Benedicte Rogstad

«Musikken er som en lyttende venn»

En spørreskjemaundersøkelse om musikkbruk i utfordrende situasjoner og livsfaser.

Norges musikkhøgskole
Norwegian Academy of Music

Masteroppgave i musikkterapi
Norges musikkhøgskole
Høst 2020

© Benedicte Rogstad, 2020
«Musikken er som en lyttende venn»
Antall ord: 21 501

Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på min tid som masterstudent ved Norges musikkhøgskole, og det føles fantastisk å endelig kunne skrive dette forordet! Prosessen frem mot dette øyeblikket har vært krevende, men samtidig spennende og lærerik. Nå er jeg endelig i mål, men jeg har ikke kommet hit alene – det er mange som fortjener en stor takk!

Gjennom årene på musikkhøgskolen har jeg gått i klasse med en fantastisk gjeng. Takk for alle inspirerende, morsomme og nære stunder, og for støtte i periodene ting har vært litt ekstra utfordrende. En spesiell takk til Julia for gjennomlesing og faglige innspill, og til Silje som jevnlig har "sjekket inn" og kommet med oppmuntringer utover i skriveprosessen – det har betydd mye!

Ruth Eckhoff. Tusen takk for tiden du har lagt ned, tilgjengelighet og oppfølging, og god, selvstendiggjørende veiledning – alt slik at jeg kan levere et produkt jeg kan være stolt av.

Og til alle mine respondenter. Tusen takk for deres tid, erfaringer og refleksjoner – uten dere hadde ikke denne oppgaven vært mulig!

Jeg vil også rette en spesiell takk til familien min. Takk til pappa for barnepass, matlaging, husvask og faglige samtaler og diskusjoner, mamma for korrekturlesning, og svigermor og svigerfar for barnepass og middager. Lillesøster Amanda, takk for støttende samtaler når jeg har trengt det, og for turene til universitetsbiblioteket når jeg ikke selv har hatt mulighet til å reise til Oslo for å låne litteraturen jeg trenger. Takk også til min kusine Inghild for hjelp med engelskoversetting.

Takk til Kaspian, som så tålmodig har gått fra å ha mamma hjemme på heltid til å måtte dele oppmerksomheten med denne oppgaven. Du gir verdens beste klemmer, og sjarmerer alltid frem smil og glede.

Og til slutt Martin, min viktigste støtte. Takk for at du holder ut med meg – din tidvis frustrerte, stressa og emosjonelle kone. Du har trøstet, oppmuntret og tatt deg av praktiske ting her hjemme gjennom hele denne prosessen. Du er min helt!

Stokke, november 2020
Benedicte Rogstad

«Musikken er som en lyttende venn»

En spørreskjemaundersøkelse om musikkbruk i utfordrende situasjoner og livsfaser

Sammendrag

I denne studien utforskes det hvilke erfaringer et utvalg mennesker har hatt med å bruke musikk på egenhånd gjennom utfordrende situasjoner og livsfaser som normalt oppleves utfordrende, og hvordan musikken benyttes som en mestringsressurs. Datamaterialet ble innhentet via en nettbasert, anonym spørreskjemaundersøkelse med 278 gjennomførte besvarelser. I tillegg til spørsmål med forhåndsgitte svaralternativer, ble det benyttet åpne spørsmål der respondentene kunne svare med egne ord. Det er i hovedsak disse åpne besvarelsene som har dannet grunnlaget for teorien som blir presentert. Resultatene viser at respondentene benytter musikk i mange ulike deler av hverdagen – også i utfordrende perioder. For halvparten av respondentene var det andre faktorer i musikken som da ble viktige, sammenliknet med musikklytting ellers. Musikk hjalp respondenter å bli bevisst følelsene, få utløp for disse, samt regulere følelser. Musikk bidro også til en følelse av å ikke være alene og en opplevelse av å bli forstått. Musikk gav mulighet for avkobling og ro, og kunne også gi glede, håp motivasjon og skape drømmer. Men, musikk kunne også forsterke de vanskelige følelsene. Musikkterapeuter innehar nyttig kompetanse om musikkens påvirkningskraft og kan benyttes som veiledere rundt egen musikkbruk som en mestringsressurs.

Nøkkelord: musikk og helse, mestring, utfordrende situasjoner, folkehelse, musikk og følelser, emosjonsregulering, egenomsorg

«Music is like a listening friend»

A questionnaire survey concerning the use of music in challenging situations and life stages

Abstract

This study explores the experiences of a selection of people using music on their own, through situations and life stages normally considered as challenging, and how music is used as a coping resource. An online, anonymous questionnaire with 278 completed responses, provided the source of data. The survey consisted of both multiple choice and open-ended questions. It was mainly the latter, where the respondents could write their own answers, that laid the foundation of the presented theory. The results show that music is used by the respondents in many different parts of everyday life – even in challenging times. Half of the respondents reported that, in these times, the importance of music was found in factors different from when they usually listen to music. Music helped respondents become aware of their own emotions, offering the chance to both vent and regulate their emotions. Music also helped respondents feel they were not alone and gave them a feeling of being understood. Music provided an opportunity for relaxation and tranquility, yet could also provide joy, hope and motivation, as well as creating dreams. Similarly, music could also amplify any negative emotions. Music therapists have useful expertise about the influence of music, which may be applied to guide people in their use of music as a coping resource.

Keywords: Music and health, coping, challenging situations, public health, music and emotions, emotional regulation, self-care

Innhold

1. Innledning **2**
1.1 Bakgrunn for valg av tema **2**
1.2 Problemstilling **3**
1.2.1 Avgrensning 3
1.2.2 Hvorfor forske på dette? 4
1.3 Sentrale begreper **4**
1.3.1 Situasjoner og livsfaser 4
1.3.2 Mestring og mestringsressurs 5
1.3.3 Helse 5
1.4 Litteratursøk **5**
1.5 Musikkterapi eller musikk og helse? **6**
1.6 Disposisjon av oppgaven **7**

2. Metode **8**
2.1 Vitenskapelig tilnærming **8**
2.1.1 Mixed methods? 8
2.1.2 Positivisme 9
2.1.3 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming 10
2.2 Spørreskjemaundersøkelse som metode **11**
2.2.1 Utformingen av spørreskjemaet 12
2.2.2 Gjennomføring og utvalg 12
2.2.3 Kritiske refleksjoner til eget spørreskjema 13
2.3 Etiske refleksjoner og personvern **15**

3. Resultater **18**
3.1 Kvantitative data **18**
3.1.1 Respondentenes utfordrende situasjoner og livsfaser 27
3.2 Kvalitative data **39**
3.2.1 Oppsummering av kvalitative data 45

4. Teori **46**
4.1 Livsmestring **46**
4.1.1 Mestringstro 47

4.2 Folkehelse **47**
4.2.1 Musikk og folkehelse 48
4.2.2 Folkehelse og livsmestring i skolen 49
4.3 Følelser, emosjoner og sinnsstemninger **49**
4.3.1 Musikk og følelser 50
4.3.2 Følelsesregulering og musikk 51
4.4 Musikk og identitet **52**
4.4.1 Musikkpreferanser 53
4.5 Flersomhet **53**
4.5.1 Anerkjennelse 55
4.6 Destruktiv musikkbruk **55**

5. Drøfting **56**
5.1 Respondentenes musikklytting **56**
5.1.1 Viktige faktorer i musikken 56
5.1.2 Den personlige musikken 57
5.2 Flersomhet gjennom musikken **58**
5.3 Regulering og bearbeiding av følelser **59**
5.3.1 Følelesbevissthet 61
5.3.2 Følelser og identitet 61
5.4 Tro på endring gjennom musikken **62**
5.5 Musikk som en forebyggende helseressurs **64**
5.5.1 Destruktiv påvirkning 64
5.5.2 Musikkterapeuten som veileder 65

6. Oppsummering og avsluttende refleksjoner **68**

Litteratur **72**

Vedlegg **80**
Vedlegg 1: Tilbakemelding fra NSD 80
Vedlegg 2: Informasjon og samtykke 83
Vedlegg 3: Spørreskjema 85

1. Innledning

"Music has transformative powers, it 'does' things, changes things, makes things happen."
(DeNora, 2000, s.48)

Gjennom denne studien har jeg ved hjelp av en elektronisk spørreskjemaundersøkelse sett nærmere på hvordan et utvalg mennesker har brukt musikk gjennom utfordrende situasjoner og livsfaser, og hvordan dette kan knyttes til mestring.

Musikk kan brukes på helsefremmende måter, og ser vi tilbake i historien, ser vi allerede dette i bibelsk tid med David som spiller harpe for kong Saul for å lindre hans psykiske smerter (1. Sam 16:23, MSG). Men, musikken har ikke i seg selv kraft til å gjøre noe med oss. Hver enkelt velger selv hvordan han eller hun bruker det musikken tilbyr (McFerran, 2017; Skånland, 2013a). Det er dette DeNora (2000) i en musikkterapeutisk kontekst kaller *affordance* (hva musikken tilbyr) og *appropriation* (hvordan vi tar i bruk det musikken tilbyr).

De siste tiårene har musikk blitt mer tilgjengelig enn noen gang. Fra Sony Corporation i 1979 lanserte Walkman, en bærbar, personlig musikkspiller (Skånland, 2007), har det vært mulig å ha med seg musikken. Kort tid etter fulgte også Discman, minidisk og mp3-spillere, hvor den mest dominerende har vært iPod, lansert av Apple Company i 2001 (Skånland, 2007). I dag har de aller fleste smarttelefoner, og gjennom den, en konstant tilgang på musikk. I 2019 brukte 82 % av de som lyttet til lydmedier i Norge smarttelefon som lyttemedium (Statistisk sentralbyrå (SSB), 2020). Man trenger heller ikke ha musikken lagret på telefonen, men kan benytte seg av strømmetjenester som Spotify, Tidal, Beat og andre, som har millioner av sanger i musikkbiblioteket. 71 % av lytterne i Norge lyttet i 2019 nettopp gjennom å strømme lydfilene over internett. Selv om strømming av lydfiler er blitt vanlig i alle aldersgrupper, var det en betydelig lavere andel blant de over 67 år (kun 29 %) som strømmet musikk (SSB, 2020).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

At musikk kan være til hjelp gjennom utfordrende og vanskelige perioder og situasjoner, har jeg personlig erfart. Gjennom en utfordrende periode i ungdomsalder, var det spesielt to sanger som hjalp meg å stå opp hver dag. Samtidig som de på et vis satte ord på følelsene

mine, hjalp de meg å tviholde på et håp om at situasjonen jeg befant meg i ville bedre seg. Denne erfaringen utgjør en viktig del av min forforståelse (jf. 2.1.3 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming, s. 10) og har antagelig i tillegg påvirket ønsket jeg senere fikk om å jobbe som musikkterapeut. Gjennom ulike samtaler med venner og andre personlige møter jeg har møtt, har jeg fått et inntrykk av at musikk, og spesielle sanger, også for dem har hatt stor betydning. Spesielt i mer utfordrende situasjoner og livsfaser. Disse samtalene har vekket en nysgjerrighet for temaet, og en interesse for å utforske andres historier med musikkbruk for å mestre disse periodene, og fremme egen helse.

Ruud (2012) påpeker at bruk av musikk for å fremme egen helse er en del av hverdagen for mange mennesker, men noen av gangene temaet løftes frem offentlig, blir det gjerne forklart "innenfor en mer "new age"- preget spekulativ teori" (Ruud, 2012, s. 6). Han påpeker videre at forskningen på dette feltet, da utført innenfor forskningsbasert musikkterapi og musikkpsykologi, vil være viktig for å tydeliggjøre disse praksisene, og for å avmystifisere dem (ibid.). Det later også til å være en ny, og økende interesse for å forstå, og i større grad tilgjengeliggjøre, musikalske, helsefremmende ressurser (Ansdell, 2013).

1.2 Problemstilling

Gjennom studien har jeg hatt en åpen tilnærming, og problemstillingen har vært under utvikling store deler av prosessen. Dette fordi jeg ønsket å fremheve respondentenes svar og opplevelser. Gjennom spørreskjemaundersøkelsen ble *lytte til musikk* benyttet i størsteparten av spørsmålene. Likevel omfattet flere av svarene fra respondentene også musikk*utøvelse*. Jeg har derfor landet på følgende problemstilling:

> *Hvilke erfaringer har et utvalg mennesker hatt med å bruke musikk gjennom situasjoner og livsfaser som normalt oppleves utfordrende, og på hvilken måte benyttes musikken som en mestringsressurs?*

1.2.1 Avgrensning

Da jeg utarbeidet spørreskjemaundersøkelsen som legger grunnlaget for studien, hadde jeg noen arbeidsspørsmål jeg la til grunn: Hvilke andre historier rundt bruk av musikk i utfordrende situasjoner og livsfaser finnes der ute? Hva slags utfordrende situasjoner har menneskene som besvarer undersøkelsen stått i, og hvilke roller har musikk spilt i denne forbindelse? Er brukeren av musikk som mestringsverktøy bevisst at det er slik musikken

brukes? Vil det være vesentlige forskjeller i musikkbruken som mestringsverktøy mellom de eldre generasjonene vs. ungdom/unge voksne som i større grad har vokst opp med mp3-spillere og streaming av musikk? Er det kjønns- og/eller aldersspesifikke forskjeller i måtene musikk brukes på?

På forhånd var det vanskelig å forutsi hvor mange som ville besvare spørreskjema-undersøkelsen. Ved en gjennomgang etter at spørreskjemaundersøkelsen var avsluttet, ble det tydelig at jeg satt igjen med en stor mengde innsamlede data. Grunnet oppgavens omfang har jeg derfor ikke gjort krysstabuleringer for å se på musikkbruken og situasjonene respondentene beskrev, i lys av alder eller kjønn.

Blant svarene fra respondentene blir det av noen få nevnt at musikken kan påvirke positivt, men også negativt. Destruktiv musikkbruk er et stort tema å gå inn i, som jeg kun nevner i korte trekk.

1.2.2 Hvorfor forske på dette?

Som jeg kommer tilbake til i teorikapitlet (4.2 Folkehelse, s. 47), har (psykisk) folkehelse blitt dagsaktuelt, og i Norge har regjeringen laget en egen strategi for å oppnå god psykisk helse i befolkningen, der det bl.a. står at de ønsker å skape et samfunn som fremmer mestring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). For å oppnå dette kan musikk være en viktig og lett tilgjengelig ressurs. Hvordan musikken som en slik helse- og mestringsressurs kan brukes forebyggende, og på hvilken måte dette kan være relevant for musikkterapien som profesjon, vil jeg komme tilbake til i oppgavens drøftingskapittel (5. Drøfting, s. 56).

1.3 Sentrale begreper

Jeg vil her utdype noen av begrepene som er sentrale i min studie:

1.3.1 Situasjoner og livsfaser

Utfordringene respondentene stod overfor kan i hovedsak kalles utfordrende *situasjoner*, som her kan betegnes som omstendigheter eller tilstander. Likevel er det enkelte av situasjonene jeg mener også kan betegnes som livsfaser, f.eks. det å være pårørende til en eldre og kanskje syk forelder. For mange er dette på et eller annet tidspunkt en del av livsløpet, og kan være en utfordrende fase å gjennomgå.

1.3.2 Mestring og mestringsressurs

Mestring "viser til det at en person håndterer oppgaver og utfordringer som vedkommende møter i livsløpet. Det kan dreie seg om konkrete oppgaver som krever kompetanse og ferdigheter (…) eller mer omfattende utfordringer" (Svartdal, 2018, avsnitt 1). Mestring kan knyttes til det å stå imot kriser, stress, utfordringer og påkjenninger, såkalt resiliens. Dette kan igjen knyttes til regulering av egen atferd (selvregulering), hvordan vi tolker situasjonene vi møter, endringsvilje og en tro på at endring er mulig. Mestringsopplevelse og mestringstro, fra Albert Banduras *self-efficacy*, er også viktig for hvordan vi møter utfordringene som kommer (Svartdal, 2018). Musikk som en mestringsressurs viser til hvordan musikken tas i bruk som et verktøy for mestring.

1.3.3 Helse

Når jeg her snakker om musikkbruk og mestring for å fremme helse, tar jeg utgangspunkt i en salutogen tilnærming til helse-begrepet. Teorien om salutogenese fokuserer på hvilke faktorer som bidrar til opprettholdelse eller utvikling av bedre helse, til tross for ulike belastninger, som igjen omhandler ulike former for mestringsressurser (Antonovsky, 2000). Den salutogene tilnærmingen ble utviklet som en motsats til patogenese, som søker å forklare hvordan en sykdom oppstår og utvikles. I sistnevnte tilnærming klassifiseres mennesker enten som syke eller friske, mens en salutogen tilnærming ser på helse som et multidimensjonalt kontinuum med flere grader av helse (ibid.).

Ruud (2006) skriver at helse i tillegg til en tilstand (syk/frisk) kan oppfattes som en *opplevelse* (å oppleve velvære eller mening med livet), en *ressurs* (et middel til å oppnå mål) og en *prosess* (noe som er i forandring og kan påvirkes). Han argumenterer for at disse forskjellige oppfatningene av helsebegrepet omhandler vårt emosjonelle, fysiske og sosiale liv, og at man ut ifra dette kan si at helse er det samme som *livskvalitet* (ibid.). «Livskvalitet handler om å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement» (Nes, 2017).

1.4 Litteratursøk

Underveis i masterprosessen gjorde jeg en fordypning i hva som finnes i litteraturen om lytting til musikk for å styrke egen musikkmestring. Søkene ble gjennomført i mai 2019 i databasene RILM Abstracts of Music Literature og Oria-NMH. Litteraturen ble begrenset til

studier og artikler, og bruken av musikk skulle hovedsakelig være lytting til selvvalgt musikk.
Siden bruk av musikkbruk favner mer enn lytting gjorde jeg senere et nytt litteratursøk i databasene RILM Abstracts of Music Literature, Oria-NMH og NMH-Brage. I søkene mine benyttet jeg meg av søkeordene *livsmestring*, *mestring* og *egenomsorg* i kombinasjon med *bruk av musikk* eller *musikk*. Tilsvarende ble følgende engelske ord benyttet: *coping skills*, *coping*, *self-efficacy* og *self care* i kombinasjon med *music application* eller *music*. Noen av ordene ble også brukt med trunkering (f.eks. mestr*).

Noe av tematikken som ble tydelig gjennom respondentenes besvarelser har også krevd egne litteratursøk. I tillegg til kilder framkommet via litteratursøk, har jeg benyttet meg av litteratur og andre kilder foreslått av forelesere og medstudenter, kilder oppdaget gjennom relevante litteraturlister, o.l.

1.5 Musikkterapi eller musikk og helse?

For å se min problemstilling i en musikkterapeutisk kontekst, velger jeg å vise til Even Ruuds definisjon av musikkterapi: "Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter" (Ruud, 1990, s. 24) Likevel problematiserer Ruud i samme tekst, nettopp det å kalle individuell bruk av musikk for *terapi* eller *musikkterapi*. Han stiller deretter spørsmål til om en mer riktig betegnelse på dette kan være *bruk av musikk* eller *musikklytting med terapeutiske konsekvenser* (ibid.).

Bruscia (2014) skriver at musikkterapifaget er i stadig utvikling, og at musikkterapi ikke kun kan defineres slik vi kjenner det i dag. En eventuell definisjon må også må være åpen for potensialet musikkterapien har til videreutvikling, både som disiplin og profesjon. Han legger deretter frem det han kaller en teoretisk definisjon:

> Music therapy is a reflexive process wherein the therapist helps the client to optimize the client's health, using various facets of music experience and the relationships formed through them as the impetus for change. As defined here, music therapy is the professional practice component of the discipline, which informs and is informed by theory and research (Bruscia, 2014, s. 36).

Ser vi på denne definisjonen, fremkommer det at sammen med musikkopplevelsene står relasjonen mellom klient og terapeut sentralt som drivkraften til forandring i musikkterapi. Det kan derfor argumenteres for at i mangel på en tilstedeværende terapeut, kan man ikke kalle bruk av musikk på egenhånd for *terapi*, selv om man har opplevelser og prosesser som kan oppleves terapeutiske. Men kan det derimot kalles for terapi dersom denne individuelle prosessen skjer som en del av et terapiforløp, veiledet av en musikkterapeut, men mellom terapitimene?

Selv vil jeg hevde at denne typen musikkbruk, brukt som en form for musikalsk egenomsorg (Trondalen, 2011), befinner seg i en gråsone, men da nærmest det bredere feltet *musikk og helse*. "(...) health musicing can be understood as the common core of any use of music experiences to regulate emotional or relational states or to promote well-being, be it therapeutic or not, professionally assisted or self-made" (Bonde, 2011, s. 121).

1.6 Disposisjon av oppgaven

Oppgavens innhold er delt inn i seks kapitler. I neste kapittel vil jeg legge frem vitenskapsteoretisk tilnærming, og gjøre rede for metodebruk i studien. Deretter følger kapittel 3, der jeg kommer til å legge frem resultatene fra spørreskjemaundersøkelsen. Kapittel 4 tar for seg teori som omhandler tematikken som fremkommer i empirien. I kapittel 5 drøftes empirien i lys av de teoretiske perspektivene presentert i det forrige kapitlet. I det siste kapitlet oppsummerer jeg studien, samt kommer med noen avsluttende refleksjoner.

2. Metode

Gjennom dette kapitlet vil jeg presentere vitenskapsteoretisk tilnærming til studien og redegjøre for forskningsmetode. Deretter vil jeg beskrive utformingen av spørreskjemaet, samt fremlegge kritiske refleksjoner til dette. Avslutningsvis diskuteres etikk og personvern.

2.1 Vitenskapelig tilnærming

Da jeg begynte arbeidet med denne studien ønsket jeg en bredere oversikt over temaet, samtidig som jeg ønsket å gå litt dypere inn i tematikken. Dette ønsket jeg å oppnå gjennom en spørreskjemaundersøkelse, i tillegg til å intervjue noen få personer. Grunnet oppgavens omfang ble jeg sammen med veileder enig om kun å samle inn data gjennom en spørreskjemaundersøkelse, men å ha noen spørsmål respondentene kunne besvare med egne ord.

Spørreskjemaundersøkelse regnes som en kvantitativ forskningsmetode, der innsamlede data er numeriske og dataene analyseres ved hjelp av statistiske analysemetoder (Sjøvoll, 2018; Svartdal, 2009). I denne studien kommer i tillegg kvalitative aspekter frem gjennom de åpne spørsmålene. Ofte forklares skillet mellom kvantitative og kvalitative data som numeriske data versus tekstbaserte data, men Bradt, Burns og Creswell (2013) hevder at en mer presis måte å skille disse på vil være at kvalitative data baserer seg på åpne svar (open-ended information), mens kvantitative data baserer seg på ferdige bestemte svaralternativer (closed-ended information). Thornquist (2003) nevner at kvantitativ og kvalitativ forskning gjerne settes opp mot hverandre, med stikkord som oversikt og bredde versus dybde og innsikt. Likevel hevder Christoffersen og Johannessen (2012) at forskning ikke trenger å være enten kvantitativ eller kvalitativ. Det kan være ulike grader av hvor kvantitativ eller kvalitativ forskning er, og i tillegg kan kvantitative og kvalitative metoder kombineres i én og samme undersøkelse (ibid.). Å bruke både kvantitativ og kvalitativ tilnærming antas "å kunne gi en dypere og mer nyansert forståelse av et fenomen enn hvis man baserer seg på bare en av disse datatypene" (Svartdal, 2009, s. 222).

2.1.1 Mixed methods?

I denne studien har jeg beveget meg mot mixed methods. På 1980-tallet begynte mixed methods-forskning å omtales som en distinkt metodikk (Bradt et al., 2013; Creswell & Clark, 2018). Metoden involverer innsamling og bruk av både kvalitative og kvantitative data for å besvare problemstillingen (Bradt et al., 2013; Creswell & Clark, 2018; Creswell & Creswell,

2018). Det finnes flere ulike definisjoner på mixed methods. Som en sammensatt forståelse av mixed methods foreslo Johnson, Onwuegbuzie, og Turner følgende definisjon basert på 19 ulike definisjoner:

> Mixed methods research is the type of research in which a researcher or team of researchers combines elements of qualitative and quantitative research approaches (e.g., use of qualitative and quantitative viewpoints, data collection, analysis, inference techniques) for the purposes of breadth and depth of understanding and corroboration. (Johnson et al., referert i Creswell & Clark, 2018, s. 3)

I mixed methods finnes det tre ulike kjernedesign, og i denne studien ligger jeg nært det som kalles *convergent design*. De kvantitative og kvalitative dataene blir innsamlet og deretter analysert hver for seg før de sammenliknes og sees på i lys av hverandre, enten for å validere et sett av funn med det andre, eller for å få en mer fullstendig forståelse av tematikken (Creswell & Clark 2018; Creswell & Cesswell, 2018).

I flere definisjoner av mixed methods fremkommer det at forskeren må bruke både kvalitativ og kvantitativ *metode* (Bradt et al., 2013; Creswell & Clark, 2018). I lys av disse definisjonene kan man ikke plassere min undersøkelse innenfor mixed methods. Dette siden spørreskjemaundersøkelse regnes som en kvantitativ metode, og de kvalitative dataene er samlet inn som en del av spørreskjemaundersøkelsen, fremfor gjennom for eksempel semistrukturert intervju, som regnes som en kvalitativ forskningsmetode. Jeg vil likevel påstå at spørreskjemaundersøkelsen har tydelig kvantitativ *og* kvalitativ tilnærming, og vil i resultatdelen presentere resultatene fra avkrysningsspørsmålene som kvantitative data og de åpne spørsmålene som kvalitative data.

De åpne spørsmålene i spørreskjemaet var valgfrie å besvare, og da jeg gjennomgikk resultatene fra spørreskjemaundersøkelsen ble jeg overrasket over hvor mange som hadde besvart disse og delt av egne erfaringer og refleksjoner. Jeg har derfor valgt å legge større vekt på disse enn først tenkt, både i teori og drøfting.

2.1.2 Positivisme

Spørreskjema og kvantitativ forskning knyttes gjerne til en positivistisk tradisjon (Sjøvoll, 2018). Positivismen regnes som en videreføring av empirismen, og felles for disse

retningene er at *erfaring* anses som kilden til kunnskap. Empirisk tankegang uttrykker skepsis og mistro til fornuften, og sansing oppfattes som et resultat av egenskapene ved fysiske objekter. Vitenskapelig kunnskap oppnås kun gjennom metodisk observasjon av virkeligheten, og bare egenskapene som kan måles, telles og veies betraktes som virkelige (Thornquist, 2003). August Comte, grunnleggeren av positivismen, ville bygge samfunnsvitenskapen på det målbare og sikre, og anvendte et empirisk enhetsvitenskapelig tankesett, at det kun er én måte å gå frem på i vitenskapelig virksomhet uavhengig av hva som utforskes, også på sosiale forhold (ibid., 2013).

I undersøkelsen er jeg ute etter noe målbart gjennom de kvantitative spørsmålene. For eksempel kan jeg vise til frekvens for hvor lenge respondentene lytter aktivt til musikk i løpet av en uke, hvorvidt de lyttet bevisst for å prøve å hjelpe seg selv, eller i hvilken grad de opplevde at musikken hjalp dem i situasjonen de stod i.

2.1.3 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming

Hermeneutikk omtales også som fortolkningslære (Thornquist, 2003). Kvalitative data knyttes gjerne til en hermeneutisk forskningstradisjon (Sjøvoll, 2018), men jeg vil hevde at hermeneutikken også har en plass i de kvantitative dataene i min spørreskjema-undersøkelse, da respondentene har måttet tolke teksten i spørreskjemaet for å kunne besvare spørsmålene. Et viktig begrep innen hermeneutikken er *forforståelse*, som omhandler at vår tankemåte, som er formet av individuelle erfaringer, væremåte og personlighet, påvirker vår forståelse og fortolkning (Røkenes & Hanssen, 2012; Thornquist, 2003). Den hermeneutiske tolkningsprosessen kan forstås gjennom *den hermeneutiske spiral*:

> Hver gang vi forstår en del av virkeligheten, påvirker det vår oppfatning av helheten. Den nye helhetsforståelsen setter delen, eller delene, i nytt lys, og kan gi en ny forståelse av enkeltdelene, som igjen påvirker helhetsforståelsen, osv. (Thornquist, 2003, s.142)

Fenomenologi er en erfaringsorientert tradisjon der det som er i fokus er hvordan et fenomen erfares og fremtrer for hvert enkelt subjekt (Thornquist, 2003; Tjora, 2017). I denne sammenheng vil dette si at jeg tar utgangspunkt i respondentenes egne opplevelser av sin musikkbruk.

Gjennom arbeidet mitt med empirien, og da i størst grad de kvalitative dataene, vil jeg si jeg har en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. Jeg ønsker å fremme respondentenes erfaringer med musikkbruk i utfordrende situasjoner og livsfaser (fenomenologi), samtidig som jeg ser på empirien i lys av ulike teoretiske perspektiver, og heller ikke helt kan legge bort egen forforståelse (hermeneutikk). Disse erfaringene kan også ha gjennomgått en viss hermeneutisk tolkningsprosess hos respondentene, og blitt ytterligere fortolket da respondentene satte ord på dem idet de skrev dem ned (van Manen, 2016).

2.2 Spørreskjemaundersøkelse som metode

Survey-forskning er en samlebetegnelse på kvantitative forskningsdesign som benytter strukturerte spørreskjemaer til å samle inn data. Disse kan gjennomføres som telefonintervju, besøksintervju eller utsendte spørreskjemaer for selvutfylling. Spørreskjemaundersøkelser er nesten utelukkende knyttet til survey som forskningsdesign, og mange bruker begrepet survey synonymt med spørreundersøkelse (Holand, 2018). ”Spørreskjemaer er nok den mest brukte metoden innenfor psykologi og samfunnsvitenskapene. De fleste har dermed direkte erfaring med metoden fra «brukersiden»” (Svartdal, 2009, s. 178).

Det finnes flere fordeler med å velge spørreskjemaundersøkelse fremfor intervju-baserte spørreundersøkelser og forskningsdesign. Respondentene kan besvare undersøkelsen når det passer den enkelte best, og har i tillegg mulighet til å være helt anonyme. Man kan nå ut til flere mennesker, og over større geografiske områder. Muligheten for at respondentens svar blir påvirket av forskeren, er også kraftig redusert. Imidlertid økes muligheten for at respondenten mistolker spørsmålene, der en intervjuer kunne vært behjelpelig med å oppklare. Temaet bør også fange interesse hos målgruppen, da lav motivasjon gir lave svarprosenter (Ringdal, referert i Holand, 2018, s. 102). Ved nettbaserte spørreskjemaundersøkelser, kan man i tillegg lett miste kontrollen over hvem som besvarer undersøkelsen. Det er også, spesielt ved offentlig deling av lenke gjennom sosiale medier, vanskelig å få oversikt over svarprosenten, altså hvor mange som har svart av de som har hatt muligheten/sett lenken (Svartdal, 2009).

2.2.1 Utformingen av spørreskjemaet

I utformingen av mitt spørreskjema, og ved innsamling og analyse av data, har jeg benyttet meg av spørreskjemaverktøyet SurveyXact, som jeg fikk tilgang på gjennom Norges Musikkhøgskole.

Som tidligere nevnt, bestod spørreskjemaet av spørsmål med forhåndsbestemte, begrensede svarmuligheter (*close-ended*) og spørsmål der respondentene kunne besvare fritt (*open-ended)* og utdype med egne ord (Svartdal, 2009). Blant spørsmålene med forhåndsbestemte svaralternativer hadde de fleste spørsmålene avgrensede kategorier der man skulle velge et av to eller flere kategorier, eller, der det var oppgitt, kunne gi svar ved å velge flere avgrensede kategorier. Under et fåtall av spørsmålene ble det benyttet en Likert-skala, en graderingsskala utviklet av Rensis Likert (Malt, 2015), som under spørsmålet "Søker du generelt til musikk i utfordrende situasjoner?" der respondentene svarte ved å plassere seg på en fempunktsskala fra *alltid* til *aldri* (for fullstendig spørreskjema, se vedlegg 3, s. 85).

Mottakerne av en spørreskjemaundersøkelse har ulike forutsetninger for deltakelse, som varierer i forskjellige deler av befolkningen. Dette gjelder både for hvordan de forstår budskapet og tolker informasjonen som ligger i formuleringene, men også hvordan de henter frem opplevelser og fakta og deretter formulerer et svar (Haraldsen, 2010). Før spørreskjemaundersøkelsen ble publisert, utførte jeg derfor en pretesting for å få innspill og tilbakemeldinger fra andre om hvorvidt spørreskjemaet var lettfattelig, hvordan spørsmålene kunne tolkes, og hvor lang tid disse personene brukte for å gjennomføre undersøkelsen. Utvalget mitt til pretestingen var nøye gjennomtenkt for å favne ulike musikkbrukere: Mormor, som representerte de eldre generasjonene og som ikke har musikkopplæring, mamma som er av en annen generasjon, har drevet med musikk på fritiden, samt så nøye over korrekturen, og en medstudent med utdanning innen musikk, som og kunne representere de yngre respondentene. Dette førte til mindre justeringer, og i tillegg ble ytterligere to spørsmål lagt til.

2.2.2 Gjennomføring og utvalg

Spørreskjemaundersøkelsen var åpen for besvarelser fra 18.02.2019 til og med 17.03.2019. Da jeg ønsket å nå flest mulige mennesker og samtidig holde spørreskjemaundersøkelsen anonym, valgte jeg å dele spørreskjemaundersøkelsen gjennom direktelink på Facebook,

både fra egen brukerkonto, men også i gruppen *Musikkterapi Norge*. Jeg gjorde innlegget offentlig, slik at også brukere som ikke var på min personlige venneliste kunne se innlegget og dele det videre fra sine brukerkontoer. På denne måten spredde tilgangen til spørreskjemaundersøkelsen seg ytterligere.

2.2.3 Kritiske refleksjoner til eget spørreskjema

Som nevnt i innledningskapitlet (1.2.1 Avgrensing, s. 3), har jeg i analysen *ikke* krysstabulert musikkbruken mot situasjonene respondentene beskrev i lys av alder eller kjønn. Jeg har likevel kort presentert kjønns- og aldersgrupper.

I de åpne spørsmålene i spørreskjemaundersøkelsen kom mye av den samme tematikken frem gjennom besvarelsene, selv om spørsmålene var noe ulike. Ved få besvarelser kunne disse ulikhetene vært avgjørende for å få tilstrekkelig mengde og/eller relevante data. Antallet besvarelser jeg mottok, tydeliggjorde likheten i spørsmålene, og gjorde meg klar over at jeg nok kunne utelatt ett eller to av disse under utformingen av spørreskjema-undersøkelsen. Jeg har likevel valgt å legge frem svarene fra disse spørsmålene i det påfølgende kapitlet.

I informasjonen til deltakerne oppga jeg ikke spesifikt at prosjektet omhandler normalt utfordrende livsfaser, men skrev "hvordan ulike personer har brukt musikk i situasjoner som fremkommer i undersøkelsen". Dette var et bevisst valg fra min side da jeg hadde en forforståelse av at mange med de beste forutsetninger for å besvare undersøkelsen, selv ville tenkt at de ikke var kvalifiserte nok, og følgelig ikke ville besvart undersøkelsen. Dette fordi *utfordrende situasjoner* eller *utfordrende livsfaser* kan tolkes på ulike måter. Så de likevel at undersøkelsen ikke passet for dem, hadde de når som helst mulighet til å gå ut av undersøkelsen. Gjennom tilbakemeldinger på slutten av spørreskjemaundersøkelsen så jeg likevel at jeg kunne vært tydeligere på dette, da et par respondenter svarte at de ikke opplevde undersøkelsen ga rom for ikke å ha lyttet mye til musikk i utfordrende situasjoner og at spørsmålene indikerte ”at det på forhånd var antatt at man brukte musikk” (respondent). Om jeg her burde utformet de videre spørsmålene annerledes, eller laget undersøkelsen slik at respondentene som oppga at de ikke lyttet til spesiell musikk i nevnte situasjon ikke fikk opp de neste spørsmålene, kan diskuteres.

Likevel var det under utformingen av spørreskjemaet viktig for meg å prøve å lage en spørreskjemaundersøkelse som kunne starte tankeprosesser hos respondentene. Kanskje var de ikke bevisste på hvordan de brukte, og ble påvirket av, musikk i disse periodene og situasjonene, men kunne bli mer oppmerksomme på dette gjennom besvaring av spørreskjemaundersøkelsen. Derfor ble jeg veldig glad da jeg tilfeldig så kommentert på sosiale medier i forbindelse med deling av spørreskjemaundersøkelsen, at "Undersøkelsen ga tid til ettertanke og jeg vil igjen bli enda mer bevisst i forhold til musikkens makt og muligheter" [Facebook-innlegg]. Også en tilbakemelding fra undersøkelsen nevnte at undersøkelsen ga rom for ettertanke gjennom spørsmålene.

At jeg for å begrense temaet for masteroppgaven har valgt å fokusere på normalt utfordrende livsfaser informert jeg, som nevnt, ikke konkret til respondentene. Flere respondenter har derfor påpekt nettopp det at musikk også er "viktig og betydningsfull i de gode og positive anledningene" (respondent), og "er en kilde til livsglede" (respondent). Enkelte respondenter nevnte også at musikk kan utfordre, men også har evnen til å "virke som en destruktiv trigger" (respondent).

"Ofte er følelsene veldig komplekse og sammensatte. Noe som kanskje i seg selv gjør at de er vanskelige å kategorisere?" (respondent). Da jeg ønsket å se på erfaringene til flest mulig mennesker, falt valget på spørreskjemaundersøkelse som metode. Ulempen med dette er at svaralternativene og følelsene må kategoriseres, og ble da "litt "enkle"", som en respondent påpekte, og gir ikke det samme innblikket i kompleksiteten. Det kan også oppleves "Litt vanskelig å putte følelsesliv i punkter" (respondent). Kanskje nettopp derfor kan dette oppleves som et "For stort tema for undersøkelse" (respondent) med et slikt oppsett. For temaet er stort. Følelser, musikkbruk og utfordrende livsfaser er komplekst og individuelt. Det kan absolutt forskes videre på, og også gjøres dybdeintervjuer av enkeltpersoner for å tilnærme seg kompleksiteten, men å forske seg frem til en "fasit" på musikkbruk for følelser, vil nok ikke være mulig.

Gjennom tilbakemeldingene på slutten har jeg også sett at *å bruke musikk* er mangfoldig, og kanskje kunne jeg lagt inn spørsmål som omhandlet forskjellene ved bruk av musikk som lyttende og utøvende. Som en respondent skrev, "I ulike vanskelige situasjoner bruker jeg lytteopplevelsen på en annen måte enn utøversituasjonen".

Linken til spørreskjemaundersøkelsen delte jeg fra min egen personlige Facebook-profil, der mange av mine bekjente er mennesker jeg har kommet i kontakt med gjennom korps, dans og ulike utdanningsløp med musikk som fagfelt. Tilgangen til spørreskjemaundersøkelsen ble også delt i Facebook-gruppen *Musikkterapi Norge*, der medlemmene er "musikkterapeuter og musikkterapiinteresserte i Norge" (Musikkterapi Norge, u.å., avsnitt 1). Selv om det begge steder ble oppfordret til å dele videre, vil det være naturlig å anta at flesteparten som besvarte undersøkelsen hadde et nært forhold til musikk, og dermed ikke kan kalles representative for befolkningen generelt.

2.3 Etiske refleksjoner og personvern

En ny personopplysningslov trådte i kraft 20. juli 2018 som gjennomførte EUs nye personvernforordning (GDPR) her i Norge (Regjeringen, 2018). Dette nye lovverket setter strengere krav til hvordan personopplysninger blir behandlet enn tidligere. "Med personopplysninger menes enhver opplysning som direkte eller indirekte kan identifisere en person (…) kjennetegn som benyttes på nett, slik som datamaskinens IP-adresse, eller informasjonskapslene (cookies) som er lagret i nettleseren" (Forbrukerrådet, 2018, avsnitt 4 og 5).

Gjennom spørreskjemaet har jeg ikke spørsmål som angår direkte personidentifiserende opplysninger, men har spurt om indirekte personidentifiserende opplysninger som kjønn, alder og høyeste fullførte utdanning. Informasjonen respondentene leste igjennom før de samtykket til deltakelse ved å trykke seg videre til undersøkelsen, oppfordret til å unngå å gi fra seg spesielt sensitive opplysninger, men hvorvidt respondentene gav fra seg informasjon som kunne identifisere dem, hadde ikke jeg kontroll over. Tematikken i undersøkelsen gjorde det også mulig å motta personopplysninger som omhandler helse. Det var derfor nødvendig å melde inn spørreskjemaundersøkelsen til Norsk senter for forskningsdata (NSD), som har godkjent gjennomførelse av prosjektet (se vedlegg 1, s. 80).

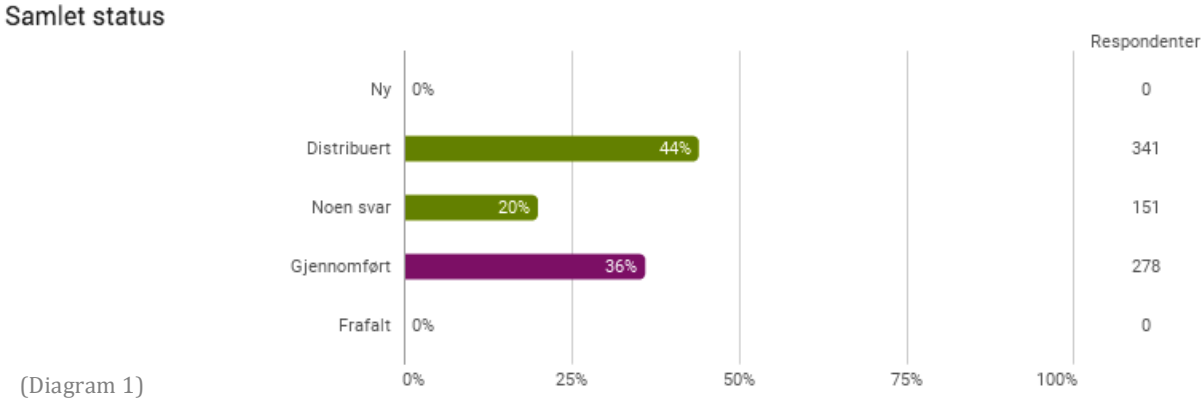
Da spørreskjemaundersøkelsen ble distribuert via lenke gjennom sosiale medier, har jeg ikke hatt tilgang på email-adresser. Likevel, når man gjennomfører nettbaserte spørreskjemaundersøkelser legges spor igjen i form av enhetens IP-adresse, og med tekniske kunnskaper kan respondentene bli identifisert ved å spore disse (Carpenter, 2016). Gjennom en samtale med en kundeveileder i SurveyXact (personlig kommunikasjon, 8. februar 2019), fikk jeg bekreftet at IP-adressene ble lagret i en database som også var

utilgjengelig for dem, og deretter slettet etter 6 måneder. Derfor ville ingen med tilgang til de innsamlede besvarelsene ha tilgang til IP-adressene. På grunnlag av dette, godkjente NSD spørreskjemaundersøkelsen som anonym. I informasjonsskrivet ble respondentene opplyst om at undersøkelsen var anonym, men også hvilke rettigheter de hadde dersom det var mulig å kunne identifisere respondenten gjennom besvarelsene på de kvalitative spørsmålene (se vedlegg 2, s. 83).

Det er flere fordeler ved å bruke en nettbasert spørreskjemaundersøkelse, men det finnes også ulemper. Ved å lage en anonym spørreskjemaundersøkelse, fremfor å få besvarelser fra utvalgte respondenter, eller møte dem personlig, har jeg ikke hatt den samme kontrollen på hvem som besvarer undersøkelsen, eller om de har svart sannferdig (Svartdal, 2009). Ved en nettbasert spørreundersøkelse har en heller ikke kontroll på om alle leser nøye gjennom informasjonsskrivet, som respondentene ble presentert for før de trykket seg videre inn på undersøkelsen. Gjennom samtaler med venner og bekjente har jeg forstått at det for mange er det blitt en vane i slike sammenhenger å trykke på *godkjenn*, uten først å lese igjennom. Likevel har jeg gjennom informasjonsskrivet gjort mitt for at respondentene skal gi informert samtykke.

3. Resultater

Da jeg åpnet for besvarelser på spørreundersøkelsen, gikk jeg selv en gang inn på lenken for å kontrollere at den fungerte som den skulle. Jeg oppdaget da at det ble registrert dobbelt under *distribuert*. I perioden undersøkelsen var åpen for besvarelser, var jeg inne noen ganger for å se om antall respondenter hadde økt, og la da merke til at prosentfordelingen for *distribuert*, *noen svar* og *gjennomført* forble tilnærmet uendret gjennom svarperioden, også da undersøkelsen ble stengt.



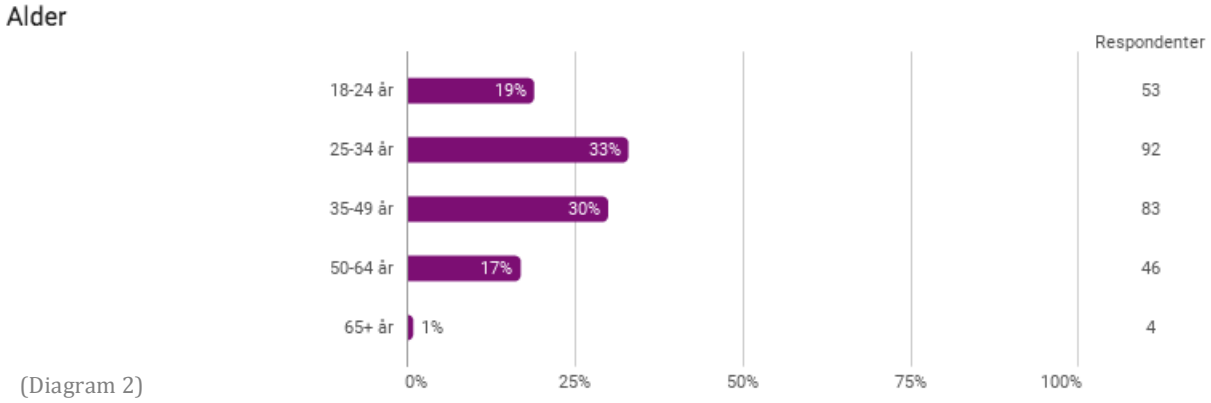
(Diagram 1)

Gjennom tilbakemeldinger fra nær familie, ble jeg også oppmerksom på at dersom noen falt ut av undersøkelsen, måtte de starte forfra. Dette betyr at flere som har gitt *noen svar*, senere kan ha åpnet og avgitt en ny besvarelse som ble *gjennomført*. Det kan også tenkes, med en såpass høy prosentandel som kun er *distribuert*, at flere enn meg ble dobbelt-registrert da de klikket seg inn på spørreskjemaundersøkelsen. Jeg har derfor valgt kun å bruke de 278 gjennomførte besvarelsene i min analyse.

I dette kapitlet kommer jeg først til å legge frem resultatene fra avkrysningsspørsmålene i spørreskjemaundersøkelsen. Deretter vil jeg se nærmere på hva respondentene tilførte da de kunne beskrive med egne ord hva musikk har betydd for dem, og hvordan de har brukt musikk gjennom utfordrende situasjoner.

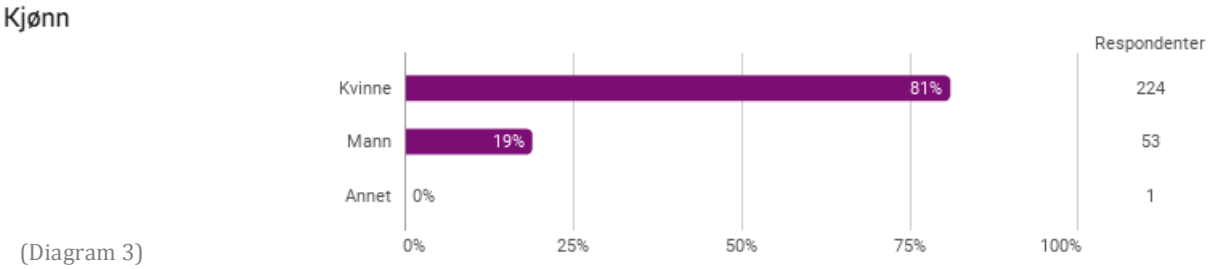
3.1 Kvantitative data

De kvantitative dataene er her presentert gjennom søylediagram, da jeg syntes denne typen diagram ga best lesbarhet, etterfulgt av kommentarer til hvert diagram. Svarene som fremkommer der respondentene har valgt *annet* vil bli presentert etter antall respondenter som har gitt liknende svar, der høyest frekvens blir nevnt først. Det kan diskuteres hvorvidt *annet*-svarene på noen av disse spørsmålene kan sies å være kvalitative, men de presenteres likevel her sammen med spørsmålene de tilhører.



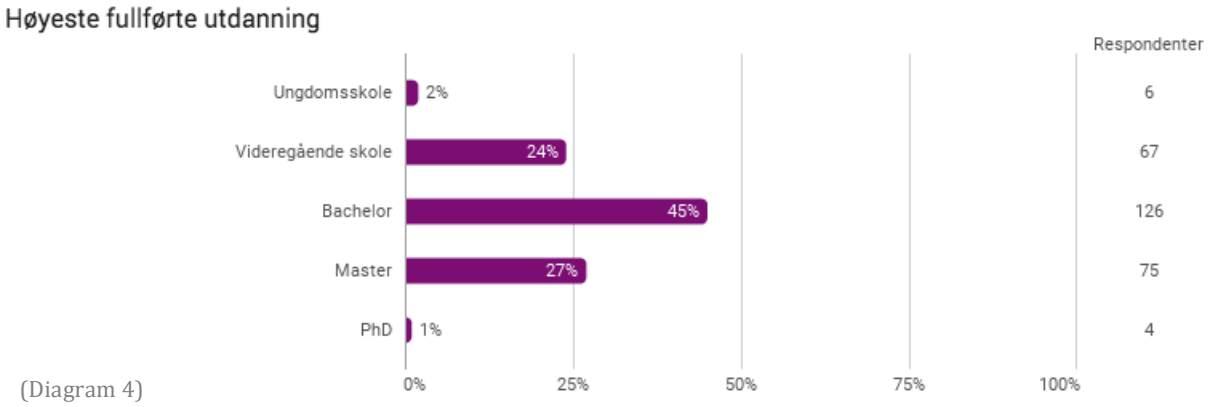
(Diagram 2)

På forhånd forventet jeg at flesteparten av de som ville besvare undersøkelsen skulle være under 60 år, da det er en stor andel personer over 60 år som ikke er trygge på egen nettbruk, og dermed vil ha vanskeligere for å finne og besvare undersøkelsen. Kun 1 % av respondentene oppga å være 65 år eller eldre, mens alderen på resten av respondentene strekker seg fra 18 til 65 år, med noe høyere andel i svarkategoriene *25-34 år* og *35-49 år* med henholdsvis 33 % og 30 % av besvarelsene.



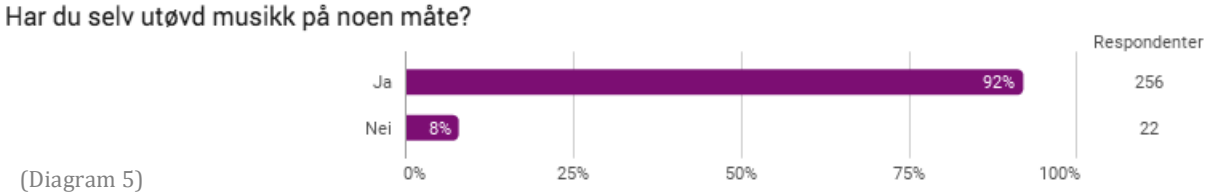
(Diagram 3)

Blant respondentene er det en veldig ujevn kjønnsfordeling. 81 % av besvarelsene ble utført av kvinner og 19 % av menn. Én respondent oppga å identifisere seg som *annet*.



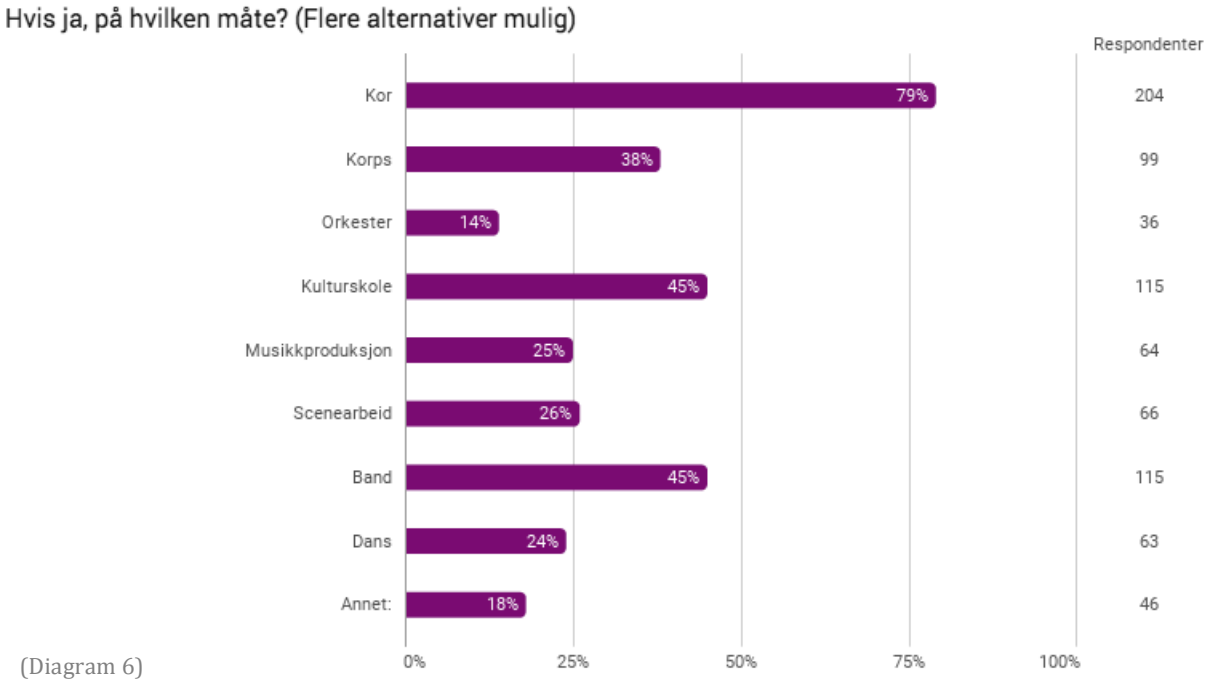
(Diagram 4)

I undersøkelsen ble det spurt om respondentenes høyeste fullførte utdanning, men ikke hvilket fagfelt respondentene er utdannet innenfor, eller om de på noe tidspunkt har gått studier som omhandler musikk.



(Diagram 5)

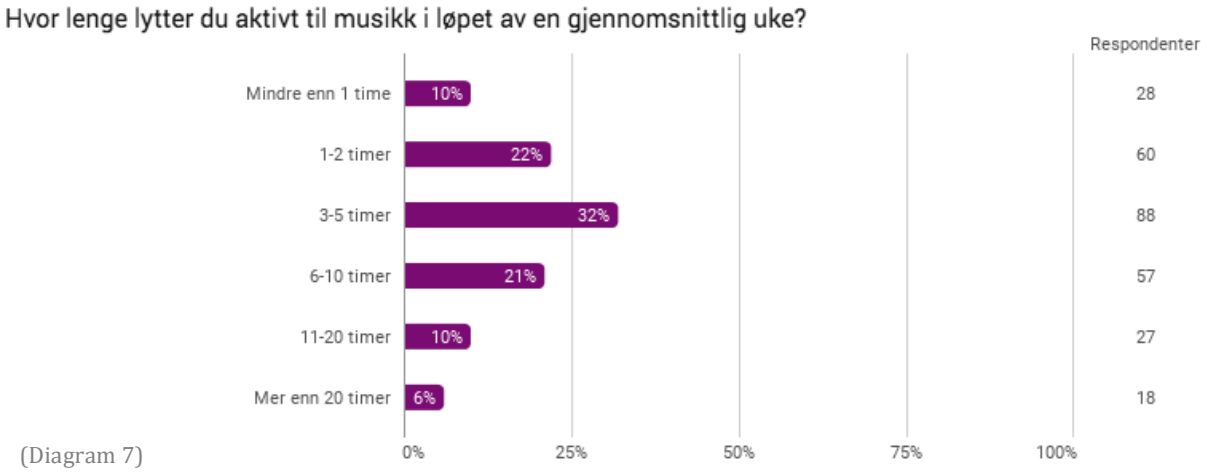
Størsteparten av respondentene, 92 %, har svart at de selv har utøvd musikk. Tidligere har jeg problematisert at spørreskjemaundersøkelsen ble spredd ut fra mitt eget personlige nettverk, der mange av kontaktene er bekjentskap stiftet nettopp gjennom utøvende musikkaktiviteter. Det er da naturlig å anta at det kan være med på å forklare den høye andelen av respondenter som har svart *ja*.



(Diagram 6)

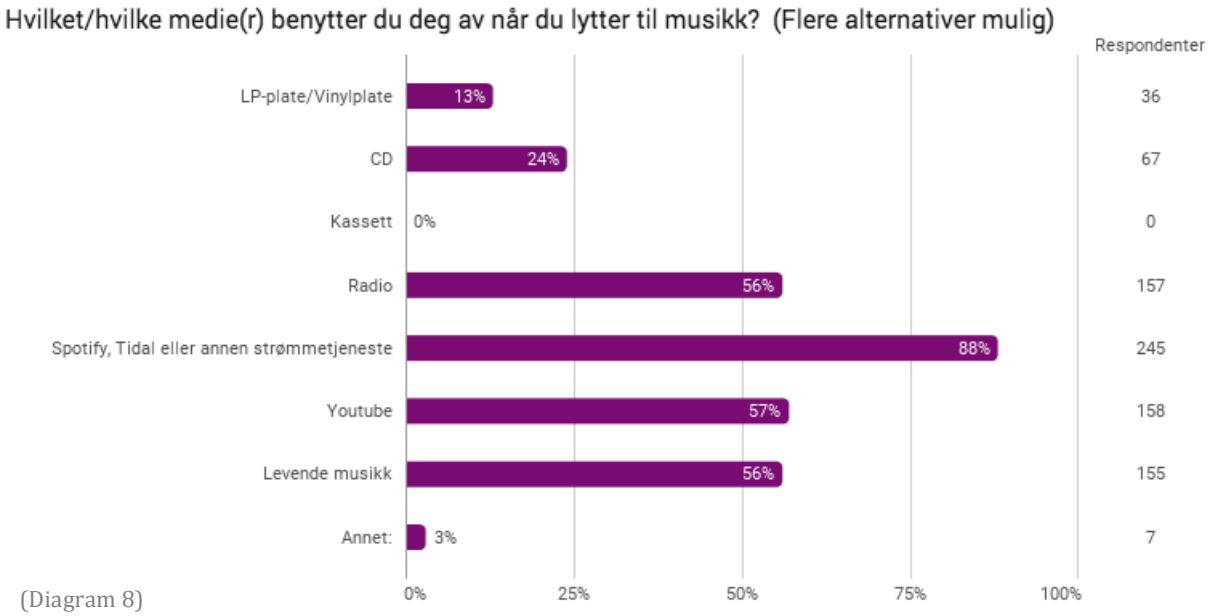
79 % av respondentene i undersøkelsen oppga å ha deltatt i kor. To av disse hadde også svart *nei* på selv å ha utøvd musikk i forrige spørsmål. Kor kan være en fin fritidsaktivitet, også i voksen alder, men kor er og obligatorisk fag på musikk, dans og dramalinje i videregående skole og ulike musikkutdanninger. Det kan stilles spørsmål ved om dette kan gi en mulig forklaring på hvorfor svarprosenten på dette alternativet er såpass høy sammenliknet med de andre svaralternativene. Også en høy andel av respondentene har spilt i band (43 %), gått på kulturskole (43 %) eller spilt i korps (38 %).

Blant respondentene som har svart *annet* er privat instrumentalundervisning og musikkutøving i forbindelse med jobb og studier mest nevnt. Også flere respondenter oppgir lovsang i menighetssammenheng som kilde til utøving. Folkemusikkgrupper, musikal, komponering, kunstløp og for egen underholdning ble og nevnt.



(Diagram 7)

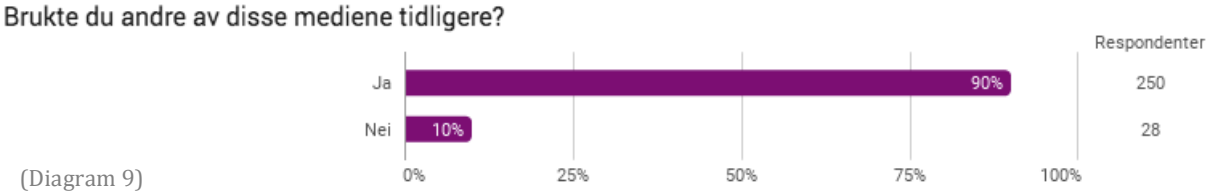
Medianen for svaralternativene er 3-5 timer aktiv musikklytting i uken, som 32 % av respondentene har oppgitt som svar. Flesteparten av de andre oppgir at de lytter til musikk 1-2 timer (22 %) eller 6-10 timer (21 %). 10 % av respondentene har sagt at de lytter til musikk 11-20 timer i uka, mens 6 % mener de lytter mer enn 20 timer i løpet av en gjennomsnittsuke. 10 % oppgir at de aktivt lytter til musikk mindre enn 1 time i uken.



(Diagram 8)

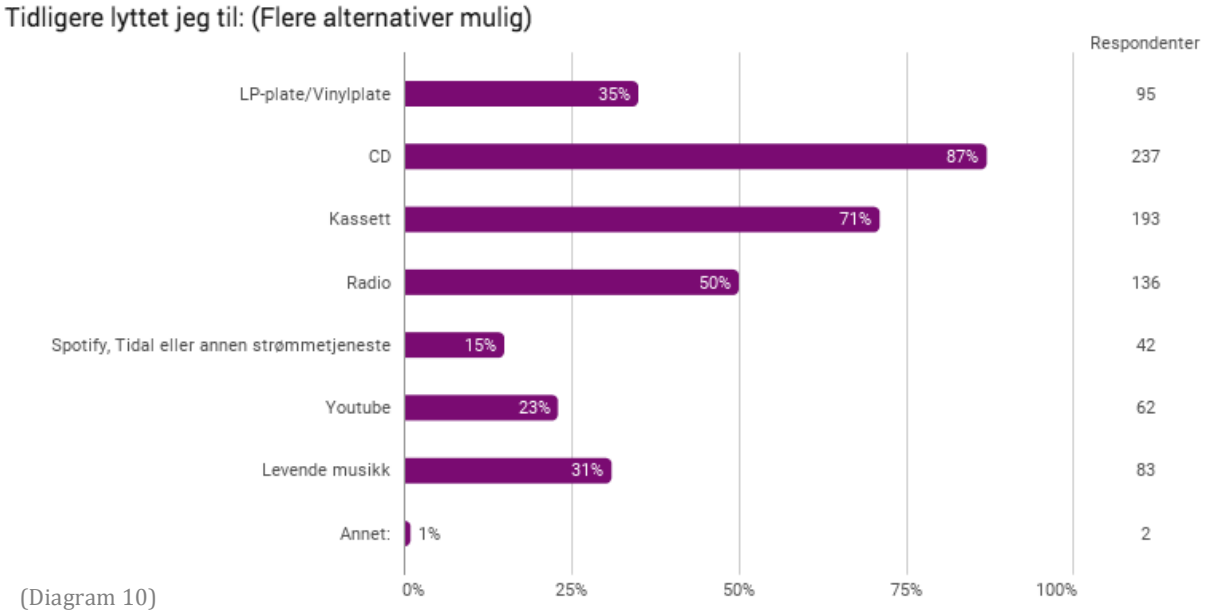
Blant svaralternativene er det klart ulike musikkstrømmetjenester som blir mest benyttet (88 %), deretter er det forholdsvis like mange som benytter seg av Youtube (57 %), radio (56 %) og levende musikk (56 %). Noen lytter også til CD (24 %) og LP-plate/vinylplate (13 %). 3 % av respondentene oppga at de i tillegg benyttet seg av andre medier når de lytter til musikk. Ingen respondenter lytter til kassett.

Under *annet* knytter noen respondenter sin musikklytting til jobb og undervisningssammenheng, mens andre nevner TV og kirke som lyttekilder.



(Diagram 9)

90 % av respondentene svarte *ja* på at de tidligere benyttet seg av andre medier da de lyttet til musikk.

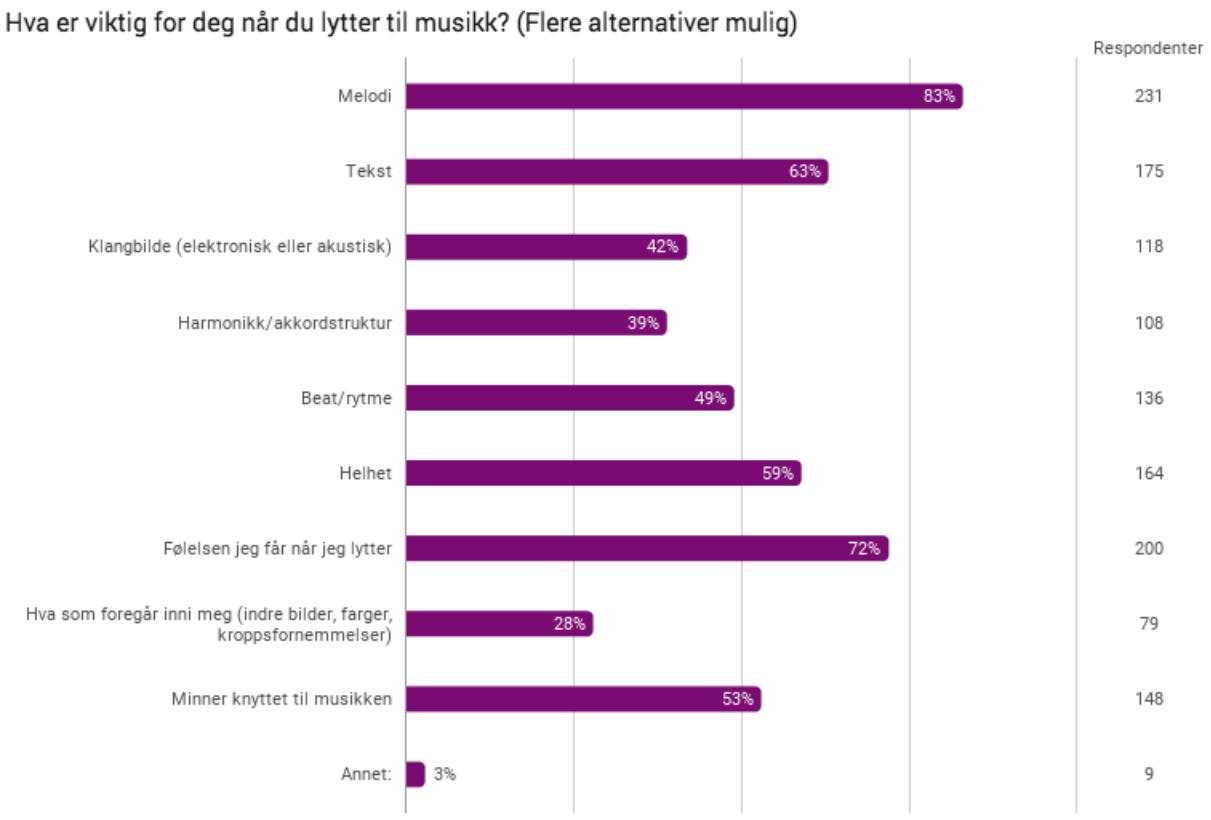


(Diagram 10)

Sammenlikner man hvilke medier respondentene lytter til nå (diagram 8) med hva de lyttet til tidligere, ser man at det har skjedd en stor endring. Flest lytter nå til *Spotify, Tidal eller annen strømmetjeneste*, mens tidligere var det kun 15 % av respondentene som benyttet seg av dette. Flest lyttet tidligere til CD (87 %). Nest høyest frekvens, med 71 %, finner vi *kassett*, som ingen respondenter angir at de benytter seg av nå. Også mange lyttet til radio (50 %) og LP-plate/vinylplate (35 %). Langt færre benyttet seg av Youtube tidligere (23 %) enn nå. Disse resultatene er ikke overraskende om man ser på den digitale utviklingen (jf. statistikken vist til under 1. Innledning, s. 2).

31 % av respondentene oppga at de tidligere lyttet til levende musikk. Ser man på antall respondenter som oppga å benytte seg av levende musikk nå (diagram 8), er antallet nesten doblet. Det er umulig å si noe om hva dette kommer av, om dette for eksempel kan være følger av at ulike musikalske arrangement er mer tilgjengelige nå enn tidligere, eller om bedre økonomi kan ha påvirket dette, men det kunne være interessant for videre forskning.

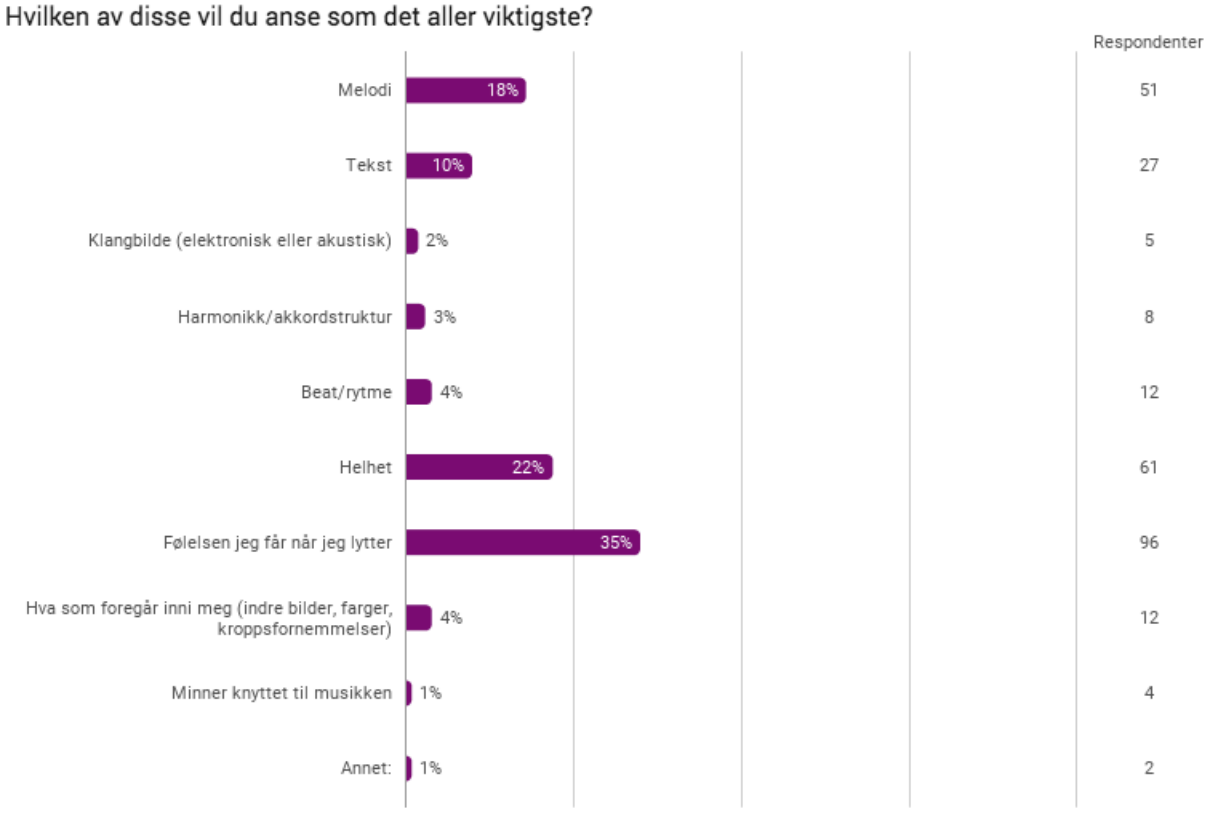
Minidisk og spilledåser ble nevnt som lyttemedier av respondentene som hadde svart *annet*.



(Diagram 11)

Fra diagrammet kan man tydelig se at det er flere ting som er viktig for respondentene når de lytter til musikk. Kun åtte respondenter huket kun av på én ting, og seks av disse svarte *helhet* eller *følelsen jeg får når jeg lytter*.

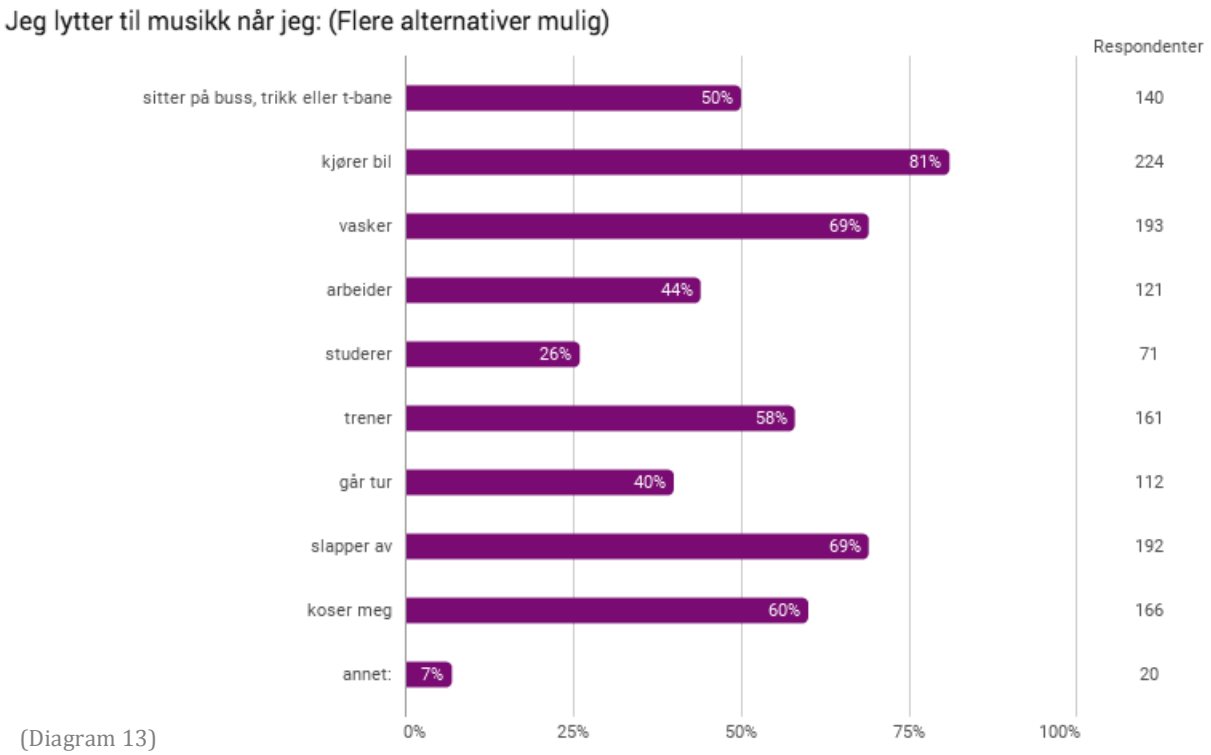
Av de som har svart *annet*, nevner flere at hva som er viktig for dem når de lytter til musikk er situasjonsbestemt, og "varierer på når, hva og hvorfor jeg lytter til musikken" (respondent). Et par nevner også kvaliteten på musikken som viktig, for eksempel "hvorvidt vokalisten synger rent" (respondent). Øvrig nevnes hvem som spiller, muligheten til å oppfatte musikken så det er mulig å synge med, og "tekstskrivers budskap og hjerte bak sangen" (respondent) som viktig.



(Diagram 12)

Når respondentene har trukket frem én faktor som den aller viktigste når de lytter til musikk, ser vi at dette diagrammet har likheter med diagram 11, selv om prosentsatsene er annerledes. Likevel er det flere som anser følelsen de får når de lytter (35 %) og helheten (22 %) som det viktigste, fremfor melodi (18 %) og tekst (10 %). Selv om mange beskrev *minner knyttet til musikken* som viktig i forrige spørsmål (diagram 11), er det kun 1 % som anser dette som viktigst.

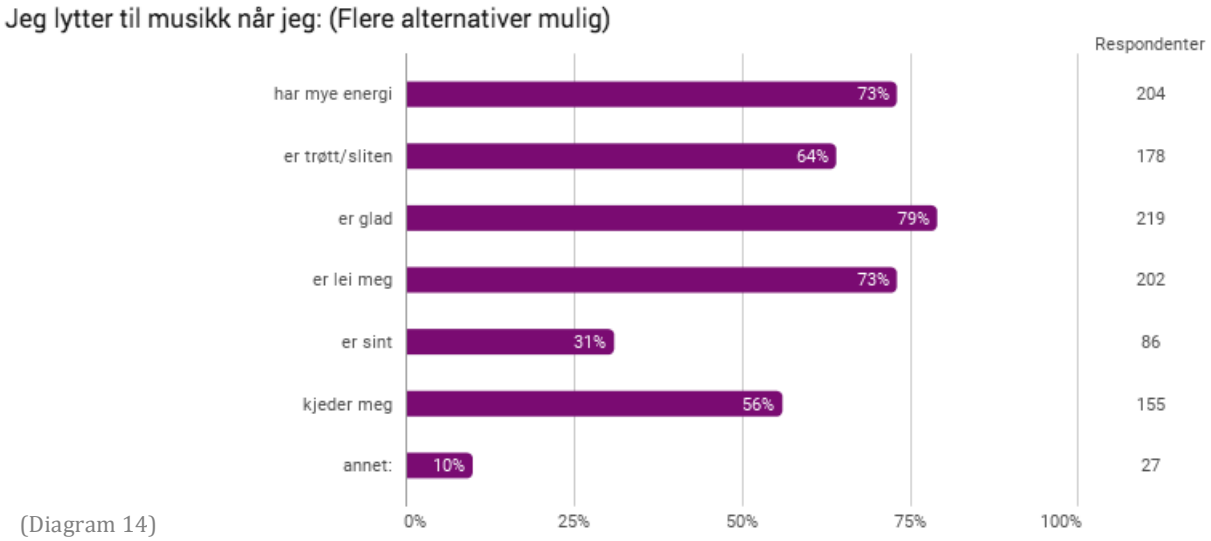
De to respondentene som valgte *annet* svarte at det for dem var viktigst "Hvordan musikken engasjerer og utfordrer meg." (respondent) og at musikken "er slik at jeg oppfatter hva det synges om og kanskje gir meg mulighet til å synge med" (respondent).



(Diagram 13)

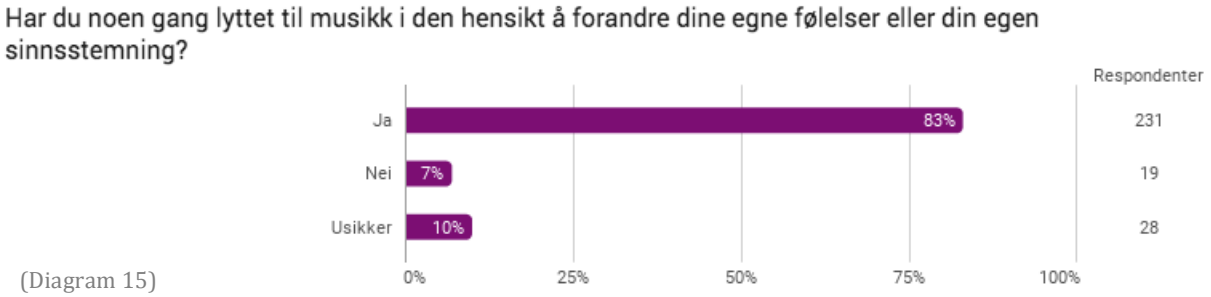
Blant respondentene oppgir 26 % at de lytter til musikk når de studerer. Dette er likevel et svaralternativ der det forventes at du er, ev. har vært, student for å kunne besvare. For å favne erfaringer også som *elev*, altså ved barne-, ungdoms- eller videregående skole (NRK-språket, 2016), burde svaralternativet heller vært endret til *studerer/gjør lekser*. Jeg vet ikke om noen av respondentene likevel har valgt dette svaralternativet utfra erfaringer som elev. Samtlige andre ferdig formulerte svaralternativ har en svarfrekvens på 40 % eller høyere. Dette viser til at respondentene lytter til musikk i mange deler av hverdagen.

Under *annet* er det flere respondenter som sier at de lytter til musikk når de jobber, men spesifiserer dette med undervisningssammenheng, forberedelser til øvelser og musikkarrangering. Noen nevner øving på ulike instrumenter og dans, og andre nevner at de lytter til musikk gjennom kirkeaktiviteter og tilbedelse. Annet husarbeid som matlaging og håndarbeid blir også nevnt. Én respondent svarer at det lyttes til musikk når "jeg går på konsert eller når heg [*sic*] av en eller annen grunn ønsker å lytte til en spesiell låt". En siste respondent skriver at musikk lyttes til "Når jeg ikke orker med [*sic*] alt tankekjør".



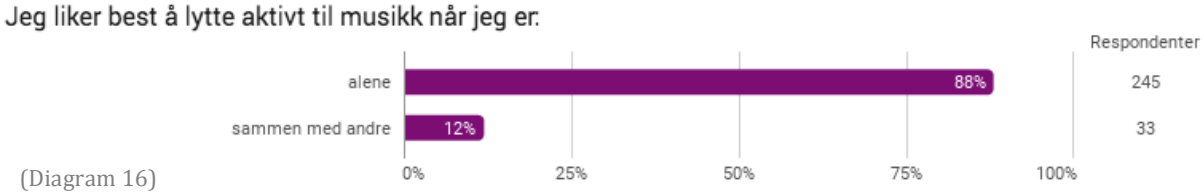
(Diagram 14)

Her viser diagrammet at respondentene oppgir at de lytter til musikk i flere situasjoner og sinnsstemninger. 10 % av respondentene oppga også andre situasjoner der de lytter til musikk. Noen lytter til musikk når de har lyst, eller muligheten tilfeldigvis byr seg. Et par nevner at det kan være bakgrunnsmusikk eller at musikken spilles på fest. Flere nevner at de søker musikk når de slapper av, er rolige, mediterer, eller trenger å finne fred og ro eller søvn. Andre situasjoner der musikklytting blir nevnt for å oppnå noe, er når det skal gjøres husarbeid, jobb og undervisningssammenheng, og for å komme i julestemning. Også på dette spørsmålet blir tilbedelse og kirkesammenheng nevnt av tre respondenter. To respondenter nevner konkret at de lytter til musikk når de opplever angst og uro, og har mye tankekjør. Noen respondenter nevner også at de lytter til musikk i "alle tenkelige sinnstilstander" (respondent), selv om den ene også legger til at unntaket er "hvis jeg er utmattet og sliten. Da søker jeg kun stillhet" (samme respondent). Én respondent gjør også et poeng av at noen ganger må musikken holdes unna "når jeg er sint, for da kan musikken skape mer kaos og frustrasjon i kroppen og hodet enn å roe den ned".



(Diagram 15)

Blant respondentene svarer så mange som 83 % at de har lyttet til musikk i den hensikt å forandre egne følelser eller sinnsstemning.

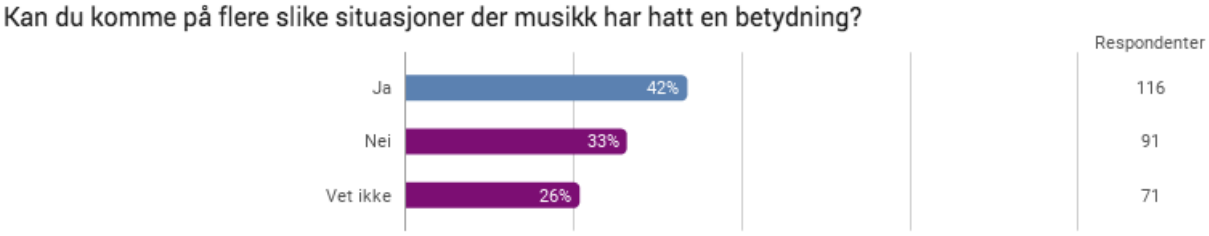


(Diagram 16)

Størsteparten av respondentene (88 %) liker best å lytte aktivt til musikk når de er alene, mens 12 % foretrekker å være sammen med andre når de lytter aktivt til musikk.

3.1.1 Respondentenes utfordrende situasjoner og livsfaser

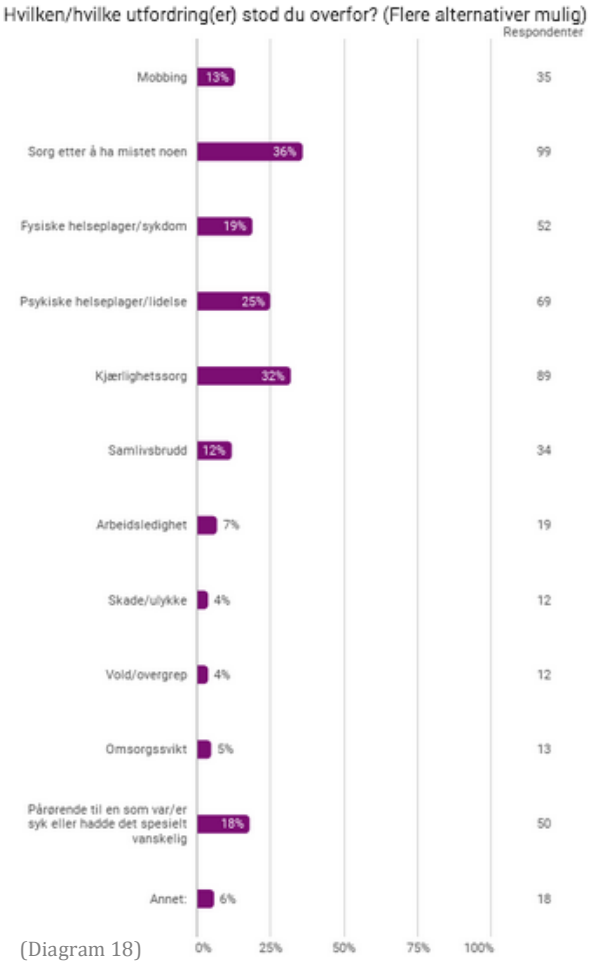
Den neste delen av spørreskjemaundersøkelsen fikk respondentene beskjed om å tenke tilbake på en konkret situasjon eller periode som har vært tøff og/eller utfordrende, når de besvarte de neste spørsmålene. På slutten av denne delen fikk respondentene spørsmålet om de kunne komme på flere slike situasjoner, og de som svarte *ja*, fikk da de samme spørsmålene på nytt, mens de som besvarte spørsmålet *nei* eller *vet ikke* ble ført rett til siste del av spørreskjemaundersøkelsen.



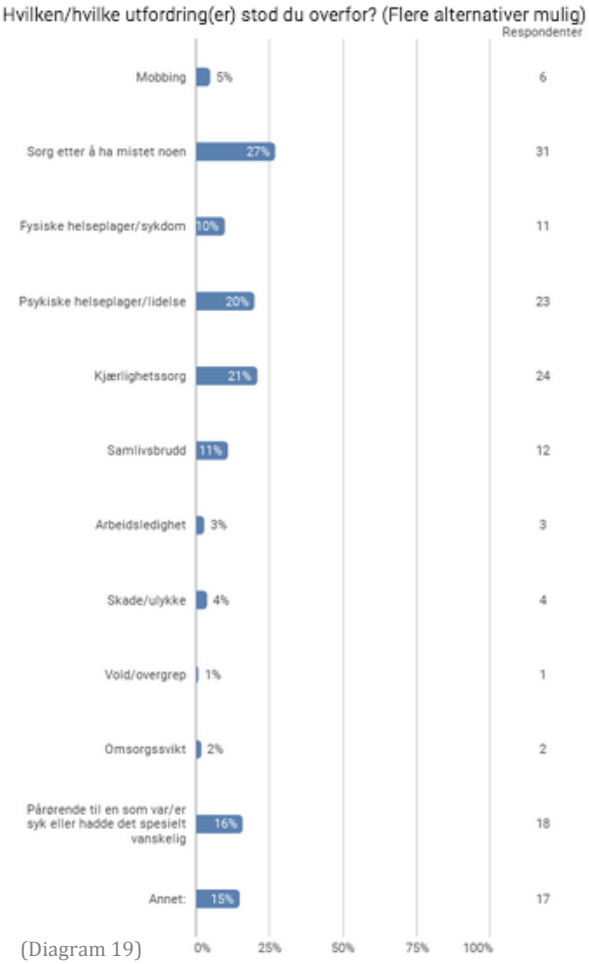
(Diagram 17)

Da spørsmålene er like, velger jeg her å presentere besvarelsene parallelt, der situasjon nummer to er presentert i blått. Det kan også være greit å merke seg at en respondent i situasjon to vil utgjøre en større påvirkning på prosentandelen i disse diagrammene, da det er færre respondenter (116) som har besvart denne delen.

Der respondentene har hatt muligheten til å velge svaralternativet *annet* i den påfølgende delen, har svarene vært så ulike at det er vanskelig å kategorisere dem. Jeg kommer ikke til å legge frem alle svarene her, men heller trekke frem noen av dem.



(Diagram 18)



(Diagram 19)

Flest respondenter har tenkt på situasjoner der de har vært i sorg etter å ha mistet noen (36 % i diagram 18 og 27 % i diagram 19). Også mange har valgt situasjoner der de har hatt kjærlighetssorg (32 % i diagram 18 og 21 % i diagram 19), hatt psykiske helseplager/lidelse (25 % og 20 %), eller hatt fysiske helseplager/sykdom (19 % og 10 %). En stor andel av respondentene har opplevd utfordrende perioder i forbindelse med å være pårørende til en som var/er syk eller hadde det spesielt vanskelig (18 % i diagram 18 og 16 % i diagram 19).

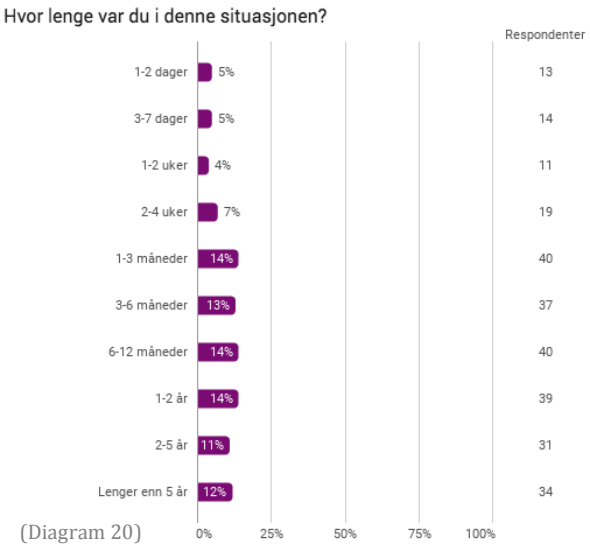
Der respondentene har svart på en andre situasjon (diagram 19) er det et fåtall av respondentene som har valgt mer enn én variabel. Også her er det flest som var i sorg etter å ha mistet noen (27 %). Prosentandelen på *annet* skiller seg likevel fra diagram 18, da det er flere som har gitt et eget svar i den andre situasjonen.

I den første situasjonen var det noen av respondentene som svarte under *annet* at de ikke tenkte på noen konkret situasjon, men dette var ikke tilfellet i situasjon to. Ensomhet, stress, ”rett og slett sliten” (respondent), ”å bare ha det litt kjipt” (respondent) og ”Vanskelige ting og tanker du møter i hverdagen” (respondent) ble nevnt av ulike respondenter.

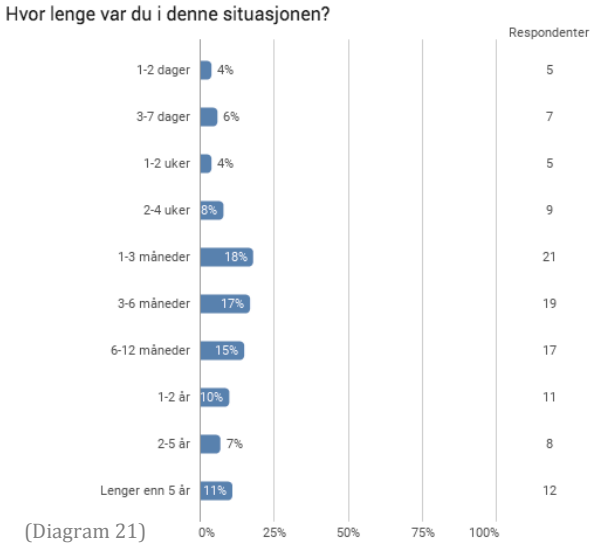
Svangerskap, fødsel og periodene med små barn ble også trukket frem som utfordrende perioder. Noen nevner at de har opplevd det som utfordrende å innøve nye stykker de skal spille, eller "når jeg skal "psyke meg opp" i forhold til noe jeg ikke har så mye mot på - er nervøs for" (respondent). Også det at man har (for mye) frihet, og verden står helt åpen blir fremsatt som en utfordrende situasjon. Én respondent skriver "Jeg var aldri mobbet, men jeg fant heller aldri min plass, trengte på en måte noe som var mitt og en del av meg".

Én respondent skrev *økonomiske problemer* som en utfordrende situasjon, som gjorde meg oppmerksom på at nettopp dette burde vært et eget svaralternativ, da *arbeidsledighet* ikke behøver å være relatert til dette.

Ved krysstabulering mot *hvor lenge respondentene stod i situasjonen*, var det ingen spesiell signifikans tilknyttet antall svaralternativer hver enkelt respondent hadde valgt (i diagram 18 og 19) versus hvor lenge respondentene stod i situasjonen. En kunne likevel se at de som i situasjon én hadde valgt *samlivsbrudd*, *vold/overgrep* og/eller *omsorgssvikt* var i situasjonen i måneder og år. I situasjon to (diagram 19) oppga den ene respondenten som svarte *vold/overgrep* å være i situasjonen i *2-4 uker*, mens to av de 12 respondentene som hadde vært gjennom et *samlivsbrudd* oppga å være i situasjonen i *1-2 uker* og *2-4 uker*.



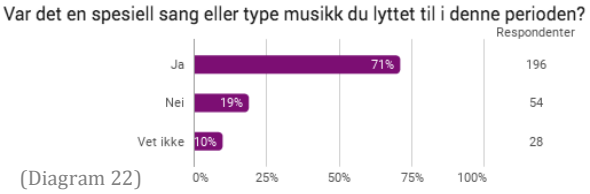
(Diagram 20)



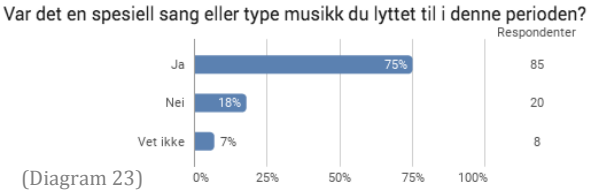
(Diagram 21)

I begge diagrammene kan vi se at de fleste respondentene tenker på situasjoner og perioder som har pågått lenger enn en måned. I den første situasjonen (diagram 20) er prosentsatsene fordelt ganske likt mellom respondentene. Alle de fem respondentene som på forrige spørsmål ikke kom på en konkret situasjon, har her svart *1-2 dager*.

De to diagrammene har store likheter, men i diagram 21 er det noe større variasjon i prosentandelene, grunnet færre besvarelser enn i diagram 20. Der ni respondenter utgjorde en differanse på 3 % i diagram 20 (se *1-3 måneder* og *2-5 år*), utgjør tilsvarende antall respondenter 7 % i diagram 21 (se *1-3 måneder* og *lenger enn 5 år*). Unntaket er prosentandelen som har svart *2-5 år* (7 %) som i diagram 21 så vidt er høyere enn prosentandelen som har svart *3-7* dager (6 %) og lavere enn prosentandelen som har svart *2-4 uker* (8 %).

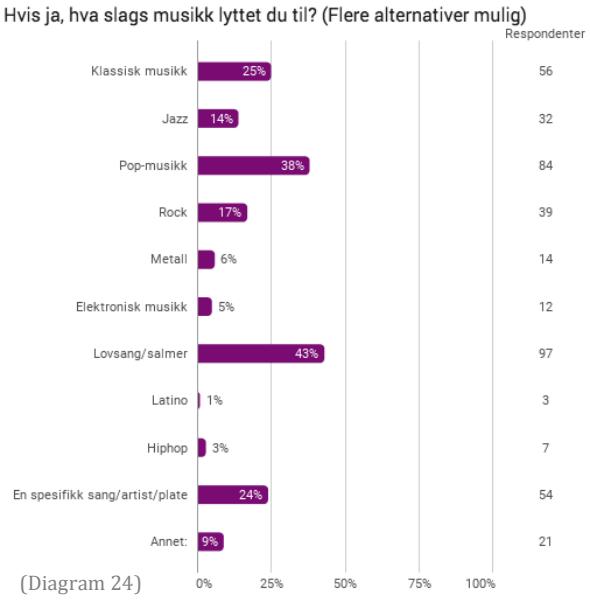


(Diagram 22)

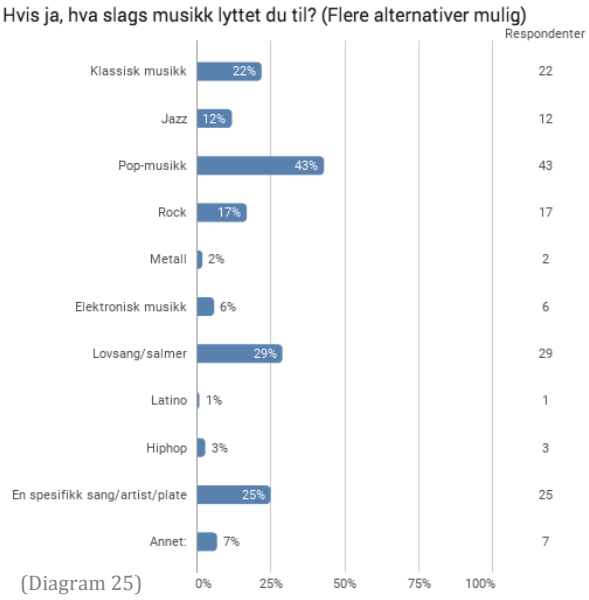


(Diagram 23)

Diagram 22 og 23 viser at henholdsvis 71 % og 75 % lyttet til en spesiell sang eller type musikk i denne perioden, 19 % (diagram 22) og 18 % (diagram 23) gjorde ikke det, mens 10 % (diagram 22) og 7 % (diagram 23) er usikre på dette.



(Diagram 24)



(Diagram 25)

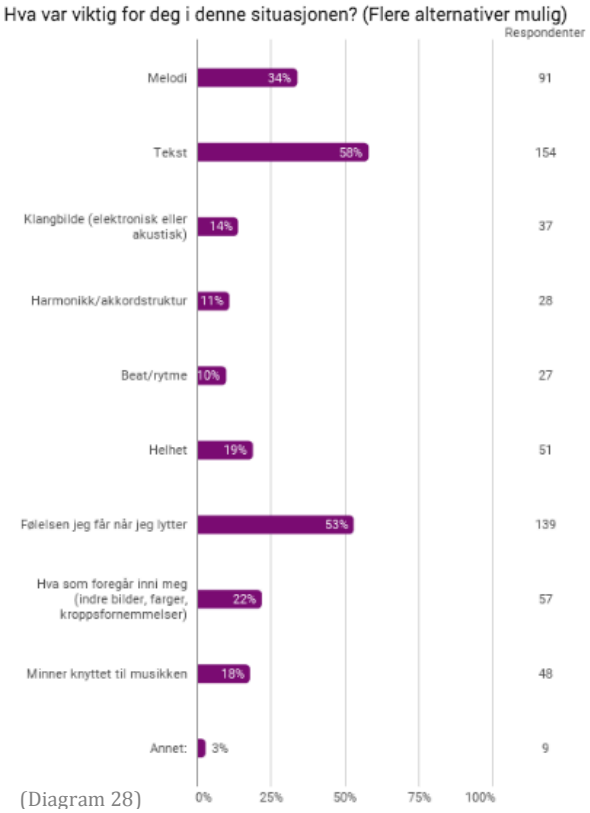
Pop-musikk er kanskje det som er lettest tilgjengelig bl.a. gjennom radio, og 38 % (diagram 24) og 43 % (diagram 25) av respondentene svarte at de lyttet til nettopp pop. Også en stor andel av respondentene, hele 43 % (diagram 24) og 29 % (diagram 25) lyttet til lovsang/salmer. Kanskje kan dette skyldes at man lettere stiller seg eksistensielle og åndelige spørsmål når man har det utfordrende og vanskelig? Her kan også det at spørreskjemaundersøkelsen ble delt gjennom mitt private nettverk muligens ha hatt en påvirkning, da deler av mitt nettverk også kan knyttes til kristent fellesskap.

Viser/vise-pop, folkemusikk, punk, country, filmmusikk, gospel og instrumentalmusikk blir alle nevnt under *annet*, og én respondent spesifiserer også at hun lyttet til ballader. ”Musikk som handler om trøst og støtte” (respondent) og ”Rolig, avslappende, oppløftende musikk” (respondent) blir også nevnt. Én respondent skriver at ”Generelt musikk som enten minnet meg om den jeg mistet, eller som hadde tekst som appellerte der og da” var det som ble lyttet til. Et par respondenter trakk frem at de sang mye selv, og én respondent valgte å ”Lage egne ting selv som uttrykte disse følelsene”.

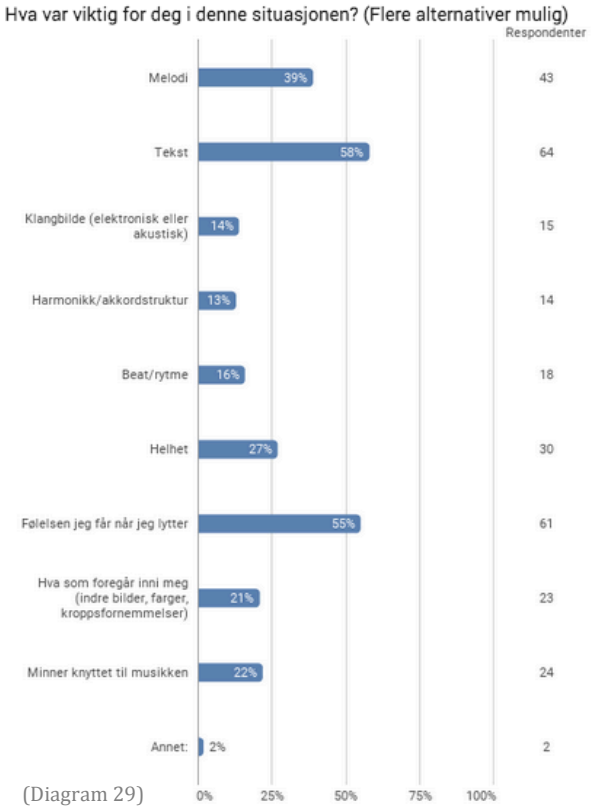
(Diagram 26)

(Diagram 27)

Så mange som 50 % av respondentene, både i den første og den andre situasjonen, svarte at det i denne konkrete situasjonen var andre faktorer i musikken som ble viktig for dem enn når de vanligvis lytter til musikk. I diagram 26 var andelen som svarte *nei* 24 % og *vet ikke* 25 %, mens i diagram 27 var disse henholdsvis 34 % og 16 %. At andelen som var usikre på dette er vesentlig lavere i diagram 27 enn diagram 26, kan ha en *mulig* sammenheng med at 55 av 70 respondenter som svarte *vet ikke*, ikke besvarte situasjon to. Det kan for eksempel stilles spørsmål ved om de respondentene som tenkte på, og besvarte, en ny situasjon, allerede hadde konkrete tanker rundt spørsmålene og egen musikkbruk i andre konkrete situasjoner da de svarte *ja* på om de kom på flere situasjoner.

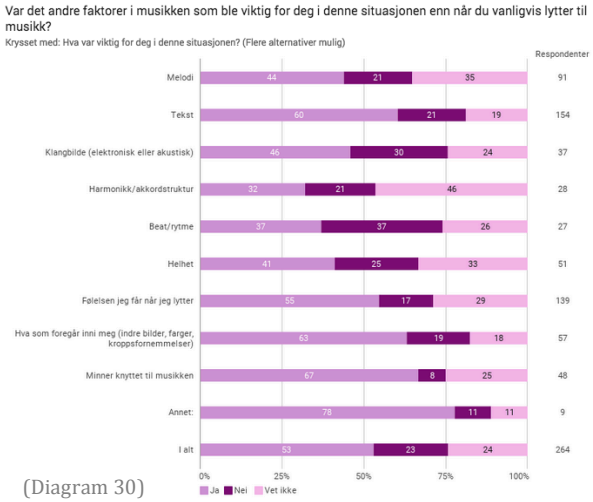


(Diagram 28)

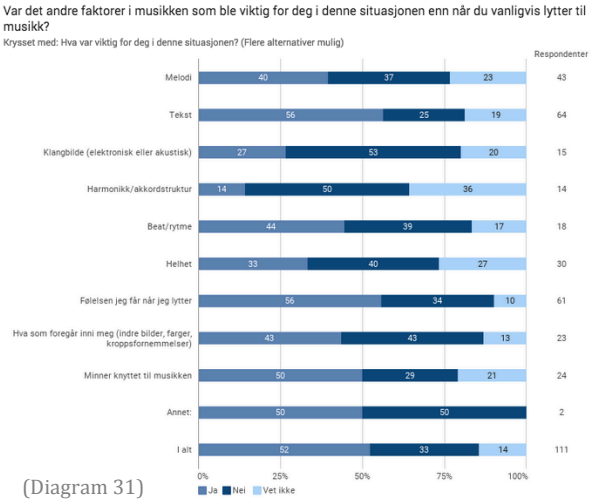


(Diagram 29)

Den faktoren flest respondenter syntes var viktig i musikken i denne situasjonen var *teksten* (58 % i begge diagrammer), tett etterfulgt av følelsen de fikk når de lyttet (53 % i diagram 28 og 55 % i diagram 29). For 34 % (diagram 28) og 39 % (diagram 29) var fortsatt melodien viktig. I tillegg fremkom andre faktorer som viktig, sammenliknet med da dette ble stilt på generell basis (diagram 11 og 12). Det kommer frem at det i situasjonen var viktig "At musikken oppleves oppmuntrende" (respondent), ga håp, og at musikken kunne "Bekrefte og/eller snu stemningsleie" (respondent). Én respondent skrev også at det gjennom musikken var viktig "å få pusterom og pause i bekymringer/tanker".

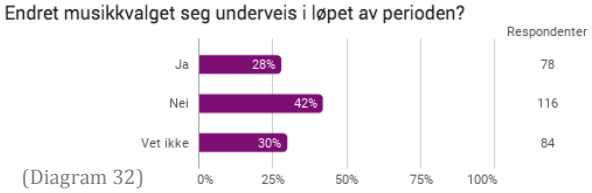


(Diagram 30)

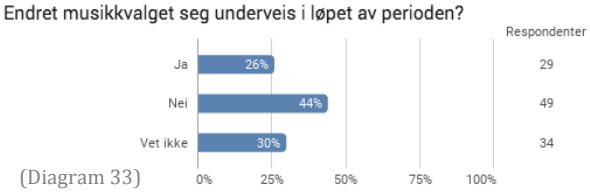


(Diagram 31)

Ved krysstabulering av disse to siste spørsmålene, kan man se at blant de som svarte *ja* på at andre faktorer i musikken ble viktig enn når de ellers lytter til musikk, var det teksten samt følelsen de fikk av å lytte til musikken, hva som foregikk innvendig og minnene tilknyttet musikken som flest respondenter trakk frem.

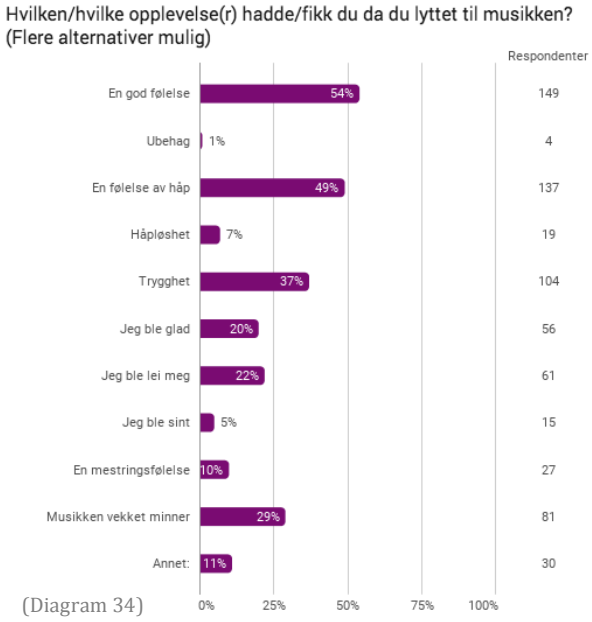


(Diagram 32)

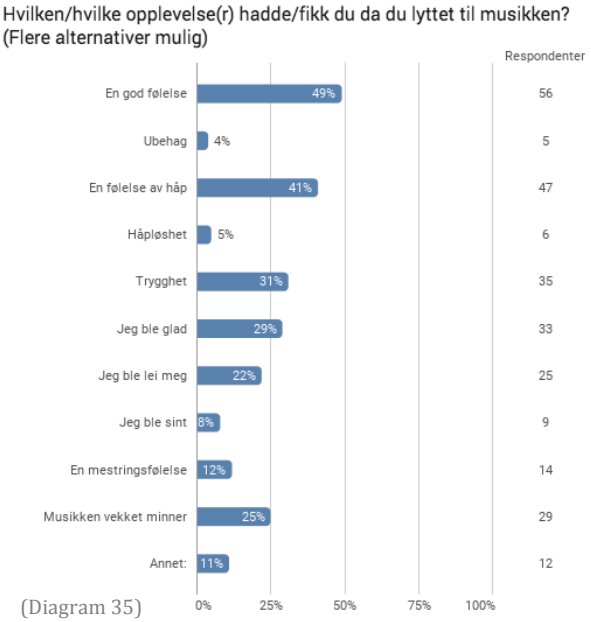


(Diagram 33)

Prosentandelene i diagram 32 og 33 er relativt like, med henholdsvis 28 % og 26 % som har svart at musikkvalget endret seg underveis i perioden, 42 % og 44 % som svarer at det ikke endret seg, og 30 %, i både diagram 32 og 33, som ikke vet. Krysstabulering mot *hvor lenge respondentene stod i situasjonen* viste ingen spesiell signifikans.



(Diagram 34)



(Diagram 35)

For de fleste respondentene (54 % i diagram 34 og 49 % i diagram 35) gav musikken en god følelse. Mange fikk en følelse av håp (49 % og 41 %) og flere kjente at musikken gav trygghet (37 % og 31 %). Men blant respondentene ble det også kjent på håpløshet (7 % og 5 %) og ubehag (1 % og 4 %).

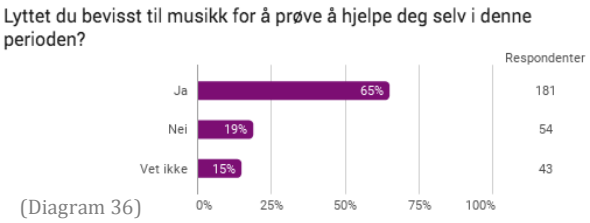
Ved krysstabulering kommer det frem at 44 av de 81 respondentene (54,3 %) som svarte at musikken vekket minner (diagram 34) hadde oppgitt å være i sorg etter å ha mistet noen (diagram18). Tilsvarende var tallene 14 av 29 (48,3 %) i situasjon to (diagram 35 og diagram 19). Under *annet* nevner en av disse respondentene at musikken "Forsterket

sorgen, men på en god måte", og en annen nevner at det "Hjalp meg å sørge". Én respondent skriver at hun "Lyttet bevisst fordi jeg visste musikken fikk meg til å gråte, så en effektiv måte å få utløp for følelser på".

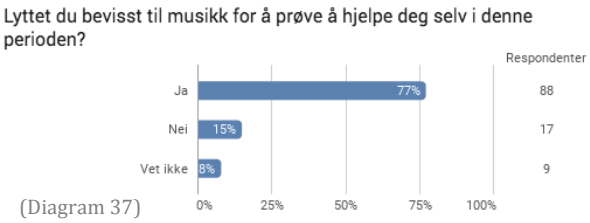
Også i respondenter i andre utfordrende situasjoner skriver at musikken ga utløp for de vonde følelsene "(...) på en god måte" (respondent), og at "det åpnet opp for å gråte" (respondent). Det fremkommer også at musikken kunne "Sette fokuset over på noe annet" (respondent), og at "Musikken gav meg energi til å utføre basale oppgaver jeg ellers strevde med å gjennomføre pga. (...)[situasjonen]" (respondent). Det blir nevnt at gjennom musikken opplevdes "Hjelp med å identifisere følelser" (respondent) og at den "(...) kanskje hjelper med å bearbeide?" (respondent).

Flere respondenter opplevde at musikken matchet deres følelser og sinnsstemning, noe som igjen opplevdes bekreftende. Musikken viste "Empati, som om musikken speilet mine følelser, uavhengig om de var positive eller negative, og dermed følte jeg meg sett" (respondent).

Et par respondenter skriver at de ikke lyttet til spesiell musikk i sammenheng med utfordrende situasjoner, eller generelt "knytter lite følelser til musikk" (respondent). Én respondent setter også lys på at det er andre måter å bruke musikk i slike situasjoner enn å lytte, ved å skrive: "Jeg føler ikke at jeg lytter til musikk for å håndtere egne følelser. Jeg kan derimot komponere eller improvisere på denne måten".

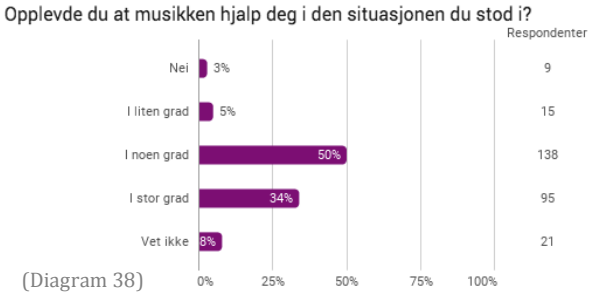


(Diagram 36)

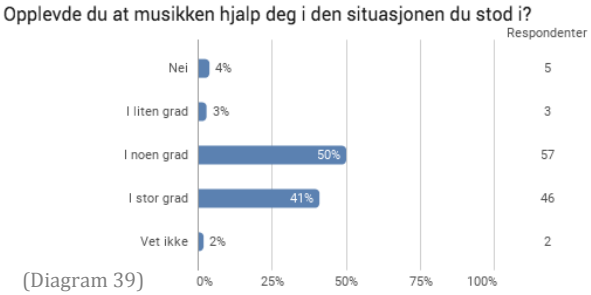


(Diagram 37)

Den største andelen av respondentene (65 % i diagram 36 og 77 % i diagram 37) oppgir at de lyttet bevisst til musikk for å prøve å hjelpe seg selv i denne perioden.

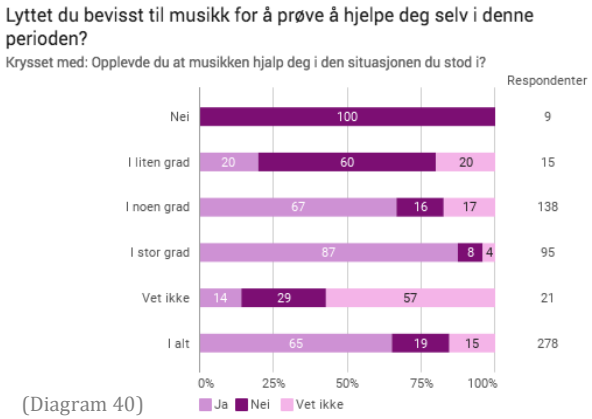


(Diagram 38)

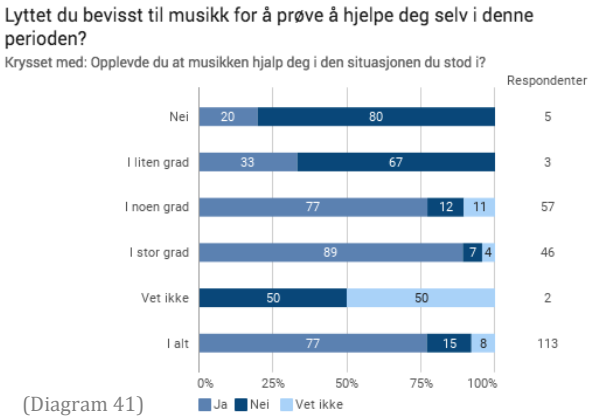


(Diagram 39)

En betydelig stor andel av respondentene opplevde at musikken hjalp dem *i noen grad* eller *i stor grad* i den situasjonen de stod i. Ved krysstabulering mot *hvor lenge respondentene var i situasjonen*, var det ingen spesiell signifikans. Jeg gjorde også en krysstabulering mot *hvordan respondentene opplevde at musikken hjalp i situasjonen de stod i*.

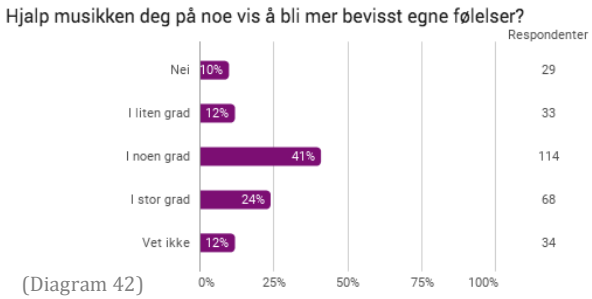


(Diagram 40)

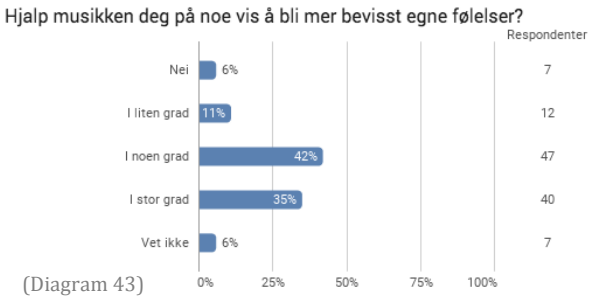


(Diagram 41)

Krysstabuleringene viser en *mulig* sammenheng mellom *opplevelsen av at musikken hjalp* og *bevisst lytting for å prøve å hjelpe seg selv i situasjonen*. I begge diagrammene er det tydelig at frekvensen av respondenter som svarte *ja* på at de lyttet bevisst til musikken for å hjelpe seg selv, øker i takt med hvor stor grad respondentene opplevde at musikken hjalp. En mulig forklaring på dette kan være at disse respondentene forventet en bedring, eller kanskje ble de oppmerksomme på endringen fordi de var bevisste på musikkens evne til påvirkning.

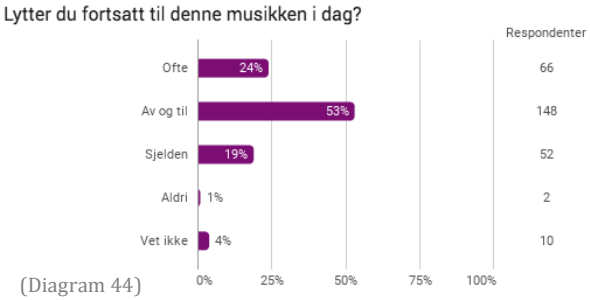


(Diagram 42)

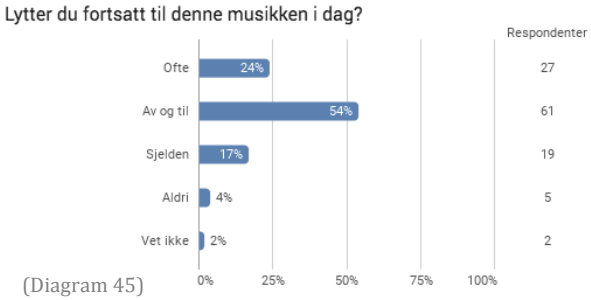


(Diagram 43)

En stor andel av respondentene mener musikken i noen eller i stor grad hjalp dem å bli mer bevisst egne følelser i situasjonen de stod i.



(Diagram 44)



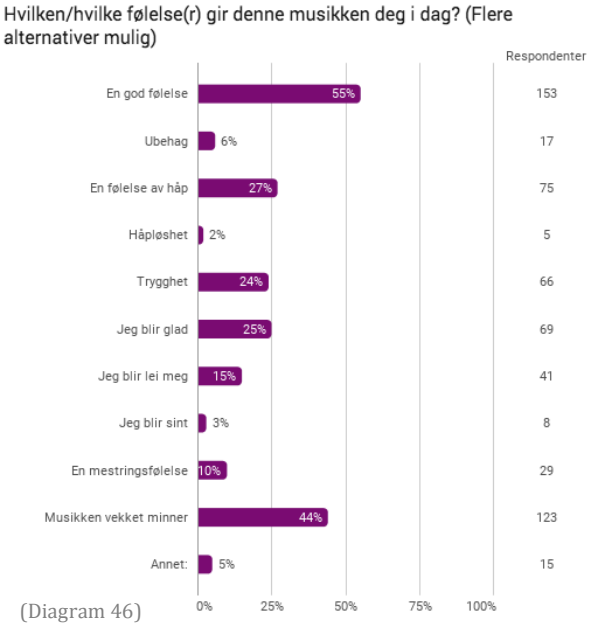
(Diagram 45)

Omtrent halvparten av respondentene lytter fortsatt *av og til* (53 % i diagram 44 og 54 % i diagram 45) til musikken de brukte i de beskrevne situasjonene. 24 % av respondentene (begge diagrammer) lytter ofte til denne musikken, mens 19 % (diagram 44) og 17 % (diagram 45) sjelden lytter til den samme musikken. Kun 1 % (diagram 44) og 4 % (diagram 45) lytter aldri til denne musikken.

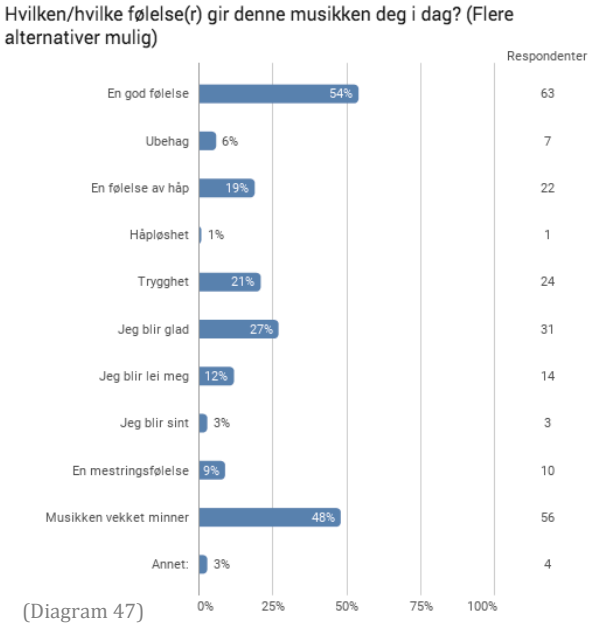
Deltakerne ble i undersøkelsen spurt om hvor lenge perioden de beskrev varte, men ikke hvor lang tid som har gått siden situasjonen de beskrev. Det er derfor ikke mulig å si hvorvidt tiden som har gått har noen påvirkning på hvor ofte deltakerne lytter til den samme musikken i dag. Det ble heller ikke spurt spesifikt om deltakerne selv oppsøker denne musikken når de lytter til den, og deltakerne kan her ha svart utfra egen tolkning, der noen kan ha tolket at jeg spurte om de selv finner frem og lytter til musikken i dag, mens andre kan ha svart på om de i det hele tatt har hørt denne musikken den siste tiden, om så for eksempel spilt av på høyttaleranlegget i en butikk.

Gjennom det påfølgende spørsmålet skrev én av respondentene:

> Musikken er en viktig del av historien min, men anledningene jeg har behov for/ønske om å lytte til den, er sjeldne. Har en del musikk jeg har begynt å lytte til i ettertid, som er mer knyttet til minner med eller musikksmaken til henne jeg mistet, og det hører jeg oftere på.



(Diagram 46)



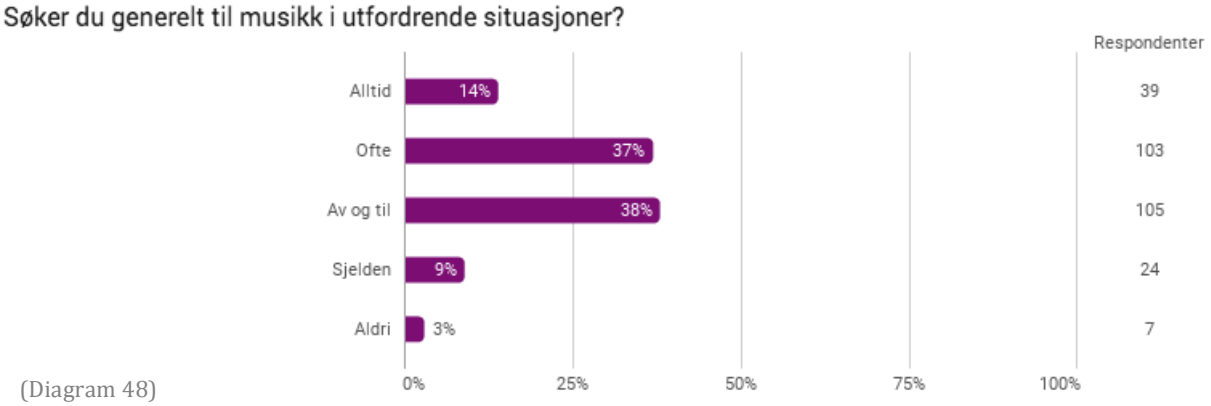
(Diagram 47)

Det er store likheter mellom diagrammene når man ser på prosentsatsene. Størsteparten av respondentene får *en god følelse* av å lytte til denne musikken i dag (55 % i diagram 46 og 54 % i diagram 47). Det er også respondenter som får helt andre følelser når de lytter til denne musikken, de *blir lei seg* (15 % i diagram 46 og 12 % i diagram 47), kjenner på *ubehag* (6 % i begge diagrammer), *håpløshet* (2 % i diagram 46 og 1 % i diagram 47) og *sinne* (3 % i begge diagrammer). Det er tydelig at for mange av respondentene *vekkes minner* (44 % i diagram 46 og 48 % i diagram 47) når de lytter til denne musikken i dag.

Blant respondentene som har valgt *annet* er det noen som svarer at de ikke vet helt hva de føler når de lytter til denne musikken nå, eller at de ikke kjenner på noe. Andre kommer med interessante tilskudd. Én skriver ”Jeg blir lattermild. Selvironisk” (respondent). Én respondent som har oppgitt å kjenne på *ubehag* utdyper ”For jeg skjønner hvor dårlig jeg hadde det”.

Flere respondenter oppgir både at de blir glade og at de blir lei seg, kjenner på håp og samtidig håpløshet, får en god følelse, men kjenner på ubehag. Én av respondentene skriver ”Som det fremgår; det kan føles ganske ambivalent for meg å lytte til musikk som minner meg om denne perioden. Samtidig er mye av musikken så god at jeg har hørt mye på den i ettertid også”. En annen skriver at ”Musikken kan vekke alle muligw [*sic*] slags følelser og den kan være innom de flestw [*sic*] følelsene og sinnsstemningene i løpet av en type musikk og kort tid” (respondent).

Avslutningsvis, før respondentene kunne forklare med egne ord hva musikk har betydd for dem, ble samtlige respondenter stilt følgende spørsmål:



(Diagram 48)

Størsteparten av respondentene svarer at de *av og til* (38 %) eller *ofte* (37 %) søker til musikk i utfordrende situasjoner. 14 % oppgir at de alltid søker til musikk i disse periodene. 9 % mener de sjelden søker til musikk, mens kun 3 % svarer at de aldri søker til musikk i slike situasjoner.

Også her vil det være vesentlig å trekke frem utvalget i denne spørreskjemaundersøkelsen, der 92 % selv hadde utøvd musikk (diagram 5), som det kan være naturlig å anta har et mer bevisst forhold til musikk enn andre utvalg. Likevel har samtlige respondenter som aldri søker til musikk i utfordrende situasjoner, selv utøvd musikk. Blant de 22 respondentene som sjelden søker til musikk på en slik måte, er det kun to respondenter som ikke selv har utøvd musikk, og én av disse hadde likevel oppgitt å ha deltatt i kor og korps.

3.2 Kvalitative data

I arbeidet med å analysere de kvalitative dataene har jeg latt meg inspirere av stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI), som har fokus på å kode datamaterialet så empirinært som mulig (Tjora, 2017). Målet med koding er å ekstrahere essensen samtidig som man reduserer volumet av materialet. "Ved å rendyrke en *induktiv empirinær koding* er det mulig å redusere påvirkningen av ulike forventninger og teorier som enhver forsker mer eller mindre eksplisitt vil trekke med seg inn i analysen" (Tjora, 2017, s. 197). Dette kan knyttes til fenomenologisk tilnærming og ønsket om å redusere egen forforståelses påvirkning, som beskrevet i forrige kapittel (2.1.3 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming, s. 10). Ved å kode på denne måten, og bruke respondentenes egne ord, kan det resultere i et betydelig antall koder. Neste steg var derfor å gruppere de kodene som har en tematisk sammenheng. Kodene som ikke tydelig lot seg gruppere med andre, ble samlet i en restgruppe (ibid.). Da også flere av kodegruppene kunne sies å omhandle ulike sider av samme tematikk, samlet jeg igjen disse i egne overordnede kategorier.

I spørreskjemaundersøkelsen var det tre spørsmål som var helt åpne, der respondentene kunne svare med egne ord. Da disse var valgfrie å besvare, kommer jeg til å vise antall respondenter som har besvart spørsmålene slik: (n=278). Noen respondenter svarte med stikkord eller enkeltsetninger, mens andre gav beskrivende avsnitt.

To av de tre spørsmålene var like, da de ble stilt mot slutten i hver av delene som omhandlet en konkret situasjon. Gjennom kodingsarbeidet så jeg at det ville være mest hensiktsmessig å gruppere kodene fra disse spørsmålene sammen og presenterer derfor disse samlet.

***Her er det mulig å utdype nærmere:* (n= 29, situasjon 1 og n=16, situasjon 2)**

Det som kommer tydeligst frem gjennom respondentenes svar er kategorien jeg har valgt å kalle *følelsesbearbeiding*. For mange lot musikken dem komme i kontakt med følelsene som oppstod, og en mulighet til å forstå følelsene. "Jeg opplevde at musikken lot meg komme i kontakt med følelser jeg ellers måtte legge til side, og at det på den måten hjalp sorgarbeidet" (respondent).

Én respondent skriver at "(…) Andre ganger hjalp musikken meg å kjenne følelser jeg ikke hadde kontakt med, selv når de ikke hadde ord". Andre respondenter trekker fram at musikken nettopp satte ord på hva de kjente på. "Teksten i sangene satte ord på kjærlighet

og vanskelige perioder veldig godt. Jeg satte pris på at sangen satte ord på det" (respondent). En annen respondent skriver "Mange ganger hørte jeg på musikk som hadde en tekst som beskrev mye av det jeg følte. Da ble jeg mer bevisst!". Det at teksten og musikken setter ord på følelsene kan altså igjen gjøre en bevisst følelsene.

Flere av respondentene forteller at musikken også hjalp dem å "få utløp for følelser" (respondent). "Det var en sang som hjalp meg å gråte, igjen og igjen og igjen" (respondent). Én respondent forteller at "I musikken var det plass til å kjenne på hvor vondt det jeg hadde blitt utsatt for var (…) Musikken gjorde det mulig å orke å kjenne mer på følelsene". Ulike respondenter beskriver samtidig at musikken, i tillegg til å gi utløp for følelsene, hjalp dem å akseptere og håndtere følelsene sine. "Det å synge og å lytte til musikk åpnet opp for sorgen, og gjorde det mulig å bearbeide følelsene og å komme videre. Bidro til å gjøre sorgen lettere å bære" (respondent). "(…) musikken utløste gråt som lettet på trykket" (respondent).

Noe annet som utpekte seg er det jeg vil kalle *flersomhet*. Respondentene beskrev at de kjente de ikke var alene. "Jeg følte at andre satt ord på det jeg følte i sangen sin, og det var som om vi var fler i samme situasjon. Opplevelsen av å bli forstått" (respondent). Også andre respondenter bruker ordene *bekreftelse* og *forståelse* når de snakker om musikken de lyttet til i de vanskelige situasjonene.

En av respondentene skriver at "Musikken hjalp meg å dyrke sorgen noe som jeg er usikker på om hjalp meg, men musikken "forstod sorgen min"." Også en annen respondent nevner at musikken ikke kun var positiv: "Musikken var like destruktiv som jeg følte meg. Det hjalp sikkert for å ikke være alene/unik i situasjonsperioden, men jeg [*sic*] når jeg kom ut av situasjonen måtte jeg også bevist [*sic*] bytte musikksjanger for å få det bedre". Det som fremkommer her er at de som har reflektert over at musikken speilet deres destruktive følelser, begge mente musikken likevel hjalp for å føle seg forstått, sett og ikke alene i det som var vanskelig.

Mange av respondentene skriver også om *hva musikken tilfører*. For noen ga musikken "Muligheten til å slappe helt av en kort periode av gangen, og tenke på alt annet enn hverdagen" (respondent) og ga "pusterom og pauser i den vanskelige tiden" (respondent). Musikken fremkalte for andre gode følelser og minner. Én respondent trekker frem en

konkret sang i en konkret situasjon: ”En låt i begravelsen (…) minte meg på de vakre ting i verden, hvor fargerik og fantastisk denne dama var til det siste (…)”.

Musikken ga også respondentene motivasjon, mestringsfølelse, håp og ”mot til å holde ut situasjonen” (respondent). Én respondent ”Brukte musikken for ikke å dra meg ned i håpløsheten”. ”Musikken blir en måte å bli løftet opp i situasjonen (…)” (respondent). ”Musikken gjorde slik at jeg ikke ga opp, men reiste meg igjen” (respondent).

Ikke alt lot seg like lett samles i en overordnet kategori. Noen respondenter trakk frem at ”Musikken (…) bringer meg nær Gud” (respondent). Et par nevner at musikken også utfordret dem. Tre respondenter bruker ordet *terapi* om musikken. Et annet ord som kommer frem er *identitet* der en respondent skriver: ”(…) Jeg opplevde også at bruk av musikk hjalp meg med å fastholde identiteten min, noe jeg fant utfordrende etter hvert som situasjonen og belastningene knyttet til den trakk ut i tid”.

***Forklar med egne ord hva musikk har betydd for deg, og hvordan du har brukt musikk gjennom 1-2 utfordrende situasjoner:* (*n*=162)**

Selv om dette spørsmålet er noe mer generelt, og det her er betydelig flere respondenter som har besvart spørsmålet, er tydelig de samme kategoriene tydelig mest fremtredende.

Også her har et stort utvalg av respondentene skrevet om *følelsesbearbeiding*. Flere beskriver hvordan de kjenner på ulike følelser gjennom musikken. ”Musikk setter meg i kontakt med følelsene mine, både de gode, de fandenivoldske, de triste” (respondent). En respondent skriver at ”Musikken er ventilen for smerte, sorg, glede og andre følelser som ikke blir stimulert på andre måter”. Det fremkommer også at musikken utløser sterke reaksjoner, både følelsesmessig og kroppslig, og at ” Musikk forsterker følelsene og stemningen jeg er i” (respondent).

Én respondent skriver ” Musikken har satt ord på følelsene mine, og følelser jeg ikke visste jeg hadde. Det gjorde det lettere å finne ut hva som foregikk inni meg”. Også andre respondenter trekker frem hvordan musikken ” beskriver situasjoner” (respondent) og satte ord på tanker og følelser, og også var en måte å uttrykke seg på. Noen respondenter omtaler musikken som et eget språk.

Musikken ble også brukt, både bevisst og ubevisst, av respondentene for å regulere følelsene sine, ”endre fokus” (respondent) og ”endre sinnsstemning og humør” (respondent). Likevel er det også respondenter som påpeker at ”Jeg opplever det viktig å kunne være i en følelse - kjenne etter og tillate seg selv å være trist” (respondent). Én respondent skriver ”Den samme musikken har først forsterket smerten, før den etter en tid har hjulpet til å litt etter litt lindre smerten”. Som en kan lese ut fra denne besvarelsen, er musikken med på en bearbeidingsprosess, og mange respondenter skriver nettopp at musikken har hjulpet dem å bearbeide tanker, følelser og traumer. ”(…) jeg tror det hjalp meg til å komme over det fortere enn hvis jeg ikke hadde hørt på den musikken” (respondent). En annen respondent er tydelig på at ”[Musikken er det] Viktigste verktøy eg har for å mestre utfordringer i livet” (respondent).

For noen av respondentene fungerte musikken isteden som *forsvar og flukt*. Én respondent forteller at musikken kunne være ”som et skjold mot verden” og en annen respondent skriver at ”Musikk har vært en forsvarsmekanisme, og ein strategi for å flykte fra en hverdag med utholdelige [*sic*] opplevelser”. Denne respondenten er ikke alene om å ha brukt musikken som en flukt fra virkeligheten og det vonde og ”En mulighet til å få « pause» fra vonde tanker” (respondent). Flere respondenter skriver at musikken ga dem mulighet til å ”få noe annet å tenke på”. ”Ved å lytte til høy musikk var det som om jeg kunne stenge ute verden - både omstendigheter og egne tanker.” (respondent)

Fremtredende hos mange, er *hva musikken gir/tilfører*. Respondentene skriver at musikken gir glede, gode følelser og får dem til å føle seg bra, og kan gi ”et lykkerus utenom det vanlige” (respondent). Som én respondent skriver: ”når ting er litt kjipt, så får musikken meg til å tenke mer positive tanker”. En annen nevner at musikken er ”med på å skape drømmer”. Mange beskriver musikken som en motivator, enten det er for å yte bedre på trening, gjennomføre nødvendigheter, eller ved å gi håp. ”Musikken har evne til å reise meg opp igjen, gi meg perspektiv på livet, håp, lyst til p [*sic*] komme til overflaten igjen og ikke bli liggende å dvele i gørra” (respondent). Å kjenne på mestring er også noe som blir nevnt flere ganger. En av respondentene utdyper: ”I ettertid følte jeg mestringsfølelse av de samme låtene fordi jeg endelig hadde kommet meg ut av angsten.”

For respondentene vekker også musikken minner. For noen var dette til hjelp i de utfordrende situasjonene. ”[I situasjonen] var det denne musikken som gjorde at jeg husket på det positive jeg fortsatt hadde rundt meg” (respondent).

Avkobling og *ro* er ord som går igjen blant respondentene. Et par av respondentene forteller at den roen musikken gav dem var viktig for å kunne sove. Andre respondenter forteller at musikken ga ”muligheten til å koble helt av alt, og bare nyte der og da” (respondent). ”I musikk finner jeg avkobling og tilstedeværelse” (respondent). *Trygghet* er et annet gjennomgående ord. En av respondentene forklarer denne tryggheten musikken gir med at ”musikken er en "konstant"”, altså det som ikke forandrer seg, når omstendighetene gjør det. ”Musikken gir trøst og mulighet for å hvile tankene og følelsene. Et frirom hvor følelsene blir mer ufarlige og kanskje mer konkrete” (respondent). I likhet med denne respondenten er det også flere som omtaler musikken som et frirom, men istedenfor en flukt er det ”et univers bestående av bare meg og mine følelser” (respondent).

Temaet *flersomhet* dukker også opp her. Flere respondenter snakker om trøst, bekreftelse, anerkjennelse og en følelse av å bli forstått gjennom musikken. ”Musikk hjalp meg til å føle at det var fler som følte det samme som meg” (respondent). ”Musikk er der hver dag (…)” (respondent). ”Da er det ikke bare meg” (respondent). Én respondent skriver ”Musikken er som en lyttende venn (…)”, og at musikken er nettopp en venn er det også andre respondenter som beskriver. Andre respondenter nevner at musikken gir fellesskap, vennskap, samhold og tilhørighet gjennom samspill med andre, eller ved at man liker den samme musikken eller artisten.

Musikk har også hatt en betydelig påvirkning på *identitet og eksistens*. Flere respondenter forteller at musikk har vært med på å forme deres identitet og ”skape meg som person” (respondent), mens én respondent går så langt som å si at musikken *er* hennes identitet. Én respondent har ”brukt musikk for å styrke selvfølelsen”, mens en annen skriver at ”Musikken har gitt meg troen på meg selv”. En tredje respondent bemerker at ”kanskje selvtillit mer enn selvfølelse, blir påvirket av hvilken musikk jeg hører på”.

”Musikk betyr og har alltid betydd mye. Det er soundtrack til livet (…)” (respondent). Veldig mange respondenter åpner med nettopp ”musikk betyr alt”, og noen utdyper med at musikken er ”like viktig for meg som familie” (respondent), ”gir meg en livsgnist som

ingenting annet kan" (respondent) og "er av stor betydning for min livskvalitet" (respondent). Noen få respondenter formidler også at "Jeg hadde ikke klart å leve uten musikk" (respondent), og at musikken "Har vært livsviktig" (respondent). Én respondent skriver: "Uten musikk hadde det vært umulig for meg å komme meg gjennom de vanskelige periodene. Det har vært livreddende". Gjennom de siste avsnittene har vi hørt vitnesbyrd om at musikken har vært viktig for hvordan respondentene har opplevd og bearbeidet utfordrende perioder og situasjoner, men noen skriver at det også vært avgjørende for å komme seg gjennom i live.

Gjennom spørreskjemaundersøkelsen ble det fokusert mye på musikk*lytting*, men flere respondenter deler at de bruker musikk "både ved å utøve musikk selv og lytte til musikk" (respondent), og noen skriver at de oftest spiller, synger og/eller lager musikk selv eller bruker musikklytting som et substitutt til egen utøving.

"Følelser kan vekkes til live av musikk, og prosesseres på en sunn og trygg måte" skriver en av respondentene, men noen av respondentene belyser også at musikkens kraft kan ha andre sider enn rent positive. Én respondent skriver at hun "hørte på trist musikk og ble enda tristere". En annen forklarer at "Noen sanger kan bli for vonde (…)". Et par respondenter skriver at dersom de er for slitne "Da orker jeg ikke høre på noe" (respondent) og da kan musikken "irritere meg grenseløst" (respondent). En annen respondent forteller at selv om musikk kan hjelpe, gjelder det ikke nødvendigvis alle type situasjoner: "(…) Men for meg funker ikke dette i sorg-situasjoner. Det er mer fra laber hverdagsmodus over i godt humør" (respondent).

Noen respondenter forklarer også hvordan de har det med musikken etter de utfordrende situasjonene. Én respondent skriver at "Ofte liker jeg ikke den aktuelle musikken på samme måte i etterkant; den får på en måte en funksjon så nært knyttet til det vanskelige at den blir vanskelig å nyte på samme måte som før". En annen respondent har en helt annen opplevelse: "I dag kan jeg høre på samme låter og nesten le litt av meg selv for å ha lyttet på de sangene". En annen respondent igjen kan "lytte til den samme musikken for å minne meg selv på at det er ikke er så ille lenger". Hvordan respondentene opplever musikken de knytter til utfordrende perioder og situasjoner kan tydelig variere stort.

Også her var det behov for en *restgruppe*, der det likevel utpekte seg noen tendenser. Noen respondenter nevner at musikk, og spesielt lovsang, ”er for meg det nærmeste jeg kommunikasjons mediet [*sic*] jeg har med Gud” (respondent) og at musikken i denne sammenheng blir et ”virkemiddel”. Noen respondenter påpeker at de ”har brukt musikken mye for å hjelpe meg i tøffe perioder” (respondent), mens andre ” lytter ikke til musikk for å håndtere utfordrende situasjoner. Føler jeg i hvert fall selv” (respondent).

3.2.1 Oppsummering av kvalitative data

Der respondentene har vært frie til å formulere egne svar, beskriver de hvordan musikken er et virkemiddel til å kjenne på, og forstå, følelser, en måte å sette ord på følelsene, og et verktøy til å regulere, få utløp for og bearbeide følelsene. For andre har musikken istedenfor vært et forsvar og/eller en fluktmulighet. Musikken kan gi gode følelser, håp, motivasjon, mot, mestringsfølelse, minner, ro, avspenning og trygghet, og den kan være et fristed. Musikken er en venn, den anerkjenner, trøster, bekrefter og forstår, ”uten at jeg har trengt å forklare” (respondent), men den kan også tilby fellesskap med andre. Musikk kan påvirke egen identitet, og ha stor betydning for livskvalitet og eksistens. Flere respondenter synger og spiller også musikk selv, eller skriver egen musikk gjennom utfordrende perioder. Likevel trenger ikke musikken nødvendigvis kun å gi positiv effekt, men kan også forsterke følelsene på en negativ måte. Det blir også nevnt at når musikken har vært viktig eller sentral gjennom en utfordrende situasjon, kan den aktuelle musikken få en annen funksjon i ettertid.

4. Teori

Gjennom denne skriveprosessen har jeg ønsket at svarene fra spørreskjemaundersøkelsen skulle vise vei. I tillegg til teorien framlagt i første delen av kapitlet, som først og fremst er relevant for problemstillingen og videre drøfting, bygger den videre teorien presentert i dette kapitlet på tematikk som framkom gjennom respondentenes besvarelser.

4.1 Livsmestring

I innledningskapitlet (1.3.2 Mestring, s. 5) ble det beskrevet at mestring dreier seg om hvordan man håndterer utfordringer i livsløpet, og at egen tolkning av situasjonene, endringsvilje, selvregulering og tro på endring og egen mestring er viktig i denne sammenheng. Om denne formen for mestring kan vi også bruke begrepet *livsmestring*.

Visse ting lar seg ikke endre, uavhengig av egeninnsats (eks. kronisk sykdom). Innenfor helsepedagogikken blir mestringsbegrepet gjerne brukt i forbindelse med at man er opptatt av å styrke pasientens evne til å ta egne valg, og gjenvinne egen kontroll. I boka *Helsepedagogikk – samhandling om læring og mestring* beskrives mestring slik:

> Mestring dreier seg i stor grad om opplevelsen av å ha krefter til å møte utfordringer, og følelse av å ha kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper deg til å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på det du må leve med og det du selv kan være med å endre på. (Vifladt & Hopen, referert i Fjerstad, 2010, s. 48)

Med en slik beskrivelse av mestring, er det lett at det blir noen "tapere". Det er ikke alltid man har følelse av kontroll, eller har krefter til å møte utfordringene. Da kan en slik fremheving av mestring bli en kilde til selvkritikk, skyld- og skamfølelse, og oppleves ekstra belastende (Fjerstad, 2010).

Det engelske uttrykket for (livs)mestring er *coping*, et uttrykk som skiller seg fra ordet *mastering*. Lazarus og Folkman definerer *coping* som "*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person"* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Her blir flere viktige aspekter tydelige. Livsmestring handler om en prosess, som omfatter tanker en har og handlinger en gjør, i et forsøk på å håndtere utfordringene man står ovenfor,

uavhengig av resultat. I tillegg benytter de ordet *manage* fremfor *master*. Lazarus & Folkman (1984) bruker dette ordet for å fremheve at å mestre og håndtere utfordringene også kan innebære å minimere utfordringene, tolerere dem, akseptere dem eller unngå dem, ikke kun å "overvinne" dem.

Oppsummert så handler i stor grad livsmestring om å håndtere livet her og nå. Noen ganger handler det om å klare å leve med det uforutsette, det komplekse, og tidvis også kaotiske. Men det kan også handle om å forberede seg på det som kan oppstå, og å være rustet til å møte dette (Ringereide & Thorkildsen, 2019).

4.1.1 Mestringstro

Viktig for mestring er egen mestringstro, eller *selv-efficacy*. Begrepet omhandler hva man selv tror man kan få til med de egenskapene man innehar (Bandura, 1997), samt opplevd kontroll over konkrete utfordringer og situasjoner, og kan på mange måter knyttes til egen selvtillit (må ikke forveksles med selv*følelse*). Egen mestringstro påvirker hvordan man tenker, føler og handler (Schwarzer, 1992), og har betydning for ens ambisjoner og motivasjon (Svartdal, 2018). Forskjellige mennesker med liknende forutsetninger og egenskaper kan prestere dårlig, midt på treet eller eksepsjonelt, avhengig av egen mestringstro (Bandura, 1997). Kompetanse og ferdigheter kan fort overskygges når man tviler på seg selv, og selv virkelig talentfulle mennesker kan prestere dårlig om troen på seg selv og egen mestring svekkes, og tvilen tar overhånd. På samme måte kan en sterk tro på egen mestring gi gode resultater ved at man bruker egenskapene sine på en produktiv måte (ibid.). Man kan ha ulik grad av mestringstro i ulike situasjoner, f.eks. lav mestringstro når det gjelder ballsport, men høy mestringstro når det gjelder matematikk (Svartdal, 2018).

4.2 Folkehelse

Folkehelse omhandler befolkningens helsetilstand (Ringereide & Thorkildsen, 2019), og ble allerede i 1920 definert som "vitenskapen og kunsten å forebygge sykdom, forlenge liv og fremme helse gjennom systematisk innsats og kunnskapsbaserte valg foretatt av samfunnet, offentlige og private organisasjoner, lokalsamfunn og enkeltpersoner" (Winslow, 1920, referert i Lyshol, 2014, s. 17-18). Folkehelsearbeid blir av Verdens helseorganisasjon definert som en prosess som muliggjør å øke kontroll over, og forbedre egen helse (Lyshol, 2014). Helsedirektoratet omtaler folkehelse som samfunnets innsats for å påvirke faktorer som opprettholder, bedrer og fremmer helse og trivsel i befolkningen, forebygger somatisk

og psykisk sykdom og beskytter mot helsetrusler (Lyshol, 2014; Ringereide & Thorkildsen, 2019).

I regjeringens strategi for god psykisk helse 2017-2022, *Mestre hele livet*, står det:

> Vi vil skape et samfunn som fremmer mestring, tilhørighet og opplevelse av mening. Regjeringen har som mål at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel, og at de sosiale forskjellene i psykisk helse skal reduseres. Samtidig vil vi legge til rette for å fange opp de som trenger hjelp, og iverksette målrettede tiltak for den enkelte som er i en sårbar situasjon, før de kanskje utvikler lidelser. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 7)

Gjennom folkehelseloven fra 2011 har nå kommunene fått ansvar for å kartlegge helseutfordringene, forebygge sykdom og utjevne helseforskjeller – som er blant de største utfordringene vi står overfor i dag (Lyshol, 2014).

4.2.1 Musikk og folkehelse

Musikk og folkehelse beskrives av Bonde og Theorell (2018) som et nytt, tverrfaglig felt. Det arbeides med å utvikle en kunnskapsbase for bruk av musikk i et folkehelseperspektiv, og sammen om dette er ulike leger og annet helsepersonell, samfunnsvitere, musikkvitere, musikkterapeuter, og forskere innen musikkpsykologi (ibid.). Likevel har det de siste 20 årene blitt utført mange studier som forsker på forholdet mellom musikk, helse og velvære, og hvordan musikken kan brukes helsefremmende eller forebyggende (Ekholm & Bonde, 2018). Dette både gjennom deltakelse i ulike musikkaktiviteter, f.eks. kor (Balsnes, 2018; Remmen, 2012), og musikkbruk på egenhånd for å fremme helse og ulike former for mestring i hverdagen. Noen av disse studiene har sett på sammenhengen mellom musikklytting og påvirkning på stress (de La Torre-Luque, Díaz-Piedra & Buela-Casal, 2017; Skånland, 2011; Zoteyeva, Forbes & Rickard, 2016), hvordan musikk blir brukt til å regulere følelser (Randall, Rickard & Vella-Brodrick, 2014; Saarikallio, Nieminen & Brattico, 2012; Shifriss, Bodner & Palgi, 2015; Zoteyeva et al., 2016), og musikkbruk som trøsteressurs (Hanser, ter Bogt, Van den Tol, Mark & Vingerhoets, 2016).

4.2.2 Folkehelse og livsmestring i skolen

Skolen har lenge gjenspeilet samfunnet, og dagsaktuelle utfordringer. Da norske helsemyndigheter ønsket å fremme en sunnere livsstil, ble gymnastikk og heimkunnskap innført som skolefag. Skolen har også bidratt med trafikkopplæring, f.eks. gjennom sykkelprøven på mellomtrinnet. På 70-tallet var også skolen viktig for den generelle tannhelsen med fluorskylling i skoletiden (Ringereide & Thorkildsen, 2019). At (psykisk) folkehelse har blitt dagsaktuelt gjenspeiles også i den norske skolen. Fra skolestart i august 2020 ble nye læreplaner tatt i bruk i grunnskolen (for 1.-9. trinn, innføres i 10. trinn høsten 2021) og videregående opplæring (Vg1, innføres i Vg2 høsten 2021 og Vg3 høsten 2022) (Utdanningsdirektoratet, 2020). I den overordnede delen av læreplanen skal *folkehelse og livsmestring* inn som et tverrfaglig tema (Utdanningsdirektoratet, u.å. a).

> Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse (…) Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. (Utdanningsdirektoratet, u.å. b, avsnitt 1-2)

I musikkfaget kommer dette til syne gjennom elevens evne til å uttrykke seg gjennom spill, vokale uttrykk og dans, samt hvordan fellesskapet rundt musikk kan bygge relasjoner, mestringsfølelse og bidra til et positivt selvbilde (Ringereide & Thorkildsen, 2020; Utdanningsdirektoratet, u.å. c) Videre utdypes det at:

> Musikk er en ressurs for å gjenkjenne, sette ord på og håndtere tanker og følelser, i medgang og motgang. Kunstneriske uttrykk gir mulighet til å forstå både eget og andres følelsesliv bedre, og dette legger grunnlag for god psykisk helse. (Ringereide & Thorkildsen, 2020, s. 65; Utdanningsdirektoratet, u.å. c, avsnitt 1)

4.3 Følelser, emosjoner og sinnsstemninger

Emosjon og følelse blir både i det norske og engelske språket brukt om hverandre. "I norsk dagligtale er 'følelse' nesten enerådende, og selv om 'emosjonell' er blitt en vanlig fagterm, er 'emosjon' fortsatt sjelden å se" (Vist, 2009, s. 16-17). I visse teoritradisjoner, bl.a. nevropsykologien, skiller man på emosjoner og følelser, der emosjoner forstås som fysiologiske responser i kroppen, som oftest som en respons på ytre stimuli, mens følelser oppstår som en respons på de fysiologiske endringene (Brean & Skeie, 2019; Damasio, 1994,

referert i Ruud, 2013a). Sinnsstemninger likner emosjoner, men er ikke tilknyttet spesifikke objekter eller hendelser (Planalp, 1999). Det kan likevel være vanskelig å skille emosjoner, sinnsstemninger og følelser fra hverandre, siden disse har glidende overganger.

Gjennom besvarelsene skriver respondentene i all hovedsak *følelser*, mens noen få nevner ordet *sinnsstemning*. Likevel blir også emosjoner beskrevet, uten at ordet nevnes. Jeg kommer derfor her til å bruke termen følelser for å dekke hele det emosjonelle feltet.

4.3.1 Musikk og følelser

At musikk og musikalske opplevelser kan fremkalle forskjellige typer følelser, og i tillegg forsterke følelser, er allment kjent (Theorell & Ullén, 2018). Opplevelsen av at musikken virker på følelsene, mener Ruud (2005) ikke alltid kan knyttes til kategoriale følelser (f.eks. glede, sinne eller sorg), men heller at det oppstår stemninger og affekter i oss. Musikken er et viktig virkemiddel for å sette oss i riktig stemning også når vi ser på filmer og tv. For hvor redd blir man egentlig av en skrekkfilm dersom man fjerner musikken? Og hadde tårene kommet på samme måte når Rose gir slipp på Jack og lar han synke ned i havet etter Titanic uten den velkjente melodien i bakgrunnen?

Forholdet mellom musikk og følelser er komplekst, og forklaringene strekker seg fra biologiske forklaringer som omhandler hvordan musikken prosesseres i hjernen og nervesystemet, til utformingen av selve musikken, samt individuelle og subjektive faktorer (Ruud, 2013a; 2013b). Bonde (2009) peker derfor på at en dyptgående forståelse av musikk og følelser er, og bør forskes på, tverrfaglig, da det ikke kan pekes på en samlende teori eller et felles paradigme for dette området. Likevel presenterer Juslin og Västfjäll (2008) et teoretisk rammeverk bestående av seks mekanismer som de foreslår kan forklare hvorfor musikk vekker følelser i oss: 1) hjernestammerefleks, 2) evaluerende betinging, 3) emosjonell smitte, 4) visuell bildedannelse, 5) episodisk hukommelse og minner og 6) musikalsk forventning. Juslin (2013) har siden oppdatert denne teorien ved å legge til en syvende mekanisme: rytmisk "entrainment".

Musikkopplevelser og følelser tilknyttet musikken varierer fra person til person (Skarpeid, 2009), men musikken kan også tillegges kollektive følelsesuttrykk og assosiasjoner. Et eksempel er "Mitt lille land" fremført av Maria Mena. Denne innspillingen ble hyppig spilt i tiden etter 22. juli 2011, men var produsert *før* denne datoen (Skånland, 2014). Teksten er

heller ikke trist i seg selv, men beskriver Norge som et fredfullt land med vidder og fjord. Likevel kan denne sangen fortsatt den dag i dag vekke triste og vanskelige følelser. Konteksten musikk brukes i har altså stor betydning for måten den forsterker eller vekker følelser i oss (Skånland, 2014).

Musikk kan brukes til å uttrykke følelsene våre, men også til å hjelpe oss å forstå og få ny innsikt i følelsene vi har (Skånland 2012; 2014; Ruud, 2013b). "Ved å gjenkjenne noe av det vi selv opplever i musikken, kan følelsene bli tydeligere for oss, og musikken kan bidra til å klargjøre de følelsene vi har og hvorfor vi har dem" (Skånland, 2014, s. 87). Når man har fått en forståelse for sine egne følelser, han man også mulighet til å jobbe med følelsene, og å endre dem (Skånland, 2012).

4.3.2 Følelsesregulering og musikk

Følelsesregulering viser til prosesser eller strategier som regulerer eller kontrollerer forekomst, intensitet og varighet av emosjonelle tilstander eller opplevelser, og kan være bevisste eller ubevisste (Beckmann, 2014; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Skånland, 2013b). Ifølge van Goethem (2010, referert i Skånland, 2013b) er musikklytting en av de vanligste strategiene som brukes for å regulere følelsene, og kan bl.a. skyldes at musikk er lett tilgjengelig og at musikklytting kan kombineres med andre aktiviteter. Musikk kan også brukes til å nå emosjonelle målsettinger på andre måter enn reguleringsstrategier uten musikk (Randall et al., 2014), som f.eks. yoga.

I sin undersøkelse om musikkens rolle i følelsesregulering blant ungdom, presenterer Saarikallio og Erkkilä (2007) syv reguleringsstrategier. Den første er *underholdning*. Musikken kan gi ønsket stemning (som regel positiv) ved enten å spille og/eller synge selv eller lytte til musikk. Musikken kan da også bidra til å gjøre f.eks. husarbeid mindre kjedelig. Den andre strategien er *revitalisering*, der musikken kan brukes for å kunne slappe av eller gjenvinne energi. Den tredje strategien kalles *følelsesforsterking*. Under dette punktet beskrives det hvordan ungdommene i undersøkelsen ønsket å gå inn i de sterke følelsesopplevelsene musikken kan fremme. Gjennom den fjerde strategien, *avledning*, blir musikken brukt til å glemme uønskede følelser og bekymringer, og dermed endre humør. Den femte strategien er *ventilering*. Musikken kan være en måte å få utløp for følelsene på, og deretter gi slipp. Gjennom den sjette strategien, *reflektering*, blir musikken brukt til å bearbeide følelser og minner, men også reflektere over drømmer og forventninger. Den siste

strategien er *trøst*, der musikken både kan vekke gode minner, men også gi anerkjennelse. Samtlige av disse reguleringsstrategiene blir benyttet av mine respondenter, som jeg vil komme tilbake til i drøftingen.

4.4 Musikk og identitet

Identitet kan beskrives som et konsept bestående av to dimensjoner. På den ene siden betyr det identifikasjon med noe kollektivt, og på den andre siden viser det til en følelse av et selv, og kontinuitet i det selvet (Krange, 2001, referert i Beckmann, 2013). Disse to dimensjonene kan vi kalle sosial identitet og personlig identitet. Vi kan altså si at identitet handler om hvordan et individ ser seg selv i lys av oppfattelsen av seg selv i en sosial og kulturell tilhørighet i kombinasjon med egen selvoppfatning (Erikson, 1977; Ruud, 2013a; Trondalen, 2011), eller med andre ord "selvet i kontekst" (Ruud, 2011). Utviklingen av vår identitet er en livslang prosess (Dys, Schellenberg & McLean, 2017; Giddens,1991; Ruud, 2017), og et viktig aspekt ved egen identitetsdannelse er vårt selvbiografiske minne (Ruud, 2013a).

Musikk kan ha en vesentlig påvirkning på en persons identitet (Dys et al, 2017) og kan for flere betraktes som en forlengelse av selvet (Ruud, 2005). Fordi vi har en tendens til å huske hendelser som er sterkt tilknyttet følelser, hevder Ruud (2005) at begivenheter tilknyttet musikk kan oppleves som en sentral del av vår historie. Også Bruscia (2014) trekker frem hvordan musikken knyttes sterkt mot egen identitet og historie:

> Eventually, we develop an entire repertoire of music that bears witness to our lives, with certain music reminding us of significant events, people, or stages of life, and other music reminding us of our own inner struggles and triumphs over the years. Given these deep connections, listening to music provides easy access to our emotional world and to the feelings, memories, and hopes that we have experienced in our lives. Music literally bears witness to our lives. (Bruscia, 2014, s. 143-144)

At musikken kan fremkalle minner fra eget liv blir spesielt tydelig i møte med personer som har utviklet demens. Ruud (2013a) skriver at ved å miste sine minner, mister man samtidig opplevelsen av seg selv. I et demensforløp svinner identitetsfølelsen i takt med at hukommelsen svikter. Det viser seg likevel ofte at musikken "henger igjen", og gjennom musikken kan assosiasjoner og opplevelser tilknyttet musikken fremkalles, og igjen gi øyeblikk der ens egen identitet gjenoppleves.

Gjennom sitt arbeid med å se på koblingen mellom musikk og identitet, har Ruud (2013a) kategorisert sentral tematikk som har framkommet i fire hovedgrupper – fire *rom*. Det første kaller han *det personlige rom*, og her finner vi musikkens tilknytning til følelser, kropp og egen selvopplevelse. *Det sosiale rom* favner kommunikasjon av eget selv og hvor vi hører hjemme i et sosialt landskap, selvavgrensning overfor andre, fellesskap, tilhørighet og sosiale verdier. *Tidens og stedets rom* omhandler hvordan musikalske minner kan knyttes til en spesiell tid eller livsfase, unike hendelser eller spesielle steder, og hvordan musikken kan vekke minnene og "ta en tilbake" i den samme følelsen. I *det transpersonlige rom* søker vi noe som er forankret utenfor oss selv, og mange kan her oppleve at de er en del av en større helhet. Dette rommet favner intense musikkopplevelser, såkalte "høydepunktopplevelser", Gudstro og eksistensielle opplevelser gjennom musikken (ibid.).

4.4.1 Musikkpreferanser

En persons musikalske identitet knyttes gjerne til personens musikkpreferanser (Dys et al., 2017). Bonde (2009) skiller mellom *musikkpreferanser* – situasjons- og kontekstbestemte kortvarige valg av konkret musikk, og *musikksmak* – en lengrevarende, mer stabil forkjærlighet for bestemte typer musikk eller stilarter, men disse begrepene blir også brukt om hverandre (ibid.). En persons musikkpreferanser kan fungere som identitetsmarkører som kan uttrykke noe om en persons personlighet, tilhørighet, verdier og mål i livet (Bonde, 2009; Krüger & Strandbu, 2015). Nettopp fordi musikk er såpass personlig, viser forskning at det i de fleste tilfeller er selvvalgt musikk som har størst virkning på regulering av følelser, samt gir de største positive effektene på lytteren (Batt-Rawden, 2018; Ruud, 2005).

4.5 Flersomhet

> "Hver av oss lengter hemmelig og desperat etter å bli «møtt» – å bli møtt i vår unikhet, helhet og sårbarhet. Vi lengter etter å bli genuint verdsatt av andre som den vi er, til og med at vi er" (Hycner & Jacobs, 1995, referert og oversatt i Røkenes & Hanssen, 2012, s. 48).

I fremleggelsen av de kvalitative dataene brukte jeg begrepet *flersomhet*, som kom til meg som et resultat av min egen språklige kreativitet. De få gangene jeg ser dette begrepet brukt av andre, har det blitt ilagt ulik betydning. Jeg vil derfor nå gjøre rede for hva jeg selv legger i begrepet. Spesielt gjennom vanskelige perioder av livet kan det være lett å kjenne på ensomhet. Det kan føles som man er den eneste som kjenner på en slik smerte eller type tanker som en selv sitter med (Kjølstad, 2004). Blant respondentene svarte så mange som

88 % at de best liker å lytte aktivt til musikk når de er alene (diagram 16, s. 27). Likevel beskriver mange respondenter at musikken gav dem opplevelsen av at flere kjente på det samme som dem, og at de derfor ikke var alene. Med musikken var de på et vis flere i ensomheten – de opplevde flersomhet.

Opplevelsen av en slik flersomhet gjennom musikken kan knyttes til intersubjektivitet, som handler om å dele felles psykologiske tilstander eller opplevelser (Røkenes & Hanssen, 2012). I sin utviklingsteori mener Stern (1991) at opplevelsen av et subjektivt selv formes når et barn er syv-femten måneder gammelt. Barnet oppdager at det har en egen bevissthet, og at andre mennesker har sin egen bevissthet. At dersom det du tenker og opplever likner på det jeg tenker og opplever, kan vi ha en form for kommunikasjon og gjennom det få en intersubjektiv opplevelse. Dette begynner for småbarnet med et felles oppmerksomhets-fokus. F.eks. kan barnet peke på noe, og blikket skifter mellom målet og mammaen, for å se om mammaen deler det samme oppmerksomhetsfokuset. Småbarnet kan kommunisere lenge før det begynner å snakke, og barnet uttrykker seg gjennom kroppsspråk, gestikulasjon, handlinger og lyder. Når barnet peker på noe, og kommuniserer at det ønsker noe, tillegger da barnet omsorgspersonen en indre mental tilstand av forståelse av hensikten, og en kapasitet til å ønske å imøtekomme hensikten. Denne delelige opplevelsen kaller Stern inter-intensjonalitet. Videre utvikles barnets evne til å foreta sammenlikninger med sin egen og andres følelsestilstand, såkalt inter-affektivitet (ibid.).

Stern (1991) snakker også om representasjoner av interaksjoner som har blitt generalisert, såkalte RIG-er. Dette forklarer han som fleksible strukturer som representerer et gjennomsnitt av konkrete opplevelser, som tilsammen utgjør en generalisert prototype. Når vi bruker tid med andre mennesker danner vi minner av spesifikke episoder, og når slike episoder gjentas, dannes en RIG. RIG-ene vi har dannet gjennom interaksjon med andre mennesker, bidrar til at opplevelsen av seg selv med andre blir internalisert (ibid.). Musikk kan vekke assosiasjoner til våre RIG-er som omhandler interaksjon og felleskap med andre mennesker, og dermed gi en opplevelse av at man ikke er alene.

Flersomhet kan også knyttes til gruppeterapeutisk teori og Yaloms prosessvariabel *universalitet*, opplevelsen "av å ha noe grunnleggende felles med andre mennesker" (Kjølstad, 2004, s. 42). Gleden av å oppleve at man ikke er alene om å tenke og føle som man gjør, og den bekreftende opplevelsen av fellesskap, kan fungere som en "motopplevelse" til

følelsesmessig og sosial isolasjon. Opplevelsen av universalitet kan også ses på som en motgift mot skamfølelse over det man har vært utsatt for eller det man ikke mestrer, når man i fellesskapet (i denne sammenheng musikken) blir møtt uten fordømmelse (ibid.).

4.5.1 Anerkjennelse

Alle mennesker har et behov for å bli sett, bekreftet og anerkjent som den man er i den sammenhengen og situasjonen man befinner seg i (Trondalen, 2016). Schibbye (2013) skiller mellom en *indre* og en *ytre anerkjennelse*. Denne ytre anerkjennelsen i form av ros og heder er også viktig, men henvender seg til prestasjon. *Indre anerkjennelse* søker derimot å se og verdsette en persons indre verden av opplevelser, og inkluderer empati, forståelse og aksept (ibid.). Det dreier seg om en affektiv opplevelse av å bli forstått og "fanget opp" i en annen, innenfor den andre. I praksis innebærer anerkjennelse: lytting, forståelse, aksept, bekreftelse og toleranse (Schibbye, 1996; Trondalen, 2016). På teorinivå er empati og intersubjektivitet begge viktige begrep for å forstå annerkjennelse (Trondalen, 2016).

4.6 Destruktiv musikkbruk

Vi har gjennom denne teksten tydelig sett at musikk kan brukes på en helsefremmende måte, men musikk kan også brukes til å intensivere vonde følelser, og forlenge tiden man dveler med dem (McFerran, 2017). En studie med 111 australske tenåringer i alderen 15-18 år, viste at noen ungdommer følte seg verre etter å ha lyttet til musikk når de var triste eller sinte. Samtlige av disse ungdommene hadde vist tendenser til økt risiko for å utvikle psykiske lidelser (McFerran, 2010). En annen studie av McFerran, viste at ungdom med risiko for å få depresjon hadde større sannsynlighet for et vanedannende og repetitivt forhold til spesielt heavy metal (University of Melbourne, 2011), og "at ungdommene kunne bli «fastlåst» i negative mønster, der musikken kunne gjøre vondt verre" (Overå, 2013, s.36). I en studie av McFerran & Saarikallio (2014) så forskerne at ungdommene som hadde det bra, i større grad kunne se negative konsekvenser av sin musikkbruk når slike oppstod, og dermed endre musikkvalget. Ungdommene med dårligere psykisk helse fortsatte å lytte til musikken selv om det ga negative konsekvenser (ibid.). Noen mennesker kan derfor ha behov for hjelp og veiledning fra familie, venner eller profesjonelle for å bli oppmerksomme på hvordan de kan bruke musikk for å få det *bedre*.

5. Drøfting

Gjennom de foregående kapitlene har jeg presentert temaet for denne studien, lagt frem metodebruk, presentert resultatene fra spørreskjemaundersøkelsen, samt sett på teori relevant for oppgavens tematikk. Jeg vil nå drøfte resultatene fra spørreskjema-undersøkelsen (presentert i kapittel 3) i lys av teorien som ble framlagt i forrige kapittel.

5.1 Respondentenes musikklytting

For de fleste respondentene, hhv. 71 % (diagram 22, s. 30) og 75 % (diagram 23), var det en spesiell sang eller type musikk de lyttet til i perioden de opplevde å stå i en utfordrende situasjon. Flest lyttet til pop-musikk (38 % og 43 %) eller lovsang/salmer (43 % og 29 %). Mange lyttet også til klassisk musikk (25 % og 22 %). I resultatkapitlet undret jeg meg over om dette kan ha en sammenheng med tilgjengelighet, og at man lettere stiller seg eksistensielle spørsmål i vanskelige og utfordrende perioder (s. 30). En annen mulig forklaring kan være at samtlige tre sjangere er brede, og rommer mye og ulik musikk. Selv om salmer kan sies å ha sitt særpreg, rommer *lovsang* også musikk som kunne vært definert som andre sjangre (eks. rap, elektronisk musikk m.m.). Skillene mellom sjangrene er heller ikke skarpe, og mye musikk som ikke entydig kan sies å tilhøre en bestemt sjanger, blir definert som pop-musikk. Slik har det innen pop-musikken oppstått flere undersjangre, som f.eks. pop-rock og pop-country. Også klassisk musikk kan deles inn i ulike undersjangre, som barokkmusikk, romantisk, wienerklassisk, opera, m.m.

I resultatkapitlet framla jeg resultatene fra alle spørsmålene som ble stilt i spørreskjema-undersøkelsen, med unntak av ett spørsmål: *Hvilken sang, artist eller plate lyttet du til?* Da det er nærmere 200 besvarelser, som nesten alle er ulike, så jeg det som lite hensiktsmessig. Navn som Bach, Bob Dylan, Trygve Skaug, Metallica, Bjørn Eidsvåg, Dua Lipa, Bethel Music, No. 4, Madonna, Mari Boine, Sex Pistols, samt "Klassisk musikk for børn", gir et lite innblikk i mangfoldet som nevnes.

5.1.1 Viktige faktorer i musikken

På generell basis er det mange faktorer i musikken som er viktig for respondentene (diagram 11, s. 23), men blant dem blir *følelsen en får når en lytter* til musikken, samt *helheten,* ansett for å være de viktigste for flest respondenter (35 % og 22 %, diagram 12, s. 24). Mange anser *melodien* som viktigst (18 %), mens andre igjen anser *teksten* som det viktigste (10 %). Det jeg likevel fant var interessant, var at så mange som 50 % av

respondentene svarer *ja* på at andre faktorer i musikken ble viktig for dem da de opplevde en utfordrende situasjon eller livsfase, enn ellers (diagram 26 og 27, s. 31).

Flest trakk frem at teksten nå ble viktig (58 % i både diagram 28 og 29, s. 32), og blant disse hadde 60 % (diagram 30, s. 32) og 56 % (diagram 31) svart at andre faktorer i musikken ble viktige enn når de generelt lytter til musikk. Nesten like mange oppga *følelsen de fikk når de lyttet* (53 % i diagram 28 og 55 % i diagram 29) som viktig i den utfordrende situasjonen. Blant disse hadde 55 % (diagram 30) og 56 % (diagram 31) svart at det var andre faktorer som opplevdes viktig i situasjonen enn ellers. Også blant de som svarte at *minnene tilknyttet musikken* var viktig, hadde 67 % (diagram 30) og 50 % (diagram 31) svart at andre faktorer opplevdes viktig. Mange opplevde fortsatt melodien som en viktig faktor i musikken (34 % i diagram 28 og 39 % i diagram 29), men blant disse hadde flertallet svart *vet ikke* eller *nei* på at det var andre faktorer i musikken ble viktig enn når de ellers lytter til musikk (56 % i diagram 30 og 60 % i diagram 31).

Å svare på akkurat hvorfor disse resultatene er som de er, vil ikke her være mulig. Likevel undrer jeg meg på om søken etter støtte, anerkjennelse, trøst og/eller håp kan være knyttet til at musikkens *tekst* i disse periodene opplevdes viktigere enn ellers. Vi har også tidligere sett det nevnt blant respondentene at musikken, og da teksten, satte ord på deres egne følelser (s. 39), og at dette var noe som ble verdsatt. Av den grunn kan kanskje også *følelsen respondenten får* være viktig, spesielt om man lytter nettopp med en hensikt om å bli mer bevisst egne følelser, og virkelig kjenne etter hva man egentlig føler. Følelsen musikken gir når man lytter er også viktig for egen følelsesregulering, som mange av respondentene har nevnt at musikken hjalp dem med (s. 42).

5.1.2 Den personlige musikken

Musikk er ikke bare noe som anses som en aktivitet blant mange, men den *infiltrerer* hverdagen (Ruud, 2013b). Fra diagram 14 (s. 26) er det tydelig at respondentene lytter til musikk når de har mye energi og når de er trøtte og slitne, når de er glade og når de er lei seg. Respondentene lytter også til musikk i mange forskjellige situasjoner i hverdagen (diagram 13, s. 25). De lytter både når de er utendørs og går tur eller kjører kollektivt, når de holder på med ulike gjøremål som å arbeide eller vaske, og når de slapper av og koser seg. Likevel svarer de fleste (88 %) at de foretrekker å lytte aktivt til musikk når de er alene (diagram 16, s. 27). I de forrige spørsmålene jeg nevnte (diagram 13 og 14), spurte jeg ikke

respondentene spesifikt om *aktiv* musikklytting. Det kan derfor tenkes at situasjonene og sinnsstemningene respondentene oppgir at de lytter til musikk i, også innbefatter situasjoner der musikken er i bakgrunnen. En annen mulighet for å oppleve at man lytter alene, selv med andre tilstede (f.eks. på bussen), er at respondentene bruker øreproppper/ headset når de lytter, og med det stenger omgivelsene ute. Dette gjennom å skape sin egen "boble", et eget lydlandskap der en er den eneste lytteren. Samtidig signaliserer også bruk av øreproppper eller headset til andre at man er "utilgjengelig" (Skånland, 2011; 2012).

Gjennom teorikapitlet har jeg sett på at musikkpreferanser er dypt personlig, at følelser og opplevelser tilknyttet musikken varierer fra person til person (Skarpeid, 2009), og at det av den grunn er selvvalgt musikk som gir størst positiv effekt på lytteren (Batt-Rawden, 2018; Ruud, 2005). Kroppslige reaksjoner, følelsesbevissthet og regulering av følelser, putter Ruud (2013a) inn i *det personlige rom*. Han snakker også om en følelse av *et indre rom* der ingen andre har tilgang, men at dette indre rommet ikke bare skal avgrenses (ibid.). Det er nettopp her jeg tenker at musikken slipper inn. Det å være alene når man lytter eller utøver musikk, gjør det nok lettere å være i dette indre, personlige rommet. For noen er det kanskje helt nødvendig å være alene for å virkelig kunne slippe musikken inn, og å kunne tillate seg å kjenne på følelsene som musikken åpner opp for. En respondent beskriver også opplevelsen av at det var nettopp musikken som skapte et slikt indre rom:

> [Musikken kunne gi] en følelse av å være i det som var vondt i livet, og tåle å kjenne eller romme det, fordi musikken på en måte ga meg et vakkert rom å være i med smerten. Et større rom, en opplevelse av at livet er mer enn det vanskelige, og at det kan lande godt etterhvert (...).

5.2 Flersomhet gjennom musikken

"Å høre på musikk som resonnerte med meg ga meg en følelse av å bli forstått når ikke det oipplevdes [*sic*] som om andre forstod" (respondent). Gjennom resultatene så vi at flere respondenter nevner at de gjennom musikken kjente på en følelse av å bli forstått, bekreftet og anerkjent, og at de ikke var alene med sine utfordringer (s. 43). Vi kan si at respondent-ene opplevde intersubjektivitet gjennom musikken (jf. 4.5 Flersomhet, s. 53), og da kanskje spesielt gjennom musikkens tekst, men også en form for inter-affektivitet. Respondentene kunne være sårbare med musikken, uten at musikken dømte. "Musikken er som en lyttende venn", skriver en av respondentene. Her vekker musikken og assosiasjoner til

respondentens RIG-er. Dette fordi respondenten, for å kunne sammenlikne musikken med en venn, allerede har en internalisert forståelse utfra erfaringer av hvordan vennskap med andre oppleves.

I tillegg til at musikken kan være en god støttespiller, og gi opplevelsen av at man ikke er alene og ensom selv om man lytter til den uten andre rundt seg, beskriver noen av respondentene at musikken også kan skape et fysisk fellesskap. Dette gjennom å utøve musikk sammen, eller ved at man foretrekker den samme musikken: "(...)i tillegg fikk jeg veldig mange nye venner som jeg fortsatt er god venn med dag, kun fordi vi likte den samme artisten" (respondent).

5.3 Regulering og bearbeiding av følelser

I kapittel 4.3.2 (Følelsesregulering og musikk, s. 51) viste jeg til Saarikallio og Erkkiläs (2007) syv reguleringsstrategier. Blant respondentenes besvarelser er det mange eksempler på hvordan disse strategiene blir benyttet i hverdagen. Noen av respondentene oppgir at de lytter til musikk "Når jeg går på konsert" (respondent), i "sosiale sammenhenger" (respondent), og "Når jeg har lyst til å nyte musikken", og musikken blir da brukt som *underholdning*. 56 % av respondentene velger å lytte til musikk når de kjeder seg (diagram 14, s. 26), og det er nærliggende å tro at dette er nettopp fordi de ønsker å bli underholdt. Respondentene bruker også musikken til å underholde seg når de "Lager mat og annet husarbeid" (respondent), eller andre gjøremål. I diagram 13 (s. 25) kan vi se at hele 69 % av respondentene lytter til musikk når de vasker.

Respondentene benytter i tillegg musikken til *revitalisering*. 69 % av respondentene lytter til musikk når de slapper av (diagram 13), og 64 % av respondentene oppgir å lytte til musikk når de er trøtte og/eller slitne (diagram 14). Flere forklarer at de lytter til musikk for å "Finne roen og freden" (respondent). "[Jeg lytter til musikk når jeg] Trenger å koble av ved spenninger, eller må opparbeide meg energi kjapt for å komme videre i dagen" (respondent). Her bruker altså respondenten musikken for å gjenvinne energien slik at dagen mestres på en best mulig måte.

Flere av respondentene beskriver hvordan "Musikken er en utrolig stor forsterker for de følelsene jeg har" (respondent). De beskriver at musikken *forsterker følelsene* på en positiv og trygg måte, som igjen lar dem bearbeide følelsene. "Den samme musikken har først

forsterket smerten, før den etter en tid har hjulpet til å litt etter litt lindre smerten" (respondent). Andre ønsker derimot å *avledes* fra de negative følelsene. Musikken blir brukt når de "Har angst og/eller mye tankekjær å [*sic*] uro" (respondent), og "når ting er litt kjipt, så får musikken meg til å tenke mer positive tanker siden jeg blir glad" (respondent). En måte å bruke musikken som avledning på, er å benytte musikk det er vanskelig å være trist til – i praksis det motsatte av å bruke musikk som forsterker de triste følelsene: "Jeg bruker gjerne musikk jeg liker, med fengende rytmer og melodier for å få opp nedstemte følelser" (respondent). Andre igjen, bruker musikken til å *ventilere* og få utløp for følelsene sine. Flere respondenter beskriver at musikken kunne hjelpe med å utløse gråt, og at denne ventileringen "lettet noe på trykket" (s. 40), mens andre skriver at musikken "kunne få ut sinne" (respondent). Men musikken kan også fungere som en ventil for andre og positive følelser, f.eks. glede (s. 41). Flere respondenter trekker frem at etter å få utløp for følelsene var det lettere å bearbeide dem etterpå (s. 40).

Begrepene *følelsesforsterkning*, *avledning* og *ventilering* kan og bære negative assosiasjoner med seg. Avledning kan tenkes å handle om å skyve utfordringene "under teppet" og at følelsene da underbevisst bygger seg opp, eller at det skjer en slags fornektelse. Likevel kan det å avlede være en positiv ting. Det er ikke alltid man orker til å gå inn i følelsene og utfordringene sine, og noen ganger kan det være lurt å vente med dette til man har nok energi, for så å ta tak i følelsene. Musikken kan *da* hjelpe med å forsterke følelsene, og plassere dem i forgrunnen, slik at man kan prosessere og bearbeide dem, men uten at følelsene og utfordringene skal ta overhånd. Musikken kan også hjelpe med å få utløp for vanskelige følelser. Som en respondent skrev: "Å grine og skriketil [*sic*] tekster ved samlivsbrudd er fantastisk". Selv vil jeg hevde at dette er en mye sunnere måte å få utløp for følelsene sine på enn f.eks. å slutte å spise eller begynne å røyke.

De siste reguleringsstrategiene er *reflektering* og *trøst*. Flere respondenter beskrev hvordan musikken lot dem bearbeide tanker, følelser og sorgsituasjoner, og samtidig fylte dem med håp. Musikken gav også "en følelse av trøst, eller oppløfting i tunge stunder" (respondent). Disse strategiene vil jeg også si har glidende overganger til de andre reguleringsstrategiene. En respondent beskriver at musikken "minte meg på de vakre ting i verden" (s. 41). Dette kan hjelpe med å trøste, men kan også være med på å skape en avledning. Både trøst og reflektering, og bearbeiding, kan gjerne også foregå parallelt med de andre reguleringsstrategiene.

Von Tetzchner (2001) skriver at mestring ofte brukes synonymt med regulering, da mestring av stressende situasjoner er en regulering i seg selv. Ser vi tilbake på definisjonene på mestring (4.1 Livsmestring, s. 46), kan vi se at disse reguleringsstrategiene på et vis også kan kalles mestringsstrategier. Musikken som *underholdning* kan brukes til å ha det bra i livet her og nå, samt klare å leve med, og forbedre, det faktum at f.eks. huset må vaskes. *Revitalisering* kan brukes for å koble av i situasjonen så man klarer å leve med den, samt gjenvinne energi slik at man er rustet til fremtidige utfordringer. *Følelsesforsterking*, *avledning*, *ventilering* og *trøst* handler alle også om å håndtere livet og situasjonen. Det gjør også *reflektering*, som i tillegg kan knyttes til håp og tro på endring.

5.3.1 Følelsesbevissthet

For å kunne bearbeide egne følelser, trenger man å bli bevisst hva man egentlig tenker og føler. I spørreskjemaundersøkelsen ble respondentene spurt om musikken hjalp noe på denne bevisstheten. 24 % (diagram 42, s. 35) og 35 % (diagram 43) av respondentene svarer at musikken *i stor grad* hjalp dem å bli mer bevisst på egne følelser, mens hhv. 41 % og 42 % svarer at musikken hjalp *i noen grad*. Dette kommer også frem der respondentene med egne ord har kunnet skrive om sine erfaringer med bruk av musikk gjennom utfordrende situasjoner. Musikken hjalp dem å komme i kontakt med følelsene sine, og å kjenne på dem (s. 39-40 og s. 41). Musikken "satte ord på" respondentenes følelser, men kunne også la respondentene kjenne på følelser «selv når [følelsene] ikke hadde ord» (respondent).

En av respondentene skriver: "Jeg tror at jeg gjennom musikken blir mer bevisst mine følelser og tanker, noe som har gjort meg til en sterkere person enn det jeg var for bare noen år siden". Respondenten beskriver her en utvikling som har ledet til en emosjonell kompetanse, en "Evne til å forstå egne (…) følelser" (von Tetzchner, 2001, s. 626). Emosjonell kompetanse handler også om "å ta i bruk og regulere uttrykket i egne emosjoner i problemløsning og sosiale samspill" (ibid.), som igjen kan knyttes til mestring.

5.3.2 Følelser og identitet

Det siste spørsmålet deltakerne fikk om situasjonen de stod i (før de ev. kunne velge å utdype nærmere) var hvilken eller hvilke følelser musikken de hadde benyttet i de utfordrende situasjonene vekker i dag (diagram 46 og 47, s. 37). Det framkommer at musikken kan fremkalle mange og ulike følelser når musikken nå blir lyttet til. Musikken

vekker minner (44 % og 48 %), og gir for mange en god følelse (55 % og 54 %). Kanskje kan denne gode følelsen, og at flere kjenner på en mestringsfølelse (10 % og 9 %), for noen være koblet til at de har kommet seg gjennom denne utfordrende perioden og nå føler seg litt sterkere i møte med livet. De er igjen mer rustet til å møte fremtidige utfordringer. For andre kan musikken gjøre dem triste (15 % og 12 %), eller la dem kjenne på et ubehag (6 % i begge diagrammer). For noen kan det være en påminnelse om hvor vanskelig perioden var, som for respondenten som forklarer ubehaget med at "jeg skjønner hvor dårlig jeg hadde det". For noen kan musikken ta dem tilbake i tid (jf. Ruuds (2013a) *tidens og stedets rom*, s. 53) og vekke de samme følelsene som da de stod i den utfordrende situasjonen.

Det er for meg derfor ikke vanskelig å forstå at musikken da er tett knyttet opp til respondentenes opplevelse av egen identitet. Situasjonene respondentene har vært igjennom blir en del av deres historie, som kan knyttes til deres identitet. Musikken som knyttes til situasjonene kan derfor igjen knyttes til respondentenes egen identitets-opplevelse. Respondentene skriver også at musikken har bidratt til å danne egen identitet (s. 43), og å definere seg selv som person, og at musikken kan bidra til å vise andre hvem de er. Gjennom utfordrende situasjoner har musikken for noen hjulpet å holde fast i egen identitet (s. 41), noe som kan være vanskelig når utfordrende situasjoner trekker ut i tid. Musikken som er knyttet til disse utfordrende situasjonene, men også gode øyeblikk og perioder (f.eks. musikk brukt i bryllup), fungerer som "soundtracks" for eget liv.

5.4 Tro på endring gjennom musikken

I den første delen av spørreskjemaundersøkelsen ble respondentene spurt om de noen gang har lyttet til musikk med en hensikt om å endre følelser eller sinnsstemning (diagram 15, s. 26). Så mange som 83 % svarte *ja* på dette spørsmålet, mens 10 % av respondentene var *usikre*. Dette tenker jeg kan si noe om at mange mennesker i mer eller mindre grad er bevisst hva musikken kan gjøre og hvordan man kan benytte seg av det musikken tilbyr, og/eller har erfaringer med dette. I de aktuelle situasjonene og livsfasene respondentene trakk frem, var det 65 % (diagram 36, s. 34) og 77 % (diagram 37) som lyttet bevisst til musikk for å prøve å hjelpe seg selv. 15 % (diagram 36) og 8 % (diagram 37) svarte her *vet ikke*. At prosentsatsen av respondenter som benyttet musikken bevisst var høyere på spørsmålet i diagram 15, kan ha flere ulike forklaringer. En mulig forklaring kan være at de respondentene som ikke lyttet til musikk for å prøve å hjelpe seg selv, ikke trodde musikken kunne være til hjelp i den aktuelle situasjonen (diagram 36 og 37). En annen forklaring kan

være at respondentene ble bevisst musikkens muligheter i etterkant av situasjonen de beskrev. Som tidligere nevnt, ble det ikke stilt spørsmål om hvor lang tid som har gått siden den aktuelle situasjonen. Det er derfor en mulighet for at respondentene har blitt oppmerksomme på hvordan musikken kan hjelpe, og selv brukt musikk på denne måten i andre situasjoner, i senere tid.

50 % av respondentene i spørreskjemaundersøkelsen mente at musikken hjalp dem *i noen grad* i situasjonen de stod i, mens 34 % mente musikken hjalp *i stor grad* (diagram 38, s. 35). I situasjon nr. 2 var det også 50 % som mente musikken hjalp dem *i noen grad*, men en økning til 41 % som mente at musikken hjalp dem *i stor grad* (diagram 39). Jeg utførte i tillegg en krysstabulering mot hvorvidt respondentene *lyttet bevisst til musikk for å prøve å hjelpe seg selv i denne perioden*. Resultatene viser at 87 % (diagram 40, s. 35) og 89 % (diagram 41) av respondentene som opplevde at musikken hjalp dem *i stor grad*, hadde brukt musikken bevisst for å prøve å hjelpe seg selv. Det samme hadde 67 % (diagram 40) og 77 % (diagram 41) av respondentene som mente musikken hadde hjulpet *i noen grad*. Til gjengjeld viser diagrammene at 100 % (diagram 40) og 80 % (diagram 41) av de som har svart *nei*, musikken hjalp ikke, heller ikke hadde lyttet bevisst for å prøve å hjelpe seg selv. 57 % (diagram 40) og 50 % (diagram 41) av de som hadde svart *vet ikke*, hadde svart dette på begge spørsmålene. (I den andre situasjonen, diagram 41, var det kun 5 respondenter som hadde svart av musikken *ikke hjalp*, og 2 respondenter som hadde svart *vet ikke*.)

Resultatene viser en *mulig* sammenheng mellom det å lytte bevisst til musikk for å hjelpe seg selv i sin utfordrende situasjon, og opplevelsen av at musikken hjalp i stor eller noen grad. Med andre ord kan man si at respondentenes mestringstro, troen på at musikken ville hjelpe dem i situasjonen, nok hadde betydning for hvorvidt de opplevde at musikken faktisk hjalp. Flere respondenter uttrykte også at musikken bidro til å gi dem troen på seg selv, og en av respondentene skriver spesifikt at selvtilliten blir påvirket av musikken som lyttes til (s. 43), som igjen kan knyttes til egen mestringstro (s. 47).

At mestringstro nok er knyttet til hvorvidt musikken hjalp respondentene, samsvarer med resultatene fra McFerran og Saarikallios studie (2014), som viste at musikken i de fleste tilfeller hjelper når man lytter med en hensikt om å hjelpe seg i utfordrende perioder. Studiet deres viste samtidig at deltakerne i stor grad fokuserte på de positive opplevelsene og effektene av musikken når de lyttet med denne hensikten, mens ev. negative virkninger i

større grad kom frem da forskerne spesifikt spurte om dette (ibid.). Gjennom spørreskjemaundersøkelsen har jeg forsøkt å stille nøytrale spørsmål, samt legge til svaralternativer som også kan ses på som "negative". Likevel kan jeg ikke vite hvorvidt noen respondenter kan ha utelatt, eller ikke tenkt over, ev. negativ påvirkning fra musikken.

5.5 Musikk som en forebyggende helseressurs

I litteraturen finner vi flere eksempler på at musikken blir brukt som en mestringsressurs i hverdagen (Beckmann, 2013; 2014; DeNora, 2000; Skånland, 2007; 2009; 2012; Ruud, 2013a; Ruud, 2013b m.fl.), noe besvarelsene i spørreskjemaundersøkelsen bekrefter. Ruud (2005; 2011; 2013a; 2013b) foreslår at bruken av musikk på denne måten kan fungere som et "kulturelt immunogen", på lik linje med at vi tar ansvar for egen helse ved å pusse tennene, spise sunt, trene o.l. Han snakker altså om musikken som en forebyggende helseressurs. Innen profesjonen musikkterapi er den terapeutiske relasjonen en vesentlig faktor, fremfor å overlate terapiarbeidet til musikken alene (Ruud, 2005). Men, med det nye fokuset på musikk og helse, også utenfor terapirommet, åpner det seg imidlertid nye muligheter for et bredere fokus på det musikkterapeutiske fagfeltet (Ruud, 2013b). Både gjennom økt fokus på hva musikken kan brukes til utenfor terapirommet i et behandlings-forløp, men også folks forebyggende musikkbruk som en mestringsressurs i hverdagen. Tidligere (s. 48) har vi sett at det har blitt et økt fokus på god psykisk helse, og forebyggende tiltak, og den norske regjeringen ønsker å skape "et samfunn som fremmer mestring (...) og opplevelse av mening" (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 7). Her kan musikken få en viktig funksjon for folkehelsen, men musikken kan også ha en destruktiv virkning (4.6 Destruktiv musikkbruk, s. 55).

5.5.1 Destruktiv påvirkning

Blant besvarelsene på spørreskjemaundersøkelsen framkom det at musikken ikke alltid har utelukkende positive virkninger (se s. 40 og s. 44). Noen sanger "kan bli for vonde" (respondent) i en allerede sårbar situasjon, mens andre ganger kan musikken bli et irritasjonsmoment fordi man er sliten og har behov for stillhet (s. 26). Jeg opplevde det spesielt interessant i et par besvarelser, at selv om musikken virket destruktivt forsterkende på respondenten, hadde den samtidig positive virkninger (s. 40). Respondentene skriver at de kunne gå inn i de vonde følelsene, samtidig som de ikke var alene, og de opplevde seg anerkjent og forstått i musikken.

Det framkommer også av diagram 14 (s. 26) at det var en betydelig lavere andel av respondentene som valgte å lytte til musikk når de var sinte, fremfor andre situasjoner og sinnsstemninger. I mitt utvalg av respondenter hadde så mange som 92 % selv utøvd musikk på et eller annet tidspunkt (diagram 5, s. 20). Det kan derfor tenkes at disse respondentene har en økt kunnskap om hvordan musikken påvirker dem, og selv unngår å bruke musikken i situasjoner hvor det er en økt sannsynlighet for destruktiv påvirkning.

I likhet med McFerrans (2010) studie (se s. 55), viste en studie av Martin, Clarke og Pearce (referert i Ter Bogt, Mulder, Raaijmakers & Gabhainn, 2011) at ungdom og unge voksne som er triste eller har vonde følelser *etter* å ha lyttet til musikk, har høyere risiko for å utvikle depresjon. I tillegg kan det også knyttes til en forhøyet risiko for misbruk av narkotiske midler, kriminalitet og selvmordstanker (ibid.). Det kunne vært interessant med studier som ser på hvorvidt en slik risiko er forhøyet også hos voksne og/eller eldre personer.

Mitt respondentutvalg bestod av mennesker i alderen 18 år og oppover. Dette kan indikere at respondentene har lenger erfaring med bruk av musikk i utfordrende situasjoner, og med det kanskje også økt kunnskap rundt egen musikkbruk og hvordan musikk påvirker dem. Siden spørreskjemaundersøkelsen ble utført anonymt, må det settes lit til at respondentene svarte sannferdig både på spørsmålet som omhandlet egen alder, og samtlige av de andre spørsmålene. At det i spørreskjemaundersøkelsen ikke ble stilt spørsmål om hvor lang tid som har gått siden situasjonen de beskrev, gjør at jeg ikke vet hvorvidt respondentene også kan ha beskrevet situasjoner fra barne- og ungdomsalder. Spesielt der deltakerne har beskrevet situasjoner tilknyttet omsorgssvikt (for prosentandel, se diagram 18 og 19 s. 28), er det naturlig å tenke at situasjonene foregikk da de var barn og/eller ungdom.

5.5.2 Musikkterapeuten som veileder

Gjennom ungdomstiden er mange allerede spesielt sårbare, da det skjer store forandringer i kroppen og psyken. Likevel kan også barn, voksne og eldre ha utfordringer de står i, og perioder der selvfølelsen og/eller energien er svakere. Med en smarttelefon i lomma, er musikken tilgjengelig til enhver tid, og det kan således være viktig med kunnskap og veiledning rundt bruken av musikk som en mestringsstrategi. Musikkterapeuter innehar mye kunnskap om musikkens påvirkningskraft, og kan derfor brukes som veiledere. Musikkterapeuter jobber gjerne ut ifra et ressursorientert perspektiv, som innebærer at de møter sine klienter med en forståelse av likeverd og gjensidighet, og anerkjenner

hverandres ressurser (Rolvsjord, 2008). Ved en slik ressursorientert forståelse blir derfor ikke musikkterapeutens oppgave å drive med "opplæring" i forebyggende musikkbruk, men heller gjøre mennesker bevisst på egne ressurser og egenskaper i møte med musikk, for slik å bidra til å mestre hverdagen bedre (Eriksen, 2012). Likevel bør det gjennom slik veiledning læres bort verktøy for å se når musikkbruken får negative konsekvenser, og hvordan man i så tilfelle kan endre dette.

I likhet med mange andre tidligere tiltak for å fremme folkehelsen (se s. 49), kan veiledning rundt egen musikkbruk innføres i skolen. Som beskrevet i avsnitt 4.2.2 (s. 49) har *folkehelse og mestring* blitt et tverrfaglig tema på grunnskolen og i den videregående skolen f.o.m. høsten 2020. Dette gjenspeiles også i musikkfaget. Både gjennom beskrivelsen av hvordan dette tverrfaglige temaet kommer til syne i musikkfaget (Ringereide & Thorkildsen, 2020; Utdanningsdirektoratet, u.å. c) og gjennom kompetansemålene i musikk for de ulike trinnene (Ringereide & Thorkildsen, 2020) blir det for meg tydelig at det legges stor vekt på musikkens helseressurser gjennom utøving av ulikt repertoar. Eleven skal også kunne formidle, og etter hvert reflektere over, musikalske opplevelser gjennom samtale. Her savner jeg et fokus på egen bruk av musikk, og hvordan dette kan ha positiv påvirkning på egen livsmestring, men også ha negative konsekvenser.

Musikkterapeuter har en særlig kompetanse om musikkbruk og musikkens påvirknings-kraft. Flere skoler har allerede egne musikkterapeuter tilknyttet spesialpedagogisk opplæring, men på et flertall av Norges skoler er det ikke behov for musikkterapeuter i full stilling. Noen steder er dette løst gjennom å ha musikkterapeuten i en stilling som dekker skolene i hele kommunen. Mitt forslag er at musikkterapeutene også kan benyttes til musikkundervisningen som omhandler musikkens påvirkningskraft på egen livsmestring, hva musikken tilbyr og hvordan vi bruker den, enten ved å bidra direkte i disse timene, eller gjennom veiledning av elevenes lærer.

6. Oppsummering og avsluttende refleksjoner

Denne studien har hatt til hensikt å utforske et utvalg menneskers erfaringer knyttet til bruk av musikk i utfordrende situasjoner. Med tematikk som omhandler personlige erfaringer og er såpass nært knyttet til menneskers følelser som *egen musikkbruk i utfordrende situasjoner og livsfaser* er, kan det generelt ikke framlegges en endelig konklusjon. Det kan heller ikke presenteres en konkret fasit for hvordan musikk skal brukes i slike situasjoner, f.eks. for å fremme mestring og helse, da dette vil være individuelt både innenfor ulike kulturer, og fra person til person.

I innledningskapitlet satte jeg opp følgende problemstilling:

> *Hvilke erfaringer har et utvalg mennesker hatt med å bruke musikk gjennom situasjoner og livsfaser som normalt oppleves utfordrende, og på hvilken måte benyttes musikken som en mestringsressurs?*

Gjennom de foregående kapitlene har jeg svart på problemstillingen gjennom å presentere respondentenes erfaringer, før jeg deretter har drøftet resultatene i lys av teoretiske perspektiver. Jeg vil derfor nå komme med en oppsummering av studiens funn.

Oppsummering

Resultatene har vist at respondentene bruker musikk i mange ulike deler av hverdagen – også når de har det utfordrende og vanskelig. For halvparten av respondentene var det andre faktorer i musikken som ble viktige i disse utfordrende periodene, sammenliknet med når de ellers lytter til musikk.

Det har gjennom denne studien blitt redegjort for hvilke erfaringer et utvalg mennesker har hatt ved å bruke musikk gjennom utfordrende situasjoner og livsfaser. Respondentene oppga at musikken hjalp dem å bli bevisst egne følelser, sette ord på følelsene, komme i kontakt med dem, og å tillate seg å kjenne på, og gå inn i, følelsene. For respondentene var musikken også et verktøy for å få utløp for egne følelser på en sunn måte, akseptere og bearbeide egne følelser, samt regulere egne følelser, noe respondentene gjorde både bevisst og ubevisst. Teorien lagt frem i kapittel 4 (fra s. 50) understøtter også slike effekter på egne følelser ved bruk av musikk. Fra respondentenes besvarelser framkom det at musikken også kunne brukes som et forsvar, en flukt, og avledning fra det vonde.

For respondentene bidro musikken til å gi en opplevelse av å ikke være alene. De opplevde flersomhet, og de følte seg sett, forstått og anerkjent. Musikken gav dem også mulighet for avkobling og ro når de hadde behov for det. I tillegg opplevde respondentene at musikken kunne gi håp, motivasjon, glede og skape drømmer. Noen respondenter hevdet at musikken for dem hadde vært livsviktig. At musikken har fått en så sentral plass gjennom respondentenes utfordrende situasjoner, knytter igjen musikken sterkt til respondentenes identitetsopplevelse.

I problemstillingen spurte jeg videre om på hvilken måte musikken benyttes som en mestringsressurs. Jeg har i teorikapitlet (4.3.2 Følelsesregulering og musikk, s. 51) presentert Saarikallio og Erkkiläs (2007) syv reguleringsstrategier: underholdning, revitalisering, følelsesforsterking, avledning, ventilering, reflektering og trøst, og i drøftingen (5.3 Regulering og bearbeiding av følelser, s. 59) knyttet respondentenes musikkbruk til disse. Som von Tetzchner (2001) påpeker, kan regulering av egne følelser sies å være mestring i seg selv, og slik kan vi se de syv reguleringsstrategiene som ulike måter å benytte musikk som en mestringsressurs. Flesteparten av respondentene (se diagram 38 og 39, s. 35) opplevde at musikken hjalp dem i *stor* eller *noen* grad i situasjonen de stod i.

Fra respondentenes besvarelser framkommer det at musikken ikke utelukkende gir positive erfaringer. Musikken kan også påvirke destruktivt, som støttes av andre studier (McFerran, 2010; McFerran & Saarikallio, 2014; Ter Bogt et al., 2011). De av mine respondenter som hadde reflektert rundt musikkens negative påvirkning virket bevisst dette, og kunne derfor endre eget musikkvalg. Likevel beskrives det i teorien (McFerran & Saarikallio, 2014; McFerran, 2017) at noen kan ha behov for veiledning for å bli bevisst hvordan musikken kan påvirke, både positivt, men også negativt. I et folkehelseperspektiv kan musikken være en viktig, og ikke minst lett tilgjengelig, ressurs. Musikkterapeuter bør derfor kunne benyttes som veiledere, da de innehar en betydelig kompetanse om musikkens påvirkningskraft.

Avsluttende refleksjoner og veien videre

Utover i masterprosessen ble jeg stadig mer oppmerksom på hvor stort tema *musikkbruk i hverdagen* egentlig er, og at jeg nok kunne snevret inn tematikken ytterligere allerede fra start for å gjøre prosessen lettere for meg selv. Gary Ansdell (2013) forteller at han opplevde, etter å ha pratet om musikkterapi i en panelsamtale for musikkstudenter, at flere

studenter ønsket å dele sine "musikalske livshistorier". Han satt igjen med en følelse av at disse historiene bare var toppen av isfjellet som rommer menneskers erfaringer med musikk, musikkbruk, og forståelse av hvordan musikken er en hjelpende ressurs i hverdagen og gjennom livsløpet. På samme måte har jeg fått et lite innsyn i erfaringer et utvalg mennesker har hatt med musikk gjennom utfordrende situasjoner og livsfaser, og hvordan dette kan knyttes til mestring. Mitt utvalg kan sies å være lite, samtidig som det heller ikke gir grunnlag for å si noe om f.eks. Norge som populasjon, da 92% som selv har utøvd musikk på et tidspunkt (diagram 5, s. 20) nok ikke gjenspeiler den generelle befolkningen. Likevel håper jeg at denne studien har gitt et lite innblikk i tematikken, og kan inspirere til videre forskning på egen musikkbruk som mestringsressurs.

I innledningskapitlet (1.2.1 Avgrensning, s. 3) informerte jeg om at jeg grunnet oppgavens omfang ikke kunne se på resultatene i lys av alder og kjønn. Mye av tidligere forskning på menneskers egen musikkbruk i hverdagen har vært rettet mot bestemte utvalg, f.eks. ungdommer (Beckmann, 2014; Eriksen, 2012; McFerran & Saarikallio, 2014; Skarpeid, 2009), eller er utformet på bakgrunn av intervjuer med få enkeltpersoner (Eriksen, 2012; Ruud, 2013b; Skånland, 2012; Vist, 2009). Det kunne derfor vært spennende med et større studie som så på menneskers musikkbruk som en helseressurs, der det ble sett på sammenlikninger mellom alder, kjønn og kanskje også kulturer. Jeg har tidligere også nevnt at *folkehelse og mestring* har blitt implementert som et tverrfaglig tema i skolen f.o.m. høsten 2020 (4.2.2 Folkehelse og livsmestring i skolen, s. 49), og det kunne vært interessant å forske på effekten innføringen av dette tverrfaglige temaet har, og etterhvert vil få. Jeg foreslo i drøftingen at musikkterapeuten kan brukes som en veileder for hvordan bli bevisst de positive og negative konsekvensene av egen musikkbruk (5.5.2 Musikkterapeuten som veileder s. 65), også i tilknytning til dette tverrfaglige temaet. I den forbindelse hadde det vært interessant med forskning som viste effekten av musikkterapeuten som veileder.

Da det gjennom denne studien har vært viktig for meg å løfte frem respondentenes egne erfaringer, opplever jeg det naturlig å avslutte med et sitat fra en av respondentene, som så fint beskriver hvor mangfoldig musikken kan være som en mestringsressurs:

> *Musikken gir meg en ro innvendig. Musikken er trygg, den utfordrer, trøster, hjelper til å bearbeide følelser, den gjør det mulig for meg å forstå følelsene mine. Musikken er til hjelp for meg på mange ulike måter. For eksempel for å roe meg ned, som trøst eller for*

å forsterke følelsene jeg kjenner på. Musikkens evne til å ta tak i følelsene og "forklare" eller la meg kjenne på dem i en mye større grad og på en helt annen måte enn ord noen gang kan. Musikken er for meg en stor og viktig del av livet og for min livskvalitet.

Litteratur:

Ansdell, G. (2013). Foreword: To Music's Health. I L. O. Bonde, E. Ruud, M. S. Skånland & G. Trondalen (Red.), *Musical Life Stories: Narratives on Health Musicking.* (s. 3-12). Oslo: NMH-publikasjoner.

Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium.* (A. Lev, Overs.). København: Hans Reitzels Forlag.

Balsnes, A. H. (2018). Singing for a Better Life: Choral Singing and Public Health. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 167-186). https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Batt-Rawden, K. B. (2018). The Fellowship of Health Musicking: A Model to Promote Health and Well-Being. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 215-235). https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1

Beckmann, H. B. (2013). Music, Adolescents and Health: Narratives About How Young People Use Music as a Health Resource in Daily Life. I L. O. Bonde, E. Ruud, M. S. Skånland & G. Trondalen (Red.), *Musical Life Stories: Narratives on Health Musicking* (s. 95-116). Oslo: NMH-publikasjoner.

Beckmann, H. B. (2014). *Den livsviktige musikken: En kvalitativ undersøkelse om musikk, ungdom og helse*. (Doktoravhandling, Norges musikkhøgskole). Hentet fra https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/bitstream/handle/11250/226629/Beckmann_Avhandling.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske: Introduktion til musikpsykologi* (2. utg.). Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Bonde, L. O. (2011). Health Musicing - Music Therapy or Music and Health? A model, empirical examples and personal reflections. *Music and Arts in Action, 3*(2), 120-140. Hentet fra https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.4119&rep=rep1&type=pdf

Bonde, L. O. & Theorell, T. (2018). Introduction. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 1-12). https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1

Bradt, J., Burns, D. S. & Creswell, J. W. (2013). Mixed Methods Research in Music Therapy Research. *Journal of Music Therapy, 50*(2), 123-148.

Brean, A. & Skeie, G. O. (2019). *Musikk og hjernen*. Oslo, Cappelen Damm

Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy* (3. utg.). University Park: Barcelona Publishers.

Carpenter, D. (2016, 2. januar) *Surveys-Guidance and Template* [Word-dokument]. Hentet på www.port.ac.uk/research/ethics/CurrentDownloads/filetodownload,192560,en.doc

Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.

Creswell, J. W & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3. utg.). Los Angeles: SAGE.

Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5. utg.). Los Angeles: SAGE.

de La Torre-Luque, A., Díaz-Piedra, C. & Buela-Casal, G. (2017). Effects of preferred relaxing music after acute stress exposure: A randomized controlled trial. *Psychology of Music*, *45*(6), 795-813. https://doi.org/10.1177/0305735617689953

DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

Dys, S. P., Schellenberg, E. G. & McLean, K. C.(2017). Musical identities, music preferences, and individual differences. I R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (Red.), *Handbook of musikal identities* (s. 247-266). Oxford: Oxford University Press.

Ekholm, O. & Bonde, L. O. (2018). Music and Health in Everyday Life in Denmark: Associations Between the Use of Music and Health-Related Outcomes in Adult Danes. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 15-31). https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1

Eriksen, Ø. (2012). *Musikken - en slags Skybert: om musikkterapi som forebyggende ungdomsarbeid*. (Masteroppgave, Griegakademiet, Universitetet i Bergen). Hentet fra http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/7131/100170792.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Erikson, E. H. (1977). *Childhood and Society* (2. utg.). London: Paladin.

Fjerstad, E. (2010). *Frisk og kronisk syk: Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Forbrukerrådet. (2018, 25. mai). Dette betyr de nye personvernreglene for deg. Hentet fra https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/dette-betyr-de-nye-personvernreglene-for-deg/

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press

Hanser, W. ter Bogt, T. F. M., Van den Tol, A. J. M., Mark, R. E. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Consolation through music: A survey study. *Musicae Scientiae*, *20*(1), 122-137. https://doi.org/10.1177/1029864915620264

Haraldsen, G. (2010). *Spørreskjemametodikk: etter kokebokmetoden*. Oslo: Pensumtjeneste.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)* (I-1180 B). Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Holand, A. (2018). Oversiktsstudier og spørreskjema. I M. Krogtoft & J. Sjøvoll (Red.), *Masteroppgaven i lærerutdanninga: temavalg, forskningsplan, metoder* (2. utg., s. 93-115). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Juslin, P. N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences, 31*(5), 559-621. https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293

Juslin, P. N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews, 10*(3), 235-266. https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008

Kjølstad, H. (2004). *Gruppeterapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Krüger, V. & Strandbu, A. (2015). *Musikk, ungdom, deltakelse: musikk i forebyggende arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1894). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lyshol, H. (2014). Et historisk perspektiv. I U. S. Goth (Red.), *Folkehelse i et norsk perspektiv* (s. 17-33). Oslo: Gyldendal akademisk.

Malt, U. (2015, 4. september). Likert-skala. Hentet fra https://snl.no/Likert-skala

McFerran, K. (2010). *Adolescents, Music and Music Therapy: Methods and Techniques for Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.

McFerran, K. S. & Saarikallio, S. (2014). Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(1), 89-97. https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007

McFerran, K. [TEDx Talks]. (2017, 21. november). *Returning from the dark side of music*. [Videoklipp]. Hentet fra https://www.youtube.com/watch?v=bnsM_2QmzsM

Musikkterapi Norge. (u.å.). *Om* [Facebook gruppe]. Hentet 5. august 2020 fra https://www.facebook.com/groups/musikkterapinorge/about/

Nes, R. B. (2017, 13. oktober). Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge. Hentet fra https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/

NRK-språket. (2016, 29. april). Elev eller student?. Hentet fra https://sprak.nrk.no/2016/elev-eller-student/

Overå, M. (2013). *Hekta på musikk*. Oslo: NMH-publikasjoner.

Planalp, S. (1999). *Communicating emotion: social, moral and cultural processes*. New York: Cambridge University Press.

Randall, W. M., Rickard, N. S. & Vella-Brodrick, D. A. (2014). Emotional outcomes of regulation strategies used during personal music listening: A mobile experience sampling study. *Musicae Scientiae*, *18*(3), 275-291. https://doi.org/10.1177/1029864914536430

Regjeringen. (2018, 20. juli). Ny personopplysningslov 20. juli. Hentet fra https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-personopplysningslov/id2599511/

Remmen, H. Å. (2012). *Helseopplevelser i kor – En spørreskjemaundersøkelse i et 'Alle kan synge'-kor*. (Masteroppgave, Norges musikkhøgskole). Hentet fra https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/bitstream/handle/11250/172530/Remmen_Hanna_%c3%85dn%c3%b8y.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ringereide, K & Thorkildsen, S. L. (2019). *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Oslo: Pedlex.

Ringereide, K & Thorkildsen, S. L. (2020). *Folkehelse og livsmestring: Helhet og nærvær*. Oslo: Pedlex.

Rolvsjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen og E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi* (s. 123-137). Oslo: NMH-publikasjoner.

Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling: Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum Forlag.

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

Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I T. Aasgaard (Red.), *Musikk og helse* (s. 17-30). Oslo: Cappelen akademisk .

Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse – hva er sammenhengen?. I K. Stensæth & L. O. Bonde (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 13-23). Oslo: NMH-publikasjoner.

Ruud, E. (2012). Musikalsk egenomsorg i sorg og livskrise. *Musikkterapi*(4), 6–13.

Ruud, E. (2013a). *Musikk og identitet* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Ruud, E. (2013b). Can music serve as a "cultural immunogen"? An explorative study. *International Journal of Qualitative Studies on Healthand Well-being, 8*(1), 1-12. https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20597

Ruud, E. (2017). Music, identity, and health. I R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (Red.), *Handbook of musical identities* (s. 589-601). Oxford: Oxford University Press.

Røkenes, O. H. & Hanssen, P.-H. (2012) *Bære eller briste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music, 31*(1), 88-109. https://doi.org/10.1177/0305735607068889

Saarikallio, S., Nieminen, S. & Brattico, E. (2012). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, *17*(1), 27-39. https://doi.org/10.1177/1029864912462381

Schibbye, A.-L. L. (1996). Anerkjennelse – en terapeutisk intervensjon?. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 33*(7.), 530 – 537.

Schibbye, A.-L. L. (2013). Betydningen av indre anerkjennelse i relasjoner. I A. Greve, S. Mørreaunet & N. Winger (Red.), *Ytringer – om likeverd demokrati og relasjonsbygging i barnehagen* (s. 37-47). Bergen: Fagbokforlaget.

Schwarzer, R. (1992). Preface. I R. Schwarzer (Red.), *Self-Efficacy: Thought Control of Action* (s. ix-xiv). Bristol: Taylor & Francis.

Shifriss, R., Bodner, E. & Palgi, Y. (2015). When you're down and troubled: Views on the regulatory power of music. *Psychology of Music*, *43*(6), 793-807. https://doi.org/10.1177/0305735614540360

Sjøvoll, J. (2018). Masteroppgaven – forskningsplanlegging. I M. Krogtoft & J. Sjøvoll (Red.), *Masteroppgaven i lærerutdanninga: temavalg, forskningsplan, metoder* (2. utg., s. 21-25). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Skarpeid, G. (2009). Daglig musikklytting. I E. Ruud (Red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 131-151). Oslo: NMH-publikasjoner.

Skånland, M. S. (2007). *Soundescape*. (Mastergradsavhandling, Universitetet I Oslo). Hentet fra https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/27109/Soundescape.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Skånland, M. S. (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi. I E. Ruud (Red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner.

Skånland, M. S. (2011). Use of Mp3-Players as a Coping Resource. *Music and Arts in Action*, *3*(2), 15-33.

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, Norges musikkhøgskole). Hentet fra https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/bitstream/handle/11250/2412231/Skanland_Avhandling.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Skånland, M. S. (2013a). Music, health, and well-being. *International Journal of Qualitative Studies on Healthand Well-being, 8*(1) 1-2. https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.21780

Skånland, M. S. (2013b). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Healthand Well-being, 8*(1) 1-10. https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20595

Skånland, M. S. (2014). Fra «en håndfull fred» til «den jævel´n tok med grå kuler»: Om den emosjonelle utviklingen i det musikalske repertoaret etter 22. juli 2011. I J. S. Knudsen, M. S. Skånland & G. Trondalen (Red.), *Musikk etter 22. juli* (s. 73-91). Oslo: NMH-publikasjoner.

Statistisk sentralbyrå v/E. C. Schiro. (2020). *Norsk mediebarometer 2019*. Hentet fra https://www.ssb.no/en/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/421056?_ts=172e54b5538

Stern, D. N. (1991). *Barnets interpersonelle univers: Et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv* (B. Thygesen & S. Aagaard, Overs.). København: Hans Reitvels Forlag.

Svartdal, F. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Svartdal, F. (2018, 29. august). Mestring. I *Store norske leksikon*. Hentet fra https://snl.no/mestring

Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A. W. & Gabhainn, S. N. (2011). Moved by Music: A Typology of Music Listeners. *Psychology of Music, 39*(2), 147-163. https://doi.org/10.1177/0305735610370223

Theorell, T. & Ullén, F. (2018). Music Practice and Emotion Handling. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 55-67). https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1

Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Trondalen, G. (2011). Musikere, identitet og helse: Musikklytting som identitetsstyrkende handling. I K. Stensæth & L. O. Bonde (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 107-140). Oslo: NMH-publikasjoner.

Trondalen, G. (2016). Musikkterapi som anerkjennelse. En mor-barn gruppe innenfor rammen av barnevernet. I K. Stensæth, V. Krüger & S. Fuglestad (Red.), *I transitt – mellom til og fra: Om musikk og deltakelse i barnevern* (s. 107-125). Oslo: NMH-publikasjoner.

University of Melbourne. (2011, 20. oktober). Heavy metal music has negative impacts on youth. Hentet fra https://medicalxpress.com/news/2011-10-heavy-metal-music-negative-impacts.html

Utdanningsdirektoratet. (u.å. a). Overordnet del av læreplanverket. Hentet 26. mai 2019 fra https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/

Utdanningsdirektoratet. (u.å. b). Overordnet del av læreplanverket: 2.5.1 Folkehelse og livsmestring. Hentet 26. mai 2019 fra https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/

Utdanningsdirektoratet. (u.å. c). Musikk (MUS01-02): Tverrfaglige temaer. Hentet 24. oktober 2020 fra https://www.udir.no/lk20/mus01-02/om-faget/tverrfaglige-temaer

Utdanningsdirektoratet. (2020, 8. juli). Innføring av nye læreplaner. Hentet fra https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/innforing-av-nye-lareplaner/

van Manen, M. (2016). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (2. utg.). New York: Routledge.

Vist, T. (2009). *Musikkopplevelse som mulighet for følelseskunnskap: En studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse*. (Doktoravhandling, Norges musikkhøgskole). Hentet fra https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/bitstream/handle/11250/172450/Vist_Musikkopplevelse.pdf?sequence=1&isAllowed=y

von Tetzchner, S. (2001). *Utviklingspsykologi: Barne- og ungdomsalderen*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Zoteyeva, V., Forbes, D. & Rickard, N. S. (2016). Military veterans' use of music-based emotion regulation for managing mental health issues. *Psychology of Music*, *44*(3), 307-323. https://doi.org/10.1177/030573561456684

Vedlegg 1: Tilbakemelding fra NSD

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Musikk som mestring i utfordrende livsfaser

Referansenummer

109937

Registrert

11.01.2019 av Benedicte Rogstad - benedicte.rogstad@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges musikkhøgskole / CREMAH - Senter for forskning i musikk og helse

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ruth Eckhoff, ruth.eckhoff@nmh.no, tlf: 90153774

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Benedicte Rogstad, benedicte.rogstad@gmail.com, tlf: 91167737

Prosjektperiode

17.02.2019 - 31.12.2020

Status

11.02.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

11.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 11.2.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER
Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til

NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET
Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 31.12.2020.

LOVLIG GRUNNLAG
Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER
NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER
Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).
NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER
NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

SurveyXact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET
NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er

avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lisa Lie Bjordal
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 2: Informasjon og samtykke

Kjære deltaker

Denne undersøkelsen er en del av mitt masterprosjekt i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole. Gjennom undersøkelsen ønsker jeg å få et innblikk i hvordan ulike personer har brukt musikk i situasjoner som fremkommer i undersøkelsen.

Underveis kommer du til å få spørsmål som omhandler egen lytting til musikk. Når du besvarer spørsmålene, svar så godt du kan etter din egen erfaring - ingen svar er riktige eller gale. Det tar ca. 10-20 minutter å svare.

Det er frivillig å delta i undersøkelsen, og du har når som helst mulighet til å avslutte besvarelsen.

Spørreundersøkelsen er anonym, men det er ved et par anledninger mulighet til å svare med egne ord. Her oppfordres det sterkt til å unngå å bruke navn eller gi fra seg spesielt sensitive opplysninger. Dersom du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:
- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Opplysninger som kommer frem under undersøkelsen vil bli behandlet konfidensielt, og i samsvar med personvernregelverket.

Data fra spørreundersøkelsen vil bli slettet når masteroppgaven er levert og godkjent. Prosjektet vil være avsluttet innen 31.12.2020.

Spørreundersøkelsen er meldt inn, og godkjent av Norsk Senter for Forskningsdata (NSD).

Ved spørsmål eller behov for mer informasjon, eller ønske om å benytte deg av dine rettigheter, kan du ta kontakt med Benedicte Rogstad via e-post: benedicte.rogstad@student.nmh.no

Veileder på prosjektet er Ruth Eckhoff, musikkterapeut og universitetslektor ved Norges Musikkhøgskole.

Frist for å svare på undersøkelsen er: Søndag 17.03.2019

”Ved å trykke meg videre bekrefter jeg at jeg er over 18 år, har mottatt skriftlig informasjon om undersøkelsen og dens formål, og er villig til å svare på spørsmålene i denne undersøkelsen.”

Vedlegg 3: Spørreskjema

Grunnleggende opplysninger:

Alder

(1) ❑ 18-24 år
(2) ❑ 25-34 år
(3) ❑ 35-49 år
(4) ❑ 50-64 år
(5) ❑ 65+ år

Kjønn

(1) ❑ Kvinne
(2) ❑ Mann
(3) ❑ Annet

Høyeste fullførte utdanning

(1) ❑ Ungdomsskole
(2) ❑ Videregående skole
(3) ❑ Bachelor
(4) ❑ Master
(5) ❑ PhD

Noen spørsmål om musikkerfaring.

Har du selv utøvd musikk på noen måte?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei

Hvis ja, på hvilken måte?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Kor
(2) ❑ Korps
(3) ❑ Orkester
(4) ❑ Kulturskole
(5) ❑ Musikkproduksjon
(6) ❑ Scenearbeid

(7) ❑ Band

(8) ❑ Dans

(9) ❑ Annet: _____

Her kommer noen spørsmål om dine lyttevaner:

Hvor lenge lytter du aktivt til musikk i løpet av en gjennomsnittlig uke?

(1) ❑ Mindre enn 1 time

(2) ❑ 1-2 timer

(3) ❑ 3-5 timer

(4) ❑ 6-10 timer

(5) ❑ 11-20 timer

(6) ❑ Mer enn 20 timer

Hvilket/hvilke medie(r) benytter du deg av når du lytter til musikk?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ LP-plate/Vinylplate

(2) ❑ CD

(3) ❑ Kassett

(4) ❑ Radio

(5) ❑ Spotify, Tidal eller annen strømmetjeneste

(6) ❑ Youtube

(7) ❑ Levende musikk

(8) ❑ Annet: _____

Brukte du andre av disse mediene tidligere?

(1) ❑ Ja

(2) ❑ Nei

Tidligere lyttet jeg til:

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ LP-plate/Vinylplate

(2) ❑ CD

(3) ❑ Kassett

(4) ❑ Radio

(5) ❑ Spotify, Tidal eller annen strømmetjeneste

(6) ❑ Youtube

(7) ❑ Levende musikk

(8) ❑ Annet: _____

Hva er viktig for deg når du lytter til musikk?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Melodi

(2) ❑ Tekst

(3) ❑ Klangbilde (elektronisk eller akustisk)

(4) ❑ Harmonikk/akkordstruktur

(5) ❑ Beat/rytme

(6) ❑ Helhet

(7) ❑ Følelsen jeg får når jeg lytter

(8) ❑ Hva som foregår inni meg (indre bilder, farger, kroppsfornemmelser)

(9) ❑ Minner knyttet til musikken

(10) ❑ Annet: _____

Hvilken av disse vil du anse som det aller viktigste?

(1) ❑ Melodi

(2) ❑ Tekst

(3) ❑ Klangbilde (elektronisk eller akustisk)

(4) ❑ Harmonikk/akkordstruktur

(5) ❑ Beat/rytme

(6) ❑ Helhet

(7) ❑ Følelsen jeg får når jeg lytter

(8) ❑ Hva som foregår inni meg (indre bilder, farger, kroppsfornemmelser)

(9) ❑ Minner knyttet til musikken

(10) ❑ Annet: _____

Jeg lytter til musikk når jeg:

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ sitter på buss, trikk eller t-bane

(2) ❑ kjører bil

(3) ❑ vasker

(4) ❑ arbeider

(5) ❑ studerer

(6) ❑ trener

(7) ❑ går tur

(8) ❑ slapper av

(9) ❑ koser meg

(10) ❑ annet: _____

Jeg lytter til musikk når jeg:

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ har mye energi

(2) ❑ er trøtt/sliten

(3) ❑ er glad

(4) ❑ er lei meg

(5) ❑ er sint

(6) ❑ kjeder meg

(7) ❑ annet: _____

Har du noen gang lyttet til musikk i den hensikt å forandre dine egne følelser eller din egen sinnsstemning?

(1) ❑ Ja

(2) ❑ Nei

(3) ❑ Usikker

Jeg liker best å lytte aktivt til musikk når jeg er:

(1) ❑ alene

(2) ❑ sammen med andre

Tenk tilbake på en konkret situasjon eller periode som har vært tøff og/eller utfordrende.

Hvilken/hvilke utfordring(er) stod du overfor?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Mobbing

(2) ❑ Sorg etter å ha mistet noen

(3) ❑ Fysiske helseplager/sykdom

(4) ❑ Psykiske helseplager/lidelse

(5) ❑ Kjærlighetssorg

(6) ❑ Samlivsbrudd

(7) ❑ Arbeidsledighet

(8) ❑ Skade/ulykke

(9) ❑ Vold/overgrep

(10) ❑ Omsorgssvikt

(11) ❑ Pårørende til en som var/er syk eller hadde det spesielt vanskelig

(12) ❑ Annet: _____

Hvor lenge var du i denne situasjonen?

(1) ❑ 1-2 dager

(2) ❑ 3-7 dager

(3) ❑ 1-2 uker

(4) ❑ 2-4 uker

(5) ❑ 1-3 måneder

(6) ❑ 3-6 måneder

(7) ❑ 6-12 måneder

(8) ❑ 1-2 år

(9) ❑ 2-5 år

(10) ❑ Lenger enn 5 år

Var det en spesiell sang eller type musikk du lyttet til i denne perioden?

(1) ❑ Ja

(2) ❑ Nei

(3) ❑ Vet ikke

Hvis ja, hva slags musikk lyttet du til?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Klassisk musikk

(2) ❑ Jazz

(3) ❑ Pop-musikk

(4) ❑ Rock

(5) ❑ Metall

(6) ❑ Elektronisk musikk

(7) ❑ Lovsang/salmer

(8) ❑ Latino

(9) ❑ Hiphop

(10) ❑ En spesifikk sang/artist/plate

(11) ❑ Annet: _____

Hvilken sang, artist eller plate lyttet du til?

_____

Var det andre faktorer i musikken som ble viktig for deg i denne situasjonen enn når du vanligvis lytter til musikk?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Hva var viktig for deg i denne situasjonen?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Melodi
(2) ❑ Tekst
(3) ❑ Klangbilde (elektronisk eller akustisk)
(4) ❑ Harmonikk/akkordstruktur
(5) ❑ Beat/rytme
(6) ❑ Helhet
(7) ❑ Følelsen jeg får når jeg lytter
(8) ❑ Hva som foregår inni meg (indre bilder, farger, kroppsfornemmelser)
(9) ❑ Minner knyttet til musikken
(10) ❑ Annet: _____

Endret musikkvalget seg underveis i løpet av perioden?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Hvilken/hvilke opplevelse(r) hadde/fikk du da du lyttet til musikken?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ En god følelse
(2) ❑ Ubehag
(3) ❑ En følelse av håp
(4) ❑ Håpløshet
(5) ❑ Trygghet
(6) ❑ Jeg ble glad
(7) ❑ Jeg ble lei meg
(8) ❑ Jeg ble sint
(9) ❑ En mestringsfølelse
(10) ❑ Musikken vekket minner
(11) ❑ Annet: _____

Lyttet du bevisst til musikk for å prøve å hjelpe deg selv i denne perioden?

(1) ❑ Ja

(2) ❑ Nei

(3) ❑ Vet ikke

Opplevde du at musikken hjalp deg i den situasjonen du stod i?

(1) ❑ Nei

(2) ❑ I liten grad

(3) ❑ I noen grad

(4) ❑ I stor grad

(5) ❑ Vet ikke

Hjalp musikken deg på noe vis å bli mer bevisst egne følelser?

(1) ❑ Nei

(2) ❑ I liten grad

(3) ❑ I noen grad

(4) ❑ I stor grad

(5) ❑ Vet ikke

Her er det mulig å utdype nærmere:

_____

_____

Lytter du fortsatt til denne musikken i dag?

(1) ❑ Ofte

(2) ❑ Av og til

(3) ❑ Sjelden

(4) ❑ Aldri

(5) ❑ Vet ikke

Hvilken/hvilke følelse(r) gir denne musikken deg i dag?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ En god følelse

(2) ❑ Ubehag

(3) ❑ En følelse av håp

(4) ❑ Håpløshet
(5) ❑ Trygghet
(6) ❑ Jeg blir glad
(7) ❑ Jeg blir lei meg
(8) ❑ Jeg blir sint
(9) ❑ En mestringsfølelse
(10) ❑ Musikken vekket minner
(11) ❑ Annet: _____

Kan du komme på flere slike situasjoner der musikk har hatt en betydning?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

(Hvis ja kommer denne delen – hvis nei eller vet ikke blir ikke denne delen synlig):

Du kan her beskrive en annen konkret situasjon eller periode:

Hvilken/hvilke utfordring(er) stod du overfor?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Mobbing
(2) ❑ Sorg etter å ha mistet noen
(3) ❑ Fysiske helseplager/sykdom
(4) ❑ Psykiske helseplager/lidelse
(5) ❑ Kjærlighetssorg
(6) ❑ Samlivsbrudd
(7) ❑ Arbeidsledighet
(8) ❑ Skade/ulykke
(9) ❑ Vold/overgrep
(10) ❑ Omsorgssvikt
(11) ❑ Pårørende til en som var/er syk eller hadde det spesielt vanskelig
(12) ❑ Annet: _____

Hvor lenge var du i denne situasjonen?

(1) ❑ 1-2 dager
(2) ❑ 3-7 dager
(3) ❑ 1-2 uker
(4) ❑ 2-4 uker

(5) ❑ 1-3 måneder
(6) ❑ 3-6 måneder
(7) ❑ 6-12 måneder
(8) ❑ 1-2 år
(9) ❑ 2-5 år
(10) ❑ Lenger enn 5 år

Var det en spesiell sang eller type musikk du lyttet til i denne perioden?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Hvis ja, hva slags musikk lyttet du til?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Klassisk musikk
(2) ❑ Jazz
(3) ❑ Pop-musikk
(4) ❑ Rock
(5) ❑ Metall
(6) ❑ Elektronisk musikk
(7) ❑ Lovsang/salmer
(8) ❑ Latino
(9) ❑ Hiphop
(10) ❑ En spesifikk sang/artist/plate
(11) ❑ Annet: _____

Hvilken sang, artist eller plate lyttet du til?

_____

Var det andre faktorer i musikken som ble viktig for deg i denne situasjonen enn når du vanligvis lytter til musikk?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Hva var viktig for deg i denne situasjonen?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ Melodi
(2) ❑ Tekst
(3) ❑ Klangbilde (elektronisk eller akustisk)
(4) ❑ Harmonikk/akkordstruktur
(5) ❑ Beat/rytme
(6) ❑ Helhet
(7) ❑ Følelsen jeg får når jeg lytter
(8) ❑ Hva som foregår inni meg (indre bilder, farger, kroppsfornemmelser)
(9) ❑ Minner knyttet til musikken
(10) ❑ Annet: _____

Endret musikkvalget seg underveis i løpet av perioden?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Hvilken/hvilke opplevelse(r) hadde/fikk du da du lyttet til musikken?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ En god følelse
(2) ❑ Ubehag
(3) ❑ En følelse av håp
(4) ❑ Håpløshet
(5) ❑ Trygghet
(6) ❑ Jeg ble glad
(7) ❑ Jeg ble lei meg
(8) ❑ Jeg ble sint
(9) ❑ En mestringsfølelse
(10) ❑ Musikken vekket minner
(11) ❑ Annet: _____

Lyttet du bevisst til musikk for å prøve å hjelpe deg selv i denne perioden?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nei
(3) ❑ Vet ikke

Opplevde du at musikken hjalp deg i den situasjonen du stod i?

(1) ❑ Nei
(2) ❑ I liten grad
(3) ❑ I noen grad
(4) ❑ I stor grad
(5) ❑ Vet ikke

Hjalp musikken deg på noe vis å bli mer bevisst egne følelser?

(1) ❑ Nei
(2) ❑ I liten grad
(3) ❑ I noen grad
(4) ❑ I stor grad
(5) ❑ Vet ikke

Her er det mulig å utdype nærmere:

_____

_____

Lytter du fortsatt til denne musikken i dag?

(1) ❑ Ofte
(2) ❑ Av og til
(3) ❑ Sjelden
(4) ❑ Aldri
(5) ❑ Vet ikke

Hvilken/hvilke følelse(r) gir denne musikken deg i dag?

(Flere alternativer mulig)

(1) ❑ En god følelse
(2) ❑ Ubehag
(3) ❑ En følelse av håp
(4) ❑ Håpløshet
(5) ❑ Trygghet
(6) ❑ Jeg blir glad
(7) ❑ Jeg blir lei meg
(8) ❑ Jeg blir sint
(9) ❑ En mestringsfølelse
(10) ❑ Musikken vekket minner
(11) ❑ Annet: _____

Søker du generelt til musikk i utfordrende situasjoner?

(1) ❑ Alltid

(2) ❑ Ofte

(3) ❑ Av og til

(4) ❑ Sjelden

(5) ❑ Aldri

Forklar med egne ord hva musikk har betydd for deg, og hvordan du har brukt musikk gjennom 1-2 utfordrende situasjoner:

(Valgfritt)

Vi oppfordrer her til å utelate navn eller andre spesielt sensitive opplysninger.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Har du noe du ønsker å formidle her, som du føler er lettere å formidle på annen måte enn i boksen over, ta kontakt på e-post-adresse benedicte.rogstad@student.nmh.no

Opplevde du at det var noe undersøkelsen ikke ga rom for? Utdyp gjerne her:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tusen takk for at du tok deg tid til å besvare undersøkelsen!

Norges musikkhøgskole

Norges musikkhøgskole er en vitenskapelig høgskole med Norges største fagmiljø innen musikk.

Vi utdanner instrumentalister, sangere, kirkemusikere, dirigenter, komponister, musikkteknologer, pianostemmere, musikkpedagoger og musikkterapeuter.

750 studenter og om lag 350 ansatte arbeider i en stor sjangerbredde som særlig omfatter klassisk, samtidsmusikk, jazz og folkemusikk.

På NMH kan studentene ta bachelor, master og doktorgrad i musikk – både utøvende og teoretiske emner. I tillegg tilbyr vi ettårsemner og videreutdanning fra 15 til 60 studiepoeng for dem som trenger faglig påfyll.

Musikkterapistudiet fokuserer på ferdigheter innenfor kommunikasjon og sosialt samspill. Musikalsk improvisasjon står sentralt, siden dette er et viktig redskap for å komme i kontakt med – og utvikle relasjonelle og kommunikative ferdigheter. På Musikkhøgskolen er musikkterapi et sterkt fagmiljø som omfatter Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH).

Norges musikkhøgskole
Slemdalsveien 11
PB 5190, Majorstua
NO-0302 OSLO
nmh.no

Masteroppgave i musikkterapi
Norges musikkhøgskole
Høst 2020