toget, så hun blidt på meg og sa:” Men jeg skal på korpsøvelse i kveld, og korps, det er reine terapien det, vettu!” Denne uttalelsen satte i gang tanker hos meg. Kan korpsaktivitet oppleves terapeutisk? Hva mener musikere selv rundt dette temaet? Er dette en motivasjonsfaktor for å spille i korps? Med andre ord søker jeg å finne ut om uttalelsen til damen på toget er av mer allmenngyldig karakter. Er korps ”reine terapien” for mine informanter? I damens uttalelse oppfattet jeg også linken til musikkterapien. ”Musikkterapi er å gi mennesker nye handlemuligheter”, mener musikkprofessor og musikkterapeut Even Ruud (1979). I Ruuds definisjon ligger, slik jeg ser det, implisitt at musikkdeltagelsen kan skape muligheter til økt interesse og motivasjon, som gjennom det kan åpne opp for *handling og engasjement i eget liv*. Ruuds terapeutiske perspektiver om bruk av musikk til endring i eget liv, ønsker jeg å bruke som utgangspunkt i denne studien. I prosessen rundt det å formulere problemstillingen, var jeg inne på å ha to problemstillinger, en om motivasjon og en om helse-opplevelser. Men etter å ha jobbet grundig og lenge med analysen, så jeg plutselig at motivasjon og helse hang naturlig sammen. Det empiriske materialet talte

utvetydig at det som skaper motivasjon for korpsdeltagelse har mange paralleller med hva som skaper helse og livskvalitet. Derfor ble den endelige problemstillingen slik:

## **1. Hva ligger bak motivasjonen til å spille i korps og hvordan kan dette knyttes opp mot helse og livskvalitet?**

### **1.4 Begrepsavklaring**

I det videre skal jeg kort avklare betydningen av tre sentrale begreper som er brukt i problemstillingen. Det er begrepene **motivasjon**, **helse** og **livskvalitet**.

**Motivasjon.** For å kunne forstå begrepet motivasjon kan det være oppklarende å ta utgangspunkt i en forklaring på begrepets første del; *motiv*. Det norske ordet *motiv* kommer fra det latinske ordet ”*motivus*”. Det betyr å sette noe i bevegelse (Svebak 2003). Aschehoug og Gyldendals store norske leksikon (1991) definerer motivasjon som *drivkraften* bak en (viljesbestemt) handling og samlebetegnelse på krefter som har med *igangsettelse av adferd* å gjøre. I hovedsak brukes begrepet i teorier rundt læring i pedagogisk sammenheng (Imsen 1998, Skaalvik & Skaalvik 1996). Men vi ser også begrepet motivasjon mye brukt i idrettens verden, innen bedriftsledelse og i litteratur rundt helse og livskvalitet (Ruud 1997, 2005a, Stige 2008, Kruger 2008). Begrepet motivasjon har så mange omfattende forklaringsmodeller og ulike vinklinger, slik at for å forstå noe av omfanget, er dette utdypet med utvalgt teori i kapittel 2.

**Helse:** Ordet helse kommer av det oldnorske ”*heill*”, som betydde ”hel, ubeskåren, uskadd” (Schei 2009). Helse har å gjøre med fenomener som vanskelig lar seg gjøre å definere på en entydig objektiv måte (Ruud 2001). I stedet for å søke etter en objektiv definisjon på helse, kan vi i stedet se på helse som en opplevelse, som for mange inkluderer begrepene velvære og livskvalitet (Ruud 2011). Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerte i 1948 helse som: ”en tilstand av fullkommen kroppslig, psykisk og sosialt velvære” (i Ruud 2006:18). En forholdsvis utopisk tilstand å oppnå, etter manges mening. Helse og omsorgsdepartementet uttaler i et NOU- dokument lagt ut på deres nettsider, at helsebegrepet er vanskelig å avgrense<sup>1</sup>. Her uttales det også at innholdet i begrepet helse vil forandre seg over tid. Det vil

---

<sup>1</sup> <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1999/nou-1999-2/5/4.html?id=351009>

være kulturelle og individuelle variasjoner når det gjelder hva som oppfattes som helse og sykdom. Begrepet helse kan med dette oppfattes som et *individuell og personlig fenomen*, der veien til god helse blir ulik fra person til person. Dette begrepet utdypes ytterligere i teorikapittelet.

**Livskvalitet** og helse er nært knyttet sammen, enkelte mener faktisk at helse er det samme som livskvalitet. Helse blir et nøkkelord for livskvaliteten i folks liv. Forståelsen av uttrykket livskvalitet er sentrert rundt vårt forhold til de elementer livet består av på det fysiske, mentale og sosiale planet. Ruud (2006) tar til orde for at livskvalitet kan handle om *et godt følelsesliv, mestringsferdigheter, gode sosiale kontakter og opplevelse av mening og sammenheng i dagliglivet* (ibid.:21). Begrepet livskvalitet kan defineres på mange måter, og definisjonene gjenspeiler de enkelte fagenes tilnærming. Som eksempel nevnes at innen sosiologien vil fokus på livskvalitet være i forhold til *velferd*, mens innen psykologien vil en primært være opptatt av individets *vekst og utvikling*. Innen medisin og sykepleie vil imidlertid fokus på livskvalitet være i forhold til *ulike grader av helse og symptomer, sykdom og behandling* (Hauken 2006). Livskvalitet er, som med helse, et begrep der mennesket selv er med å bedømme graden av kvalitet ut fra egne verdier og holdninger.

## 1.5 Korps

I denne studien er *korps*et studiens forskningsområde, og det er på sin plass med en kort utgreiing om hva fenomenet korps er. For å begrense oppgavens omfang, kan jeg i det videre ikke utrede om alle typer amatør- korps som fins i vårt land, men i hovedsak kort beskrive brassbandet som orkester, med den historiske bakgrunn det har. Dette på bakgrunn av mitt hovedfokus på brassbandet i denne oppgaven.

Et amatørmusikkorps er en samling musikere mellom rundt regnet 16 og 70 år, som har til hensikt å utøve musikk på frivillig basis. De mest fremtredende typer korps innenfor voksen amatørkorps i Norge, er janitsjar og brassband. Et janitsjarkorps består av både tre- og messingblåsere, samt slagverk. Besetningsantallet kan variere fra 30 til 100 medlemmer. Brassbandet derimot består ved siden av slagverk *kun* av messingblåsere, og har en standardbesetning på rundt 35 musikere.

### **1.5.1 Brassbandet historisk sett**

Brassbandet oppstod som amatørkorps i Storbritannia mellom 1835 og 1870.<sup>2</sup> Det oppstod som et fritidstilbud for industriarbeidere, spesielt innenfor gruveindustrien. Flere bedrifter i England gikk til anskaffelse av musikkinstrumenter for sine ansatte. De så det som viktig at de ansatte drev med noe *meningsfullt* på fritiden. I en tid da politisk radikale fikk stadig større innflytelse på arbeidsplasser, fant bedriftslederne ut at de måtte stimulere andre, ikke-politiske aktiviteter. I Norge oppstod de første amatørkorpene rundt 1860, på Nes, i Lillehammer og i Løiten. Brassbesetningen ble først og fremst gjort kjent gjennom Frelsesarmeen og de musikkorpene mange av deres menigheter har eller har hatt i årenes løp. Brassbandeliten i Norge holder i dag internasjonal standard. Som nevnt over er det spesielt i Storbritannia brassbandtradisjonene er sterke, mens det ellers i Europa er mer populært med janitsjarkorps.

### **1.5.2 Korpsets plass i vårt samfunn i dag.**

Norge er det land i verden med flest korps sett i forhold til innbyggertall. Korps har en sterk tradisjon i den norske kulturen, og er derfor sentral når vi snakker om norske fritidsinteresser og den norske folkesjela. Norges Musikkorps Forbund (NMF) er landets største frivillige kulturorganisasjon med ca 63.000 medlemmer fordelt på over 1.600 korps.<sup>3</sup> Ethvert bygdesamfunn i Norge har et korps som skaper tilknytning til stedet. Det vises ekstra tydelig når vi feirer vår nasjonaldag, der korpene har en sentral plass i 17.mai-toget. I en mail fra Stig Rydland<sup>4</sup> i NMF, får jeg vite at det jobbes med å få korpsvirksomheten i Norge inn på Unescos Verdensarv-liste. Dette skal, i følge Rydland, tas opp i Kulturdepartementet i mai 2013. Å få plass på denne listen vil bekrefte det kulturelt særegne ved korpsvirksomheten i vårt land. Korpsaktiviteten engasjerer mange i landet, er unikt i verdensmålestokk, og er verdt å ta vare på.

Opp gjennom historien har ikke amatørkorpsaktivitet vært kulturelitens fritidsbeskjeftigelse. Virtuost fiolin- eller klaverspill har vært foretrukket framfor trombone, tuba eller klarinettspill i et korps. Korps har vært ansett som aktiviteten for den vanlige mann i gata. Media har til nå heller ikke vært spesielt interessert i denne musikkjangeren. Det er ikke korpsaktivitet som

---

<sup>2</sup> Oppslagsverket *Norske Musikkorps*, 1990.

<sup>3</sup> [http://www.spilleglede.no/no/om\\_nmf/](http://www.spilleglede.no/no/om_nmf/)

<sup>4</sup> Stig Rydland, kommunikasjonssjef i NMF. Mail datert 25.04.13

fremmes i kultursendinger på tv eller radio. Men det er tydelig at noe har endret seg med tiden. Nå i skrivende stund er en ny korpsserie, ”Korpsfiksert”, satt opp i beste sendetid på vår moderkanal NRK 1. Der får et av Norges beste korps vise hva denne aktiviteten innebærer for disse amatørmusikerne. Dette gir mulighet til ny innsikt i en aktivitet som berører fritiden til en stor andel av den norske befolkning.

### 1.5.3 Korps og helse

Når det gjelder korps og helseperspektivet, har Norges Musikkorps Forbund (NMF) jobbet med folkehelse i snart 100 år, selv om kunnskap om helseaspektet ved deltagelse i korps er av nyere dato. NMF har nå satt helse på handlingsplanen, hvor ett av de nye punktene handler om at de skal vise at *korps gir økt livskvalitet og livslang læring*:<sup>5</sup>

#### §2 FORMÅL

Norges Musikkorps Forbund skal gjøre musikkorps til en attraktiv fritidsinteresse for alle barn, unge og voksne. Dette gjør vi ved å sikre gode vekstvilkår for korpsene, tilby aktiviteter av høy kvalitet og synliggjøre korpsenes betydning. Gjennom vårt arbeid er vi en sentral bidragsyter til livslang læring, økt livskvalitet og kulturbygging i hele landet.

NMF arbeider også på tvers av landegrenser for økt helse og livskvalitet gjennom musikk. I 2001 samarbeidet de med organisasjonen Field Band Foundation (FBF) i sør AFRIKA, og startet ”Bands Crossing Borders” (BCB). Gjennom støtte fra Fredskorpset<sup>6</sup>, har mer enn 100 musikk lærere blitt utvekslet mellom de to landene. Dette har vært et svært vellykket kulturprosjekt over landegrenser, slik både Utenriksdepartementet og Fredskorpset karakteriserer det. Bands Crossing Borders” avsluttes sommeren 2013. Men NMFs engasjement i Sør-Afrika fortsetter gjennom det nye utvekslingsprogrammet PULSE, der norske og sørafrikanske deltakere viser hvordan musikk bidrar til bedre helse og økt livskvalitet (NMF).<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> <http://www.spilleglede.no/filestore/Nasjonalt/Dokumenter/NMFsvedtekter2012.pdf>

<sup>6</sup> Fredskorpset er en del av den statlige utviklingspolitikken. Fredskorpset ble opprettet i 1963 for å sende folk fra Norge, og ble endret i 2000 for å drive med gjensidig utveksling. <http://www.fredskorpset.no/om-oss/>

<sup>7</sup> <http://www.spilleglede.no/no/aktiviteter/sor-afrika/>

## 1.6 Tidligere forskning omkring temaet kultur og helse

Av viktige undersøkelser innenfor kultur og helse kan kort nevnes Hunt- studien<sup>8</sup>, gjort ved NTNU 2006-2008, som viser hva kulturell aktivitet har å si for helse og livskvaliteten for over 50.000 informanter. Studien viste at helsegevinsten var størst hos de som deltok *aktivt* i en kulturell fritidsbeskjeftigelse som for eksempel kor eller korps. Det å være tilskuer til kulturelle aktiviteter er også helsebringende viste denne rapporten, men ikke i den grad som *når man er utøver selv*.

Sosiolog Kari Bjerke Batt- Rawden (2006) har gjort et kvalitativt forskningsprosjekt om bruk av musikk i samhandling med menn og kvinner med livsrelaterte diagnoser og sykdommer. Studien viste at lytting til musikk gav informantene ny innsikt i hvordan de kunne benytte musikk til å *regulere følelser og bedre livskvaliteten* i vanskelige perioder i livet. Hun fant at det var en sammenheng mellom bruk av *musikk, avspenning* og følelsen av å mestre smerte. I tillegg hentet mange informanter *styrke, mot, håp og energi* gjennom musikken, som ga dem økt livskvalitet. Batt-Rawden peker gjennom dette prosjektet på Natur- Kultur- Helse-aktiviteter (Na-Ku-Hel) som viktige elementer i det forebyggende helsearbeidet i vårt land.

Til slutt vil jeg nevne Jill Loga (2010) som i en rapport oppsummerer ulike studier som tar for seg temaet kultur, lykke og livskvalitet. Rapporten beskriver viktigheten av å kunne delta i en *meningsfylt fritidsaktivitet*, det være seg musikk eller kultur på andre arenaer. Det essensielle er at mennesker utøver noe de er interessert i og som gir dem en opplevelse av *mening og mestring* (ibid.) Målet med rapporten var å se hvilke elementer ved det frivillige kulturliv som bringer *lykke* i menneskers tilværelse og som i neste omgang gir en *positiv opplevelse av helse og livskvalitet*. Denne studien er spesielt interessant for mitt forskningsprosjekt.

### 1.6.1 Forskning om korps og kor

Etter mange søk på begreper som ”korps og helse” eller ”korps og livskvalitet” både på NMH sine baser og på nettet, fant jeg ut at det er svært lite forskning som direkte går på korps og helse. Men søkte jeg derimot med ordene *kor*, helse og livskvalitet var utslagene mer positive. Det er gjort flere studier rundt helse og livskvalitet i kor enn i korps i den siste tiårsperioden. Korvirksomheten har i flere studier de siste årene fått belyst sammenheng mellom

---

<sup>8</sup> <http://www.ntnu.no/hunt>

kordeltakelse og helse, samt sangernes motivasjon for deltagelse. Kor- og korpsaktivitet anses for å være kulturaktivitet som er lett sammenlignbare sett i forskningssammenheng. Med det menes at begge dreier seg om musikalsk aktivitet i det frivillige kulturliv med deltagelse i en sosial gruppe, der målet er å utøve musikk gjennom jevnlige øvelser, konserter og opptredener. Studier innen kor vil av den grunn også være interessante for min forskning. Undersøkelser jeg oppfatter som interessante og sammenlignbare til mitt prosjekt, er forskningen til Guro Schjelderup (2005). Hennes masteroppgave har tittelen ”Det er gøy ”og er en undersøkelse om motiver for å synge i kor. Dag Jansson (2008) gjør i sin studie et dypdykk ned i dirigentens rolle innen koraktivitet. I tillegg har vi Anne Balsnes sin doktoravhandling ”Å lære i kor” (2009) der fokus er rettet mot kor som læringsarena. Disse er sammenlignbare studier for mitt prosjekt.

Hva gjelder korpsstudier, vil jeg trekke frem en svensk doktoravhandling gjort av Gunnar Heiling (2000), med tittelen: ”Spela snyggt och ha kul”, om musikalsk utviklingsarbeid og samhandling i et brassband. Neverdal (2010) har beskrevet helse og livskvalitetsaspektet i prosjektkorps i Afrika, organisert av NMF. Turtum (2012) er den nyeste korpsstudien jeg har funnet. Den omhandler hvorfor ungdommer slutter i korps. Disse studiene er alle av interesse for meg i mitt forskningsprosjekt.

## **1.7 Oppgavens aktualitet**

Oppgavens aktualitet vil jeg belyse ut ifra 2 perspektiver. Det samfunnsmessige og det musikkterapeutiske.

### **1.7.1 Samfunnsperspektivet**

”Nå kommer det forskning som direkte fokuserer på amatørmusikklivet og hvilken betydning det har for deltakernes livskvalitet”, skrev Even Ruud i artikkelen *Musikk gir helse* i 2007. Det skulle det vise seg at han hadde helt rett i. I et folkehelseperspektiv legger man nå større vekt på enkeltmenneskets innvirkning på helse og helseadferd. Det er en generell økende kulturpolitisk interesse i kommunene for å forstå blant annet kor- og korpsaktivitet sett i lys av helse- og livskvalitet. Fokuset er dreiet fra patogenetisk tankegang omkring helse, der helse handler om å finne årsaken til sykdom, til salutogenetisk forskning, der man er opptatt av hva som holder folk friske (Aasgaard 2006). Spredning av kunnskap om sammenhengen mellom kultur, helse og livskvalitet ble for alvor satt i gang i Norge i 1997 på satsningen



*Kultur gir helse*, hvor sentrale kulturmyndigheter forsøkte å utvikle nye prosjekter som koplet kulturaktivitet og helse sammen. *Kultur gir helse* var navnet på et treårig fellesprosjekt mellom Norsk kulturråd og Sosial- og helsedepartementet. Målet med prosjektet var å styrke lokalsamfunnets og kommunenes innsats i det helsefremmende og forebyggende arbeidet med utgangspunkt i det lokale kulturlivet (Nylenna 2000) Evalueringen av dette prosjektet viste tydelig viktigheten av kultur for mennesker, sett i et helse- og livskvalitetsperspektiv. Det har gitt inspirasjon til videre kulturelt helsearbeid i kommunene, også etter prosjektets slutt.

### **1.7.2 Det musikkterapeutiske perspektivet**

Fordi dette er en oppgave i faget musikkterapi og fordi studiens tema hører innunder kultur og helsesektoren av vårt samfunn, er det naturlig å trekke inn musikkterapien. Faget ”musikkterapi” som har etablert seg på universiteter og høyskoler over hele verden de siste 50 årene, utvikler, forvalter og formidler den generelle kunnskapen om forholdet mellom musikk og helse gjennom forskning og undervisning (Aasgaard 2006). Som forskningsfelt har musikkterapien vært med å spre kunnskap i alle disse årene om musikkens helsebringende funksjon for mennesker i alle aldre. Musikkterapeut og professor Even Ruud (2008), som var en av de sentrale pådrivere for oppstarten av musikkterapiutdanningen i Norge i 1978, uttaler at det har vært et ønske innenfor norsk musikkterapi å nå utover den institusjonaliserte bruken av musikk innen terapi og spesialpedagogikk, til å la musikk være en virksom kraft i kulturen (ibid.: 24). Fokus søker da mot nye arenaer hvor økt deltagelse i kulturlivet kan gi generelle helseeffekter. Når musikkterapien beveger seg inn på slike felt, blir faget sentralt i en pågående debatt om musikkens rolle og funksjoner i samfunnet, slik det ble nevnt innledningsvis i oppgaven. Musikkprofessor Brynjulf Stige (2008) trekker frem WHO`s<sup>9</sup> satsning på *helsefremmende* tiltak i forhold til *sykdomsforebyggende*, slik fokuset i stor grad var tidligere. Ved å ta utgangspunkt i helse i stedet for sykdom, blir det derfor svært aktuelt å jobbe med faktorer i samfunnet som styrke ressursene for god helse. I denne studien om korps, er fokuset rettet nettopp mot det helsefremmende i samfunnet. Som musikkterapistudent ønsker jeg med denne forskningsstudien å belyse det frivillige musikkulturlivets helsebringende effekt på utøveren. Studien er et viktig argument innen temaet *helse og livskvalitetsfremmende kulturaktivitet i samfunnet*. Sett i lys av musikkterapien som fagfelt, kan denne forskningen gi ny kunnskap om musikkorpsets betydning for helse og livskvalitet for utøverne.

---

<sup>9</sup> Verdens helseorganisasjon

## 1.8 Oppgavens avgrensning

Da jeg startet mitt arbeid med utgangspunkt i overnevnte problemstilling, var mitt utgangspunkt å forske i eget korps. For å få et kvalitativt forskningsresultat valid og reliabelt, er det vesentlig å kunne oppleve fenomenet med et så objektivt utgangspunkt som mulig. Valget av forskningskorps ble derfor endret til et korps jeg selv ikke hadde stor kjennskap til, og hvor jeg kunne møte informantene med et noe mer objektivt blikk. Jeg har derfor valgt å forske i kun *ett* korps, et brassband fra Østlandsområdet. Jeg utelukket janitsjar, da jeg var mest interessert i å studere den type korps jeg selv er deltager i, nemlig brassband. Korpset har en stabil besetning med medlemmer i aldersgruppen 17 til 72 år, der 7 informanter praktisk sett var tilgjengelige og kunne stille opp til intervju. En viktig avgrensning av denne studien var å ikke ha *for mange* informanter og gjøre det empiriske materialet for stort til et begrenset masterprosjekt som dette er ment å være.

## 1.9 Organisering av oppgaven

Oppgaven er inndelt i 6 hovedkapitler. Dette første kapitlet tar for seg bakgrunnen for oppgaven, begrepsdefinisjoner og studiens aktualitet. Kapittel 2 har fokus på teorien studien baserer seg på, angående motivasjon og helse. Disse to begrepene er også kort definert i innledningen, men de er oppgavens nøkkelord, og utdypes derfor grundig teoretisk i dette kapitlet. I kapittel 3 fremlegges metodedelen av studien. Kapittel 4 omhandler studiens funn ut ifra problemstillingen. I kapittel 4 blir funn fra første del av problemstillingen fremlagt, som omhandlet hva som *motiverer* til korpsdeltagelse. I kapittel 5 drøftes så motivasjon i *tilknytning til* helse og livskvalitet. I kapittel 6 kommer en oppsummering av oppgaven og studiens funn og en musikkterapeutisk refleksjon rundt oppgavens tittel.

## 2. TEORI

Dette kapittelet er delt i to hoveddeler. Gjennom første del utdypes begrepet *motivasjon* med utvalgt teori. Teoriene jeg benytter er hentet fra psykologi, pedagogikk og sosialpsykologi. Gunn Imsens bok "Elevens verden" har jeg brukt som sentral teoretisk støtte underveis, på grunn av hennes utdypning om begrepet motivasjon. Denne delen har jeg valgt å utdype i større omfang enn del to om helse, fordi begrepet er så omfattende og mangesidig at jeg ser det som nødvendig for teoretisk å kunne møte informantenes uttalelser om motivasjon. I del to tar jeg for meg begrepet *helse*, der bl.a. sosiologen Atonovskys *salutogenesiske* tanker omkring begrepet er essensielt. Teorier fra bøker og artikler av musikkprofessor og musikkterapeut Even Ruud er viktig innenfor forskning rundt temaet helse. Han har vært og er fortsatt en svært sentral forsker innenfor feltet musikkterapi, helse og livskvalitet.

### 2.1 Teorier om motivasjon

*Teorier* om motivasjon tar for seg det som styrer menneskers motivasjon *generelt*. Ord og begreper vi gjerne knytter til begrepet motivasjon kan være behov, anerkjennelse, mestring, prestasjon, vilje og belønning. Ordene representerer ulike teoretiske tradisjoner og ulike grunnleggende menneskesyn, og jeg skal i det følgende kapittelet kort gjøre rede disse. Jeg gjør dette også for å sette ordene som er tilknyttet motivasjonsbegrepet inn i et historisk perspektiv, for å se hvordan begrepsbruken og forståelsen av ordet har endret seg over tid.

#### 2.1.2 Behovsteorier

Motivasjonsteorier av i dag er nær knyttet opp mot behovsteorier, der den amerikansk-russiske psykologen Abraham Maslows kjente behovshierarki er en del av forståelsesgrunnlaget. Maslow (1908-1970) var en sentral teoretiker innenfor humanistisk<sup>10</sup> psykologi (i Imsen 1998: 232). I sitt pyramideformede teorioppsett, satte Maslow opp de grunnleggende, *fysiologiske behov* som mat og drikke nederst, deretter *trygghet og tilhørighet*, og tilslutt det å oppleve *anerkjennelse* og *selvrealisering*. Denne teorien har med andre ord et individfokuseret teorisyn og er derfor best egnet til å forstå hvordan individer kan ha ulike grunnleggende tilnæringsmåter til en gitt oppgave eller i en gitt situasjon. Sett i lys av studiens empiri, berører øvre del av Maslows behovspyramide de fleste motivasjonselementer

---

<sup>10</sup> Humanismen har som utgangspunkt at mennesket er aktivt og handlende, har fri vilje og har behov for åndelig vekst. *Vilje* er et sentralt begrep i humanistiske teori, der ideen om individets frihet og mulighet til å velge, er essensielt.

informantene kommer med. Det gjelder i særdeleshet behovet for trygghet, tilhørighet og anerkjennelse, samt behovet for selvrealisering. Det bevitner at mye av det vi mennesker motiveres til og foretar oss av handlinger, i bunn og grunn baseres på at disse grunnleggende behov søkes oppfylt.

### 2.1.3 Pedagogiske perspektiver

Professor i pedagogikk, Gunn Imsen (1998) gir uttrykk for at motivasjon kan beskrives i fire hoveddeler (ibid.:226.) Disse punktene gir et overordnet perspektiv på begrepet motivasjon. Det første hun nevner er at motivasjon i all vesentlighet handler om *følelser*, hvordan tanker, fornuft og følelser tvinner seg sammen og gir farge og glød til handlinger vi utfører. Hun utdyper at det ligger følelser og forventninger forut for en aktivitet. De følger med mens vi utfører aktiviteten, og de legger seg som et slør rundt erindringene om handlingen. Informantene i denne studien forteller om et behov for å kjenne på nettopp disse gode følelsene og forventninger om følelser. Opplevelsen av gåsehud, glade blikk, tårefylte øyne eller sterk oppstemthet er tydelig en viktig motivasjonskilde for dem.

Det andre punktet omhandler motivasjon og aktivitet i et meningsperspektiv. Motivasjonen forårsaker aktivitet hos individet, og holder denne aktiviteten ved like, og gir den *mål og mening*. Jeg tenker at dette punktet er essensielt innenfor motivasjonsteorier, sett i forhold til denne studien. Min opplevelse er at mye av menneskers aktivitet er preget av at vi nettopp ønsker en opplevelse av mål og mening. Sosiologen Antonovsky (1981) har en salutogenesisk<sup>11</sup> tilnærming til dette. Han bruker begrepet Sence Of Coherence (SOC) som handler om opplevelsen av mening og sammenheng i tilværelsen. Det sentrale i hans teorier er at mennesker har behov for å oppleve at situasjoner er begripelige, håndterbare og gir mening. Jeg tenker at motstykket til SOC, er begrepet *meningløst*, der vi kan kjenne følelsen av motløshet og mangel på initiativ. Informantenes behov viser seg i stor grad å være sentrert rundt det å sysselsette seg selv med meningsfylt fritidsaktivitet. De kan bekrefte dette ved å påpeke at flere av de velger *bort* andre aktiviteter, fordi korpset gir dem den meningsfyltheten de trenger i tilværelsen, ved siden av jobb og familie.

Tredje punkt Imsen (1998.:227) beskriver er motivasjon som et sentralt fenomen i vår *kulturtradisjon*. Hun har fokuset på målrettede handlinger og effektiv bruk av tid som et

---

<sup>11</sup> Antonovsky grunnla den såkalte *salutogenesiske* forskningen, med andre ord ville han undersøke *hva som holder folk friske*. Dette er i motsetning til medisinsk forskning som fokuserer på årsaker til sykdom.

vesentlig trekk i et produktivetsorientert samfunn. Dette retter seg mot det effektive samfunn, der vi skal rekke mye og være på topp i alt vi gjør. Informantene nevner ordet stress i denne sammenheng, som gjenspeiler høye krav til effektivitet i yrkeslivet. Det kan gå utover motivasjon og i neste omgang helse og livskvalitet. Det som da kommer fram er at fritidsaktiviteten kan dempe dette presset i student- og yrkesliv, at de rett og slett føler avspenning og ro i de timene de er med korpset. Korpsaktiviteten kan dermed være en buffer mot denne kultureffektiviteten som påvirker oss.

I det siste punktet trekker Imsen frem vårt verdigrunnlag. Motivasjon har sammenheng med våre *grunnleggende verdier* (ibid.227). Handlinger og motivasjoner kan ikke kun forklares ut ifra en rekke mer eller mindre selvregulerende motiver eller personlighetstrekk, men hva individet anser for godt og vondt, vesentlig og uvesentlig her i verden. Disse livsverdiene fungerer altså som en helhetlig referanseramme for tilværelsen. En informant nevnte at vi har et *samfunnsansvar* for å beholde korpskulturen i Norge. Han så m.a.o. på egen fritidsinteresse med et overordnet blikk, der korpsdeltagelse styrket grunnleggende livsverdier hos ham.

Alle disse fire punktene Imsen presenterer, gir til sammen et helhetlig perspektiv på hva motivasjon kan være. Fra de innerste subjektive følelsesopplevelser og forventning, til de samfunnsmessige rammer vi er en del av. Med de to siste punktene om verdigrunnlaget og vår kulturtradisjon, har vi kommet over i et samfunnsperspektiv på adferd og motivasjon. Jeg ser ut ifra dette at vi ikke styres av våre indre behov alene, men påvirkes i et gjensidig, dynamisk forhold med andre aktører i miljøet rundt oss. Enkelte punkt er forhold vi kan regulere selv, andre er systemiske strukturer vi ikke får regulert på samme måte, men som vi må forholde oss og ta en stilling til. Det kan vi knytte til begrepene indre og ytre motivasjon, begreper jeg utdyper i neste avsnitt.

#### **2.1.4 Indre og ytre motivasjon**

I vår tids teorier omkring motivasjon, er indre og ytre motivasjon gjenkjennelige begreper (Imsen 1998: 232). Disse er i særskilt grad knyttet til pedagogisk teorimateriale. Indre motivasjon handler om naturlig indre motivering, at man er genuint interessert i en sak, et tema eller en handling, og at det oppleves meningsfylt for individet å holde på med dette. Man er rett og slett bare personlig interessert. At aktiviteten er et mål i seg selv. Flere informanter ha en sterk egen indre driv til å ønske å spille i korpset. Uavhengig av hva andre mener eller syns, *men* innenfor en ramme der de får oppfylt de grunnleggende behov (jfr. Maslow s.11).

Ytre motivasjon, derimot, vil si at aktiviteten eller læringen holdes ved like fordi man utsettes for ytre motivasjonsfaktorer, hvor hensikten er å oppnå en belønning eller nå et mål. *Belønning* kommer fra behavioristisk orientert motivasjonsteorier, der teoriene bygger på *atferdsendring* (Imsen *ibid.*:230). En ytre motivert adferdsendring, der belønningen er drivkraften for endring. Å motivere seg for korps-konkurranser for å få en bedømmelse og gjøre det bra, kan være et eksempel på ytre belønning som motivasjon. Felles for indre og ytre motivasjon er en forventning om en *lystbetont* erfaring og fremtidig *håp*, ved at begge ønsker å oppnå positivt erfarte følelser ved å nyte og glede seg over den aktivitet man driver med. Det handler også om spenningen og gleden ved å nå et mål og oppnå en belønning i fremtiden. En godt forberedt *konsert* med et fornøyd applauderende publikum, kan oppleves slik for informantene. Responsen fra publikum og den påfølgende gode følelsen er belønningen.

### **2.1.5 Selvoppfatning og mestring**

I kapitlet om behovsteorier, viste jeg til Maslows behovshierarki, som i sin fremstilling forutsetter at mennesket har behov for en positiv *selvoppfatning* gjennom *anerkjennelse* fra sine omgivelser. Flere teorier har senere utdypet sammenhengen mellom vår sosialt påvirkelige selvoppfatning, identitet og motivasjon. I en gjensidig prosess speiles mennesket på seg selv i interaksjon med sine omgivelser. Denne speilingen får avgjørende konsekvenser for et menneskes selvoppfatning. Ruud (2008:12) påpeker at menneskers søken etter gjensvar i andre menneskers sinn, kreativitet og lekenhet er det vi er det som primært driver oss, og at det er disse motivene som gir mening til våre opplevelser. Mennesket får bekreftet sin egen identitet gjennom samhandling med andre, både på et ytre og indre plan. Kruger (2008) bekrefter denne teorien gjennom sin praksis med musikkterapi i rockeband for ungdommer med adferdsproblemer. Den positive mestringsopplevelsen i musikkgruppa, blir avgjørende for deres selvfølelse, identitetsutvikling og adferd, og gjennom økes deres motivasjon for å endre egne dysfunksjonelle handlingsmønstre.

Mestring og selvoppfatning er to nært knyttede begreper. Professor Einar Skaalvik ved pedagogisk institutt, NTNU (Skaalvik & Skaalvik 1996) refererer til teorier av Bandura (1981,1986), som viser at *forventninger* om mestring (self-efficacy), har betydning for atferd, tankemønstre, selvtillit og motivasjon. Det at vi *tror* vi har en sjanse til å få til noe, øker altså motivasjonen. *Mestring* er et kjernebegrep når det gjelder motivasjon for de musikere jeg har pratet med om motivasjon for deltagelse i korps. ”Det å mestre noe” er likt uansett alder,

kjønn, eller stedtilhørighet by eller land. Forventninger om mestring av bestemte oppgaver antas i teorien å bli påvirket av oppgavens vanskelighetsgrad, erfaringer, forventninger fra ledere og foreldre (Eccles 1983,1984,1987, i Skaalvik & Skaalvik 1996). Det er en sterk grunnleggende kraft i det å *få til noe og kjenne motivasjon ut ifra det*. Denne teorien bekrefter hva informantene beskriver som avgjørende for deres motivasjon til korpsdeltakelse; det å få passe utfordringer på sitt nivå, som for noen er svært høy vanskelighetsgrad, og for andre enklere utfordringer.

### **2.1.6 Prestasjonsmotivasjon**

Prestasjonsmotivasjon inneholder de to motpolene *opplevelsen av å lykkes med noe*, prestere noe, kontra *angsten for å mislykkes*. I denne angsten ligger redselen for at selverdet vårt skal trues. Denne type motivasjon er betegnelsen på trangen vi har til å utføre noe som er *bra* i forhold til en eller annen kvalitetsstandard (Imsen 1998:246). Målet for et menneske som styres av prestasjonsmotivasjon er både det å lykkes med utfordringer, ikke bare i den hensikt å oppnå profitt eller status, men også rett og slett for å dekke egne indre behov for å *gjøre det bra*.

Innenfor forskningen rundt prestasjonsmotivasjon, har jeg sett nærmere på den amerikanske psykologen John W Atkinsons (1964) teoretiske modell. Atkinson (1923-2003) var en pioner innen det vitenskapelige studiet av menneskelig motivasjon, prestasjon og atferd. Han prøvde å finne svar på en del spørsmål som omhandlet motivasjonskomplekset. Hans teori var fokusert mot de to motpolene *Lysten til å lykkes*, og *Angsten for å mislykkes*. Hvis angstimpulsen blir større enn impulsen for å lykkes, vil personen vegre seg for å ta fatt på oppgaven. Det handler om et oppriktig motivert ønske om å spille og mestre, men redselen for å mislykkes ligger latent og kan hemme den naturlige fremføringsgleden. Nygård (1976) tilføyer at om et sterkt mestringsmotiv skal slå ut i en sterk motivasjon, skal man bli ”tent” på å mestre, må de aktuelle oppgavene *verken være for lette eller for vanskelige*. Det er med andre ord i de ”passe” vanskelige oppgavesituasjonene hvor individet ser både mulighet for å lykkes og en viss usikkerhet i så måte, som er mest gunstig for å utløse den motivasjonen som ligger latent i mestringsmotivet. Det siste punktet er nært knyttet til Imsens (1998) motivasjonsperspektiver som nevnt ovenfor, der en av de avgjørende faktorene i motivasjonen er hvorvidt det spiller noen rolle for oss, altså *i hvilken grad det er verdifullt for oss å lykkes*.

### 2.1.7 Motivasjon gjennom relasjon og kommunikasjon

Hva som er de grunnleggende drivkreftene i et menneske, har vært studert opp igjennom historien, slik det er belyst tidligere i teksten. I den senere tids forskning har det vært gjort nye funn på drivkreftene bak menneskers handlinger som har endret denne forståelsen. Gjennom studier av relasjonen mellom spedbarn og deres nærmeste, blir det relasjonelle grunnmotivet viktig. Funnene viser at mennesket er grunnleggende kontaktsøkende og meningsskapende (Ruud 2008). Gjennom relasjon får vi speilet oss selv og stadfestet hvem vi er, slik teoretiker Georg Herbert Mead også uttaler det i sin speilingsteori (i Imsen 1998:294). Vi blir mennesker av å møte andre mennesker. I denne sammenheng kan vi se at mennesker er kontaktsøkende i sin *motivasjon etter samhørighet og fellesskap med andre*. Betingelsen for at dette fellesskapet er behovsdekkende for partene, er *kvaliteten på relasjonen*, som er avhengig av partenes relasjonsforståelse, det vi kaller relasjonskompetanse (Røkenes 2002:7). Koblet til denne studiens empiri, er vennskap og relasjonelt samspill svært viktige motivasjonsfaktorer også for informantene. De uttrykker at det sentrale er å bli sett som en *viktig del av en gruppe*. Dette omhandler motivasjon for opplevelsen av tilhørighet og fellesskap gjennom relasjon og kommunikasjon.

Kort oppsummert handlet denne motivasjonsteoretiske delen om de dyptliggende behov som påvirker vår adferd og motivasjon, der Maslows behovspyramide er grunnleggende. Selvoppfatning og mestring var to sentrale faktorer som styrer mye av vår motivasjon. I tillegg var fokus rettet mot indre og ytre motivasjon, der vår egen driv, lyst og interesse styrer vår indre motivasjon, mens belønning og positiv tilbakemelding blir en ytre motivasjon. Prestasjonsmotivasjonen er betydningsfull for spesielt mennesker med sterkt vinnerinstinkt, mens behovet for deltakelse og tilhørighet i samfunnet i relasjon og kommunikasjon med andre, var avgjørende motivasjonsfaktorer hos mennesker generelt. Dette grunnlaget av utvalgt motivasjonsteori gir et teoretisk utgangspunkt i drøftingen av studiens empiri, som utdypes i kapittel 4.

Fra motivasjonsdelen av teorikapittelet tar jeg i det videre for meg helsebegrepet og ulike vinklinger av forståelsen rundt dette begrepet.



## 2.2 Helse

Begrepet helse har mange definisjonsmåter og kan belyses ut ifra ulike teoretiske innfallsvinkler. Professor i allmennmedisin Edvin Schei (2009) uttrykker at helse handler om hva som er det gode for menneskene, og at begrepet derfor er vanskelig å definere. Min oppfattelse er at det ofte kan være letter å beskrive hva som *påvirker* helsen, enn å definere hva helse egentlig *er*. Gjennom søk i ulik litteratur er det en tydelig felles oppfatning blant teoretikere at helse er en *subjektiv fornemmelse* av egen helsetilstand. Helsen påvirkes av vår indre verden av tanker og følelser, og av de ytre situerte betingelser. Det synes også som god helse er noe mer enn det å være frisk, uten en definert sykdomsdiagnose. Jeg ser også at helse er kulturelt betinget, innenfor rammer av en kulturs egen definisjon på hva god helse er, som vil være forskjellig i ulike dele av verden. Schei (2009: 13) påpeker at hvordan vi *tenker om helse* har en enorm praktisk betydning på ethvert felt av menneskers virksomhet, fordi hva som skaper god helse for mennesker blir en rettesnor for mye av det som beslutes og skapes i samfunnet. Hva som er farlig, godt, sunt, berikende, gledelig og viktig påvirker mål og prioriteringer for familieliv, utdanning, byplanlegging, helsevesen, kunst, kroppspleie og livsstil (ibid.).

Gjennom forskning har vi nærmet oss et mer helhetlig bilde av begrepet helse. Ruud (2006:19) refererer til en omfattende svensk undersøkelse (Medin og Alekxanderson 2000) der forskerne gjennomgikk 92 bøker, studier og rapporter i den hensikt å se nærmere på ulike tilnærminger til helsebegrepet. Oppsummert viser disse forskerne at helse kan oppfattes som en *tilstand*, en *opplevelse*, *som ressurs* og *som prosess*. Jeg bruker disse fire begrepene som ramme når jeg i det videre legger frem teori om begrepet helse.

### 2.2.1 Tilstand

Med helseforståelsen *tilstand* menes en biomedisinske begrepstilnærming der motpolene *syk kontra frisk* er sentrale. En tilstand i et kontinuum, der helsetilstanden vil variere ut ifra hvor man er i dette tidsforløpet (Ruud 2006: 19). Helsen defineres med dette ut i fra et eksisterende eller fraværende sykdomsbilde. Dette er en biomedisinsk definisjon å se helse ut ifra. Knyttet til denne studien fant jeg at flere av informantene også mente at helse var knyttet til det å holde seg frisk, altså fravær av sykdom. Dette er en tradisjonell legevitenenskapelig måte å definere helse på.

### 2.2.2 Opplevelse

Innenfor en fortolkende tradisjon blir helse oppfattet mer som en opplevelse Ruud (2006). Sagt på en annen måte; at mennesker har en subjektiv opplevelse av sin egen helsetilstand, uavhengig av diagnose eller sykdomsbilde for øvrig. Vi beveger oss dermed bort fra den biomedisinske definisjonen av begrepet helse, og tenker at helse i større grad beskriver opplevelse av mening og velvære i livet. Dette er nært tilknyttet salutogenesisk tankegang. Sentralt i salutogenesisk teori er teoriene til den medisinske sosiologen Antonovsky (1981) som fokuserer på hva som holder folk friske, i motsetning til medisinsk forskning som retter søkelyset mot årsaker til sykdom. Antonovskys banebrytende tanker handler om at opplevelsen av å se *mening og sammenheng i livet*, også benevnt som SOC (sense of coherence), er en viktig helsefremmende faktor. Disse opplevelsene kan, knyttet til denne studien, for eksempel komme til uttrykk gjennom musikk og de følelser musikken gir oss. Ved at musikken skaper sterke emosjonelle minner, forankres livet i verdier som gir mening i tilværelsen for mange. Dette er viktig teori knyttet til denne studiens empiri, der informanten forteller her om egenopplevelsen av livskvalitet, der glede, samhold og musikalske utfordringer er vesentlige momenter. Ruud (2011) peker på at helse berører kvaliteten på vårt fysiske, følelsesmessige og sosiale liv, og at helse handler om opplevelsen av *vitalitet og estetikk* og vår evne til å være fleksible, nettopp slik denne informanten beskriver. Helse som opplevelse knytter seg også til egen identitet. Helse handler da om subjektivitet, hvem vi opplever at vi er og hvordan vi opptrer. Schei (2009) uttrykker det så sterkt som at helse er en *forutsetning* for vår subjektivitet, i den forstand at det påvirker vår integritet og selvrespekt i forpliktende og nære relasjoner (ibid.: 8).

### 2.2.3 Ressurs

Hvis man ser helse som *ressurs*, blir helse et middel til å oppnå et mål man har satt seg (Ruud 2006.:20) Det å ha det godt, være i noenlunde ballanse psykisk og være i stand til å takle livets utfordringer. Helse kan sees på som en energireserve man opparbeider seg som et resultat av aktiviteten en er en del av. Dette gir krefter og ressurser som bygger opp under livsmotivasjonen og kan bidra til nye handlemuligheter i livet. Dette synet på begrepet helse vil dermed påvirke våre holdninger til hvordan vi tilrettelegger for helsefremmende arbeid. Antonovsky (1981) fokuserte, som nevnt over, på elementer i våre liv som kan bidra til å *skape god helse*, altså hva som gir energien og kraften til å takle livet og *holde oss friske*, fysisk og mentalt, for eksempel vårt forhold til egne evner og ressurser. Informantene nevnte

det å ha trua på seg sjøl, som viktig for god helse. Gjennom å ha tro på seg selv, skapes handlingskompetanse. Ruud (2011) peker på at menneskets handlingskompetanse er nært knyttet til *mestring* og *empowerment*. Det å ta styring over eget liv, fordi en tror på seg selv og på egen styrke, slik også Schei (2009) på sin side beskriver helse som *vår evne til å opptre som subjekt*, med integritet og selvrespekt. Integritet skaper egenstyrke som gir handlingsmuligheter og en kan med denne refleksjonsrekken se at helse virker som en ressurs.

#### **2.2.4 Prosess**

Helse kan også sees på som en *prosess*, i motsetning til en *statisk tilstand*. Helse belyses her som noe som er i en stadig forandring, noe vi kan påvirke, noe som kan skapes gjennom en prosess, og at vi kan påvirke egen helse. De relasjonelle elementene er også vesentlige, fordi helse skapes og utvikles i forholdet mellom individ, handling og omgivelser (Ruud 2006:20). Innenfor helsetemaet bruker enkelte informanter begrepet å *holde seg* frisk, noe som antyder en aktiv handling i et lengre fremtidsperspektiv. Helse defineres i dette tilfellet ikke som noe man *har*, men noe som *skapes* i en prosess, der en selv har stor påvirkningsmulighet.

Kort oppsummert inneholdt dette kapitlet teoribaserte filosoferingen rundt begrepet helse, og viser at begrepet er mangesidig, avhengig av vårt teoretiske ståsted. Jeg oppfatter med dette at helse påvirkes både av indre og ytre strukturer. Det handler både om en *indre trygghet og integritet*, samtidig som det *sosiale kapitalen* i eget nærmiljø får betydning for egen helse. Helse er her belyst både som tilstand, opplevelse, ressurs og prosess. Samtidig understrekes det at vitalitet, handlingskompetanse, tilhørighet og mening er avgjørende elementer for opplevelse av egen positiv helse. Både Schei (2009), Ruud (2006, 2011) og Antonovsky (1981) ser dimensjonen rundt *mening og kontinuitet* i livet som svært vesentlig i forståelsen av begrepet helse. Forestillingen om helse og hva som er godt for mennesket, utgjør uvilkårlig en rettesnor for hva som besluttes i samfunnet (Schei 2009: 13) Hvilke oppfatninger vi har av helsebegrepet, vil i neste omgang prege hvordan vi ser muligheter for å benytte musikk i et helsefremmende og terapeutisk perspektiv.

### 3. METODE OG ANALYSE

Gjennom dette kapittelet gjør jeg rede for studiens forskningsdesign og beskriver den forskningsveien som er tilbakelagt. Kapittelet starter med en kort klargjøring av begrepet fenomenologi. Gjennom resten av dette kapittelet viser jeg en systematisk oversikt over hele prosessen rundt det kvalitative forskningsintervju, punkter som en i forskningsøyemed må være oppmerksom på. Som modell bruker jeg de *sju stadier* for intervjuundersøkelse for den delen av oppgaven (Kvale & Brinkmann 2010:118).

#### 3.1 Fenomenologi

Studiens forskningdesign er fenomenologisk fundert. Hva er egentlig fenomenologi?

Fenomenologi analyserer og klarlegger hvordan verden *konstitueres* av vår bevissthet, og benevnes av den grunn med å være en *bevissthets- og konstitusjonsfilosofi* (Thornquist 2003:14).

Thornquist legger til at fenomenologi handler om vår oppmerksomhet, at den rettes mot verden slik det erfarer *for* subjektet, og ikke mot verden i seg selv uavhengig av personen som erfarer den (ibid:14). Kvale og Brinkmann (2010:45) legger til at fenomenologi som et filosofisk begrep peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver. Sentralt står fenomenologiens søken etter å forstå og oppfatte subjektets *livsverden*. Derav begrepet *livsverdenintervju* (Kvale & Brinkmann 2010: 47). Sett i lys av denne studien, handlet det for meg om å sette min egen forforståelse til side og lytte meg til hva informantenes subjektive opplevelse var, ikke fortolket ut ifra *min* synsvinkel, men sett og forstått ut ifra *deres egen* livsverdenopplevelse. Med disse teoretiske betraktningene relatert til denne studien, er denne oppgavens empiriske materiale fokusert på intervjupersonenes *subjektive* opplevelse av virkeligheten, nærmere bestemt opplevelsen av motivasjonen for å spille i korps.

#### 3.2 Kvalitativt forskningsintervju som metode

Målet med vitenskapelig virksomhet er primært å utvide vår erkjennelse, og en hovedregel for denne virksomheten er å benytte *metoder som er adekvate* i forhold til problemfelt og problemstillinger (Thornquist 2003:9) Prosjektets forskningsmål var å få informantenes historier og narrativer rundt egen motivasjon og opplevd helseeffekt av korpsdeltagelse. Valget av metode falt derfor på kvalitativt forskningsintervju.

Intervjuet befinner seg i kategorien *semistrukturert* (Kvale & Brinkmann 2010:47). Det er verken en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale, men inneholder sentrale spørsmål, som kan kompletteres med oppfølgingsspørsmål om nødvendig. Det er flere fordeler ved å benytte et semistrukturert intervju som metode, slik jeg erfarer det: Informanten kan umiddelbart rette opp uttalte meningsfortolkninger som måtte oppstå fra intervjueren sin side. Dessuten kommer intervjueren *nær* informanten og kan tolke uttalelser både gjennom verbale ord og kroppsspråk, sammenlignet med et telefonintervju eller spørreskjema som ikke gir denne muligheten. Dette gir viktig informasjon til fortolkningsbildet. Jeg kan støtte meg til Kvale og Brinkmanns uttalelser om intervju som metode:

Den direkte intervjusituasjonen der den intervjuedes stemme, ansikt og kroppsspråk ledsager utsagnene, gir en mer nyansert tilgang til intervjupersonens meninger enn de transkriberte tekstene vil gjøre senere. (ibid.:142)

Samtidig skal en som forsker også være oppmerksom på at ved å velge kvalitativt intervju som metode, kreves det at intervjueren har god innsikt i hvordan denne type metode skal brukes. Kvale og Brinkmann har systematisert ulike aspekter ved denne intervjuformen i 12 punkter (ibid.: 47). Av disse tolv, velger jeg ut tre punkter som jeg vil utdype, fordi de oppleves som mest essensielle å være bevisst ved bruk av intervju som metode. Det ene er sensitivitet. For å kunne oppfatte nyansene i det som blir beskrevet i intervjuet, kreves en stor grad av sensitivitet for temaet. Dette henger igjen sammen med den forkunnskap intervjueren har om emnet. En skal med andre ord både stille forutsetningsløs og samtidig inneha solid kunnskap om temaet for å kunne oppfatte detaljer. Spenningen mellom disse to aspektene beskrives som *kravet om kvalifisert naivitet* fra intervjuerens side (ibid.:51). I min forskerrolle ser jeg at denne spenningen dreier seg om at min kunnskap etter 40 år i korpsbransjen kan gjøre meg blindet av egen positiv holdning og forforståelse. Men samtidig gir kunnskapen og erfaringen meg en sensitivitet og forståelsesmulighet som andre korpsforskere kanskje *ikke* har. Ballansen mellom disse ytterpunktene, denne sensitiviteten, ser jeg på som essensiell i intervjuprosessen.

Det andre punktet handler om en mellommenneskelig interpersonell situasjon. I et kvalitativt forskningsintervju produseres kunnskap sosialt. Med dette menes gjennom en interaksjon mellom intervjuer og intervjuperson. Intervjueren må være oppmerksom på mulige etiske

krenkelser, og være i stand til å behandle den mellommenneskelige dynamikken i dette samspillet. Det er viktig at informanten føler seg forstått og ivaretatt. Forskeren har med andre ord et stort ansvar for kvaliteten på kommunikasjonen. Dette hører nøye sammen med neste punkt som handler om intervjuet som en positiv opplevelse. Dette punktet dreier seg om at det sosiale samspillet kan være avgjørende for intervjupersonens helhetlige opplevelse av intervjuet. Kvaliteten på relasjonen og kommunikasjonen kan også være avgjørende for hvilke svar man får som påvirker resultatet og dermed også validiteten og reliabiliteten av undersøkelsen.

Kort oppsummert om intervju som metode, har jeg til nå forsøkt å belyse viktige sider ved forståelsen av det kvalitative forskningsintervju. I tillegg til disse punktene, vil kvaliteten på de produserte data avhenger av kvaliteten på intervjuerens ferdigheter og kunnskaper om forskningstemaet generelt. Å bli en god intervjuer handler dermed *både* om å kunne håndtere intervjuformen på en gjennomtenkt, god måte, og *samtidig* ha den nødvendige forhåndskunnskap om temaet som trengs, i møte med intervjuobjektet.

### **3.3 Forskningsprosessen**

I den videre utdypningen av metode og analysedelen av denne oppgaven vil jeg, som nevnt innledningsvis i metodekapittelet, strukturere oppsettet av min prosess rundt forskningsarbeidet gjennom *syv stadier* for intervjuundersøkelse (Kvale & Brinkmann 2010: 118). Disse er: *-tematisering, -planlegging, -intervjuing, -transkribering, -analysering, -verifisering -rapportering*.

Dette første punktet, **tematisering**, som omhandler bakgrunnen for temavalg, formuleringen av forskningsspørsmålene og formålet med undersøkelsen, mener jeg å ha belyst tydelig nok i del 1.1 og 1.2 i oppgaven. Jeg starter derfor den videre utdypningen med punkt 2, om planleggingen.

#### **3.3.1 Planlegging**

Planlegging av en vitenskapelig undersøkelse innebærer i følge Kvale og Brinkmann (2010: 118) å ta hensyn til samtlige stadier i undersøkelsen, før en tar fatt på selve intervjuarbeidet. Planleggingen innebærer både å ha fokus på *hvordan* man innhenter den kunnskapen man ønsker, samtidig som en har for øye studiens moralske implikasjoner, som for eksempel ivaretagelse av informantene og deres behov for anonymitet. I henhold til regler om etisk og

moralsk ansvar om personvern, består et slikt prosjekt også av å søke NSD<sup>12</sup> (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) om lov til å gjennomføre en undersøkelse. Denne godkjenningen må være på plass før intervjuundersøkelsen kan begynne. Jeg vil derfor i det videre, i kronologisk rekkefølge, gjøre rede for de praktiske forberedelsene som måtte klargjøres for å kunne sende søknad til NSD om lov til å utføre forskningsprosjektet.

I dette prosjektet startet planleggingsprosessen med å gjøre avtaler med dirigenten og musikerne i korpset. På første informasjonsmøte i januar, fikk alle korpsmedlemmene muntlig og skriftlig informasjon om mitt forskningsprosjektprosjekt, slik at de kunne tenke over om de ønsket å delta i dette eller ikke. Kvale og Brinkmann (2010) beskriver denne type informasjon som vesentlig for å gi informantene en innsikt i hva prosjektet handler om i forhold til formål og design. De fremhever også viktigheten av å gjøre informantene klar over de risikoer samt de fordeler en utsetter seg for ved å delta (ibid:88).

Planleggingsfasen handlet også i høyeste grad om å *begrense* prosjektets omfang. Et intervju kan gi ekstremt mye transkriberingsmateriale, som kan, på en urutinert forsker, virke overveldende å gripe fatt i og bearbeide. Når det gjelder *antall* intervjuobjekter jeg skulle ha med i prosjektet, uttrykker Kvale og Brinkmann (ibid.:129) at antall informanter avhenger av formålet med undersøkelsen, og at tid og ressurser setter rammebetingelser for hvor omfattende undersøkelsen kan være. Sett i forhold til denne undersøkelsen var det 7 musikere som *frivillig* meldte seg og som *praktisk sett* kunne delta. Dette syntes jeg var et passe antall, fordi mitt formål i dette forskningsprosjektet var å finne motivasjonsfaktorer og helseopplevelser hos *noen* korpsmusikere i et brassband, ikke hele korpset. Informantene fordelte seg aldersmessig slik: 2 rundt 20 år, 3 rundt 50 år og to pensjonister rundt 70 år. 2 kvinner 5 menn. Det var en gunstig fordeling, fordi det var i min interesse for forskningen å se om det var noen ulikhet i svar i forhold til aldersvariabelen. Informantene spilte ulike instrumenter og var fra ulike grupper i korpsbesetningen. Geografisk sett tilhører de ulike steder i Sør-Norge, men har bevisst valgt å spille i dette korpset. Informantene skrev under på hver sin samtykkeerklæring (se vedlegg). Jeg ga i tillegg eksplisitt uttrykk for at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet, ubegrunnet, og understreket at dette var deres rett gjennom hele prosjektet.

---

<sup>12</sup> <http://www.nsd.uib.no>

En viktig del av planleggingsprosessen var å lese seg opp på litteratur om metodevalg og utforme en intervjuguide, ut ifra målet om å utføre semistrukturerte intervjuer (se vedlegg). Mentalt dreide forhåndsarbeidet seg for meg i stor grad om *selvrefleksivitet*, ved å lese litteratur om forskning og å snakke med erfarne folk om temaet. Røkenes (2002:127) refererer til Schibbye (1982,2002) som nevner selvrefleksivitet som et viktig element i egeninnsikten; å være bevisst seg selv og sine indre prosesser. I tillegg handler det bl.a. om å være kritisk ovenfor sine egne forutsetninger og hypoteser under selve intervjuet (Kvale & Brinkmann 2010). De benevner dette tankearbeidet også med begrepet *refleksiv objektivitet* (ibid.:247), som handler om å være bevisst på at erfaringskunnskapen en har farger både *hva* jeg spør om, *hva* jeg hører, og det jeg *velger ut* som vesentlig informasjon i analysen.

Med utgangspunkt i temaet helse og livskvalitet, så jeg for meg at mye følelseladet informasjon kunne komme til overflaten gjennom intervjuprosessen. I og med at kunnskap produseres sosialt i en intervjusituasjon, brukte jeg noe tid på forhånd til å tenke ut hvordan jeg kunne skape *trygge rammebetingelser* for et åpent og meningsfylt intervju. Thornquist (2003) gjør oss i denne sammenheng oppmerksom på at forskeren bruker seg selv som et slags forskningsinstrument, og har dermed en dobbeltrolle som forsker og medmenneske. Å være seg bevisst forskerens rolle, i ballansen mellom *distansert forsker* og et *nært medmenneske* (ibid.:205). Thornquist beskriver dette i forhold til to nivåer: aktør og forskerperspektivet. Denne balansegangen berører etiske og moralske temaer som er essensielle innen forskning. Mitt valg var å gjennomføre intervjuene hjemme hos informanten selv, fordi det er informantens arena, der de sannsynligvis føler seg tryggest, og der jeg kommer som gjest. Det viste seg å være en godt valg. Et eksempel på akkurat dette, er en uttalelse en av mine informanter kommer med avslutningsvis i et av intervjuene. Vedkommende uttrykker det slik:

**Informant:** Føler det var interessant å få delta i denne undersøkelsen. Noe om *hvor* har kommunen fokus.

**Intervjuer:** Og settingen her?

**Informant:** Fint at det er her, hjemme hos meg, er mer avslappa her. (Informant sept.2012).

Informanten er her tydelig glad for at han kunne få velge å ha intervjuet hjemme hos seg selv, i kjente og trygge omgivelser.



### 3.3.2 Intervjuing

Intervjuprosessen startet med prøveintervjuet. Dette ble gjort i god tid før selve forskningsintervjuene skulle starte. Valg av prøveintervjuobjekt ble gjort ut ifra tillitsforholdet mitt til vedkommende. Tilliten baseres på vedkommendes fagkunnskap samt kyndige og presise råd, i tillegg til personens ferske erfaring med samme type forskningsmetode. Utfallet av prøveintervjuet var meget positivt. Det var svært nyttig å oppleve situasjonen på forhånd, lytte igjennom intervjuet og ta imot råd angående denne type forskningsmetode. Ett av de viktigste rådene jeg fikk var at mye viktig informasjon kunne komme, når båndopptakeren er slått av. Å bruke loggbok og notere skriftlig det som ble sagt i etterkant, var derfor viktig. Det rådet skulle vise seg å komme godt med i intervjuprosessen med informantene!

I intervjurunden ble fem intervjuer foretatt før sommerferien, de to siste i starten av september. Fem av intervjuene ble foretatt hjemme privat hos informantene, mens de to andre ble tatt ute, i nærmiljøet av der de bor. Lengden på intervjuene var i forkant beregnet til ca 30 minutter, men varierte i realiteten fra 30-50 minutter. Alle samtalene ble tatt opp med lydopptaker, noe som var klargjort med informantene på forhånd.

### 3.3.3 Transkribering

Transkribere betyr transformasjon fra muntlig intervjusamtale til skriftlig tekst, eller å skifte fra en form til en annen (Kvale & Brinkmann 2010:187). Målet med å transkribere er å strukturere intervjusamtalene slik at de blir bedre egnet for den påfølgende analysen (ibid.:188). Å transkribere har sine utfordrende sider. Jer vil i det videre sette opp noen understrekte punkter som inneholder tanker og drøftinger rundt nettopp dette flersidige ved transkripsjon, før jeg avslutter med en fremlegging av den konkrete transkripsjonsprosessen i denne undersøkelsen.

Kroppsspråk: Transkripsjonene er oversettelse fra talespråk til skriftspråk, der intervjuets innhold av sosialt samspill gjennom kroppsspråk og ansiktsmimikk blir tatt vekk. Live Bressendorf Lindseth (2010), som er kjent som en av landets fremste ekspert på dette emnet, uttaler i en artikkel<sup>13</sup> at opptil 90 prosent av vår kommunikasjon i sosial interaksjon, er kroppsspråk. Kvale og Brinkmann (2010) uttaler i denne sammenheng at transkripsjonen medfører tap av kroppsspråk, for eksempel kroppsholdning og gester (ibid.:187). Med denne

---

<sup>13</sup> Artikkel i Ledernytt.no, 23.08.2010

teorien som bakteppe, er det viktig å være klar over at sentrale deler av kommunikasjonen, nemlig kroppsspråket, ikke er tilgjengelig i transkriberingsprosessen, og at verdifull informasjon dermed er borte. I den sammenheng ser jeg det som vesentlig at transkripsjonene skjer umiddelbart etter intervjuet, for dermed å ha den ferske memoreringen av tilstedeværelsen tilgjengelig som informasjon i fortolkningsprosessen.

Hvem gjør transkripsjonsjobben? Som nevnt over så jeg det som viktig å transkribere intervjuet nokså umiddelbart etter at opptaket var gjort, fordi jeg dermed utnyttet hukommelsen om intervjuet best. Ut ifra dette, er min opplevelse at transkriberingsarbeidet et interessant studium, fordi jeg ser at dette er en vesentlig del av prosessen med å forstå informantenes meningsytringer og deres livsverden, altså mer enn bare å få lyd gjort om til skrevne ord. Det er derfor med undring jeg leser et punkt om transkripsjon i boka ”Det kvalitative forskningsintervju” (Kvale & Brinkmann 2010: 281) der det tydelig og uten forbehold uttrykkes at det er vanlig å la *andre* ta seg av transkriberingsarbeidet. Jeg kan på den ene side forstå at enkelte pga. tidspress eller andre årsaker trenger hjelp til dette omfattende arbeidet. Men på den annen side ser jeg helt klart fordelene med å gjøre dette arbeidet selv. Dette begrunner jeg med det faktum at det er intervjueren som sitter med den fulle og hele situerte opplevelsen, og kan dermed ha et gunstigere utgangspunkt for å forstå og fortolke opptaket med større nærhet til materialet. Et godt utgangspunkt for fortolkning av intervjuene, kan i ytterste konsekvens få betydning for det endelige forskningsresultatet.

Dialekt: Rent fortolkningsmessig ser jeg det også som en stor fordel at en er godt vant til den språklig dialekten som informantene har. I mitt tilfelle handler det om at jeg kjenner til de lokale språkvariasjonene, ord og uttrykk i dette lokalsamfunnet, og at dette var et viktig element i analyseprosessen underveis i intervjuet og i selve transkriberingsarbeidet. Alt transkribert materiale er av den grunn skrevet ned på informantens egen dialekt.

Forståelse i kontekst: Transkriberingen opplevde jeg gav meg ny selvinnsikt rundt det å være forsker. Jeg kunne bl.a. flere ganger under lyttingen av opptakene oppleve at deler av utsagn informantene kom med var *nytt stoff* for meg, og at enkelte detaljer tydeligvis hadde gått meg hus forbi underveis i intervjusituasjonen. En hovedårsak til det, erkjente jeg i ettertid, er kompleksiteten i både det å lytte og forstå, samtidig som en sitter og forbereder neste spørsmål, eller passer tidsrammene for intervjuet. Hanssen (2002:48) bekrefter teoretisk denne erkjennelsen ved å påpeke at alle opplevelser er bundet til en *kontekst*. Opplevelser

inntreffer alltid i en sammenheng, og forstås og gir mening i et *intersubjektivt fellesskap*. Sett i lys av teorien handler det i intervjusituasjonen om hvorvidt en klarer å være fullt og helt tilstede i dette intersubjektive opplevelsesfellesskapet, og få med seg kommunikasjonen på alle nivåer *samtidig*. Det krever en stor grad av våkenhet og tilstedeværelse. Hos meg glapp denne oversikten enkelte ganger. Denne påminnelsen om nærværenhet i intervjusammenheng gav meg ny selvinnsikt som forsker, i ettertid.

*Det konkrete transkriberingsarbeidet* som er gjort i denne studien er en direkte nedskrivning av det som er uttalt, med markerte pauser og ”vente-ord” som e... eller hmm... Det er som før nevnt nedskrevet på deres egen *dialekt*, i den hensikt at det i arbeidet med analysen skal bli lettere å få med seg nyansene i den underliggende mening gjennom det som er sagt. Disse ordene ble senere tatt ut og kategorisert i det videre analysearbeidet, noe jeg vil utdype nærmere under punktet om analyse. De fleste intervjuene (5av7) ble foretatt og transkribert rett før sommerferien, men fordypningen i analysen ble iverksatt etter ferien. I ettertid så jeg at det var en fordel å ha noen uker med sommerferie mellom transkribering og analyse. Med litt avstand til opplevelsen, intervjuobjektene og selve intervjuet, ser en teksten med et litt fornyet blikk. Det hjalp meg i forståelsen og analysen av mitt empiriske materiale.

### **3.3.4 Analysering**

Som nevnt over, foregår det analytisk tankevirksomhet kontinuerlig i en forskers hode allerede fra intervjuerundens start. Helt fra de første muntlige uttalelser under intervjuet, der informanten legger frem sin livsverden for intervjueren og intervjueren lytter, til de skriftlige analytiske fortolkninger som foregår i rapporteringsdelen i slutten av forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann 2010:212). Kvaliteten av denne analysen er avhengig av forskerens håndverksmessige dyktighet. Det handler om kunnskap om forskningstemaet, sensitivitet ovenfor mediet det arbeides med og beherskelse av analyseverktøy (ibid.: 204).

Nå skal vi imidlertid gå videre inn i den praktisk- analytiske delen av prosessen. Kvale & Brinkmann trekker frem *koding, kategorisering og meningsfortetting* av intervjuuttalelsene som de vanligste formene for analyse i dag (ibid:206). Med dette teoretiske utgangspunktet knyttet til denne studien, valgte jeg å analysere og kategorisere ut ifra de *fremtredende temaer* fra analysen av transkripsjonsmaterialet. Jeg tok for meg tekstene på nytt og uthevet de meningsbærende setninger, som jeg oppfattet var interessante svar i forhold til problemstillingen. Disse setningene har så blitt meningsfortettet, med kodeord. Til sist ble

disse kodeordene satt i kategorier ut ifra hva jeg så kom frem som fellestrekk ved svarene. Målet var å utvikle kategorier som beskrev motivasjon og helsefaktorer i informantenes livsverden, (se vedlegg om kategorisering). Min avsluttende del av analysen handlet om å fortolke meningsfortattede enheter og se dem i lys av problemstillingen, for senere å drøfte dem i lys av utvalgt teori.

I en analyseprosess kan nye oppdagelser skje. Jeg vil trekke frem tre viktige elementer som jeg la merke til tidlig i min prosess. Det *ene* var at jeg tidlig la merke til at alle syv informantene hadde sitt *særegne hovedfokus* når det gjaldt motivasjon og synet på korpsdeltagelse. Jeg kunne m.a.o. laget syv ulike overskrifter på disse intervjuene. Hovedfokuset for korpsmotivasjon kunne være: det sosiale fellesskapet, systemisk tenkning, mestring og egenutvikling eller å bedre egen helse og livskvalitet. For å favne om alle de ulike vinklingene av meninger, er drøftingskapittelet delt inn i fire hovedkategorier og mange underavsnitt med overskrifter tatt fra informantenes meningsytringer om hva som er sentralt for dem i motivasjonssammenheng. Dette belyses mer inngående i neste kapittdel, om kategorisering.

Det *andre* punktet som jeg vil nevne er en rød tråd som jeg oppfattet gikk igjen hos *alle* informantene. Det var det følelsesmessige aspektet. Følelsene var sentralt i det meste de nevnte. Motivasjon rundt følelsesaspektet drøftes derfor i et eget avsnitt i kapittelet.

Det tredje jeg oppdaget et godt stykke ut i analysen, var at jeg så det var en direkte forbindelse mellom de motivasjoner informantene hadde, og det de begrunnet sine helseopplevelser med. Jeg så også at salutogenesiskinspirert helseteori angående hva som positivt påvirker vår helse, i stor grad var sammenfallende med informantenes motivasjonsaspekter. Derfor kunne jeg *endre* min foreløpige problemstilling fra to spørsmål; ett om motivasjon og ett om helse, til kun *ett* spørsmål der en ser på motivasjon *tilknyttet* helse (jfr. kap 1.3 om problemstillingen).

### **3.3.5 Kategorisering**

Kategoriseringen har som formål å redusere, strukturere og gi et overblikk over et stort transkriberingsmateriale for å forenkle muligheten til sammenligning og oppsett av hypoteser, tabeller eller figurer. Kategoriene kan utvikles på forhånd, oppstå underveis i

intervjuprosessen og analysen, eller hentes fra teorien (Kvale & Brinkmann 2010.:210). Ut ifra min problemstilling viser jeg her kategoriene jeg kom frem til:

### **1. Hva ligger bak motivasjonen til å spille i korps, og hvordan kan dette knyttes opp mot helse og livskvalitet?**

Første del av spørsmålet som omhandler motivasjonsfaktorer for å delta i korps, har jeg inndelt i fire kategorier:

- **individuelle faktorer:** hva individet selv har som indre motivasjon.  
Underavsnitt: følelser og estetikk, mestring
- **sosiale faktorer:** de sosiale og kontekstuelle betingelser for motivasjon.  
Underavsnitt: mening, sosialt ansvar, tilhørighet, sosialt nettverk,
- **systemiske faktorer:** systemiske rammebetingelse som vesentlige for motivasjon.  
Underavsnitt: dirigenten som relasjonell teamleder, dirigentens forberedthet, styrets retningslinjer.
- **kulturelle faktorer:** motivasjon i samarbeid med bygda og kommunen.  
Underavsnitt: bygdas forventninger, korpsmulighetene i kommunen

Hovedkategoriene og underavsnittene ble til på bakgrunn av informantenes uttalelser. Disse motiverende faktorene drøftes ut ifra motivasjonsteorier, for å finne ut hva som ligger *bak* motivasjonen. Del to er en påfølgende drøftingsdel hvor disse motivasjonsfaktorene løftes frem og sees i sammenheng med helse- og livskvalitetsaspektet.

#### **3.3.6 Studiens validitet**

Når undersøkelsen er gjennomført, spørsmålene er stilt og besvart og empirien er fortolket og drøftet, kommer et vesentlig spørsmål: Er resultatet valid? Validitet handler i forskningsøyemed om tre sentrale punkter: Forskningens reliabilitet, validitet og generaliserbarhet (Kvale & Brinkmann 2010). Kvaliteter som validitet og reliabilitet reiser i utgangspunktet spørsmål om forskningens objektivitet. Her er spørsmålet om kunnskap som er produsert gjennom intervju kan være *objektive*. Begrepet objektivitet er et flertydig begrep. Den vanligste forståelsen er nok å oppfatte som en nøytral tilstand, uten å tillegge egne meninger. Jeg vil imidlertid i denne sammenheng trekke frem definisjonen *refleksiv objektivitet*, en definisjon som stemmer best med denne type forskning (ibid.:247). Refleksiv objektivitet er forstått som det å reflektere over egne bidrag i prosessen og ha en sterk

egenbevissthet fram til ferdig produsert kunnskap. Det å strebe etter en objektivitet om subjektivitet.

*Reliabilitet* dreier seg om troverdigheten; om forskningen er til å stole på. Dette handler om hvorvidt denne forskningen kan reproduseres av andre forskere med samme resultat. Kan det være slik at intervjuobjektene skifter mening ut ifra hvem som spør? Forskningens reliabilitet handler bl.a. om åpne eller ledende spørsmål i intervjuet og fortolkningen i transkripsjonsprosessen som kan påvirke resultatet. Høy reliabilitet kan motvirke en vilkårlig subjektivitet, noe som er ønskelig i forskningssammenheng. På den annen side kan de strenge rammene høy reliabilitet krever begrense noe av den kreativiteten, spontaniteten og variasjonen ved intervju som metode (Kvale & Brinkmann 2010). Denne avveiningen er en vesentlig vurdering som bør foregå både før og underveis i forskningsprosessen.

Når jeg vurderer denne forskningens reliabilitet ut ifra kriteriene om åpne spørsmål og kunnskap rundt fortolkning i transkripsjonsprosessen, mener jeg at det har vært sentrale bevissthemomenter hos meg hele tiden, på bakgrunn av nøye forberedelsesarbeid i forbindelse med intervjuguiden og transkripsjonen. I tillegg ser jeg på den tillit som ble lagt til grunn mellom informantene og meg som svært vesentlig for å få ærlige svar. Jeg opplevde å få svar som var oppriktige, ikke påfallende positive, eller pålagte i noen retning. Valg av korps der jeg selv *ikke* var en del av miljøet, var også en valideringsvurdering som ble gjort i forkant. For tett kontakt med og kjennskap til informantmassen, vil kunne påvirke svarresultatene gyldighet. Jeg ser ut ifra disse vurderingene at min person og intervjustil ikke har vært noe hinder for et reliabelt resultat i så måte. Det jeg *ikke* vet noe om, er om en annen forsker *uten* den samme tilliten ville fått like ærlige svar. Andre spørsmål jeg kan stille meg er: Ville svarene blitt mer nyansert eller endret seg, hvis intervjuet hadde vart lengre? Dette ut ifra teorien om at informantene gjennom egen refleksjon kan endre syn på saker igjennom et intervju.

I samfunnsvitenskapen er spørsmålet om *validitet* sentrert rundt forskningens metoder og om de er egnet til å undersøke det den skal undersøke (ibid.:250). Det handler om forskningens håndverksmessige dyktighet, forskeren som person, samt vedkommendes moralske integritet og generelle klokskap. Kvale og Brinkmann (ibid.:253) utdyper at valideringen pågår i alle ledd i forskerprosessens syv stadier. Der er bevissthet og kunnskap ved temavalg, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, validering og rapportering essensielt.

Disse syv stadiene er nøye beskrevet i denne metodegjennomgangen, derfor ser jeg det som unødvendig å utdype dette om igjen her. Jeg kan bare konkludere med at jeg gjennom metodekapittelet har gått gjennom de nødvendige valideringsvurderinger så bra som det er mulig ut ifra den kunnskap som er ervervet bl.a. ved å lese og forstå boken til Kvale og Brinkmann "Det kvalitative intervju". I tillegg har erfaring fra tidligere forskere jeg har hatt samtaler med gitt meg nyttig innsikt og økt min kunnskap om temaet validitet, som jeg mener styrker denne forskningens valide basis. Intervju som metode har i denne studien gitt ny og viktig kunnskap innenfor korpsbevegelsen, der resultatene er sammenlignbare med lignende studier, bl.a. innen korforskning. Disse parallelle funn styrker også forskningens validitet. I tillegg har mine egne erfaringer som musiker i 40 år gitt meg et forholdsvis godt grunnlag for å se at resultatet i denne studien er sammenfallende med den erfaring jeg har fra samtaler med hundrevis av musikere i korpssammenheng fra mitt musikerliv.

Når det gjelder den avsluttende delen om *generalisering*, er det et drøftingstema innen forskning hvorvidt det skal holdes et stort fokus på generaliserbarhet. En vanlig innvending mot intervjuforskning er at det for få intervjupersoner til at den kan generaliseres (ibid.:265). I denne studien er det syv informanter, et for lite informantgrunnlag til generaliserbarhet. Da blir motspørsmålet: Må all forskning generaliseres? Denne studiens oppgave er å beskrive *syv informanternes opplevelse av motivasjon, helse og livskvalitet i et brassband på landsbygda i Østlandsområdet i Norge*. Funnene er i utgangspunktet ikke ment som generaliserbare. Ser en derimot på tidligere sammenlignbare studier som er gjort i det frivillige kulturliv, er funnene om motivasjon, helse og livskvalitet i stor grad sammenfallende. Spesielt godt vises dette gjennom studien til Schjelderup (2005), Loga (2010) og Balsnes (2009). Derfor mener jeg at studiens funn allikevel er generaliserbare til en viss grad. En større studie innen samme tema ville selvsagt gitt et bredere forskningsmateriale å jobbe ut ifra, og med det, større mulighet til å sikre en reliabel generalisering.

### **3.3.7 Rapportering**

Intervjurapporten er sluttresultatet av en lang prosess. I dette prosjektet er rapporteringen denne masteroppgaven. Utgivelse av en slik forskningsrapport reiser moralske spørsmål om virkningen en rapport har. I neste avsnitt om etikk, drøftes de etiske dilemmaer rundt bl.a. rapporteringen.

### 3.3.8 Etikk

I et forskningsprosjekt der man skal hente ut informasjon direkte fra informantene, frembringer det spesifikke moralsk-etiske problemstillinger og usikkerhetsområder man er nødt til å forholde seg til som forsker. Kvale og Brinkmann (2010:88) understreker i denne sammenheng viktigheten av å forholde seg til moralske og etiske dilemmaer *situert*. Med det menes at moralsketiske retningslinjer ikke må anvendes *mekanisk*. De må derimot sees i lys av de situasjonsbestemmende faktorer som avgjør når og hvordan de er moralsk relevante. I et forskningsprosjekt handler etikk også *ominformert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser for informanten og forskerens rolle* (ibid.: 88). Sentralt her er at informanten skal vite hva prosjektet handler om gjennom en skriftlig kontrakt <sup>14</sup> (se vedlegg), informantkildene skal anonymiseres og at en er klar over det *asymmetriske maktforhold* mellom intervjuer og respondent (ibid.:93). I mitt prosjekt var målet å utjevne denne asymmetrien noe ved å i hovedsak ha intervjuene der informanten bor eller i umiddelbar nærhet, der de føler seg trygge og jeg kun er gjest.

Det siste etiske punktet jeg vil trekke frem, handler om etikk rundt den avsluttende rapportering. Føler informantene seg trygge på at de er nok anonymisert? Er informasjonene de har gitt forskeren rett meningsfortolket ut ifra den egentlige mening? Kjenner de seg igjen i rapporten som er fremlagt? Dette er en forskers etiske dilemmaer som gjør utgivelsen av sluttrapporten til et spenningsmoment.

For kort å oppsummere dette kapitlet, har jeg nå gjort rede for metode- og analyseprosessen i dette forskningsprosjektet. En avgjørende del av intervjuprosessen er vår egen rolle i samspillet med intervjupersonene, og de situerte betingelser vi legger til rette for. I det kvalitative intervju skapes kunnskap sosialt, derfor er rammebetingelsen rundt intervjusituasjonen svært viktig å ha tenkt igjennom på forhånd, for å få så ærlige og autonome svar som mulig. Dette omhandler etiske spørsmål og dilemmaer vi stilles ovenfor som forskere. Disse momentene vil få betydning for svarene vi får i studien, noe som igjen handler om de forskningsmessige funn er til å stole på, altså oppgavens reliabilitet.

---

<sup>14</sup> I kapittel 3.3 om planlegging, beskriver jeg informasjonen informantene fikk før intervjuene startet.



## 4. FUNN KNYTTET TIL MOTIVASJON

I denne delen av oppgaven skal jeg legge frem mine funn som er gjort i studien ut ifra problemstillingens første del. Problemstillingen lyder som følger:

### **Hva ligger bak motivasjonen til å spille i korps og hvordan kan dette knyttes opp mot helse og livskvalitet?**

Dette kapittelet omhandler funn angående *motivasjon for korpsdeltagelse*. Kapittelet er delt inn i fire kategorier: *individuelle, sosiale, systemiske og kulturelle* motiver. Disse drøftes fortløpende ut ifra motivasjonsteorier. Ikke alle delene er like store. Enkelte deler er små fordi det er færre informanter som mener noe om akkurat det temaet. Jeg har allikevel tatt alle fire delene med, fordi de speiler helheten av hva informantene har uttrykt.

For ordens skyld gjør jeg oppmerksom på at informantene gjennom hele kapittelet benevnes med nummer fra 1 til 7, på bakgrunn av ønske om anonymitet.

### **4.1 Individuelle faktorer.**

Framlegget av korpsstudiens funn starter med hva individet selv har som individuell motivasjon, som jeg vil definere som en *indre* motivasjon. Flere informanter knytter denne interessen til egen oppveksten i en korpsfamilie. Påvirkningen fra de var helt små er en viktig medvirkning til hvorfor de *ble*, og fortsatt *er* amatørkorpsmusikere i dag. De ser på seg selv som korpsmusikere, og er i stor grad stolte av det. Den familiære påvirkningen har også formet deres identitet. Imsen (1998: 232) beskriver den indre motivasjonen som en motivasjon på bakgrunn av en sterk, genuin interesse. Ruud (1997) knytter i tillegg musikk nært opp til identitet. Vi opplever en tilhørighet til en sosial gruppe og ser oss selv som en del av den. Musikken blir en ”identitetsmarkør”, en måte å markere oss selv ovenfor andre (ibid.:105)

Informantene i denne studien knyttet den individuelle indre motivasjon i korpset til følelser, estetikk og mestring. Når disse uttalelsene i det videre fremlegges, vil ofte temaene overlapper hverandre. Følelsesaspektet vil for eksempel være gjentagende i all virksomhet innenfor korpset. Jeg velger allikevel å ta med dette med som et eget aspekt, i lys av at følelser nettopp er et meget sentralt tema i denne undersøkelsen, og i teorien når det gjelder

bruk av musikk generelt. Denne delen om individuelle faktorer er delt i to, på bakgrunn av informantenes uttalelser. Disse to delene er om følelser og estetikk, samt mestring.

#### 4.1.1 Følelser og estetikk

En rød tråd som gikk igjen hos alle informantene i undersøkelsen, var følelsesopplevelser knyttet til motivasjon. Følelser handler om hva musikken gjør med deg som menneske, hvordan musikken regulerer følelser og hvordan disse følelsene får betydning for motivasjonen til videre deltagelse. Den estetiske dimensjonen er nært knyttet til følelser. Det dreier seg om det vakre, det vi får gåsehud av, det som gjør opplevelsen til noe stort. Noen kaller det en åndelig dimensjon. Innenfor denne kategorien bruker informantene uttrykk som: ”moro, glede, godt humør, gøy, opplevelse av noe stort, inspirerende, givende, tårer i øynene” for å beskrive de motiverende, positive følelser i korpsammenheng. To informanter uttrykker den indre motivasjonen gjennom korpsdeltagelse slik:

(...) Je syns det er morosamt da...det er det som er drivkraften...(...) Je syns det er givende å vara med, så je skofte itte musikkmøte ( Informant 3 ).

(...) På det mentale planet blir man glad av å drive med det. Rett og slett (informant 5).

Informantene viser her at når aktiviteten oppleves moro og givende og gir glede og vitalitet, fremkaller dette motivasjon til å fortsette. Informantene knytter den estetiske dimensjonen bl.a. til det å ha en sterk tilstedeværelse og konsentrasjon i de store musikalske øyeblikkene, som av teoretikeren Maslow (1970) kalles *peak experiences*, høydepunktsopplevelser (i Ruud 1997:178). Disse opplevelsene gir nye dimensjoner til livet og bekrefter at musikken er følelsenes språk. Informant 1 forklarer sin emosjonelle tilknytning til korpsmusikken slik:

Nei, je har vørti så fengi ta denni musikken så..når je høre en god aufonist, for eksempel som spille solo, så får je tårer i aua....det er helt fantastisk å høre ,syns je..sånne ting. gode solister, men gode aufonister syns je er veldig bra.

Her beskriver informanten en givende og berørende estetisk opplevelse som blir drivkraften og øker egenmotivasjonen. Det kan arte seg som gåsehud, frysninger nedover ryggen og tårer i øynene, slik informant 1 beskriver det i sitt emosjonelle forhold til korpsmusikk. Imsen (1998) uttrykker at motivasjon i all vesentlighet handler nettopp om *følelser*, hvordan tanker, fornuft og følelser tvinner seg sammen og gir farge og glød til handlinger vi utfører. Ruud (2005a) understreker, slik også Imsen ser det, følelsenes betydning for menneskers mestring av livet og livsmotivasjonen (ibid.:170). Å ha bevissthet om følelser i oss definerer Ruud som

*affektbevissthet*. Han mener at gjennom deltagelse i musikkmiljøer kan lytting og spilling av musikk være et øvingsfelt for opplevelsen av egne affekter. Ruud (1997) poengterer også at det å skape vår egen identitet, er sentrert rundt individets følelsesbevissthet. Evnen til opplevelse, tolerere følelser, og gi uttrykk for følelser er sentral for dannelsen av det menneskelige selv (ibid.:82). Han påpeker også at følelsene våre er med på å danne og gi innhold til våre begreper og meningsdannelser i livet. Denne utviklingspsykologiske forståelsen henger igjen sammen med opplevelsen av å bli sett, anerkjent og bekreftet, noe vi kjenner igjen fra Maslows behovshierarki (Imsen 1998:234). Informant 7 uttrykker dette slik:

Følelsen av at man trengs...man trenger meg, det er en god følelse.

Med disse informanteksemplene over får vi en innsikt i at følelser og estetikk er en viktig kilde til motivasjon hos informantene. Jeg forstår ut ifra dette at motivasjon på bakgrunn av følelser og estetikk kan oppstå gjennom musikken i seg selv, men også ved å bli berørt når en opplever tilhørighet og fellesskap. Dette er momenter vi får bekreftet gjennom andre studier når det gjelder sterke følelsesmessige opplevelser innenfor kor (Schjelderup 2005, Jansson 2008, Balsnes 2009) og korps (Heilling 2000, Neverdal 2010, Turtum 2012).

#### **4.1.2 Mestring**

Mestringsmotivasjonen kan dreie seg om egne individuelle mål og krav til mestring, men kan også handle om å være noe i andres øyne:

(...) Jeg har vært veldig usikker på meg selv ....men når man spiller da blir man sett på flere måter. Man får på en måte følelsen av at man gjør noe, det er viktig for mennesker å føle at man kan gjøre noe, prestere. Og i korpsset får vi hjelp til det, følelsen av at vi er viktige. (informant 7).

Informanten trekker frem viktigheten av det å bli sett, å gjøre noe, prestere og føle at man er viktig. Teorigrunnlaget i Maslows behovspyramide (Imsen 1998:234) bekrefter dette ved å vektlegge behovet for anerkjennelse og positiv selvoppfatning som grunnleggende menneskelige behov i livet. Mestringsfølelsen styrker identiteten, og er derfor en sterk motiverende faktor. Men jeg ser også at motivasjon rundt det å mestre, ikke nødvendigvis er en positiv opplevelse. Det kan gi blandede følelser i forhold til prestasjonsforventning i korps. I dette eksempelet handler det om å komme forberedt til øvelsene og kunne mestre egen stemme. Informant 5 uttrykker mestringsopplevelser slik:

Av og til er det sånn at jeg *håper* vi ikke skal spille det stykket nå, jeg har ikke fått gjort det jeg skulle ...jeg får det ikke til ... det er en litt sånn *vond følelse*.. Men jeg kan komme dårlig forberedt, bare jeg vet at jeg fikser det. Og det er noe med det som er forventa av *meg*, om jeg klarer å tilfredsstille *det*!

Her forteller informanten om forventningen om prestasjon og mestring, både egen forventning og fra musikerne og dirigenten i korpset. Dette fortolker jeg dit hen at det å forberede seg godt, demper den gryende engstelsen for å blottstille seg ved å ikke få til egen stemme, som kan være knyttet til redselen for å mislykkes. Samtidig kan jeg gjennom uttalelsen ane at det knytter seg en viss spenning til om man mestrer de musikalske utfordringene og forventningene en får i korpset, selv om man ikke har fått forberedt seg godt nok. Innenfor teorien om prestasjonsmotivasjon, kan disse to motstridende impulser dukke opp; angsten for å mislykkes i forhold til lysten til å lykkes (Atkinson1964). Motivasjonen for å lykkes må være sterkere enn angsten for å mislykkes, hvis den skal ha en motiverende effekt, uttaler Atkinson. Denne effekten er også avhengig av andre faktorer som personlighetstrekk og den ytre situerte situasjon. Innenfor sosial læringsteori benytter Bandura (i Imsen 1998:230) betegnelsen ”self-efficacy”, som handler om mestringsforventninger. Det sentrale i denne teorien er at jo større *tro* man har på å lykkes, jo større er sjansen for å lykkes. Her spiller personlighetstrekk og oppdragelse til å tro på seg selv en viktig rolle på motivasjonen.

Neste eksempel innenfor mestringsbegrepet, er en musiker som har tro på seg selv, får solistoppgaver, og som liker den utfordringen. Her beskriver vedkommende opplevelsen av mestring i utøverrollen, som gir trygghet og en økt selvtillit:

(...) Je er forholdsvis interessert i musikk, da...(...) hadde je bære *hørt* på musikk, så hadde itte det vørti det såmmå...,tru je...(...) Je tru det er litt med det å prestere, spesielt hvis du er solist, hvis du klare å ...prestere slik du har forvente av deg sjøl, så får du jo sjøltillit, kan lissom itte skjønne no anna... og den sjøltilliten vil du ha nytte ta i andre sammenhenger å. (Informant 4)

Mestring knyttes her til egen forventning om prestasjon og den økte selvtilliten dette i neste omgang skaper. Dette handler om behov for selvrealisering og positiv selvoppfatning, som kan knyttes til den øvre del av Maslows behovspyramide (i Imsen *ibid.*:234). Informanten reflekterer videre rundt mestringsaspektet, og mener at læring og mestring i korps kan ha overføringsverdi til andre situasjoner i livet. Svært mange studier innen musikk, helse og

musikkterapi kan bekrefte denne uttalelsen. Som parallelt eksempel kan nevnes musikkterapeut Viggo Krugers studie ”Musikkterapi som læring i et praksisfellesskap” (Kruger 2008). Denne studien omhandler en gruppe elever med utagerende og lite hensiktsmessig adferd, som får tilbud om å delta i et rockeband på skolen, med en musikkterapeut som leder. Gjennom målrettet arbeid, sosialt fellesskap og motiverende musikkspill endrer elevene adferd og dermed roller i miljøet på skolen. Elevenes læring gjennom rockebandet fikk konsekvenser for livet også *utenfor* skolen. Det handler om overføringsverdi av tiltak, der selvtilliten er sentral. Læring på dette feltet er overførbart til andre situasjoner i livet. Dette mener jeg er direkte overførbart til informant 4`s uttalelser om egen mestringsmotivasjon som vist over. Læring i et trygt musikalsk fellesskap der en får tilpassede utfordringer og stimulerende oppgaver av ulik art, gir grobunn for vekst og en styrket selvtillit gjennom mestring. To informanter kan bekrefte dette:

Ja, at du lære no er jo viktig... at du utvikle deg... det er motiverende. (Informant 3)

Og korps har lært meg mye om ledelse, inspirasjon, om det å være et forbilde, hva sosiale aktiviteter betyr for barn, og hvilken betydning det har i det voksne livet. (Informant 6)

Her forteller informant 6 også om det å være et *forbilde* for andre, og hvordan det er betydningsfullt i egen mestringsopplevelse. Slik jeg ser det blir man et speil for andre, som gir en opplevelse av mestring og mening, i den forstand at en opplever å gjøre en viktig jobb i korpset. Gjennom relasjon får vi speilet oss selv og stadfestet hvem vi er, slik teoretiker Georg Herbert Mead også uttaler det i sin speilingsteori (i Imsen *ibid.*:294). Essensen i hans teori er at vi blir mennesker av å møte andre mennesker. I denne sammenheng kan vi se at mennesker er kontaktsøkende i sin motivasjon etter samhørighet og fellesskap med andre.

Kort oppsummert inneholdt kategori en *individuelle* motivasjoner to deler; om følelser og estetikk samt mestring. Sentralt her var de indre motivasjoner rundt de følelsesmessige og estetiske opplevelser musikkdeltagelsen gav informantene. Når det gjaldt mestringsfaktoren var de å prestere bra på eget instrument, læringsbehovet og opplevelsen av å være et forbilde for andre viktig, i relasjon til de yngre i korpset. Dette sosiale aspektet bringer oss over til de *sosiale* motivasjonsfaktorene i del *to* av motivasjonskategoriene.

## 4.2 Sosiale faktorer

Å delta i korps er å være sosial. Som informant 6 beskriver over, er læringen i korpset mangesidig og motiverende. Denne delen av studiens funn handler om hva slags betydning det sosiale miljøet har for korpsmusikerne. Innenfor denne kategorien av motivasjonsfaktorene var følgende aspektene av vesentlig betydning for informantene: *Mening, sosialt ansvar, tilhørighet og sosialisering samt sosialt nettverk.*

### 4.2.1 Mening

Meningsfylte opplevelser i hverdagen kan skape følelse av helhet og sammenheng i livet. En informant uttrykker det meningsfylte i korpsaktiviteten på denne måten:

Korpset har gjort at jeg har fått et bedre musikalsk uttrykk, at jeg ville gå musikklinja, at jeg har fått utrolig mange venner, at jeg har følt meg god. Jeg har fått troa på meg selv (Informant 6).

Informanten trekker her frem *vennskap* som sterk sosial motivasjon. Ruud (2008:12) påpeker at menneskers søken etter gjensvar i andre menneskers sinn, kreativitet og lekenhet er det som primært driver oss, og at det er disse motivene som gir mening til våre opplevelser. Korpset som sosialt fellesskap gir rom for den lekenhet og kreativitet som Ruud her skisserer. Meningsaspektet er sammensatt. Det forteller informant 1 mer om:

(...) Det er jo meningsfylt på den måten at du lærer deg sjøl no.

Som informantene her uttrykker er mening og mestring knyttet tett sammen. Informanten opplever at læring i korpset gir hverdagen et meningsfylt innhold. Tia DeNora (2000) bekrefter dette i sine sosiologiske teorier. Hun kaller musikken for ”tecknology of self” og uttaler at musikken tilbyr redskaper vi kan konstruere våre liv med, som kan gi livet mening og sammenheng. Antonovskys teori om ”sence of coherence” (SOC) tar også for seg dette aspektet (Antonovsky 1981). Han vektlegger begrepene begripelighet, håndterbarhet og mening som viktige momenter for menneskers livsmotivasjon. Begrepet mening var også et viktig motivasjonsaspekt i Imsens motivasjonsteorier (Imsen 1998) En kan ut ifra disse teoretiske betraktningene se at aktivitet, i dette tilfelle korpsaktivitet, konstruerer rammer og gir *mening* og innhold til livene for korpsmedlemmene.

#### 4.2.2 Sosialt ansvar

Gjennom analysen av det empiriske materialet, ser jeg at noe av motivasjonen for korpsaktiviteten henger sammen med en opplevelse av å være en del av en større enhet, og se sammenhengen mellom seg selv og andre. Motivasjonen kan innenfor dette temaet handle om det å være et forbilde og være en støttende inspirasjon for andre i korpset, også egne barn. I tillegg til gleden og det lekne i det sosiale fellesskapet en opplever, fins også opplevelsen av ansvar ovenfor de unge. En informant beskriver det slik:

(...) men det er jo noe av motivasjonen for at je har vøri med alle dessi åra, at je ha vilja at dom ska vara med å spelle, itte dermed sagt at je hadde slutte, men det er jo veldig moro for meg at dom er med... (informant 4)

Informanten ser musikkaktiviteten som noe mer enn kun et eget individuelt behov. Ansvaret i det å være rollemodell innad i korpset blir en motivasjon til korpsdeltakelse. Imsen (1998) trekker i denne sammenheng frem at vår motivasjon kan ha med våre *grunnleggende* verdier å gjøre. Handlinger og motivasjon kan ikke kun forklares ut ifra en rekke mer eller mindre selvregulerende motiver eller personlighetstrekk, men hva individet anser for godt og vondt, vesentlig og uvesentlig (ibid.:227). Informant 4 ser korpsmotivasjon med et overordnet blikk på bakgrunn av eget verdisyn:

Det er itte sikkert je hadde spelt her hårt år bare for egeninteresse.. dæ tru je kanskje itte... det er mye et *samfunnsansvar*, syns je... på en måte...

De menneskelige livsverdier fungerer her som en helhetlig referanseramme for tilværelsen, og gir et større perspektiv på det sosiale ansvaret en har som musiker i et korps, slik informanten her uttrykker det. Samfunnsansvaret trekkes inn som en viktig kilde til motivasjon.

#### 4.2.3 Tilhørighet og sosialisering

Sosiologisk sett er korpset en liten, sosial gruppe som sammen utøver en felles musikalsk interesse. Gruppen gir en opplevelse av tilhørighet for informantene, og oppleves av flere som en arena med læring, struktur og disiplin, altså en sosialiserende virksomhet. Det sier også informant 6 noe om:

Korpset har lært meg om disiplin og være veldig strukturert. (...) Fordi i et korps så får man et bedre inn syn i hva det er å spille på lag, hvordan man skal sosialisere seg med andre, fordi du er så avhengig av alle sammen som sitter i et korps for at ting skal låte bra. Og du er helt avhengig av at alle møter opp, at alle er hyggelige mot hverandre for ellers så fungerer ikke et korps.

Kruger (2008) kaller en slik musikkgruppe for en *sosial læringsarena*; lærerik og oppdragene. Turtum (2012) beskriver i sin masteroppgave om korps det samme fenomenet som en musikalsk *læringspraksis*. Når korpset får en funksjon som en sosial læringsarena eller læringspraksis, kan den virke positivt oppdragene på deltagerne, en rammefaktor som virker motiverende. Informanten forteller også her om tilknytningen og avhengigheten i dette sosiale fellesskapet, som binder dem sammen. I Maslows behovshierarki, som jeg har redegjort for i kapittel 2, er sosial tilknytning eller tilhørighet satt opp sammen med behov for kjærlighet, altså et helt grunnleggende behov innenfor menneskers behovsmotivasjon.

Miljøets betydning for trivselen går igjen hos alle informantene. Samtlige uttrykker en opplevelse av at korpset har et meget godt, sosialt miljø. De mener det handler om at alle blir sett og at man i fellesskapet tar vare på hverandre. Informant 1 karakteriserer det nærmest som å ha en ekstra familie hvor man har sin rolle og kan kjenne tryggheten og forutsigbarheten i det:

Det er noe med det at det er nesten som en familie, det tror jeg er viktig å ha en sånn tilhørighet, alle har sin rolle, sin plass med forventninger til en.

Miljø (...) ... ja du får jo kamerater, venner, og lærer å opptre i flokk, får je si da... (...) Det er noe eget ved det! Detti her å spille i korps... du lære deg noe som du kan dra med deg resten ta livet i alle fall, det er helt sikkert. (Informant 1).

Informant 1 ser den oppdragene virkningen en slik sosial gruppe kan ha på sine medlemmer. Det har vedkommende erfart etter svært mange år som musiker i korps. Derfor blir det vekt bak ordene når informanten trekker frem uttrykket *læring for livet*. Dette betyr også at denne livslange læringen blir en *ressurs* du kan benytte samme hvor du flytter på deg i livet. Muligheten for å delta i korps, gir deg tilgang til et større sosialt nettverk, og gir en sterkere opplevelse av tilhørighet i livet.



#### 4.2.4 Sosialt nettverk

Tilhørighet og nettverk er nært knyttet sammen. Informantene kan her fortelle viktigheten av den nettverksskapende funksjon korpset har i deres liv. Informant 5 uttrykker det slik:

Korps gjør at du raskt kommer inn i et nytt lokalmiljø dit du flytter. (...) Det har jeg opplevd.  
Tilhørighet, noen å si hei til på butikken, man får et nettverk. Folk som kan hjelpe deg i dagliglivet

Denne uttalelsen er beskrivende for all type sosial fritidsaktivitet, være seg kor, korps, syklubb eller bridgelag. Deltagelse i gruppa gir et sosialt nettverk, som gir en følelse av sosial forankring og tilhørighet i nærmiljøet der du bor. Dette nettverket kan komme til nytte også i dagliglivet for øvrig, hvor en kan utveksle tjenester ut ifra hvilken kompetanse man besitter. Til sammenligning fant Balsnes (2009) i sin doktorgradsstudie om kordeltakelse ut at koret var en arena for nettverksbygging og opplevelse av tilhørighet. Medlemmene får gjennom koret en opplevelse av støtte og vennskap som kan bøte på følelse av isolasjon og ensomhet. Det kan informant 6 bekrefte også gjelder innen korps:

Jeg flytter til høsten fordi jeg er kommet inn på skole. Det første jeg kommer til å gjøre er ikke å skaffe meg en jobb ved siden av studiet. Nei det er å finne meg et korps! Det er helt klart. Å finne meg et korps, for der har jeg noe til felles med noen. Man skaper et nettverk, og man møter nye mennesker.

Informanten har, slik jeg oppfatter det funnet seg en *nøkkel* til et sosialt liv. Uansett hvor vedkommende havner i livet, fins det et korps å delta i. I korps er det ingen *reservebank*, som en informant sa. En får være med, uansett:

Je er (...) år, så er je enda med å spiller, det er itte mye du kan vara med i som du kan, ... men du har i alle fall muligheter når du er med i et korps ...så har du i alle fall muligheten til å vara med *hele livet*, da... hvis du ønske det sjøl. (Informant 1)

Denne uforbeholdne deltagelsesmuligheten gir en trygget og forutsigbarhet som informanten opplever som god. At vedkommende kan delta hele livet, uten å være redd for ikke å være *god nok*.

Kort oppsummert gav *del to* innenfor motivasjonskategoriene en oversikt over de *sosiale faktorene* som har betydning for informantene. Disse var *meningsaspektet*, der vennskapet i det sosiale fellesskapet var viktig. Enkelte opplevde også det *sosiale ansvaret* som forbilde

som en betydelig motivasjonsfaktor. *Tilhørigheten* og den *sosialiserende funksjonen* korpset har som læringsarena, var av vesentlig betydning. Viktig var også opplevelse av å kunne delta i dette sosiale fellesskapet og skape seg et *nettverk*. Dette er også nært knyttet til faktorer som omhandler de systemiske rammene rundt korpset, som i det videre legges frem.

### 4.3 Systemiske faktorer

Den tredje kategorien omhandler de systemiske faktorene. Der er dirigenten og styret sentrale motivasjonsfaktorer, kom det frem gjennom intervjuene. Dirigenten som viktig, tildels avgjørende motivasjonselement går igjen hos alle informantene, og er på grunn av dette tatt med i to punkter, både som *relasjonell leder* og med fokus på dirigentens *forberedthet*. Informantene fremhever også *styrets retningslinjer* som vesentlige motivasjonsrammer, i forhold til korpset som virksomhet. Dirigenten blir i det videre omtalt både som leder og dirigent.

#### 4.3.1 Dirigenten som relasjonell teamleder

I dette brassbandet er mitt inntrykk at dirigentens rolle som forbilde og teamleder spiller en svært viktig rolle. Alle syv informantene hadde momenter å komme med når det gjaldt dirigentens rolle i forhold til egenmotivasjonen. Her er noen uttalelser:

Det er jo en teamleder, og den rollen er jo viktig for å få gruppa til å jobbe sammen... ja.

Dirigenten er viktig (Informant 5)

Det som er viktigst med dirigenten det er at'n har et realistisk ambisjonsnivå... du må tenkje at detta ska gå sånn litt og litt oppover... for hårt år... så der er egentlig dirigenten flink. (...) Det er ingen som dett av lasset på en måte... også er'n flink tel å få med alle musikera... at det er viktig for'n at alle stemmer blir orntli gjennomført, da. At alle kan stemmene sine, og at alle blir sett på som like viktige i korpset (Informant 2).

Dirigenten har gitt meg større roller, jeg har hatt solistopptredener, jeg... på ett år rykka jeg opp fra 2. stemme(...) til solo(...). Det gir deg et visst ansvar (Informant 6)

Informantene trekker her frem dirigenten som *leder* av en gruppe og *evnen* vedkommende har til å fylle denne funksjonen. Lederen skal i følge informantene både kunne se hver enkelt musiker, være lyttende og kunne forstå musikerne. Dette dreier seg om en leders relasjonelle kunnskaper. Hvis en knytter dette til relasjonsteori, defineres relasjonskompetanse som evnen

til å forstå og samhandle med de mennesker vi samarbeider med på en god og hensiktsmessig måte (Røkenes 2002: 7). Informanten uttaler også at en leder skal legge til rette for mestring og være gruppens teamleder for å holde laget samlet. Viktig å ”få med alle musikera”, som informant 2 sier. Dette innebærer også å ha et realistisk ambisjonsnivå for dermed å få med alle. Innenfor motivasjonsteori er det å få *passse utfordringer* og oppleve mestring en viktig motiverende faktor. Skaalvik nevner Eccles (1983,1984,1987) sine teorier angående forventninger om mestring av bestemte oppgaver. De antas å bli påvirket av oppgavens vanskelighetsgrad, erfaringer og *forventninger fra ledere* (i Skaalvik & Skaalvik 1996). Dirigentens rolle er ut ifra dette sentral, enkelte informanter mener *avgjørende*, som motivasjonsfaktor ovenfor musikerne i korpset. Dag Jansson (2008) har i sin masteroppgave gjort en studie angående dirigentens rolle i et kor, sett fra koristenes synsvinkel. Han har på bakgrunn av sine funn laget en modell for godt lederskap. Der fremhever han noen absolutte betingelser som må være tilstede for at lederskapet skal fungere. Disse omfatter *kontakt, autoritet, oppriktighet, visjon og troverdighet*. Lederen skal både være troverdig og skape kontakt, samtidig som det må ligge en visjon og en målsetting til grunn for arbeidet som utføres. Disse punktene opplever jeg stemmer godt overens med det informantene i denne undersøkelsen ser som viktige sider ved en motiverende dirigent.

#### **4.3.2 Dirigentens forberedthet**

Informantene kan fortelle at dirigentens forberedthet gir signaler om at musikerne er viktige i dirigentens øyne. De forteller at uansett hvor mange de er på øvelse, blir øvelsen gjennomført like profesjonelt. Dette får positive konsekvenser for oppmøtet, og øker motivasjonen, slik informant 5 forteller:

Jeg føler at jeg får noe igjen musikalsk og dirigenten er veldig sentral oppi det. Vi har en dyktig dirigent.(...) Han gjennomfører alltid en øvelse 100 % med de som er til stede, uavhengig av frafall den dagen. Han korter aldri ned på øvelsen eller gjør noen enkle løsninger, fordi at vi har et litt spinkelt korps. Alle som er til stede skal få valuta for penga, for å si det sånn. Uansett. Dirigenten møter alltid godt forberedt. Det gjør at jeg synes korpset har et lite fravær på medlemmene, fordi folk ser at det er viktig, og de vet at det går utover de andre at de ikke kommer. De går glipp av noe, ikke minst. (informant 5)

Korpset er jo et brassband, og i et brassband så er det veldig viktig med klang, det forutsetter at man er en *god leder* i det musikalske bildet, klangmessig og disiplinmessig. Man må gjøre det ordentlig. (Informant 6)

Informant 6 nevner i tillegg dirigentens evne til å holde disiplin og lede korpset musikalsk. Dette er sentrale momenter i en leders yrkeskompetanse. Yrkeskompetansen er både relasjonskompetansen og handlingskompetansen en yrkesutøver har (Røkenes 2002:9). Når vi ser begge dirigentpunktene samlet under ett; dirigenten som *teamleder* og dirigentens *forberedthet* viser denne studien at informantene fremhever dirigentens musikkunnskap og relasjonskompetanse, altså yrkeskompetansen, som viktige lederegenskaper angående deres motivasjon for korpsdeltagelse. Med en kompetent musikalsk leder føler de seg sett og forstått med tilrettelagte utførelser slik at de opplever mestring. Det skaper trygghet og økt motivasjon.

### 4.3.3 Styrets retningslinjer

Dirigenten er sentral i den direkte relasjon og veiledning av korpsets medlemmer, men styrets overordnede målsettinger og retningslinjer spiller også en rolle på informantenes motivasjon. En vesentlig målsetting flere informanter setter pris på, er korpsets deltagelse i konkurranser som gir dem en felles målsetting å jobbe ut ifra. Informant 5 og 6 formulerer det slik:

Konkurranser er motiverende, for det samler oss om et felles mål. Korpset har et uttrykt ønske om å delta i konkurranser hvert år på NM, det betyr at noen kanskje velger et annet korps, men i dette korpset er det en prioritert sak, og vi har ambisjoner om å være et etablert korps i (...).div, som sier noe om hvilket nivå vi skal delta i på NM. Ønsker går i begge retninger. Men nå har vi et felles mål.

Forbildene som gjør at jeg i dag fortsatt spiller i korps, ledelsen har så mye å si, at ledelsen er motivert for å gjøre korpset bra for unge, og skape det sosiale rundt, slik at det er mulighet for sånn som å dra på bowling og dra på seminarer, konkurranser, turer og ha det gøy.(Informant 6).

Hvordan styret målrettet jobber for å legge til rette for et godt, sosialt miljø er sentralt for informant 6 sin motivasjon. Turtums korpsstudie (2012) bekrefter dette. Funnene fra hennes forskning viste at turer og utenommusikalske aktiviteter kunne være med på å unngå frafall i korpset, fordi de fungerte som motivasjonskilder til å fortsette i denne læringspraksisen. Innenfor denne korpsstudien har enkelte informanter styrets systemiske lederevner i fokus. Informant 4 uttaler følgende:

(...) Har du en flink dirigent så kanskje det er det viktigste. Men har du et styre som fungerer og har ting på plass hele tida, så er det og veldig viktig for korpset. (...) hvis styret er litt på forskudd

(...) og veit å som ska skje(...) og klare å gi ut beskjeder i god tid (...), klart det er mye enklere å vara med i et korps da. Slepp å sitte å irritere seg før enkelte ting (...)

Ved å se på informant 4, 5 og 6 sine uttalelser samlet, trer styrets påvirkning på egenmotivasjonen tydelig frem. De ser imidlertid ulikt på hva styrets *viktigste* motiverende funksjon er. Denne studien viser at de eldre ser mer *systemisk* på styrets oppgaver, der orden, notesystemer, klare beskjeder og en tydelig målsetting er vesentlig, slik informant 4 uttaler. Mens de yngre musikerne ser den sosiale, kreative, lekende felleskapsdelen som viktigst. For eksempel å dra på turer, spille bowling og gjøre sosiale utenommusikalske aktiviteter, slik informant 6 uttaler det. Dette handler, slik jeg ser det med disse informantene, om aldersforskjell, livserfaring, roller de har hatt i korpset, samt roller de har i yrkeslivet. Har de hatt lederverv og sittet i ulike typer styreverv selv noen år, ser de virksomheten gjennom andre, mer systemiske briller. Korpset består av medlemmer fra 18 til over 70 år. Et fellesskap med en slik blandet medlemsmasse aldersmessig, viser seg i denne studien å gi et bredt spekter av ideer og kreative muligheter for sosial aktivitet i et korps. Imidlertid så også informantene at et felles hovedmål, som for eksempel deltagelse i konkurranser, var vesentlig for samholdet i korpset og dermed også musikernes motivasjon.

Ved å kort oppsummere del tre innenfor motivasjonskategoriene, ser vi at *dirigentens rolle* er sentral for alle informantene. Både dirigentens *relasjonskompetanse* og kunnskap musikalsk, men også vedkommendes evner og intensjoner om å møte *forberedt* til øvelser, som handler om å tilrettelegge for mestring og det å se musikerne. *Styrets målstyring* gjennom semesterplan for korpset var også viktig for motivasjonen. Dette fører oss over til den siste av de fire motivasjonskategoriene der forholdet til samfunnet og kulturen rundt oss påvirker musikernes motivasjon.

#### **4.4 Kulturelle faktorer**

I denne siste kategorien får vi innblikk i bygdas og kommunens plass som overordnede motivasjonsfaktorer. Her trekkes *bygdas forventning* og *korpsmuligheter i kommunen* frem som viktige momenter.

#### 4.4.1 Bygdas forventning

Denne studien viser at samspillet mellom musikerne i korpset, bygda og kommunen utenfor er en viktig faktor for enkelte informanter. Den nærmeste relasjonen i denne sammenheng er forholdet til bygda.

(...) du er mæ i et korps som gir liv i bygda bl.a., det er veldig bra... je trur for bygdefolket generelt så er det veldig bra å holde liv i musikkorpset (Informant 1).

Bygda ønsker å ha et korps, og musikerne har som målsetting å spre musikalsk glede og inspirasjon til de som kommer på konsert. Dette blir et forhold som påvirker begge parter og gir musikerne ny motivasjon, slik informant 3 også uttrykker det:

(...) at folk kommer etter konsert og takker fordi de har fått no ... så jeg føler også at de som er utenfor korpset også får noe .

(...) engang begynte en av tilhørerne å gråte på en konsert vi hadde... det er veldig sterkt å oppleve, det er spesielt... så følte vi at vi hadde gitt noe... Han gråt av glede, ikke av sorg. En som var glad i musikk. Det kom så uventa... (Informant 5).

Informantene uttrykker ansvaret de ser ovenfor sambygdingene og merker responsen de får fra et fornøyd og sterkt berørt publikum. Det blir en gi og ta situasjon; korpset lager konserter og liv i bygda, mens musikerne får opplevelsen av positiv respons underveis og etter konserter. Slik jeg ser det er det å bli inspirert og motivert av responsen på konserter å oppfatte som en *ytre motivasjon* (Imsen 1998). Samtidig er det sterke berørende inntrykk informantene beskriver, som gir individuelle følelsesopplevelser, en affektiv tilstand som oppleves forsterkende og motiverende. (Ruud 1997). Det kan derfor også etter min mening falle inn under definisjonen *indre motivasjon*.

Imsen (1998) trekker frem *kulturen* i et samfunn som en sentral motivasjonsfaktor (ibid.:226) Hva samfunnet fremmer av aktivitet bygger på de *verdier* vi baserer samfunnet vårt på. Enkelte informanter kjenner dette som et tosidig ansvar de har ovenfor bygda. På den ene side å gjennomføre korpsets aktivitetsplan med konserter og konkurranser. På den annen side å bidra for bygda i andre sammenhenger på tvers av kulturgrener. Det er i utgangspunktet godt å kunne gi noe til bygda, men kan samtidig være mye å delta på for musikerne:

(...) for et slikt bygdekorps så blir det jo en del spelling i tillegg, grupper og slik på bygda og mye spelling på bygda utenom...(...) for å hjelpe andre foreninger og slik. Hvis det er turnstevne, så

spelle vi der, og er det åpning tå barnehagen så spelle vi der, og i kjerka spelle vi og ganske mye...(informant 4).

Slik jeg oppfatter informant 4, tar vedkommende et ansvar og skaper motivasjon på bakgrunn av egne etiske og moralske verdier. Det å hjelpe hverandre i et bygdesamfunn er her sentrale verdier. Imsen (1998) knytter også motivasjon til verdier. Livsverdier for disse musikerne er også forankret rundt de store høgtidsdagene i året. Her skiller 17. mai seg markant ut for en korpsmusiker. Da har korpset en sentral plass i feiringen, og er i den sammenheng en nasjonal markør på vår frihetsdag. Med nasjonal markør mener jeg her et nasjonalt kjennetegn i nasjonens feiring denne dagen. 17. mai er forbundet med *korpsmusikk*. Det er en høy forventning fra alle i bygda at musikerne stiller opp denne dagen. En informant uttrykker motivasjonen for å bidra for bygda 17.mai slik:

Je trur je har vøri med på hver eneste 17.mai sea je bynte i 1951...(…) Det blir som med alt det andre når je er med i musikken, det gjør meg glad... og je blir i godt humør. Det er morosamt når det er fint vær, sjølsagt, men en stille jo opp om det er dårlig vær og! Det går bra. (Informant 1)

Motivasjoner styres her ut ifra to kjernepunkter. Det ene er, som nevnt over, verdispørsmål og kulturell forankring i egen bygd, en motivasjon for å stille opp for bygda på årets kanskje viktigste dag, nasjonaldagen. Det andre er den indre motivasjonen i opplevelsen, at det er moro å spille for et jublende 17. mai-publikum. Flere av de andre informantene trakk også fram 17. mai som en viktig dag å vise korpset frem på. Men ikke alle var like motivert til å stille opp på en slik krevende dag. Noen mener at korpset ikke trenger ha så mye fokus på denne dagen, som tross alt ikke er det viktigste målet for korpset i løpet av et år, etter deres oppfatning. De ønsket heller ikke å bli assosiert med at ”korps er lik 17.mai.” Motivasjonen var av den grunn ikke like sterk hos alle angående korpsets ansvar på nasjonaldagen.

#### **4.4.2 Korpsmulighetene i kommunen**

Et overordnet nivå i motivasjonstenkningen, er hvordan systemene rundt korpset fungerer, og fremmer motivasjon til deltagelse. Disse faktorene kan ses i lys av politiske og kulturelle systemer angående hva en kommune ønsker å støtte og fremme av ulike kulturelle aktiviteter. Jeg skal ikke ta opp den diskusjonen her, derimot belyse hva slags syn informantene har på motivasjonen innenfor dette feltet. Når det gjelder korpsaktivitet snakker informantene om viktigheten av å ha ulike typer korps i en kommune. At ikke alle enten har et svært høyt eller

svært lavt nivå, men at alle som vil spille kan finne et korps som matcher eget nivå. Informant 5 uttrykker det slik:

Vi skal ha med oss nye musikere og, vi må ha plass til dem. De nye er ikke på det nivået enda. Men de og har da muligheten til å komme til det nivået. Blir det for heftig, finnes det korps som har lavere ambisjoner. Viktig å finne et på *sitt* nivå.

I denne kategori fire ble bygda og samfunnets påvirkning på motivasjonen belyst. At samspillet med bygda fungerer ballansert, og at det fins ulike typer korps på eget ambisjonsnivå, synes å være en viktig motiverende faktor for denne korpsmusikeren. Jeg trekker av dette den slutning at folk trives best i musikkgrupper som er på ens eget ambisjonsnivå. Dette kan en forstå på den måten at en der får utnyttet sin kapasitet best, føler seg mest hjemme og kjenner trygghet og tilhørighet i det. Det skaper ny motivasjon.

#### **4.5 Oppsummering**

Jeg har gjennom dette kapittelet søkt å fremlegge svar på første del av problemstillingen, som omhandlet informantenes syn på egen motivasjon for å spille i korps, og koblet dette opp mot teori. Motivasjonsfaktorene ble inndelt i fire kategorier: de individuelle, de sosiale, de systemiske og til slutt de overordnet samfunnskulturelle. Innenfor *første kategori* var den indre motivasjonen og egeninteressen sentral, det å være genuint interessert i musikk. Samtidig var korpsaktiviteten sterkt knyttet til familiære tradisjoner, oppdragelse og verdier for flere. Fokuset var også knyttet til den estetiske dimensjonen av musikkinteressen som gir høydepunktsopplevelser og gode følelser, samt opplevelsen av økt selvtillit gjennom mestring. I *kategori to* var det sosiale miljøet sentralt. Det å bli sett, anerkjent og oppleve tilhørighet i samspill med andre likesinnede. Gjennom deltagelse i et musikkmiljø skapes det et nettverk rundt musikeren som knytter sosiale vennskapsbånd også utenfor korpsfelleskapet, som kan forhindre isolasjon og ensomhet. Sentralt for motivasjonen i *kategori tre* var dirigentens rolle som tilrettelegger og motivator, ved å se den enkelte og ved å gi ”passe” vanskelige utfordringer. I relasjon og kommunikasjon med musikerne kan dirigenten, slik jeg tolker informantene, bidra til mestringsopplevelser og økt selvfølelse, som i sin tur styrker egenmotivasjonen. Informantenes uttalelser viste også at styrets tilrettelegging for et godt sosialt miljø og dets målsetting med konserter, seminarer og sosiale turer, var en avgjørende faktor for motivasjon. Å delta i konkurranser ble av flere ansett som en vesentlig motivasjonskilde, i tillegg til at kontakten korpset har med bygda var viktig for den aktivitet



musikerne ønsket å ha med konserter og opptredener. På meg virker dette som et gi og ta - forhold, en gjensidig avhengighet, hvor korpset stiller opp for bygda ved å delta 17. mai, på stevner og ulike arrangementer, mens bygdas innbyggere bidrar som publikum på konserter og konkurranser korpset deltar i.

Enkelte informanter så korpsmotivasjon også på et overordnet nivå i *kategori fire*. De nevnte spesielt det samfunnskulturelle aspektet med behovet for mange ulike korps i kommunen, slik at flest mulig korpsinteresserte kan delta på sitt eget nivå. Informantene har selv valgt forskningskorpset som "sitt" korps, som gir dem god motivasjon på et rimelig ambisjonsnivå i forhold til egen forventning.

Av alle de motiverende faktorene fra de fire kategoriene i denne studien, kan jeg se at det er spesielt *fire hovedmomenter* som utkrystalliserer seg og danner en felles motivasjonsplattform for *alle* informantene. Disse er: *tilpasset mestringsnivå, dirigentens evne til å se musikerne, korpsets inkluderende miljø og korpsets felles målsetting og virksomhetsplan*, som gav mening og inspirasjon. De første tre bitene, mestring, å bli sett og oppleve å bli inkludert er alle viktige faktorer i Maslows behovshierarki (jfr.s.11). Maslow trekker også frem selvrealisering som kan knyttes til det å jobbe mot et felles mål, slik det siste motivasjonspunktet handlet om. Dette viser at mennesker i stor grad styres av de grunnleggende behov vi har. I relasjon og kommunikasjon med mennesker rundt oss ønsker vi å *mestre*, være *sosiale* og oppleve å *bli sett* med de evner og anlegg vi har. Å ha en klar plan som målsetting gir også mening og noe å jobbe mot, som styrker følelsen av en felles retning for gruppa. De sentrale fire motivasjonsaspektene informantene har kommet med i denne studien bekrefter også Antonovskys (1981) teori om SOC, *sence of coherence*, som omhandler hvordan vi mennesker har behov for og styrer våre motivasjoner ut ifra et ønske om å oppleve helhet og sammenheng i hverdagen. Informantenes motivasjonsaspekter blir i neste kapittel drøftet opp mot helseteorier.

## 5. KORPSMOTIVASJON KNYTTET TIL HELSE OG LIVSKVALITET

I det videre skal jeg se på *sammenhenger mellom motivasjonsfaktorer og helse og livskvalitet som* knytter seg til problemstillingens andre del: Hvordan kan motivasjon knyttes opp mot helse og livskvalitet? Kapittelet er tredelt. I første del legger jeg frem informantenes egne beskrivelser av helseopplevelser i korpsammenheng, og knytter disse til motivasjonsfaktorer og helseteorier som omhandler sammenhenger mellom kulturaktivitet og helse. I del to drøfter jeg dette fremlagte materialet. Den avsluttende delen tar for seg tittelen på oppgaven og knytter studiens funn til musikkterapien.

I intervjurunden var jeg bevisst på å være åpen for at svarene rundt helse-opplevelser kunne gi tegn på at korpsaktivitet *både* kan fremme og *hemme* helse. Det fins mye litteratur som på ulike måter belyser forholdet mellom kulturell aktivitet og helse, som nevnt i kap.1. Innenfor dette feltet velger jeg i hovedsak ut teori fra forskning innenfor musikkterapien, som belyser sammenhengen mellom musikkdeltagelse og helse på en god og oversiktlig måte. Jeg velger også denne teoretiske plattformen på bakgrunn av denne studiens tilknytning til det musikkterapeutiske feltet.

Musikkprofessor Even Ruud, som er en sentral skikkelse i det musikkterapeutiske landskapet, beskriver *sammenhengen mellom kulturell musikalsk aktivitet og helse og livskvalitet* i fire hoveddeler (Ruud 2011:18). I det videre bruker jeg de fire punktene som ramme for drøftingen.

De fire punktene er:

- *Det vitale aspektet* som omhandler estetikk og vårt følelsesliv.
- *Handlingskompetansen*, som er knyttet til opplevelse av mestring og kraften til å håndtere eget liv.
- *Tilhørighet*, der sosialt nettverk og sosial kapital er vesentlig.
- *Meningsdimensjonen* knyttes til opplevelse av kontinuitet i livet og forankring til egen kultur, verdier og håp.

### 5.1 Vitalitet

Ruud (1997) fremholder følelsesbevissthet og vitalitet som en sterk faktor i et menneskes identitetsutvikling. Ruud påpeker at identitet utvikles og integreres gjennom forpliktende

forhold til andre mennesker, slik det er muligheter for i et korps. Det handler om å bli bevisst egne følelser, om å tolerere følelser og gi uttrykk for dem, altså hva det vil si å være oss på et gitt tidspunkt (ibid.:82). Det å oppleve å være autonome, hele mennesker er nært knyttet til dannelsen av vår egen identitet, som i neste omgang er avgjørende for vår opplevelse av egen helse og livskvalitet. Ettersom musikk i særlig grad er med på å stimulere og utløse følelser, blir dette et argument for hvilken sentral rolle musikken har for vår oppbygning av egen identitet. Bonde (2009: 31) legger til at sosial musisering kan ha estetisk betydning og inneha viktige eksistensielle funksjoner. Både Bonde og Ruud ser på følelser, vitalitet og estetikk som viktige funksjoner for mennesker eksistens. Opplevelse av å bli følelsesmessig berørt og nyte det estetiske i musikken, var også viktige motivasjonsfaktorer for informantene. Jeg ser her koblingen til Ruuds (2006) definisjon om helse som en *opplevelse*. Det å være tilstede i eget liv, ha sterke følelsesmessige opplevelser og gå inn i en slags ”flow-opplevelse”, ut av tid og rom. Det får vi her bekreftet, der informant 1 forteller om sterke følelsesstimulerende opplevelser som er kroppslig forankret og vitaliserende:

Musikkstykkjer som er godt for øret... det er helt fantastisk... det blir en veldig god følelse... det er musikk i kroppen... det er bra... ja du bi jo godt humør og... har lyst til å leve da!

Informanten knytter denne musikkopplevelsen direkte til livsmotivasjon, gjennom beskrivelsen ”lyst til å leva” og til følelsesvitalitet og glede, og kobler dermed korpsmotivasjon og helse direkte sammen. Musikk innenfor vitalitetsaspektet kan også virke *avkoblende*. Musikk kan brukes til å regulere stressnivået. Tilstanden kjennetegnes ved biokjemiske og fysiologiske forandringer i kroppen, som endrer adferd og opplevelser (Ruud 2005:188). Stress er ikke nødvendigvis en negativ tilstand; den setter oss i alarmberedskap i farlige situasjoner. Men for disse informantene er stress jobberelatert ubehag og er ofte knyttet til et overhengende ansvar som de opplever å koble av fra i korpssammenheng.

Har nok innvirkning på helsa og, at en tenkjer på no anna... hvis du har en stressende jobb eller mye å gjøra i hverdagen da er det veldig greit å tenkje på no anna... helt no anna. (Informant 2)

(...)Tenke på andre ting enn det du tenke på i hverdagen... i en stressende jobb har du frister hele tida... koble ut slike ting,... å kutte ut stress er sikkert bra.(...) (Informant 3)

(...)Men dæ æ egentlig eneste måten å koble helt av ifra jobben, det er å spille! For det å være gardbruker, dæ æ noe du har med deg hele tida. Hvis du ska koble helt av, så lyt du ha en hobby som du kan tenkje på mens du driv me'n i alle fall. (...) Det er kanskje den eneste gongen i døgnet du kutte helt ut det å vara gardbruker. (Informant 4)

Motivasjonen for disse informantene er at korpsdeltagelsen, slik jeg fortolker det, virker som en slags katarsis, en renselse, der en får bort krevende tanker og fyller opp sinn og kropp med meningsfull musikk. Musikken virker ballanserende på stressnivået, og gir en følelse av avspenning og velvære, som *virker motiverende og samtidig helsebringende*. Ikke bare er musikken *i seg selv* dempende på stressnivået, men like mye konsentrasjonen og det absolutte fokuset i rollen som utøvende musiker, slik informant 7 uttrykker det:

Jeg tror at stress er en viktig faktor som utløser migrene, og når jeg stresser ned så slipper jeg å få for eksempel migrene. Har jeg hodepine så drar jeg allikevel på korpsøvelse, for jeg vet den *forsvinner!* Så hvis jeg er stresset eller syk, og er hjemme fra skolen en dag, kan det allikevel hende jeg drar på korpsøvelse, for jeg føler meg litt bedre etter det. For der må man roe seg ned uansett hvor stresset man er. Puste inn og deretter spille og prøve å gjøre det fint. Klare å legge bort andre tanker. Notene der, øra der og dirigenten der!

Balsnes (2011) bekrefter denne informantens ytring, gjennom beskrivelse av sin doktoravhandling om kordeltakelse. Hun utdyper at korets betydning for medlemmenes liv og helse er på flere nivåer. Individuelt sett bidrar kordeltakelse og motivasjon til et godt følelsesliv, personlig utvikling, mestring, egenbekreftelse og forankring av selvet, som der og da gir økt velvære.

## 5.2 Handlingskompetanse

I det andre punktet innenfor kapittelet om korpsmotivasjon tilknyttet helse, betrakter Ruud (2011:18) handlingskompetansen som viktig for helse og livskvalitet. Med handlingskompetanse menes her opplevelse av mestringsevne og egenstyrke (empowerment). *Mestring* var en vesentlige motivasjonsfaktorer for informantene i denne studien. Enkelte informanter forteller i sine narrativer om tider i livet der korpset har vært et viktig sted der de kunne hente kraft og motivasjon til å bygge opp helsa si igjen, som kan knyttes til helse som *prosess* (Ruud 2006). Bonde (2009: 231) utdyper dette poenget ved å fremheve at det å delta i en musikkgruppe, slik et korps er, kan bidra til utvikling av musikalsk identitet og musikalsk fellesskap. En informant forteller om opplevelser av å bli styrket som menneske gjennom korpsaktiviteten, en endring som handler om økt handlingskompetanse og evnen til å mestre

eget liv. Med informant 6 sine ord, belyses en nær sammenheng mellom motivasjonselementene og helse og livskvalitetsperspektivet:

Korpset gir meg alt, fordi korpset gjør det gøy å spille musikk, og musikk er bra for helsa. For musikk gjør deg glad! Musikk vekker følelser. Og for meg så har musikk vært en stor betydning for livet, det å komme meg igjennom vanskelige tider, og bygget meg opp igjen som menneske.

(...) Og det der med kreativitet... jeg må jo forstå fraser, da... og å lese noter... må lytte og lese samtidig og høre etter andre ting, så jeg tror det er bra å få skjerpet sansene på mange måter ... tror også det kan være en treningsmetode for å holde seg à jour i hodet. (Informant 7)

Informant 7 trekker frem notelesing som et viktig mestringselement innenfor handlingskompetansen. Det å forstå den musikalske meningen bak notebildet krever at en er skjerpet og konsentrert, og på den måten kan det bidra til at en holder seg à jour mentalt. Vedkommende mener, slik jeg oppfatter det, at korpset er med på å stimulere musikernes kreativitet og hukommelse, som i sin tur er et vesentlig helsespekt for alle mennesker.

### 5.3 Tilhørighet

Ruuds tredje punkt er sentrert rundt begrepet tilhørighet. Tilhørighet var i denne studien en svært viktig motivasjonsfaktor for informantene. Hvordan kan dette begrepet knyttes til helse? Ruud (1997) uttaler at mennesker bruker musikk til å regulere *sosiale relasjoner* og skape en *identitet*. Dette kan knyttes til helse ved at vi forstår at å være sosial delaktig og skape tilhørighet til en aktivitet er grunnleggende for menneskers liv og eksistens (DeNora 2000). For informant 5 er begrepet tilhørighet knyttet til det å bli *sett og akseptert*, et sentralt punkt der informantens ser en mulighet til å slappe av og være trygg i det sosiale fellesskapet. Vedkommende har et sykdomsbilde fra eget liv, der musikkorpsets betydning for å komme seg til hektene igjen er vesentlig. Informanten forteller at tilhørigheten gir mentalt påfyll, som bidrar til bedret helse:

Hvis jeg møter og er sliten, føler jeg meg mer opplagt når jeg reiser derifra, faktisk. Selv om det å spille kan være krevende nok. Så rent mentalt gir det påfyll. (...) Ja, det gir mentalt påfyll på den måten at jeg kobler ut alt annet, og er en del av en gruppe, blir sett, er akseptert. (Informant 5)

Det er her en helserelatert kobling til begrepene *sett og akseptert*, samtidig som disse to begrepene også er nevnt som *motivasjonsfremmende* gjennom Maslows behovspyramide

tidligere i oppgaven. Dette er en tydelig indikasjon på at det er en kobling mellom *motivasjonsaspektet og helse*.

## 5.4 Meningsdimensjonen

Det siste punktet under avsnittet om sammenheng mellom motivasjon og helse, er meningsdimensjonen. Ruud (2011) uttaler at meningsdimensjonen handler om opplevelse av kontinuitet i livet, knyttet til kulturelle tradisjoner, verdier og håp. Det å oppleve mening og sammenheng i livet kan oppleves som en motstandsressurs ovenfor sykdom, slik Antonovskys salutogenesiske helseteorier tar utgangspunkt i (Antonovsky 1981). Informant 6 kan fortelle om langvarig sykdom hvor vedkommende ikke kunne spille, der målet var å komme tilbake til korpset. Det å ha noe meningsfylt å komme tilbake til som en målsetting, ble her i det videre arbeidet i korpset en viktig livsmotivasjon for vedkommende. Jeg knytter dette også til Ruuds (2006) syn på helse som *prosess*, der en er aktiv i egen helseutvikling, slik informanten her uttrykker egne valg i sin helseprosess:

(...) det å ha korpset som et mål, komme tilbake igjen i korpset for å komme igjen i det gode miljøet, og komme hjem, og.. til det stedet som gir deg selvtillit, og gir deg følelsen av å være et godt menneske, å være god til no, det er så *utrolig* viktig! Jeg har brukt så mange alternativer, for å komme meg igjen. Og det er kun korps som har gitt meg den inspirasjonen og fått meg tilbake igjen! (Informant 6)

Informanten nevner her motivasjonsfaktorer som det gode miljøet, selvtillit og mestring som vesentlig for denne målsettingen som gir mening og bidrar til livsmotivasjonen. Balsnes (2011) ser til sammenligning i sin studie om kor, at det på det sosiale planet i stor grad handler om relasjoner til andre, og opplevelse av *mening og sammenheng* i livet. Ruud (2011) uttrykker også at musikkdeltagelsen er med å skape forestilling om at det er en sammenheng i livet, at livet har *en retning* og at *ulike faser i livet er integrert*. Dette underbygger min antagelse om at det er en sammenheng mellom motivasjonsfaktorer og helse og livskvalitet.

## 5.5 Faktorer som kan fremme uhelse

I samtalene med informantene kom det også frem enkelte momenter ved korpsaktivitet som kan tolkes som helsebelastende, eller at det fremmer *uhelse*. Den ene faktoren dreier seg om *øvepress* mellom øvelsene hver uke, for å kunne holde tritt med korpsets målsetting om musikalsk nivå eller aktivitetsnivået i seg selv. En informant uttrykker det slik:

Det er ikke alle som er interessert i at det skal være alt for mye aktivitet. Føle det som et press nesten, å øve og greier, for å følge med. Nei, det kan bli for mye for meg, for mange. (Informant 1)

Hvis det forventes en jevn hjemmeøving og korpsets semesterplan medfører et høyt aktivitetsnivå, kan dette oppleves som helsedempende hvis det kommer i konflikt med den daglige livssituasjonen for øvrig. Musikeren blir satt i et dilemma, der hensynet til korpset eller egen helse og livsballanse må prioriteres. Det blir for enkelte for mye å forholde seg til både i yrkeslivet og med en hobby som tar mye tid. Det som i utgangspunktet skulle være en fritidsinteresse som *gir energi*, kan da oppleves som noe som *tapper krefter* i stedet. Det er for flere informanter en ballansegang de hele tiden må ta stilling til.

Et annet moment som kom frem under samtalene, var *forventet oppmøte*, forventningen om alltid å stille opp på øvelser. ”I korpsmiljøet er det ingen reservebenk,” er uttrykket korpsetsbevegelsen ofte bruker i positiv forstand. For noen musikere kunne imidlertid dette vært godt å ha innimellom, slik enkelte informanter uttrykker det. Informant 3 mener dette om ansvaret en har for oppmøte på øvelsen hver uke:

Det synes jeg kan være litt dårlig (...) kanskje bra for de andre at du er der, men det kunne være bra for *deg sjøl* at du *ikke* er der.

Slik jeg tolker informanten, kunne det å ha en stand-in som vikar, av og til være godt. Men informanten ser fellesskapet og alles avhengighet av alle, og skulker derfor ikke en eneste musikkøvelse. Informanten kjenner dette av og til som tyngende i motivasjonssammenheng.

## 5.6 Drøfting

Avslutningsvis i dette kapitlet samler jeg trådene i en oppsummerende og drøftende del. Gjennom dette kapitlet har jeg sammenlignet begreper som ligger til grunn for informantenes motivasjon, med begreper som definerer helseaspektet. Det jeg oppdaget underveis i mitt forskningsprosjekt var at disse begrepene i stor grad er sammenfallende! Ord og begreper informantene har brukt som begrunnelse for motivasjon, er ofte de samme som brukes i teorien rundt beskrivelse av hva som påvirker helsa vår, eller ord informantene selv begrunner god helse med. Dette aspektet skal jeg i det videre drøfte.

Dette kapittelet ble delt inn i følgende deler: *vitalitet, handlingskompetanse, tilhørighet og meningsdimensjonen*.. Ut i fra Ruuds overnevnte fire punkter ser jeg i denne studien sammenhengen mellom motivasjon og helse slik:

- Informantene ble motivert på bakgrunn av *vitalitesaspektet*, der emosjonelle og estetiske opplevelser gjennom korpsdeltagelse var sentrale. *Vitalitet* er samtidig et vesentlig begrep innenfor helseteorier.
- Koblingen mellom motivasjonen og helse handlet også om å øke sin *handlingskompetanse* og øke egen selvtillit gjennom mestringsopplevelser av spilleferdighet og notelesing.
- *Tilhørighet* til korpset var svært vesentlig, både som motivasjonsaspekt og som helsefremmende faktor innenfor helseteorier. Det handler om å oppleve følelsen av å være sett, akseptert og inkludert.
- *Meningsdimensjonen* var en viktig faktor for informantene, i deres motivasjon for deltagelse i korps. Mening og sammenheng i livet var for dem viktig også i helsesammenheng. I salutogenesiske helseteorier er dette aspektet avgjørende for menneskers liv og helse.

I min drøfting rundt disse funnene, ser jeg i første omgang en kobling mellom Maslows behovspyramide og teori om hva som bringer helse. Maslow setter det å bli sett, forstått, akseptert, oppleve tilhørighet, mestring og selvrealisering som grunnleggende elementer for menneskers behov og motivasjon. De samme begrepene ser jeg brukes når man i teorien skal forklare hva som bidrar til økt helse og livskvalitet. Innenfor denne studiens anliggende oppfatter jeg derfor at det i utgangspunktet *er* en sammenheng mellom motivasjon for korpsdeltagelse og helse og livskvalitet. Dette gjelder både innenfor empirien og innenfor teori og begrepsbruk generelt i litteraturen. Sett ut ifra et metanivå refleksjonsmessig, tenker jeg også at en kan tolke motivasjonsaspektet til at *det å være motivert i seg selv, er helsefremmende*. Min tankerekke er at det å være motivert skaper energi til å bli motivert for selve livet. Begrepet motivasjon oppstod av ordet *motivus* som betyr å sette noe i *bevegelse* (se kap 1.4 om begrepsavklaring). Ut i fra dette kan en tenke at *kraften av å være motivert, uansett årsak, kan bidra til endring* og gi en positiv helseeffekt.

På den annen side viser studien at korpsaktiviteten for enkelte kan oppleves å være helsedepende, at det kan bli for store krav og at motivasjonen dermed synker. Det vil i neste



omgang si at all korpsaktivitet ikke nødvendigvis er helsebringende, men at det må ligge noen kriterier til grunn for at det skal oppleves motiverende og oppleves som livskvalitetsfremmende. Kriteriene er motivasjonspunktene informantene selv mente var sentrale for deres motivasjon. De fire mest essensielle motivasjonsfaktorene som trådte frem av det empiriske materialet var: *tilpasset mestringsnivå, dirigentens evne til å se musikerne, korpsets inkluderende miljø og korpsets felles målsetting og virksomhetsplan som gir mening og inspirasjon*. Motivasjonen for å delta i korps gir i denne studien informantene ”lyst til å leva”, der vitalitet, *handlig* og mulighet til å påvirke eget liv er sentralt. Denne begrepsrefleksjonen kan vi knytte til Ruuds definisjon på musikkterapi, der han uttaler at ”musikkterapi er å gi mennesker nye *handlemuligheter*” (Ruud 1979). I denne studien er det nettopp musikkdeltagelsen som skaper motivasjonen. Det å være motivert gir kraft til *handling*, som sikter til å ta grep om og ansvar for sitt eget liv. Dette er elementer som omhandler oppgavens tilknytning til musikkterapien.

### 5.6.1 Er korps ”reine terapien?”

Oppgavens tittel, ”Korps, det er reine terapien det, vettu”, knytter studien til det musikkterapeutiske feltet. Musikkterapeut og forsker Rolvsjord (2008) ser sammenhenger mellom musikkens terapeutiske egenskaper og faget musikkterapi og uttaler:

Gjennom forskning har vi tydelig fått demonstrert ikke bare musikkens effekt som en ressurs i forhold til helse og livskvalitet, men også dette terapeutiske repertoar av måter å bruke musikken på, brukt av mennesker i dagliglivet, ikke bare innenfor settingen av musikkterapi. (ibid.:131)

Hun trekker inn den musikkterapeutiske funksjon musikk kan ha, *uten* at det nødvendigvis er en musikkterapeut tilstede. Ved å trekke inn denne oppgavens tittel, er ikke den å regne som en del av problemstillingen, men er et underliggende element innenfor helse og livskvalitetsaspektet i oppgaven, og var starten på hele oppgavens tilblivelse. En kan derfor spørre seg; Er korps ”reine terapien” for musikerne? Hva kan vi svare på det? Terapi handler om *endring* for økt livsmestring og derigjennom økt helse og livskvalitet. Sentralt innenfor musikkterapi er bruken av *motiverende musikk eller musikkaktivitet i denne endringsprosessen*. Bonde (2009) fremhever at musikk, rent fysiologisk sett direkte kan påvirke det autonome nervesystem og immunforsvaret, og at musikk derfor kan virke terapeutisk. Informantgrunnet i denne studien er noe tynt til å kunne gi noen som helst

generell forståelse av funnene sett i lys av dette spørsmålet. Men de syv informantene gav svar som gjennom teoretiske betraktninger i stor grad kan tolkes i retning av *at korpsopplevelser og deltagelse kan gi en terapeutisk effekt for enkelte musikerne*. Korpsaktiviteten bidrar bl.a. til avspenning, stressreduksjon, livsmestring og et positivt syn på tilværelsen. Studien belyser aspekter ved korpsaktiviteten som gir motivasjon og fremmer helse fysisk og psykisk, og for enkelte oppleves dette som terapeutisk endrende.

Hvis en ser på teorier om sammenhengen mellom musikk og helse, legges det til rette for å forstå at musikk og musikkulturell deltagelse kan ha en terapeutisk funksjon, fysisk og psykisk, selv uten en terapeut tilstede, slik Rolvsjord beskrev over. Ruud (2005a) fremholder at musikk på mange måter kan gi egenerapi. Han erfarer at folk søker musikk aktivt i hverdagen for å regulere sin helse, ved at den revitaliserer våre følelser og er med på å skape relasjoner mellom mennesker slik at musikken styrker vår kompetanse til å ta grep om eget liv. Gjennom dette kan musikk og musikkdeltagelse gi mening og sammenheng i tilværelsen, som gir helseeffekt og opplevelse av ballanse og velvære i livet. Informantene har gjennom denne studien vist at det å ha tilhørighet til korpset og delta i et godt fungerende musikkmiljø, i stor grad gir en opplevelse av *mestring og motivasjon som gir mening og sammenheng i livet*. Dette kan knyttes til helse og livskvalitet, og har for enkelte informanter vært terapeutisk endrende. Som en informant beskriver det: *”Livet blir verd å leve”*, eller uttalelsen *”korpset har fått meg tilbake til livet etter sykdom”*. Loga (2010) poengterer i sin helse- og livskvalitetsrapport at man i større grad må rette blikket mot det styrkende, lykkebringende og helseforebyggende faktor kultur og frivillighet utgjør. Sett i et samfunnsperspektiv mener hun det er en potensielt *undervurdert kilde* til å øke livskvaliteten både for den enkelte og i det politiske arbeidet med å skape et bedre samfunn. Denne studiens funn mener jeg med dette er med på å belyse kildene til et bedre liv gjennom kulturell deltagelse.

## 6. OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

Som musikkterapistudent ønsket jeg med denne forskningsstudien å belyse det frivillige musikkurlivets helsebringende effekt på utøveren. Studien er ment som et viktig argument innen temaet *helse- og livskvalitetsfremmende kulturaktivitet i samfunnet*. Forskningsfokuset i denne studien var korpsmotivasjon sett i et helse- og livskvalitetsperspektiv gjennom problemstillingen:

### **Hva ligger bak motivasjonen til å spille i korps og hvordan kan dette knyttes opp mot helse og livskvalitet?**

Kort oppsummert dreide kapittel 1 seg om bakgrunnen for oppgavens problemstilling og temaets aktualitet i forhold til dagens samfunn og musikkterapifaget. Kapittel 2 tok for seg oppgavens teoretiske fundament innenfor begrepene motivasjon og helse, mens kapittel 3 omhandlet de metodiske sidene ved studien. I kapittel 4 ble funn rundt problemstillingens første del belyst, som omhandlet motivasjon for korpsdeltakelse. Kapittel 5 tok for seg problemstillingens andre del, der motivasjon og helsesammenhenger ble lagt frem og drøftet.

Musikken og korpstilhørigheten er et mangesidig fenomen, kan denne studien vise. Å delta i korps kan være til hjelp for enkeltmennesker på ulike måter. Det fellesskapet en musikkgruppe er, dekker med andre ord svært mange individuelle behov mennesker har. Når det gjelder motivasjonsaspektet, kunne dette oppleves på 1) et individuelt nivå, som sterke følelsesopplevelser angående estetikk og mestring, 2) på et sosialt nivå som omhandlet mening, tilhørighet, sosialt nettverk og ansvar, 3) på et systemisk nivå knyttet til styrets og dirigentens motiverende rolle, og tilslutt 4) på et samfunnskulturelt nivå som knyttes til samspillet med bygda og kommunen. Gjennom analyse av studiens funn var det spesielt fire hovedmomenter som utkrystalliserte seg som avgjørende for informantenes motivasjon. Det var: tilpasset mestringsnivå, å bli sett som en viktig deltager av dirigenten, korpsets inkluderende miljø og korpsets felles målsetting og virksomhetsplan som gav mening og inspirasjon. *Samtidig* uttalte enkelte informanter at deltagelse i korpsset *kan* oppleves belastende, særlig på grunn av forventning om hjemmeøving og oppmøteplikt. Men i forhold til summen av motivasjonene for å spille i korps ble fenomenet korpsdeltagelse *overveiende positivt*.

I oppgavens avsluttende del ble motivasjons- og helseaspektene sammenlignet. Der viste denne studien at begreper informantene begrunnet egen motivasjon med, ofte er sammenfallende med begreper teoretikere bruker som helsefremmende faktorer. Svarene på problemstillingens første del om hva som ligger bak musikernes motivasjon, gav uttalelser som trygghet, aksept, anerkjennelse, inkludering, mestring, mening, tilhørighet og selvrealisering. Disse begrepene viste seg å være sentrale begreper *både* innen motivasjonsteori og helse- og livskvalitetsteori. Svaret på siste del av problemstillingen ble ut ifra dette resonnementet at *motivasjon for å spille i korps kan knyttes til helse- og livskvalitetsperspektivet* gjennom informantenes egne *helseopplevelser* og ved å studere og sammenligne det *teoretiske begrepsmaterialet*.

Det er å håpe at denne studien kan inspirere til videre forskning som kan gagne studiens temaområde. For videre forskningsarbeid innenfor temaet korps, kunne det vært interessant å studere helse og livskvalitetsperspektivet innenfor korpsaktiviteten i et større omfang, med en større informantgruppe, fra *ulike* korps. Dette ville gjort resultatene mer generaliserbare. Problemstillingene kunne også vært sentrert rundt: Spiller by eller land- tilknytning noen rolle på opplevelsen av motivasjon og tilhørighet til korpset? Er det forskjell på menn og kvinners opplevelse innenfor temaet? Hva med aldersvariabelen, er korpstilhørighet viktigere jo eldre en blir? Her fins flere interessante utgangspunkt for videre forskning rundt temaet helse og livskvalitet innenfor korpsdeltagelse.

-----

”Musikkterapi er å gi mennesker nye handlemuligheter” (Ruud 1979). Even Ruuds definisjon på musikkterapien knyttet til denne studien, viser at musikkaktivitet kan gi positive helse og livskvalitets- opplevelser hos utøverne, som kan åpne opp for *handling og engasjement i eget liv*. Studien har også vist at musikkopplevelser og deltagelse i korps kan oppleves *terapeutisk endrende*. Sett i lys av musikkterapien som fagfelt, kan denne studien gi ny kunnskap om musikkorpsets betydning angående helse og livskvalitet for utøverne. Jeg ser på mine funn i denne studien som vesentlig kunnskap innenfor musikkterapien, og oppgaven er i tillegg ment som et argument i diskusjonen innen temaet helse- og livskvalitet i kommunen. Ut ifra denne kunnskapen om sammenhengen mellom motivasjon, musikk og helse, kan vi legge til rette for motiverende korpsdeltagelse både for unge og eldre.

## Litteratur:

- Antonovsky, A. (1981). *Health, Stress and Coping*. Jossey - Bass Publishers, San Francisco.
- Aschehoug og Gyldendals store norske leksikon. (1991). Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. N.Y.
- Batt- Rawden, K. B. (2006). Musikk – en nøkkel til indre skattekamre? I: Aasgaard, T. (red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen. s.221-233
- Bonde, L. O. (2009). *Musikk og menneske*. Frederiksberg: Samfundlitteratur.
- Balsnes, A. H. (2009). *Å lære i kor – Belcanto som praksisfellesskap*. Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Agder.
- Balsnes, A. H. (2011). Sangen har gitt meg nytt liv. I: Stenseth, K. og L. O. Bonde (red.) *Musikk, helse og identitet*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH, Oslo. s.25-45
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge university press.
- Hanssen, P. H. (2002). Det intersubjektive møtet. I: Røkenes, O. H. & Hanssen P. H. (2002) *Bære eller bryte*. Oslo: Fagbokforlaget s.43-63.
- Hauken, M. A. (2006). *En ideologikritisk analyse av livskvalitetsskjemaet SF-36*. Senter for vitenskapsteori, UIB.
- Heiling, G. (2000). *Spela snyggt och ha kul*. Akademisk avhandling. Malmö Academy of music. Lund university, Sweden.
- Imsen, G. (1998). *Elevers verden*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jansson, D. (2008). *Musikalsk lederskap – dirigentrollen mellom magi og metode*. Masteroppgave i musikkterapi, NMH.
- Kruger, V. (2008). Musikkterapi som læring i et praksisfellesskap- en fortelling om et rockeband. I: Trondalen, G. og Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter og helse. NMH – publikasjoner. 2008:3, Oslo: Unipub AS, s 399-411.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*, Oslo: Gyldendal norsk forlag AS 2009, 2.utgave, 2.opplag 2010.
- Loga, J. (2010). *Livskvalitet. Betydningen av kultur og frivillighet for heles, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt*. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

Neverdal, E. (2010). *Sigiya Ngenyoma! Significance of participation in the Field Band Foundation of South Africa*. Masteroppgave NMH, Oslo.

*Norske musikkorps*, bind 2 (1990). Oslo: Notabene forlag.

Nygård, R.(1976). Har motivasjonsforskningen noen betydning for pedagogisk arbeid? Del 1: Atkinsons motivasjonsteori og forskning omkring motivenes funksjon. I *Norsk pedagogisk Tidsskrift*. s 307-320.

Rolvjord, R.(2008). En ressursorientert musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra Senter og helse*. NMH – publikasjoner. 2008:3, Oslo: Unipub AS, s.123-139.

Ruud, E. (1979) Musikkterapi. *Musikk i skolen*, 4, s.34-35.

Ruud, E.(1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ruud, E.(2001). *Varme øyeblikk*. Oslo: Unipub.

Ruud, E.(2005a). *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*. Bergen: Fagbokforlaget.

Ruud, E.(2006). Musikk gir helse. I: Aasgaard, T.(red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen. s.17-29.

Ruud, E.(2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra Senter og helse*. NMH – publikasjoner. 2008:3, Oslo: Unipub AS, s.5-28.

Ruud, E.( 2011:3). Musikk, identitet og helse- hva er sammenhengen? I: Stenseth, K. & L. O. Bonde (red.) *Musikk, helse, identitet. Skriftserie fra Senter og helse*. NMH – publikasjoner. Oslo: Unipub AS, s13-23.

Røkenes, P. H. (2002). Å arbeide med mennesker. I: Røkenes, O. H & Hanssen P. H. (2002). *Bære eller bryte*. Oslo: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke. 2.utgave 2006, 3.opplag 2009. s.7-43.

Røkenes, P. H. (2002). Relasjonskompetanse og kommunikasjon. I: Røkenes, O. H og P. H. Hanssen (2002). *Bære eller bryte*. Oslo: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke. 2.utgave 2006, 3.opplag 2009. s.89-137.

Schei, E. (2009). Helsebegrepet, selvet og cellen. I: Ruud, E.(red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH - publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse. s.7-14.

Schjelderup, G. (2005). *“Det er gøy!” En undersøkelse om motiver for å synge i kor*. Masteroppgave ved institutt for musikkvitenskap. UiO.

Skaalvik, E. M og S. Skaalvik (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. AIT Otta AS.

Stige, B.(2008). Samfunnsmusikkterapi- mellom kvardag og klinikk. I: Trondalen, G.& Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter og helse. NMH – publikasjoner. 2008:3, Oslo: Unipub AS, s.139-161.

Svebak, S.(2003). *Motivasjon*. Emnehefte Norges Musikkorps Forbund, NMF.

Thornquist, E.(2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. 5.opplag 2012.

Turtum, N. G. (2012). *Ungdom og korps. Hvorfor velger ungdommer å slutte i den frivillige, musikalske læringspraksisen som korpset utgjør?* Mastergradsoppgave i kultur- og språkfagenes didaktikk. Høgskolen i Hedmark.

Trondalen, G.(2011). *Forskning og forskningsmetode, en innføring*. Powerpoint - forelesning for Master musikkterapi v/NMH, 23. September 2011.

Aasgaard, T.(2006). Musikk gir helse. I: Aasgaard, T.(red.)*Musikk og helse*. Oslo: Cappelen.

## Nettadresser:

Fredskorpset. *Om oss*. Hentet fra <http://www.fredskorpset.no/om-oss/>

Helse og omsorgsdepartementet, NOU. 1992:2. *Helse og sykdom*. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1999/nou-1999-2/5/4.html?id=351009>

Lindseth, L. B.( 23.08. 2010). *Ledere uten emosjonell intelligens*. Hentet fra <http://www.ledernytt.no/ledere-uten-emosjonell-intelligens.4811145-112537.html>

NMF. *Spilleglede og fellesskap*. Hentet fra [http://www.musikkorps.no/no/om\\_nmf/](http://www.musikkorps.no/no/om_nmf/)

NMF. *NMF's vedtekter*. <http://www.spilleglede.no/filestore/Nasjonalt/Dokumenter/NMFsvedtekter2012.pdf>

NMF. *Musikk betyr en forskjell*. Hentet fra <http://www.spilleglede.no/no/aktiviteter/sor-afrika/>.

NSD. <http://www.nsd.uib.no>

NTNU. *Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag*. Hentet fra <http://www.ntnu.no/hunt>

Nylenna, M. (10.12.2000). *Kultur og helse*. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/237114/>

Ruud, E. (25.05. 2007). *Musikk gir helse*. Hentet fra [http://www.musikk-kultur.no/nyesider/artikkel\\_1.asp?id=675](http://www.musikk-kultur.no/nyesider/artikkel_1.asp?id=675)

Andre kilder:

Rydland, Stig. kommunikasjonsjef i NMF. Mail datert 25.04.13



### **Samtykkeerklæring.**

Jeg ønsker å delta i masterprosjektet som omhandler korpsdeltakelse i et helse- og livskvalitetsperspektiv.

Sted..... den ....-/.....-

Navn: .....

Jeg kan nås på tlf:.....

## **Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med masterprosjekt.**

Jeg er masterstudent i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole i Oslo. Der holder jeg på med en avsluttende masteroppgave. Tema for oppgaven er korps og helse. Formålet med prosjektet er å finne ut noe om hvorfor folk spiller i korps på fritida si. Blant annet ønsker jeg å finne ut om dette har noen selvopplevd helseeffekt for deltakerne.

For å finne ut om dette, ønsker jeg å intervju 8-10 korpsmusikere. Spørsmålene vil dreie seg om hvorfor du ønsker å delta i korps, og om dine opplevelser og erfaringer med korpsdeltakelse. Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Samtalen vil ta ca en time.

Alle innsamlede opplysninger vil anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig. Senest 31.12.13.

Det er frivillig å være med på undersøkelsen, og du har mulighet til å trekke deg underveis uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg, vil de informasjonen du har gitt, bli slettet.

Dersom du sier ja til å delta i intervjuet, må du undertegne vedlagte samtykkeerklæring.

Hvis det er noe du lurer på, kan du ringe meg på tlf 90819003 eller sende e-post til [Kari.Aasmoe@student.nmh.no](mailto:Kari.Aasmoe@student.nmh.no)

Studien skal meldes til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD.

Med vennlig hilsen

Kari Aasmoe  
Hagavn. 16  
2380 Brumunddal

## Eksempel på kategorisering.

### Informantenes opplevelse av motivasjon, helse & livskvalitet i korps.

Indiv: hva jeg opplever som individ, egen indre motivasjon.

Sos: hva vi opplever som fellesskap

Systemiske: styrets/korpsets/dir/ strukturelle påvirkning på motivasjon.

Kulturelle: konserter, konkurranser, tradisjon, 17. mai. Samfunnet, bygda

Infor manter	Motivasjonsfaktorer	Helse- og livs - kvalitets faktorer
Informant X	<p><b>Indiv:</b> Øver mer, mye morsommere å komme forberedt på øv. pga alder, må bare øve for å henge med  <b>kan bli for mye, øve - press</b>            skal en del til før en kutter ut øvelsen, til tross for gård og mye arbeid            musikkstykker som er godt for øret gir god følelse            musikk i kroppen            veldig godt humør            føler jeg har opplevd no stort            meningsfylt, fordi en lærer seg noe selv            ingen reservebenk, være med hele livet</p> <p><b>Sosiale:</b>            bra miljø: venner,            lærer å opptre i flokk,            læring for livet            kommer fort inn i et nytt miljø            har et sted å gå til            passe store krav fra dir            de unge ser opp til de eldre, -            meningsfylt: får en viktig oppdragene rolle            ved å rose de unge            humor            god tone            tar vare på de nye            klapper for solister            alle er savna når de er borte fra øvelsen</p> <p><b>Systemiske:</b>            -kvalitet på korpset gir motivasjon            -ro og orden, ikke for mye tull og tøys når vi            har øvelser gir et godt miljø            -interessant dirigent</p> <p><b>Kulturelle:</b>            Meningsfylt å delta i et korps som gir liv i bygda</p>	<p>- pust, pusteorgana            - du lever lenger i livet            hvis du spille et instrument!"            -godt humør, har lyst til å leve            - <b>Helse: er det å være fornøyd med livet!</b>            -"Det er ingen sak å bli gammel når en kan møte opp på no sånn"            -. Viktig at en blir satt pris på</p>

## Intervjuguide

- Informant nr:
- Fortell litt om da du starta i korps. (oppvarmingsspørsmål)
- Hva er din rolle i korpset? Instrument, verv, ansvar.
- Hvor mange år har du deltatt i korps?
- Spiller du/har du spilt i ulike korps?
- Hva er dine tanker om hvorfor du bruker fritid på korpsspilling? (motivasjon)
- Hvis du skal nevne de fem viktigste årsakene til at du velger fritida til korpsspilling, hvilke årsaker vil du da velge?
- Hva er god helse for deg?
- Hva gjør korpsdeltakelse med deg i den sammenheng? Har du noen kroppslige, helsemessige opplevelser ved det å spille i korps?
- Har du noen gang sluttet i korpset og så begynt igjen?( Hvorfor sluttet du? Hvilke erfaringer ga det deg å starte opp igjen? Positive, negative?)
- Hvilke elementer er viktige for deg i korpset for at du skal ha lyst til, bli motivert til å spille i korps? (stikkord: korpsets ledelse, fellesskap, de sosiale pausene, turer, dirigentens rolle, konserter, konkurranser, repertoar, korpsets musikalske nivå, egne musikalske utfordringer, læringsnivået, ro/konsentrasjon, glede, humor)
- Ny forskning viser at det er helsebringende å synge i kor. For pust, muskulatur, lesing, stimulerer kreativ hjerneaktivitet, sosialisering osv. Hva tenker du om dette i forhold til korpsspilling? Hva er din erfaring?
- Har du andre tanker om det å spille i korps?
- Hvordan har du opplevd denne intervjusituasjonen?

Takk for intervjuet!