

# Musikk – Min personlighet, min beste venn og min verste fiende

*En spørreskjemaundersøkelse om profesjonelle  
orkestermusikers forhold til musikklytting på  
fritiden i perspektiv av musikkterapi for musikere.*

Elisabeth Teigen

Masteroppgave i Musikkterapi

Norges Musikkhøgskole

Våren 2014



**Norges  
musikkhøgskole**  
Norwegian Academy  
of Music



# Takk...

---

Først av alt – **Kjære respondenter** – hva skulle undersøkelsen blitt uten dere. Takk for at dere har tatt dere tid til å besvare undersøkelsen, takk for at dere har delt mange personlige tanker og erfaringer. Dette har gitt oppgaven farger, og bidratt til å holde min motivasjon og inspirasjon på topp.

Takk til hjelpsomme **orkesterregissører, orkesterledere, produsenter og andre som har bidratt til å formidle undersøkelsen**. Uten dere ville ikke undersøkelsen nådd frem til respondentene.

**Geir Tore Larsen**, du har alltid vært til stede med ditt smittende engasjement og gode humør helt fra første cellotimen før utøverstudiene. Takk for all inspirasjon og nyttige innspill til spørreskjemaet, ikke minst for at du tok deg tid til dette.

Musikkterapeut og psykolog **Mette Kleive**, takk for tilbakemeldinger på den psykologiske delen av teorikapitlet.

Takk til alle **lærerne ved musikkterapiseksjonen**, spesielt til **Karette Stensæth** for utvikling av tema og problemstilling i startfasen og for at du hele tiden viste tro på temaet, **Gro Trondalen** for tilbakemeldinger til spørreskjemaet og **Rita Strand Frisk** for gode samtaler.

**Ruth Eckhoff**. I tillegg til å veilede meg på en jordnær og oppbyggende måte, har du bidratt til personlig og faglig utviklende reflektering gjennom hele prosessen, og støttet meg i å gå mine egne veier. Takk for god og selvstendigjørende veiledning!

Takk til **musikkterapiklassen** for to år med mye latter og gøyale improvisasjoner. Takk til alle og en hver i **musikk- og helseklassen** (deltid 2010-2012) for erfaringsutvekslinger, dype samtaler, tårer og latter – det var her "alt startet"! En spesiell takk til **Hanne Johansen**, som har vært min trofaste "studiekollega" i alle disse fire årene. Vi har vært gjennom mye, og mer skal det bli! ☺

Mine kjære **venner og familie** – nå skal jeg bli sosial igjen. Takk for deres tålmodighet!

Til slutt vil jeg takke min aller kjæreste, og min kommende ektemann, **Sigve Høgberg**, for korrekturlesing og ikke minst for din støttende, stabile og empatiske tilstedeværelse.

# Sammendrag

---

Undersøkelsens formål var å gi musikkterapeuter og andre interesserte innsikt i en kulturbestemt kontekst; profesjonelle orkestermusikerers forhold til musikklytting på fritiden. Forholdet til musikklytting betyr i denne sammenhengen *hva slags musikk, hvor mye/ofte, og hvordan* orkestermusikerne lytter til musikk i møte med sine følelser. I tillegg forsøker den å fange opp noe av orkestermusikerens interesser, som løftes frem i et mer teoretisk, pragmatisk perspektiv med tanke på hovedsakelig *reseptiv* musikkterapi for musikere.

105 profesjonelle orkestermusikere rundt i landet har deltatt i en spørreskjemaundersøkelse. I tillegg til forhåndsgitte svar, er det benyttet åpne spørsmål hvor respondentene har svart med egne ord. Det er hovedsakelig sistnevnte tekster som har bidratt til bestemmelsen av hva slags teori som trekkes inn – ”Musikk og identitet hos musikere” og ”Den indre kritiker”.

Funnene viste først og fremst en overveldende glede knyttet til det å være musiker, og at musikken og instrumentet for mange er en stor og viktig del av deres identitet. Flere av orkestermusikerne var opptatte av at deres kritiske/analytiske evne kunne hindre dem i gode lytteopplevelser. Noen lyttet aldri til musikk på fritiden, imens noen fortalte at de lyttet flere timer hver dag utover yrkessammenheng. De mest prefererte musikkjangrene var klassisk musikk, pop/rock og jazzmusikk.

Undersøkelsen viste også at det er behov for mer forskning innen temaet musikkterapi for musikere. Flere andre land har godt synlige musikkterapitilbud spesifisert for artister og kunstnere, dette er muligens også et behov i Norge.

# Abstract

---

The purpose of this investigation is to provide music therapists and other interested parties an insight into a culture specific context; professional orchestral musicians' relationship to music listening. The relationship to music listening in this context means what kind of music, how much / often and how orchestral musicians are listening to music in the face of their emotions, beyond the professional context. It also attempts to capture something of orchestral musicians' interests, that will be analyzed in a more theoretical and pragmatic perspective considering mainly receptive music therapy for musicians.

105 Norwegian professional orchestra musicians have participated in a questionnaire survey. In addition to pre-given answers, it contains open-ended questions where respondents have answered with their own words. It is mainly the open answers that have contributed to the determination of what kind of theory drawn into - "Music and identity among musicians" and "The Inner Critic."

The findings showed primarily an overwhelming joy in being a musician, and that the music and the instrument for many is a large and important part of their identity. Several of orchestral musicians were concerned that their critical / analytical ability may prevent them from having good listening experiences. Some never listened to music in their spare time meanwhile some reported that they listened for several hours each day beyond the professional context. The most preferred music genres were classical music, pop / rock and jazz music.

The survey also showed that there is a need for more research on the theme of music therapy for musicians. Several other countries have accessible music therapy offers specified for performers and artists; this is possibly also a need in Norway.



# Innholdsfortegnelse

---

## 1. Innledning

1.1.	Personlig og faglig bakgrunn for valg av tema .....	1
1.2.	Avgrensning og problemstilling .....	3
1.3.	Oppgavens oppbygging .....	4
1.4.	Søkemetode .....	5
1.5.	Sentrale begreper .....	5
1.5.1.	Musikkterapi og musikkterapeutisk forankring i oppgaven .....	5
1.5.2.	Reseptiv musikkterapi .....	7
1.5.3.	Musikere, orkestermusikere, respondenter .....	8
1.5.4.	Forhold til musikklytting .....	8
1.6.	Tidligere forskning, litteratur og praksisfeltet .....	9
1.6.1.	Musikkterapi for musikere som praksisfelt .....	9
1.6.2.	Tidligere forskning på musikkterapi for musikere .....	11
1.6.3.	Musikklytteopplevelser .....	12

## 2. Metode

2.1.	Vitenskapelig tilnærming .....	14
2.1.1.	Mixed method? .....	15
2.1.2.	Positivistisk plassering i undersøkelsen .....	16
2.1.3.	Hermeneutisk og fenomenologisk tilnærming i undersøkelsen .....	17
2.2.	Datainnsamling .....	18
2.2.1.	Spørreundersøkelse .....	19
2.2.2.	Utforming av spørreskjema .....	19
2.2.3.	Utvalg .....	21
2.3.	Databearbeiding .....	22
2.3.1.	Analyse av kvantitative data .....	24
2.3.2.	Analyse av kvalitative data .....	24
2.3.3.	Veien til teorikapittelet .....	25
2.4.	Metodekvalitet – styrker og svakheter .....	26
2.5.	Etikk og personvern .....	27

### **3. Resultater**

3.1.	Presentasjon av kvantitative data .....	30
3.1.1.	Oppsummerende drøfting av kvantitative resultater .....	40
3.2.	Presentasjon av kvalitative resultater .....	41
3.2.1.	Oppsummerende drøfting av kvalitative resultater .....	51
3.3.	Sammenfattende drøfting av kvantitative og kvalitative resultater .....	52

### **4. Teori**

4.1.	En skisse som peker mot Stones "indre kritiker" i lys av personlighetspsykologiens historie .....	55
4.2.	Musikk og identitet – hos musikere .....	58
4.2.1.	Rom og identitet, en begrepsavklaring .....	59
4.2.2.	Det personlige rom .....	60
4.2.3.	Det sosiale rom .....	61
4.2.4.	Tidens og stedets rom .....	62
4.2.5.	Det transpersonlige rom .....	62
4.2.6.	Oppsummering, musikk og identitet .....	63
4.3.	"Den indre kritiker", en ressurs? .....	64
4.3.1.	Kjennetegn på den indre kritikeren .....	66
4.3.2.	Dominerende og fornektede deler i personligheten vår .....	67
4.3.3.	Kritikerangrep .....	68
4.3.4.	Objektiv holdning .....	69
4.3.5.	Oppsummering, indre kritiker .....	69

### **5. Drøfting og veien videre**

5.1.	Respondentenes forhold til musikklytting på fritiden .....	71
5.1.1.	Hvor mye og hvor ofte lytter orkestermusikere fokusert til musikk på fritiden? .....	71
5.1.2.	Hva slags musikk sjanger lytter orkestermusikere mest til på fritiden? .....	72
5.1.3.	Hvordan lytter orkestermusikere til musikk på fritiden i møte med sine følelser? .....	72
5.2.	Funnenes betydning for musikkterapi .....	74
5.3.	Evalueringsprosessen .....	78
5.4.	Veien videre .....	79



Litteraturliste.....	81
Vedlegg nr. 1 – NSD godkjenning med vedlegg.....	87
Vedlegg nr. 2 – Infoskriv til respondenter .....	89
Vedlegg nr. 3 – Spørreskjema .....	91



# 1. Innledning

---

<< [Musikk på fritiden] betyr ofte fri, fokus på noe annet enn bekymringer. Men dette er genre-avhengig – ikke så lett å slappe av med klassisk musikk alltid, fordi det betyr "jobb" >>

Sitatet er fra en profesjonell orkestermusiker<sup>1</sup>. Det kan ses i sammenheng med begrunnelsen for valg av tema og problemstilling, som jeg vil innlede denne oppgaven med i de neste avsnittene.

## 1.1. Personlig og faglig bakgrunn for valg av tema

Jeg har valgt det overordnede temaet "Musikkterapi for musikere" først og fremst på bakgrunn av min faglige nysgjerrighet, som igjen spinner ut av egen erfaring som cellist og som musikkterapistudent. Derfor starter oppgaven med en redegjørelse av hvordan deler av min personlige erfaring har utviklet seg til å bli en mer musikkterapeutisk *faglig* motivasjon til å undersøke orkestermusikeres forhold til musikklytting på fritiden, før jeg i det videre inntar rollen som hovedsakelig undersøker og musikkterapistudent. Denne innføringen er for å vise oppgavens grunnleggende utgangspunkt og noe av hva min forforståelse springer ut ifra.

Som (blant annet) cellist har jeg opplevd flere sterke og meningsfylte musikalske øyeblikk og kjent på berikende mestringsfølelser både alene og ikke minst i samspill med andre. De beste opplevelsene har en spesiell plass i hjertet mitt, og jeg vil trolig alltid knytte bestemte musikkstykker og fraser til disse opplevelsene, som om de er blitt en del av min identitet. Det kan for eksempel være opplevelser av vellykkede konserter, eller det kan være opplevelsen av å *få til noe* sammen med andre som resultat av stor felles og individuell innsats – som igjen har gitt opplevelsen av forsterkede relasjoner og samspill innad i gruppen.

---

<sup>1</sup> En respondent fra denne undersøkelsen.

Jeg har også kjent på en annen side ved det å være musiker, blant annet prestasjonsangst, muskelsmerter, og et stort opplevd press av både egne og andres forventninger (som oppdragsgiveres, juryers og læreres). Jeg kan godt forstå at noen snakker om et "elsk-hat-forhold" til instrumentet eller musikken.

Min nysgjerrighet på musikkterapi for musikere har også vært preget av skepsis. I musikermiljøet oppfattet jeg at mange musikere ønsket stillhet etter lange arbeidsdager eller konsertdager. Jeg har selv følt meg overeksponert for lyd i perioder, og det har ikke vært noen selvfølge for meg at *musikkterapi* kan være et godt alternativ for musikere som av diverse grunner kan ha behov for terapi.

Dermed fulgte også spørsmålet om hvordan en musikkterapeut best mulig kan *møte* en klient som har bakgrunn som profesjonell musiker<sup>2</sup>. Musikkterapistudiet fokuserer mer på hvordan musikkterapeuten kan møte klienter som har middels til ingen musikkutøvende ferdigheter, enn hvordan musikkterapeuten kan møte klienter som har store musikalske ferdigheter og kanskje til og med er eksperter innen bestemte områder av musikken. En klient med bakgrunn som profesjonell musiker vil kanskje ha andre behov og preferanser i musikkterapien enn klienter som ikke har spesiell dybdekunnskap om musikk. Jeg håper denne oppgaven mer eller mindre indirekte bidrar til en økt innsikt rundt dette.

I løpet av det første året på mastergradsstudiet i musikkterapi deltok jeg i et (obligatorisk) introduksjonsseminar i den terapeutiske lyttemetoden Guided Imagery and Music (GIM)<sup>3</sup>. En del av seminaret gikk ut på å erfare lytting til klassisk musikk i avspente tilstander på ulike måter<sup>4</sup>. To av musikkutdragene vi lyttet til var musikk jeg hadde personlige nære forhold til og minner fra etter å ha spilt de selv. Ved å lytte til musikken på denne måten, fikk jeg mulighet til å reflektere blant annet rundt min identitet som musiker og mine tidligere musikalske opplevelser. Dette opplevde jeg, litt forundret der og da, som veldig meningsfylt og verdifullt. I tillegg ga det mye næring til min allerede interesse for, og nysgjerrighet på, musikkterapi for musikere – spesielt *reseptiv* musikkterapi – og det skapte en grobunn for nærmere studering av

---

<sup>2</sup> Som når musikeren får tilbud om musikkterapi på grunnlag av at han/hun for eksempel er bruker av tjenester innen psykisk helsevern, ved eldreheim (pensjonert musiker), andre steder som det tilbys musikkterapi, eller om han/hun oppsøker musikkterapi i privat praksis av forskjellige hensikter.

<sup>3</sup> Se kap. 4.3. for en kortfattet forklaring av hva GIM er.

<sup>4</sup> Individuelt i gruppe, dyader og i gruppe som helhet.

temaet. Det viste seg fort at mengden av litteratur om musikkterapi for musikere var begrenset<sup>5</sup>, samtidig som jeg oppfattet at det er et område i utvikling.

På veien til å lande på et tema for masteroppgaven var musikklytting og emosjoner hele tiden sentralt for meg, men det var nok introduksjonsseminaret i GIM som ble avgjørende til at jeg endelig bestemte meg for å skrive innenfor temaet ”musikkterapi for musikere”.

På bakgrunn av min opprinnelige ”skepsis” til musikkterapi for musikere grunnet i blant annet opplevd overeksponering av lyd, ønsker jeg å finne ut av hva slags forhold musikere egentlig har til musikklytting på fritiden og å skaffe empirisk kvalitativ informasjon som kan bidra til en utvikling innen temaet basert på musikers egne interesser.

## **1.2. Avgrensning og problemstilling**

Problemstillingen har vært under utvikling gjennom store deler av skriveprosessen. Dette, kanskje litt vågalt, var for å basere teksten mest mulig på *respondentenes svar og interesser*. Jeg har likevel forholdt meg innenfor visse rammer fra starten av, som orkestermusikere, musikklytting, emosjoner og musikkterapi.

Det er orkestermusikers forhold til musikklytting på fritiden<sup>6</sup> jeg ønsker å undersøke. Videre vil jeg se etter interesser hos respondentene som kan bidra til mer kunnskap når det gjelder musikkterapi for musikere. Problemstillingen er dermed:

*”Hva slags forhold kan profesjonelle orkestermusikere ha til musikklytting på fritiden, og hva kan funn ved denne undersøkelsen bidra til i musikkterapi for musikere?”*

Den overordnede intensjonen er musikkterapi for musikere, men problemstillingen kan deles opp i to. Med det første spørsmålet *”hva slags forhold kan profesjonelle orkestermusikere ha til musikklytting på fritiden?”* vil jeg holde meg så nært empirien

---

<sup>5</sup> Det gis en større oversikt over forskning og litteratur på området i delkapittelet 1.6

<sup>6</sup> For en redegjørelse av hva jeg mener med ”forholdet til musikklytting”, se kap. 1.5.4

som mulig. Det andre spørsmålet ”*hva kan funn ved denne undersøkelsen bidra til i musikkterapi for musikere?*” innbyr til et mer fortolkende og overordnet perspektiv<sup>7</sup>. Jeg har valgt å tilpasse teorien til det som synes mest fremtredende fra respondentenes svar. Med dette får oppgaven en liten vri som innebærer at teorien presenteres *etter* resultatene.

### **1.3. Oppgavens oppbygging**

Hittil har jeg presentert min personlige og faglige bakgrunn og motivasjon for temaet, noe som utgjør mye av min for forståelse. Jeg har også presentert problemstillingen og så vidt antydnet hvordan jeg vil gå frem for å få svar på den.

Tidligere forskning og praksis vil presenteres allerede mot slutten av *dette* kapitlet, siden hovedtyngden av teori kommer senere. I metodekapitlet vil jeg beskrive hvordan jeg har utført undersøkelsen og analysene, i tillegg til å redegjøre for hva slags vitenskapsfilosofiske og forskningsmetodiske paradigmer som preger oppgaven. Metodekapitlet avrundes med en diskusjon om etiske betraktninger, blant annet rundt min tredelte rolle i undersøkelsen som musikkterapistudent, undersøker og cellist, og ivaretagelsen av respondentenes rett til anonymitet.

Etter metodekapitlet vil jeg gå rett på resultatene av undersøkelsen. Kvantitative og kvalitative data vil presenteres hver for seg, med noe drøfting og oppsummering underveis.

Jeg anser tyngdepunktet i denne oppgaven å være resultatkapitlet og teorikapitlet, som på en måte er et ”resultat av resultatene”. Med det mener jeg at de temaene som presenteres i teorikapitlet, er basert på tekster og sitater fra respondentene og min fortolkning. Det vil hele tiden være noe drøfting underveis, slik at oppgaven har ikke et eget drøftingskapittel.

Den helhetlige og sammenfattende drøftingen med eventuell konklusjon vil presenteres i det femte og siste kapitlet. Avslutningsvis vil jeg evaluere og reflektere rundt undersøkelsesprosessen for eksempel med tanke på hva jeg ville

---

<sup>7</sup> Se metodekapitlet 2.3.2

gjort igjen og hva jeg kunne gjort annerledes, før jeg forespeiler muligheter og behov for videre forskning og praksis.

#### **1.4. Søkemetode**

Følgende databaser er søkt i: BIBSYS Ask, NMH-brage, Nordic Journal of Music Therapy, Journal of Music Therapy, Proquest og Google Scholar. NMH-nettverket har gitt meg tilgang til diverse tidsskrifter som for eksempel "Performing Artist Medicine" og "Medical Problems of Performing Artists". I tillegg har biblioteksansatte ved NMH vært meget behjelpelig med å skaffe artikler og bøker som jeg ikke har hatt tilgang til. Jeg har også benyttet meg av faglitteratur ved Psykologisk Institutt på Blindern.

#### **1.5. Sentrale begreper**

I det følgende vil jeg redegjøre for min forståelse av noen begreper som brukes ofte i denne oppgaven: Musikkterapi, reseptiv musikkterapi, responder/orkester-musikere/musikere og forhold til musikklytting.

##### **1.5.1. Musikkterapi og musikkterapeutisk forankring i oppgaven**

På verdensbasis finnes det mange like og ulike definisjoner på musikkterapi (se for eksempel Bruscia 1998). De største forskjellene preges av forskjellige grunnleggende retninger innen musikkterapien. Det kan gjelde menneskesyn, psykologiske og terapeutiske orienteringer, hvilken funksjon musikkterapien skal ha i samfunnet og hva slags målgrupper den retter seg mot, med mer. En *fullstendig* utgreiing av hva musikkterapi kan være, innebære eller hvordan det kan defineres, vil bli for omfattende i denne omgang. Jeg begrenser meg derfor til å redegjøre for min musikkterapeutiske forankring i denne oppgaven, som har sitt utgangspunkt i den norske musikkterapi tradisjonen.

Utdanningstradisjonen i norsk musikkterapi har opphav i en humanistisk fundert, *ressursorientert* tankegang med utgangspunkt i spesialpedagogisk arbeid med barn

med lærevansker (Almås 2008;Hodne 2008;Ruud 2008). Gjennom kontinuerlig diskusjon siden 1980-tallet om musikkterapeutens rolle i samfunnet, fagutviklende forskningsprosjekter og doktoravhandlinger, rommer norsk musikkterapi i dag betydelig mer enn spesialpedagogisk praksis. Det ressursorienterte og humanistiske utgangspunktet er ivaretatt samtidig som praksisarenaer og målgrupper har ekspandert. Dette markeres i noen doktoravhandlinger som tar for seg blant annet eldreomsorg og demens (Kvamme 2013), ungdom i barnevernet (Krüger 2011), mental helse (Rolvjord 2007), unge mennesker med anoreksi (Trondalen 2004) med mer. Ikke minst gjenspeiler Ruuds tekster og hans kulturanalytiske studie om musikk og *identitet* (bla. 2013;2011;2008;2005a) en utvikling av faget, som (etter min mening) også åpner opp for en bredde av målgrupper.

Ruud (1990) har definert musikkterapi som:

*"Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter".*

Hensikten med musikkterapi er sentral i denne definisjonen: "*Å gi mennesker nye handlemuligheter*"<sup>8</sup>. Innen mer spesialpedagogiske arenaer kan det å gi *nye handlemuligheter* være meget aktuelt. I denne oppgavens sammenheng er jeg mer opptatt av musikkterapiens muligheter for bevisstgjøring og forsterking av identitet, eller for å hjelpe mennesker med å finne tilbake til *tidligere* erfaringer og opplevelser<sup>9</sup>. Dette kan kanskje gi en person nye handlemuligheter, men fokuset ligger på det som allerede *er* i personen. Etter min mening vil *nye handlemuligheter* i slike tilfeller komme som en "bieffekt" eller sekundær følge.

I motsetning til for eksempel smertelindrende medisin som kan brukes med generelt lik hensikt for de fleste, kan ikke bestemte musikkformer brukes likt eller gi lik virkning for de fleste, slik som begrepet "bruk av" musikk muligens indikerer for noen. Individuelle erfaringer, opplevelser og følelser (ofte knyttet til musikken) vil blant annet være mer avgjørende for hvordan musikken oppleves av den enkelte.

I denne oppgaven er jeg inspirert av den mangfoldige utviklingen av norsk musikkterapi, hvor spesielt identitet, muligheter for selvutvikling og mental helse anses som sentrale aspekter i faget. Samtidig ønsker jeg å bygge videre på og

---

<sup>8</sup> Min understreking

<sup>9</sup> Ved musikkterapi i demensomsorg, kan for eksempel musikken bidra til å vekke gamle minner og assosiasjoner (Kvamme 2013).



ivareta et ressursorientert perspektiv. Det betyr ikke at jeg er ensidig påvirket av dette perspektivet, for jeg tror også at en positiv utvikling av faget innebærer åpenhet og nysgjerrighet på andre orienteringer og fagfelt, noe som vil komme til syne i denne oppgaven.

Når jeg omtaler musikere i musikkterapi mener jeg i denne omgang klienter som har bakgrunn som profesjonelle orkestermusikere. Det kan være for eksempel klienter innen mental helse, eldreomsorg, demens, eller klienter som velger å oppsøke musikkterapi i privatpraksis av forskjellige grunner.

Det er også interessant å bruke informasjon fra denne undersøkelsen til utvikling av for eksempel identitetsutviklende kurs for musikere eller musikkstudenter (Trondalen 2011). Jeg ønsker å la dette stå åpent som eventuell inspirasjon gjennom oppgaven, uten å utdype det noe mer i denne omgang.

### 1.5.2. Reseptiv musikkterapi

Bruscia (1998) mener at musikkterapi består av fire hovedmetoder: Improvisering, rekreasjon, komponerende og reseptiv. Undersøkelsens funn kan gi informasjon og inspirasjon til alle hovedmetodene, men i denne sammenhengen fokuserer jeg på musikklytting og jeg har valgt å holde meg hovedsakelig innenfor den musikkterapeutiske hovedmetoden *reseptiv musikkterapi*.

Etter min erfaring, knytter en del musikkterapeuter og studenter i Norge kategorien reseptiv musikkterapi nesten litt ensidig til metoden "Guided Imagery and Music" (GIM)<sup>10</sup>, en ganske omfattende metode som krever egen tilleggsutdanning<sup>11</sup>. Det finnes imidlertid mange metoder innen reseptiv musikkterapi. Når jeg i konklusjonen kommer tilbake til reseptiv musikkterapi springer min inspirasjon hovedsakelig ut fra metoder som er forenklede *varianter* av GIM (Trondalen 2013; Grocke & Wigram 2007). Forenklede varianter av GIM krever ikke *nødvendigvis* tilleggsutdanning av musikkterapeuten, dette er avhengig av blant annet hvilke mål som settes.

---

<sup>10</sup> GIM er en anerkjent musikkterapeutisk reseptiv metode utviklet av musikkterapeut og klassisk fiolinist Helen L. Bonny, hvor deltakeren lytter til vestlig klassisk musikk i en utvidet bevissthetstilstand, med GIM-terapeuten som "guide". Noen kaller det "ledsaget musikkreise" på norsk. (Trondalen & Oveland, 2008).

<sup>11</sup> GIM-utdannelsen bygger videre på annen relevant utdanning og består av tre nivåer som tas over noen år, se evt. <http://www.gimtherapy.eu/home/>

For at allikevel musikkterapeutiske metoder som har sitt utgangspunkt i GIM skal være etisk forsvarlig, bør musikkterapeuten ha gjennomgått spesifikk opplæring i reseptiv musikkterapi, og det er en fordel å ha GIM-kurs på nivå 1 til 2 (Grocke & Wigrams 2007)<sup>12</sup>. En vesentlig forskjell mellom GIM utført av sertifisert GIM-terapeut, og reseptiv musikkterapi utført av musikkterapeut, handler blant annet om hvor dypt i bevisstheten musikken berører. Dette kan reguleres gjennom varighet og dybde i avspenningsfasen og lengden på selve lyttingen/"reisen"<sup>13</sup>: I en typisk GIM-sesjon varer musikken fra 30 til 35 minutter, imens ved en gruppebasert *variant* er musikken anbefalt å vare fra fem til ti minutter. Når musikkterapeuten ikke er utdannet GIM-terapeut, bør eventuelle fokus for musikklyttingen holdes på trygge opplevelser, som et sted i naturen eller en favorittplass (Trondalen, 2013).

### 1.5.3. Musikere, orkestermusikere, respondenter

Musikere og orkestermusikere omtales om hverandre i undersøkelsen. I denne sammenhengen mener jeg med begge deler klassisk utøvende, profesjonelle orkestermusikere, med mindre annet er presisert. Amatørmusikere tas ikke i betraktning i denne undersøkelsen.

De orkestermusikere som har deltatt i og bidratt til å utforme denne undersøkelsen med sin respons, kalles for respondenter.

Jeg understreker at respondentene *ikke* anses som klienter eller som potensielle klienter, men heller som en gruppe som representerer en mer eller mindre felles bakgrunn og kultur.

### 1.5.4. Forhold til musikklytting

Med "*Forhold til musikklytting*" mener jeg i denne sammenhengen *hva slags, hvor mye/ofte, og hvordan* respondentene lytter til musikk i møte med sine følelser.

Med *musikklytting* mener jeg i utgangspunktet mer bevisst, fokusert og dypere musikklytting enn hva som faller innunder det musikkpsykologiske begrepet

---

<sup>12</sup> Musikkterapiutdanningen ved Norges Musikkhøgskole innebærer et introduksjonsseminar i GIM hvor studentene lærer blant annet om historien bak GIM, noen grunnleggende prinsipper for GIM og variasjoner av GIM/reseptiv musikkterapi. Introduksjonsseminaret kan fungere som en del av nivå 1.

<sup>13</sup> Egne notater fra GIM-introduksjonsseminar ved Norges Musikkhøgskole, Gro Trondalen, i 2012.

”hverdagsmusikk” (Sloboda 2010b). Disse måtene å lytte til musikk på fritiden vil allikevel komme til å overlappe hverandre mer eller mindre i denne oppgaven.

## **1.6. Tidligere forskning, litteratur og praksisfeltet**

I det følgende vil jeg presentere to internasjonale klinikker/sentre som tilbyr musikkterapi spesifisert til musikere, i tillegg til å gi en kort beskrivelse av hvordan feltet ser ut i Norge. Videre presenteres diverse forskning som er gjort på musikkterapi for musikere, før en liten presentasjon av litteraturutgangspunktet for temaet musikklytting.

### **1.6.1. Musikkterapi for musikere som praksisfelt**

Det kan være mange musikkterapeuter som har eller har hatt profesjonelle musikere i terapi for eksempel innen psykiatri, eldreomsorg, demensomsorg, privatpraksis, noe som av naturlige årsaker er vanskelig å få oversikt over om musikkterapeuten ikke har skrevet om det eller har utlyst tilbud spesielt rettet til musikere. Men det er noen terapeuter som har spesialisert seg på musikere i musikkterapi som et eget praksisfelt innen musikkterapien.

Musikkpsykoterapeut og forsker Louis Montello fra USA har i samarbeid med nevropsykolog, forsker og komponist Dr. Edgar E. Coons grunnlagt organisasjonen og konseptet Performance/Musicians Wellness<sup>14</sup>. Sammen har de utviklet teknikker basert på musikkterapi, behavioristisk medisin og yoga i et holistisk helseperspektiv for musikere, blant annet som hjelp til å takle prestasjonsangst og sceneskrek, depresjon og selvdestruktive mønstre som ofte er underliggende utøverrelaterte skader og belastninger. I tillegg har de forebyggende opplegg for musikere. Gjennom gjentatte funn og forskning viser Montello og Coons at metoden ikke bare signifikant reduserer angst hos musikerne, men også at det øker deres musikalitet. Performance Wellness sertifiserer terapeuter i USA og internasjonalt til å arbeide med musikere, gjennom et kurs bestående av tre nivåer. På nettsiden deres kan jeg

---

<sup>14</sup> <http://www.performancewellness.org/> Performance Wellness og Musicians Wellness brukes litt om hverandre på nettsiden deres, men det ser ut til at det overordnede navnet på organisasjonen er Performance Wellness.

se at de linker til musikkterapeuter som spesifiserer seg på musikere, blant annet i USA, Canada og England.

"Louis Armstrong Department of Music Therapy" tilbyr sammen med et medisinsk senter "Mount Sinai Beth Israel" også forskningsbasert terapi og behandling spesielt rettet mot musikeres spesifikke medisinske og helsemessige behov relatert til deres fysiske, mentale og emosjonelle profesjonskrav<sup>15</sup>. Faggruppen er sammensatt av musikkterapeuter og leger som jobber i et "bio-musikk-medisinsk" perspektiv.

Ved et raskt søk på musikkterapi for musikere i Google på norsk, dukker det dessverre ikke umiddelbart opp noen musikkterapitilbud spesielt for musikere. Imidlertid vet jeg at integrativ terapeut og musikkterapeut Ruth Eckhoff<sup>16</sup> har i sin privat praksis hatt kurs for profesjonelle musikere<sup>17</sup>. Kurset fokuserte på spesielle problemer som musikere opplever<sup>18</sup> via ressursorientert musikkterapi, i tillegg til å inkludere aspekter fra integrativ terapi. Dette tilbudet ble imidlertid avviklet i 2010 av tidsbegrensede årsaker.

Professor ved Norges Musikkhøgskole, musikkterapeut og GIM-terapeut Gro Trondalen, har forsket på musikere i musikkterapi og i GIM-terapi, og hun viser til GIM-praksis og musikkterapeutisk praksis i sine tekster om musikkterapi for musikere (2011;2013).

Det er altså tilsynelatende begrenset med musikkterapeuter i Norge som har spesifisert seg på musikere og musikerrelaterte utfordringer og behov. Et argument for dette kan være at *"utdanningsinstitusjonene har med sine åpne profiler ikke som siktemål å spesialisere studentene innenfor visse arbeidsfelt, men ønsker at studentene etter endt utdanning skal kunne gå inn i enhver arena, det være seg helsesektoren, skolesektoren og/eller innenfor kultur- og fritidsarbeid"* (Hodne 2008), og at dermed ikke så mange har valgt å spesialisere seg på musikere som målgruppe etter studiene. Som musiker selv, skulle jeg gjerne sett flere kurs eller musikkterapitilbud som nettopp retter seg mot musikere, slik at jeg kunne følt meg trygg på å bli møtt og forstått med mine spesielle "musikerbehov".

---

<sup>15</sup> <http://www.musicandmedicine.org/>

<sup>16</sup> Som også er min veileder i denne oppgaven.

<sup>17</sup> <http://www.musikk-og-bevegelse.no/voksne.htm>

<sup>18</sup> *"prestasjonsangst, notebundethet, stress, psykofysiske spenninger, konkurranse, samarbeidsproblemer etc."*

### 1.6.2. Tidligere forskning på musikkterapi for musikere

Cheryl Dileo Maranto (1989) hevdet at personers tidligere musikalske erfaringer og musikkpreferanser kunne ha betydning for å avdekke potensielle stimulerende eller beroligende effekter av musikken, og at angstoplevelser hos musikere kunne avta i større grad som et resultat av "musikkbehandling". Maranto (1989), konkluderte med at behandling som musikkterapi, kunne dra nytte av det unike forholdet musikeren har til musikken, møte de utfordringer som er unike for musikere, og at det var behov for mer forskning innen dette.

Videre studier (Montello, Coons & Kantor 1990<sup>19</sup>) viste at gruppemusikkterapi virket forbedrende på musikernes selvbilde og opplevelse av egen kompetanse, samt at det reduserte angst relatert til musikkutøvingen. I tillegg viste studiene at musikkterapi hadde en gunstig effekt på musikernes egen musikalitet, men at gruppebasert musikkterapi ikke var indikert for musikere med en større grad av narsissistiske trekk<sup>20</sup>, inntil deres narsissistiske forsvar hadde blitt løst<sup>21</sup>.

Mary Priestley (1988) viste gjennom en case-studie hvordan hun med analytisk musikkterapeutisk improvisasjon hjalp en pianist som opplevde sterk prestasjonsangst til å føle seg friere og mer komfortabel i spillet sitt. Klienten ble etter hvert igjen i stand til å spille kammermusikk for og med venner.

"*The case of Paula*" (Loewy & Quentzel 2011) handler om hvordan en tidligere yrkesmusiker på 85 år fikk hjelp med å finne tilbake til sin kreativitet, helseaspekter og spontanitet som videre ledet henne til å integrere et "sant selv" med et "utøver selv". Den terapeutiske prosessen baserte seg på bio-musikk-medisinsk praksis ved Mount Sinai Beth Israel<sup>22</sup>.

Ahonen & Lee (2011) gjorde også en case-studie, men med en strykerkvartett, i musikkcentrert psykoterapi basert på åpne improvisasjoner og analytiske diskusjoner

---

<sup>19</sup> Montello og Coons som senere ble grunnleggerne av "Musicians Wellness", se forrige avsnitt 1.6.1

<sup>20</sup> Allerede i 1914 beskrev Freud narsissisme, som hvordan kjærlighet trekkes tilbake fra den ytre verden og rettes mot jeg'et (Skårderud 2002). Skårderud skriver narsissistiske forstyrrelser inn i en mer moderne psykologi og beskriver det som "*vanskene med å kjenne seg selv – og vanskene med å kjenne sin plass i forhold til andre*" (2002). I Skårderus "Uro" (2002) kan det leses spennende refleksjoner rundt narsissisme for eksempel s. 113 – 130.

<sup>21</sup> Fenema (2013) fant i en undersøkelse av musikere som oppsøker psykisk helsevern, at de hadde spesielt mer narsissistiske personlighetstrekk enn andre polikliniske pasienter og referansegruppen.

<sup>22</sup> Se 1.6.1.

i gruppen. Den musikkcentrerte psykoterapien tok utgangspunkt i gruppeanalytisk musikkterapi (diskusjon) og estetisk musikkterapi (spilling). Ahonen & Lee mente at noe av det unike ved å arbeide med profesjonelle musikere er nettopp deres nødvendighet i å erfare sine ferdigheter i å ta sjanser og å være uforsiktige. I tillegg mente de at det var viktig å anerkjenne den utmattelsen som flere musikere opplever til tider, for å utvikle en dynamisk mestringsstrategi. I denne casen satt musikkpsykoterapien i gang en prosess i gruppen (kvartetten), som lot de se og reflektere over gruppedynamikken og utvikle nye måter å erfare deres roller og utøverferdigheter på.

Trondalen (2011) beskriver hvordan "Guided Imagery and Music" (GIM) for noen musikere har bidratt til personlig utvikling og styrking av egen musikalsk posisjon, og begrunner at reseptiv musikkterapi eller GIM kan bidra til å utvikle og forsterke en fleksibel og dynamisk yrkesidentitet. Etter min forståelse skiller denne studien seg noe ut fra de andre nevnte studiene, med sitt betydelig mer ressursorienterte perspektiv.

### 1.6.3. Musikklytteopplevelser

Nevrobiologisk forskning har påvist at det er forskjellige aktivitetsmønstre i hjernen for profesjonelle musikere og ikke-musikere ved musikklytting, blant annet gjennom forskjellige MR-teknikker og bilder av hjernen (Se f.eks. Ohnishi et. al. 2001; Gaser & Schlaug 2003). Lychner (2008) fant at musikere hadde færre høydepunktsopplevelser og estetiske responser enn ikke-musikere, noe som viste seg innen klassisk musikk, men som ble ekstra tydelig ved countrymusikk. En annen studie (Madsen et. al. 1993) viste imidlertid at musikers estetiske responser til musikk *ikke* skilte seg annerledes ut, noe også et flertall av andre studier har kommet frem til.

Skånland (2012) med henvisning til Clarke og DeNora nevnte de muligheter som musikken kan tilby (affordance), blant annet emosjonell katarsis<sup>23</sup>, stemningsregulering, strukturert lytting og gruppesolidaritet, og at personers ulike behov påvirker hva musikken tilbyr, og påvirker dermed hvilke av musikkens muligheter lytteren velger å benytte seg av (approprierer). "Affordance" og "appropriating" er kjente psykologiske begreper som er utviklet videre innen musikkforskningen

---

<sup>23</sup> Katarsis som i renselse, få utløp for emosjoner.

(DeNora 2007). Spørsmålet om *hvordan* musikere lytter til musikk på fritiden i møte med sine følelser kan også forstås på bakgrunn av disse begrepene.

Flere musikkforskere har fremstilt forskjellige teorier om hvordan mennesker forstår og opplever musikk (-lytting). Blant de mest sentrale teoretikere innen musikkterapien kan det nevnes Sloboda, Ruud og Bruscia (Bonde 2009). Jeg velger imidlertid ikke å gå inn på noen musikklytte/forståelsesteori da dette ville utgjort en større del i forhold til hva jeg anser som oppgavens kjerne, nemlig de empiriske opplysningene og teorien som bygger oppgaven videre *ut ifra* dette.

## 2. Metode

---

I det forrige kapittelet redegjorde jeg for undersøkelsens bakgrunn og oppgavens spesielle oppbygging. I dette kapittelet vil jeg beskrive hvordan jeg har gjennomført undersøkelsen og hvilke vitenskapsteoretiske og forskningsmetodiske perspektiver som preger oppgaven.

### 2.1. Vitenskapelig tilnærming

Målet med undersøkelsen er å få innsikt i hva slags forhold profesjonelle orkestermusikere har til musikklytting på fritiden, og å få tak i noen aspekter av undersøkelsen som kan ha betydning for "musikkterapi for musikere".

Om jeg skulle velge en kvantitativ eller kvalitativ tilnærming var et stort, sentralt og metodeavgjørende spørsmål tidlig i prosessen. Når jeg bruker betegnelsen *orkestermusikere*, har jeg allerede generalisert mange mennesker til én gruppe, basert på fellestrekk innen yrke, utdanning og deler av oppvekst<sup>24</sup>, noe som leder meg mot en kvantitativ tilnærming. Å undersøke menneskers forhold til musikklytting på fritiden *kan* indikere en kvalitativ tilnærming med oppmerksomheten rettet mot individuelle og subjektive opplevelser, tanker og erfaringer.

Om jeg skulle utelatt å undersøke en spesifikk *gruppe* for å kunne velge rene kvalitative metoder, ville oppgaven fått en annen vinkling enn hva jeg ønsket, med min underliggende tanke om *musikere* (som i denne sammenhengen anses som en gruppe mennesker) i musikkterapi. Derimot *kunne* jeg utelate noen aspekter av det som angår forholdet til musikklyttingen uten at det ville forandre oppgavens overordnede tema<sup>25</sup>. På bakgrunn av dette valgte jeg å prioritere en kvantitativ metode, men med kvalitative aspekter; spørreundersøkelse med noen åpne spørsmål.

Etter hvert som respondentens svar tikket inn, innså jeg at svarene på de åpne spørsmålene fortjente en betydelig større plass i oppgaven enn hva jeg i

---

<sup>24</sup> 89 av 105 respondenter begynte å spille sitt hovedinstrument før fylte 13 år.

<sup>25</sup> Noen utelatte aspekter handler for eksempel om gode diskusjoner med musikere rundt temaet. Imidlertid fikk jeg en berikende diskusjon rundt noe av oppgavens tema med en erfaren profesjonell orkestermusiker før jeg utleverte spørreskjemaene, se kap. 2.2.2

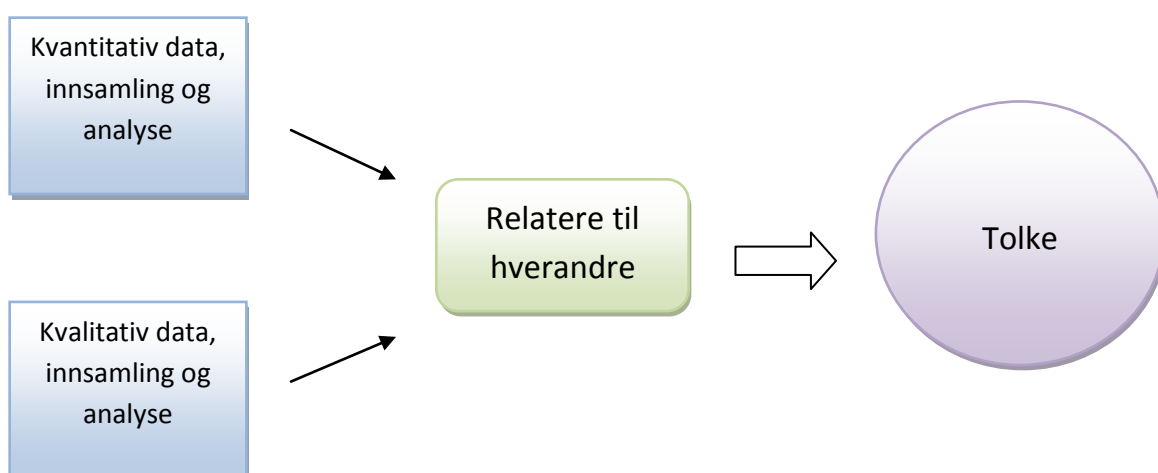


utgangspunktet hadde tenkt. Respondentene ga mer av seg selv enn jeg hadde forventet, og dette bidro til at oppgaven fikk et nytt lys over seg med et betydelig større kvalitativt preg. Jeg tillot respondentenes tekster å lede veien til valg av teori, imens de kvantitative dataene fungerte mer som tilleggsinformasjon.

Det er grunn til å spørre om åpne svar, som er en slags *enveiskommunikasjon*, kvalifiserer til å kunne kalles kvalitative i seg selv. Uten å gå ytterligere inn på dette spørsmålet, vil jeg allikevel kalle de for den kvalitative delen av oppgaven, men med en viss skepsis. Spørreundersøkelse vil uansett i utgangspunktet være en kvantitativ metode og jeg ønsker ikke å undervurdere nytten av de målbare verdiene – i tillegg til de beskrivende tekstene fra respondentene. Selv om en "methodemiks" eller "mixed method" kan være en stor og kompleks retning å ta fullt for seg i forhold til oppgavens størrelse og rammer, kommer jeg ikke utenom å nevne den.

### 2.1.1. Mixed method?

Ifølge Cresswell & Clark (2010) forstår jeg begrepet "mixed method" som en paraplybetegnelse for mange hoveddesign som kombinerer kvantitative og kvalitative tilnærminger på forskjellige måter. Denne oppgavens hoveddesign ligger nærmest det Cresswell & Clark kaller "*The convergent parallel design*" (2010, s. 69 – 71), som kan demonstreres slik:



Med inspirasjon fra denne modellen er tanken at jeg til slutt vil sitte med et overordnet blikk på både kvalitative og kvantitative data. Imidlertid finnes det kvantitative verdier og kvalitative data som ikke nødvendigvis relateres til hverandre slik som det er anvist til i "Convergent parallell design", men som anses som viktige elementer hver for seg i denne oppgaven.

Mixed method er en omdiskutert metode som kan romme flere paradigmer og filosofiske retninger. Ifølge Cresswell & Clark (2010) tar forskeren gjerne flere filosofiske posisjoner samtidig i en "mixed method" –undersøkelse. Noen stiller seg kritiske til om en slik metodemiks kan la seg gjøre fullt ut, fordi det også innebærer en blanding av forskjellige, og for noen motsigende, paradigmer og overordnede filosofier (Wheeler, 2005). Dessverre vil en nærmere redegjørelse og drøfting rundt denne store diskusjonen kreve langt større plass enn hva oppgavens rammer tillater. Imidlertid har jeg valgt å trekke frem tre metodiske paradigmer som jeg mener er sentrale å reflektere rundt for å tydeliggjøre noen grunnleggende standpunkt for oppgaven. Selv om jeg anser respondentene som menende, tenkende og handlende individer, er det grunn til å stille spørsmål om jeg også beveger meg innenfor et positivistisk paradigme da jeg benytter meg av en i *utgangspunktet* kvantitativ, målbar tilnærming.

### 2.1.2. Positivistisk plassering i undersøkelsen

Positivism og empirisme<sup>26</sup> kan kjennetegnes ved at *erfaring* anses som kilden til kunnskap. I empiristisk sammenheng var erfaring oppfattet i en bestemt betydning hvor utgangspunktet var fysiske objekter og egenskaper ved disse objektene: "*erfaringer dreier seg om det observerbare, konstaterbare, målbare – det som kan telles, veies og måles*" (Thornquist, 2003). August Comte, grunnleggeren av positivismen, mente at dette empiristiske tenkesettet og tilnærmingen også kunne brukes på sosiale og menneskelige problemer<sup>27</sup>. Det var kun én måte å gå frem på i vitenskapelig virksomhet uavhengig av hva slags fenomen som studeres (2003).

---

<sup>26</sup> Empirismen ble utviklet på 1700-tallet som en motsats til rasjonalismen. Forenklet sagt ble den empiristiske grunntanken videreført på 1800- og 1900-tallet, til det som kalles *positivism*. For en oversiktlig innføring i vitenskaps-filosofiske og -teoretiske retninger, se for eksempel Thornquist, 2003.

<sup>27</sup> noe som i senere tid har møtt mye kritikk og motsand, blant annet på grunn av positivismens *objektivering* av mennesket (2003).

I denne undersøkelsen er jeg, med de kvantitative verdiene, ute etter noe målbart. Jeg kan for eksempel konstatere snitt av kjønn, aldersgruppe, instrumentgruppe med mer. Jeg kan også måle forekomst og frekvens av mer handlingsrettede aktiviteter basert på hva respondentene har svart, blant annet hvor ofte respondentene lytter til musikk og hva slags musikkjanger som foretrekkes.

Imidlertid anser jeg ikke disse målbare dataene som rene avspeilinger av orkestermusikernes verden. Mange faktorer kan ha påvirket svarene deres, i tillegg til at min forforståelse kan prege tolkningen og fremstillingen av resultatene<sup>28</sup>. Jeg anser det ikke som tilstrekkelig med kun målbare, konstaterbare, kvantitative verdier i en undersøkelse hvor menneskelige opplevelser er noe av det som undersøkes. For meg ville en ensidig kvantitativ vurdering objektivert respondentene i en betydelig større grad enn hva jeg tror kan bidra til å gjøre undersøkelsen pålitelig. Jeg kan heller ikke si at jeg forventer å komme frem til et presist svar eller en *sannhet* med undersøkelsen, noe som ville vært av stor betydning innen et positivistisk paradigme. Derimot ønsker jeg å skaffe en økt innsikt i fenomenet (musikeres forhold til musikklytting på fritiden), for en utvidet forståelse av et avgrenset fagfelt (musikere i musikkterapi). Denne holdningen innebærer en tro på at kunnskap om menneskelige følelser, opplevelser og erfaringer kun kan utvides og bygges videre på, og at det ikke finnes en "endelig sannhet" i dette, da mennesker alltid vil være i utvikling<sup>29</sup>.

### 2.1.3. Hermeneutisk og fenomenologisk tilnærming i undersøkelsen

"Naturen forklarer vi, sjelslivet forstår vi" er et kjent motto knyttet til Wilhelm Diltheys tenking<sup>30</sup> (Thornquist, 2003). Dette mottoet er underliggende for hele oppgaven. Den overordnede hensikten er ikke å *årsaksforklare*, men jeg ønsker å komme nærmere en *forståelse* av hvordan noen orkestermusikere opplever musikk på fritiden, for å bidra til en mulig utvidet kunnskap om "musikkterapi for musikere".

Mine forforståelser står sentralt fra allerede bestemmelsen av tema. Selv om jeg kan se på oppgaven i såkalt fugleperspektiv, tror jeg min mer eller mindre *alltid* tilstedeværende forforståelse allikevel vil prege oppgaven og oppgavens utforming.

---

<sup>28</sup> Se kap. 2.4.

<sup>29</sup> Med mindre den endelige sannheten er at det ikke er noen endelig sannhet.

<sup>30</sup> Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) var ifølge Thornquist (2003) den mest betydelige og best kjente av de tradisjonelle hermeneutikerne.

Det innebærer at jeg stoler på (og lytter til) min egen *intuisjon* underveis i utviklingen av teksten (Stensæth, 2007), samtidig som jeg "lytter" til teksten ved å se deler ut ifra helhet, og helhet ut ifra deler<sup>31</sup>.

På bakgrunn av mine ønsker om å *forstå* og skaffe *økt innsikt* fremfor å finne en objektiv sannhet eller kjerne, og på bakgrunn av at jeg beveger meg i den hermeneutiske spiralen av deler og helhet og vektlegger min intuisjon, vil jeg si at oppgaven bærer hovedsakelig preg av en hermeneutisk holdning.

I det jeg retter oppmerksomheten mot hvordan verden erfares av subjekter, kan dette også tilsi en *fenomenologisk* vinkling av oppgaven. Imidlertid er ikke målet å komme frem til noen kjerne eller essens i opplevelsene, noe som kjennetegner fenomenologien. Allikevel har jeg latt meg inspirere av fenomenologi ved å forsøke å få tak i "*det som trer frem*" (Thornquist, 2003) ved analysen av de åpne svarene for å se etter hva respondentene tilsynelatende er opptatt av og velge videre teori ut ifra det. Dette kommer jeg tilbake til i delkapittelet om dataanalyse.

I samsvar med vektlegging av min intuisjon har jeg, som nevnt, latt resultatene fra spørreskjemaene styre mye av oppgavens utforming og valg av teori. For meg har dette betinget en raus åpenhet og fleksibilitet til oppgavens og problemstillingens utforming. Med denne åpne prosessen er jeg inspirert av en *heuristisk* forskningstilnærming<sup>32</sup> (Kleining & Witt 2000; Moustakas 1990)

## 2.2. Datainnsamling

Som nevnt tidligere har jeg valgt å benytte meg av *spørreundersøkelse med noen åpne spørsmål* som forskningsmetode med ønske om å kartlegge og samtidig forsøke å få tak i noe mer enn generelle, målbare tall og verdier. I det følgende vil jeg begrunne mine valg knyttet til forskningsmetoden.

---

<sup>31</sup> Deler og helhet vil hele tiden påvirke hverandre og føre til en utvidet forståelse eller økt innsikt, noe som ofte demonstreres med den *hermeneutiske spiral* (Alvesson & Sköldberg 2009; Skånland, 2012; Stensæth, 2007).

<sup>32</sup> Heuristisk, på gresk *heuristicos*, betyr å oppdage, eller å finne. Begrepet er nært beslektet med "Eureka", som kjennetegner en "aha-opplevelse". Les mer om kvalitativ heuristisk tilnærming i for eksempel Moustakas (1990).

### 2.2.1. Spørreundersøkelse

Innen musikkterapifaget, er spørreundersøkelse en typisk metode for blant annet å innhente informasjon fra mennesker om deres følelser, måter å tenke på og aspekter av deres profesjonelle bakgrunn, eller for å undersøke potensialet med musikkterapi for en bestemt populasjon (Wigram, 2005).

En spørreundersøkelse, eller "Survey", består av flere mulige metoder. Disse kan deles opp i to hovedkategorier: Spørreskjemabaserte og intervjubaserte metoder.

Fordelen med spørreskjemabaserte spørreundersøkelser fremfor intervjubaserte spørreundersøkelser, er at respondentene ikke påvirkes av en eventuell intervjuer og hver respondent får den tiden han/hun trenger til å reflektere over og svare på spørsmålene. I tillegg er spørreskjemametoder betydelig mindre ressurskrevende enn intervjubaserte metoder. Imidlertid finnes det en økt risiko for mistolkning av spørsmålene ved spørreskjemabaserte metoder, da en intervjuer kan bidra med å avklare eventuelle utydigheter ved spørsmålene. Dette er en risiko jeg har tatt, med valget om å benytte meg av elektroniske spørreskjemaer med dataverktøyet "Survey Xact".

### 2.2.2. Utforming av spørreskjema

Gjennom Norges Musikkhøgskole fikk jeg tilgang til dataverktøyet Survey Xact for utforming, innsamling og analyse av resultatene.

Spørreskjemaet inneholder 26 spørsmål som er grovt underordnet i tre kategorier: Bakgrunnsdata<sup>33</sup>, spørsmål om musikklytting og åpne spørsmål om respondentenes tanker, meninger og erfaringer. Spørreskjemaet starter med enkle spørsmål om bakgrunnsdata som "oppvarming", før det går inn i mer sensitive temaer som for eksempel trivsel i yrket og prestasjonsangst, og videre til de åpne spørsmålene.

De to spørsmålene om opplevd prestasjonsangst og trivsel i yrket er basert på skala fra 0 til 5. 19 spørsmål har forhåndsgitte svar hvor respondentene kunne krysse av på hva som passet dem best, i tillegg til at det på flere av disse var mulighet å krysse av og skrive stikkord i en egen boks i tilfelle ingen alternativer passet. De øvrige 5

---

<sup>33</sup> Bakgrunnsdata inkluderer for eksempel kjønn, alder, instrumentgruppetilhørighet, antall år i yrket.

spørsmålene var åpne, det vil si at respondentene stod fritt til å besvare spørsmålene med sine egne ord. Det var frivillig å svare på alle spørsmålene.

Haraldsen (1999) mente at spørsmålsformidling i spørreskjemaundersøkelser hviler på tre basisopplysninger. Den ene basisopplysningen handler om betydningen av ord og uttrykk. Spørsmålene i denne undersøkelsen er i hovedsak stilt så enkle, korte og tydelige som mulig (Wigram, 2005; Haraldsen 1999). Den andre basisopplysningen handler om hvilke opplysninger spørsmålene ber respondentene om å hente frem for å svare. De lukkede spørsmålene i denne undersøkelsen er mest mulig konkrete og ber respondentene svare på noe spesifikt. De åpne spørsmålene kan tolkes på flere forskjellige måter, og er ikke like konkrete. Intensjonen med å gjøre de åpne spørsmålene mindre konkrete, var at respondentene kunne svare mest mulig ut ifra sine egne oppfatninger, og være minst mulig styrt av (de åpne) spørsmålene. Med tanke på dette, poengterte jeg til respondentene i innledningen til spørreskjemaet at de kunne svare slik de oppfattet spørsmålene hvis de fant noen spørsmål vage eller utydelige<sup>34</sup>.

Den tredje og siste av basisopplysningene som Haraldsen mener spørsmålsformidlingen i spørreskjemaundersøkelser hviler på, er hvilken målestokk respondentene blir bedt om å bruke når de gir svaret sitt, hvilket er beskrevet i avsnittet over (Haraldsen 1999).

Haraldsen understreket videre om basisopplysningene at: *"dersom ett eller flere av disse informasjonselementene mangler eller er uklare, risikerer du enten at respondentene lar være å svare, eller at de fyller inn tomrommene etter eget hode"*. At respondentene "fyller inn tomrommene etter eget hode" er nettopp noe av hensikten ved de åpne spørsmålene fordi det er deres interesser jeg er interessert i å få tak i, og spørsmålene i seg selv får noe mindre betydning. Bortsett fra det, fant jeg det nyttig å holde meg så godt som mulig til de nevnte basisopplysningene i utformingen av spørsmålene, i et forsøk på å øke undersøkelsens reabilitet<sup>35</sup>.

Professor i musikkterapi, Gro Trondalen, var behjelpelig med å se gjennom spørreskjemaet og komme med nyttige tips og tilbakemeldinger. I tillegg utførte en (bekjent) profesjonell orkestermusiker med mange års erfaring en pilotundersøkelse

---

<sup>34</sup> Se infoskriv, vedlegg nr. 3

<sup>35</sup> Se spørreskjema, vedlegg nr. 4

før spørreskjemaene ble publisert. Etter han hadde gjennomført pilotundersøkelsen diskuterte vi spørsmålene sammen. Han bidro med flere interessante og viktige innspill. Dette førte til noen endringer i form av mer presise spørsmål, revurdering av spørsmål og at jeg la til ett ytterligere spørsmål. I tillegg kan han anses som en *nøkkelperson*, da han har vært behjelpelig med å koble meg til sentrale kontaktpersoner i noen av orkestrene og gitt meg tillatelse til å nevne han som referanse når det har vært aktuelt (Ryen 2002).

### 2.2.3. Utvalg

I håp om å finne noe som kunne bidra med kunnskap om musikkterapi for *musikere*, ønsket jeg å se nærmere på en bestemt gruppe musikere med likest mulig bakgrunn, nærmere bestemt profesjonelle, klassisk skolerte orkestermusikere.

Jeg kontaktet i alt syv symfoniorkestre inkludert et operaorkester. Musikerne ble kontaktet på forskjellige vis. I to av orkestrene tok jeg direkte kontakt med musikerne gjennom e-postadresseliste på orkesterets hjemmeside<sup>36</sup>. I utgangspunktet var planen å møte opp ved noen få av orkestrene i en øvepause for å informere og forsøke å motivere til undersøkelsen. Av praktiske årsaker og interne regler lot ikke dette seg gjennomføre, men jeg fikk god hjelp av både orkesterledere, produsenter og regissører til å henge opp infoskrivet med kontaktinformasjon på tavler ved orkestrenes øvingsarenaer, legge ut undersøkelsen på deres intranett, i tillegg til å viderefremidle e-post med infoskriv og link til undersøkelsen. I ett tilfelle ble det hengt opp en liste som musikere kunne skrive sine e-postadresser på som ble scannet og sendt til meg, slik at jeg fikk kontaktet de interesserte ved å sende infoskriv og link til undersøkelsen. Behjelpeligheten ved å nå frem til respondentene var storartet!

Blant profesjonelle musikere fra syv orkestre, svarte 105 personer på undersøkelsen. Ved et grovt estimat, og under forutsetning av at alle ansatte i orkestrene har mottatt tilbudet om å delta i spørreundersøkelsen, er responsraten på 16,7 %<sup>37</sup>. Dette kan imidlertid ikke sies med sikkerhet, da jeg ikke på noen måte kunne forsikre meg om

---

<sup>36</sup> Med fare for å virke påtrengende, vurderte jeg dit hen at forespørselen kunne ses bort ifra og e-posten kunne slettes, dersom musikeren ikke var interessert i undersøkelsen. Jeg har ikke fått noen negative tilbakemeldinger på dette. Derimot opplevde jeg at det var i de omgangene jeg hadde sendt ut slike direkte e-poster at det kom inn flest svar.

<sup>37</sup> Overslaget er basert på antall ansatte som oppgis på de syv orkestrenes hjemmesider.

alle ansatte i orkestrene mottok eller så tilbudet om å delta i undersøkelsen, slik at det er grunn til å anta at responsraten kan være noe høyere. Ifølge Wigram (2005) er responsraten i frivillige spørreskjemaundersøkelser ofte rundt 20 – 25 %.

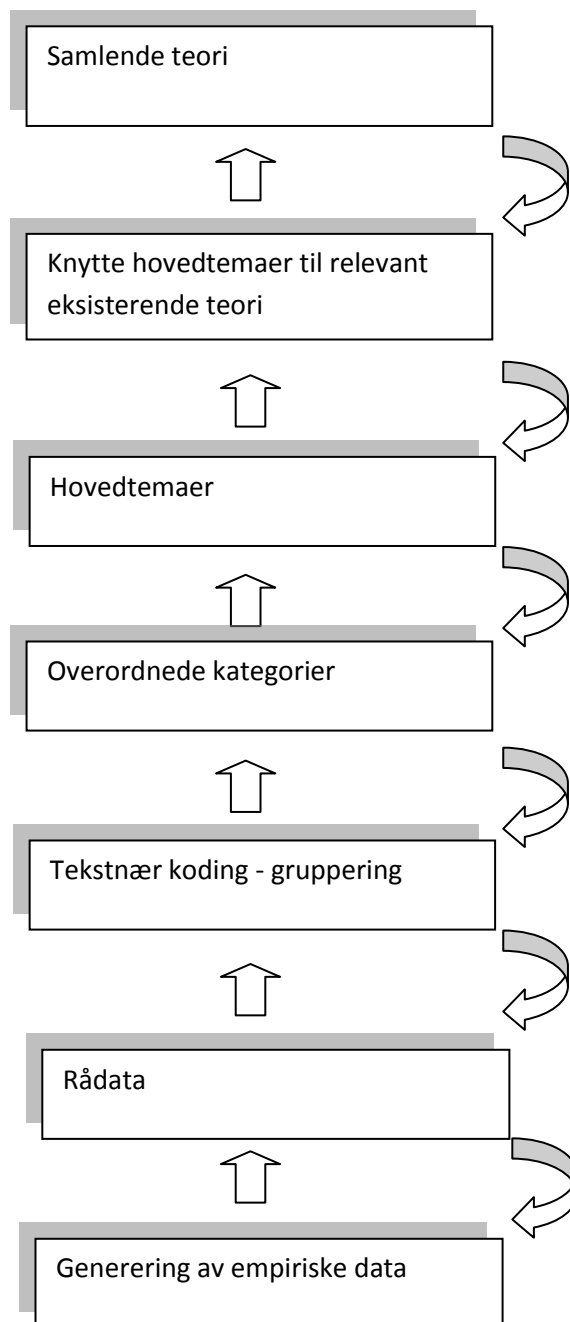
Dessverre skjedde noe i spørreundersøkelsen som førte til at 28 respondenter falt ut. Heldigvis oppdaget jeg dette ganske tidlig i innsamlingsperioden, og jeg kunne se at frafallet skjedde ved et sideskift (det eneste sideskiftet). Dermed kunne jeg gå inn og redigere innledningsteksten med en påminnelse om at undersøkelsen var på to sider. Dette bremset muligens ned tempoet på det kritiske frafallet av respondenter. Dermed er det 105 responder som har besvart første del av undersøkelsen og 77 av disse som har gjennomført hele. Responsraten per spørsmål varierer fra 44 til 105 svar.

### 2.3. Databearbeiding

Det er to overordnede anvendelsesmetoder ved statistiske opplysninger: *deskriptive* og *inferentiale*. Deskriptive statistikker har til hensikt å identifisere og beskrive karakteristika av en populasjon, imens inferentialstatistikk er sannsynlighets- og hypotesebasert statistikk som forteller oss hvor sikre vi kan være på å trekke konklusjoner om populasjonen basert på funn fra utvalg (DeCuir 2005). Den kvantitative delen i denne undersøkelsen består av *deskriptive statistikker*. Det vil si at jeg hovedsakelig bruker tallene og statistikkene (i tillegg til de åpne svarene) til å *beskrive* karakteristika av en populasjon.

Analyseprosessen har vært en hovedsakelig *induktiv prosess*, men med mye inspirasjon fra det Tjora (2012) omtaler som *stegvis-deduktiv induktiv metode* (SDI) (se figuren nedenfor). Det vil si at jeg i tillegg til å ha beveget meg fra ”bunn” og oppover, også har beveget meg noe *nedover* og oppover igjen for å sjekke det mer teoretiske til det mer empiriske etter hvert som kategorier og teori er løftet lengre vekk fra rådataene.





Da kvantitative og kvalitative data er analysert på ulike måter, er det også naturlig å presentere analysemetodene hver for seg i de følgende avsnittene.

### 2.3.1. Analyse av kvantitative data

Analysen av de kvantitative dataene har hovedsakelig bestått av rene opptellinger for å få en grunnleggende oversikt over respondentene. Til demonstrasjon av statistikkene i søyler og diagrammer, har jeg brukt frekvensfunksjonen i Survey Xact.

Ved noen spørsmål har jeg gjort krysstabuleringer for å se etter mulige tendenser. Det tas forbehold om at krysstabuleringene viser kun *mulige* sammenhenger. Det kan også finnes spuriøse sammenhenger – det vil si korrelasjonen kan være basert på en tredje, ukjent faktor.

Underveis i analyseprosessen innså jeg at de fleste spørsmålene med forhåndsgitte svar som handlet om musikklytting og *følelser* ikke tilførte undersøkelsen noen ytterligere informasjon, da disse spørsmålene ble besvart i en bredere og mer ekte forstand med respondentenes *egne ord* i de åpne spørsmålene<sup>38</sup>. For å konsentrere teksten mest mulig til det som gir mening har jeg utelatt presentasjon av disse resultatene<sup>39</sup>.

### 2.3.2. Analyse av kvalitative data

Responser til de fem åpne spørsmålene resulterte i nærmere 20 sider med verdifulle tekster. For å få mest mulig av potensialet ut av tekstene, valgte jeg i samråd med min veileder å benytte meg av koding og kategorisering. Videre lot jeg meg inspirere av råd og tips om kvalitative analysemetoder, tekstnær koding og kategorisering fra hovedsakelig Aksel Tjora (2012).

Alle tekstene ble eksportert over til Excel, ett ark for hvert spørsmål. Jeg tok for meg ett spørsmål av gangen og leste jeg gjennom alle svarene gjentatte ganger i forsøk på å se deler ut ifra helhet og helhet ut ifra deler. Jeg noterte ord og fenomener som jeg oppfattet som fremtredende både umiddelbart og som jeg først oppfattet etter flere gjennomlesinger. Etter hvert som jeg så mønstre og likhetstrekk kunne jeg gruppere ord og fenomener basert på tekstnær koding<sup>40</sup>. De svarene som ikke

---

<sup>38</sup> Jeg innser at jeg kunne ha spart respondentene for de spørsmålene, men samtidig var det vanskelig å se for seg hvor utfyllende respondentene ville svare i de åpne spørsmålene.

<sup>39</sup> Dette gjelder spørsmålene 20 til 23, se spørreskjema, vedlegg nr. 4.

<sup>40</sup> Tekstnær koding er basert på grupper/kategorier med (kode-) navn bestående av respondenters ord.

overbevisende lot seg plassere innunder en kode sammen med andre, samlet jeg i en "restkategori".

Etter hvert som det ble ganske mange tekstnære koder under hvert spørsmål, var det behov for én til tre *overordnede kategorier* per spørsmål. Dette ga meg en større oversikt over hva som var fremtredende. Ved en slik samling av kodegruppene fikk jeg også testet ut min oppfattelse av hva som var fremtredende i en mer reell og empirinær kontekst.

Også ved de åpne svarene benyttet jeg meg av krysstabuleringer med kvantitative data. I de tilfellene er det de overordnede kategoriene som er sammenlignet med kvantitative verdier, som for eksempel trivsel i yrket.

Jeg har forsøkt, i en fenomenologisk inspirert tankegang, å få tak i en essens av hva respondentene er opptatte av i svarene sine – noen "endelige" temaer<sup>41</sup> – som oppgaven kan spinne videre på. På denne måten mener jeg både teoriutvalg og vinkling av oppgaven kan være i tråd med orkestermusikernes egne interesser. Den hermeneutiske forståelsen om at det ikke finnes noen kjerne eller essens, er litt nedtonet akkurat i analyseprosessen til fordel for denne fenomenologisk inspirerte tankegangen. Dette er vel og merke inneforstått med at "essensen" eller temaene som løftes frem videre kun anses som forslag, og kun er gyldig for denne undersøkelsen.

### 2.3.3. Veien til teorikapittelet

"Veien blir til mens man går" er et velkjent sitat som passer godt i denne sammenhengen mellom resultater og teori. Teorien var i all hovedsak ikke forhåndsbestemt. Jeg velger å la respondentene vise veien til hvilke temaer som kan være sentrale å teoretisere. De kvantitative verdiene fungerer i den sammenhengen som nyttig bakgrunns- og tilleggsinformasjon. De kvalitative data kan *initiere* temaer, imens det er min oppgave å velge teorier som jeg tror passer respondentenes interesser. For å velge ut bestemt teori som kan speile temaene vil jeg bruke min

---

<sup>41</sup> Dette vil kun være "endelige temaer" i akkurat denne undersøkelsen, og det springer ut av analyseprosessen som i større eller mindre grad vil være preget av min forforståelse. Det kan ikke sies med sikkerhet at disse temaene er aktuelle for *alle* orkestermusikere.

fagforståelse og min hermeneutiske intuisjon. I neste kapittel presenteres resultatene, som gir grunnlaget til, og skaper veien til, teorikapittelet.

#### **2.4. Metodekvalitet – styrker og svakheter**

Når man ønsker å nå et *bredt utvalg* av respondenter enten innen en spesifikk målgruppe (som i denne undersøkelsen) eller mer generelt, kan spørreskjemaundersøkelser være meget gunstig. Imidlertid er responsraten sjeldent veldig høy ved frivillig deltakelse (Wigram 2005). Derfor kan det etter min oppfattelse være en ide å kontakte en god del flere respondenter enn hva man forventer eller trenger å få inn av svar. I dette tilfelle kontaktet jeg syv større orkestre, med en forventning om å få rundt 80 – 100 respondenter (2005).

I en spørreskjemaundersøkelse kan respondentene ha lettere for å betro seg enn i andre mer hverdagslige situasjoner, da de i utgangspunktet er anonyme og ikke ”plassert” i noen mer eller mindre kunstig konversasjon med en intervjuer (Haraldsen, 1999). Dette anser jeg som en fordel i denne undersøkelsen både ved de åpne spørsmålene og de mer sensitive lukkede spørsmålene, som for eksempel spørsmål om trivsel i yrket.

Fraværet av dialog har også sine svakheter. Ved en spørreskjemaundersøkelse får ikke respondentene mulighet til å stille spørsmål hvis noe ved undersøkelsen er uklart. Dette betyr at jeg aldri med sikkerhet kan vite om respondentene har forstått alle spørsmålene som er besvart. Jeg har heller ikke mulighet til å stille respondentene spørsmål rundt deres besvarelser, eller til å forsikre meg om at jeg har forstått deres svar riktig. Dette krever at jeg må være spesielt bevisst på hvordan jeg formidler spørsmålene, og en varsomhet i tolkingen av svarene.

Jeg understreker at generaliseringen av orkestermusikerne i denne undersøkelsen kun er gyldig i *denne* undersøkelsen, og kan ikke trekkes ut av sin sammenheng til en generalisering av ”alle” orkestermusikere uten videre. Men resultatene kan fungere som et (av flere) grunnlag for videre hypoteser og studier.

## 2.5. Etikk og personvern

Sannsynligheten for at noe informasjon kan peke direkte til den enkelte respondent er liten i denne undersøkelsen. Respondentene representerer syv forskjellige, store orkestre<sup>42</sup> rundt i Norge, og det er ikke etterspurt sensitive personopplysninger som navn, bosted, fødselsdato. Allikevel kan jeg ikke utelukke muligheten for at data kan kombineres og dermed *muligens* tilkjennegjøre enkelte respondenter. Derfor er undersøkelsen meldt til og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)<sup>43</sup>.

Spørreskjemaene er utført på internett, og all informasjonen har dermed også vært samlet i det internettbaserte dataverktøyet Survey Xact, som har databehandleravtale med Norges Musikkhøgskolen<sup>44</sup>. For å logge inn i Survey Xact kreves det eget brukernavn og passord. Jeg har kun logget meg på fra min private PC for å minimere risikoer knyttet til internettbruk.

Siden deltakelse i undersøkelsen innebærer at respondentene selv må gå inn på link til spørreskjema, anses dette som samtykke til å delta<sup>45</sup>. Alle som har blitt invitert til undersøkelsen skal ha mottatt informasjonsskriv om hva undersøkelsen går ut på<sup>46</sup>. Noen har uttrykt ekstra interesse gjennom kontakt per e-post, og disse vil motta en kopi av den endelige versjonen når den er godkjent.

Alle sitater som er brukt i denne teksten, er rettskrevet og eventuelt oversatt til norsk bokmål<sup>47</sup> som en forsikring om at respondentene ikke skal kunne gjenkjennes.

I noen kvantitative spørreundersøkelser kan en utfordring handle om *gruppemessig indiskresjon*. Når det rapporteres resultater for undergrupper i materialet, for eksempel personer i bestemte aldersklasser eller på forskjellige instrumentgrupper, kan resultatene i noen tilfeller oppfattes som negative eller sosialt belastende for medlemmer av gruppen (Hellevik, 2011). Det kan føre til at respondentene opplever at informasjonen de har oppgitt misbrukes, og dette vil jeg i høyeste grad unngå. For

---

<sup>42</sup> Fra anslagsvis ca. 60 til 130 ansatte per orkester.

<sup>43</sup> Se godkjenning fra NSD, vedlegg nr. 1. Problemstillingen og tittelen endret seg underveis, men jeg fikk bekreftelse over telefon til NSD (2.5.2014) at det ikke skulle sendes endringsskjema så lenge selve datainnsamlingen ikke var endret.

<sup>44</sup> Dette var en betingelse for godkjenning fra NSD.

<sup>45</sup> Se godkjenning fra NSD s. 2 i vedlegg nr. 1

<sup>46</sup> Se infoskriv, vedlegg nr. 2

<sup>47</sup> Noen svarte på svensk, dansk og forskjellige norske dialekter.

å forsøke å unngå dette er jeg hele tiden bevisst på, og opptatt av, hva slags sammenligninger jeg gjør og hvordan resultatene og tolkningene presenteres. Dette bør imidlertid ikke sette noen hinder for undersøkelsen, og det kan være opphav til et etisk-metodisk dilemma. Jeg tror det er viktig å være meget bevisst retorikken i en slik sammenheng. Slik jeg ser det kommer ivaretakelsen av respondentene uansett i første rekke. Å la alle respondentene lese gjennom og godkjenne alt som skrives i denne oppgaven lar seg dessverre ikke gjøre. Derfor har jeg med varsomhet fulgt min intuisjon og fornuft når det gjelder hva som *kan* publiseres og hvordan, for å unngå diskriminering eller stigmatisering av enkeltgrupper eller individer innen respondentgruppen.

Som utdannet cellist med noe orkestererfaring har jeg muligens noen fortrinn når det gjelder å forstå kulturen og å stille sentrale spørsmål. Min erfaring kan imidlertid også bli til en feilkilde om jeg lytter mer til meg selv som cellist/orkestermusiker, enn til respondentene som i denne undersøkelsen representerer orkestermusikere. Jeg er cellist og vil ikke komme bort ifra det, men i denne oppgaven forsøker jeg å innta rollene først og fremst som (snart ferdigutdannet) musikkterapeut og som "undersøker", og la respondentene representere orkestermusikere.

Til slutt kan man stille spørsmålet om jeg som musikkterapeut og cellist *vil* og *tror* personlig så mye på musikkterapi for musikere at dette kan påvirke undersøkelsen. Oppgaven kan på mange måter anses som et argument for *mer* musikkterapi for musikere. Jeg vil allikevel nærme meg temaet med et mest mulig konstruktivt, ærlig og kritisk blikk.

## 3. Resultater

---

Til nå har jeg redegjort for valg av tema og problemstilling, hvordan jeg har utført undersøkelsen, hvilke hensyn og betraktninger som er tatt, samt hvilke vitenskapsteoretiske paradigmer som preger oppgaven. I dette kapitlet vil jeg så gi en presentasjon av resultatene.

Det er mange faktorer og spennende tekster som kan trekkes frem og studeres nærmere. Med oppgavens rammer er det allikevel ikke rom for å trekke frem *alle* mulige signifikanser og sammenhenger som jeg kan se. Hva som vektlegges i dette kapitlet, vil være det som jeg tror kan bidra til å besvare problemstillingen på en eller annen måte. Det vil si at min intuisjon og forforståelse står sentralt i hva som presenteres, understrekes og trekkes frem.

Antall respondenter som har svart per spørsmål, vil merkes eksempelvis slik: ( $n = 65$ ). 77 personer har gjennomført hele spørreundersøkelsen, imens 105 personer har besvart den første halvdelen<sup>48</sup>.

Kvantitative data er representert i søyle- eller sektordiagrammer, ettersom hva som gir best lesbart bilde, etterfulgt av korte kommentarer. I presentasjonen av de åpne svarene har jeg lagt stor vekt på å trekke inn respondentenes egne ord og tekster. For å tydeliggjøre poenger, har det i noen tilfeller vært nødvendig å korte ned noen svar<sup>49</sup>. Dette er gjort med varsomhet, og jeg har forsøkt å ikke presentere disse avkortede tekstene i noen annen sammenheng enn det respondenten selv beskriver.

Med inspirasjon fra en fenomenologisk tankegang om "det som trer frem", avrunder jeg hvert åpne spørsmål/avsnitt med noen ord jeg oppfatter som fremtredende og som kan oppsummere avsnittet i sin korthet.

---

<sup>48</sup> Dette er kommentert under kap. 2.4

<sup>49</sup> Der det er redigert bort noe tekst i sitatene, er det merket slik: (..)

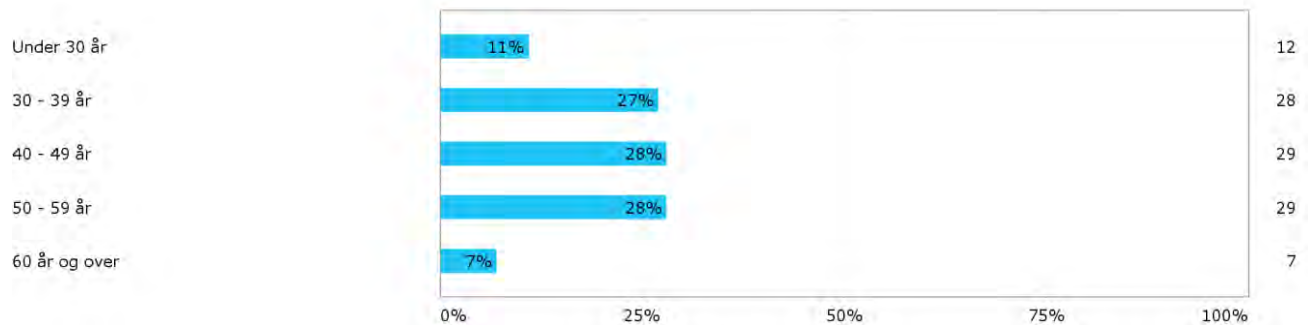
### 3.1. Presentasjon av kvantitative data

#### 1. Hvilket kjønn er du? (n = 105)



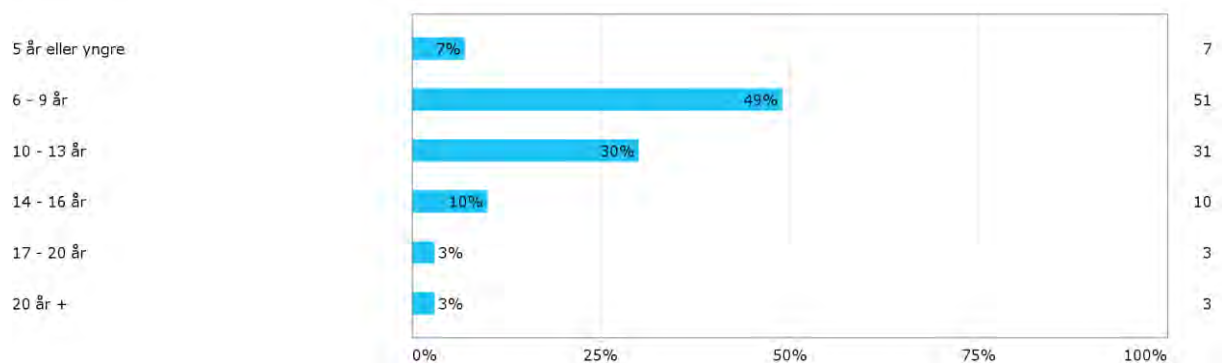
Det er en jevn kjønnsfordeling blant respondentene.

#### 2. Alder? (n = 105)



Flertallet av respondentene er mellom 30 og 59 år.

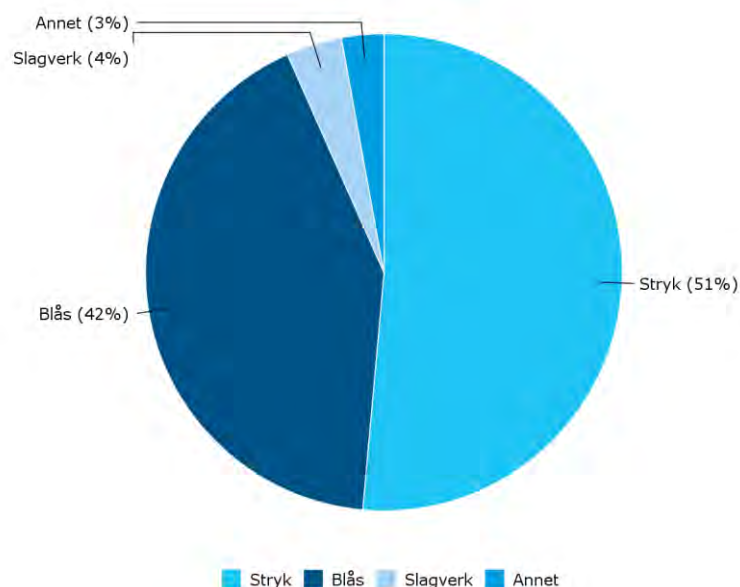
#### 3. Hvor gammel var du da du begynte å spille ditt hovedinstrument? (n = 105)



Omtrent halvparten av respondentene (49 %) begynte å spille hovedinstrumentet sitt da de var mellom 6 og 9 år gamle.

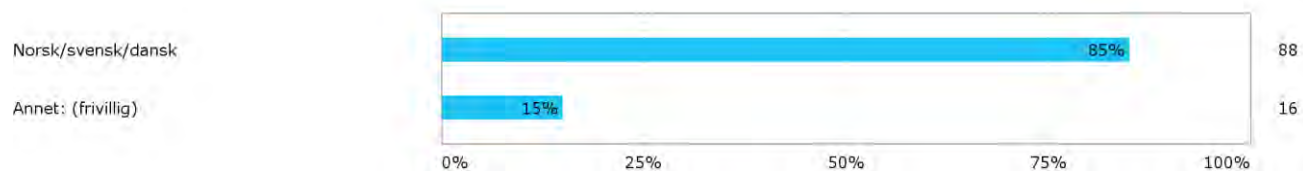


#### 4. Hvilken instrumentgruppe tilhører du? (n = 105)



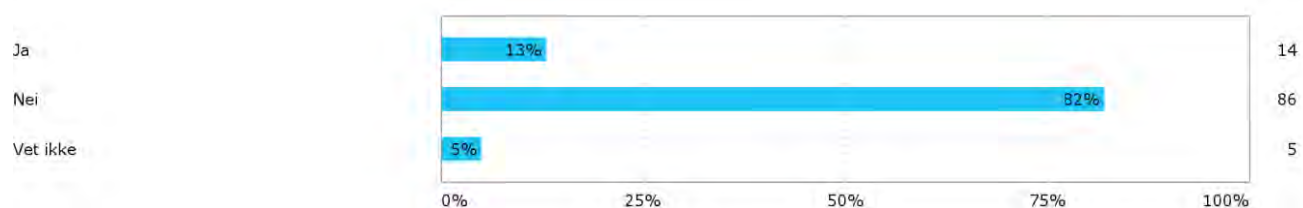
Flest strykere (54 respondenter) har besvart undersøkelsen. Det ser jeg som naturlig da det så vidt jeg vet er flere strykere enn blåsere i alle orkestrene som er representert i undersøkelsen.

#### 5. Hva er din etniske opprinnelse? (n = 104)



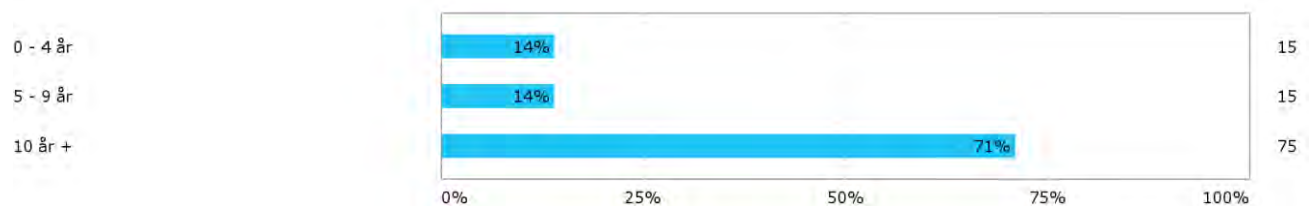
Av andre nasjonaliteter er det nevnt: USA, Britisk, Finsk, italiensk, Belgisk, Amerikansk.

#### 6. Har du absolutt gehør? (n = 105)



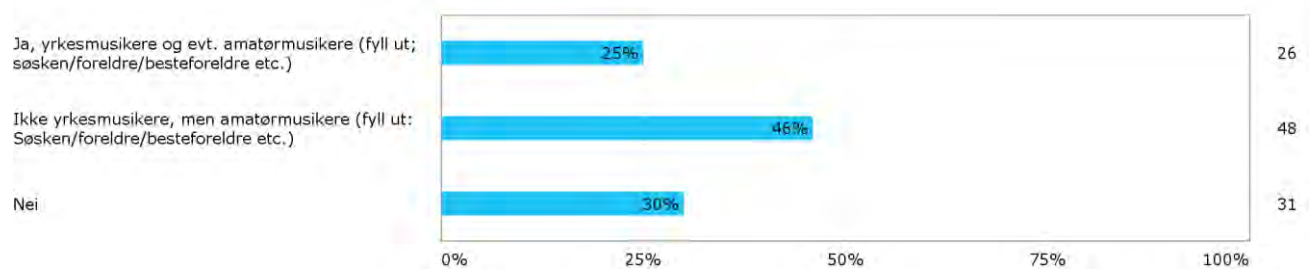
13 % av respondentene har absolutt gehør, en andel som er høyere enn ellers i befolkningen (Reitan 2006, s. 22). Ved krysstabulering av blant annet sjangerpreferanser, opplevd prestasjonsangst og trivsel på jobb var det ingen spesiell signifikans.

## 7. Hvor lenge har du jobbet som orkestermusiker? (n = 105)



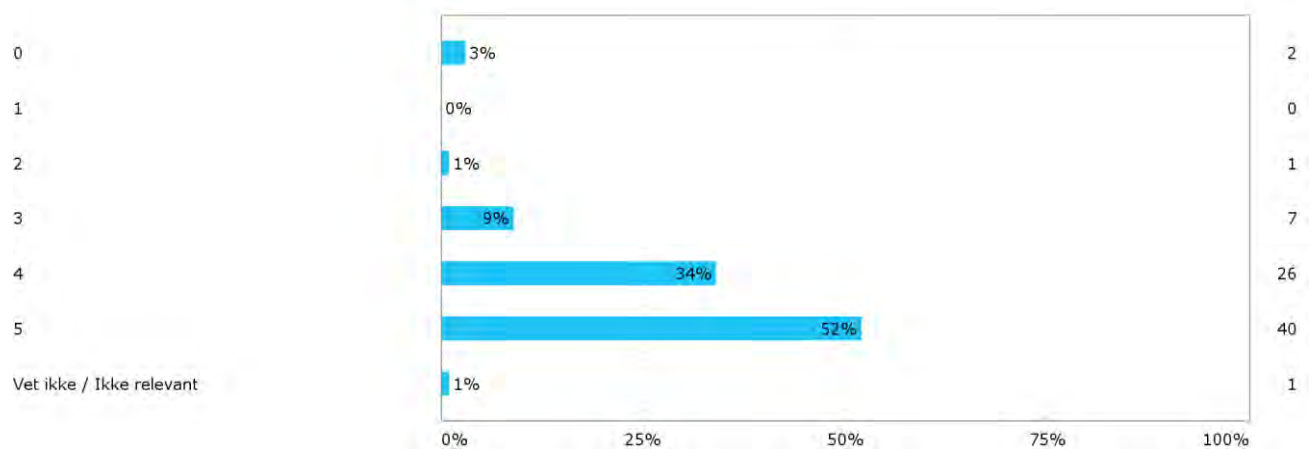
71 % av respondentene er orkestermusikere med over 10 års yrkeserfaring.

## 8. Har du vokst opp med musikere i din nærmeste familie? (n = 105)



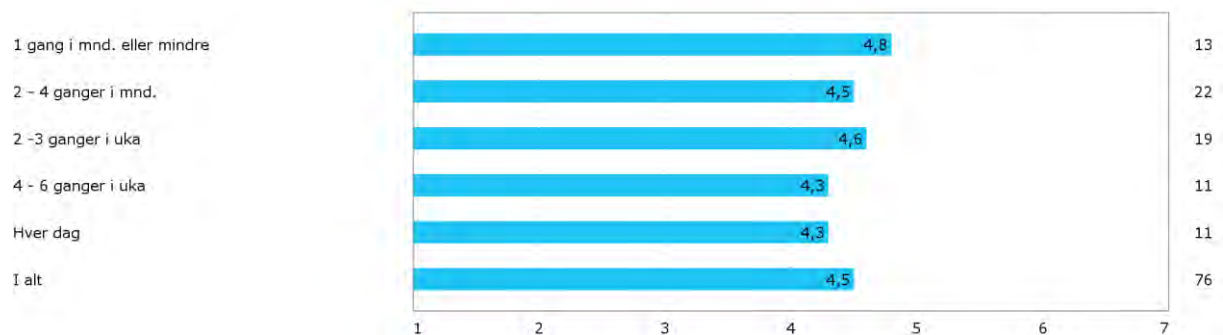
Nesten halvparten av respondentene har vokst opp med amatørmusikere i nærmeste familie. Blant nærmeste familie er det nevnt foreldre, søsken og besteforeldre.

**9. Hvor godt trives du i jobben som profesjonell musiker? (0 = ikke bra, 5 = helt supert). (n = 77)**



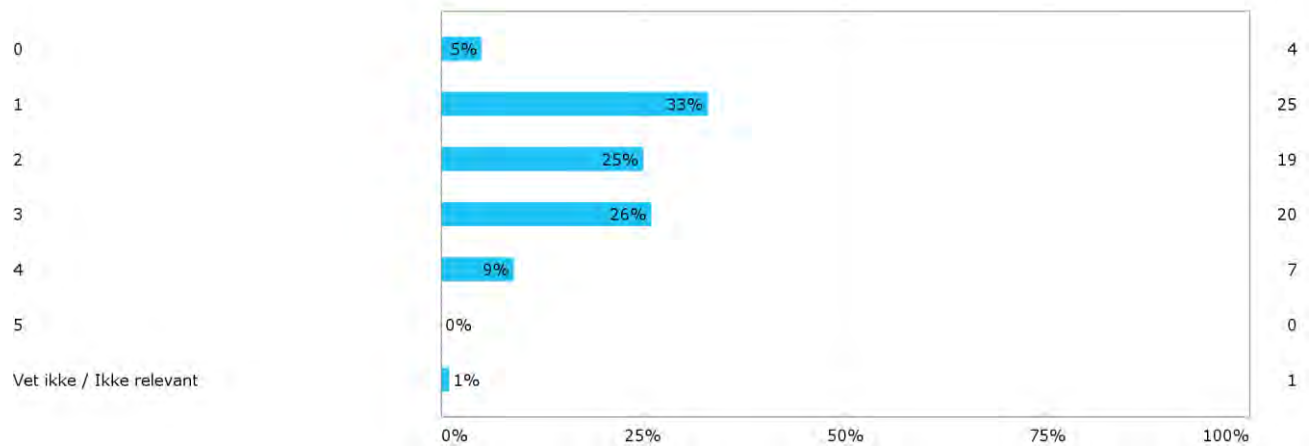
Gjennomsnittet av trivsel i yrket ligger på 4,5.

Ved å krysstabulere "trivselsgjennomsnitt" med spørsmål om lyttevaner, kunne jeg se at de som lyttet *minst* til musikk på fritiden (en gang i måneden eller mindre) hadde et "trivselsgjennomsnitt" på 4,8, imens de som oppga å lytte *mest* til musikk på fritiden (fire ganger i uka til hver dag) viste et lavere gjennomsnitt på 4,3:



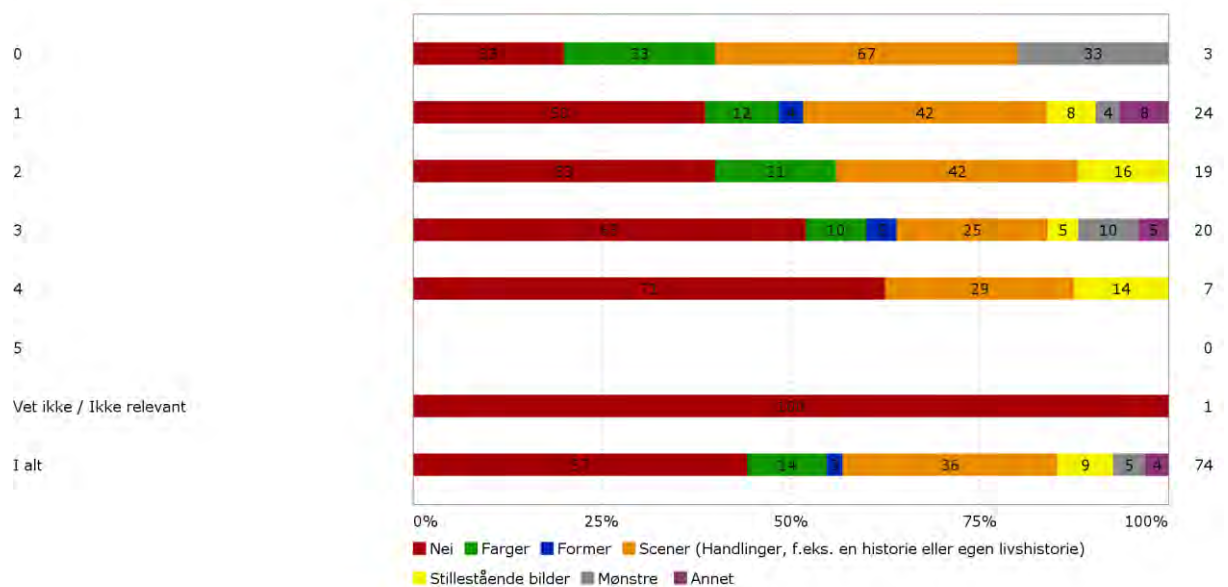
De som oppga at de ikke hadde visuelle fornemmelser når de lyttet til musikk viste et lavere gjennomsnitt (4,3) enn de som oppga diverse visuelle fornemmelser (fra 4,6 til 5).

**10. I hvor stor grad opplever du prestasjonsangst under konserter? (0 = ingenting, 5 = ødeleggende for prestasjonen). (n = 76)**



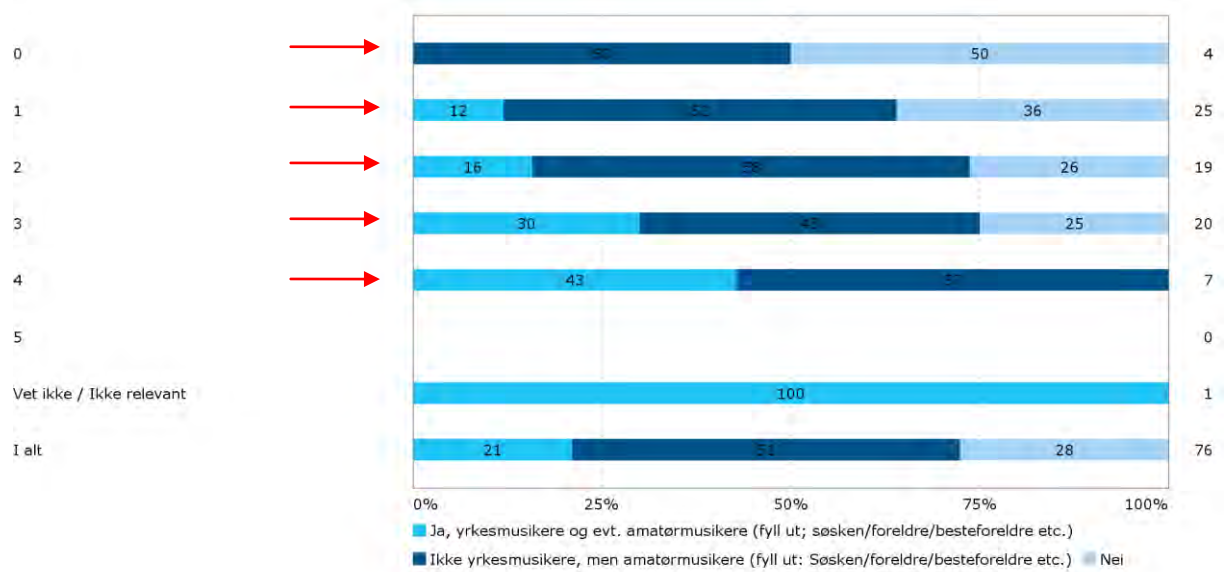
Ingen av respondentene oppgir at prestasjonsangst kan ødelegge for prestasjonen, gjennomsnittet ligger "midt på" med 2,4.

Jeg valgte allikevel å gjøre krysstabuleringer hvor jeg fant en *mulig* sammenheng mellom fravær av visuelle fornemmelser i musikklytting (mørkerød farge) med økt nivå av opplevd presentasjonsangst:

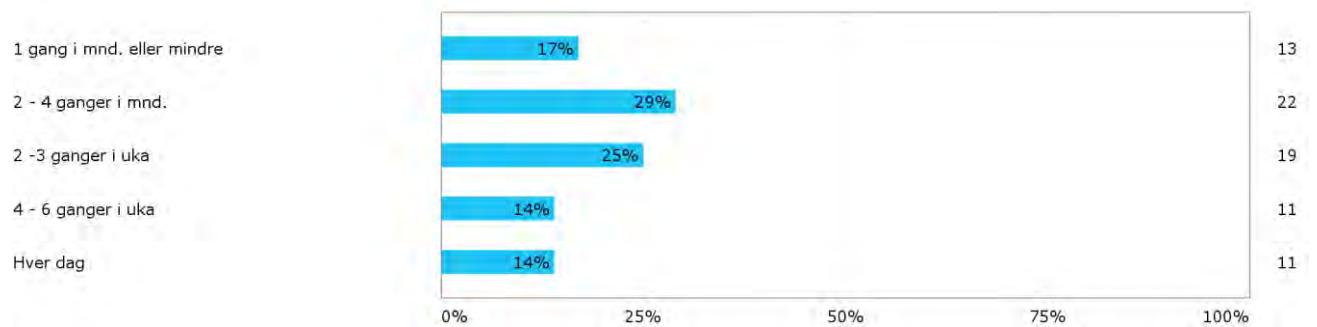


Krysstabuleringen kunne også antyde en tendens til at respondentene i denne undersøkelsen som har vokst opp med yrkesmusikere i sin nærmeste familie (turkis-blå), oppga høyere prestasjonsangstnivåer (gjennomsnitt: 2,8) enn respondentene

som *ikke* hadde vokst opp med musikere (mørkeblå), som hadde gjennomsnitt på 2,3:

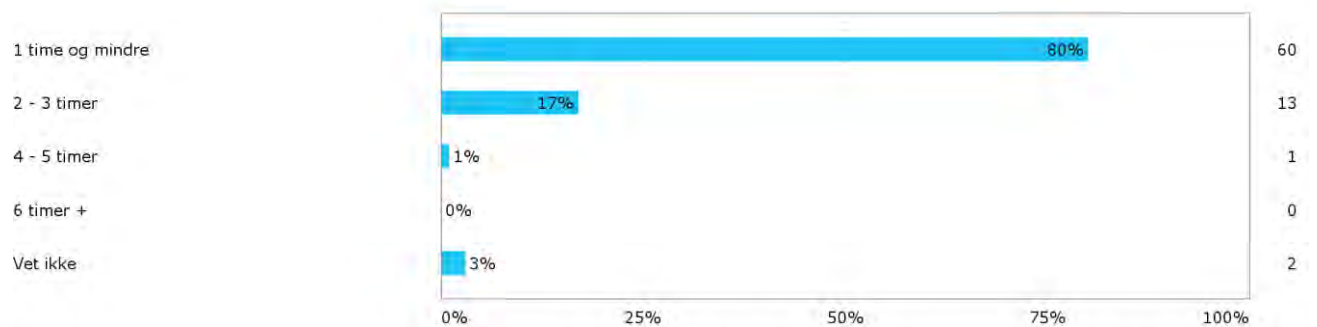


### 13. Hvor ofte ca. lytter du fokusert (ikke bakgrunnsmusikk) til musikk i fritiden, utenom jobbsammenheng? (n = 76)



Det er variasjoner i hvor ofte respondentene lytter til musikk på fritiden. Flest respondenter lytter et sted imellom to ganger i måneden til tre ganger i uka.

**14. De dagene du lytter til musikk (i fritiden), hvor mye gjennomsnittelig lytter du i løpet av en hel dag? (n = 76)**

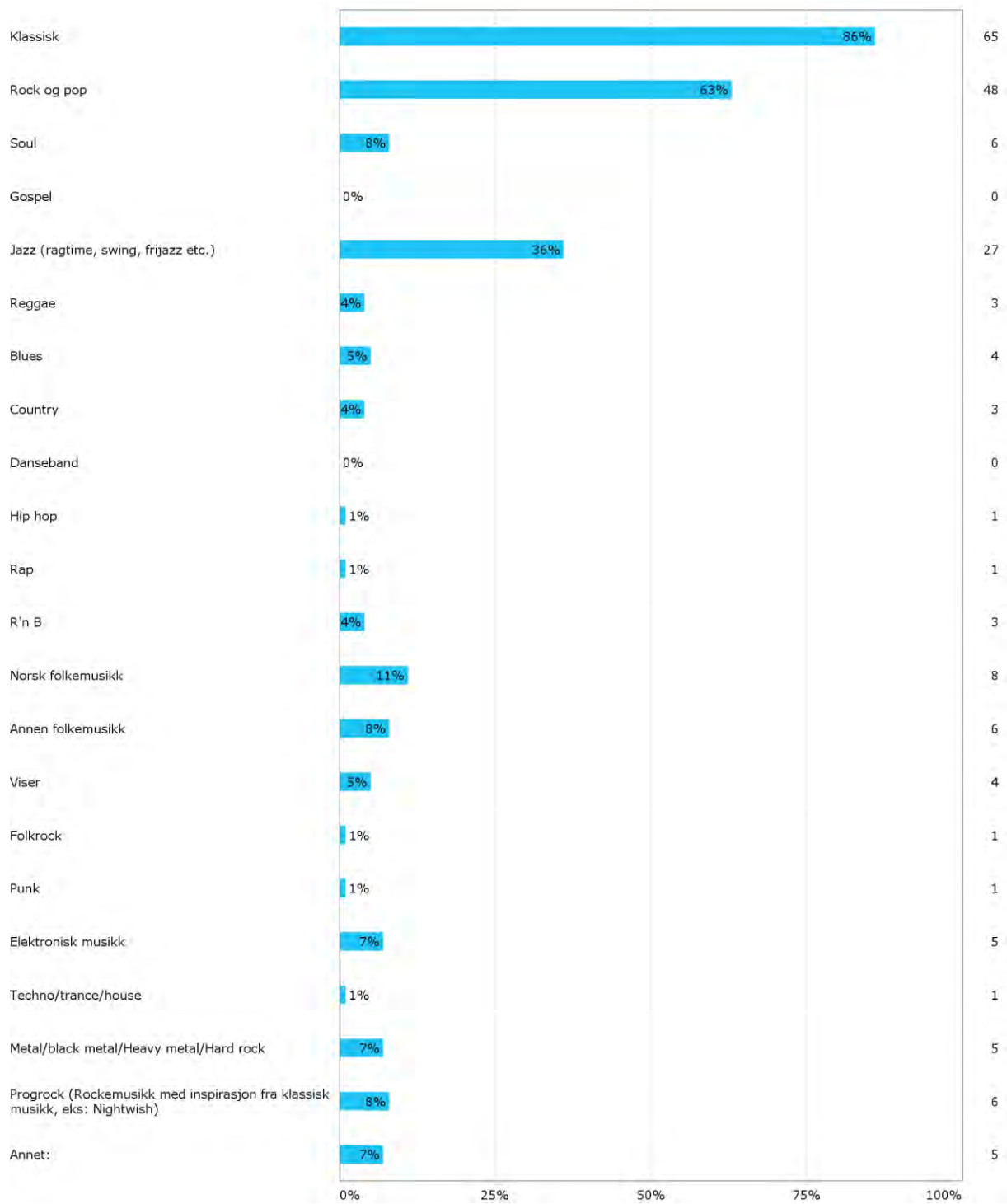


Hele 80 % lytter 1 time og mindre til musikk i løpet av en dag som de lytter til musikk.

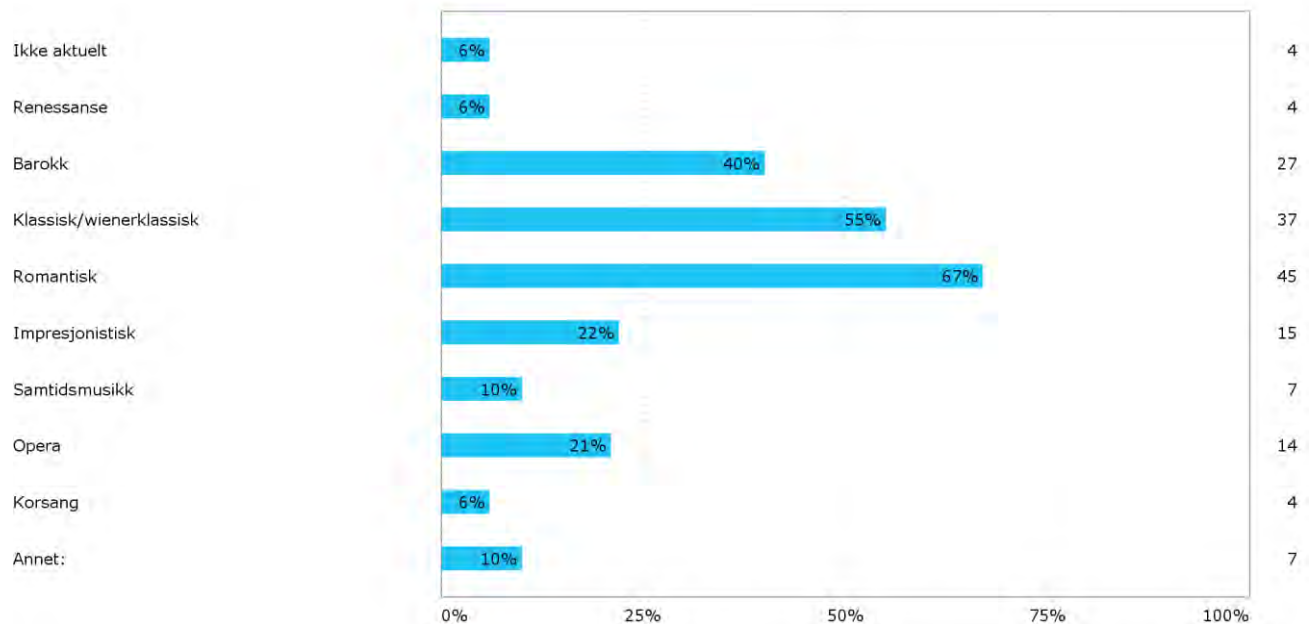
**15. Hvilken sjanger lytter du mest til på fritiden? (kryss av maks. 3) (n = 76)**

Til dette spørsmålet var det mange valgmuligheter. Respondentene kunne krysse av inntil tre sjangere hver, noe som betyr at den totale prosenten overstiger 100 %.

86 % av respondentene lytter til klassisk musikk også på fritiden. 63 % av musikerne lytter til pop og rock på fritiden, og 36 % av respondentene lytter til jazz. Det er disse tre sjangrene som det høres mest på:

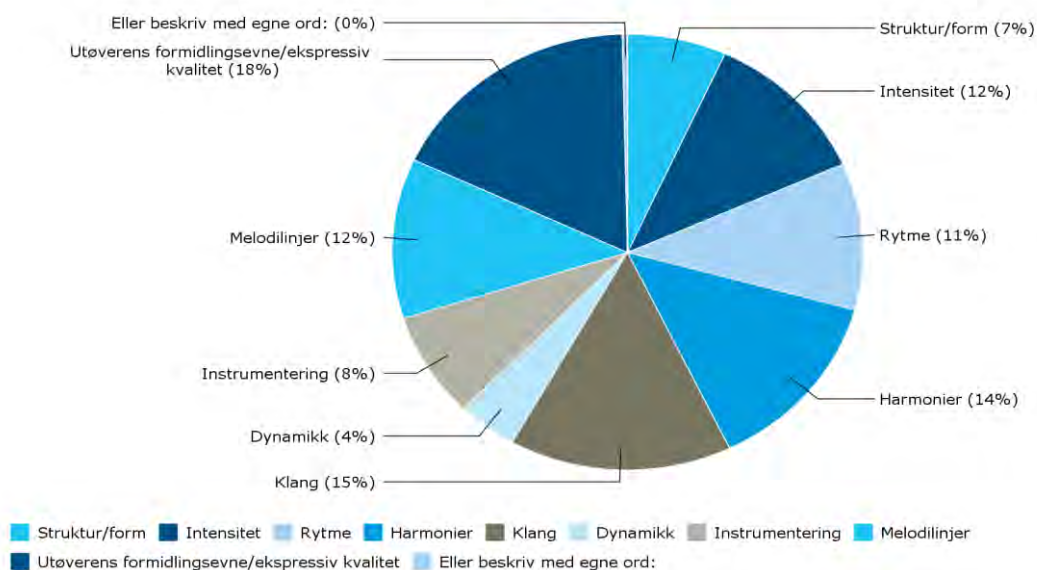


**16. Hvis du krysset av på klassisk musikk som noe du lytter mest til på fritiden - hva lytter du mest på innen dette? (kryss av maks. 3) (n = 67)**



Det høres mest på romantisk, klassisk/wienerklassisk og barokk på fritiden innen sjangeren klassisk musikk. I tillegg er det nevnt: *Sette ipoden på random. Inneholder mye. Neoklassisk. Alt unntatt korsang. 1900-tallet som ikke faller inn under samtidsmusikk. fra 1910 og utover, og 2. wiener skole, R. Strauss, Stravinskij, Bartok.*

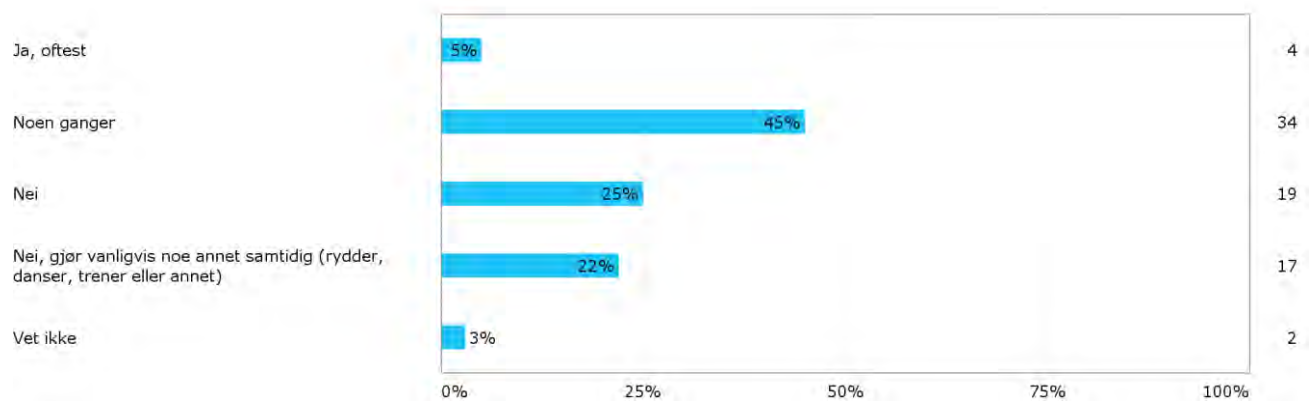
**17. Hvilke elementer/kvaliteter i musikken er mest fremtredende for deg når du lytter? (kryss av de som passer og evt. legg til) (n = 75)**





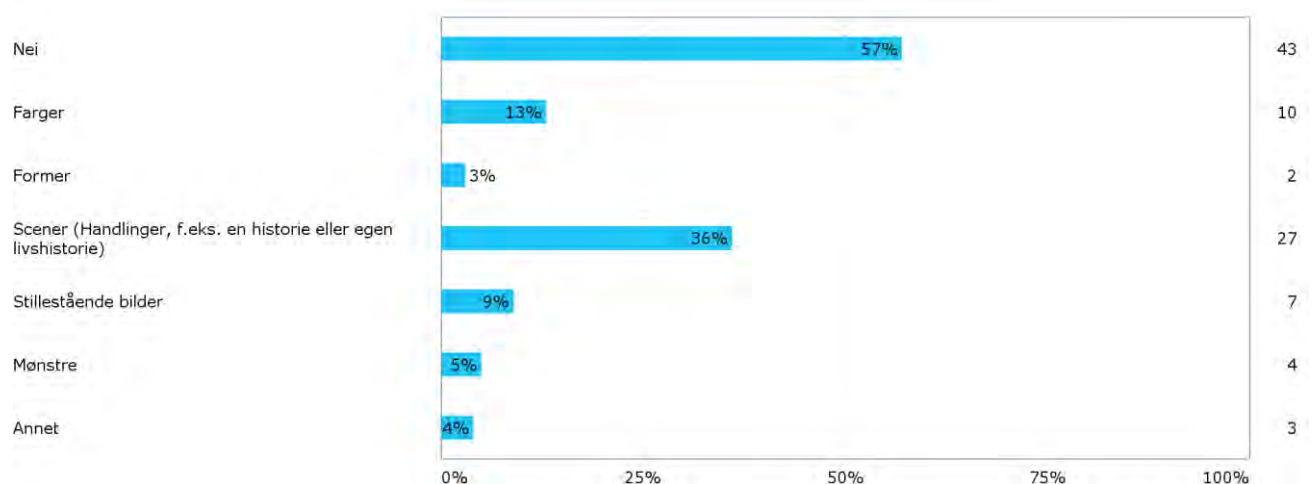
Sektordiagrammet viser en prosentvis fordeling av hva respondentene er mest opptatte av når de lytter til musikk. Respondentene kunne krysse av på så mange alternativer de ønsket. Med en relativt jevn fordeling, ser vi allikevel at det er en ekstra oppmerksomhet mot utøverens formidlingsevne/ekspressive kvalitet (52 respondenter krysset av på denne), etterfulgt av klang og harmonier.

### 18. Lukker du øyne når du lytter til musikk? (n = 76)



Ca. halvparten av respondentene lytter til musikk med lukkede øyne noen ganger.

### 19. Får du visuelle fornemmelser når du lytter til musikk? I så fall, hvilke? Skriv gjerne inn eksempler. (n = 75)



Over halvparten av respondentene får *ikke* visuelle fornemmelser når de lytter til musikk. 32 respondenter får visuelle fornemmelser i form av farger, former, scener,

stillestående bilder, mønstre og annet. Også her kunne respondentene krysse av på alle som passet. Noen har lagt til eksempler:

Farger: *Akkorder har farger, f. eks. er A- dur gul i "min verden"*

Former: *Fysiske bevegelser eks. pendel, bølger, noe som faller, stiger osv*

Scener: *Natur, landskaper, hendelser fra livet (også gjerne knyttet til tidligere opplevelser av nettopp denne musikken). Naturbilder, eller dufter, varm følelse, følelsen av kjærlighet. Historier.*

Annet: *Av og til. Hva som helst av de ovennevnte. Alle livets forskjellige følelser. Rom generelt.*

### **3.1.1. Oppsummerende drøfting av kvantitative resultater**

*Bakgrunnsopplysningene* viste at respondentene er hovedsakelig strykere og blåsere i de fleste aldre. 71 % av respondentene har mer enn 10 års yrkeserfaring. For meg gir det grunn til å anta at resultatene i denne undersøkelsen er hovedsakelig mer eller mindre stabile mønstre hos personer som har lang fartstid i yrket.

De fleste respondentene begynte å spille sitt hovedinstrument i barndommen før fylte 13 år. 30 % av respondentene hadde *ikke* vokst opp med verken yrkesmusikere eller amatørmusikere i sin nærmeste familie. Denne sistnevnte gruppen viste et lavere nivå av prestasjonsangst (2,3)<sup>50</sup> enn resten av respondentene (2,8). Dette vil jeg komme litt tilbake til i teorikapittelet.

Trivselsgjennomsnittet på 4,5<sup>51</sup> tydet på at de fleste av respondentene trives veldig godt i yrket som orkestermusiker. Det var allikevel en tendens til at de som lyttet sjelden til musikk på fritiden hadde et vesentlig høyere trivselsgjennomsnitt (4,8) enn de som lyttet oftest til musikk på fritiden (4,3).

I spørsmålene om *musikklyttingen* fikk vi se at majoriteten oppga å lytte til musikk på fritiden fra to ganger i måneden til tre ganger i uka. De mest populære sjangrene var klassisk (med romantisk, klassisk/wienerklassisk og barokk på "topp tre"), etterfulgt av pop/rock og jazz.

---

<sup>50</sup> På en skala fra ingenting 0 til ødeleggende for prestasjonen 5.

<sup>51</sup> På en skala fra dårligst 0 til best 5.

Over halvparten (57 %) får *ikke* visuelle fornemmelser når de lytter til musikk. Disse 57 % presenterte noe lavere trivselsgjennomsnitt og noe høyere nivå av prestasjonsangst enn de som krysset av på at de får visuelle fornemmelser. Utøverens formidlingsevne og ekspressive kvalitet så ut til å være en viktig faktor i musikklyttingen for mange respondenter, sammen med klang og harmonier.

### 3.2. Presentasjon av kvalitative resultater

I spørreundersøkelsen var det seks spørsmål som deltakerne kunne besvare med egne ord. Noen av respondentene besvarte spørsmålene med stikkord, noen i enkeltsetninger, og noen besvarte med beskrivende avsnitt.

#### 11. Hva betyr ditt instrument for deg? (skriv f.eks. litt om forholdet til ditt instrument, evt. forbilder som har påvirket deg, eller annet) (n = 58)

For meg er det første og mest fremtredende her, en masse positive følelser knyttet til hovedinstrumentet – spesielt glede og berikelse i livet, som for eksempel:

*"Fantastisk mye! Jeg elsker instrumentet mitt, og det er en drøm å få jobbe med det i orkester hver dag!"*

*"Ett livslangt ekteskap med gode og onde dager hvor jeg aldri noen gang har tenkt over separasjon/skilsmiss. Instrumentet beriker mitt liv og det hadde blitt et stort tomrom i livet dersom jeg ikke hadde mulighet til å bruke det".*

Flere av respondentene fortalte at instrumentet oppleves som en del av personligheten, eller en del av identiteten:

*"Fordi jeg i perioder har hatt sykdom som har ført til at jeg har vært i tvil om jeg skulle klare å komme tilbake som musiker, har jeg blitt klar over at det å spille mitt instrument er for meg en veldig stor del av min identitet. Å ikke kunne spille ville vært en reduksjon i livskvalitet. (..)"*

*"Det er en stor del av min identitet. Når jeg opplever at jeg behersker instrumentet godt er jeg i god balanse mentalt og fysisk."*

*"En naturlig del av livet, del av min personlighet."*

... og som flere skrev: *"Instrumentet er en del av meg"*.

Selv om instrumentet oppgis å være en meget viktig del i livene for mange, er det også en del av respondentene som ser ut til å ha et mer rent yrkesmessig forhold til instrumentet. Eksempler på dette kan vi se her:

*"arbeid"*

*"I dag betyr den jobb. Familien bestemte vel at jeg skulle spille fiolin.."*

*"Akkurat nå betyr det bare jobb. (..)"*

Flere av respondentene som jeg samlet under samme overordnede kategori "instrumentelt forhold til instrumentet"<sup>52</sup>, understreker at det ikke er instrumentet i seg selv som er så viktig, men heller musikken i sin helhet. Noen skriver i den forbindelse for eksempel:

*"Instrumentet er kun et nødvendig redskap for å skape musikk, er ikke spesielt opptatt av eget instrument. (..) Ofte oppfatter jeg det fysiske instrumentet som et hemmende, dog nødvendig, redskap for mange musikere. Instrument og teknikk er tross alt ikke mye verdt uten en musikalsk visjon."*

*"Kunne sikkert også vært et annet instrument. Medium for fordypning i og formidling av musikk solo og i samspill. Gir store opplevelser, flyttilstand"*

For å se om det var noen forskjell i opplevd trivsel eller andre faktorer hos de som uttrykte "instrumentelt forhold" til instrumentet sitt<sup>53</sup> og de som uttrykte "emosjonelt forhold" til instrumentet sitt<sup>54</sup>, gjorde jeg en krysstabulering med kvantitative verdier. Det som skilte seg litt ut, var trivselsnivået. De som representerte et emosjonelt forhold til instrumentet viste å ha et trivselsgjennomsnitt på 4,6, imot 3,8 hos de som representerte et instrumentelt forhold til instrumentet.

---

<sup>52</sup> Overordnede kategorier var her emosjonelt forhold til instrumentet og instrumentelt forhold til instrumentet, med inspirasjon fra stressteori om emosjonsfokusert og instrumentelt fokusert mestring (Halleland et. al. 2009, s. 59). Med instrumentelt forhold mener jeg mindre personlig og følelseladd, mer et syn på instrumentet som et rent redskap eller kun jobb. Med emosjonelt forhold mener jeg et mer personlig og følelseladd forhold, de som knytter instrumentet til sin identitet, personlighet – en del av livet.

<sup>53</sup> 13 respondenter.

<sup>54</sup> 28 respondenter.

Fremtredende ord:

Glede – personlighet – identitet – jobb – uttrykke seg – kjærlighetsforhold

## 12. Hvorfor ble du profesjonell musiker? (n = 63)

Jeg oppfattet hovedsakelig to ganske ulike holdninger til yrkesvalget, noe som endte i overordnede kategorier: Passiv og aktiv holdning<sup>55</sup> til yrkesvalg. Flere av svarene bærer preg av at respondentene, etter min oppfattelse, muligens undervurderer sin egen arbeidsinnsats til fordel for tilfeldigheter, andre mennesker, eller ytre omstendigheter. Eksempel på slike "tilfeldigheter" kan vi se her:

*"(..) en lang rekke av heldige tilfeldigheter har gjort at jeg i dag har vært profesjonell musiker i 26 år."*

*"Litt tilfeldig. Hadde inspirerende lærere som pushet meg (..)."*

*"fordi tilfeldigheter gjorde at det ble slik. Og sannsynligvis et visst talent. (..)".*

Noen mener at andre utenifra, som venner, jury eller "flaks" på prøvespill har vært den avgjørende faktoren til at de i dag er profesjonelle musikere, for eksempel:

*"Tilfeldigheter – venner som ville satse og dro meg med"*

*"(..) Og da man endelig fikk jobb hadde man en heldig dag der jeg fikk vist mitt potensial, og andre konkurrenter enten var fraværende, eller ikke spilte like bra som meg der og da, ifølge juryen."*

*"Jeg bestemte meg for å gjøre ett prøvespill på å komme inn på studiet, heldigvis kom jeg inn, og ett prøvespill på jobb i orkester, heldigvis fikk jeg jobben. Hadde nok vært instrumentalpedagog i dag ellers. (..)".*

Det er selvsagt avgjørende at juryen godkjenner prøvespillet, hvis ikke får man jo ikke jobb der og da. Jeg er allikevel noe forundret over sjenansen i å fremheve seg

---

<sup>55</sup> Passiv holdning skal ikke forveksles med en *negativ* holdning. Jeg forbinder passiv i denne sammenhengen mer med en mulig undervurdering av egne prestasjoner og egen innsats.

selv og det eksepsjonelle arbeidet en har gjort. Respondentene i denne undersøkelsen er tross alt blant de mest kvalifiserte musikerne vi har i Norge.

Flere respondenter beskriver allikevel en stor spilletglede, viljestyrke og, etter min oppfattelse, en aktiv holdning som har ført dem dit de er i dag:

*"Fordi det var så moro å spille"*

*"Gleden ved å skape klang. Gleden ved å formidle."*

*"Alltid likt å spille i orkester. Den gode følelsen av å glede andre."*

*"bestemte meg som 8 åring. Stod i valget siden."*

*"Har aldri tenkt noe annet etter at jeg bestemte meg for det som 7 åring".*

Noen trekker frem det sosiale aspektet ved å spille i orkester som noe av årsaken til yrkesvalget, for eksempel:

*"(..) jeg likte spesielt å spille i orkester. Venner i orkesteret er viktig. Det er en veldig sosial gruppe av folk i et orkester (som den andre familien ettersom man ser hverandre så ofte)."*

På bakgrunn av disse resultatene utviklet jeg en hypotese om at de som uttrykte aktiv holdning til yrkesvalget (36 respondenter) kanskje ville representere et høyere nivå av trivsel i yrket enn de som representerte en mer passiv holdning til yrkesvalget (25 respondenter)<sup>56</sup>. Hypotesen støttes muligens ut fra datagrunnlaget på dette spørsmålet: De som representerte aktiv holdning til yrkesvalget presenterte et trivselsgjennomsnitt på 4,57 av 5, imens de som representerte en passiv holdning til yrkesvalget presenterte et trivselsgjennomsnitt på 4,08 av 5.

Fremtredende ord:

Tilfeldigheter – Glede – Talent – Flaks

---

<sup>56</sup> Etter min oppfattelse er det nyttig å ha kunnskap om hva som kan bidra til at musikere trives i yrkene sine når man arbeider med musikere som klienter.

**24. Hva tenker du om sammenhengen mellom musikk og følelser? Beskriv gjerne også hva du tenker kan være forskjellen på musikeres/ musikkutdannedes forhold til musikklytteopplevelser versus andre. (n = 57)**

Det som umiddelbart stod frem for meg etter første gjennomlesingen av disse tekstene, var hvordan mange bemerket at det er utfordrende å lytte til musikk på fritiden uten å koble inn jobb, eller uten å lytte analytisk/teknisk. Noen ser ut til å akseptere at slik er det, for eksempel:

*"Såkalte vanlige mennesker har nok mer følelser knytta til å høre på musikk. Musikere er yrkesskadet og vurderer det de hører ut fra kvalitet fordi det er det arbeidslivet vårt går ut på".*

Noen beskriver det mer som et slags problem:

*"(..) Problemet for oss som er profesjonelle er ofte at man ikke kan legge vekk den kritiske lyttingen og dermed ikke være like åpent sansende."*

Eller at det er noe man ønsker eller bør gjøre noe med:

*"(..) Vi blir nok litt "yrkesskadet", og jeg tror vi bør være bevisste på dette, og prøve å nyte musikken mer, og være mindre kritiske (..)".*

Over halvparten av respondentene (34 av 57) har tatt med denne utfordringen i svarene de har skrevet.

Flere av respondentene skrev at man ikke kan skille musikk og følelser fra hverandre, for eksempel...

*"Musikk ER følelser, så det er vanskelig å beskrive sammenhengen"*

*"For meg er musikk og følelser uløselig knyttet sammen (..)".*

... imens andre skrev at det kan være en større distanse mellom musikk og følelser blant musikere enn hos andre, for eksempel:

*"(..) Dessverre tror jeg ofte musikere kan ha et noe følelsesløst forhold til musikk. Kan virke som om noen blir altfor opptatt av det tekniske og virtuose."*

Sistnevnte viser tilbake til det mange beskrev som en musikers utfordring når det gjelder å koble av det analytiske, tekniske og/eller jobbmessige i musikklyttingen.

Fremtredende ord:

Kritisk – teknisk – analytisk

**25. Kommer du på noen andre opplevelser (hva som helst) som kan sammenlignes med opplevelsen av å lytte til musikk du liker? Og/eller til musikk du ikke liker? Fortell gjerne litt om det (n = 44)**

For meg var det mest fremtredende og interessante hvordan en del trekker inn interpersonlige opplevelser for sammenligning med opplevelser av å lytte til musikk man liker. For eksempel:

*"intens samhörighet med verden omkring, og spesielt menneskene jeg er glad i"*

*"Kanskje en god, lang klem?"*

*"Å lytte til musikk jeg liker kan sammenliknes med å være på tur/reise (..) sammen med mine nærmeste."*

*"[..kan sammenlignes med opplevelsen av å] elske, se i et annet menneskes øyne, et smil, en klem."*

Det viser seg mye kjærlighet og medmenneskelighet i responsen til dette spørsmålet. Kanskje kjærlighet til musikken også kan vekke en kjærlig følelse man har overfor mennesker man er glad i.

Noen sammenligner opplevelsen av å lytte til musikk en liker med opplevelsen av å være forelsket:

*"Musikk man liker, f.eks. følelsen av å være forelsket."*



Sammenligningen med interpersonlige opplevelser kan også være i musikk man *ikke* liker, som en respondent skriver her:

*"(..) [musikk som jeg] ikke liker: å være på møte med vanskelige mennesker som ikke vil forstå."*

Noen forteller om ubehaget ved å bli utsatt for musikk de ikke liker nærmest som et "musikalsk overgrep". Her er musikernes sensitivitet til musikken tydelig, for eksempel:

*"(...) [jeg får] hodepine når jeg ikke liker det."*

*"Musikk jeg ikke liker gir meg stramme skuldre og vondt i hodet. Må ha det stilt i huset resten av dagen hvis jeg har vært på jobb og spilt fæl musikk. Klarer ikke å høre på nyhetene på TV engang."*

*"Kan oppleve fysisk ubehag av å lytte til fremførelser av mennesker med annen smak og stilforståelse".*

Over halvparten av respondentene (27 av 42) sammenligner gode musikalske opplevelser med konkrete naturopplevelser, fysiske aktiviteter og idretter som seiling, golf, trening, gå på ski, fiske, ridning, gå tur i fjellet.

Andre sammenligner opplevelsen av å "ta inn musikk" med å spise mat – på godt og vondt:

*"Å være nødt til å lytte til musikk jeg ikke liker på feil tid er forferdelig. Det er som om jeg, på feil tidspunkt, skulle bli tvunget til å spise opp mat som jeg av en eller annen grunn ikke kan tenke meg å spise akkurat der og da."*

*"Det kan sammenlignes med å spise et godt måltid. At man kan nyte musikk på samme måte som man nyter god mat."*

Til slutt nevnes det av flere at opplevelsen av å lytte til god musikk kan ligne på opplevelsen av å oppleve annen kunst, og/eller en god film. Her har ikke respondentene trukket frem *hva slags* opplevelse det kan være, utover at

opplevelsene kan ligne på hverandre. Jeg antar at dette er snakk om generelle estetiske opplevelser.

Fremtredende ord:

Kjærlighet – Natur – Bevegelse – Kunst

**26. Beskriv gjerne med egne ord hva musikk (-lytting) på fritiden betyr for deg?**  
(n = 50)

Det som står mest frem for meg, er to poler av respondentenes opplevelser av musikklytting på fritiden. På den ene siden er de som beskriver musikklytting på fritiden som noe de bruker mye og verdsetter høyt i livet, for eksempel:

*"Musikk er mitt liv og jeg hører på musikk stort sett 24/7"*

*"(..) jeg kan kvikke meg opp, slappe av, gire meg til festlig sosialt samvær, kose meg alene, bearbeide sorg, nyte lengsel og nostalgi, (..) definisjon på lykke: Schumann mens jeg sykler!(..)"*

*"Den betyr svært mye. Er en stor hobby. (..)"*

På den andre siden er dem som lytter til musikk på fritiden lite eller ingenting, og betoner et større behov for stillhet når de ikke er på jobb, for eksempel:

*"Jeg søker ofte stillhet i fritiden og når jeg oppnår størst ro er det helt stille."*

*"Mest støybelastning, dessverre... Jeg velger bevisst å slå av radioen når jeg kommer hjem. Går til utvalgte konserter. men hater bakgrunnsmusikk på butikken eller lignende"*

*"(..) stillhet er mangelvare."*

For å se nærmere på denne tosidigheten, gjorde jeg en krysstabulering med kvantitative data, og fant at de som beskrev et distansert forhold til musikklytting på fritiden hadde et noe høyere trivselsgjennomsnitt (4,56), enn de som beskrev et nært

og aktivt bruk av musikklytting på fritiden (4,28). Forskjellen er imidlertid så liten at jeg ikke vil basere meg på den videre i undersøkelsen.

Fremtredende ord:

Jobb – Stillhet – Avkobling – Energi – Avslapping

## **27. Hva betyr musikk for deg i jobbsammenheng (n = 64)**

For meg var det mest fremtredende her den overbevisende glød og glede over å kunne ha et yrke som innebærer å skape musikk. Mange skrev at de føler seg privilegerte. For å vise denne utvilsomme, rådende entusiasmen, vil jeg gi litt ekstra plass til sitater i dette avsnittet:

*"Musikk i jobbsammenheng betyr enormt mye for meg, og litt av essensen en vel egentlig at det ikke oppleves som jobb.(...)"*

*"Alt. Musikk er terapi, estetikk, vennskap, inspirasjon, følelser, struktur, orden, mønster, organisk, spirituell, overmenneskelig. Hva for en fin måte å leve livet sitt!"*

*"Jeg elsker å spille. (...) De fineste jobbopplevelsene tenker man jo på fortsatt etter mange år!"*

*"Daglige store opplevelser. Gir ofte følelsen av å være veldig privilegert, å få love å holde på med dette, og så på så høyt nivå"*

*"Å få framføre all den fantastiske musikken i et orkester gjør jobben veldig meningsfull"*

*" (...) elsker oppgavene jeg må løse, utfordringene, teknisk og musikalsk. Å finne intensjonen og følelsene bak notebildet sånn at jeg kan gi det videre. "*

*" (...) Jeg trives med det jeg gjør og er stolt av at jeg kan få lov til å gjøre det jeg liker aller best her i verden hver dag!"*

*"Synes det er helt fantastisk å ha muligheten til å jobbe med musikk. Utrolig flott å kunne få oppleve store musikalske opplevelser på betalt arbeidstid!"*

*"(..) mitt mål er hele tiden at jeg gjør det fordi jeg elsker det og synes det er så gøy å jobbe med. Hvis den gleden en dag tar slutt (det kan jeg ikke se for meg, egentlig), vil jeg nok vurdere å finne på noe annet å gjøre. (..)"*

*"(..) Føler meg daglig privilegert som kan ha så mange gode opplevelser på jobb."*

*"Fantastisk flott jobb vi har! veldig variert. Jeg tåler høy lyd bedre i jobbsammenheng enn på fritiden! Spennende å bli "tvunget" til å bli kjent med verk som man egentlig ikke liker"*

Mange understreker også betydningen av det sosiale i orkestermusikeryrket:

*"Det er stort sett en glede. Det å spille og skape noe sammen med andre. Uforutsigbarheten. Alt kan skje."*

*"(..)Å få musisere med andre likesinnede på et så høyt nivå er et privilegium og betyr mye for meg."*

*"Samvær og formidling!"*

*"Utfordringer og store opplevelser sammen med andre."*

*"Jeg elsker å spille. Og når man får spille med flinke musikere og kul musikk så er det bare helt utrolig følelse! Være skikkelig nervøs på forhånd men da klare å skape noe utrolig fint sammen."*

Til tross for en overveldende positivitet i responsen på dette spørsmålet, så skal det også sies at dette gjelder ikke for absolutt alle respondentene. Noen representerer blandede følelser eller mindre tilfredshet i yrket, for eksempel:

*"(..) Noen ganger er det verdens beste jobb, andre ganger skjønner jeg ikke hvorfor jeg gidder å holde på med det jeg gjør.",*

*"For meg er musikk både frustrerende, vanskelig, nydelig, gøy og fantastisk. Det får stort sett fram hele følelsesspekteret. (...)"*

*"Hard jobbing faglig og mentalt som betaler seg litt for sjeldent i store opplevelser (..)"*

*"(..)95 % av tiden er jeg misfornøyd med prestasjonen min fordi det aldri er nok. Vi bryr oss om bitte små detaljer som nesten ingen i publikum kan legge merke til. Men*

*det er også utrolig spennende intellektuelt. I teorien er det en kjempefin jobb, men i praksis er det veldig sjeldent at jeg nyter å spille.”*

*”Mat på bordet. Mye frustrasjon i forbindelse med kolleger.”*

Det er altså noen, tross den store og mest synlige spillegleden, som opplever utfordringer i form av kolleger, det å ikke strekke til (selvkritiske), eller frustrasjon over repertoar og/eller dirigent.

Fremtredende ord:

Privilegert – Opplevelser – Spennende – Jobb

### **3.2.1. Oppsummerende drøfting av kvalitative resultater**

Det har generelt og gjennomgående vært representert *mye* kjærlighet og glede knyttet til musikken i seg selv, hele yrket inkludert sosiale aspekter og/eller instrumentet. Tidligere undersøkelser har også vist at opplevelsen av det sosiale miljøet er viktig i orkestermusikeryrket (Johansson 2010; Holst, Paarup & Baelum 2011; Johansson & Theorell 2003; Parasuraman & Purohit 2000; Trondalen 2011; Kuo 2012; Halleland et. al. 2009).

At musikken er en del av identiteten til mange viste seg i flere av spørsmålene. De som beskrev et personlig og emosjonelt forhold til sitt instrument presenterte til sammen et høyere gjennomsnitt av trivsel i yrket, enn de som så på instrumentet som et redskap eller som ”kun jobb”. En høyere yrkestrivselsscore ble også sett blant de respondentene som viste en tydelig aktiv holdning til yrkesvalget sitt.

I spørsmålet om hva musikklytting på fritiden betyr viste det seg to ytterkanter: De som oppga å bruke musikk aktivt til blant annet å regulere seg selv på fritiden, og de som helst ville unngå musikk når de ikke var på jobb.

Mange respondenter fortalte at det kunne være vanskelig å lytte til og nyte musikk uten å bli for kritisk. Noen skrev at de skulle ønske det var lettere å legge det

analytiske og tekniske perspektivet til side for kun å nyte musikken. Noen viste etter min oppfatning også en streng kritikk mot seg selv eller andre.

Sosiale og mellommenneskelige opplevelser var spesielt fremtredende i spørsmålet om hvilke opplevelser musikklytting kunne sammenlignes med. Det viste seg igjen mye kjærlighet og medmenneskelighet i svarene. Noen fortalte også om hvilket fysisk ubehag som kunne oppleves av å måtte lytte til musikk de ikke liker.

### 3.3. Sammenfattende drøfting av kvantitative og kvalitative resultater

I flere tilfeller har jeg krysstabulert gjennomsnittet av "trivsel i yrket" med andre faktorer. Flere studier viser at musikere representerer generelt høye nivåer av trivsel i yrket selv om belastningssmerter og belastningsskader, som følge av yrket, er tilstedeværende i større eller mindre grad hos veldig mange av musikerne (Kuo 2012; Liljeholm & Theorell 2003). Denne undersøkelsen sier imidlertid ikke noe om den *kroppslige* opplevelsen av å være orkestermusiker. "Trivsel i yrket" i denne sammenhengen kan dermed kun forstås som en *generell opplevelse av tilfredshet* med å være profesjonell orkestermusiker. Siden yrket for de fleste er en stor del av livet, ser jeg opplevd trivsel i yrket i sammenheng med livskvalitet.

I forkant av undersøkelsen, og i samsvar med tidligere litteratur og forskning på orkestermusikerens helse (Kuo 2012; Trondalen 2011; Halleland et. al. 2009; Johansson & Theorell 2003; Parasuraman & Purohit 2000; Fishbein et. al. 1987 med flere), så jeg for meg at prestasjonsangst kunne bli et sentralt tema. Dette ble imidlertid *ikke* trukket spesielt frem i respondentenes egne tekster, og den kvantitative delen av undersøkelsen viste gjennomsnittet av opplevd prestasjonsangst ved konserter 2,4 på en skala fra 0 til 5. Det er mulig at verdiene ville blitt annerledes hvis spørsmålet om prestasjonsangst var i forhold til solo-opptredener. Uansett så tolker jeg 2,4 som et akseptabelt nivå av opplevd prestasjonsangst, og jeg velger å la dette bli liggende åpent uten å gå videre på det i denne omgang.

De som oppga å ha ulike visuelle fornemmelser presenterte høyere trivselsgjennomsnitt og lavere gjennomsnitt av prestasjonsangst, enn de som oppga

at de ikke hadde visuelle fornemmelser av noe slag. Noen metoder innen reseptiv musikkterapi og Guided Music and Imagery (GIM) baserer seg på å "lokke frem" indre forestillinger og bilder gjennom musikklytting i en avspent tilstand. Om det finnes en reell sammenheng mellom lytteopplevelser med visuelle fornemmelser, trivselsnivåer og prestasjonsangstnivåer, kan muligens *reseptiv* musikkterapi være en interessant tilnærming.

Resultatene av spørreundersøkelsen viste at de som knytter instrumentet og musikken til en del av seg selv, en del av sin identitet representerte et vesentlig høyere trivselsnivå til yrket (4,6 av 5) enn de som hadde et mer "instrumentelt forhold" til instrumentet (3,8 av 5). Dette forstår jeg som en antydning til at instrumentet som en *integrert del av identiteten* kan bidra til en økt positiv opplevelse forbundet med musikeryrket. Men når musikken, hovedinstrumentet og yrket blir en så vesentlig del av identiteten hos musikerne, stiller jeg meg også spørsmålet "hva skjer hvis en "feiler"?" Vil en da oppleve å "feile" som *person*? Eller hva skjer med identiteten når en musiker av helsemessige årsaker ikke kan spille på en kortere eller lengre periode, som en respondent hadde opplevd?

I tillegg til identitet, oppfattet jeg også "kritikk" som et sentralt tema. De tidligere nevnte opplysningene om vanskeligheten med å legge vekk sin kritiske sans i musikklyttingen, selvkritikk og/eller kritisk holdning til kolleger, peker for meg alle sammen på en muligens stor "indre kritiker", hva jeg kommer til å redegjøre for, og sette på spissen, i teorikapittelet<sup>57</sup>.

---

<sup>57</sup> Jeg vurderte nøye om jeg skulle inkludere "indre kritiker" eller ikke, da dette temaet kan oppfattes å skille seg ut fra en ressursorientert tankegang med sitt psykoteraeutiske perspektiv. Allikevel landet jeg på at det ville bli feil å ta det bort, da jeg ønsket å presentere hva respondentene virket opptatte av, og som nevnt i innledningen, tror jeg en utvikling i musikkterapifaget også innebærer en åpenhet for andre perspektiver og orienteringer. Jeg vil heller forsøke å vise i teorikapittelet at fokus på indre kritiker *også* kan innebære fokus på *muligheter* fremfor problemer.

## 4. Teori

---

Det var to temaer som for meg pekte seg ut i resultatene; "kritikk" og identitet. I tillegg bekreftet undersøkelsen, som flere tidligere undersøkelser, at det sosiale aspektet ved å være orkestermusiker er betydningsfullt for musikerne (Kuo 2012; Holst, Paarup & Baelum 2011; Trondalen 2011; Johansson 2010; Halleland et. al. 2009; Johansson & Theorell 2003; Parasuraman & Purohit 2000). Noen hadde satset siden barndom/ ungdom på å bli *orkestermusiker*, for å spille sammen med andre.

I dette kapittelet utvides fokuset til teorier om den indre kritiker og identitet i et pragmatisk perspektiv, med en overliggende tanke om musikkterapi.

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i "Musikk og identitet" av Even Ruud (1997/2013), og "Din indre kritiker" av Hal og Sidra Stone (Stones 1994a; 1994b). Noe tekst gjengis fra teoriene i lys av min forståelse, i tillegg forsøker jeg å sette det i sammenheng med respondentenes tekster, ved å jevnlig trekke inn sitater fra respondentene.

Litteraturen som er benyttet om "den indre kritiker" er ikke metateoretisk tydelig nok i seg selv. Jeg har allikevel valgt å bruke den fordi jeg mener den er passende i sammenhengen og at den kan forstås på bakgrunn av kjente psykologiske teorier<sup>58</sup>. Jeg vil derfor først gi en innføring i noen begreper fra psykodynamisk teorihistorie som peker i retning av en felles referanse til det jeg senere vil kalle "den indre kritiker".

Selv om Ruud (1997/2013) har tatt avstand fra å bevege seg inn i personlighets- og selvteorier, så mener jeg spesielt Winnicott, Kohut og Sterns teorier er meningsfulle å ha i bakhodet i forståelsen av musikk og identitet. Ruud bruker også begreper fra noen av deres teorier, som for eksempel "falskt selv", "sant selv" og "kjerneselv".

Etter min mening kan redegjørelsen også berike forståelsen for Ruuds teori om musikk og identitet, og tydeliggjøre linken mellom Ruuds identitetsteori og Stones kritikerteori.

---

<sup>58</sup> Forfatterne (Hal & Sidra Stone) er også internasjonalt anerkjente psykologer.



#### 4.1. En skisse som peker mot Stones "indre kritiker" i lys av personlighetspsykologiens historie.

På begynnelsen av 1900-tallet lanserte Sigmund Freud (1856 – 1939) den velkjente modellen på menneskets bevissthet bestående av tre instanser: "Id", "Ego" og "Superego". Den helt grunnleggende "id" består av primitive biologiske impulser og instinkter styrt av lyst og glede. Imens "id" er den impulse delen i oss, er "superego" den moraliserende og kritiske delen i oss som har internalisert samfunnets og omgivelsenes (for eksempel en musikk lærers) krav og forventninger. "Ego" er den mest bevisste delen av oss som forsøker å balansere mellom "id" og "superego". Freud anså mennesket som motivert av å tilfredsstille sine indre, instinktive drifter, ofte av aggressiv eller seksuell art (id), noe superego vil motarbeide og som kan utarte seg i indre konflikter. Andre menneskers eller objekters påvirkning på oss fikk liten betydning i denne teorien, og det er noe av grunnen til at teorien i dag ikke er holdbar i seg selv (Liverød 2011a; Martinsen 2005; Skårderud 2000), men den er grunnlaget for mange videre teorier i forskjellige retninger.

Carl Jung (1875 – 1961) brøt tidlig med Freuds teorier på sentrale punkter. Han mente at *selvet*<sup>59</sup> består av forskjellige medfødte *arketyper*<sup>60</sup> (Hognestad 2012), og at det ubevisste ikke nødvendigvis var et produkt av fortrenge erfaringer og følelser slik som Freud hevdet. Jung mente at arketyperne blant annet kunne være opphav til motstridende krefter inni oss selv. Arketypiske figurer eller forestillingsbilder opptrer gjerne parvis i den forstand at den ene er bevisst og den andre er ubevisst. Det kunne være for eksempel konflikt mellom den masken vi viser andre (persona) og vårt ubevisste ego (skyggen), mellom ekstroversjon og introversjon, eller mellom våre maskuline (animus) og feminine (anima) trekk (Gjøsund & Huseby 2011; Liverød 2011b)<sup>61</sup>.

Italieneren Roberto Assagioli (1888 – 1974), grunnleggeren av *psykosyntesen*, brøt også med Freud. Han var en av dem som mente Freuds menneskesyn var for pessimistisk, og var mer opptatt av menneskets psykologiske og åndelige utvikling og ressurser (Meyer 1996). Med psykosyntesen ble fokuset flyttet fra problemene til

---

<sup>59</sup> "Selvet representerer i jungiansk psykologi et kraftfelt i mennesket som kan virke både strukturerende og i noen tilfeller også overveldende" (Hognestad 2005). Det er ikke identisk med den forståelsen av selvet som vi møter i mer moderne selvpsykologi.

<sup>60</sup> Forenklet sagt kan arketyper forstås som universelle bilder, figurer eller symboler som kan vise seg i drømmer, myter, sagn og kunst (Gjøsund & Huseby 2011).

<sup>61</sup> Les mer om Jungs psykologi i for eksempel Grønkjær (1994).

mulighetene i menneskets utvikling. I psykosyntesen heter det at vi alle har sub- eller delpersonligheter, og et hvert menneske anses å ha en rik blanding av delpersonligheter, hva som også betegnes som motsetningsfylte sider ved en selv (1996). De kan være representert ved ulike følelser, reaksjoner og adferd og er i seg selv et lite "Jeg". Det er viktig å identifisere disse delpersonlighetene for å forstå hvilke mekanismer som virker inni oss, slik at vi blant annet kan utvikle vår *identitet*, og unngå at en delpersonlighet kan ta kontroll over det sentrale "Jeg" uten at vi er klar over det. Evnen til å se seg selv utenfra er den viktigste måten å lære hvordan en skal ta ansvar for seg selv, sine tanker, følelser og reaksjoner<sup>62</sup> (1996). Assagiolis teori om at våre motsetningsfylte delpersonligheter bør samarbeide for ikke å ta kontroll over oss kan gjenkjennes i teorien om den indre kritiker. Psykosyntesen fokuserer på identitet på et humanistisk grunnlag, noe jeg mener kan passe inn i en norsk, ressursorientert musikkterapitradisjon.

Kanskje Assagiolis begrep "det sentrale Jeg" kan ses som en begynnelse på videre selvteorier. I alle fall var Winnicott (1896 – 1971) den første som var ute med å definere et "*sant selv*" og et "*falskt selv*". Han mente at livet egentlig gikk ut på å finne det *sanne selvet* (Skårderud 2000), og la en større betydning til ytre omgivelser, helt ifra tidlig barndom, enn det som tidligere var gjort i psykologiens historie. Et barn som ikke har blitt møtt med sine behov, ikke fått noe av seg selv tilbake fra omgivelsene eller ikke har kunnet sett seg selv gjennom andre, vil strebe etter å tyde andres affekter på bekostning av egne (2000), og utvikle et "falskt selv"<sup>63</sup>. Winnicott mente at det *falske selvet* også hadde sine nyttige funksjoner ved blant annet at det skjuler og beskytter det sanne selvet gjennom tilpasning til omgivelsene, og at det fantes grader av hvor stort og destruktivt det falske selvet er<sup>64</sup>. Det sanne selvet kan egentlig ikke defineres, siden det utgjøres av hva som er spesielt hos hvert enkelt menneske, heter det i Skårderud (2000). Det nevnes allikevel at det sanne selvet kan knyttes til "*gode adjektiver som levende, virkelig, ekte, kreativ, spontan*" og at det er kroppen når den er kreativ.

---

<sup>62</sup> Assagiolis teorier ble tilsynelatende liggende urørt i 45 år, før amerikanerne Maslow og Rogers på 1960-tallet utviklet den psykologiske tenkningen på et humanistisk grunnlag (Meyer, 1996)

<sup>63</sup> Jfr. Ruuds teori om musikk og identitet. I kap. 4.2.2 trekkes det frem hvordan et falskt selv kan utvikles gjennom musikkopplæring, kanskje det kan kalles et "falskt musikalsk selv".

<sup>64</sup> Jfr. indre kritiker 4.3

Kohut (1913 – 1981) ble grunnleggeren av "selvpsykologien". Kohuts forståelse av *selvet* refererte opplevelsesmessig til en følelse av eierskap, opprinnelse og sammenheng av egne emosjoner, tanker og handlinger. I teoretisk forstand skal han ha hevdet at selvet er å forstå som summen av individets selvrepresentasjoner, som var å finne i alle instansene: Id, ego og superego, så vel bevisst som ubevisst. Til sammen utgjorde de et system. Det er den bevisste delen av dette systemet som vi kan *oppleve* og som Kohut kaller selvet (Karterud 1997).

Selvpsykologien fokuserer sterkt på regulering av selvfølelse og et *sammenhengende selv* som grunnleggende behov for alle mennesker. Med selvpsykologien ble det mer fokus på å vekke *vitaliteten* opp igjen, fremfor å analysere forsvar og motsand som i den tradisjonelle psykoanalysen (Skårderud 2000).

Kohuts modell av selvet består av tre poler og har blitt kjent som "Det *tripolare selvet*" (2000). Den ene polen utgjøres av våre ambisjoner – *det grandiose selvet*, den andre polen utgjøres av våre idealer – *det idealiserte selvet*, og den tredje polen "søker den som vil stille seg til rådighet for den beroligende erfaringen av likhet" – *alter-ego*. Disse polene slipes ned blant annet ved en trygg barndom med sunne omgivelser, slik at det kan utvikles et modent og sammenhengende selv. Men hvis barnet opplever det Kohut kaller *underoptimal* eller *overoptimal*<sup>65</sup> frustrasjon, vil utviklingen av et sammenhengende selv bli hemmet. Skårderud skrev at "*det uferdige selvet tåler lite påkjenninger. En liten replikk kan være nok til å velte ham eller henne ned i den tomme fortvilelsen, der man kan oppleve å ikke ha noen identitet*". Eierne av det uferdige selvet kan være et barn eller et "voksent barn". At personen veltes ned i tilsynelatende meningsløst ubehag av en liten replikk, kan forstås med at replikken har vekket den "indre kritikerne" og svekket individets spontane vitalitet, dette vender jeg tilbake til senere.

Daniel Stern (f. 1957) var, som Winnicott, opptatt av *når* selvet oppstår og hvordan det utvikles, og tok sitt utgangspunkt i spedbarnsforskning for å forstå selvet (Stern 1985/2000). Stern lanserte tre sider av selvet: *Selvkjernen* er det første selvet som

---

<sup>65</sup> *Overoptimal frustrasjon* vil kunne være å sette barnets behov til side og selv definere dets behov ut ifra egne behov. Eller det kan være andre eksempler med autoritet og makt i sentrum, noe Skårderud viser til psykoanalytikerne Alice Miller for. Kanskje kan en streng musikkopplæring utvikle overoptimal frustrasjon. *Underoptimal frustrasjon* handler om fraværet, om de unnvikende foreldre, om foreldrenes egne problemer, vanskelighetene med å si nei, om mediene som erstatning for foreldre kontakt etc. (Skårderud 2000, s. 124).

oppstår. Barnet har en gryende forståelse for at det selv og omsorgsgiverne er fysisk forskjellige og adskilte enheter, noe som legger grunnlaget for utviklingen av egen identitet og for forståelsen for at andre har sin egen identitet. Selvkjernen styrkes ved at barnet opplever sammenhenger mellom hva det selv gjør, og som skjer som en følge av dette. Den andre siden til selvet er *det subjektive selv*. Barnet begynner å forstå mer av den andres intensjoner og følelser, og det blir mer vanlig å uttrykke felles følelser. Den tredje delen av selvet kalles *det verbale selv*, hvor barnet begynner å bruke språket. Språket gir muligheter for å meddele selvets ønsker og følelser til andre, og dette er med på å utvikle barnets selvoppfatning (Bjerke & Svebak 1997). I avsnittet om "den indre kritiker" nevner jeg det indre, sårbare barnet, med referanse til Stones (1994a;1994b). For meg minner det sårbare barnet som Stones beskriver om kjerneselvet - den første og helt grunnleggende følelsen av seg selv.

Jeg mener at *linken* imellom "Musikk og identitet" og "Indre kritiker" ligger hovedsaklig i selvbegrepet, nærmere sagt utviklingen av et falskt eller sant selv og følelsen av et kjerneselv. Ruud beskriver deler ved vår identitet som kan bevisstgjøres og reflekteres rundt, og at dette kan gi en sterkere opplevelse av egen identitet og kjerneselv. Teorien rundt den indre kritiker legger vekt på at ubevisste deler i oss selv bør bevisstgjøres og forsterkes. På den måten kan spontanitet og uttrykksevne styrkes og den indre kritiker hemmes, noe som også vil virke styrkende og utviklende på identiteten og opplevelsen av et kjerneselv.

## **4.2. Musikk og identitet - hos musikere**

Ruud (1997;2013<sup>66</sup>) sammenligner musikken med en bankboks hvor det oppbevares viktige, personlige ting som vekker minner. Musikken blir som et kart over ens liv, over virkeligheten. Med ønsket om å forstå mer om identitet og hvordan identiteten kan styrkes og bevisstgjøres med utgangspunkt i musikalsk biografi, har jeg valgt å ta utgangspunkt i Even Ruuds teori om musikk og identitet<sup>67</sup> (1997;2013).

---

<sup>66</sup> Begge utgavene brukes i denne teksten fordi jeg ikke hadde 2. utgaven før et stykke ut i skriveprosessen.

<sup>67</sup> Denne teorien baserer seg på mennesker generelt, og ikke spesifikt musikere. Jeg har allikevel valgt å se nærmere på den fordi den knytter musikken så sentralt i vår identitetsopplevelse.

Jeg har forsøkt å sortere ut det jeg oppfatter som mest relevant i forhold til respondentenes sitater, basert på de *fire rom* som jeg vil beskrive hver for seg. Men først trengs en avklaring om hvordan begrepene rom og identitet kan forstås i denne sammenheng.

#### 4.2.1. Rom og identitet, en begrepsavklaring

Jeg anser rom, i denne teoriens forstand, som en *del* av vår identitet – en del som inneholder mange forskjellige opplevelser, erfaringer og minner. Det kan også ses metaforisk: Et rom er gjerne tomt før det innredes med eget materiale. Når et rom får inn eget materiale blir det tydeligere hvem som eier rommet, og innredningen i flere rom utgjør etter hvert et helt hus med særpreg av personen som eier det. Huset blir identiteten, og rommene kan fylles, ommøbleres og ryddes, med nye og gamle opplevelser og erfaringer.

Begrepet identitet handler i denne sammenhengen, som allerede initiert, om en identitetsfølelse, som en del av vår indre, opplevde oppmerksomhet på oss selv i subjektiv og fenomenologisk forstand<sup>68</sup>. Ruud sammenligner vårt liv og vår historie i identitetssammenheng med *”en flerstemt komposisjon, hvor vi stadig utvikler temaer og føyer nye satser til – og hvor det til tider også svinger eller groover.”* (2013). Dette forstår jeg som en understreking av at vår identitet er dynamisk og påvirkelig, og ikke noe statisk fenomen. Ruud (2011) understreker også betydningen av hvordan vi konstruerer vår identitet i sosial kontekst.

I denne presentasjonen vil den sosiale konteksten først og fremst handle om å være en del av orkesteret, og identiteten knyttes hovedsakelig til en ”musikeridentitet”. Flere respondenter uttrykte at instrumentet og musikken var en viktig del av personligheten og identiteten deres, og dette perspektivet ønsker jeg å la prege den videre presentasjonen av musikk og identitet. Hvert avsnitt vil innledes med sitater fra respondenter som kan knyttes til det rom som omtales.

---

<sup>68</sup> Begrepene identitet og ”selv” ligger nær hverandre slik de er beskrevet i dette avsnittet. Etter min forståelse kan selvbegrepet handle om de dypere lag ved bevisstheten og ubevisstheten vår, imens identitet handler mer om individets mer eller mindre bevisste opplevelse av seg selv, hvordan andre oppfatter han eller hun, og hvordan individet opplever at andre oppfatter han eller hun.

#### 4.2.2. Det personlige rom

"[Mitt instrument er] *En stemme som gjør det mulig for meg å snakke et "morsmål" som er enormt viktig. Det har vært en hard kamp å nå dit, å få det til å bli MIN egen stemme. Ikke foreldres eller læreres.*" (Respondent).

Det personlige rom knyttes gjerne først og fremst til opplevelser fra barndommen, og ofte til vuggesanger eller skillingsviser, hvor det legges grunnlag for utvikling av tillit og selvstendighet. I *denne* sammenhengen gir jeg imidlertid mer plass til hvordan Ruud beskriver, innen det personlige rom, utviklingen av et "sant selv" og et "falskt selv"<sup>69</sup>.

Et aspekt som Ruud understreker med ekstra betydning innen det personlige rom, er det *indre* rom (2013). Det indre rom inneholder egne opplevelser som andre ikke har tilgang til. Opplevelsen av å besitte et slikt privat rom kan knyttes til opplevelsen av å ha en slags innerste "kjerne", et slags "sant selv" som kan møtes, utforskes og bekreftes. Det fylles med innhold, innredes og utformes slik at det oppleves som *egget* og som et orienteringspunkt i verden, slik som en respondent skrev at musikken var hans/hennes "*faste holdepunkt*".

Samtidig som mange får utviklet og erkjent sitt "sanne selv" gjennom musikk og musisering, er det også noen som uheldigvis utvikler et "falskt selv" gjennom musikk og musisering fra barndommen av<sup>70</sup>. Det kan handle om at andres forventninger til barnet har vært så høye at barnet/personen ender opp med å presentere noe som egentlig er andres egne, uinnfridde forventninger til livet<sup>71</sup>. På denne måten vil barnets/personens egne premisser og behov overskygges<sup>72</sup>. Montello (2008) beskrev dette som et relevant og ganske vanlig tema for musikere på bakgrunn av sin erfaring med og forskning på musikere i musikkterapi.

I åpningssitatet til dette avsnittet, kunne vi lese et sitat fra en respondent som har gjennomgått en hard kamp for kanskje nettopp å utvikle sitt *sanne selv* fremfor et

---

<sup>69</sup> Ruud viser til begrepet "det sanne selv" innen *humanistisk* psykologi, referert til personlig essens, en indre kjerne, "*the Very me*" (2013, s. 52).

<sup>70</sup> Jfr. Winnicotts teori om falskt selv kap. 4.1

<sup>71</sup> For eksempel foreldres eller lærerens.

<sup>72</sup> Ifølge Montello (2002) har dette sammenheng med narsissistiske personlighetstrekk hos en av eller begge foreldre.

falskt selv. Han/hun fikk "til slutt" musiseringen til å bli sin egen stemme og ikke noen andres, og kanskje til å representere sitt sanne selv.

For noen, og kanskje spesielt for musikere, tilhører musikken selve kjernen i selvopplevelsen, og får en *eksistensiell verdi* (Ruud 2013). Forestillingen om en selv som person er utenkelig uten at musikken har en avgjørende plass. Her viser Ruud til utsagn som ligner mange utsagn til denne undersøkelsen: "Musikken er en del av meg". Når selve musikkutøvingen for en musiker har en slik eksistensiell verdi, tenker jeg at det må oppleves meget dramatisk for en musiker å bli forhindret i å spille av helsemessige årsaker, eller hvis en opplever at en ikke mestrer musikertilværelsen<sup>73</sup>.

### 4.2.3. Det sosiale rom

"[Instrumentet har vært] *Min mulighet til å hevde meg under oppveksten og få selvtillit. (...)*" (Respondent)

"*Elsker å spille i orkester. Venner i orkesteret er viktig. Det er en veldig sosial gruppe av folk i orkesteret (som andre familien ettersom man ser hverandre så ofte)*" (Respondent)

Det sosiale rom handler om sosiale roller og posisjoner, eller hvordan vi ser oss selv i forhold til andre. Vi kan signalisere hvor vi føler oss hjemme gjennom musikk både i forhold til sosial klasse og kulturell tilhørighet, etnisk tilhørighet, religiøs tilknytning eller subkulturell tilhørighet. Når vi viser til andre hva/hvor vi tilhører, får vi også bekreftet for oss selv at vi tilhører noen/noe. Musikken får en funksjon som "identitetsmarkør".

Det første innledende sitatet viser hvordan det å mestre et musikkinstrument hjalp en respondent til å styrke og markere sin sosiale rolle, kulturelle tilhørighet, og med å hevde seg under oppveksten. Musikken har vokst og utviklet seg sammen og i takt med personens vekst og utvikling, og antakeligvis blitt en viktig del av personen på denne måten.

I det andre innledende sitatet, ser vi at den sosiale tilhørigheten i orkesteret har så stor betydning at respondenten identifiserer orkesteret som sin andre *familie*. Dette er

---

<sup>73</sup> For eksempel grunnet en fremtredende indre kritiker, noe jeg kommer tilbake til senere i teksten.

et aspekt som også trekkes frem i case-studien til Ahonen & Lee (2011), hvor strykekvartetten sammenlignes med en familie med gitte og inntatte roller.

#### 4.2.4. Tidens og stedets rom

*"For meg, å gå ut i en juni-elv i Trøndelag med fluestang, er et eventyr på nivå med å lytte til fantastisk musikk."* (Respondent)

Vi kan skissere både en personlig *geografi* og en personlig *kalender* med mange musikkopplevelser. Den personlige geografien (sted) har en sterk sammenheng med den personlige kalenderen (tid), og til sammen utgjør de en helhet av bestemte opplevelser. På denne måten mener Ruud at tid og sted er uløselig knyttet til hverandre.

Respondenten over sammenligner opplevelsen av å lytte til fantastisk musikk med et tidsbestemt (juni-elv) og stedsbestemt (elv i Trøndelag) eventyr. Det var mange av respondentene som sammenlignet musikkopplevelser og naturopplevelser. Når musikken maner frem<sup>74</sup> sterke bilder av natur, kan dette ifølge Ruud ha med *lokal tilhørighet* og identitet å gjøre. Det kan ha en sammenheng med hvor man har vokst opp, ferdet rundt eller opplevd spesielle episoder knyttet til landskap eller stedlige kjennemerker.

Man kan konstruere et helt livsløp med musikk som utgangspunkt. Musikken kan kanskje stå som "overskrifter" over forskjellige epoker, og dermed hjelpe oss med å systematisere og organisere våre opplevelser.

#### 4.2.5. Det transpersonlige rom

*"Når man hører noe man liker, blir man tatt ut av seg selv. Man blir satt i en annen sinnsstemning. Verden blir liksom større og ens egen lille verden er ikke lenger så viktig. Følelser blir forløst og kroppen føler seg mer levende."* (Respondent)

*"Instrumentet mitt er min "forlengede" arm til sjelslivet og min måte og utrykke følelser etc. med. (...)"* (Respondent)

---

<sup>74</sup> Eller *minner om*, etter min forståelse.



Det første sitatet gir, etter min mening, en god beskrivelse av hvordan det transpersonlige kan oppleves i musikken. Respondenten skriver blant annet at "ens egen lille verden" ikke er så viktig lenger, noe som tyder på at personen opplever seg selv som del av en større helhet, og som videre kjennetegner det transpersonlige rom. Det er knyttet til sterke og intense musikkopplevelser, hvor følelsene står i fokus. Noen respondenter indikerte at de ikke lenger får like sterke musikkopplevelser som tidligere, for eksempel: *"Jeg får ikke så ofte frysninger på ryggen på konsert lengre men det fikk jeg ofte når jeg var yngre. Det likte jeg godt, ble nesten avhengig av det, prøvde stadig å finne den følelsen tilbake. Deilig å bli beveget av musikk."*

Til forskjell fra de tre andre rom som er omtalt, handler det transpersonlige rom om søken etter noe *utover* seg selv, noe grensesprengende, bortenfor de nære tids- og rombeskrivelser. Det har gjerne en sammenheng med individets verdi- og trosforestillinger, og opplevelsene blir en del av identitetsoppfatningen gjennom at selvet refleksivt bearbeider og syntetiserer erfaringen.

Ruud beskrev også hvordan transpersonlige musikalske opplevelser kan bli en mer eller mindre stabil *kontinuitet* i personens selvoppfatning eller identitetsfølelse, noe jeg viser til med det andre innledningssitatet til dette avsnittet, hvor respondenten opplever instrumentet som sin *forlengede arm til sjelslivet*. Selv om personen befatter seg med musikkinstrumentet som en hverdagslig og yrkesmessig aktivitet, ser det ut som at det er nettopp via instrumentet og musikken at personen opplever at han/hun *når* sjelslivet sitt, som om "veien til sjelslivet" (følelsene kanskje?) går innenifra, gjennom instrumentet og ut til noe større.

#### **4.2.6. Oppsummering, musikk og identitet**

Den foregående teksten understreker det sterke forholdet mange musikere har til musikken, musiseringen og instrumentet. Ved å lytte til andres musikk og dele sin egen personlige musikk, kan det åpnes for refleksjoner og bevisstgjøring rundt egen identitet, som kanskje også kan *forsterke* følelsen av identitet, og følelsen av å ha et sant selv.

Jeg har belyst gjennom Ruuds teori hvordan musikken har fått sin plass i minnene, og hvordan minnene har fått sin plass i musikken. Identitet og minner kan være naturlige samtaletemaer i forbindelse med musikklytting.

Når en person ender opp med å representere sin musisering på bakgrunn av andres egne uinnfridde forventninger eller premisser, eller at andres forventninger har vært for høye til at de samsvarer med barnets/musikerens behov og premisser, kunne det som nevnt bidra til utvikling av et falskt selv. Barnet/musikeren presenterer noe som ikke er hans eller hennes. Ifølge Montello (2008) er dette en kjent utfordring for mange musikere.

Basert på resultatene kan jeg ikke uttale meg om noen av respondentene opplever å presentere et falskt selv, dette var ikke noe jeg stilte spørsmål rundt i spørreskjemaet, og det ville kanskje heller ikke vært hensiktsmessig. Imidlertid fikk jeg inntrykk av at mange av respondentene var opptatt av musikers kritiske og analytiske sans, i både positiv og negativ forstand. Det er viktig for musikere å være kritiske for å gjøre et godt arbeid. Men kan en musiker sin indre kritiker noen ganger bli mer destruktiv enn konstruktiv? Ikke nødvendigvis for respondentene i denne undersøkelsen, men hvis utviklingen av et falskt selv kan ses i sammenheng med utvikling av en indre kritiker, noe jeg gjør, så kan den indre kritiker også være opphav til mange unødvendige utfordringer for mange musikere (Montello 2008).

### **4.3. "Den indre kritiker", en ressurs?**

Å være kritisk var som nevnt et tilsynelatende sentralt tema på ulike måter for mange av respondentene. Videre følger noen eksempler på forskjellige sitater som antyder at noe hindrer noen respondenter i å lytte fritt og åpent, eller som det siste sitatet er et eksempel på, når en musikers kritiske holdning blir i fare for å virke selvdestruktivt.

*"Tror musikere lytter mer kritisk, og kan la seg forstyrre av tolkninger man ikke er enig i, upresisheter, intonasjonsting osv. Gir dermed ikke så gode lytteopplevelser."*

*"som musiker blir man alt for kritisk til det man hører. Det blir ofte "jobb" av lyttingen."*

*"Dessverre er det nok slik at vi som yrkespersoner er preget av vår hverdag, og kan slite med å slå av vår alltid kritiske sans, derfor kan det være vanskelig å slippe seg helt fri i musikken."*<sup>75</sup>

*"(...) Jeg gjør det jeg kan for å gjøre det så godt jeg kan. 95 % av tiden er jeg misfornøyd med prestasjonen min fordi det aldri er nok. (...)"*

Det er essensielt for profesjonelle musikere å levere musikk som tilfredsstillende flest mulig publikums forventninger. Da sier det seg selv at det også er viktig for musikere å være kritiske til sin egen utøvelse for å oppnå et best mulig resultat.

I følge psykosyntetisk teori bør indre deler i oss være i balanse og samarbeide for at vi skal ha det bra<sup>76</sup>. Én del i oss kan i denne sammenhengen være "den indre kritiker". Jeg anser grensen mellom en balansert indre kritiker og en dominerende indre kritiker som hårfin hos profesjonelle musikere, fordi den er så viktig for karrieren. Til forskjell fra mange andre musikkterapeuter, tror jeg den kritiske holdningen som musikere har til musikken er viktig å ta vare på og pleie. Med denne tanken ønsker jeg å se nærmere på Hal og Sidra Stones teori om den indre kritiker. Siden oppgavens rammer krever visse begrensninger vil jeg i denne omgang holde meg til å finne ut hva den indre kritiker er og hvordan den fungerer i oss. Det innebærer at jeg i denne omgang ikke går inn på *hvordan* eller *hvorfor* kritiker har oppstått<sup>77</sup> eller betydningen den får i sosiale kontekster<sup>78</sup>.

Teorien som presenteres er basert på en selvutviklingsbok av psykologene Hal & Sidra Stone, oversatt til norsk (Stones, 1994a), og en artikkel fra fagtidsskriftet "Psychotherapy Australia" (Stones, 1994b). Forfatterne er et psykologektepar fra USA, Hal Stone PhD og Sidra Stone PhD som har rettet mye oppmerksomhet mot det de kaller menneskers "*indre kritiker*", og videre utviklet en internasjonalt anerkjent

---

<sup>75</sup> Det virket som om det var en tosidighet blant respondentene om hvordan musikere opplever musikk (lytting) på fritiden. Til forskjell fra bla. sitatene som er nevnt, mente andre respondenter at musikere heller hadde større fordeler når det gjaldt å lytte til musikk på fritiden, for eksempel: "*Musikk handler om følelser, og jeg tror det oppleves sterkere av oss musikere.*" og "*Tror mennesker uten musikkutdanning har færre knagger å "henge" musikk de ikke kjenner på, det vanskeliggjør konsentrasjon og åpenhet.*" eller "*Hvis kunnskapen kommer i veien under lyttingen har noe gått tapt.*" (Dette kan også handle om at respondentene har tolket spørsmålet forskjellig når de har svart).

<sup>76</sup> Jfr. kap. 4.1

<sup>77</sup> Stones (1994a) er spesielt opptatt av nær families påvirkning og innvirkning i den indre kritiker (jfr. utvikling av falskt selv), noe som får betydelig større plass i deres tekster enn i denne pga. nevnte begrensninger.

<sup>78</sup> For en utfyllende forståelse av den indre kritiker, evt. til personlig bruk, vil jeg anbefale Stones, 1994a

arbeidsmetode (Voice Dialogue<sup>79</sup>) for å hjelpe personer med å *forstå* sin indre kritiker.

Imens delkapittelet om identitet spant *rundt* respondentenes sitater, er respondentenes sitater i dette delkapittelet heller et *startpunkt* for et tema som løftes opp i et mer hypotetisk nivå.

#### 4.3.1. Kjennetegn på den indre kritiker

Målet for den indre kritiker er at vi skal ha det bra, prestere, takle kritikk og motgang, og være skjerpet. Når den indre kritiker blir for fremtredende, fungerer den som en "ekspert", eller nærmest som en "Gud", som kritiserer oss for våre mange feil og mangler (Stones 1994a). Den vet alltid hva som er "riktig" og den tar aldri "feil": Vi er ikke gode nok, eller vi har ikke oppført oss riktig. Den indre kritiker kan sammenligne oss med for eksempel kolleger og fortelle oss at jobben vi gjør ikke er holdbar. Den kan få oss til å tro at "*du er dyktig, men bare vent til de finner ut hvor lite du egentlig kan*", eller "*hvis du ikke øvde dobbelt så mye som alle andre, ville du aldri greie det*". Ifølge Stones (1994b) er den indre kritiker ofte direkte involvert i angst, depresjon, søvnplager og diverse selvd destruktive handlinger<sup>80</sup>.

For noen retter den indre kritiker seg utover mot andre istedenfor innover personen selv. Da kaller ikke Stones den lenger for indre kritiker, men *indre dommer*. Mennesker som svært aktivt kritiserer andre har en sterk indre dommer, og kritiserer ofte det som er deres egne fornektede sider, heter det.

---

<sup>79</sup> Det som vektlegges spesielt i Voice Dialogue, er forholdet vi har til vår indre kritiker. Metoden går blant annet ut på at klienten setter seg i rommet "*der hans indre kritiker befinner seg*", og terapeuten gjør et slags intervju med den indre kritiker. Hensikten er at klienten skal identifisere sin indre kritiker og bli kjent med den, forstå hvorfor den er der, og etter hvert at klienten kan få et godt og meningsfullt forhold til sin indre kritiker istedenfor å la seg sabotere av den (Stones, 1994a).

<sup>80</sup> Det finnes flere studier som viser at søvnplager, angst og depresjon er høyere representert hos musikere enn befolkningen ellers (Fenema et. al. 2013; Voltmer et. al. 2012; Halleland et. al. 2009; Johansson & Theorell 2003; Fishbein et. al. 1987).

### 4.3.2. Dominerende og fornektede deler i personligheten vår

For å forstå hvordan den indre kritikeren fungerer i oss, mener Stones at det også er nødvendig å forstå "de andre delene av den indre familien vår"<sup>81</sup>. Med teori fra "selvenes psykologi" forklarer forfatterne at "den indre kritiker er en av mange 'selv', eller deler av personligheten. Til sammen gjør de oss til den vi er og gir oss identitet."<sup>82</sup> Den indre kritikeren samarbeider med våre "dominerende deler", og vil kritisere oss for det meste som ikke svarer til de dominerende delene.

Følgende er en kortfattet gjengivelse av de vanligst dominerende delene ved vår personlighet (1994b):

1) Behageren: Vi lærer gjerne fra barndommen at det lønner seg å smile og le, det gjør både oss selv og andre gladere. Når behageren blir for stor, må de motsatte delene holdes unna. Dermed risikerer vi å undertrykke sinne, irritabilitet og tristhet. Vi trenger å *beskytte* sårbarheten vår, men ikke å *begrave* den.

2) Regelsetteren: Stones (eller oversetteren) forklarer hvordan regelsetteren ønsker at vi som har vokst opp i norske hjem skal være ærlige, arbeidsomme, pålitelige, høflige, litt beskjedne, litt forsiktige, fornuftige, ordentlige, ganske veloppdragne, renslige og ordentlig kledd. Den har en nær sammenheng med vår indre kritiker.

3) Pådriveren: Pådriverens mål er å få oss til å utrette noe – til å nå våre mål. Den driver oss videre og til å komme frem i verden. Når pådriveren blir en dominerende del av oss blir den ofte litt *for* ambisiøs. Vi opplever at vi aldri når målet fordi vi hele tiden setter lista høyere, fremfor å være tilfreds med å ha nådd målene underveis. Stones skriver at når kritikeren og pådriveren slår seg sammen kan vi nærmest høre de rope: "*Du kommer ikke til å få det til! Alle andre er kommet lenger enn deg!*".

4) Perfeksjonisten: Denne delen av vårt indre, vil jeg tro så godt som alle profesjonelle musikere har et forhold til. Den er meget viktig for musikere og den bør

---

<sup>81</sup> Jfr. Assagioli og psykosyntetisk retning, kap. **Feil! Fant ikke referanse-kilden.**, og Jungs teori om forskjellige arketyper i oss.

<sup>82</sup> I denne sammenhengen undres jeg om Ruuds rom i identiteten egentlig kan anses som forskjellige selv i et mer overordnet perspektiv.

tas på alvor for at musikken kan utøves med høy kvalitet<sup>83</sup>. Perfeksjonisten i oss godtar ikke at vi gjør en dårlig jobb. Imidlertid kan den, som de andre delene, bli litt for dominerende i vår personlighet. Den vil at *alt* vi sier og gjør skal være perfekt.

*"Før vi oppdager at personligheten vår består av mange deler, tror vi at vi bare er de dominerende delene våre"* hevdet Stones. Når vi tror vi er bare de dominerende delene våre er det gjerne de motsatte delene som ikke har sluppet til (fornektede deler). Disse fornektede delene kan for eksempel være *"grensesetterne, livsnyterne, dagdrømmerne, primadonnaene, krigerne, klossmajorene, og de uansvarlige barna"*.

### 4.3.3. Kritikerangrep

Noe av målet til den "indre kritiker" er å kritisere oss før *andre* rekker å kritisere oss, som en måte å beskytte vår sårbarhet på.

Når kritiker eller kritikken angriper for fullt, føler vi oss elendige betonet Stones. Noen situasjoner kan gjøre oss mer sårbare og dermed mer mottakelig for disse kritikerangrepene. Noe av det som oftest leder til kritikerangrep, er kritikk eller anklager fra et annet menneske, ifølge Stones. Det kan være for eksempel negative kommentarer om ens spillestil, rytme eller teknikk. Kritikken utenfra kan vekke en følelse av skam og skyld, og true selvfølelsen vår. Vi er også mer sårbare og ømfintlige for kritikerangrep i situasjoner hvor vi blir vurdert – som for eksempel på konsert eller prøvespill.

Ifølge Stones, bør man lære å *"se bak disse angrepene og oppdage den myke, sårbare, skrekkslagne kjernen som ligger under det harde og aggressive angrepet til vår kritikervenn"*. Det understrekes at fornektet sårbarhet er en *"farlig følgesvenn"*. Stones mener vi må finne frem til en *kjerne* i reaksjonen, og er opptatt av at vi skal

---

<sup>83</sup> I Stones 1994a, var perfeksjonisten presentert først og fremst som en negativ del, slik jeg oppfattet. Når det gjelder for eksempel musikere på elitenivå, kan det hende at perfeksjonisme får en litt annen betydning enn i hverdagen hos mange andre. Derfor forsøker jeg her å fremheve viktigheten av å ta vare på perfeksjonisten i musikeren, i tillegg til det som videre gjengis fra Stones 1994.

lete i vår barndom og oppvekst, med spesielt tanke på nære relasjoner som foreldre og søsken.

#### 4.3.4. Objektiv holdning

En av de beste måtene å takle kritikeren på er i følge Stones å ha en saklig og upersonlig holdning til både sin indre kritiker og til menneskene i den ytre verden. Med en saklig og upersonlig holdning mener Stones at en ikke er like intenst opptatt av den følelsesmessige, personlige kontakten vi har med andre mennesker. Man blir ikke for mye påvirket av andres følelser eller reaksjoner: *"Ditt ansvar er ditt, og det ansvaret som hører hjemme hos andre, er deres"* (Stones, 1994b). Dette betyr ikke at en er kald eller avvisende, men at ens indre vitalitet ikke er så skambelagt at den hemmes.

En respondent beskrev hva jeg i denne sammenhengen oppfatter som en (sunn) objektiv holdning i musikkutøvelsen, ved tilsynelatende å fokusere på selve musikkutøvelsen/gjerningsøyeblikket og hva publikum ønsker, i større grad enn sine egne følelser:

*"Musikere må være kalkulerte i gjerningsøyeblikket, dvs. ha sine følelser under kontroll, gjerne identifisere dem, men ikke la seg styre av dem som utøver. En publikummer er egentlig ikke interessert i hva musikeren føler, men ute etter å føle eller bli berørt selv. (..)"*

#### 4.3.5. Oppsummering, indre kritiker

I det foregående har jeg beskrevet den indre kritiker<sup>84</sup> som en del av vår personlighet, og som i utgangspunktet vil beskytte oss. Personer er mer sårbare og ømfintlige for "kritikerangrep" ved kritikk utenfra, noe som kan vekke en følelse av skam og skyld, eller situasjoner hvor vi blir vurdert som for eksempel konsert eller prøvespill. Når den indre kritiker blir for fremtredende, kan den hemme spontanitet og vårt sanne uttrykk, sagt med Winnicott.

---

<sup>84</sup> Det kan diskuteres om "den indre kritiker" vil være det mest dekkende begrepet i et mer ressursorientert perspektiv. Selv oppfatter jeg at det kan høres litt mer uheldig ut enn det trenger å være. Imidlertid fant jeg det riktig å bruke begrepet i denne teksten, da dette var det sentrale begrepet i kildene jeg refererte til.

For at den indre kritiker ikke skal bli for destruktiv foreslår Stones en "objektiv holdning", saklig og upersonlig. Innen arbeidsmiljøforskning finnes det et mer eller mindre tilsvarende begrep: instrumentellfokusert mestring (Halleland et. al. 2009), i resultatkapittelet var jeg inne på instrumentell holdning. Resultatene i denne undersøkelsen, antydte imidlertid at de som hadde et slikt mindre personlig/følelsesladd forhold til instrumentet sitt representerte et lavere gjennomsnitt av trivsel i yrket, men uten at noe kunne sies med sikkerhet. Det kan muligens tyde på at det er behov for en litt annen mestringstilnærming for musikerens indre kritikere.

Stones foreslo en innfallsvinkel for å forstå den indre kritiker; å bevisstgjøre seg om hvilke deler som er dominerende i oss, og hvilke deler som er de mer fornektede, siden den indre kritiker ofte samarbeider med andre dominerende deler av personligheten vår. Jeg ønsker ikke, og kan ikke, i denne omgang ta endelig stilling til hva slags tilnærming som er best for å forstå og takle en sterk indre kritiker, men mye tyder på at det kan være hensiktsmessig å bevisstgjøre seg sine dominerende og fornektede deler av personligheten. Dette er noe vi kan se allerede ved Freuds teori hvor superego (som kan sammenlignes med en kritiker), kan hemme id hvis den blir for dominerende<sup>85</sup>. I tillegg er både Jung og Assagioli inne på at det kan være at hensiktsmessig å bevisstgjøre seg om motstridende krefter i oss. Etter min forståelse kan også "motstridende krefter i oss" ses videre inn i selvpsykologien, men med betraktelig større vekt på betydningen av sosial kontekst, ved for eksempel konflikter mellom et sant selv og et falskt selv<sup>86</sup>. Ved å finne tilbake til det indre sårbare barnet i oss, eller til kjerneselve<sup>87</sup>, kan en oppleve blant annet at identitetsfølelsen styrkes, og kanskje dette igjen kan svekke en sterk indre kritiker, slik at vitalitet og uttrykksevne styrkes.

---

<sup>85</sup> Jfr. Freud 4.1

<sup>86</sup> Jft. Winnicott og Kohut 4.1

<sup>87</sup> Jfr. Stern 4.1



## 5. Drøfting og veien videre

---

Problemstillingen var:

*"Hva slags forhold kan profesjonelle orkestermusikere ha til musikklytting på fritiden, og hva kan funn ved denne undersøkelsen bidra til i musikkterapi for musikere?"*

### 5.1. Respondentenes forhold til musikklytting på fritiden

Respondentene bestod av totalt 105 profesjonelle orkestermusikere, jevnt fordelt mellom strykere og blåsere, med et fåtall på andre instrumenter. 83 % av respondentene var mellom 30 og 59 år. 85 % var av skandinavisk bakgrunn, og 71 % har over 10 års yrkeserfaring. 71 % har vokst opp med musikere i nærmeste familie. Gjennomsnittet av opplevd trivsel i yrket lå på 4,5 av 5, noe jeg anser som meget bra.

#### 5.1.1. Hvor mye og hvor ofte lytter orkestermusikere fokusert til musikk på fritiden?

Resultatene viste at det er store variasjoner i forhold til hvor ofte, og *om*, respondentene lytter fokusert til musikk på fritiden. 17 % oppga at de lyttet en gang i måneden eller mindre og ingenting, imens 14 % lyttet hver dag i opptil ca. fem timer. Noen skrev at de skulle ønske de hadde mer tid til musikklytting utenom yrkessammenheng, men at de var ofte "mette" på lyd etter en arbeidsdag, eller at fokusert musikklytting var noe de sjeldent gjorde fordi det kostet dem veldig mye energi.

I spørreskjemaet beskrev jeg fokusert musikklytting som "musikklytting som ikke har med jobb å gjøre, men heller ikke bakgrunnsmusikk". *Fokusert* musikklytting kan allikevel forstås på forskjellige måter av respondentene. Noen respondenter mente at fokusert musikklytting kostet veldig mye energi og at det derfor ble en sjeldenhet. Deres oppfattelse av hva fokusert musikklytting er, kan muligens være annerledes enn de som opplyste at de lyttet fokusert til musikk så mye som mulig og helst hele tiden. Resultatene sier ikke noe om individuelle respondenters forståelse av begrepet, og kan muligens være opphav til feiltolkninger.

Som nevnt tidligere må denne undersøkelsen kun ses som en *peker* for blant annet å bidra til økt innsikt hos en gruppe menneskers forhold til musikklytting på fritiden, og ikke noen sannhet eller fasit.

### **5.1.2. Hva slags musikk sjanger lytter orkestermusikere mest til på fritiden?**

Sjangrene som flest respondenter oppga å foretrekke ved musikklytting på fritiden, var i stigende rekkefølge: Jazz (36 %), pop/rock (63 %) og klassisk musikk (86 %). Blant de som oppga å lytte til klassisk musikk på fritiden var de tre mest foretrukne undersjangrene i stigende rekkefølge: Barokk (40 %), klassisk/wienerklassisk (55 %), romantisk (67 %). Det overrasket meg litt at flesteparten av orkestermusikerne som lytter til klassisk musikk på fritiden krysset av på melodiose og relativt forutsigbare klassisk musikk sjanger, og kun 10 % krysset av på samtidsmusikk.

Noen fortalte at det var viktig for dem å lytte til andre sjanger enn klassisk på fritiden, for å koble ut yrket, og at for eksempel jazz var et godt alternativ som tilbyr både kvalitet, spennende harmonier og avkobling fra yrket.

Det finnes ulike oppfatninger av hva forskjellige sjanger inneholder, og kanskje spesielt sjangeren pop/rock. Sjangeren kan for eksempel oppfattes som alt fra Beatles og Beachboys til Michael Jackson, Spice Girls og Justin Bieber. Dette kunne godt vært spesifisert mer i spørreskjemaet, men jeg mener allikevel at alternativene som var har gitt et tilstrekkelig bilde av orkestermusikerne sjangerpreferanser for denne sammenhengen.

### **5.1.3. Hvordan lytter orkestermusikere til musikk på fritiden i møte med sine følelser?**

Spørsmålet om hvordan orkestermusikere lytter til musikk på fritiden i møte med sine følelser kan besvares og tolkes i mange ulike retninger og tilnærminger. I etterpåklokskapens tid har jeg sett at det kunne vært nyttig og tatt utgangspunktet i en strukturert lyttemodell for eksempel med inspirasjon fra GIM eller lignende allerede fra utformingen av spørsmålene til spørreskjemaet. Fra min synsvinkel kan jeg ikke med en solid og realistisk fremstilling kompensere for dette i ettertid, men undersøkelsen gir allikevel et generelt bilde av hvordan mange av respondentene

opplever musikklytting på fritiden. Det kan gi en viss innsikt til en musikerkultur, og kan igjen hjelpe musikkterapeuter til å være kultur-kontekst-sensitive (Ruud 2008).

Når jeg i det følgende omtaler generelt orkestermusikere, er det fortsatt med en viten om at generaliseringen i all hovedsak kun er gyldig i denne oppgavens sammenheng og er basert på svar fra kun denne undersøkelsens respondenter.

Det første spørsmålet jeg stiller meg selv i etterkant av undersøkelsen om hvordan orkestermusikere lytter til musikk på fritiden i møte med sine følelser, er: *"Lytter orkestermusikere til musikk på fritiden i møte med sine følelser? Kan de legge vekk sin kritiske-analytiske sans akkurat når de ønsker det, og bruke musikken til selvregulering?"*. Jeg tror ikke alle gjør det, ønsker det eller kan det. Men jeg tror, ut ifra resultatene, at de fleste orkestermusikere uansett har et *nært* og *bevisst* følelsesmessig forhold til musikklytting på fritiden uansett om de lytter mye, velger å ikke lytte noe som helst, om de er opptatt av kun musikken i seg selv eller av å referere musikken til noe utover seg selv<sup>88</sup>.

Mange orkestermusikere fortalte at det kunne være utfordrende å nyte musikk på fritiden uten å koble inn jobb, lytte teknisk/analytisk eller uten å føle at deres kritiske sans står i veien for opplevelsen. Utøverens formidling og tolking av musikken spiller en avgjørende rolle for mange. Noen antydde at utøverens tolkning bør stemme overens med deres egne oppfatninger av musikken, og at hvis de ikke stemte overens ville det vekke negative eller likegyldige reaksjoner.

Noen blant orkestermusikerne mente, som jeg nevnte tidligere, at musikken ikke kan tillegges ord, refereres til noe annet, eller brukes til å bekrefte eller fremkalle følelser, fordi musikkopplevelsen *i seg selv* er så verdifull. Når en person ikke ønsker å tillegge musikken ord eller meninger utover seg selv, er det ikke anbefalt med *reseptiv* musikkterapi (Trondalen 2013), men det kan hende at andre musikkterapeutiske metoder passer bedre. Dette er imidlertid noe jeg ikke har tatt videre høyde for i denne undersøkelsen.

For øvrig viste orkestermusikerne et sterkt og uløselig bånd til musikken, og for meg speiler resultatene hvordan musikken er en integrert del av musikerens, og en svært viktig del av musikerens identitet.

---

<sup>88</sup> Jfr. Formalistisk, referensialistisk og pragmatisk musikk i Bonde (2009).

Studien kan ikke si noe *sikkert* om hvordan respondentene opplever musikken på fritiden. Den baserer seg kun på den informasjonen som er gitt gjennom spørreskjemaet, og det har som nevnt ikke vært muligheter for å følge opp tekster med spørsmål eller ytterligere kommentarer fra respondentene.

## 5.2. Funnenes betydning for musikkterapi

Da oppgaven handler om musikeres forhold til musikk-*lytting* vil jeg i dette avsnittet forespeile noen ideer til hva funnene i denne undersøkelsen kan bidra til hovedsakelig innenfor *reseptiv* musikkterapi. Det kunne vært interessant og beskrevet andre metoder også, som for eksempel improvisasjon, men for å konsentrere stoffet mest mulig faller ikke dette innenfor denne oppgavens rammer. Det er imidlertid noe jeg mener bør utforskes mer.

Undersøkelsen har vist hvor mye og hva slags musikk respondentene lytter til på fritiden, og gitt noen pekere på hvordan noen orkestermusikere lytter til musikk på fritiden i møte med sine følelser.

Noen respondenter opplyste at de velger å ikke lytte til musikk på fritiden. En krysstabulering kunne antyde at trivselen i yrket var høyere hos de som lyttet lite eller ingenting til musikk på fritiden. Funnet med krysstabuleringen skal tas med en klype salt, men det er i alle fall ikke noe som tyder på at respondentene som ikke lytter til musikk på fritiden trives *mindre* i yrket sitt. Stillheten fungerer kanskje som selvregulering<sup>89</sup>, en slags "utjevning" av den store lydeksponeringen gjennom yrket.

Mange av respondentene var tilsynelatende opptatte av hvordan en "kritisk sans" kunne hindre gode lytteopplevelser, og noen fortalte at de savnet dypere musikklytteopplevelser. Kanskje reseptiv musikkterapi kan gi en musiker uante muligheter av lytteopplevelser. For eksempel uttalte en erfaren profesjonell musiker i forbindelse med gruppebasert GIM (Trondalen 2013):

---

<sup>89</sup> Papies & Aarts (2011) beskriver selvregulering som "selvets kontrollering over selvet", og at det involverer endringer i måten individet føler, tenker og oppfører seg ut ifra egne interesser. Papies & Aarts beskriver selvet som en aktiv agent eller kontrollør i sin definisjon av begrepet selvregulering.

*"I've been a musician for 30 years, and I never knew that such a music listening experience was so powerful – and afforded me with such important images from my life – and I even want to share them with the group".*

Innen tradisjonell GIM og mange variasjoner av GIM brukes hovedsakelig vestlig klassisk musikk, og mye av repertoaret er godt kjent for orkestermusikere (Grocke & Wigram 2007). Personlige kjennskap til musikken kan kanskje gjøre musikeren ekstra kritisk fokusert på utøverens/dirigentens formidling og tolking fremfor å gi slipp på "kritikeren" og la seg lede inn i musikkens opplevelsesmuligheter. Klientens eventuelle posisjonering til musikken kan også anses som en mulighet til å styrke identiteten. Når klienten uttrykker om hun/han liker eller misliker noe er det en slags markering, en avgrensning, som kan forsterke klientens følelse av hvem han/hun er eller *ikke* er (Trondalen 2011; Ruud 1997)<sup>90</sup>. Det personlige kjennskapet til musikken kan også åpne dører til viktige minner som kan utforskes, understreket Grocke & Wigram. Både musikkopplevelsen i seg selv og eventuelle minner som dukker opp kan bidra til reflektering rundt egen (yrkes-) identitet (Trondalen 2011).

Siden noen foretrekker å lytte til andre sjangre enn klassisk på fritiden, kan musikkterapeuten imøtekomme dette behovet hvis ønskelig. For eksempel har Grocke & Wigram forespeilet reseptive musikkterapitilnærmingers store tiltrekning til jazz. Grocke & Wigram (2007) utdypet at det musikalske uttrykket i jazz, ettersom hvilke stiler og innspillinger som brukes, kan fremme en bred variasjon av "effekter", fra meditativ avspenning til stimulering, fysiske reaksjoner, økt tilstedeværelse og responser som følge av at klienten blir "revet med" (2007)<sup>91</sup>. Jazzen kan inneholde komplekse uttrykk og improvisasjoner som kan opprettholde sterk interesse og forventning hos lytteren, samtidig som den har en harmonisk stabilitet og rytmisk struktur. Grocke & Wigrams budskap om jazzmusikkens muligheter kan understøttes av sitater fra respondenter, som for eksempel dette:

*"Noen ganger er det bare slitsomt å høre musikk da. I så fall hører jeg ikke så mye klassisk, heller jazz, for det er også gjerne kvalitet og kompleks musikk, men med et annet uttrykk. Simpel pop kan gjøre meg sprø, og derfor hører jeg ikke mye på det."*

---

<sup>90</sup> Se kap. 4.1.3., Musikk og identitet; det sosiale rom.

<sup>91</sup> Entrained responses

Grocke & Wigram foreslår også, til inspirasjon, at klassiske jazz-trioer bestående av piano, bass og trommer<sup>92</sup> er meget stemningsfull musikk som tilbyr forutsigbarhet med synkopering. "Walking-bass"<sup>93</sup> sammen med vispenes effekt på skarptrommen og crash-cymbalene gir en solid grunn for en harmonisk og melodisk piano-improvisasjon, eller for eksempel nye versjoner av klassiske verker<sup>94</sup>.

Imens det for noen musikere kan være hensiktsmessig å lytte til andre sjangre enn klassisk musikk, kan det nok for andre være meget viktig å få lytte til klassisk musikk, for eksempel eldre, eller personer rammet av demens, som har et liv som profesjonell musiker bak seg, hvor identitetsarbeid har en sentral plass i musikkterapien (Kvamme 2013; Ruud 2013).

For å forsøke å unngå at kvalitetsmessige årsaker forstyrrer lytteopplevelsen når klienten selv er profesjonell orkestermusiker, tror jeg det er viktig at musikkterapeuten har en viss innsikt og interesse for sjangeren det lyttes til, spesielt hvis det lyttes til klassisk musikk, da dette er "spesialområdet" til orkestermusikerne. Musikkterapeutens kjennskap til anerkjente utøvere og dirigenter tror jeg kan komme godt med når musikkterapeuten skal velge ut musikk å lytte til. Tidligere studier har også vist at musikere lytter i en mer analytisk prosess enn ikke-musikere gjør (Miller 1999 i Trondalen 2013). Musikere har også sterke preferanser for musikkvalgene, noe som betyr at de lettere uttrykker om de liker eller ikke liker musikkprogrammene enn den generelle befolkningen gjør (Trondalen 2013).

I teorikapittelet nevnte jeg at en for fremtredende *indre kritiker* blant annet kan hemme spontanitet og uttrykksevne. Stones foreslo at en innfallsvinkel for å forstå vår indre kritiker, kunne være å bevisstgjøre seg hvilke deler som er dominerende (som samarbeider med kritikeren) og hvilke deler i oss som er fornektede, for å styrke sistnevnte. Jeg finner denne teorien meget interessant når den ses på bakgrunn av de skisserte personlighetspsykologiske teoriene fra Freuds tid og frem til idag hvor blant annet den sosiale kontekst har fått betraktelig mer vekt. Vårt moraliserende, internaliserte og "strenge" superego<sup>95</sup> kan på flere måter sammenlignes med den indre kritiker. Jung og Assagioli tilbyr (på hver sine måter)

---

<sup>92</sup> Grocke & Wigram foreslår her Jaques Louissier Trio og Oscar Peterson Trio.

<sup>93</sup> Walking-bass er en betegnelse for når bassen spiller jevne fjerdedeler gjennom akkordprogresjoner.

<sup>94</sup> Eks: Louissiers jazz-versjon av Bachs preludier og fuger.

<sup>95</sup> Jfr. Freud i kap. 4.1.

teori om at vi har mange delpersonligheter eller arketyper som kan være motstridende seg i mellom og opphav til indre konflikter. Både Jung og Assagioli mente at det var viktig å bevisstgjøre seg og styrke sine ubevisste arketyper eller sine ubevisste delpersonligheter. Assagioli mente at en slik bevisstgjøring blant annet ville utvikle vår identitet og hindre en delpersonlighet (for eksempel den indre kritiker i denne sammenheng) å ta kontroll over det sentrale "Jeg" uten at vi er klar over det.

Når den indre kritikerer samarbeider med for eksempel *perfeksjonisten* og er blitt så fremtredende at den nærmest styrer våre tanker og handlinger, lever man kanskje på et "falskt selv" premisser<sup>96</sup>. Kohut omtalte et *uferdig selv*, som kan være resultat av underoptimal eller overoptimal frustrasjon<sup>97</sup> fra barndomsår, og kan hemme utvikling av et sammenhengende selv. Ved å finne tilbake til, og lytte til, vårt indre sårbare barn, slik som Stones foreslo, gis det muligheter for styrking og utvikling av identitet, kjerneselv<sup>98</sup> og vitalitet.

Ruuds forslag til identitetens forskjellige rom å utforske, tilbyr muligheter til å reflektere og bevisstgjøre egen identitet gjennom et musikalsk livsforløp. En slik bevisstgjøring og reflektering kan muligens også virke hemmende på en sterk indre kritiker. Stone foreslo en styrking av våre fornektede sider, de motsatte sidene til de dominerende, som kritikerer ofte samarbeider med, for å hemme kritikerens kraft. For eksempel kan motsatte sider av perfeksjonisten være den mer avslappede, "laid-back'e" delen i oss, eller klossmajoren. Grocke & Wigram (2007) foreslo for eksempel hvordan blues<sup>99</sup> i reseptiv musikkterapi kan bidra til å fremme en "laid-back" følelse og lett avspenning.

Til slutt vil jeg understreke viktigheten av musikkterapeutens bevisste tilnærming til musikkvalg hos musikeren som klient. Flere respondenter beskrev ubehagelige opplevelser og *fysiske ubehag* av å måtte lytte til musikk dem ikke likte. Klientens uttrykk for å mislike musikken bør altså ikke *alltid* ses som en mulighet til å styrke identiteten, men dette må naturligvis ses i kontekst hos den individuelle klienten.

---

<sup>96</sup> Jfr. Winnicott i kap. 4.1

<sup>97</sup> Jfr. underoptimal og overoptimal frustrasjon s. 57<sup>(65)</sup>.

<sup>98</sup> Jfr. Stern i kap. 4.1

<sup>99</sup> Grocke & Wigram beskriver blues som en rolig stil innen jazz-musikken

### 5.3. Evaluering av undersøkelsesprosessen

Jeg har nevnt flere faktorer underveis som kunne vært annerledes. For eksempel at det kunne vært hensiktsmessig med et mer helhetlig helseperspektiv helt ifra starten av prosessen, og at det muligens kunne vært nyttig og tatt utgangspunkt i en bestemt lyttemodell til undersøkelsen for å få et mer strukturert bilde av hvordan orkestermusikere lytter til musikk på fritiden. Undersøkelsen har allikevel gitt mye av informasjonen som jeg var ute etter: Hvor mye/ofte, hva slags musikk lytter respondentene til på fritiden, og den har gitt et beskrivende bilde av betydningen musikklytting på fritiden har for mange musikere.

De spennende småfortellingene til respondentene ga mange ideer til hva jeg kunne skrive om og studere nærmere i teorikapitlet. Utfordringen var å begrense stoffet. Jeg kunne valgt *kun* å skrive om identitets-, selv-, eller personlighetsteori, satt to eller flere modeller opp mot hverandre og sammenlignet. En periode vurderte jeg å trekke inn Petzolds identitetsteori (Eckhoff 1998) for å sammenligne med Ruuds. Dermed ville jeg også fått mer kroppsteori inn. Imidlertid oppfattet jeg (med min forforståelse) respondentenes interesse for "å være kritisk" ganske stor<sup>100</sup>, og det ville ikke vært plass til å beskrive og drøfte to identitetsteorier i tillegg til å beskrive teori om den indre kritiker. Derfor endte jeg opp med å presentere *en* identitetsteori og *en* teori om indre kritiker som har mer opphav i selvteori og personlighetsteori.

Som nevnt innledningsvis hadde denne oppgaven en litt annerledes oppbygging, i det jeg trakk inn teori basert på, og skrevet *etter* presentasjonen av resultatene. En utfordring med å disponere på den måten var å ikke trekke inn for mye teori i innledningen, men allikevel gi leseren et tilstrekkelig grunnlag for å lese oppgaven videre. En annen utfordring var å forme tydelige nok rammer på stoffet. Imidlertid opplevde jeg flere fordeler med å la resultatene lede veien til teori. Selv om tekstene gikk gjennom en analyseprosess med min forforståelse sentralt, mener jeg at teorien er empirinær, og orkestermusikernes stemmer kommer frem i den grad det lar seg gjøre gjennom en spørreskjemaundersøkelse. Å "lytte etter" hva respondentene er opptatte av, og ikke helt vite hvor jeg blir ført før nærmere analyse, har vært en spennende, inspirerende og lærerik prosess.

---

<sup>100</sup> Det skal sies at jeg snakket med noen musikervenner underveis som viste (uoppfordret) ekstra stor interesse for temaet "indre kritiker", som kan ha påvirket min forforståelse ytterligere, i tillegg til resultatene fra spørreskjemaet.



Oppgaven kan ses i sammenheng med både norsk og internasjonal musikkterapilitteratur som beskrevet underveis, og den tilbyr faget noen bevisstgjørende opplysninger om hva slags forhold orkestermusikere kan ha til musikklytting på fritiden: En del av personligheten, en beste venn, og til tider en verste fiende. Opplysningene som har kommet frem og teorien som er presentert kan anses som inspirasjon til musikkterapi med klienter som har bakgrunn som profesjonelle musikere, eller det kan brukes som grunnlag for videre forskning innen musikkterapi for musikere.

#### **5.4. Veien videre**

Undersøkelsen viste at det er begrenset med litteratur innen musikkterapi for musikere. Først av alt vil jeg nevne behovet for generelt mer praksisbasert forskning på musikkterapi for musikere, spesielt innen ressursorientert musikkterapi. Det bør forskes på forskjellige metoder med musikere i musikkterapi, for eksempel en kombinasjon av reseptiv musikkterapi og musikkterapeutisk improvisasjon. Gjennom fokus på identitet og individuelle muligheter kan musikeren for eksempel få mulighet til et økt samspill mellom sitt utøverselv og sitt sanne selv, i et salutogenetisk (Karlsen 2014), ressursorientert perspektiv. Å arbeide med bevegelser og mer kropporientert til musikk er også en aktuell tilnærming til musikere i musikkterapi, med mange ulike metoder å velge i. Ruth Eckhoff (1997) gir en oversikt over dette emnet i sin hovedoppgave "*Kroppsselv og interpersonlighet i musikkterapi*".

Selv om prestasjonsangst ikke var et uttalt problem for respondentene i *denne* undersøkelsen, har det vist seg i andre undersøkelser at det er et aktuelt tema for mange musikere, og at musikkterapi kan være meget gunstig som hjelp til å overvinne sterk prestasjonsangst (Montello 2008;Loewy & Quentzel 2011;Montello, Coons & Kantor 1990). Dette er også noe som kan med fordel utforskes mer innen musikkterapien.

I denne undersøkelsen har jeg ikke gitt kroppen så mye oppmerksomhet som den egentlig fortjener. Musikere er først og fremst avhengig av at kroppen fungerer som den skal for å utøve sitt yrke. Siden musikkutøvingen ofte er en stor del av identiteten til musikeren, antar jeg at helsemessige årsaker som forhindrer en musiker i å spille, kan ha store konsekvenser på musikerens opplevelse av livskvalitet. Siden det også er kjent at mange musikere er belastet av yrkesrelaterte muskel- og skjelettsmerter

og skader (blant annet: Kuo 2012;Halleland et. al. 2009;Johansson & Theorell 2003;Fishbein et. al. 1987), vil jeg anbefale ved videre studier av musikere i musikkterapi et mer helhetlig helseperspektiv helt ifra *starten* av forskningsprosessen. For meg var det vanskelig å skulle styre inn på fysiske aspekter av helsen da jeg ikke hadde dette tilstrekkelig med fra starten av prosessen.

Basert på denne undersøkelsens funn og tidligere studier (Trondalen 2011; Loewy & Quentzel 2011; Ahonen & Lee 2011;Montello, Coons & Kantor 1990;Maranto 1989; Priestley 1988), mener jeg at det finnes behov for økt tilgang til musikkterapi spesielt tilegnet for musikere og musikkstudenter, hvor det gis muligheter for både individuelle timer og gruppetimer. På denne måten kan både individuelle musikere, ensembler og eventuelt grupper fra orkestre få mulighet til for eksempel å styrke felles identitet, samhold og gruppefølelse i tillegg til å utvikle og styrke egen yrkesidentitet (Trondalen 2011) og kreativitet, noe som igjen muligens kan påvirke samspill og deres musisering.

Respondentenes tekster har vært avgjørende i store deler gjennom hele oppgave/undersøkelsesprosessen. Derfor finner jeg det også naturlig å avslutte oppgaven med et sitat fra en respondent, som beskriver hvordan noe av "musikkhverdagen" for en musiker kan være:

*"Jeg er sikker på at musikken kan styre kroppen vår, følelsene og hormonene påvirkes sterkt av noen typer musikk. Musikere legger merke til flere teoretiske detaljer (form, instrumentasjon, harmonilære osv), dette kan gjøre at vi både opplever musikken og det akademiske ved musikken. Noen ganger kommer det akademiske i veien for oss, at vi henger oss opp i at det er stemmeskred el. På samme vis klarer vi ikke å nyte en film som inneholder "feil" med instrumenter, for eksempel i den ellers fantastiske filmen om Marin Marais: "Alle Årets Dager" med G. Depardieu. Filmene ble helt ødelagt for mange musikere fordi skuespilleren ikke trillet med gambe-fingrene når musikken på lydsporet gjorde det, eller var det omvendt?"*

## Litteraturliste

- Ahonen H. & Lee, C. A. (2011): *The meta-musical experiences of a professional string quartet in music-centered psychotherapy*. Developments in Music Therapy Practice: Case Study Perspectives. Ed. A. Meadow. Barcelona Publishers.
- Almås, B. (2008): *Norsk musikkterapi på 1980- og 1990-tallet – en banebrytende periode*. NMH-publikasjoner 2008:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole
- Alvesson M. & Sköldberg K. (2009): “*Reflexive Methodology: New Vistas for Qualitative Research*”, 2<sup>nd</sup> ed. London: SAGE Publications.
- Bjerke, T. & Svebak, S. (1997): *Psykologi for høgskolen*. Oslo: ad Notam Gyldendal AS.
- Bonde, L. O. (2009): *Musik og menneske. Introduksjon til musikkpsykologi*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.
- Bruscia, K. (1998): *Defining Music Therapy* (Second Edition ed.). Barcelona Publishers.
- Cresswell, J. W. & Clark V. L. P. (2010): *Choosing a mixed method design. Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 2<sup>nd</sup> ed., SAGE Publication inc.
- DeCuir, A. A. (2005): *Statistical Methods of Analysis*. Music Therapy Research 2nd ed. Ed. Barbara L. Wheeler. Gilsum: Barcelona Publishers.
- DeNora, Tia (2007): *Health and music in everyday life. A theory of practice*. Psyke & Logos Nr. 1, 2007:28. Dansk psykologisk forlag.
- Eckhoff, R. (1997): *Kroppsselv og interkroppslighet i musikkterapi: konsekvenser for anoreksibehandling - teori og erfaringer*. Hovedoppgave i musikkterapi. Oslo: Universitetet.
- Eckhoff, R. (1998): *Kroppsselv og interkroppslighet*. Integrativ Terapi Aktuelt nr. 2/1998
- Fenema et. al. (2013): *Musicians Seeking Psychiatric Help: A Preliminary Study of Psychiatric Characteristics*. Medical Problems of Performing Artists. 2013 Mars ;28(1):9-18.
- Fishbein, M., Middlestadt S. E., Ottati V., Straus S. & Ellis A. (1987): *The ICSOM Medical Questionnaire. Medical Problems Among ICSOM Musicians:*

- Overview of a National Survey*. Senza Sordino, vol. XXV, no. 6, aug. 1987. University of Illinois at Champaign-Urbana.
- Gaser, C. & Schlaug, G. (2003): *Brain Structures Differ between Musicians and Non-Musicians*. The Journal of Neuroscience, October 8, 23(27):9240 –9245
- Gjørund & Huseby (2011): *Psykologi 2. Mennesket i gruppe og samfunn*. Oslo: Cappelen Damm
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007): *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy clinicians, Educators and Students*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Grønkjær, P. (1994): *C.G. Jungs analytiske psykologi: en introduction*. København: Gyldendal
- Halleland H. B. et. Al. (2009). Subjective Health Complaints, Stress, and Coping in Orchestra Musicians. Medical Problems of Performing Artists: Volume 24 Number 2.
- Haraldsen, G. (1999): *Spørreskjemametodikk etter kokebokmetoden*. Kompendium Pensumtjeneste AS. Ad Notam Gyldendal forlag.
- Hellevik, Ottar (2011): "*Spørreundersøkelser*". De nasjonale forskningsetiske komiteene. [Online]. Tilgjengelig på <http://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnærminger/Spørreundersøkelser/>. [Lastet 24.mars 2014].
- Hodne, I. H. (2008): *Musikkterapeutene som profesjonsgruppe i Norge*. NMH-publikasjoner 2008:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Hognestad, A. (2005): *Gudserfaringer, gudsbilder og gudsforestillinger i vår tid*. Nytt norsk kirkeblad. 6/2005. <http://www.praktikum-pts.no/publikasjoner/nytt-norsk-kirkeblad/NNK%20i%20pdf/hognestadsartikkel.pdf>
- Holst G. J., Paarup H. M., Baelum J. (2011): *A cross-sectional study of psychosocial work environment and stress in the Danish symphony orchestras*. International Archives of Occupational and Environmental Health 85:639-49
- Johansson, Y. L. (2010). *Psykosocial arbetsmiljö i en yrkesgrupp med krav på hög kvalitet – orkestrar inom konstmusik*. The Department of Public Health Science, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.
- Johansson, Y. L. & Theorell, T. (2003): *Satisfaction with Work Task Quality Correlates with Employee Health*. Medical problems of performing artists 18:141 – 149, 2003.

- Johns, U. T. (2008): "Å bruke tiden – hva betyr egentlig det?", *Tid og relasjon – et intersubjektivt perspektiv*. NMH-publikasjoner 2008:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Karlsen, R. K. (2014): *Det funker! En film om salutogense og psykisk helse*. <http://www.psykiskhelsearbeid.no/content/7282/Det-funker-En-film-om-salutogense-og-psykisk-helse>
- Karterud, S. (1997): *Selvpsykologi: utviklingen etter Kohut*. Oslo : Ad Notam Gyldendal.
- Kivimäki. M. & Jokinen M. (1994): *Job perceptions and Well-being among symphony orchestra Musicians: A comparison with Other Occupational Groups*. Medical Problems of Performing Artists
- Kleining, G. & Witt, H. (2000): *The Qualitative Heuristic Approach: A Method for Discovery in Psychology and the Social Sciences. Rediscovering the Method of Introspection as an Example*. Forum: Qualitative Social Research. Vol1, No1 <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1123/2495ECHO>
- Krüger, V. (2011): *Musikk - Fortelling – Fellesskap. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid*. Doktoravhandling ved Universitet i Bergen.
- Kuo, L. F. (2012). Dr.-avhandling: *Holistic Health and the Prevention of Performance Related Musculoskeletal Disorders in Orchestral String Musicians*. Faculty of Music Graduate Department University of Toronto. S. 13.
- Kvamme, T. S. (2013): *Glimt av glede. Musikkterapi med demensrammede som har symptomer på depresjon og angst*. Doktoravhandling ved Norges Musikkhøgskole.
- Liverød, S. R. (2011a): *Fra psykoanalyse til selvpsykologi*. <http://www.webpsykologen.no/artikler/fra-psykoanalyse-til-selvpsykologi/>
- Liverød, S. R. (2011b): *Vår sosiale fasade vs skyggesiden*. <http://www.webpsykologen.no/artikler/sosiale-fasade-vs-skyggesiden/>
- Loewy, J & Quentzel S. (2011): *The case of Paula: Music Psychotherapy with a musician*. Developments in Music Therapy Practice: Case Study Perspectives. Ed. A. Meadow. Barcelona Publishers.
- Lychner, J. A. (2008): *A comparison of non-musicians' and musicians' aesthetic response to music experienced with and without video*. International Journal of Music Education February 2008 vol. 26 no. 1. 21-32. <http://ijm.sagepub.com/content/26/1/21>

- Madsen, C. K. et. Al. (1993): *Aesthetic Response to Music: Musicians versus Nonmusicians*, Journal of Music Therapy 30 (3):174-191. Oxford University Press.
- Maranto, C. D. (1989): *Music therapy in the Treatment of Performance anxiety in musicians*. I P. R. Spintge & R. Droh (Eds.), Music medicine Vol. 2, s. 273 – 283. St. Louis: MO: MMB Music Inc.
- Martinsen, V. (2005): *Filosofi: En innføring*. E-bok: Lulu.com
- Meyer, K. I. S. (1996): *Psykosyntese – en skisse*. Pub. 8/96 Diakonissehjemmets høyskole Bergen.
- Montello, L., Coons, E. E., & Kantor, J. (1990): *The use of Group Music Therapy as a Treatment for Musical Performance Stress*. Medical Problems of Performing Art 5:49 – 57.
- Montello, L. (2008): *Music Therapy for Musicians (MTM) Method. An Integrative Music Therapy Approach to Treating and Preventing Musical Performance Stress*. [http://www.performancewellness.org/docs/pw\\_musictherapy.pdf](http://www.performancewellness.org/docs/pw_musictherapy.pdf)
- Moustakas, C. (1990): *Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications*. USA: SAGE Publication inc.
- Ohnishi, T. et. Al. (2001): *Functional Anatomy of Musical Perceptions in Musicians*. Cerebral Cortex aug. 2001:11:754 – 760. Oxford University Press.
- Parasuraman S. & Purohit Y. S. (2000): *Distress and Boredom Among Orchestra Musician: The two faces of stress*. Journal of Occupational Health Psychology, Vol. 5, No. 1, 74 – 83.
- Priestley, Mary (1988): *Music and the Listeners*. Journal of British Music Therapy. Vol. 2. No. 2.
- Reitan, Inger Elise (2006): *Gehørtrening – i praksis. Hva sier fagplanen og hva opplever studentene?* NMH-publikasjoner 2006:4.
- Rienecker, L. & Jørgensen P. S. (2006): *den gode oppgaven – håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole*. Fagbokforlaget.
- Rolvjord, R. (2007): *“Blackbirds singing”: Explorations of resource-oriented music therapy*. Doktoravhandling ved Institutt for kommunikasjon og psykologi, Universitetet i Aalborg.
- Ruud, E. (1990): *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Solum forlag.
- Ruud, E. (1997): *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2005a): *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*. Fagbokforlaget.

- Ruud, E. (2005b): *Philosophy and Theory of Science*. Music Therapy Research 2<sup>nd</sup> ed. Red. Barbara L. Wheeler. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2008): *Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi*. NMH-publikasjoner 2008:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2011): *Musikk, identitet og helse – hva er sammenhengen?* NMH-publikasjoner 2011:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2013): *Musikk og identitet*. 2. Utgave. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ryen, A. (2002): *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Skånland M. S. (2012): *A technology of well-being – A qualitative study on the use of MP3 players as a medium for musical self-care*. Doktoravhandling ved Norges Musikkhøgskole.
- Skårderud, F. (2000): *Uro. En reise i det moderne selvet*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Sloboda, J. A. (2010a): *Music in everyday life - The role of emotions*. Handbook of music and emotion – theory, research, applications, Ed. Juslin & Sloboda. New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. (2010b): *Ten propositions about emotion in everyday music*. Handbook of music and emotion – theory, research, applications, Ed. Juslin & Sloboda. New York: Oxford University Press.
- Stensæth, K. (2007): *“MUSICAL ANSWERABILITY – A Theory on the Relationship between Music Therapy Improvisation and the Phenomenon of Action”*. Doktorgradsavhandling ved Norges Musikkhøgskole.
- Stern, Daniel N. (1985/2000): *The interpersonal world of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. NY: Basic Books
- Stone, S. & H. (1994a): *Din indre kritiker. Nådeløs fiende eller skapende kraft?* Overs. Liv Dons Samset. Aschehoug.
- Stone, S. & H. (1994b): *The inner critic*. Journal of psychotherapy in Australia, 1994/4. Kew Victoria. <http://voicedialogueinternational.com/articles/-The Inner Critic.htm>
- Thornquist, Eline (2003): *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Fagbokforlaget.
- Tjora, Aksel (2012): *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 2. Utgave. Gyldendal Akademisk forlag.

- Trondalen, G. (2004): "*KLINGENDE RELASJONER – en musikkterapistudie av 'signifikante øyeblikk' i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*". Doktorgradsavhandling ved Norges Musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2011): *Musikere, identitet og helse. Musikklytting som identitetsstyrkende handling*. I L. O. Bonde & K. Stensæth (Eds.), musikk, helse og identitet. NMH-publikasjoner 2011:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2013): *Music Therapy for Musicians*. In Eyre, L.(Ed.)Guidelines for Music Therapy Practice: Mental Health of Adolescents and Adults. Gilsum, Barcelona.
- Trondalen, G. & Oveland, S. (2008): *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. NMH-publikasjoner 2008:3. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Voltmer E. et al. (2012): *Physical and Mental Health of Different Types of Orchestra Musicians Compared to Other Professions*. Medical Problems of Performing Artists: Volume 27 No. 1.
- Våpenstad, E. V. (2007): "«Har du lest om meg?» *Et moderne kleiniansk bidrag til den relasjonelle vendingen i psykoanalysen*". Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 44, nummer 10, s. 1239-1248
- Wheeler, B. L. (2005): *Overview of Music Therapy Research*. Music Therapy Research 2nd ed. Red. Barbara L. Wheeler. Gilsum: Barcelona Publishers
- Wheeler, B. L. & Kenny, C. (2005): *Principles of Qualitative Research*. Music Therapy Research 2nd ed. Red. Barbara L. Wheeler. Gilsum: Barcelona Publishers
- Wigram, T. (2005): *Survey Research*. Music Therapy Research 2<sup>nd</sup>ed. Red. Barbara L. Wheeler. Gilsum: Barcelona Publishers



# Vedlegg nr. 1 – NSD godkjenning med vedlegg

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 1  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47 55 58 21 17  
Fax: +47 55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org nr: 985 321 884

Ruth Eckhoff  
Fagseksjon for musikkpedagogikk og musikkterapi Norges musikkhøgskole  
Postboks 5190 Majorstua  
0302 OSLO

Vår dato: 16.10.2013

Vår ref: 35609 / 2 / MS

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 23.09.2013. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 07.10.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

35609	<i>Yrkesmusikere, musikklytting på fritiden og emosjonsregulering</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ruth Eckhoff</i>
Student	<i>Elisabeth Teigen</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.05.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namrvedt Kvalheim

Marte Byrkjeland

Kontaktperson: Marte Byrkjeland tlf: 55 58 33 48

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Elisabeth Teigen Skøyenåsveien 14 0686 OSLO

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

*Avdelingskontorer / District Offices*

*OSLO NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0216 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. nsd@uio.no*

*TROMSØ NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Tromsøen. Tel: +47 73 58 19 07. kynn.svarok@vni.ntnu.no*

*TROMSØ NSD SVE, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 64 41 36. nsdmsa@uio.no*



Data samles inn gjennom en nettbasert spørreundersøkelse. Utvalget får skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger, og besvart spørreskjema er å regne som samtykke. Personvernombudet finner informasjonsskrivet, som forelå 07.10.2013, tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Det vil kunne bli registrert sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 c).

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Norges musikkhøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Survey Xact er databehandler for prosjektet. Personvernombudet forutsetter at det foreligger en databehandleravtale mellom Survey og Norges musikkhøgskole for den behandling av data som finner sted, jf. personopplysningsloven § 15. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se Datatilsynets veileder på denne siden: <http://datatilsynet.no/verktoy-skjema/Skjema-maler/Databehandleravtale---mal/>

Datamaterialet anonymiseres ved prosjektlutt, 15.05.2014 ved at verken direkte eller indirekte personidentifiserbare opplysninger fremgår, verken hos Survey Xact eller veileder/student. Adresser og logger slettes.

## Vedlegg nr. 2 – Infoskriv til respondenter

### Informasjon om forskningsprosjektet

#### ***”Yrkesmusikere, musikk på fritiden og emosjonsregulering”***

##### **Bakgrunn og formål**

Masteroppgave i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole.

Mye forskning har vist at mennesker bruker musikk mer eller mindre bevisst for å bla. regulere følelser og sinnstilstander. Enten man bruker det som bekreftelse, forsterking eller aktivering av følelser, så virker det til å ha en nær forbindelse hos de fleste av oss. Som yrkesmusikere har man naturlig nok opparbeidet seg visse erfaringer og forhold til musikken som ikke andre har gjort. Jeg lurer på hvilke konsekvenser erfaringene med musikk som yrke fører med seg i fht. bruk av musikk på fritiden, først og fremst med tanke på *lytting*. Innenfor gruppen yrkesmusikere, har jeg forsøkt å finne musikere som stiller med likest mulig bakgrunn, og et miljø jeg som cellist ikke er helt fremmed for, orkestermusikere. Med undersøkelsen er jeg interessert i å få tak i mulige sammenhenger mellom det å være orkestermusiker og forholdet til musikklytting på fritiden, først og fremst gjennom deltakernes egne ord, erfaringer og antakelser.

Problemstillingen er: ” Hvordan og hva slags musikk lytter orkestermusikere til på fritiden sett i perspektiv av emosjonsregulering, og hva kan denne kunnskapen gi til faget musikkterapi?”

Musikk og emosjoner er et viktig område innen musikkterapien. Det er viktig for oss å ha god kjennskap til området og om hvordan forskjellige mennesker bruker musikken til å regulere sine følelser, deriblant også yrkesmusikere, bla. for å vite hvordan vi best mulig kan bidra der det trengs.

##### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltakelsen innebærer å besvare et spørreskjema på internett (Survey Xact), som tar ca. 15 – 20 min. Spørsmålene vil omhandle generell bakgrunnsinformasjon (kjønn, alder, hvor lenge yrkesaktiv, osv.), musikklyttevaneer, følelser, og eget forhold til musikken.

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

Studenten og veilederen får ikke vite på noe tidspunkt hvem som har svart hva. Undersøkelsen er helt anonym, og krever ikke utgivelse av personopplysninger. Deltakerne kan ikke identifiseres i publikasjon. Eventuelle sitater kan bli brukt, men da fortsatt i anonymisert form slik at utenforstående ikke kan direkte eller indirekte gjenkjenne hvem sitatet kommer fra.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.05.2014.

Alle lagrede opplysninger vil slettes fra spørreprogrammet, og eventuelle mailadresselister vil makuleres.

**Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Elisabeth Teigen, tlf. nr. 94 49 88 63, mail: [elisabeth19\\_85@hotmail.com](mailto:elisabeth19_85@hotmail.com) eller veileder Ruth Eckhof, tlf. nr. 901 53 774.

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

## Vedlegg nr. 3 – Spørreskjema

Takk for at du vil bidra til dette. I mange av spørsmålene er jeg ute etter dine erfaringer og tanker. Hvis du synes noen spørsmål er utydelige, kan du svare ut ifra slik du selv tolker de. Besvarelsen er anonym. (obs. det er to sider)

Trykk "neste" for å starte undersøkelsen.

### Hvilket kjønn er du?

- (1)  Mann
- (2)  Kvinne

### Alder?

- (1)  Under 30 år
- (2)  30 - 39 år
- (3)  40 - 49 år
- (4)  50 - 59 år
- (5)  60 år og over

### Hvor gammel var du da du begynte å spille ditt hovedinstrument?

- (1)  2 - 6 år
- (2)  7 - 10 år
- (3)  11 - 13 år
- (4)  14 - 16 år
- (5)  17 - 20 år

### Hvilken instrumentgruppe tilhører du?

- (1)  Stryk
- (2)  Blås
- (3)  Slagverk
- (4)  Ønsker ikke besvare

### Har du absolutt gehør?

- (1)  Ja
- (2)  Nei

- (3)  Vet ikke

**Hvor lenge har du jobbet som orkestermusiker?**

- (1)  0 - 4 år  
(2)  5 - 9 år  
(3)  10 år +

**Hvorfor ble du profesjonell musiker?**

---

**Hvor godt trives du i jobben som profesjonell musiker? (0 = ikke bra, 5 = helt supert)**

- (1)  1  
(2)  2  
(3)  3  
(4)  4  
(5)  5  
(6)  Vet ikke / Ikke relevant

**Hva betyr ditt instrument for deg? (skriv f.eks. litt om forholdet til ditt instrumentet, eller annet)**

---

**Hva er din etniske opprinnelse?**

- (1)  Norsk/svensk/dansk  
(2)  Annet: (frivillig) \_\_\_\_\_

**Har du vokst opp med musikere i din nærmeste familie?**

- (1)  Ja, yrkesmusikere og evt. amatørmusikere (fyll ut; søster/bror/mor/bestefar) \_\_\_\_\_  
(2)  Ikke yrkesmusikere, men amatørmusikere /fyll ut: Søster/bror/mor/bestefar) \_\_\_\_\_  
(3)  Nei

**I hvor stor grad opplever du prestasjonsangst under konserter? (0 = ingenting, 5 = ødeleggende for prestasjonen)**

- (1)  1  
(2)  2

- (3)  3
- (4)  4
- (5)  5
- (6)  Vet ikke / Ikke relevant

**Hvor ofte ca lytter du fokusert (ikke bakgrunnsmusikk) til musikk i fritiden, utenom jobbsammenheng?**

- (1)  1 gang i mnd. eller mindre \_\_\_\_\_
- (2)  2 - 4 ganger i mnd.
- (3)  2 -3 ganger i uka
- (4)  4 - 6 ganger i uka
- (5)  Hver dag

**De dagene du lytter til musikk (i fritiden), hvor mye gjennomsnittelig lytter du i løpet av en hel dag?**

- (1)  1 time og mindre
- (2)  2 - 3 timer
- (3)  4 - 5 timer
- (4)  6 timer + \_\_\_\_\_
- (5)  Vet ikke

**Hvilken sjanger lytter du *mest* til på fritiden? (kryss av maks. 3)**

- (1)  Klassisk
- (2)  Rock og pop
- (3)  Soul
- (4)  Gospel
- (5)  Jazz (ragtime, swing, frijazz etc.)
- (6)  Reggae
- (7)  Blues
- (8)  Country
- (9)  Hip hop
- (10)  Rap

- (11)  R'n B
- (12)  Norsk folkemusikk
- (13)  Annen folkemusikk \_\_\_\_\_
- (14)  Viser
- (15)  Folkrock
- (16)  Punk
- (17)  Elektronisk musikk
- (18)  Techno/trance/house
- (19)  Metal/black metal/Heavy metal/Hard rock
- (20)  Progrock (Rockemusikk med inspirasjon fra klassisk musikk, eks: Nightwish)
- (21)  Annet: \_\_\_\_\_

**Hvis du krysser av på klassisk musikk som noe du lytter mest til på fritiden - hva slags sjanger lytter du mest på innen dette? (kryss av maks. 3)**

- (1)  Ikke aktuelt
- (2)  Renessanse
- (3)  Barokk
- (4)  Klassisk/wienerklassisk
- (5)  Romantisk
- (6)  Impresjonistisk
- (7)  Samtidsmusikk
- (8)  Opera
- (9)  Korsang
- (10)  Annet: \_\_\_\_\_

**Hvilke elementer/kvaliteter i musikken er mest fremtredende for deg når du lytter? (kryss av maks. 3)**

- (1)  Struktur/form
- (2)  Dynamikk
- (3)  Intensitet
- (4)  Rytme



- (5)  Harmonier
- (6)  Klang
- (7)  Instrumentering
- (8)  Melodilinjer
- (9)  Utøverens formidlingsevne/ekspressiv kvalitet
- (10)  Eller beskriv med egne ord: \_\_\_\_\_

**Lukker du øyne når du lytter til musikk?**

- (1)  Ja, oftest
- (2)  Noen ganger
- (3)  Nei
- (4)  Nei, gjør vanligvis noe annet samtidig (rydder, danser, trener eller annet)
- (5)  Vet ikke
- (6)

**Får du visuelle fornemmelser når du lytter til musikk? I så fall, hvilke? Skriv gjerne inn eksempler.**

- (1)  Farger \_\_\_\_\_
- (2)  Former \_\_\_\_\_
- (3)  Scener (Handlinger, f.eks. en historie eller egen livshistorie) \_\_\_\_\_
- (4)  Stillestående bilder \_\_\_\_\_
- (5)  Mønstre \_\_\_\_\_
- (6)  Annet \_\_\_\_\_

**Mange opplever at musikk kan bekrefte følelser, som f.eks. at det kan være godt å lytte til trist musikk om en er litt trist. Kan musikk bekrefte noen av nedenstående følelser for deg?**

**(kryss gjerne av flere om flere stemmer)**

- (1)  Sinne
- (2)  Glede
- (3)  Sorg
- (4)  Frustrasjon
- (5)  Annet \_\_\_\_\_

- (6)  Nei, jeg opplever ikke at musikk kan bekrefte følelser

**Kan musikk *aktivere* noen følelser hos deg når du lytter? (kryss av på de som passer)**

- (1)  Sinne  
(2)  Glede  
(3)  Sorg  
(4)  Frustrasjon  
(5)  Annet:  
(6)  Nei, jeg opplever ikke at musikk kan aktivere følelser

**Bruker du musikk bevisst i noen av disse tilfellene? (kryss av på de som passer) Når jeg...**

- (1)  er glad  
(2)  er trist  
(3)  er sint  
(4)  nettopp har spilt konsert  
(5)  er stresset  
(6)  Kommentar/annet: \_\_\_\_\_

**Hender det at du brker musikklytting bevisst i noen av følgende hensikt:**

- (1)  Bli avslappet  
(2)  Få indre kontakt med meg selv  
(3)  Få mer energi  
(7)  Til trening  
(4)  "Styre mitt temperament"  
(5)  Gå "ut av meg selv"  
(6)  Annet: \_\_\_\_\_

**Kommer du på noen andre opplevelser som kan sammenlignes med opplevelsen av å lytte til musikk du liker? Og/eller til musikk du *ikke* liker? Fortell gjerne litt om det..**

---

Hva tenker du om sammenhengen mellom musikk og følelser? Tror du musikere/musikkutdannede bruker/lytter til musikk på annen måte enn andre? Utdyp gjerne:

---

Beskriv gjerne med egne ord hva musikk (-lytting) på fritiden betyr for deg?

---

Hva betyr musikk for deg i jobbsammenheng?

---

Tusentakk for at du tok deg tid til å svare på undersøkelsen, du er ferdig når du trykker avslutt.