

Relasjonen mellom musikk og helse:
”Moll og dur og alle nyansene i mellom”



- En kvalitativ intervjustudie av hvordan bruk av musikk på ulike måter i hverdagen kan ha en tilknytning til helse

av

Christine Halrynjo



MUTP 350

Masteroppgave i musikkterapi

Griegakademiet – Institutt for musikk

Universitetet i Bergen

2017

Musikk er på en måte veldig abstrakt, men allikevel så kan jeg føle det konkret. Det kan endre seg så fort og det kan være så små ting som gjør at det blir noe helt annet. Musikken handler på en måte ikke bare om trist og glad, du har moll og dur og så har du jo alle nyansene i mellom.

Daniel, 26

FORORD

Denne masteroppgaven markerer slutten på 5 fantastiske år for meg som masterstudent i musikkterapi på Griegakademiet. Det har vært en lang og flott reise med mange spennende utfordringer på veien. Ikke bare har jeg utviklet meg kunnskap gjennom hele oppgaveprosessen, om temaet jeg skriver om og om forskning på masternivå, men jeg har også utviklet meg selv som person både i og utenfor den musikkterapeutiske kontekst.

Det er flere personer som har bidratt til gjennomføringen av denne oppgaven og jeg ønsker med dette å rette en stor takk til dem:

Først og fremst; tusen takk til **informantene** som tok seg tid og anledning til å stille til intervju. Takk for fine samtaler og for at dere ville dele personlige tanker og erfaringer med meg. Dere er grunnmuren i dette prosjektet!

Tusen takk til min veileder, **Lasse Tuastad**, for jordnær og oppmuntrende oppfølging!

Jeg vil også takke mine gode venner, **Erlend Wormdahl** og **Fredrik Berntsen Due**, for de verdifulle rådene og den ekstra troen jeg trengte for å gjennomføre masteroppgaven min.

Tusen takk til **venner og familie** som har kommet med oppmuntrende ord og som har stilt opp for meg underveis i denne prosessen.

Spesielt takk til **mamma og pappa** som holder ut med meg. Takk for at dere er der og for all motivasjon og støtte dere gir meg hele veien, hele tiden. Det setter jeg utrolig pris på!

Tusen hjertelig takk for korrektur, **Lene Christine Sørensen**!

Og tusen takk til **Nathan Robert Smith**, for engelsk oversettelse!

Jeg vil også gi en varm takk til hunden min **Molly Melon**. Så tålmodig du har vært! Takk for lange fine turer sammen med deg, og ikke minst for den gode trøsten, kjærligheten, latteren og gleden du gir meg, hver eneste dag!

Og så, takk til **In Flames, Koda, Talos** - musikken som ga meg den rette driven jeg trengte gjennom hele skriveprosessen.

Til slutt, og ikke minst; **TUSEN TAKK til alle mine medstudenter**. Takk for gode stunder og det fine samholdet gjennom alle disse 5 årene.

Bergen, mai 2017

Christine Halrynjo

SAMMENDRAG

Relasjonen mellom musikk og helse:

”Moll og dur og alle nyansene i mellom”

– en kvalitativ intervjustudie av hvordan bruk av musikk på ulike måter i hverdagen kan ha en tilknytning til helse.

Denne masteroppgaven ser nærmere på sammenheng mellom musikk og helse, hvor formålet er undersøke hvorvidt ulik bruk av musikk i hverdagen hos fire utvalgte informanter, kan ha en positiv tilknytning til helse. Musikkterapi som disiplin er i stadig utvikling, og man ser også at det er økende interesse for det som angår musikk til hverdagsbruk utenfor den terapeutiske kontekst. Sentrale musikkforskere har vist til at musikk kan gi positive innvirkninger på helse ved en rekke ulike aspekter. Musikk kan også gi opplevelser mening, mestring og tilhørighet, samt være en kilde til kommunikasjon og handling.

Denne studien har en kvalitativ og hermeneutisk tilnærming med bruk av semistrukturerte intervjuer som fremgangsmåte. Fire informanter i alderen 23-26 år er blitt intervjuet om hvilke betydning ulik bruk av musikk i hverdagen har for dem. Analysen av datamateriale som fremkom i denne studien, er basert på elementer fra grounded theory og resulterte i tre hovedkategorier. Disse tre hovedkategoriene representerer videre to eller tre underkategorier hver og har en tilknytning til helse. Funnene viser at musikk kan fungere som et verktøy i følelseslivet hos flere av informantene. Musikk har også stor betydning når det kommer til informantenes sosiale liv, i tillegg til å gi ulike opplevelser av velvære og mestring. Identitet er også nært forbundet med helse, og funnene viser også at musikk har en betydning når det kommer til informantenes identitet.

Oppgaven har en positiv vinkling til helse. At musikk kan være negativt influerende på helsen er et like sentralt og viktig aspekt når man undersøker musikkens relasjon til helse, et aspekt som også gjenspeilet seg i en av informantenes beskrivelser. Negative opplevelser i møter med musikk kan således være en viktig og interessant videreføring av dette arbeidet.

Emneord: musikk, musikkterapi, dagliglivet, helse, livskvalitet, salutogenese, identitet, positiv psykologi, emosjoner, resiliens

ABSTRACT

The Relationship Between Music and Health:

”Minor and Major and All the Nuances in Between”

– a Qualitative Interview-study on How the Use of Music can be Related to Improving Health in Everyday Life

This master thesis looks at the relationship between music and health, and, through interviewing four selected informants, investigates whether different uses of music in everyday life can improve health. Music therapy as a discipline is constantly evolving and there is also an increasing interest in what effects the everyday use of music has outside outside of the therapeutic contexts. Research in this area has shown that music can positively impact health on variety of different aspects. Music can also give meaning to experiences, mastering and belonging, as well as being a source of communication and creating opportunities for applying positive change.

This study has a qualitative and hermeneutical approach and used semi-structured interviews as a method. Four informants, aged between 23-26, have been interviewed on the subject of meaning of different uses of music in their daily lives. The analysis of data generated in this study is based on elements from grounded theory and resulted in three main categories. These three main categories further represent two or three subcategories each, and of these subcategories have a connection to health. The findings show that music can function as a tool in the emotional life of several of the informants. Music is also important when it comes to the informants’ social lives, as well as giving different experiences of well-being and mastery. Identity is also closely linked to health, and the findings show that music play an important role when it comes to the informants identity.

This assignment has a positive focus on health. The fact that music may have negative influence on health is an equally central and important aspect when examining music’s relation to health, an aspect that also reflected is one of the informants’ descriptions. Negative experiences in engaging with music can thus be an important and interesting continuation of this work.

Keywords: Music, Music Therapy, Everyday Life, Health, Quality of Life, Salutogenesis, Identity, Positive Psychology, Emotions, Resilience

INNHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	4
SAMMENDRAG	5
ABSTRACT	6
1 INNLEDNING	9
1.1 <i>Introduksjon</i>	9
1.2 <i>Personlig begrunnelse for valg av tema</i>	10
1.3 <i>Problemstilling og hensikt med studien</i>	11
1.4 <i>Begrepsavklaring og avgrensning</i>	11
1.4.1 Helsebegrepet	12
1.4.2 Musikk og helse utenfor den musikkterapeutiske kontekst	14
1.5 <i>Litteraturgjennomgang</i>	16
1.6 <i>Oppgavens struktur</i>	20
2 METODE	21
2.1 <i>Introduksjon</i>	21
2.2 <i>Kvalitative metoder</i>	21
2.2.1 Det kvalitative forskningsintervju	21
2.2.2 Hermeneutikk	22
2.3 <i>Forarbeid</i>	23
2.3.1 Utforming av intervjuguide	23
2.3.2 Utvalg av informanter	24
2.3.3 Gjennomføring av intervju	25
2.4 <i>Analyseprosessen</i>	26
2.4.1 Transkripsjon	27
2.4.2 Koding - Constructing Grounded Theory	29
2.5 <i>Kritikk og etikk</i>	31
2.6 <i>Selvgranskning</i>	33
3 TEORI	34
3.1 <i>Introduksjon</i>	34
3.2 <i>Helse</i>	34
3.2.1 Helse og livskvalitet i musikalsk kontekst	36
3.3 <i>Identitet</i>	37
3.3.1 Musikk og identitet	38
3.3.2 Fire rom-metaforer	40

3.4	<i>Musikkterapi</i>	42
3.5	<i>Positiv psykologi</i>	43
3.5.1	Emosjoner	43
3.5.2	Høydepunktopplevelser	44
3.5.3	Flow	45
3.5.4	Resiliens	46
4	RESULTAT	47
4.1	<i>Introduksjon</i>	47
4.2	<i>”En katalysator”</i>	49
4.2.1	Følelseskontakt	49
4.2.2	Selvregulering	52
4.3	<i>”En fellesnevner”</i>	55
4.3.1	Relasjonsbygging	55
4.3.2	Tilhørighet	57
4.4	<i>”En virkelighetsflukt”</i>	60
4.4.1	Mestring	60
4.4.2	Velvære	62
4.4.3	Forankring	64
5	DRØFTING	66
5.1	<i>Introduksjon</i>	66
5.2	<i>”En katalysator”</i>	67
5.3	<i>”En fellesnevner”</i>	70
5.4	<i>”En virkelighetsflukt”</i>	72
6	AVSLUTNING	75
6.1	<i>Bemerkninger og videre arbeid</i>	76
	LITTERATURLISTE	79
	VEDLEGG 1: Intervjuguide	83
	VEDLEGG 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	85
	VEDLEGG 3: NSD – Tiltråding av behandling av personvernopplysninger	88

1 INNLEDNING

1.1 Introduksjon

Musikk har en sentral plass i de aller fleste sin hverdag. Vi oppsøker musikk på flere ulike måter, enten det er ved å gå på A-ha-konsert en lørdagskveld, eller ved å sette på favorittlåten på stereoanlegget i stuen eller på hodetelefonene på bussen. Noen har kanskje et band de øver med i ukedagene, andre liker og spille eller kanskje å skrive eller komponere egen musikk. Men hvorfor gjør vi det dette? Hva er det som ligger bak vår måte å bruke musikk på i hverdagen, og hvordan kan vår hverdagsbruk av musikk sees i lys av vår *helse*?

Musikk er lyd og fysikk, sett fra et rent vitenskapelig ståsted (Gjestland, 2015). Men musikk er ikke nødvendigvis bare fysiske lydbølger i sin rene form. Musikk er også et meningsbærende fenomen (Small, 1998). Å engasjere seg i lyd og bevegelser, også i samspill med andre synes å være en menneskelig motivasjon som er lagt ned i takt med evolusjonens løp (Malloch & Trevarthen, 2009). I flere århundrer har en rekke poeter, dramatikere og forfattere skrevet om musikkens kraft til påvirke humør, stemning og sanser (Grocke, Wesley, Hamlett, Holmes, Dileo & Wigram, 2006). I gamle greske tekster og i tekster fra middelalder- og renessansetiden, finner man blant annet at musikk ble brukt som et helbredende verktøy for å lindre smerter ved ulike sykdommer eller skader (Myskja, 2006). I det nittende århundre begynte fysikere å måle musikkens effekt på kroppens fysiologiske funksjoner, som pust- og hjerterate. Studier på 40- og 50 tallet hadde en tendens til å benytte seg av ferdiginnspilte musikkstykker som skulle representere stimulerende og sedativ musikk. Etter hvert som fysikerne ble kjent med hvordan musikk kunne påvirke det fysiologiske i kroppen, trådte forskningen over i en mer psykologisk retning hvor man også studerte musikkens effekt på menneskets sinn (Grocke et al., 2006). Dagens forskning har som intensjon å kartlegge hvilke krefter som ligger i musikk og hva som gjør at den kan ha så sterk innflytelse på vår atferd, både ideologisk sett og på individ- og gruppenivå (Stigen, 2010).

I dag finnes det flere studier som viser til hvordan ulik bruk av musikk kan tilby forskjellige typer erfaringer på flere nivåer ved vår helse (Kielland, Stige & Trondalen, 2013). Tia DeNora (2000) viser for eksempel gjennom sine studier av hverdagsbruk av musikk at musikk kan brukes bevisst som et verktøy for stemningsregulering, følelseskontroll eller for å oppnå et bestemt energinivå. Skånland (2009) har undersøkt funksjonen av musikklytting i

hverdagen og viser til hvordan det fungerer som en mestringsstrategi eller egenomsorg i den forstand at det kan gi en opplevelse av kontroll over seg selv. I likhet med DeNora og Skånland peker Even Ruud (2013) på hvordan hverdagsbruk av musikk i form av sangskrivning eller deltakelse i kor, band eller dans kan bidra til økt trivsel og velvære. Ruud mener at musikken i seg selv på den måten kan bli et egnet hjelpemiddel for bearbeiding av følelser, stressreduksjon samt gi energi-økning i hverdagen. Deltakelse i kulturlivet kan også ifølge Ruud (2005a) videre bidra til å styrke følelsen av tilhørighet og integritet.

1.2 Personlig begrunnelse for valg av tema

Bakgrunn for valg av tema til masteroppgaven har vært påvirket av en rekke forhold. For det første er det påvirket av min faglige nysgjerrighet, som igjen spinner ut fra mine erfaringer som musikkterapistudent og pianist. Jeg har så lenge jeg kan huske hatt et sterkt forhold til musikk. Jeg begynte og spille piano i tidlig alder, noe som ble en økende interesse med årene. Dette er en interesse som jeg fremdeles har glede av i dag, og jeg komponerer også i dag egen musikk ved bruk av både piano, gitar og innspillingsprogrammer. Dette gir meg en stor glede i hverdagen.

Det var først i tenårene at musikk fikk ulike funksjoner for meg, både i form av å spille selv og i form av musikklytting. Musikklytting gav meg en slags ny bevissthet til eget følelsesregister og for hvordan jeg kunne bruke dette som et verktøy for å regulere egne emosjoner. Også i tyngre perioder opplever jeg å finne en form for omsorg og forståelse gjennom å lytte til musikk eller ved å spille pianoet. Jeg utviklet også interesse for ulike sjangre med årene, noe som for meg gir meg en pekepinn på hvem jeg ønsker å være og en nærmere bevissthet på min egen identitet.

I årene på ungdomsskolen og i senere tid på folkehøyskole fikk jeg også være mye aktiv i flere forskjellige musikalske fellesskaper, noe som ikke bare gav meg et stort sosialt nettverk, men også mye glede, energi og mening i tilværelsen. I løpet av denne tiden fikk jeg oppleve flere sterke og meningsfulle musikalske øyeblikk. Jeg kjente på berikende mestringsfølelser både når jeg var alene, men også i samspill med andre, noe som hadde utspring i opplevelsen av å nettopp *få til noe* sammen med andre som resultat av en felles innsats. Slike følelser var med på å styrke både troen på meg selv som musiker og på samspillet, i tillegg til opplevelsen av forsterkede relasjoner innad i gruppen. Oppdagelsen av at musikklytting og at

det å kunne spille individuelt eller i et samspill tilførte et slikt energinivå og innhold, utfylte med andre ord et slags behov for imøtekommelse og klarhet av tilstanden jeg var i.

Etter å ha blitt mer og mer bevisst på mitt eget forhold til musikk i de seinere årene, har det å få bruke mine kreative ressurser samt å få uttrykke meg selv gjennom musikk vært viktig for min personlige utvikling. Musikk fungerer i dag som et slags ”kompass” jeg bevisst bruker for å veilede meg selv på ulike baner i livet. Det er et verktøy for å påvirke min egen helse, som gir meg tro på egne evner. Musikk er blitt en del av hvem jeg er som person og brukes aktivt som et verktøy i min hverdag. Denne bevisstgjøringen har, sammen med muligheten til å dyrke musikk, fulgt meg inn i mine studier som musikkterapeut og vært en viktig motivasjon for yrket.

1.3 Problemstilling og hensikt med studien

Min personlige bakgrunn og interesse har vært retningsgivende for valget av tema til denne oppgaven. Med dette som utgangspunkt, skal jeg i denne studien derfor undersøke nærmere relasjonen mellom musikk og helse utenfor den *musikkterapeutiske konteksten*. Det betyr at jeg skal se nærmere på forholdet mellom musikk og helse hos mennesker i kontekst av hverdagen, snarere enn musikk og helse i kontekst av klient-og terapeutforholdet.

Gjennom samtale med fire informanter ønsker jeg å avdekke deres personlige opplevelser og erfaringer med musikk i en hverdagskontekst. For å få mer kunnskap om dette har jeg valgt belyse oppgaven med følgende problemstilling:

Hvordan kan bruk av musikk på ulike måter i hverdagen knyttes til helse?

De empiriske funn ved studien skal knyttes opp mot ulike helserelaterte begreper gjennom bruk av nasjonal og internasjonal litteratur og forskning jeg finner som relevant. Disse begrepene skal jeg presentere nærmere i neste avsnitt.

1.4 Begrepsavklaring og avgrensning

Problemstillingen i seg selv kan oppleves som noe omfattende og åpen, noe som kan føre til tolkning inn i ulike diskurser. Definisjon og avklaring er slikt sett nødvendig. For å gjøre tematikken så forståelig som mulig skal jeg i dette avsnittet derfor vise til hvordan jeg har

avgrenset oppgaven ved å presentere sentrale begreper som har stått som relevant for min studie.

1.4.1 Helsebegrepet

I problemstillingen har jeg valgt å benytte meg av begrepet helse. Dette er et vidt begrep som har rot i flere ulike teoritradisjoner. På grunn av oppgavens omfang vil det derfor være nødvendig med avgrensning. Jeg skal i dette avsnittet gi en kort og generell redegjørelse for begrepet og vise til hvordan jeg har valgt å avgrense det i denne oppgaven.

I 1948 kom WHO, *World Health Organization*, med følgende definisjon av helse: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (World Health Organization, 2017a). I og med at definisjonen ser på helse som en utelukkende positiv tilstand, altså *velvære*, kan man forstå den som en *positiv* definisjon. Denne definisjonen skapte likevel en rekke diskusjoner og fikk mye kritikk. Den ble blant annet kritisert fordi den gjør alle mennesker syke, og argumenter for at helse heller burde sees på som evnen til å leve med hverdagens krav ble lagt frem. Dette ble igjen kritisert for å gi liten eller ingen orientering for gruppe- eller samfunnsrettet innsats (Braut, 2015). MacDonald, Kreutz og Mitchell (2012) mener at denne definisjonen til WHO kan ha en salutogen tilnærming, en teori utviklet av Aaron Antonovsky som omhandler læren om hva som gir helse (Antonovsky, 2012). Det vil si at et hvert individ kan aktivere sin egenverdi og sine psykologiske ressurser og på den måten bidra til en bedre helse. Helse ligger derfor til en viss grad i våre egne hender (MacDonald et. al., 2012). Denne tolkningen vil være et sentralt aspekt i denne oppgaven.

I 1986 kom imidlertid WHO med en mer operasjonell utdypning av sin definisjonen på helse:

"To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities."

(World Health Organization, 2017b)

Fra å være en vid definisjon hvor all fravær av sykdom settes som et kriterium, kommer det her heller eksplisitt frem at helse blir sett på som en ressurs i hverdagen. I følge WHO var formålet med denne utdypningen å skape en mer virkelighetsnær forankring i definisjonen med et helsepromoterende fokus (2017b). Et slikt helsepromoterende fokus kan også ses i sammenheng med Even Ruud sitt perspektiv, som ser på *god helse* som en opplevelse og en ressurs til å nå ulike målsettinger i livet (2011a).

Livskvalitet er ifølge Ruud (2006) også nært forbundet med god helse, noe han mener at innebærer gode sosiale relasjoner og mestringsferdigheter, godt følelsesliv og opplevelser av mening og sammenheng i tilværelsen. Ruud (1997) knytter også *identitet* til helse og hevder at identiteten vår fungerer som en refleksjonsprosess. Det vil si at individet ser seg selv i lys av hvordan det oppfatter at andre bedømmer en selv. Individet sammenligner med andre ord andres vurdering med sin selvoppfatning.

Videre peker Ruud (1997) på sammenhengen mellom identitet og musikk og peker på hvordan musikkens opplevelse kan også gi uttrykk for dypere lag i oss selv. Ruud mener dette er et viktig element i hvordan vi opplever vår egen identitet fordi det blir en måte å fortelle om vårt eget liv på. I den forbindelse trekker Ruud frem begrepet om *musikalsk identitet*.¹ I denne oppgaven ønsker jeg å finne mer ut av informantenes opplevelser ved bruk av musikk i hverdagen og hvilke tanker de selv har om musikkens innvirkning på deres helse. Jeg har valgt å undersøke dette nærmere i lys av Even Ruuds teorier om begrepet god helse som en opplevelse (2005b) og se på hva dette innebærer.

I utgangspunktet var planen at denne studien skulle peke mot en konkret målgruppe, nærmere bestemt *musikere*. Dette har jeg valgt å gå bort i fra i etterkant av NSD-godkjennelsen. Grunnlaget for dette var at jeg ut i prosjektet så at begrepet musikere ikke ville ha noe relevans i og for seg. Dette ble informantene informert om ettersom at prosjektbeskrivelsen og godkjennelsen i starten av studien tilsa at skulle undersøke "(...) musikkens funksjon i dagliglivet hos musikere." (se vedlegg 3 og 2). Kriteria for informantutvalget har derfor vært musikere. Men etter å ha sett nærmere på begrepet musikere, opplever jeg at dette er et begrep som kan ha ulike betydninger for mange. Christopher Small redegjør i sin bok *Musicking: The Meanings of Performing and Listening* (1998) for hva han legger i begrepet musiker og definerer dette som "...anyone who sings or plays or composes..." (s.7). Alle

¹ Begrepet *musikalsk identitet* skal jeg komme til i kapittel 3 som en del av av den teoretiske rammen for studien.

informantene mine har ulike musikalske bakgrunner og driver med musikk i form av forskjellige typer instrumentspilling, sang og komposisjon. I den forbindelse, vil jeg i denne oppgaven derfor dele Smalls (1998) perspektiv på hva en musiker kan være. Spørsmålene i intervjuguiden min har heller ikke vært knyttet direkte til informantene *som* musikere, men hatt som mål å undersøke nærmere betydningen rundt deres musikkbruk i hverdagen. På bakgrunn av det som nå er sagt, har musiker-kriteria på den måten vært en inngangsport for meg i å belyse denne problemstillingen i min oppgave.

I problemstillingen skriver jeg også *bruk av musikk på ulike måter*. Small (1998) benytter seg også av begrepet *musicking*, heller enn *music* for å forklare hva musikk er. I motsetning til å betrakte musikk som en ting eller som et objekt, ser heller Small på musikk som et verb, rettere sagt en handling og noe vi gjør. DeNora (2000) benytter seg av begrepene *affordance* og *appropriation*, som sier noe om musikkens kvaliteter og hva den kan *tilby (afford)* i dagliglivet og hvordan vi velger å ta i *bruk (appropriate)* denne musikken. Ut i fra dette, vil problemstillingen derfor være i tråd med en forståelse om at musikk er en handling vi gjør og som vi kan ta i bruk på ulike måter. Det sier også noe om hvordan musikkens kvaliteter kan ha betydning for hvordan vi tar det i bruk i hverdagen.

Bruk av musikk som en helsefrembringende funksjon er bare en av mange positive måter vi kan bruke musikken på (Ruud, 2005a). Ruud peker på at musikken også kan ha ulike baksider, i den forstand at den kan ha negative effekter på vår helse. Dette er et interessant aspekt som også kunne vært relevant å inkludere i min studie. På grunn av oppgavens begrensede omfang vil den fokusere på å ha en positiv innstilling til musikk og helse, altså å undersøke de positive helsefrembringende aspektene ved bruk av musikk i hverdagen.

1.4.2 Musikk og helse utenfor den musikkterapeutiske kontekst

Som beskrevet i punkt 1.3, har jeg valgt å fokusere på musikk og helse utenfor den musikkterapeutiske kontekst. Musikkterapi som fag og praksisfelt er i kontinuerlig utvikling (Ruud, 2008). I Norge plasseres feltet ofte innen et humanistisk og ressursorientert menneskesyn der musikkterapi omhandler sammenhengene mellom musikk og helse, og menneskers ressurser er satt i fokus. Det er en stadig økende interesse når det gjelder tema som bruk av musikk i hverdagen, også når det gjelder musikk og helse utenfor den

terapeutiske kontekst (Ruud, 2008). Før jeg går videre inn på dette, kan det være nødvendig og se nærmere på hva musikkterapi er og hvordan det defineres.

Det har opp igjennom årene kommet flere ulike definisjoner på hva musikkterapi er. Med utgangspunkt i eksisterende definisjoner på musikkterapi ga Kenneth Bruscia i 1998 følgende definisjon på musikkterapi:

”Music therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change.” (s. 20).

Ut i fra denne definisjonen ser man at musikkterapi er en målrettet prosess hvor terapeuten, med bruk av musikk, hjelper klienten til å fremme egen helse. Gjennom musikken, utvikles forholdet mellom terapeut og klient og fører videre til endring. Bruscia (1998) presiserer likevel at definisjonen er en ”working-” og ”theoretical definition”, noe som vil si at den hele tiden må redefineres ut i fra konteksten defineringen finner sted. I 2014 fremla Bruscia en fornyet definisjon på musikkterapi. Med samme utgangspunkt i allerede eksisterende definisjoner, analyserte han denne gangen definisjonene på en systematisk måte og kom frem til følgende:

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

Denne definisjonen ligner riktignok i stor grad på den andre versjonen (1998), samtidig ser man en mer fin-definering av de ulike aspektene. Her sier Bruscia (2014) at musikkterapi er en refleksiv prosess. Gjennom bruk av ulike former for musikkopplevelser, hjelper terapeuten klienten i å optimere sin helse. Forholdet mellom terapeut og klient dannes gjennom dette som en drivkraft for endring. Selv om dette kan være en måte å definere musikkterapi, påpeker likevel Bruscia (2014) at sannsynligheten for en helt universell og akseptert definisjon er liten. Han hevder at dette grunner i alle feltene som eksisterer innenfor musikkterapi som fag og yrke, og at det derfor utfordrer mulighet for å skape en enparaplydefinisjon.

Even Ruud, som er en av pionerne innenfor den norske musikkterapi, kom i 1990 imidlertid med sin definisjon: ”Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter.” (1990, s. 24). Brynjulf Stige åpner opp for en bredere definisjon av faget og mener musikkterapi er; ”...the study and learning of relationship between music and health” (2002, s. 198). Ruud (2008) har i de seinere år imidlertid påpekt at musikkterapi som fag og praksis bør strekke seg utenfor de kliniske rammene. For å kunne si hva som kan betraktes som helse må musikkterapi, ifølge Ruud, også se nærmere på hvordan musikk brukes i dagliglivet. Dette innebærer at også relasjonen mellom musikk og helse kan studeres utenfor den tradisjonelle konteksten mellom terapeut og klient. Et slikt perspektiv kan i tillegg bidra til å ekspandere musikkterapi som studiefelt. Forskning som viser til menneskers bruk av musikk i hverdagen kan i følge Ruud (2008) tilføre noe positivt til musikkterapi. Ruud (2008) argumenterer videre med at musikalske opplevelser utenfor en musikkterapeutisk kontekst kan ha de samme effektene, og står ofte i likhet med, musikalske opplevelser under i en musikkterapeutiske kontekst. Lukkede terapirom trenger heller ikke å være en forutsetning for at musikkterapi skal kunne finne sted (Stige, 2012). I følge Stige kan musikkterapi også ta del i hverdagslivet hos mennesker og i menneskers lokale samfunn.

Musikkterapiens identiteten som disiplin kan også videre utvikles i samspill med andre ulike disipliner (Stige, 2012). I følge Stige kan dette innebære disipliner som psykologi, antropologi, sosiologi, medisin og musikkvitenskap. Slike faglige bindeledd kan videre åpne nye dører for utvikling av musikkterapi som fag og praksis. En større kunnskap om bruk av musikk i hverdagen kan også øke forståelsen av hvordan klienter kan ta i bruk musikk utenfor terapirommet og på den måten være aktivt med i sin egen forandringsprosess (Stige, 2012).

1.5 Litteraturgjennomgang

Musikk og helse er et tema som det finnes mye litteratur på. I tillegg til manuelle søk, benyttet jeg meg av søkemotorer og databaser som *Google Scholar*, *PsycINFO*, *BibSYS* og *Oria*. Gjennom ulike forum og tidsskrifter på internett som *Voices*, *Nordic Journal of Music Therapy* og *Musicae Scientiae* fant jeg også aktuell litteratur som stod som relevant for min studie. Søkene mine ble gjort på både norsk og engelsk og som enkeltvis og sammensatt. De mest sentrale søkeordene mine har vært *music/musikk*, *health/ helse*, *everyday life*, *music listening/ musikklytting* og *musicicking*. Som nevnt, finnes det mye litteratur som omhandler temaene musikk og helse. Grunnet oppgavens begrensning skal jeg derfor ikke gi en

systematisk gjennomgang av all litteraturen som finnes om dette da det ville blitt for omfattende. Jeg har derfor valgt å ta utgangspunkt i litteratur innen musikkterapifeltet og litteratur innen musikk og helseforskning. I tillegg skal jeg konsentrere meg om forskning som angår hverdagsbruk av musikk utenfor en terapeutisk kontekst som jeg finner relevant for prosjektets fokus.

Gjennom sin brede litteraturgjennomgang og på bakgrunn av nyere forskning kategoriserte Saarikallio (Laiho, 2004) hvilke psykologiske funksjoner musikk kan ha i hverdagslivet til ungdom (- *The Psychological Functions of Music in Adolescence*). I tråd med et sosialpsykologisk perspektiv mener hun at en vil oppnå en større forståelse for musikk som et helsefremmende middel dersom en forstår mer av hvordan musikk inngår i en slik sammenheng. De psykologiske funksjonene fordelte Saarikallio inn i fire kategorier; emosjonell, interpersonlig, identitet, kontroll/ selvfølelse.

Tia DeNora (2000) er en av dem som er opptatt av at musikk er en ressurs som mennesker bruker for å regulere seg selv som estetiske subjekter, nærmere sagt som følende, tenkende og handlende vesener i dagliglivet. Til tross for musikkens betydelige omfang mener DeNora at den er lite omtalt fordi det handler om en generell tendens til å overse den estetiske dimensjonen i menneskers liv. Med boken *Music in Everyday Life* (2000) undersøkte DeNora typiske hverdagskontekster gjennom intervjuer med et utvalg kvinner for å sette lys på hvilken betydning musikken hadde i deres liv. Hun legger frem ulike måter for hvordan man kan forstå musikken som et virkningsfullt medium for vanlige folk. DeNora mener at musikk kan videre sees på som noe individuelt opplevd og som et meningsfylt fenomen.

Even Ruud (1997) snakker om hvordan musikkopplevelser har en sammenheng med vår identitet. I henhold til boken *Musikk og identitet* (1997) benytter Ruud seg av 4 ulike rom-metaforer for å forklare hvordan musikken kan spille en rolle for identitetsdannelsen. Dette belyses gjennom det han kaller for *det personlige rom, det sosiale rom, tidens og stedets rom og det transpersonlige rom*.²

Ruud (2005b) trekker også frem tråder fra fagområder som musikkterapi og musikk sosiologisk-antropologisk forskning. I den forbindelse viser Ruud til hvilke

² Jeg skal utdype Ruuds rom-metaforer mer inngående i kapittel 3 som en del av den teoretiske rammen for studien.

muligheter vi har til å tenke musikk, kultur og helse i en sammenheng gjennom boken *Varme øyeblikk: Om musikk, helse og livskvalitet* (2005b). Her peker han blant annet på hvordan musikk og deltakelse i kulturlivet kan gi mennesker en følelse av tilhørighet, skape meningsfulle øyeblikk og styrke individets evne til å uttrykke seg og forvalte sitt eget liv. Ruud (2013) utførte også et studie som undersøkte hvilke helseeffekter musikk kan ha for mennesker i dagens samfunn. I artikkelen *Can Music Serve As a "Cultural Immogunen"? An Explorative Study* (2013) beskrives det hvordan seks informanter viser til ulike måter de tar i bruk musikken i hverdagen for å fremme egen helse. Ruud fant at musikklytting, sangskrivning, dans og deltakelse i kor/ band kan være en kilde til økt trivsel og velvære og at musikken også kan være et nyttig redskap for bearbeiding av følelser, stressreduksjon samt gi økt energi i hverdagen.

I sin doktorgrad *Den livsviktige musikken*, beskriver Hege Bjørnestøl Beckmann (2014), gjennom 18 kvalitative intervju, hvordan ungdommer mellom 16 og 19 år bruker musikk på ulike måter i hverdagen. Hensikten med hennes studie var å synliggjøre hvorvidt musikkbruken blant ungdommene kan betraktes som en forebyggende og helsefremmende ressurs i hverdagslivet hos ungdommene. Det empiriske materiale har Beckmann tolket gjennom bruk sosiologiske, psykologiske og helsefaglige teorier. Musikken kan ifølge Beckmann forstås som en individuell, sosial og eksistensiell ressurs. Ungdommene forteller at de gjennom musikk kan regulere, forsterke og å mestre ulike følelser. Det kommer også frem hvordan musikkaktivitet kan gjøre hverdagen meningsfull og hvordan musikken kan være et redskap i utvikling av identitet eller til å innordne seg et sosialt miljø. I tillegg til dette viste funnene også hvordan bruk av musikk kan gi trøst og på den måten fungere som egenomsorg og ressurs på et mer individuelt plan.

Gro Trondalen (2011) har også undersøkt identitet og helsedimensjoner som kan komme til uttrykk gjennom musikklytting, samtale, tegning og intervju. I studien *Musikere, identitet og helse: Musikklytting som identitetsstyrkende handling* (2011) intervjuer hun profesjonelle musikere og musikkstudenter i alderen 19-56 år over en ett års periode. Musikklyttingen tok form gjennom den individualiserte og reseptive lyttemetoden The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). Analysene av datainnsamlingen viste mange aspekt som uttrykte identitetsutvikling og opplevelse av egen helse i en større sammenheng. Grete Skarpeid har også undersøkt sammenhengen mellom daglig musikklytting og identitet hos unge jenter på en barne- og ungdomspoliklinikk. I artikkelen *Daglig musikklytting* viser

Skarpeid til funn fra sitt masterstudie og kommer frem til at musikklytting kan fungere som en viktig del i jentenes konstruksjon av egen skjønnsidentitet. Hun trekker også frem hvordan musikk kan være med på å skape tilhørighet og en fellesskapsfølelse i større sammenhenger.

I artikkelen *Musikkterapi som gruppetilbud for ungdom* (2009) skriver Ingvild Stene om hvordan musikalske opplevelser, ved bruk av musikklytting, kan være en uttrykksform som gir mulighet til å formidle seg selv. Gjennom intervjuer med en gruppe ungdommer i alderen 16-18 år på en barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling undersøker hun hvordan det musikalske forholdet til ungdommene, hvor ofte de hører på musikk og hvilken betydning musikken i seg selv har i livene deres. Å kunne dele musikalske opplevelser viste seg å være et stort utbytte for ungdommene som videre bidro til å skape kommunikasjon og inkluderende miljøer både i og utenfor en gruppesammenheng.

Et annet forskningsbidrag innen musikk-og-helsefeltet er Marie Strand Skånlands (2012) avhandling; *MP3-spillere som medium for musikalsk egenomsorg*. Gjennom en positiv, ressursorientert tilnærming intervjuer Skånland 12 informanter i alderen 18-44 år om hvordan bærbar musikk som MP3-spillere og iPods, kan fungere som et medium for musikalsk egenomsorg, livskvalitet og helse. Ut i fra undersøkelsene deler Skånland sine funn inn i 2 kategorier. Den første kategorien kaller hun *en teknologi for selvregulering* som viser til både kognitiv regulering - hvordan musikken kan bidra til avslapping, meditasjon og konsentrasjon og til affektregulering- hvordan musikken kan regulere stemninger og følelser. Hun viser også til hvordan musikken kan øke eller redusere kroppslig energi. Den andre kategorien kaller hun *en teknologi for mestring* som handler om hvordan musikklyttingen kan gi følelse av kontroll i tillegg til å bidra grensesettende og således skape et privat pusterom i hverdagen. Disse to kategoriene diskuterer så Skånland opp mot opplevelse av helse og livskvalitet og argumenterer for at MP3-spillere kan inngå som en helseressurs i menneskers hverdag.

John Sloboda (2005) har også sett nærmere på menneskers opplevelser av musikklytting. I sin studie *Empirical studies of emotional responses to music* (2005) undersøkes ”vanlige” musikklyttere og deres mest verdsatte beskrivelser av lytteopplevelser. Ut i fra sine funn mente Sloboda å kunne dele informantenes svar inn i to hovedkategorier: 1) ”music as a change agent” og 2) music as promoting the *intensification* or *release* of existing emotions” (s. 204). Den første kategorien henviser til hvordan musikken kan tilby en alternativ trøst og på den måten løsrive personen fra de følelsene han/hun opprinnelig hadde. Den andre kategorien viser til hvordan musikk kan bidra til følelsesbevissthet, frigjøre følelser,

fremkalle undertrykte eller ignorerte følelser, få personer til å føle seg mer levende samt trigge minnet om følelsesmessige opplevelser i fortiden. Med grunnlag i dette konkluderer Sloboda med at musikken kan gi personen tilgang til ubearbeidede følelser, men påpeker imidlertid at den ikke skaper eller endrer følelser.

1.6 Oppgavens struktur

Denne oppgaven er delt inn i 6 kapitler; 1. innledning, 2. metode, 3. teori, 4. resultater, 5. drøfting og 6. avslutning. Etter å ha presentert dette prosjektets formål og problemstilling i tillegg til å ha gitt et innblikk i hvilke temaer og definisjoner jeg støtter meg til i denne studien, skal jeg nå redegjøre for min metodiske tilnærming. Her vil metodiske vinklinger og fremgangsmåter som blant annet informantutvalg og analyseprosess bli presentert før jeg skal vise til de teoretiske rammene av studien i kapittel 3. I kapittel 4. skal jeg legge frem resultatene mine fra analyseprosessen for deretter og drøfte dette opp mot de teoretiske perspektivene i kapittel 5. Helt til slutt i kapittel 6 skal jeg gi en avslutning av oppgaven samt vise til bemerkninger av studien.

2 METODE

2.1 Introduksjon

Veien til vitenskapelig kunnskap kan være flere. Når vi snakker om forskningsmetoder, kan vi ofte skille mellom kvantitativ og kvalitativ metode som på hver sin måte representerer sitt kunnskapsfelt. Mens kvantitativ forskning baserer seg på numeriske data i form av tall, baserer den kvalitative forskningen seg på materiale i form av tekst. Tekstmaterialet kan videre representere observasjoner eller samtaler og bidrar til å bære frem nyanser og mangfold med tanke på det som studeres (Malterud, 2011).

I den følgende delen skal jeg gjøre rede for hvilken metode jeg har valgt for min forskning samt min metodiske tilnærming. Videre skal jeg presentere informantene og deretter beskrive hvordan datamaterialet er blitt analysert. Jeg skal også kartlegge noen etiske refleksjoner knyttet til forskningsprosjektet mitt.

2.2 Kvalitative metoder

Både tema og innfallsvinkel har vært retningsgivende for valget av den metodiske tilnærmingen. Kvalitative metoder søker etter å få et større innblikk i ulike menneskelige egenskaper som erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger. Videre vektlegger man en fortolkende tilnærming til datamaterialet hvor hensikten er å forstå den intervjuedes livsverden gjennom analyse og tolkning av tekst. Forskeren er på den måten aktiv deltagende i utviklingen av en ufullstendig kunnskap (Malterud, 2011). På bakgrunn av at jeg i denne studien ønsker å ha fokus på informantenes opplevelser og å tilegne meg mer kunnskap om deres livsverden og tanker og holdninger rundt egen bruk av musikk i hverdagen ble derfor den kvalitative metoden mest gunstig for meg å velge.

2.2.1 Det kvalitative forskningsintervju

Som tidligere nevnt, har jeg benyttet meg av kvalitativ forskningsmetode. Innen kvalitativ forskning er bruk av intervjuer den mest utbredte måten å fremskaffe seg data på (Malterud, 2011) og jeg har da valgt å benytte meg av semistrukturerte intervjuer, også kalt semistrukturerte livsverdensintervju, som fremgangsmåte. Denne formen for intervju tas i bruk når en skal forstå temaer eller beskrivelser fra dagliglivet ut i fra intervjupersonens eget perspektiv, eller livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015). Begrepet i seg selv sikter til at

intervjuet verken er en åpen samtale eller et lukket spørreskjemasamtale, men at forskeren baserer samtale på en intervjuguide som omhandler spørsmål om bestemte temaer og i tillegg åpner opp for videre oppfølgingsspørsmål. Forskerens oppgave er følgelig og transkribere intervjuet hvor både tekst og lydopptak til sammen utgjør selve materialet som skal analyseres (Kvale & Brinkmann, 2015).

På bakgrunn av et slikt forskningsdesign har det gitt meg en tydelig retningslinje i intervjuene gjennom å ha hovedspørsmål klart på forhånd. Det har også videre gitt meg friheten til å improvisere og følge opp relevante tråder i samtalene med informantene. Det har likevel vært viktig for meg å holde meg innenfor den samme rammen i hvert intervju for å kunne skape en god trygghet i intervjusituasjonen for informantene, samtidig som å bevare strukturen og settingen mellom meg og informanten.

I kvalitativ forskning kan også forskerens perspektiv og posisjon være avgjørende for hvilken kunnskap som fremkommer. Dette fordi metoden baserer seg på teorier om blant annet menneskelige erfaringer og fortolkning, nærmere bestemt *hermeneutikk* i denne sammenheng (Malterud, 2011).

2.2.2 Hermeneutikk

I mitt forskningsprosjekt har jeg valgt å besvare problemstillingene mine ved å bruke en hermeneutisk tilnærming til den litteratur jeg benytter meg av og til de utsagn informantene selv kommer med. Begrepet kan opprinnelig spores tilbake til det greske ordet ”hermeneuein” og har en følgende tredelt betydning; uttrykke, fortolke og oversette (Lægred & Skorgen, 2006). Grenness (2001) beskriver hermeneutikk som et møte mellom en forståelsessøkende person og et saksforhold. Han peker samtidig på hvordan vår egen forforståelse av en sak kan føre med seg nye forståelser underveis i prosessen. Hvordan jeg som forsker har tolket datamateriale har slik sett vært påvirket av min egen bakgrunn, både personlig og når det gjelder utdanning. Det er likevel noen momenter som er nødvendig å ta i betraktning. Ifølge Lægred og Skorgen (2006) er det blant annet viktig å ta hensyn til både tidsepoken tekstene er skrevet i samt de kulturelle aspektene. En kan også være særlig disponert for å misforstå tekstmateriale i tillegg til å kunne bli villedet av egne fordommer og meninger. De mener det derfor er viktig å være bevisst på forventninger, forutinntatthet og fordom. Selve forståelsesprosessen står slikt sett sentralt i den hermeneutiske tradisjon

(Lægneid & Skorgen, 2006). I denne prosessen har jeg hele tiden hatt med meg min egen fortolkning og forståelse av det materiale som har kommet frem intervjuesamtalene.

2.3 Forarbeid

Som en del av forarbeidet til dette forskningsprosjektet var det noen momenter som måtte på plass før jeg kunne starte selve intervjuprosessen. Jeg startet blant annet med å sende inn søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste for å få tillatelse til å begynne med intervjuene. Da denne ble godkjent (se vedlegg 3) tok jeg kontakt med tre av informantene gjennom mailkorrespondanse. Den fjerde informanten fikk jeg tips om og tok kontakt med gjennom en av de andre tre informantene. Jeg sendte samtlige et informasjons- og samtykkeskjema (se vedlegg 2) med beskrivelse av prosjektets formål. Før hvert intervju startet, gikk jeg igjennom skjemaet med informantene, i tilfelle de hadde noen spørsmål. Jeg fikk deretter muntlig bekreftelse og det signerte samtykkeskjemaet fra informantene.

I forkant av intervjuprosessen ønsket jeg også og forberede meg selv som intervjuer så bra som mulig. I tillegg til å lese meg opp på ulike intervjuteknikker, forsøkte jeg også og opparbeide meg nyttige intervjuteknikker gjennom å se diverse demonstrasjonsvideoer av diverse intervjusettinger på internett. Jeg lot meg da inspirere av å lese om det semistrukturerte intervju-eksempelet beskrevet av Kvale og Brinkmanns (2015). Jeg hadde også et prøveintervju med en god venn. Disse forberedelsene opplevde jeg som svært lærerikt da det gav meg mulighet til å reflektere og å bli kjent med min egen rolle som forsker.

2.3.1 Utforming av intervjuguide

Jeg utarbeidet intervjuguiden (se vedlegg 1) med utgangspunkt i tre momenter. Det overordnede momentet var knyttet til problemstillingen min, altså hvilke temaer jeg ville undersøke. Det andre momentet var knyttet til intervjuteknikker, det vil si hvilken tilnæringsmåte som ville være gunstig å benytte med på tanke på intervju spørsmålene. Dette kan ifølge Kvale og Brinkmann (2015) også defineres som *traktintervju*. Jeg startet på den måten intervjuene med å stille åpne innledende spørsmål, men da med relevans til de områdene jeg ville undersøke. Ut i fra de sentrale emnene som dukket opp, kunne jeg derfra tilpasse spørsmålene ved å stille mer spesifikke. Siden jeg som forsker vektlegger en fortolkende tilnærming, har oppfølgings- og fortolkende spørsmål på den måten vært nødvendig for den intersubjektive forståelsen i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015), altså

at jeg og informanten deler samme oppfatning av de fenomen som bringes fram (Tranøy, 2015). Eksempler på dette kan være; 1. ”Kan du fortelle litt om X?”, 2. ”Kan du si noe mer om Y?” og 3. ”Forstår jeg deg riktig ved å si at du føler at...?” (Kvale & Brinkmann, 2015). Det siste momentet var at jeg lot meg inspirere av andre intervjuguiden som hadde en relevans til de temaene jeg ville undersøke (Rabbevåg, 2014, Aspeggen, 2014). Alle disse tre overnevnte momentene har til sammen bidratt til å utforme intervjuguiden.

Semistrukturerte intervjuer kan også være åpen for endringer i rekkefølge av spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg trengte derfor heller ikke alltid å følge hovedspørsmålene i intervjuguiden fra punkt til prikke, men kunne tilpasse spørsmålene ut i fra det informantene snakket om og på den måten få en naturlig flyt i samtalen.

2.3.2 Utvalg av informanter

For å kunne få flere vinklinger på temaet jeg undersøker i denne studien, ønsket jeg at informantene var musikalsk aktive, i den forstand at de hadde drevet med musikk på ulike måter over en lengre periode. Som beskrevet i punkt 1.4.1, ble informantutvalget basert på kriterier om at informantene var musikere slik at det på den måten kunne gi meg et nærmere innblikk i betydningen rundt deres bruk av musikk på ulike måter i hverdagen. Utdanning innen musikk var ikke et kriterium for utvalget mitt da dette ikke ville være en forutsetning for det jeg skulle undersøke. Jeg endte likevel opp med fire informanter hvor alle hadde tatt eller holdt på å ta en og annen form for musikalsk utdanning. Spørsmålet om samtlige informanter som er musikalsk skolerte kan ha hatt en innvirkning på de svarene jeg har fått har slikt sett stått sentralt gjennom analyseprosessen.

På bakgrunn av det overordnede kriterium jeg beskrev innledningsvis, har jeg valgt å kalle utvalget mitt for et ”hensiktsmessig utvalg” med bruk av snøballteknikk (Malterud, 2011). I engelsk metodelitteratur oversetter man dette gjerne til ”purpose sampling” (Malterud, 2011), som igjen kan oversettes direkte til ”hensiktsmessig utvalg”. Ifølge Malterud (2011) kan dette også kalles et strategisk utvalg, som vil si at utvalget er ”...sammensatt ut fra den målsettingen at materialet har best mulig potensial til å belyse den problemstillingen vi vil ta opp.” (s. 56). Jeg tok i utgangspunktet sikte på å finne informanter som kunne inneha relevant kunnskap og på den måten bidra til å belyse min problemstilling. Med andre ord baserte jeg

utvalget ut i fra en tankegang om hvem som kunne være mest *hensiktsmessig* å velge. Det ble derfor naturlig for meg kalle utvalget for et ”hensiktsmessig utvalg”.

Som tidligere nevnt fikk jeg underveis kontakt med den fjerde informanten gjennom tips fra en av de andre tre informantene. Dette kan ifølge Malterud (2011) kalles snøballteknikk, altså at forsker bruker nettverket til allerede eksisterende informanter for å få tak i flere aktuelle deltakere som han eller hun tror kan en del om prosjektets tema.

2.3.2.1 Presentasjon av de fire informantene

Med hensyn til anonymisering har jeg valgt å gi informantene fiktive navn.

De fire informantene i denne studien er:

”Anja” – 23 år: Klassisk pianist og studerer klassisk utøvende piano. Spilte også eufonium og i korps da hun var liten. Ved siden av studiet jobber hun som pianolærer for unge elever i tillegg til at hun tar ulike konsertoppdrag som klassisk pianist.

”Benedicte” – 26 år: Vokalist og spiller i et band. Spiller også piano, gitar og bass. Er musikkterapistudent i dag, men har også et diplomstudie innen populærmusikk fra tidligere av. Ved siden av studiet tar hun forskjellige spilleoppdrag. Komponerer og skriver også egne låter.

”Christian” – 25 år: Gitarist og spiller i et band og i andre ulike prosjekter. Spiller også piano, synth og vokal. Er i dag student i tillegg til at han har en bachelor i lyd- og musikkproduksjon fra tidligere av. Han skriver, komponerer og produserer også låter på egen hånd.

”Daniel” – 26 år: Bassist og spiller i et band. Spiller også piano. Er i dag student i tillegg til at han har studert musikk samt medievitenskap fra tidligere av. Komponerer og produserer musikk på egen hånd.

2.3.3 Gjennomføring av intervju

Etter at jeg hadde foretatt utvalget mitt av informanter var det neste steg å finne ut hvor intervjuene skulle finne sted. Fordi jeg var opptatt av informantenes komfort og at intervjusituasjonen skulle være så naturlig som mulig, spurte jeg informantene på forhånd

hvor de helst ønsket å la seg intervjuet. En av informantene ønsket å la seg intervjuet i sitt eget hjem, mens de resterende tre stilte seg helt åpen. Jeg undersøkte derfor ulike steder som kunne være aktuelle og fant frem til et lokale som jeg følte kunne tilfredsstillende en naturlig og komfortabel intervjusetting mellom meg og de tre informantene

Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker samtidig som at jeg foretok enkle notater underveis, noe informantene var opplyst om på forhånd. Disse notatene ble kun gjort i stikkordsform slik at jeg kunne holde mest mulig fokus på informanten og dynamikken oss i mellom (Kvale & Brinkmann, 2015). Når et intervju utføres er de første par minuttene avgjørende (Kvale & Brinkmann, 2015). Før jeg gikk gjennom samtykkeskjemaet muntlig med informanten, og satt på lydopptaket, tok jeg meg derfor god tid til å småprate med informanten for å på den måten kunne ”varme” begge litt opp.

2.4 Analyseprosessen

Når det gjelder valg av analysemetode, opplevde jeg å befinne meg i skjæringspunktet mellom flere ulike metoder. Ifølge Malterud (2011) kan det finnes flere gyldige alternative tolkninger når det kommer til analyse av kvalitative data. En hermeneutisk tilnærming har stått som relevant for min forskning. Gjennom analyseprosessen har jeg også latt meg inspirere av elementer fra grounded theory, som vil si at teorien blir et resultat av sammenhenger utledet fra empirien (Kvale & Brinkmann, 2015). Abduksjon fremstår som en mellomting mellom en hermeneutisk tilnærming og grounded theory, og er slikt sett et begrep som har stått sentralt i analyseringen. Abduksjon er en kombinasjon mellom en deduktiv tilnærming (deduksjon) som er teoristyrte, og en induktiv tilnærming (induksjon), som er datastyrt. En kombinasjon av de to tilnærmingene baserer seg da på empiriske fakta samtidig som at teoretiske forforestillinger ikke avvises (Malterud, 2011). Kvale og Brinkmann (2015) hevder at en abduktiv tilnærming til materialet kan være fordelaktig når vi snakker om menneskers uforutsigbare verden. Som forsker kan en aldri frigjøre seg fullstendig fra de brillene en selv er vant til å lese virkeligheten gjennom (Malterud, 2011). Hvordan jeg har analysert materialet har slikt sett vært preget av min forforståelse, både når det gjelder forkunnskap og personlig interesse for det jeg undersøker her. Det har derfor vært viktig å holde en balanse mellom min egen kunnskap samtidig som at jeg hele veien har vært åpen i analyseprosessen for det informantene har kommet med. Som et resultat, har det ført til at jeg har pendlet mellom teori og datamaterialet underveis i analyseringen.

2.4.1 Transkripsjon

Det første jeg startet med i analyseprosessen var å transkribere alle de fire intervjuene. Når en skal transkribere et opptak er spørsmålet ofte om hvor detaljert transkripsjonen skal være (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg fulgte ikke en spesifikk metode når jeg skulle transkribere opptakene for intervjuene, men lot meg inspirere av Kvale og Brinkmann (2015) sine metode-eksempler. Transkripsjonsprosessen ble systematisk gjennomført, som vil si at all transkripsjon ble utført etter at alle intervjuene var gjennomført. Dette var på grunnlag av at intervjuene ble gjort såpass tett. Samtidig bidro det til å skape en slags avstand fra det ene intervjumateriale før det andre. En svakhet ved å ikke transkribere fortløpende etter hvert intervju, kan være at lydopptaket og intervjuopplevelsen fra hver informant ikke fremstår som helt ferskt for forskerens minne. På en annen kunne det bidra til at jeg fikk ”nullstilt” meg selv før hvert intervju og på den måten ikke la min egen forforståelse fra et intervju bli overført til det andre.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan intervjuerens reliabilitet, validitet og etiske ståsted være avgjørende elementer når det kommer til transkripsjonens gyldighet og pålitelighet. Spørsmål som hva og hvor mye jeg transkriberte, hva inkluderte eller ekskluderte jeg i transkripsjonen, og hva jeg noterte meg underveis i intervjuene står derfor sentralt når det angår transkripsjonens reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2015).

2.4.1.1 Reliabilitet

Før jeg startet transkriberingen av et intervju, lyttet jeg først til det gjeldende opptaket. Under transkripsjonen skrev jeg samtalen så oversiktlig, ordrett og detaljert som mulig inn i et dokument i programmet Microsoft Word. For å få best mulig oversikt lagde jeg et nytt avsnitt for hver gang en av oss sa noe, i tillegg til at både jeg og informanten fikk hver våre skriftfarger i dokumentet. For å få transkripsjonen så ordrett som mulig lyttet jeg ofte to ganger gjennom hver setning som ble sagt, da med en lengde på maksimum 5 sekunder, alt etter hvor lang setningene var. For å få frem alle detaljene i transkripsjonen inkluderte jeg alle pauser i form av tegnet ”(...)” i tillegg til tenkeord som ”ehm” og ”hmm” samt kremting eller hosting. Jeg var også nøye på å fremheve ord samt utheve tonefallet hos informantene, som for eksempel ved presiseringer som ”...jeg vet ikke med andre, men *jeg* vet at...”. Jeg noterte ned i hermetegn også når informantene gjenga andre eller uttrykte forestillinger om

ting. Et eksempel på sistnevnte kan være ”...det blir sånn der; ”solen skinner og livet er flott”...”.

Det var også nødvendig å få frem emosjonelle aspekter hos både meg og informanten. På den måten kan det bidra til at jeg som intervjuer kan få en bedre forståelse ut i fra konteksten av det informanten snakker om. Kvale og Brinkmann (2015) mener at dette er momenter som kan utvikle den intersubjektive reliabiliteten i transkripsjonen.

2.4.1.2 Validitet

Som tidligere nevnt, tok jeg noen notater i form av stikkord underveis i intervjuet, og inneholdt blant annet stikkord ut i fra hva jeg så eller betraktet. Dersom informanten for eksempel rynket på nesen eller så demonstrerte ting eksplisitt med hendene sine, noterte jeg dette sammen med temaet som ble tatt opp. Eksempel på dette kan være: ”...jeg kjenner det inni *her*. – (legger hånden på brystet)”. Ved hjelp av disse notatene, kunne også emosjonelle aspekter som latter, sukk og anstrengt eller usikker stemme, transkriberes i parrantes.

Da transkripsjonen var ferdig skrevet, gikk jeg gjennom materialet samtidig som at jeg lyttet til opptakene. Dette var blant annet for å sjekke om noe eventuelt burde vært endret, men også for å få et helhetlig inntrykk av transkripsjonen og for å se at transkripsjon og opptak faktisk samstemte.

I stedet for å spørre om hva som er en korrekt transkripsjon, bør en heller spørre seg om hva som er en nyttig transkripsjon (Kvale & Brinkmann, 2015). Ved å inkludere momenter som de jeg har nevnt i min transkripsjonsprosess, kan det bidra til å validere transkripsjonens gyldighet. Dette på grunnlag av at informantens uttalelser er relevant for den psykologiske fortolkningen av informantenes uttalelser er relevant og gjør det slikt sett best mulig å formidle selve meningen av informantenes historier for leseren (Kvale & Brinkmann, 2015).

2.4.1.3 Etiske aspekter

Når det gjelder etiske aspekter rundt transkripsjonen valgte jeg å beskytte konfidensialiteten til informantene allerede i denne prosessen. Dette følte jeg var viktig med tanke på at det var følsomme temaer som ble tatt opp. Dette kan ifølge Kvale og Brinkmann (2015) gjøre at man unngår konsekvenser som forvirring og sjokk når informanten leser gjennom transkripsjonen.

Transkripsjonen ble altså sendt til hver informant hvor de fikk mulighet til å komme med eventuelle korrigeringer eller eventuelle utsagn de ønsket eliminert.

Opptakene av intervjuene ble lagret som krypterte filer på min private datamaskin, som også var beskyttet med et personlig passord. Disse opptakene ble følgelig slettet etter analysearbeidet var ferdig utført.

2.4.1.4 Helhetsinntrykk

Etter at selve transkripsjonen var gjennomført, renskrev jeg transkripsjonene av intervjuene. Dette gjorde jeg for å danne meg et helhetsinntrykk av alt materiale jeg hadde samlet inn. Ifølge Malterud (2011) kan dette være en forutsetning for at forsker kan stille seg åpen for de inntrykk som materiale kan formidle. Man får med andre ord frem informantenes stemmer tilstrekkelig tydelig. Det innebar for meg å skape en språklig sammenheng i svarene, men uten å påvirke det som faktisk stod der. Et eksempel på dette kan være:

”Så det er sikkert noen flere konkrete..., men ja..., det er liksom..., det er så..., og så er det jo selvfølgelig flere rockestjerner; som første gang jeg hørte Hendrix.”,

som etter renskriving ble;

”Det er sikkert noen flere konkrete. Det er jo selvfølgelig flere rockestjerner; som første gang jeg hørte Hendrix.”.

Det var selvsagt viktig for meg og også hele tiden prøve å bevare stemningen i informantenes uttalelser. Dette kunne jeg notere ned som et stikkord i marginen på den renskrevne transkripsjonen. Med en opprinnelig transkripsjon på 80 sider, endte jeg dermed opp med en renskrevet transkripsjon på 50 sider. Dette ville bli utgangspunktet for den videre analysen, nærmeste bestemt kodingen.

2.4.2 Koding - Constructing Grounded Theory

I grounded theory er bruk av ulike former for koding en sentral faktor (Kvale & Brinkman, 2015). Ved koding av datamateriale tok jeg derfor i bruk tre kodingstrategier fra en kodingsmetode tilhørende grounded theory (Charmaz, 2006). Ifølge Charmaz (2006) skal man, gjennom koding, definere det som skjer i datamaterialet og samtidig danne seg en oppfatning av definisjonene. Hun beskriver dette mer spesifikt som følgende: ”Coding means categorizing segments of data with a short name that simultaneously summarizes and

accounts for each piece of data. Your codes show how you select, separate, and sort data to begin an analytic accounting of them.” (s. 43).

I korte trekk betyr dette at jeg fordelte datamateriale inn i ulike kategorier og deretter koblet det sammen med den aktuelle teorien for mitt prosjekt.

Charmaz (2006) beskriver kodingsmetoden i form av fire strategier ved koding i grounded theory; *Innledende koding*, *fokusert koding*, *aksiell koding* og *teoretisk koding*.

Innledende koding (oversatt fra ”*initial coding*” s. 48) innebærer at man gjennom korte og presisere koder hele tiden holder seg nær datamaterialet, samtidig som at man er åpen for ulike teoretiske perspektiv.

Ved *fokusert koding* (oversatt fra ”*focused coding*” s. 57) begynner man å utvikle og forklare større mengder fra materiale ved å bruke de hyppige kodene fra den innledende kodingen og samtidig utvikle betydningsfulle temaer.

Ved *aksiell koding* (oversatt fra ”*axial coding*” s. 60) utvikles ulike kategorier hvor man sammenfatter en lik mengde av datamateriale under én eller flere sub-kategorier.

Ved *teoretisk koding* (oversatt fra ”*theoretical coding*” s. 63) tar en bruk kodene fra den fokuserte kodingen for å deretter sette mulige teoretiske koder som kan relateres til kategoriene utviklet i den aksielle kodingen.

Ifølge Charmaz (2006) behøver man ikke nødvendigvis å benytte seg av samtlige strategier i en og samme rekkefølge, men påpeker at bruk av en slik kodingsmetode alltid bør involverer minst to av strategiene. Som beskrevet, valgte jeg å benytte meg av de tre første kodingstrategiene fra Charmaz (2006) i rekkefølgen beskrevet overfor.

Med utgangspunkt i de tre strategiene begynte jeg derfor med en innledende koding hvor jeg hele tiden var åpen for det som dukket opp i datamaterialet. Dette gjorde jeg ved å sette enkle koder i margene på de renskrevne transkripsjonene. Underveis i denne prosessen fikk jeg også mulige teoretiske betraktninger rundt datamaterialet. Videre i den fokuserte kodingen sammenlignet jeg datamaterialet ved å undersøke nærmere hvilke koder som ofte gikk igjen og på den måten utvikle temaer. I denne delen gikk jeg hele tiden tilbake til datamaterialet for å være sikker på at de temaene jeg satt faktisk gjenspeilet informantenes uttalelser.

I den aksielle kodingen utviklet jeg hovedkategorier hvor hver kategori videre representerer ulike sub-kategorier (se kapittel 5) som kunne ha direkte kobling til temaene fra den fokuserte kodingen. Ved å pendle nøye mellom både den fokuserte og aksielle kodingen,

brakte jeg derfra min egen teoretiske og personlige forståelse til å knytte dette opp mot egen teori, samtidig som at jeg hele veien var åpen for ytterligere teori som kunne stå som relevant for min studie.

Under følger et eksempel på hvordan jeg valgte å kode datamaterialet:

Intervjuer	Informant (Christian)	Koder	Tema
”Hvordan bruker du musikk i hverdagen?”	(...) Som at når jeg er trist kan jeg hente frem musikk fra en eller annen periode der jeg var veldig trist og høre på akkurat det albumet veldig mye. Men så kan jeg kanskje gå over til noe mer ”happy” når jeg skal ”opp igjen” og være glad, på en måte.	Musikklytting Følelsesregulering	Emosjonelt aspekt ³

Fig. 1, *Analyseskjema*

Ved å bruke en slik abduktiv metode som jeg nå har beskrevet, har jeg kunne knyttet datamaterialet opp til aktuell litteratur, samtidig som at jeg hele veien har lagt nært materialet som både kodene, temaene og kategoriene er utledet fra. Som et resultat vil dette være mitt utgangspunkt for diskusjonsdelen i denne oppgaven.

2.5 Kritikk og etikk

Det kan ofte oppstå ulike etiske utfordringer når en skal utføre kvalitativ forskning fordi det språklige uttrykket som fremkommer i materialet ofte er personlig og sensitivt preget (Malterud, 2011). Det er derfor viktig at jeg som forsker har gjort meg bevisst rundt dette og på hva slike utfordringer kan medføre.

Som tidligere nevnt meldte jeg prosjektet mitt inn til NSD (*Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste*) i startfasen av prosjektet. Dette av hensyn til anonymisering av informantene. Som beskrevet tidligere, sendte jeg et informert samtykkeskjema til alle i forkant av intervjuene da prosjektet ble godkjent og utvalget var gjennomført. Ifølge Malterud (2011) er

³ ”Emosjonelt aspekt var et foreløpig tema jeg satt, som i etterkant ble et utgangspunktet for hovedkategorien ”En katalysator” i resultatdelen (se punkt 4.2). Se også punkt 3.5 og 5.1 for klarering og videre utgangspunkt for begrepet *emosjoner*.

informert samtykkeskjema og skriftlig informasjon en forutsetning for å utføre forskning på en forsvarlig og etisk måte. På det utarbeidede samtykkeskjemaet stod utfyllende informasjon om prosjektets formål beskrevet. Videre ble det tydelig presisert hvordan personopplysninger ville bli håndtert både under- og etter prosjektets slutt. Dette var ikke bare for at informantene skulle få godt nok kjennskap til å kunne ta stilling til om de vil bidra i studien eller ikke, men også med tanke på retten til å kunne trekke seg underveis. Alle informantene hadde også mulighet til å ta kontakt direkte, enten med meg eller veileder, for eventuelle spørsmål både før og i etterkant av intervjuene.

Et etisk aspekt i intervjuprosessen var at jeg hadde kjennskap til to av informantene fra tidligere av. En svakhet ved dette kan, ifølge Malterud (2011) være at informantene ønsker å posisjonere seg underveis i intervjuet, som innebærer en risiko for at informantene kan ende opp med avgi ”riktigere” svar. En styrke ved det kan derimot være tryggheten det kan gi i samspillet mellom meg og informanten i intervjuet. For å hindre at dette skulle ha en påvirkning på intervjusettingen var det derfor særlig viktig at jeg la både den informasjon og forforståelse jeg hadde av de to informantene helt til side. Dette har også vært et viktig moment å være bevisst over gjennom analyseprosessen.

En av informantene er også skolert innen musikkterapi, noe som også er et etisk aspekt som vil være viktig å ta i betraktning under analyseprosessen. Dette på grunnlag av at informanten kan sitte på bemerkelsesverdig kunnskap rundt temaene i intervju spørsmålene. Jeg må med andre ord være oppmerksom på at informantens forforståelse kan være med på å lede vedkommende til å ”svare” på spørsmålene med tanke på dette.

Når det gjelder kritiske refleksjoner rundt min egen forskning er det noen momenter som vil være verdt å nevne.

Jeg har valgt å rette meg mot et forholdsvis ungt utvalg av informanter. Alder kan nevnes som et kritisk moment i den forbindelse med at en eldre person kanskje ville ha hatt andre måter å bruke musikk på i hverdagen, enn hos en i 20-årene. I henhold til dette, kan et annet kritisk være om alder har hatt noe å si for utfallet med tanke på livserfaring og modenhet. Det at jeg har stått alene som forsker i denne studien kan også være et kritisk punkt. Jeg har samlet inn datamateriale fra et lite utvalg av informanter, som kan hindre en større bredde og mangfoldighet i datamaterialet. På en annen side har det gitt meg som forsker mulighet til å gå mer i dybden av materialet. Hvordan jeg har tolket, forstått og drøftet informantenes

utsagn har likevel vært et sentralt element i hele forskningsprosessen. Det vil derfor også være naturlig og spørre seg om andre forskere innenfor det musikkterapeutiske fagfeltet ville sett på arbeidsprosessen og materiale mitt annerledes og om de ville kommet frem til andre konklusjoner enn det jeg har gjort.

2.6 Selvgranskning

Kvalitative data tar for seg menneskers livserfaringer og tanker (Malterud, 2011). Som beskrevet innledningsvis i dette kapitlet bygger utgangspunktet for dette prosjektet på personlige oppfatninger og opplevelser fra meg selv som forsker. Det har derfor vært viktig for meg å være bevisst på mine egne følelser og meninger rundt temaet og problemstilling underveis i prosessen. I tillegg til å få en større forståelse for hva informantene mine snakket om i intervjuene har følgende spørsmål også stått sentralt hele veien; Hva kan jeg som forsker gjøre for å sette meg inn i informantenes egne opplevelser og oppfatninger?

Før selve intervjuprosessen startet tok jeg meg blant annet tid til å reflektere over spørsmålene fra min egen intervjuguide. Dette gjorde jeg for å danne et eget helhetsinntrykk av guiden, men også for å kartlegge min egen forståelse for de spørsmålene som ble stilt slik at jeg eventuelt kunne relatere til det informantene selv kom med. Med en slik bevissthet i bakhånd har det vært særlig viktig og jobbe med skillet mellom hva som er ”min” og ”deres” (informantene) forståelse gjennom hele analyseprosedyren.

Etter hvert som intervjuene ble gjennomført lyttet jeg også til alle de låtene som informantene trakk frem som eksempler i forklaringene sine. Dette har bidratt til at jeg har kunne fått et større innblikk i hva informantene snakket om.

3 TEORI

3.1 Introduksjon

I denne delen ønsker jeg å presentere de teoretiske perspektivene som fremstår som relevant for dette forskningsprosjektet. Følgende teorier vil omhandle temaer om *helse, identitet* og *positiv psykologi* og vil blant annet ha et sentralt utgangspunkt i Even Ruuds teorier om det som angår helse, musikk og identitet. Som jeg nevnte i kapitel 2 om metode, har jeg innehatt en abduktiv tilnærming gjennom denne prosessen (se punkt 2.4) for å komme frem til et teorigrunnlag i relasjon til resultatet for neste kapitel. De overordnede temaene for denne oppgaven er musikk og helse. Jeg skal derfor starte den neste delen med å gjøre nærmere rede for begrepet helse og livskvalitet i lys av musikk.

Våre oppfatninger om helse er også ofte knyttet til vår opplevelse av identitet (Armstrong referert i, Blichfelt & Aasgaard, 2011). I den forbindelse skal jeg derfor videre legge frem identitetsbegrepet før jeg deretter skal se på dette i sammenheng med musikk. Ettersom denne studien har en positiv vinkling til det som angår musikkens betydning for helse (se punkt 1.4.1) skal jeg til slutt gi et innblikk i positiv psykologi og relevante begreper som står sentralt innenfor denne retningen.

3.2 Helse

For å kunne se nærmere på relasjonen mellom musikk og helse, vil det derfor være nødvendig å klargjøre begrepet om helse. Helse er et begrep som har rot i flere ulike teoritradisjoner, og etter å ha gjort rede for hva World Health Organization (2017a, 2017b) legger i sin utdypning av helsebegrepet, kommer det frem at definisjonen har et helsepromoterende fokus (se punkt 1.4.1). I motsetning til sin opprinnelige definisjon (2017a) hvor helse ble ansett som en ultimat og sykdomsfraværene tilstand, anser den nyere definisjonen helse som en ressurs, snarere enn en tilstand. I lys av et helsepromoterende fokus, har en rekke teoretikere argumentert for at definisjonen slikt sett har en salutogen tilnærming (MacDonald, et al., 2012).

En motsats til det man innenfor den biomedisinske forskningen betegner som patagonese - hva som gjør oss syk (Walseth & Malterud referert i, Beckmann, 2014) – er salutogenese mot hva som gjør oss frisk (Antonovsky, 2012). Salutogenese hadde sin opprinnelse i 1978 og ble utviklet av Aron Antonovsky (2012) gjennom forskning på hva mennesket selv kan bidra

med for å opprettholde og fremme helse. Antonovsky var opptatt å flytte fokuset fra stressorer over til ressurser og trekker i den sammenheng frem 3 komponenter han mener er avgjørende for en vellykket håndtering av potensielle stressfaktorer. Den første komponenten kaller han *begripelighet* og sikter til at det inntrufne kan forstås og oppleves som ordnet, strukturert og tydelig. Den andre komponenten kaller han *håndterbarhet* som handler om opplevelsen av å ha tilstrekkelige ressurser i møtet med de situasjonene man stilles ovenfor. Den siste komponenten kaller han *meningsfullhet* og innebærer opplevelsen av å være delaktig i det som former ens skjebne. En vellykket håndtering av disse komponentene utgjør til sammen det Antonovsky kaller *sense of coherence*. Antonovsky (2012) rangerer disse komponentene og beskriver herunder at opplevelsen av sammenheng er en;

”(...) global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at 1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, 2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og 3) disse kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i.” (s. 39).

Dette salutogene perspektivet kan også sees i sammenheng med det Even Ruud (2011a) kaller god helse. I lys av en fortolkende tradisjon kan helse oppfattes som en opplevelse, hvor god helse samsvarer med opplevelsen av velvære og mening i livet. I likhet med Antonovsky (2012), mener Ruud (2011a) også at god helse er noe dynamisk som kan påvirkes og fremmes på en aktiv måte, og sier at det kan betraktes som en ressurs og et middel til å nå ulike målsettinger. Helse blir ifølge Ruud derfor noe som vi selv skaper gjennom egen atferd, praksis og væremåte med andre mennesker, og omgivelser. Helse handler således om en subjektiv fortolkning av vår egen relasjon til verden og innebærer ifølge Ruud ”(...) oss selv (og vår kropp), til andre personer og til vår eksistensielle situasjon.” (2011a, s. 18). Ruud bruker også metaforen ”opplevelseskategori” for helse, i den hentydning at det gir oss informasjon om en rekke uttalte antakelser om våre egne menneskelige og sosiale realiteter. Videre uttrykker vi også et kulturelt ideal om velvære og livskvalitet. Gjennom historier om hvordan musikk kan hjelpe mennesker til en bedre helseopplevelse, mener Ruud at man også kan vise hvordan estetiske verdier tar del i vår helsekultur og hvordan slike verdier videre kan fremme helsen vår.

3.2.1 Helse og livskvalitet i musikalsk kontekst

Livskvalitet har på lik linje med helse også flere betydninger. Ifølge Mæland (2009) kan helse og livskvalitet være to atskilte, men samtidig identiske fenomener fordi de begge har hver sin selvstendige del som utgjør en felles kjerne. Næss (2011) mener livskvalitet handler om et psykisk velvære og opplevelsen av å ha det godt. Mens det biomedisinske perspektivet i større grad omfatter helsebegrepet, peker livskvalitet heller mer mot de psykologiske og sosiale aspektene ved tilværelsen. (Beckmann, 2014). Ruud (2006) har også gitt en definisjon på livskvalitet og ser dette i sammenheng med å ha et ”godt følelsesliv, gode mestringsferdigheter i livet, gode sosiale relasjoner til andre samt opplevelsen av sammenheng i tilværelsen.” (s. 26). Med utgangspunkt i hva som angår musikkens betydning i livet har Ruud (2011b) videre identifisert fire områder for livskvalitet. Disse områdene ble kartlagt på bakgrunn av intervjuer med en rekke palestinske ungdommer som deltok i et norsk musikkprosjekt i Libanon. Ruud peker imidlertid på at disse områdene igjen kan oppleves noe forskjellig fordi det kommer an på menneskers ulike livssituasjoner.

Det første området handler om vitalitet og selvopplevelser. Ruud mener at opplevelser av velvære, glede, estetiske opplevelser av flyt og selvforglemmelse står sentralt i forestillingen om musikk som helsefrembringende. Samtidig kan emosjoner og opplevelser av gode kroppsreaksjoner i musikk danne en klangbunn for å videre knytte musikk til helse og livskvalitet (Ruud, 2011b). Vitalitet inngår også som en del av vårt følelsesliv og handler om hva en gjør med følelsene opplevelsesmessig og ekspressivt (Ruud, 2011a). Det andre området forbinder Ruud med sosial kapital og dreier seg om tilhørighet og nettverk i familie, venner og egen musikkultur. Det tredje området knytter Ruud (2011b) til mestring og annerkjennelse, nærmere bestemt opplevelsen av evne til handlingskompetanse. Det fjerde området omhandler meningsdimensjonen, noe Ruud ser i sammenheng med opplevelsen av kontinuitet i livet samt tilhørigheten man har til historiske og kulturelle tradisjoner og om verdier og håp.

Ruud (2006) hevder at musikklytting og det å spille musikk både i en individuell eller kollektiv setting kan ha positive virkninger på vår helse. I tillegg til å være stemningsregulerende, kan musikken ifølge Ruud (2006) også være en kilde til gode opplevelser, skape høydepunkter i hverdagen, få oss til å skille ut negative tanker og gi økt selvtillit.

Som tidligere beskrevet er musikk ifølge Small (1998) et meningsbærende fenomen. Bruscia (1998) definerer musikk som en menneskelig institusjon hvor individ skaper skjønnhet og mening gjennom lyd, gjennom bruk av improvisasjon, fremføring, lytting og komposisjon (s. 22). Ifølge Ruud (2006) hentyder Bruscias definisjon at vår egen musikalske bakgrunn, påvirkning og hvilken musikk vi selv velger å bruke samt situasjonen vi opplever musikken innenfor, avhenger av hvordan musikken virker inn på oss. Tia DeNora (2000) snakker om hvordan musikken kan gi føringer for meningsopplevelser og benytter seg av begrepene *affordance* og *appropriation*. Gjennom sine studier av hverdagsbruk av musikk kan musikk være et redskap for stemningsregulering, for å kontrollere humør og følelser i tillegg til å gi motivasjon og økt energi. I den forbindelse snakker hun om hvordan musikken kan tilby (affordance) bestemte opplevelsesmåter som vi i situasjoner kan velge å ta i bruk (appropriation). Ruud (2006) har imidlertid en kontekstuell forståelse av musikk, og hentyder at musikk ikke kan forklares ut i fra enkle årsak-virkningsmodeller. I den forbindelse peker Ruud (2006) på at det er avansert å forutsi de meninger mennesker trekker ut i fra musikk i ulike situasjoner.

Slik helse fremgår ut i fra Ruuds perspektiv er god helse altså en subjektiv opplevelse, noe vi selv skaper, og som står i tråd med opplevelsen av velvære og mening i livet. Helse også kan også aktivt fremmes som en ressurs i oppnåelsen av ulike målsettinger. Videre, kan vår helse også inngå som en del av vårt identitetsprosjekt (Aldridge referert i, Ruud 2011a).

3.3 Identitet

Som tidligere beskrevet står våre helseoppfatninger i relasjon til vår identitetsopplevelse (Armstrong referert i, Blichfelt & Aasgaard, 2011), og vår opplevelse av identitet kan igjen spinne ut fra ulike faktorer. Identitet kan blant annet variere ut i fra forskjellige sosiale, psykologiske og kulturelle aspekter. Innenfor sosial- og personlighetspsykologien er identitet vesentlig når det kommer til beskrivelser av ulike personlighetstrekk og holdninger (Ruud, 1997). Identitet kan videre dreie seg om formelle opplysninger om en person, som navn, skjønn, alder, yrke og geografisk tilknytning (Passer & Smith, 2011). Foruten formelle opplysninger, kan det også innebære objektive beskrivelser eller ytre kjennetrekke som utseende, ved gjenkjennelse av et individ eller for å skille et individ fra et annet. Identitet er også hvordan vi betrakter våre egne personlige karakteristika (sjenert, vennlig), eller for

hvordan vi definerer oss selv som medlem av ulike sosiale grupper (datter, student, atlet), men også for hvordan vi ser på våre personlige mål og verdier (Passer & Smith, 2010).

Ruud (1997) ser på identitetsbegrepet i en mer subjektiv forstand og mener identiteten vår ikke er konstant. Han bruker metaforen "reisen" i sammenheng med at identiteten vil justeres gjennom livet i møte med utfordringer. Som jeg beskrev i punkt 1.4.1 kan identiteten vår ifølge Ruud (1997) sees i sammenheng med musikk. Musikkiken kan fungere som et sammensatt uttrykk for kultur og væremåte, noe Ruud hevder at spiller en nøkkel-rolle ved identitet. Forskning har også vist at musikk har en stor betydning for vår identitetsutvikling (MacDonald, et al., 2012). Men det finnes flere ulike tilnærminger når det kommer til å undersøke relasjonen mellom musikk og identitet, noe som etter hvert har blitt et stort felt å undersøke nærmere (MacDonald, et. al., 2012).

3.3.1 Musikk og identitet

Frem til 1980-tallet var akustiske og psykomotoriske studier mye i fokus når en skulle studere sammenheng mellom musikk og identitet. Disse har i ettertid blitt kritisert for å være kunstig, konstruert og virkelighetsfraværende (Hargreaves, Miell & MacDonald, 2002). I dag fokuseres det mer på musikalsk atferd og forståelse. Praktiske problemstillinger av uttrykk, fremføring, emosjonelle effekter, kreativitet og improvisasjon plasseres også under lupen av disiplinene kognitiv musikkpsykologi, sosialpsykologi og det som Sloboda (1985) kaller for musikkens utviklingspsykologi.

Ifølge Trevarthen og Malloch (2009) kan vår egen identitet også komme til uttrykk i musikken gjennom melodi, rytme, stemmer og tekst. I den forbindelse trekker de frem begrepet *communicative musicality* (på norsk kommunikativ musikalitet). Man snakker da ikke om musikk i den tradisjonelle forstand, men snarere om den medfødte musikalske naturen som ligger latent i språket vårt. Mange bevegelser som skjer i og utenfor kroppen, skjer i rytmer, altså er det noe grunnleggende menneskelig over rytmikk. Både emosjoner og meninger kan også kommuniseres non-verbalt med bruk av musikalske- og danselignende rytmikker og puls, gjennom regulering av tid og regulering av volum, klangfarge og tonehøyde. Samspillet mellom lyd, bevegelse og handling kan derfor skape kommunikasjon. Kommunikativ musikalitet er også tydelig allerede mellom spedbarn og mor, noe som

hentyder at det er noe grunnleggende menneskelig ved å kommunisere sine behov og identitet på et musikalsk vis (Trevvarthen og Malloch, 2009).

Musikk synes å spille en sentral rolle ved identitetsaspektet (MacDonald, et al., 2012). Særlig hos unge mennesker i dag, ser man at musikklytting i hverdagen er en av de viktigste aktivitetene, og som har en stor påvirkning når det kommer til klesstil og for hvor og hvem man velger sosialisere seg med (Zillman & Gan referert i, MacDonald et al., 2012). Hargreaves (et al., 2002) mener at musikk kan spille en viktig rolle for mellommenneskelige forhold, stemning, humør og selvoppfatning.

Ifølge Ruud (1998) kan musikk "(...) produsere virkeligheter, sosiale rom, tilhørigheter, grenser mellom oss og "de andre", kort sagt "identiteter." (s. 3). Foruten formelle og objektive opplysninger og beskrivelser, kan identitet også forstås som "(...) summen av alle fortellingene vi lager om oss selv." (Freeman, Widdershoven, referert i, Ruud, 1998, s. 4), og i følge Ruud (1997) skaper vi vårt eget liv gjennom disse fortellingene om oss selv. I likhet med Ruud, sier også Bruner (referert i, Ruud 1997) at mennesker skaper sin identitet gjennom selvbiografiske fortellinger som vi forteller oss selv og til andre. Fortellingene om oss selv tenker man at oppstår ganske tidlig i spedbarnsalder (Stern, referert i, Ruud, 1998). Igjen er forståelsen en har av seg selv basert på minner og hvordan en tolker disse. Ruud (1998) benytter seg i den sammenheng av begrepet *minnearbeid* for å forklare hvordan en kan bearbeide og velge ut minner, som videre kan bli en fortelling om en selv. I denne utvelgelsen spiller språket og emosjonene en viktig rolle, hvor emosjonene som man har i forskjellige sosiale og personlige situasjoner, kan gi en erfaring av hvem man er. Vår identitet handler dermed om selvfølelse, en indre opplevelse av egen handlingskompetanse og mulighetene til å påvirke de omgivelsene en har rundt seg (Ruud, 1997).

Som jeg beskrev i punkt 1.4.1, kan musikalske opplevelser ifølge Ruud (1997) bidra til å gi uttrykk for dypere lag i oss i selv, noe som har en stor betydning for hvordan vi opplever vår egen identitet fordi det blir en måte å fortelle om ens eget liv på. Musikken kan dermed fungere som en fundamental kommunikasjonskanal og kan på samme måte som språket vårt virke som et medium til å konstruere nye identiteter. I henhold til at musikk og identitet står i relasjon til hverandre, benytter Ruud (1997) seg av begrepet musikalsk identitet.

3.3.1.1 Musikalsk identitet

Med musikalsk identitet menes den selvfølelsen et menneske har i forhold til det å være musiker på bakgrunn av musikalske ferdigheter (Ruud, 1997). Det gjelder også ifølge Ruud, erfaringer og møter med musikk i løpet i livet som er blitt forankret og som har betydning i det totale identitetsbildet. Forskning har vist at musikalske identiteter har en stor betydning for vår egen selvbiografi, fordi at de er viktige markeringer av måten vi forstår oss selv på, og for hvordan vi plasserer oss i det sosiale landskapet (Ruud, 2011a). Da dette er sagt, trenger man ifølge Ruud (1997) ikke å være musiker for å påberope seg en musikalsk identitet, da musikalsk identitet vel så gjerne kan være knyttet til det å være lytter eller å kunne mye om musikkhistorie. Minner om ulike musikkopplevelser står også her sentralt for den musikalske identiteten.

3.3.2 Fire rom-metaforer

For å undersøke nærmere hvordan musikk og vår egen identitet kan ha en sammenheng, fikk Ruud (1997) seksti musikkterapistudenter til å skrive om sin musikalske selvbiografi gjennom flere år. I tillegg til dette, måtte studentene samle inn en rekke utvalgte musikkstykker som de hadde spesielle minner knyttet til. Samlet sett ga hele materialet et inntrykk av at musikk hadde hatt betydning når det kom til selvfølelse, følelsesmessige uttrykk og opplevelser, også når det gjaldt tilhørighet til kjønn, sosial klasse og etnisk gruppe. Musikken viste seg også ha gitt forankring i opplevelsen av å tilhøre en ”større” virkelighet for mange av studentene. Som et resultat av denne kartleggingen, kategoriserte Ruud (1997) alle disse opplevelsene inn i fire ulike ”rom”.

Det personlige rom

Det personlige rom handler om hvordan musikken utløser følelser i oss som bekreftes i møte med andre mennesker. Ruud (1997) sier at ”vårt” personlige rom blir til gjennom vår egen avgrensning til andre mennesker. I dette rommet bearbeides følelser gjennom fantasi og språk hvor musikk blir et hjelpemiddel for å kanalisere og ventilere disse følelsene gjennom. Ruud benytter seg her av begrepet *følelsesbevissthet* som han knytter opp mot identitetsutvikling, og sier at identiteten vår og de følelsesreaksjonene vi opplever, henger nøye sammen. Musikk vi bruker for å stimulere og utløse følelser med, spiller derfor en sentral rolle i denne utviklingen. I dette personlige rommet, finner man også et *indre rom*. Musikken kan i noen sammenhenger fungere som et personlig språk eller uttrykksmiddel for følelsene vår. Ruud

sier at det indre rom handler om ”(...) selvets forholdt til seg selv, følelsen av å bære på et indre som andre ikke har tilgang til, et rom som vi kan fylle med egne opplevelser.” (1997, s. 100). Musikk blir ifølge Ruud en av viktige tingene vi kan fylle dette rommet med, og på den måten skape vår identitet.

Det sosiale rom

Musikk kan fungere som en identitetsmarkør som vi bruker til å markere oss selv ovenfor andre mennesker. Slik beskriver Ruud (1997) det sosiale rom. De reaksjonene vi mottar ved slike markeringer, kan ifølge Ruud skape selve grunnlaget for vår egen selvoppfatning innad et større kulturelt felt. Musikken kan brukes til å signalisere og kommunisere hvem vi er, hvilke verdier vi har og kan i tillegg fortelle noe om vår egen atferd. En kan også til en viss grad knytte stereotypier opp mot bestemte musikksjangre. Begrepet *autentisitet* står ifølge Ruud sentralt i det sosiale rom. Musikk kan i den forbindelse brukes for å etablere ny selvstendighet og moden uavhengighet. Musikken kan også bidra til å skape en følelse av et ekte jeg. Denne opplevde autentisiteten kan være en hjelp til å erobre et selvilde som samsvarer med egne erfaringer fra livet. Dette begrepet gjør seg også gjeldende på andre nivåer. Et eksempel på dette kan ifølge Ruud være hvordan vi oppfatter andre, som i hvordan vi oppfatter artister og musikk vi lytter til, som noe mellom kunstig og autentisk. Ruud inkluderer også her begrepene *felleskap* og *verdier* i det sosiale rom når det gjelder søken etter tilhørighet i et fellesskap som videre fører til at vi må gi slipp på noe av vår egen individualitet. I et fellesskap kommer man følgelig til enighet om de verdiene og de væremåter som uttrykkes gjennom kulturelle og estetiske uttrykk, som da for eksempel musikk.

Tidens og stedets rom

Ruud (1997) sier at identiteten vår handler i særlig grad om vi kommer fra og føler til tilknytning til. Identitet har også betydning for ”... hvilken tid jeg lever i – ”hører hjemme” – og det tidsforløpet jeg har gjennomlevd” (s.145).

I denne sammenheng benytter Ruud (1997) seg av det han kaller *det meningsfulle øyeblikket*. Øyeblikkets styrke binder sammen musikken og selve situasjonen i en meningsfull enhet. Videre forteller han om hvordan musikken gjør ulike situasjoner eller reiser til betydningsfulle øyeblikk. Stedet vi kommer fra og tilhørigheten til dette er et annet viktig aspekt ved vår identitet. Man kan knytte musikk til bestemte steder gjennom egne minner, musikkens røtter og gjennom tradisjoner.

Det transpersonlige rom

Ruud mener at dette rommet handler om de grensesprengende følelsene som er forankret utenfor oss selv og som kan vekkes i møtet med musikken. ”Mange vil gjerne oppleve seg selv som en del av noe større, en helhet, en sammenheng.” (s. 175). Ruud er her opptatt av utvidede eller endrede bevissthetstilstander og mener at slike opplevelser tar en del i det erfaringsmaterialet som selvet bearbeider og syntetiserer gjennom refleksjon for å bli en del av identitetsoppfatningen. Videre benytter Ruud seg av begrepet *høydepunktopplevelsen* som han forklarer som liminale opplevelser. Disse opplevelsene beskrives gjerne som usedvanlige, enestående, fantastiske og uforglemmelige. De fører også gjerne ofte med seg fysiske reaksjoner i form av spenning eller avspenning, gråt, gåsehud og i noen tilfeller, ruslignende eller virkelighetsoverskridende opplevelser. Følelsesaspektet blir i følge Ruud derfor også vektlagt i dette rommet fordi at ”(...) følelsesopplevelsen får en helt sentral betydning for produksjon og utforming av de verdier og livsorienteringer som preger personens identitet.” (Ruud, 1997, s. 192).

3.4 Musikkterapi

Musikkterapi som fag, profesjon og praksis bærer røtter i flere ulike forskningstradisjoner, vitenskapsfilosofier og verdisystemer (Ruud, 2008). Som beskrevet i punkt 1.4.2 står musikkterapi i nær relasjon med ressursorientert tenkning og humanistiske verdier. Sistnevnte handler om å sette mennesket i sentrum. Med grunnlag i slike humanistiske verdier omfatter musikkterapi kunnskapen om hvordan musikk spiller inn på følelser og tanker, noe som kan gi en innsikt i hvordan å forstå menneskers egen livsverden. Et slikt humanistisk perspektiv bygger også videre på et flerdimensjonalt menneskesyn, noe Ruud (2008) hevder også har en betydning for hvilket *musikksyn* musikkterapien støtter seg til. Med musikksyn menes det hva som er musikkens natur og oppgaver. I henhold til et flerdimensjonalt menneskesyn, innebærer dette at mennesket forstås ut i fra ulike aspekter som *person*, som *samfunnsvesen* og som *organisme*. Som personrettet menneskesyn tenker man på musikk som et estetisk fenomen i sammenheng med menneskets språk- og refleksjonsevne. Musikk kan i den forbindelse fungere som et middel til å produsere ulike assosiasjoner og metaforer. Ved å forstå mennesket som et samfunnsvesen snakker man om menneskets sosiale og samfunnsmessige bakgrunn. Som organisme sikter man til hva musikalske opplevelser og handlinger gjør fra et nevrofysiologisk grunnlag og hvilke fysiologiske reaksjoner og endringer som skjer i kroppen som følge av dette.

I henhold til hvordan musikalske opplevelser kan sees i sammenheng med vår livskvalitet, kan dette altså innebære opplevelser av velvære, vitalitet og følelsesliv, flyt, selvforømmelser, tilhørighet, mestring, handlingskompetanse og mening (Ruud, 2011a, 2011b). Dette er aspekter som også kommer frem når Ruud (2010) peker på hvordan musikkterapi kan inneha kraftfulle virkemidler i veien mot et godt liv:

”Music therapists should be aware of the powerful tool musicking compares in its ability to generate well-being and optimism, to foster resilience and agency, to work through positive emotions and the experience of “flow” in order to equip clients with strategies for living a good life.” (s. 87).

Her benytter Ruud seg av begreper som blant annet *positive emotions, resilience, wellbeing, optimism, flow* og *good life* og står således sentralt når det gjelder forbindelsen mellom musikk og helse. Disse begrepene kan etter min forståelse også sees parallelt med *positiv psykologi*, som igjen gjenspeiler begreper som lykke, velvære, mestring, optimisme og resilience (på norsk resiliens) (Skre, 09.12.16).

3.5 Positiv psykologi

Psykologi har gjennom tidene hovedsakelig vært opptatt av det problematiske, unormale og eventuelt gjennomsnittlige ved mennesket. Positiv psykologi er derimot en modernisert retning som vender seg mot det som gjerne ligger over det normale hos mennesket hvor psykologisk helse og velvære er har et større fokus, snarere enn psykisk lidelse og behandling (Liverød, 2010). Retningen fikk sin opprinnelse gjennom Martin Seligman (2003) og baserer seg på et positivt menneskesyn som blant annet vektlegger positiv karakter, positive institusjoner og positive emosjoner.

3.5.1 Emosjoner

Tetzchner (2012) ser på emosjoner som et organiserende system. Dette systemet kan regulere våre relasjoner til andre mennesker og kan bidra til utvikling av vår egen selvforståelse. Emosjoner kan også reguleres av mennesket selv, noe som er en egenskap som utvikles fra fødsel av, og som er i konstant utvikling gjennom hele livsløpet. *Emosjonsregulering* kan ifølge Plessen og Kabicheva (2010) defineres som den evnen en person har til å regulere både intensitet og varighet av emosjonelle uttrykk ut i fra situasjonen man befinner seg i. Det

beskrives gjerne som et dynamisk samspill mellom ubevisste prosesser og vår kognitive kontrollering av følelser. Dette samspillet etableres i takt med våre biologiske og genetiske egenskaper og med våre relasjoner, erfaringer og handlinger, og beskrives som en dynamisk interaksjon mellom mellom ubevisste prosesser og kognitiv kontroll av følelser.

Emosjoner kan ha både positive og negative ladninger (Tetzchner, 2012). Negative emosjoner karakteriseres blant annet av uro, tristhet, sinne og frykt, mens positive emosjoner omfatter glede, tilfredshet og overraskelse. Emosjonene vi har utgjør til sammen en del av det Tetzchner kaller vår *emosjonelle kompetanse*, som handler om hvordan vi bruker og forstår uttrykket i egne emosjoner ved ulike problemløsninger. Vår emosjonelle kompetanse bidrar til å hjelpe oss til å tilpasse forståelsen av våre egne emosjonelle uttrykk. Emosjonene vi har er sentral del menneskets utvikling, fungering og for hvordan vi tilpasser oss til den sosiale verden (Tetzchner, 2012). Man kan gjerne se en likhet mellom positive emosjoner og det som kjennetegnes som *peak experience* (på norsk høydepunktopplevelse), et begrep som ble utviklet av Abraham Maslow (Passer & Smith, 2011).

3.5.2 Høydepunktopplevelser

Dette fenomenet fikk sitt utspring i Maslows (Passer & Smith, 2011) studier av selvaktualisering. Denne motivasjonsteorien er i dag aller mest kjent som *Maslows behovspyramide* (Passer & Smith, 2011). Behovspyramiden fremstilles som en hierarkisk rangering av de menneskelige behovene, hvor fysiologiske behov ligger nederst og behov for trygghet, nærhet og selvfølelse følger etter. Ved å formulere en hypotese om hva som holder mennesket fra å nå en full selvaktualisering, antar han at selvaktualisering først vil kunne dominere når de laverestilte behov er oppnådd. Gjennom en videre søken etter hvilke felleskarakteristikker som preger selvaktualiserte personer, fanget Maslow (Passer & Smith, 2011) opp høydepunktopplevelsene. En slik høydepunktopplevelse kan kjennetegnes som det å være i en euforisk tilstand, og forbindes ofte med øyeblikk fylt av lykke og glede. Ifølge Maslow (Passer og Smith, 2011) er disse opplevelsene sjeldne og ofte styrt av tilfeldigheter hvor typiske triggere blant annet kan være styrt av kunst, kreativitet og til og med musikk. Dette er beskrivelser vi også kan kjenne igjen fra det Ruud (1997) karakteriserer som usedvanlige, ruslignende og virkelighetsoverskridende opplevelser (se punkt 3.3.2).

Positiv psykologi bygger også på en ressursorientert tankegang hvor menneskets styrker og ressurser settes i fokus, snarere enn svakheter (Seligman, 2003). Bruk av de sterke sidene en innehar kan videre bidra til opplevelser av glede (Seligman, 2003), altså positive emosjoner (jf. Tetzchner, 2012). Videre eksemplifiserer Seligman (2003) dette gjennom begreper som fremtidsrettet tankegang, interpersonlige ferdigheter, tro, mot, håp, arbeidsmoral, ærlighet, utholdenhet og evnen til å oppleve *flow*. Sistnevnte knyttes primært til teorier fra den ungarske psykologi-professoren Mihaly Csikszentmihalyi, som har vært en av pionerne innen forskning og utvikling av begrepet om flow (Passer & Smith, 2011).

3.5.3 Flow

Ifølge Csikszentmihalyi (1992) er flow en tilstand av optimalt fokus og konsentrasjon i den aktiviteten vi bedriver. Denne tilstanden fører ofte med seg følelser som avspenning, komfort og ”flowing energy”. Mennesker ofte har en tendens til å rette oppmerksomheten mot flere ting som gir oss for mye informasjon på en gang, noe som kan hindre oss i å komme i en tilstand av flow. Ifølge Csikszentmihalyi (1992) må det derfor være en balanse mellom våre utfordringer og tillit til egne ferdigheter, altså vi må kunne stole på at vi vet hva vi gjør i neste øyeblikk. Gjør vi derimot mer strukturelle aktiviteter kan utfordringene og ferdighetene lettere *kontrolleres* slik at flow er mer oppnåelig. For å komme i en opplevelse av flow krever det altså en unison forsoning mellom vår egen bevissthet og den aktiviteten vi gjør.

Csikszentmihalyi (1992) påpeker i midlertid at ordet kontroll blir et paradoks i sammenheng med flow og sier at kontroll i seg selv ikke står parallelt med det optimale fokuset vi opplever i en slik tilstand. Med andre ord; hadde vi hatt full kontroll, hadde vi ikke trengt å rette full oppmerksomhet i aktiviteten vi gjør heller.

En tilstand av flow kan også føre med seg en følelse av å kunne mestre det vi gjør.

Opplevelsen av den optimale konsentrasjonen i en aktivitet, hentyder at vi også løser store utfordringer, noe som igjen krever nok oppmerksomhet for å mestre selve aktiviteten.

Mestrer vi aktiviteten gjenspeiler dette gode ferdigheter og gir oss dermed en god mestringsfølelse (Csikszentmihalyi, 1992).

I likhet med høydepunktopplevelser (jf. Passer & Smith, 2011), kan en tilstand av flow også føre med til transcendent og tidsopplevelser (Csikszentmihalyi, 1992). Et optimalt fokus på aktiviteten vi gjør kan samtidig føre til at vi mister fokuset på oss selv. Slike transcendentale

opplevelser får oss med andre ord til å glemme selvevaluering. Denne opplevelsen kan også gi en følelse av å være en del av noe større. Transcendens ledsages ofte av opplevelsen av at tid endres, enten som seint eller kanskje oftest som fort, eller ved noen tilfeller opphøre helt.

3.5.4 Resiliens

Begrepet resiliens er et relativt nytt psykologisk begrep som tar for seg samspillet mellom vår personlighet og vårt miljø over tid. Nærmere bestemt, sikter resiliens til den evnen mennesker har til å håndtere kriser og personlige påkjenninger på best mulig måte (Borge, 2010).

Forskning understreker imidlertid at forholdet mellom resiliens og risiko er relativt og kan variere fra person til person. Det er heller ikke en ene og alenstående mekanisme, men snarere en kombinasjon mellom oss selv og omgivelsene rundt oss. Mennesker som har god resiliens kan være bedre rustet til å håndtere kriser og påkjenninger på en positiv måte. Det kan likevel presiseres at forskning på mennesker som utviser resiliens gjør det mulig å videre kartlegge hvilke faktorer som er avgjørende for å utvikle resiliens i en risikosituasjon. Rutter (Borge 2010) var blant annet en av dem som gjennom sine studier fant at små mengder stress bidrar til å styrke individet og dermed gjøre det mer motstandsdyktig i økte risikosituasjoner.

4 RESULTAT

4.1 Introduksjon

Ut i fra analysen, kommer det frem at alle de fire informantene har ulike måter å bruke musikk på i hverdagen. Informantene forteller om hvilken betydning ulik bruk av musikk har for dem og for det de gjør. Beskrivelser av ulike opplevelser de har både når det gjelder det å lytte til musikk og å utøve musikk, på egen hånd og sammen med andre, kommer også tydelig frem. Analyseprosessen min resulterte i til sammen tre hovedkategorier. Disse tre hovedkategoriene har forskjellige titler som er direkte sitat fra det empiriske materialet. De to første hovedkategoriene videre to underkategorier, og den siste hovedkategorien representerer tre underkategorier. Modellen under viser hvordan jeg har valgt å fremstille hovedkategoriene:

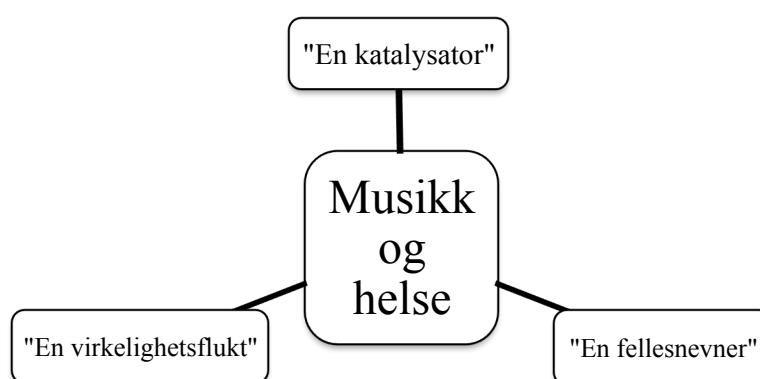


Fig. 2, Presentasjon av datamaterialet: hovedkategorier

Den første hovedkategorien har jeg valgt å kalle for *en katalysator*. En av informantene brukte dette som en metafor for å forklare hvordan han kan bruke musikklytting til å gire seg selv både opp og ned. I denne kategorien har jeg derfor valgt å se nærmere på informantenes uttalelser om hvordan de bruker i form av lytting, sangskrivning, komposisjon og utøving som et verktøy for følelser og egenomsorg i hverdagen. I den neste kategorien har jeg valgt ut informantenes uttalelser om hvordan musikken blant annet kan fungere som en sosial brobygger. Jeg har valgt å kalle denne kategorien *en fellesnevner* fordi to av informantene brukte dette uttrykket for å beskrive hvordan musikk kunne bidra til å skape relasjoner, i

tillegg til å støtte oppunder ulike sosiale sammenhenger. Den tredje kategorien har fått navnet *en virkelighetsflukt*, en metafor som en av informantene brukte for å beskrive hvordan musikk kan få han til å ”forsvinne”. Her trekker jeg frem informantenes uttalelser om hvordan ulike musikalske opplevelser, i form av lytting eller spilling, kan bidra til mestringsfølelser og emosjonelle opplevelser. To av informantene forteller også om hvordan musikk har gitt forankring i ulike minner som videre kan gi dem gode følelsesmessige opplevelser.

I følgende kapitel skal jeg se nærmere på hver av disse hovedkategoriene og deres underkategorier som fremkom som et resultat av min analyseprosess. Presentasjonen av disse kategoriene skal herunder legges frem i form av sitater som er hentet ut fra intervjuene. Underveis i denne presentasjonen skal jeg også gi en refleksjon rundt hver enkelt underkategori.

4.2 "En katalysator"

I denne kategorien skal jeg legge frem informantenes uttalelser om hvordan de bruker musikk i form av lytting, sangskrivning, komposisjon og utøving som et verktøy for egenomsorg i hverdagen. Informantene trekker i den forbindelse frem beskrivelser av hvordan ulik bruk av musikk og deres egen sinnstemning gjensidig påvirkes, samtidig som at det kan gi kontakt til eget følelsesliv. De forteller også om hvordan de regulerer seg selv når de har behov for det, gjennom ulik bruk av musikk. Musikk kan være en måte for informantene og håndtere motgang på, hvor de kan få utløp for ulike følelser.

I denne hovedkategorien har jeg derfor valgt å kalle underkategoriene: *følelseskontakt* og *selvregulering*.

Modellen er fremstilt som følgende:



Fig. 3, Presentasjon av datamaterialet: underkategorier (1)

4.2.1 Følelseskontakt

I intervjuene kom det blant annet frem beskrivelser av hvordan noen av informantene bruker musikklytting, utøving eller komposisjon som en tilgang til eget følelsesliv. For noen er valg av musikk de vil lytte til ofte bestemt ut i fra hvilken sinnstemning de er i.

Anja forteller at hennes egen sinnstemning kan lede henne til hvilken musikk hun føler er riktig å lytte til:

Anja: Hvis jeg skal høre på musikk så ville jeg for eksempel ikke satt på veldig lystig musikk hvis jeg bare har lyst og ligge i ro i sengen, det kommer liksom veldig an på sinnsstemningen for hva jeg har lyst til å sette på. Jeg føler på en måte hva som er ”riktig” musikk for meg å høre på.

Anja sier videre at dette også kan gjelde når hun skal øve på pianoet, og sier at sinnsstemningen har en innvirkning på hvilke pianostykker hun velger å øve på:

Anja: Dersom jeg skal øve og har flere pianostykker jeg er nødt til å øve på så velger jeg nok ofte det verket som passer best med sinnsstemningen, akkurat på det tidspunktet, og da tenker jeg alltid at det liksom kan si noe om hvilket humør jeg er i.

Benedicte forteller at musikklytting er en stor del av hennes hverdag. I likhet med Anja, kan også humøret hun er i ha en betydning for hvilken musikk hun velger, eller har behov for å lytte til:

Benedicte: Jeg bruker veldig mye musikklytting hverdagen, enten det er på bussen, går tur eller sitter på rommet. Dersom jeg er glad så kan jeg liksom sette på litt upbeat-musikk og når jeg er trist så setter jeg på melankolsk musikk, og når jeg er sint så setter på metall. Det er liksom mye ut i fra hvordan jeg føler meg og hvilket behov jeg har for hva jeg lytter til der og da.

Benedicte trekker også frem hvordan musikk kan gi anerkjennelse av følelser. For henne er musikk et kontaktskapende verktøy hvor hun kan bli sett og hørt.

Benedicte: Musikken kan på en måte anerkjenne følelsene, men det spørs jo alltid om musikken treffer da, om det er en ”match”. For meg har det i hvert fall vært det tydeligste verktøyet jeg har brukt for å komme i kontakt med meg selv, for å bli sett og hørt og for det å tørre og stå i de følelsene uavhengig om det er glede eller tristhet.

For Christian kan det å lytte til, eller lage egen musikk ”mate” både stemningen og følelser. I likhet med Benedicte, forteller han om hvordan bruk av musikk kan ”matche” den stemningen han er i:

Christian: Jeg har noen ganger lett for å ”mate” min egen sinnsstemning, at hvis jeg er trist så kan jeg liksom mate den triste følelsen med trist musikken. Jeg tror i bunn og grunn at det å kunne bruke musikk til å ”mate” følelser og tanker inni deg er viktig sånn at du ikke fortrenger de eller frykter de ved å tenke at en må bli glad med en

gang man er litt trist. Da blir de jo bare liggende under overflaten, tror jeg. Mens med musikk kan jeg liksom høre på eller lage musikk som "matcher" stemningen jeg er i.

Christian benytter seg også igjen av det lignende uttrykket "mat for tanker" når han beskriver hvordan musikken gir tankeflyt, og at gjenspeilende sangtekster endre perspektiv på ulike ting:

Christian: Når jeg lytter til musikk så kan det være litt sånn "mat for tanker" og bare la tankene fare mens jeg hører på alt mulig rart av musikk. Noen tekster som jeg virkelig kan kjenne meg igjen i kan også få meg til å tenke, eller det kan føre til at jeg ser ting i andre perspektiv.

For Daniel kan musikk gi en tilgang til eget følelsesliv og sier at det er en veldig naturlig måte for han å uttrykke seg på når han har behov for det:

Daniel: Jeg bruker musikken for å på en måte få en slags kanal og tilgang til eget følelsesliv, for å få følelser enten inn eller ut. Det er ikke alltid så lett å uttrykke ting på andre måter, men akkurat gjennom musikk så er det veldig naturlig da. Så jeg bruker mye musikklytting og prøver liksom å lytte til musikk når jeg kjenner at jeg har behov for det og da vet jeg hvilken musikk jeg vil høre på til nesten en hver tid.

I likhet med Anja, Benedicte og Christian, trekker også Daniel frem at han kan lytte til musikk ut i fra hvordan han har det, og at musikken kan være måte å ivareta de følelsene:

Daniel: Jeg kan for eksempel sette på en glad låt når jeg er litt gira for å på en måte prøve å ivareta den gode følelsen og ikke la noe annet komme innenfor, men jeg kan også sette på en trist låt for å "synes mer synd" i meg selv. Og det er egentlig litt godt hvordan musikken liksom gir deg lov til å være lei deg.

Christian forteller også hvordan det å lage egen musikk kan ha flere funksjoner for han og summerer det hele fint opp som følgende:

Christian: Det beste jeg vet med å lage egen musikk er å finne musikk som jeg liker selv, for da får jeg liksom de to viktigste funksjonene på én gang; den deilige følelsen av å komplimentere egen stemning eller sinnsstemning og så få satt den stemningen ned på et papir eller på musikk, på én gang.

4.2.1.1 Refleksjoner

Å bruke musikk i form av lytting, komponering, sangskrivning eller utøving, synes å være en måte for informantene å få erkjenne egen sinnsstemning og følelser. For Anja kan den sinnsstemningen hun har være avgjørende for hvilken musikk hun velger å lytte til, så vel som ved øving på pianoet. I likhet med Anja, lytter Benedicte til musikk ut i fra hvilke behov hun har. Samtidig kan musikklyttingen anerkjenne følelser hos Benedicte og i tillegg være et kontaktskapende verktøy hvor hun finner trygghet i å våge og kjenne på følelser som kan være utfordrende. Dette gjenspeiles også i Christians uttalelser, hvor musikk og sinnsstemningen han har står parallelt sammen. Han kan også møte seg selv i ulike sanger og tekster, som der igjen kan føre til at han ser ting i et annerledes perspektiv. Disse ulike måtene informantene bruker musikk på, synes her å kunne tilby et rom for å være i den stemningen man er i, samtidig som å kunne imøtekomme ulike følelser.

4.2.2 Selvregulering

For noen av informantene kan også bruk av musikklytting i mer eller mindre grad endre og påvirke emosjonelle tilstander. Enkelte informanter trekker også frem eksempler fra perioder hvor musikken har vært særlig viktig for dem og fungert som en måte å få utløp eller å få bearbeidet ulike følelser.

Anja forteller at hun er glad for å kunne føle musikk så sterkt i kroppen på både godt og vondt:

Anja: Jeg kan føle musikk veldig sånn sterkt i kroppen, både med store verk, sånn orkesterverk, men også med vanlige sanger. Jeg vet ikke om det er sånn alle har det, men jeg har hvert fall tenkt at jeg er veldig glad for at jeg har det på den måten, at jeg kan føle så sterkt på det da, at det kan gjøre meg veldig gira eller veldig nedbrutt.

For Anja ble pianospillingen særlig viktig når hun opplevde dødsfall i familien, og forteller at hun kjente en form for frihet i spillingen:

Anja: Da jeg gikk på ungdomsskolen, så døde farmoren min. Og da tror jeg ikke at jeg skjønnte at det gikk an at folk rundt meg døde. Så det var en veldig tung periode. Men da var det et eller annet med når jeg skulle spille, holdt på jeg å si. Jeg kjente på en sånn frihet og at det var godt å bare spille i moll. Det var bare

veldig, veldig godt for meg å spille. Foreldrene mine ville at jeg skulle prate med noen, men da var det nok kanskje enda viktigere for meg å bare spille.

Benedicte viser til et eksempel fra tenårene og forteller hvordan møtet mellom følelser og musikk ga henne en form for utløp, frihet og aksept:

Når jeg hadde det vanskelig som tenåring for eksempel, så kunne jeg ofte sitte og stirre inn i peisen mens jeg hørte på metalmusikk. Og selv om jeg var skikkelig nedfor så ga det øyeblikket meg en eller annen form for sånn ro og at det var greit å være nedfor. Sinnet reflekterte på en måte den tristheten og ensomheten som jeg selv følte, og når det ble en "match" så var jeg på en måte ikke så veldig trist og alene lenger. Så jeg fikk på en måte utspring der og da, det jeg følte der og da, gjennom musikken. Og akkurat det skapte ro, det skapte en form for aksept og frihet der og da.

Christian forteller at han kan lytte til musikk som avslapning eller en måte å komme i bedre humør etter tunge perioder:

Christan: Jeg kan bruke det til ganske mye i hverdagen på ulike måter, både analytisk, men også personlig. Som at når jeg er trist kan jeg hente frem musikk fra en eller annen periode der jeg var veldig trist og høre på akkurat det albumet veldig mye. Men så kan jeg kanskje gå over til noe mer "happy" når jeg skal "opp igjen" og være glad, på en måte. Men jeg kan jo høre på musikk bare for å slappe av også.

For Christian kan musikk også være et sted å gå til:

Christian: Jeg tror at det å lytte til musikk er veldig viktig for meg. Jeg kan liksom ha musikk som jeg kan komme til og være i, som et rom eller som et sted eller som en god venn. Du kan komme til den musikken og liksom sitte å bearbeide eller tenke eller få utløp for ting. Musikken kan på en måte kanalisere en del av følelsene mine.

For Daniel kan musikklytting være et verktøy for å gire seg selv opp. Han bruker metaforen "katalysator" for å beskrive dette:

Daniel: Hvis jeg skal gjøre et eller annet i løpet av en dag som krever at jeg må ta meg litt sammen, så bruker jeg musikken som en slags "katalysator", for å liksom gire meg litt opp. Men hvis jeg bare skal slappe av hjemme så kan jeg kjøre musikk som er veldig trist også.

Daniel legger også til:

Daniel: Men det er ikke så lett å forklare hva musikk er eller hva det gjør fordi jeg føler jeg har bevis på at det gir en fysisk effekt, men jeg har ikke noe bevis på at det gjør det. Det er ingen som sier at det skal ha noe virkning på meg, men det har jo det uansett.

Daniel forteller hvordan han kan legge vekk vonde følelser i musikken:

Daniel: Jeg har jo egne break-ups plater. De hører jeg bare på når jeg har skikkelig, skikkelig hjertesorg og det føles på en måte godt også fordi du har på en måte et sted og putte de følelsene. Da kan jeg liksom glemme det litt og så bare legge "det" over der, og hvis jeg trenger å komme tilbake til det så kan jeg bare sette på den musikken igjen. Det har vært veldig viktig, fordi da blir det en kanal og en knagg og et sted.

4.2.2.1 Refleksjoner

Musikken synes her å kunne være en måte å regulere seg selv på samt kunne gi utløp for følelser i tider som kan være utfordrende. Det kan virke som at særlig musikklytting kan være en måte for både Anja, Christian og Daniel å regulere ulike følelsestilstander, og på den måten være en slags humør-kontroll i hverdagen. For Anja virker det også som at pianospilling ble en form for bearbeidelse av farmorens dødsfall på ungdomsskolen, og som samtidig opplevdes frigjørende for henne. Benedicte forteller fra en vanskelig periode som tenåring hvor musikk ble viktig for henne. Det kan tyde på at musikklytting ble en måte å finne trøst og forståelse for frustrasjonen hun følte. For Christian kan musikklytting bidra til å endre humør dersom han vil bli glad, samtidig som at han kan reflektere tristhet gjennom annen trist musikk. Det kan virke som at musikk er et slags verktøy for egenomsorg og håndtering av ulike følelser i livet for Christian. Daniel ser på musikk som en "katalysator" og forteller om hvordan musikklytting kan skjerpe ham på dager som kan være krevende. Musikklytting synes også å være viktig i perioder med hjertesorg, hvor han kan legge vekk følelser gjennom assosiasjoner i bestemt musikk, og som han kan hente frem når han behov for det. At musikk gjennom bruk av lytting eller spilling, kan være en form for selvregulering synes å være et sentralt aspekt hos informantene. Musikken kan bidra til å regulere ulike følelsestilstander samt støtte oppunder utfordrende perioder og gi bearbeidelse av vanskelige følelser.

4.3 "En fellesnevner"

I denne kategorien skal jeg legge frem informantenes beskrivelser av hvordan musikk i ulike sosiale sammenhenger eller musikalske fellesskap, kan gi forskjellige opplevelser og erfaringer. Informantene trekker i den forbindelse frem beskrivelser av hvordan musikk kan være en arena for å skaffe nye bekjentskap. De forteller også om hvordan de gjennom musikken kan finne tilhørighet i forskjellige sosiale sammenkomster. I denne hovedkategorien har jeg derfor valgt å kalle underkategoriene: *relasjonsbygging* og *tilhørighet*.

Modellen er fremstilt som følgende:



Fig. 4, Presentasjon av datamaterialet: underkategorier (2)

4.3.1 Relasjonsbygging

Alle informantene gir beskrivelser av hvordan de kan skape nye bekjentskap gjennom ulike musikalske arenaer.

For Anja gir musikalske fellesskap både et musikalsk og personlig utbytte, hvor hun får bli kjent med nye folk:

Anja: Jeg føler jeg får både musikalsk og personlig utbytte av å være i musikalske fellesskap. Det går veldig i hverandre for min del egentlig. Det er ikke bare på grunn av at det musikalske gir noe, jeg får jo bli kjent med masse folk jeg ellers aldri ville blitt kjent med og det har vært nesten utelukkende positivt.

Benedicte sier at konsertene hun spiller med bandet sitt har ført til at hun fått nye venner å både med og å spille med:

Benedicte: Jeg har også kjent på det og få være en del av et band. Det har jo ført til at vi har spilt på en del konserter som har gjort at jeg har fått blitt kjent med folk og fått en del venner som jeg både henger med på fritiden og som jeg spiller med.

Christian forteller at deling av musikk med andre kan være en måte å bygge opp forhold:

Christian: Det å kunne dele musikk med andre synes jeg egentlig er en ganske interessant ting. Det er ofte det liksom fører til at man får en samtale gående om det. Du har liksom forskjellige smaker og så kan du på en måte teste litt ut som den og den personen har samme smak som deg og kanskje du finner ut at de har litt samme smak som deg så blir man liksom kjent på en annen måte. Du forhandler på en måte og du kan bygge opp forhold gjennom det da.

Han legger til en hendelse om hvordan han stiftet et nytt bekjentskap med en gjennom en jam, og sier at "den musikalske fellesnevneren" kan være en måte bygge relasjoner:

Christian: Jeg husker jeg ble veldig godt kjent med en fyr på grunn av en jam en gang da jeg skulle besøke venninnen min på folkehøyskolen hun gikk på. Så stakk jeg innom bandlokalet bare for å se og så ble jeg plutselig spurt om jeg ville bli med å spille. Og det funket ganske bra og vi fant ut at vi likte litt den samme musikken. Så begynte vi bare og henge sammen hele dagen, snakket mye om musikk og spilte på internatet hans. Veldig kort periode egentlig. Super intensivt. Men det bygget seg jo opp en veldig sterk relasjon ganske fort da. Det er liksom med en gang du finner den musikalske fellesnevneren på en måte.

I likhet med Christian, sier Daniel at musikk kan fungere som en slags markør i møte med nye folk:

Daniel: Jeg føler musikken kan gi inngang til å bli kjent med folk, du kan liksom bruke det som en slags markør for å vite om man har fellestrekk og kanskje ha et større vennskap.

Daniel legger til om hvordan han og kameraten ble godt kjent gjennom jobb og felles interesser:

Daniel: Jeg og han kameraten min har også hatt et veldig godt samarbeid i mange år, det var egentlig det vi liksom "bond'et" mest på fordi vi begge skrev filmmusikk og vi jobbet på samme sted der vi liksom skrev sånne humor-sanger for video. Og det har alltid vært viktig, for jeg kjenner ikke så veldig mange andre som driver med musikk på den måten, så det er et miljø jeg liksom prøver å holde litt på da.

4.3.1.1 Refleksjoner

Slik det kommer frem i disse beskrivelsene har involvering i ulike musikalske miljøer og andre arenaer vært en måte å kunne bygge relasjoner med andre gjennom. For Anja virker det som at det musikalske utbytte er like viktig som det personlige utbytte. For Benedicte synes det å spille konserter å være en arena hvor hun kan bli kjent med nye mennesker. Christian snakker om å kunne bygge opp forhold gjennom musikk, hvor det virker som at lik musikksmak med andre kan gjøre det lettere å skape relasjoner. For Daniel kan det virke som at musikk er en måte å markere seg selv gjennom andre, og for å på den måten skape nye bekjentskap.

4.3.2 Tilhørighet

Samtlige informanter snakker også om hvordan musikk kan fungere som en sosial brobygger hvor de kan finne tilhørighet i ulike felleskap.

Anja forteller at det fellesskapet hun har på skolen står henne nært, hvor prat om musikk er en naturlig del av fellesskapet:

Anja: Jeg føler skoleplassen min er et ganske stort og nært fellesskap, jeg. For der er vi liksom en gjeng med pianister som egentlig er mine nærmeste venner. Det handler ganske mye om musikk og det blir alltid snakket om musikk i alle sammenhenger vi er sammen, omtrent. Ikke at det alltid må være det, men det er et veldig lett tema å komme inn på da.

Benedicte sier at det å gå på konserter kan være sted hvor hun finner en form for tilhørighet, samtidig som det også kan gjøre at hun treffer nye folk:

Benedicte: Jeg liker å gå mye på konserter selv, og det er jo for å lytte hovedsakelig, men samtidig så gir det meg en form for tilhørighet fordi jeg får være med venner samtidig som at det åpner opp for at jeg kan møte nye folk

Christian forteller at det å jamme kan oppleves som noe sterkt og felles, og at man blir kjent med hverandre på en litt annerledes måte gjennom en jam:

Christian: Jeg synes jamming kan være drit gøy, man blir på en måte kjent med hverandre på en veldig spesiell måte. Det er en veldig sterk felles greie, nesten på et litt sånn filosofisk, emosjonelt plan. Det blir liksom litt intimt uten at det er fysisk på en måte, fordi du deler dine rutiner, smaker og referanser, kanskje helt ubevisst også. Så man får et veldig sånn samhold i det da, på en måte.

Han legger til:

Christian: Folkene i bandet mitt er veldig kule, og ofte når vi kommer inn i en sånn felles musikalitet på øvinger så får jeg bare veldig lyst til å tilbringe mer tid med alle sammen, gå ut og ta en øl eller gå på konsert.

For Daniel kan musikk bli viktig i møte med folk han ikke kjenner. I likhet med Christian, snakker også Daniel om en ”fellesnevner” og om hvordan musikk plutselig kan gi fellesskap:

Daniel: Jeg føler musikken kan spille en viktig rolle når du skal være med folk du ikke kjenner. Det hjelper på en fordi man føler man har en slags fellesnevner, selv om du ikke kjenner alle. Musikken kan liksom skille ut veldig mange forskjeller og du får integrert deg selv uten å måtte si noe særlig. Setter man på musikk som de aller fleste kjenner til, så har man liksom plutselig et fellesskap.

Daniel legger til et eksempel fra da han var på konsert alene, men hvor han allikevel opplevde et sterkt samhold:

Daniel: Jeg husker jeg dro alene på TNT-konsert en gang. Og da jeg sto helt foran så ble vi plutselig en gjeng der, vi hadde liksom en sånn skikkelig fellesskapsfølelse uten at noen kjente hverandre fra før. Men vi følte at vi var en god gjeng som hadde hengt masse, kanskje fordi vi hadde de felles assosiasjonene og følelsene for mange av de sangene. Musikken gjorde det hele veldig sterkt og at vi liksom kunne kommunisere og ha et så sterkt samhold uten å si et ord. Det handler vel rett og slett om at jeg antageligvis fant noen som på en måte følte det samme, hadde samme

assosiasjoner og bakgrunn. Ja, det er noe med det å kunne treffe likesinnede gjennom musikken.

4.3.2.1 Refleksjoner

Slik det fremkommer i beskrivelsene kan det virke som at informantene i ulik grad opplever at musikk kan bidra til å skape tilhørighet i både større og mindre, men også i kjente og ukjente fellesskap. For Anja virker det som at musikk er med på gi henne en sterkere tilhørighet med sine nærmeste venner. For Benedicte synes det å gå på konserter som et sted hvor hun kan finne tilhørighet. For Christian virker det som at det å jamme med andre kan føre til sterke samhold og bekjentskap i gruppen, samtidig som at han kan uttrykke seg selv i et større fellesskap. For Daniel virker musikken å være et slags verktøy for å støtte oppunder ulike sosiale sammenhenger, samtidig som at musikk kan fungere som en sosial brobygger i møte med nye mennesker.

4.4 "En virkelighetsflukt"

I denne kategorien skal jeg fremheve informantenes beskrivelser av hvordan musikk har gitt dem ulike emosjonelle opplevelser gjennom blant annet musikklytting og utøving.

Informantene forteller blant annet om hvordan musikalske opplevelser gir dem følelser av eufori og forglemmelse. De forteller også om opplevelsen av å kjenne på mestring gjennom å musikklytting, men også mestringsfølelse når de utøver eller øver på egen hånd eller samspill med andre. Noen av informantene forteller også om hvordan musikk kan fremkalle gode minner og følelsene i dem. I denne hovedkategorien har jeg derfor valgt å kalle

underkategoriene: *mestring*, *velvære* og *forankring*

Modellen er fremstilt som følgende:

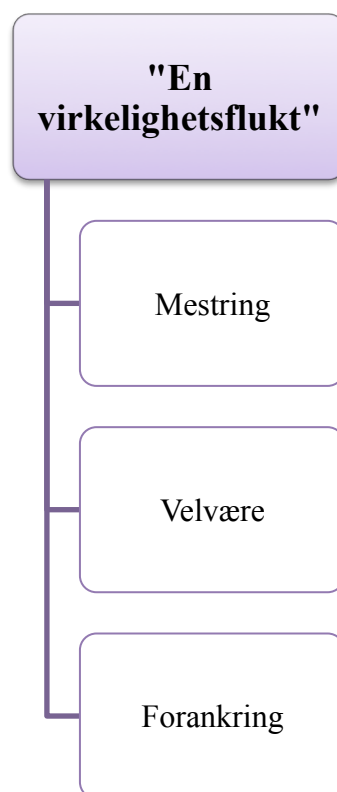


Fig. 5, Presentasjon av datamaterialet: underkategorier (3)

4.4.1 Mestring

Noen av informanter forteller om hvordan de kan kjenne på en mestringsfølelse i forbindelse i individuelle øvinger eller musikalske fellesskaper. For noen kan øvingen også gi økt energi.

Anja forteller at hun kjenner godt på en mestringsfølelse når hun kommer over tunge kneiker i pianoøvinger. Hun sier mestringsfølelsen er hennes livsmotto:

Anja: Det kommer alltid en tung kneik hvor jeg må streve med ting i pianoøvingen, men samtidig så ligger det alltid underliggende at det er hardt og jeg vet jo at jeg kommer ut på den andre siden og da er jo gøy. Da føler jeg veldig på den mestringsfølelsen, det er jo mitt livsmotto. Bare å få til én sånn vanskelig ting blir jo som en seier. Da har jeg fått til noe for meg, på en måte.

For Benedicte kan egenøving gjøre henne giret når hun først kommer i gang. Hun forteller at bandøvingen imidlertid kan føles litt som et tiltak til å begynne med, men at hun også her kan bli giret av å spille sammen med bandet og når det låter fint:

Benedicte: Når jeg øver for meg selv, så er jeg som regel ganske seig rett før jeg skal spille, men jeg føler meg giret når jeg først begynner og spille. Og hvis jeg får til ting som jeg ikke fikk til på forrige øving så er det veldig, veldig gøy. Når jeg skal øve med bandet så kan jeg på en måte grue meg litt øvingen for det føles litt ut som et tiltak. Men når vi begynner og spille, og vi spiller låter som er fine, så er det veldig gøy. Så det er jo sånn at jeg blir giret fordi det er så kjekt og spille med de, og vi får liksom lyst å spille konserter og spille inn låter og bare "Yes! Det her skal vi få til".

Christian viser til et eksempel fra en tidligere øving med et av bandene sine, hvor han gikk fra være trøtt og stresset før øving, til å føle seg energisk etterpå:

Christian: Jeg var på øving i går faktisk, med dette session-gitar-prosjektet som jeg er gitarist i, så da måtte jeg være litt skjerpet. Og da var jeg veldig trøtt før øvingen og tenkte at dette ikke kom til å gå noe bra. Det er jo litt kjipt og stress å føle at du sløser bort tiden til de andre. Men under øvingen løsnet det veldig opp og det viste seg at alle sammen kanskje var litt trøtt klokken syv på en mandag. Og så begynte vi og spille og alt låter plutselig veldig fint. Og da forsvant liksom hele den stressende følelsen. Det ble bare gøy og alle sammen kom inn i slags felles dronetilstand der vi var helt med i sangen og alt flyter og føles bra. Etter øvingen hadde jeg veldig mye energi og satt liksom og trommet på lårene på vei hjem.

I likhet med Christian, forteller Daniel at han ofte føler seg litt stresset før øvinger. Daniel kan imidlertid ofte føle seg tom etter øving, men sier at øvinger også kan gi han mestringsfølelse:

Daniel: Hvis jeg skal øve så pleier jeg ofte å være litt stresset, tror det har litt med tanken på at jeg vet at jeg blir sliten fordi jeg investerer så mye energi og meg selv i øvingen. Men når jeg begynner så er det jo fryktelig gøy og da kommer jeg den mestringsfølelsen også, selvfølgelig, når du liksom kommer deg gjennom og får spilt gjennom og alt låter bra. Men når jeg kommer hjem så er jeg fullstendig tom. Alltid. Fordi det føles ut som at jeg har gitt alt av meg selv og da orker jeg bare å gjøre sånne passive ting som å spise eller se på TV. Det er på en måte en god følelse da, fordi det gir mening. Da har det vært en veldig god øving, så det er jo positivt ladet.

4.4.1.1 Refleksjoner

Det kan virke som at tanken på øving kan være noe forbundet med stress for en del av informantene. Samtidig tyder det på at stress i forbindelse med øving ofte fører til mestringsfølelse når ting går veien for flere av informantene, underveis i øvingsprosessen. For Anja er hardt arbeid en underliggende del av øvingen, noe som synes å gi henne mer motivasjon til å oppnå følelsen av mestring. For Benedicte virker det som at egenøving og øving sammen med bandet kan gjøre henne giret når hun først kommer i gang. I likhet med Benedicte, kan det også virke som at Christian og Daniel blir giret når øvingen løsner opp i samspill med resten av gruppen. Når ting låter bra i samspillet, kan Daniel kjenne på mestringsfølelsen. Det virker imidlertid som at øvingen blir et følelsesmessig høydepunkt som tapper han for energi, men likevel på en positiv måte. Ut i fra disse beskrivelsene synes mestringsfølelse å være en sentral del av øvingene hos informantene.

4.4.2 Velvære

Samtlige informanter gir beskrivelser av hvordan ulike bruk av musikk kan gi dem opplevelser av et slags velvære hvor de kjenner på ulike sterke følelser. For noen av informantene kan musikken gjøre at de også glemmer tid og sted.

Anja forteller om en opplevelse fra første gang hun hørte klassisk piano musikk live, og beskriver det som en sterk emosjonell opplevelse med en følelse av å være nærmest forelsket:

Anja: Jeg husker noe i forbindelse med da jeg skulle begynne på studie. Da hadde jeg jo spilt og hørt mye klassisk musikk opp i gjennom, men jeg hadde ikke følt på klassisk piano eller hatt samme type sånn emosjonell opplevelse av noen spille klassisk piano

live for meg. Og da kjente jeg nesten en følelse av å være forelsket, fordi det traff så sykt, helt inn i magen og hele kroppen. Jeg hadde ikke hørt om verken komponisten eller verket, men det var faktisk bare veldig, veldig sterkt for min del, som om luften ble helt slått ut av meg. Og det var ikke det tekniske med spillingen liksom, men uttrykket, stemningen. Det rørte.

Benedicte forteller at hun kjenner på euforiske følelser i form av kribling og velbehag når hun hører sanger hun liker godt:

Benedicte: Jeg kan få litt sånn euforiske følelser når jeg er på konsert og ser noen spille eller hører en låt jeg liker veldig godt eller bare at musikken er så bra. Det kjennes litt ut som en sånn krible-følelse, som å ha sommerfugler i magen, en følelse av velbehag, glede og ro.

Christian forteller hvordan musikk han selv spiller kan få han til å forsvinne, noe han beskriver som en deilig følelse:

Christian: Musikk som jeg spiller selv har en veldig spesiell funksjon, det at jeg liksom bare kan forsvinne helt i den musikken. Det er spesielt én låt jeg kan spille som bare sluker meg, eller forhekser meg litt. Jeg vet ikke hva det er, men jeg bare forsvinner, mister bare bevisstheten på en måte. Det er en veldig deilig følelse. Det er fascinerende at musikk kan gjøre det.

Han legger til en konsertopplevelse hvor han opplevde noe av det samme:

Christian: Jeg husker godt da jeg var på konsert med Fargespill en gang. Det var helt sinnssykt bra. Tror jeg fikk tårer i øynene sånn fem ganger gjennom konserten og frysninger oppetter kroppsdeler som jeg ikke har. Det var en veldig sterk musikalsk opplevelse for meg personlig.

I likhet med Benedicte, forteller Daniel også at musikk kan gi euforiske følelse. Daniel forteller at han kan få en ”euforisk high” når jamming går bra. Han beskriver det som en virkelighetsflukt hvor tiden forsvinner:

Daniel: Hvis jeg jammer med noen og vi spiller noe og det klikker helt så kan jeg ofte få en sånn euforisk high, en slags fysisk fornemmelse hvis alt er bra. Spesielt hvis jeg er i dårlig humør før en øving så kan spillingen være en slags virkelighetsflukt. Fordi når jeg først får spent på meg bassen og ting klaffer så er det liksom to timer med å

gjøre noe helt annet og du tenker ikke så mye, du kan føle at tiden forsvinner helt, og så kommer du tilbake igjen til virkeligheten.

4.4.2.1 Refleksjoner

Slik det kommer frem her kan det virke som at ulike bruk av musikk har gitt informantene sterke og kroppslige reaksjoner som oppleves som et slags velvære. Det virker som at Anjas første møte med live klassisk piano ble en sterk emosjonell og rørende opplevelse, som ga en dypere mening. Både Benedicte og Daniel forteller om euforiske opplevelser. Christian snakker om hvordan utøving av egen musikk kan forhekse ham. Flere av informantene bruker ord som deilig, glede, frysninger og forelskelse når de forteller om slike opplevelser. Ved alle beskrivelsene synes musikk å kunne gi fornemmelser i form av både selvforglemmelse og velbehag. Ut i fra dette synes musikken å kunne gi føring for sterke emosjonelle og kroppslige reaksjoner i møte med musikk.

4.4.3 Forankring

Christian og Daniel forteller om hvordan musikk og minner er sterkt knyttet sammen, og om hvordan det å gjenoppleve gamle minner i musikk kan gi dem den samme følelsen de hadde knyttet til det minnet.

For Christian er det å finne tilbake til musikalske minner en måte å gjenoppleve selve følelsen han hadde ved minnet:

Christian: Det gøyeste for min del med musikken er å finne tilbake igjen til musikk for det er så mye minner som er låst inn i sanger eller i album. Og det går jo veldig på det emosjonelle da, for da får jeg jo de følelsen igjen som jeg hadde på den tiden. I dag kan jeg liksom høre på sånn musikk som jeg hørte på når jeg var yngre. For eksempel med punk rock, da kan jeg bli helt nostalgisk og tenke på gamledager når jeg hørte på det og bare gjenoppleve gamle minner.

Christian forteller også hvordan musikken har lagt stemninger på ulike faser gjennom livet:

Jeg føler liksom at musikk har vært med nesten hele livet, så lenge jeg kan huske i hvert fall, og det har på en måte også satt litt stemning på ulike faser i livet og ulike relasjoner jeg har med andre og livssituasjoner for meg selv

Daniel forteller hvordan oppveksten med Disney-sanger har gitt et trygt forankringspunkt i barndommen:

Daniel: Oppveksten med Disney og Disney-sangene. Det er en slags trygghet i de låtene. De er veldig vennskapelig og de har gitt en sånn trygg oppvekst og et sånt forankringspunkt. Det er fint å kunne ha et sånt anker da, til å holde fast ved minner eller en periode eller en tid.

I likhet med Christian, forteller han også om hvordan han kan legge minner og følelser i musikk for å igjen kunne komme tilbake til det:

Daniel: Jeg kan putte mye minner og følelser og bilder inn i en sang eller et album eller artist og kan på en måte bruke det for å komme tilbake til disse tingene da. Blir som en slags dagbok eller minnebok. Musikk er på en måte veldig abstrakt, men allikevel så kan jeg føle det konkret. Det kan endre seg så fort og det kan være så små ting som gjør at det blir noe helt annet. Musikken handler på en måte ikke bare om trist og glad, du har moll og dur og så har du jo alle nyansene i mellom.

4.4.3.1 Refleksjoner

Slik det kommer frem i beskrivelsene fra Christian og Daniel synes musikken og være sterkt tilknyttet til minner. Følelser og assosiasjoner i musikk virker som å ha gitt et trygt forankringspunkt gjennom ulike faser i livet, og blir som Daniel beskriver ”en minnebok”. For både Christian og Daniel kan de gjenoppleve den samme følelsen de hadde knyttet til et spesielt minne, noe som virker å være en viktig del av deres emosjonelle forhold til musikk.

5 DRØFTING

5.1 Introduksjon

Alle informantene jeg intervjuet synes å ha ulike måter å bruke musikk på i hverdagen, og at det ligger både bevisste og ubevisste bakgrunner for hvilken betydning dette har for dem. Som jeg har vist i denne oppgaven, er identitet og helse nært forbundet med hverandre. I analysen kommer flere aspekter frem om hvordan musikalske opplevelser i mer eller mindre grad kan berøre identitet og følelsesspekteret, samtidig som at musikk kan ha positive innvirkninger på deres sosiale liv.

I følgende del skal jeg gå systematisk gjennom alle de tre hovedkategoriene som utkrystalliserte seg mest i min analyseprosess. I denne gjennomgangen skal jeg drøfte de ulike aspektene ved kategoriene i kontekst av det teorigrunnlaget som er satt for oppgaven, hvor jeg vil se dette i lys av Even Ruuds (1997) fire rom-metaforer. Sammen med dette, og problemstillingen jeg har satt, vil dette danne utgangspunktet for drøftingen, hvor hensikten er å se på hvordan ulike bruk av musikk i hverdagen kan ha positive innvirkninger på helse.

I intervjuene benytter noen av informantene seg av ord som ”følelser” og ”emosjonelt” (emosjoner) når de snakker om musikk og musikalske opplevelser. I norsk faglitteratur, brukes disse begrepene, i tillegg til begrepet *affekt*, ofte om hverandre (Beckmann, 2014). Det vil derfor være nødvendig å presisere hvilket utgangspunkt jeg har tatt når det gjelder disse begrepene. I punkt 3.5.1 viste jeg blant annet til hvordan Tetzchner (2012) ser på begrepet om emosjoner. En rekke andre teoretikere har også kommet med ulike definisjoner på begrepene om følelser, emosjoner og affekt. I engelsk litteratur skilles det noen ganger mellom disse begrepene, hvor man gjerne knytter *emotions* (emosjoner) opp mot det fysiologiske aspekt, og *mood* opp mot affekt (som på norsk er nærliggende sinnsstemning). Følelser kan betegnes som det subjektive opplevelsesaspektet av en emosjon (Beckmann, 2014). Tetzchner (referert i, Beckmann, 2014) inkluderer også følelsesaspektet når hun videre definerer en emosjon som enhver ”følelsesmessig tilstand som er forårsaket av en hendelse som er viktig for personen; innebærer fysiologiske kjennetegn, bevisst indre opplevelse, handlingsretning og ytre uttrykk” (s. 139). Denne definisjonen sammenfatter altså flere ulike aspekter, hvor fysiologiske reaksjoner, følelser og subjektive opplevelser synes å være i samspill med hverandre. Ettersom informantene gir beskrivelser om ulike følelser samt

emosjonelle opplevelser og reaksjoner ved musikk, har jeg valgt å ta utgangspunkt i Tetzchner sin definisjon av begrepet emosjon.

5.2 ”En katalysator”

Slik det fremkommer i analysen, synes musikk å spille en sentral rolle ved følelseslivet når det kommer til følelseskontakt og selvregulering hos flere av informantene. I samtalene med informantene opplevde jeg at sinnstemning blant annet er av stor betydning for valg av musikk de vil lytte til, eller ved noen tilfeller, utøving. For noen av informantene kan også musikklytting bidra til å ivareta en stemning eller til å skape rom for å kjenne på ulike følelser. For Anja kan sinnstemningen hun er i være avgjørende for hva hun vil lytte til eller hvilke pianostykker hun velger å spille på. Christian sier at musikk kan ”mate” ulike stemninger, tanker og følelser. I likhet med Christian, sier Daniel at musikk kan ivareta gode følelser, men også samtidig stenge ute andre følelser. Benedicte og Daniel trekker frem at musikk kan være et verktøy for å få kontakt med seg selv.

På hvilken måte kan dette være et helsefremmende aspekt?

Sloboda (2005) snakker blant annet om hvordan musikken kan bidra til økt følelsesbevissthet, og at musikk kan fungere som en ”intensification” av allerede eksisterende emosjoner.

Beskrivelsene informantene gir er også beskrivelser man kan kjenne igjen i Beckmann (2014) sin avhandling. Hun snakker om musikk som en *individuell ressurs* når det gjelder musikkens mange måter til å virke forebyggende og helsefremmende. Et av hennes funn i studien viste at ungdommene gjerne lyttet til musikk som samsvarte, korresponderte og forsterket ulike stemninger eller følelsesmessige tilstander. Beckmann mener at slike musikalske opplevelser og vaner i hverdagen kan bidra til emosjonell kompetanse og følelsesbevissthet. I likhet med Beckmann, har også Saarikalho (Laihoo, 2004) undersøkt hvordan musikken kan ha psykologiske funksjoner i hverdagen hos ungdommene. En av disse funksjonene inngikk som en del av kategorien hun identifiserte som *emosjonell* kategori. Saarikalho mener at å opprettholde eller forsterke en sinnstemning gjennom musikk, kan bidra til en økt forståelse over situasjoner man er i. Dette er kanskje særlig nærliggende hos Christian, som sier at musikk og enkelte sangtekster han kjenner seg igjen i, kan føre til at han ser ting andre perspektiv. Innenfor Ruuds (1997) perspektiv på identitet, kan det personlige rom inneha et indre rom. Dette indre rommet mener Ruud er et viktig aspekt ved vår identitet, fordi det gir en følelse av å ha en kjerne, et privat sted fra omverden som man kan fylle med ulike

opplevelser, som for eksempel musikk. Møte med artister som en person umiddelbart føler at snakker ”deres språk” kan igjen bidra til å åpne nye rom og styrke denne følelsen av å ha en indre kjerne.

I følge Saarikallo (Laiho, 2004) kan musikk også fremstå som et symbolsk objekt hvor vanskelige eller uaksepterte tanker og følelser kan komme til uttrykk på en trygg og akseptert måte. Dette synes å gjenspeile noe av det Benedicte og Daniel forteller når de snakker om følelseskontakt gjennom musikk. For Benedicte fungerer musikk som et kontaktskapende verktøy som gir hun trygghet til å erkjenne glede eller tristhet. Daniel beskriver hvordan musikk kan være et naturlig uttrykksmiddel og en kanal som gir tilgang til eget følelsesliv. I likhet med Benedicte, sier også Christian at musikk kan være en viktig måte for å unngå fortrenning av triste tanker og følelser. I den forbindelse, vil det være nærliggende å trekke frem Tetzchners (2012) teorier om emosjoner her. Hvordan kan emosjonell kompetanse være helsefremmende, og hvordan kan bruk av musikk bidra til å øke emosjonell kompetanse?

Som vi har sett, forteller flere av informantene at musikklytting gir en form for tilgang og en trygghet til å uttrykke og å kjenne på ulike følelser, som en måte regulere seg selv på. Å være i kontakt med egne følelser er ifølge Ruud (1997) en grobunn for sunn og personlig utvikling. Han sier også at måten vi håndterer vårt eget følelseslivet på, både opplevelsesmessig og ekspressivt, utgjør en viktig del av vår vitale opplevelse av helse (Ruud, 2011a). Fra et salutogent perspektiv vil kanskje økt emosjonell kompetanse være et steg mot opplevelsen av sammenheng. Å ha kontakt med følelseslivet innebærer å erkjenne ulike følelser og sinnstemninger, altså vi *begriper* det som skjer og opplever det som tydelig og som noe vi kan forstå. Ifølge flere av mine informanter kan det handle om både tristhet eller glede. Dersom vi betrakter dette som det Antonosvky (2012) kaller potensielle stressfaktorer, kan musikk være en tilgjengelig ressurs for å *håndtere* slike følelser i samspill med hvordan vi selv føler vi er delaktig i denne prosessen, og på den måten skape *mening*, en opplevelse av sammenheng i tilværelsen. God helse gir i følge Ruud (2011b) opplevelse av livskvalitet, hvor opplevelsen av livskvalitet samsvarer med å ha føle mening i vår egen tilværelse. Dette kan også gjenspeiles i DeNora (2000) sine begrep om ”affordance” og ”appropriation”. I boken *Music in Everyday Life* (2000) snakker hun om hvordan vi forstår hvilke føringer musikken gir. I lys av disse begrepene, handler det ikke om at musikken har en iboende mening, men om hvordan musikken gir føringer for meningsopplevelser. Ut i fra det informantene beskriver, kan musikk på den måten tilby (afford) bestemte opplevelsesmåter -

opplevelser som gir kontakt med følelser, som vi samtidig kan velge å ta i bruk (appropriate) - vi gir følelsene et uttrykk, en mening. Ruud (2011b) snakker også om meningsdimensjonen i sammenheng med musikk og vår egen livskvalitet. Opplever vi kontinuitet i livet, opplever vi mening.

DeNora (2000) snakker videre om hvordan musikklytting kan brukes for å komme i en stemning, "to get in the mood", og fokuserer på hva musikken gjør (does) for å motivere lytteren til å utføre bestemte atferder eller oppgaver. Sloboda (2005) hevder imidlertid ut i fra sine studier, at musikk ikke kan endre følelser, men at det kan løsrive personen fra de opprinnelige følelsene han eller hun er i. Løsrivelse fra ulike følelser, synes å ha en sammenheng med noe av det informantene snakker om når det gjelder bruk av musikk for å regulere seg selv eller få utløp for følelser. Sistnevnte gjaldt kanskje særlig for Anja og Benedicte, hvor spilling og musikklytting ble viktig for dem i tøffe perioder. Begge beskriver at musikken ga dem en følelse av frihet. Christian sier at kan musikk være et "sted" å gå til for å få utløp for ting. En av funnene i Beckmann (2014) sitt studie viste at ungdommene brukte musikk til å endre følelsesmessige tilstander. Musikk ble en form for strategi for å oppnå en annen emosjonell tilstand enn den de opprinnelig hadde. Sloboda (2005) beskriver slik løsriving av følelser for å komme i andre følelsesmessige tilstander for, *change agent*. Man kan på en måte si at musikken øker informantenes resiliens i perioder som oppleves tøft, fordi musikken blir en motstandskraft i møte med større og mindre utfordringer i hverdagen. Dette kan igjen sees i sammenheng med salutogenese, fordi informantene lærer om hva som gir god helse.

Daniel sier at han har egne "break ups-album" som han hører når hvis han har hjertesorg. Ruud (1997) snakker om sterke musikkopplevelser i forbindelse med kjærlighets sorg i sammenheng med det sosiale rommet. Musikk man har lyttet til sammen med en man sto som nær, mener Ruud kan holde liv i minnene lenge i etterkant av et brudd. Samtidig kan musikken også gi trøst, særlig hvis man finner musikk som handler om følelsen man selv har.

Emosjonene man har kan ifølge Ruud (1998) gi erfaringer om hvem man er. Med musikk som en slik måte å få følelseskontakt, eller som et selvregulerende medium, kan man si at musikk fungerer som en slags egenomsorg som informantene mer eller mindre bevisst bruker ovenfor seg selv. Å bruke musikk som en egenomsorg i hverdagen, skaper dette personlige rommet, som Ruud (1997) snakker om. Musikk utløser ulike følelser i oss, samtidig som å

skape en trygg ramme hvor man er i takt med vårt eget følelsesliv. I dette rommet tør man å kjenne på følelser, bearbeide og kanalisere dem gjennom våre egne uttrykk med hjelp av musikk. Musikk skaper en følelsesbevissthet som vi derfra kan skape nye identiteter ut ifra. På lik linje med helse, mener Ruud (1997) at identitet ikke er en konstant tilstand, men snarere en tilstand som hele tiden endres i takt med omgivelsene, hvor de ressursene vi har tilgjengelig aktivt kan brukes for å enten promotere, tilføye eller skape nye ressurser i vår opplevelse av helse.

5.3 "En fellesnevner"

Vi skaper vår helse gjennom interaksjon med andre mennesker (Ruud, 2011a). Gode relasjoner og tilhørighetsforhold er har stor betydning for vår livskvalitet (Ruud, 2006). Vårt sosiale liv utgjør derfor en viktig av vår helse. I henhold til vårt sosiale liv og musikk, mener Ruud (1997) at forholdet mellom musikk og fellesskapsopplevelser, er det som gjør forholdet mellom individ og gruppe så unikt. Skarpeid (2009) mener musikk i sosiale sammenhenger er fellesskapsfremmende. Musikkaktiviteter er en sentral del i hverdagen hos informantene, også i sosiale sammenhenger. De peker blant annet på hvordan musikk i ulike musikalske fellesskap, kan være en arena for å skape relasjoner og følelse av tilhørighet.

Saarikallo (Laiho, 2004) sier at musikk har en *interpersonlig funksjon*, i den forstand at musikk kan skape tilhørighet og regulere sosiale relasjoner. Anjas svar viser at musikk forsterker tilhørighet i samholdet med hennes nærmeste venner. For Benedicte er konserter en arena hun kan kjenne på tilhørighet. Sarikallo (Laiho, 2004) snakker også om musikk som et *interpersonlig område*, som referer til musikkens evne til å vekke følelse av tilhørighet ved deling av felles opplevelser.

Å spille individuelt eller i kollektive settinger kan gi positive opplevelser og innvirkninger på vår helse (Ruud, 2006). Benedicte sier at det å spille i band har ført til at hun har fått et større sosialt nettverk. Å delta i musikalske grupper, kan ifølge Ruud (2005b) også gi en sterk sosial følelse og videre føre til integrering i større sosiale nettverk. Videre sier Ruud at større kulturelle og sosiale nettverk har stor betydning for identitetsutviklingen.

Som vi er kjent med, er identitet og helse nært forbundet. Identitet spiller også en sentral rolle for hvordan vi definerer oss selv som medlemmer i ulike sosiale grupper. Ruud (1997) mener

at musikken kan forstås som et symbolspråk, som signaliserer tilhørighet i en gruppe, eller som en formidler av et symbolsk fellesskap. Dette synes å komme frem i samtalen med Christian og Daniel. For Christian er musikalsk forhandling en måte å bygge opp forhold på. Utprøving av ulike musikksmaker i møte med nye folk blir en inngangsport til å introdusere seg selv ovenfor andre, sin musikalske identitet. Vår musikalske identitet fungerer som en markør av oss og har stor betydning for hvordan vi velger å plassere oss i det sosiale landskapet (1997). De reaksjonene vi mottar fra andre, gjennom musikalske markeringer, skaper selve grunnlaget for vår oppfatning av oss selv. Daniel sier han kan bruke musikk om en markør for å finne felles trekk hos andre. I boken *Musikk og identitet* (1997) benytter Ruud seg av følgende sitat: ”Si meg hvilken musikk du liker og jeg skal si deg hvem du er?” (s. 9). Ruud snakker i den forbindelse om hvordan vi karakteriserer ”andre” gjennom musikk de foretrekker. Man kan si at denne musikalske forhandlingen samtidig blir en måte å finne ut av hvem de ”andre” er. Både Daniel og Christian snakker om den musikalske ”fellesnevneren” i forbindelse med musikk i sosiale sammenhenger. Verdier er i følge Ruud (1997) sentral når vi søker etter tilhørighet og fellesskap. Og når vi opplever tilhørighet i et fellesskap, innebærer det å gi slipp noe av vår egen individualitet, fordi man kommer til enighet om felles verdier som uttrykkes gjennom kulturelle og estetiske uttrykk, som i denne sammenheng kan være musikk. Slik jeg forstår det, handler denne musikalske fellesnevneren om musikalske preferanser, som man i møte med andre uttrykker seg gjennom og dermed kan gi føringer for hvilke verdier man har sammen innad i fellesskapet. Musikk blir en verdifull ressurs som videre kan bygge relasjoner med ”nye” andre.

Dette gjelder også for Anja og Benedicte, som sier at er musikalske fellesskaper er en arena hvor de får mulighet til å bli kjent med nye mennesker. Stene (2009) fant at musikk gjorde det lettere for informantene hennes å bli kjent med hverandre, samtidig som at musikken ble en øvingsarena for kommunikasjonsferfaringer og musikalske uttrykk i et inkluderende og aksepterende miljø. Anja sier at hun får både musikalsk og personlig utbytte av musikalske fellesskap. Daniel sier at musikken kan ”hviske” vekk forskjeller og skape plutselige fellesskap. Dette tolker jeg som at musikken hevder seg over vår stadige evner til å evaluere oss selv og andre i omgivelsene rundt oss. Ifølge Zillmann og Gan (referert i, Skarpeid, 2009) kan musikk konstituere et fellesskap og bringe en sammen på tvers av sosiale forskjeller.

Daniel sier at musikk kan spille en viktig rolle når han er i sosiale sammenhenger hvor han ikke kjenner folk. I det personlige rom sier Ruud (1997) at ”Musikken forankrer oss i

situasjoner hvor nære relasjoner til andre gir oss den grunnleggende tilliten som er nødvendig for å våge å prøve ut vår nyoppdagede individualitet...” (s. 67) Som jeg var inne på tidligere, handler det sosiale rom om hvordan vi gir slipp på vår egen individualitet når vi søker etter fellesskap og tilhørighet. I den forbindelse trekker han frem autentisitet, som handler om hvordan musikk bidrar til å skape selvstendighet og uavhengighet i en sosial kontekst. Slik jeg forstår autentisitet i denne sammenheng, blir musikk en ressurs en bruker for å støtte oppunder ens egen individualitet i situasjoner som oppleves som ny og ukjent. Ruud (1997) sier videre at ”...musikken gir rom opplevelser av mestring, av å stole på egne ferdigheter og handlemuligheter.” (67). Musikk blir dermed også et verktøy for å mestre utfordringer hvor vi ellers ikke føler at vi har fullstendig kontroll over situasjonen. I lys av flow-begrepet, kan man si at musikk bidrar til å skape balanse mellom vår egen kontroll over utfordringer og tilliten vi har til å stole på det vi gjør, og derved gi oss en følelse av mestring. Tetzchner (2012) mener at mestring i hverdagen er en viktig forutsetning for vår opplevelse av helse.

Et annet aspekt som er interessant å trekke frem, er hvordan Daniel mener musikken kan fungere som en slags non-verbal felleskaps-integrering i sosiale sammenhenger hvor han ikke kjenner noen andre. Han forteller blant annet om da han dro på konsert alene, men samtidig kunne føle en sterk tilhørighet og relasjon blant dem han stod med i publikum Dette kan blant annet si noe om hvordan vår kommunikative musikalitet kommer til uttrykk. Som vi er har sett, er denne kommunikative musikaliteten en medfødt evne hos mennesker som ligger latent i språket vårt og uttrykkes gjennom våre bevegelser og emosjoner. Ut i fra Daniels eksempel kan dette hentyde at språklig kommunikasjon ikke trenger å være en nødvendighet for å føle tilhørighet i nye sosiale arenaer. Daniel sier at konsertmusikken forsterket det samholdet som oppstod underveis og ga han en ”skikkelig fellesskapsfølelse”. Saarikallo (Laiho, 2004) snakker om hvordan musikklytting, spilling eller å synge sammen med andre kan skape muligheter for å dele opplevelser og følelser med andre, og videre gi en følelse om en dyp involvering og tilknytning til andre gjennom denne type opplevelser.

5.4 ”En virkelighetsflukt”

Å spille musikk i både individuelle eller kollektive settinger kan ha positive virkninger på helsen med at det kan være en kilde til gode opplevelser samt skape høydepunkter i hverdagen (Ruud, 2006). I samtalene med informantene kommer det frem hvordan musikklytting eller det å spille på instrumentet sitt, enten alene eller sammen med andre, kan

gi sterke og positive emosjonelle opplevelser. Det første jeg vil trekke frem er opplevelsen av mestring.

Flere av informantene er med i et eller flere musikalske fellesskap, som innebærer ukentlige øvinger i hverdagen. For mange av dem, har vi sett at dette er en givende og sosial arena. På tross av dette, forteller likevel flere av informantene om hvordan øvinger ofte kan være stressforbundet. Benedicte sier at hun av og til kan grue seg til øving med bandet fordi det føles som et tiltak. Christian referer til et eksempel fra en tidligere øving hvor han følte seg trøtt og stresset i forkant av øvingen. Daniel forteller også at han ofte blir stresset av tanken på å dra på øving. Samtidig forteller flere at denne innstillingen fort endres når de først kommer i gang. For Anja er søken etter mestringsfølelsen i øving hennes livsmotto. Daniel sier han også får opplevelsen av mestring når ting låter bra. For Benedicte og Christian gir øvingen energi. Ifølge Ruud (2005b) kan stress gjøre at vi yter mer. Når vi opplever stress, kommer kroppen i beredskap og hjelper oss dermed til å samle krefter. Daniel tappes derimot for energi etter øving, noe som er årsaken for at tanken på øving oppleves som stressende. Samtidig sier han det er en god følelse.

Selv om terskelen for å komme i gang med øving kan virke høy for enkelte av informantene, virker det også som om når øvingen først kommer i gang, føler det med seg en opplevelse av flow. Man får en balanse mellom utfordring og egne ferdigheter, og føler at man mestrer aktiviteten man gjør. Mestring er ifølge Ruud (2011b) er ifølge også et sentralt element ved vår livskvalitet. Mestring over tid har også betydning for vår resiliens, fordi det kan styrke en persons motstandsdyktighet når det kommer til å takle negative opplevelser eller motgang i livet (Borge, 2010).

Musikk påvirker våre emosjoner (Sloboda, 2005), og i samtalene med informantene kommer det også frem hvordan musikklytting eller utøving kan gi følelser av et slags velvære. Anja beskriver hennes første møte med live klassisk piano som en følelse av å være forelsket. For Benedicte kan konserter gi henne ”euforiske følelser”, som hun beskriver som kribling, velbehag og ro. Christian forteller om hvordan musikk han spiller selv kan gi han en deilig følelse av å forsvinne og miste bevisstheten. Daniel sier også at musikk han spiller selv kan få han til å forsvinne. Det å jamme blir ifølge Daniel som en virkelighetsflukt og en ”euforisk high”. Dette er beskrivelser som kan hentyde høydepunktoplevelser (se punkt 1.5.1). Maslow (Passer og Smith, 2011) kjennetegner høydepunktoplevelser som en euforisk

tilstand av glede og lykke. I henhold til det Ruud (1997) beskriver som det transpersonlige rom, har slike høydepunktoplevelser en sentral betydning for hvordan vi utformer verdier og livsorienteringer som preger vår egne identitet.

Musikken gir også forankring i minner. Musikkens evne til å vekke følelser og til å ramme inn og fokusere på bestemte opplevelser, gjør at musikken produserer minner (Ruud, 1997). I sin studie fant DeNora (2000) hvordan informantene ofte brukte musikk for å minnes andre som hadde betydning for dem. Identiteten er også nært knyttet til relasjoner, ifølge Ruud (1997). Trondalen (2011) fant i sin studie at musikk kunne vekke assosiasjoner og minner. Minner om musikkopplevelser er sentral for den musikalske identiteten (Ruud, 1997).

Som jeg har vært inne på tidligere i drøftingen (se punkt 5.2), snakker Sloboda (2005) om musikk for å promotere forsterkning av, eller løsrivelse fra en emosjon. Dette mener Sloboda også har en sammenheng med hvordan musikk kan trigge minner om følelsesmessige opplevelser i fortiden.

Christian snakker om hvordan han kan gjenoppleve, og finne tilbake til den samme følelsen hadde knyttet til ulike minner. Dette er beskrivelser vi finner igjen i det Ruud (1997) betegner som tidens og stedets rom. Musikken brukes for å ramme inn ulike hendelser, eller meningsfulle øyeblikk, som vi ønsker at skal være betydningsfulle. De meningsfulle øyeblikkene har ifølge Ruud en relasjon til omgivelsene vi vokste opp i, hvor grunnlaget for vår identitet ble dannet. Daniel sier at oppveksten med Disney-sangene har gitt ham et forankringspunkt i barndommen og sier det er et fint og trygt minne å holde fast ved. Når man knytter musikk til disse hendelsene, kan man i ettertid bruke musikk til å fremkalle minnene og komme tilbake til den stemningen man hadde. Ruud (1997) mener vi da kan få følelse av kontinuitet fordi man opplever å få kontakt med sin identitet.

Daniel kan legge minner og følelser og bilder inn i musikk som han kan bruke som en slags dagbok. Ruud (1997) benytter seg av begrepet minnearbeid for å forklare hvordan en kan bearbeide og velge ut minner, som igjen blir en fortelling om seg selv. Musikken gjør det med andre ord mulig å jobbe narrativt med seg selv.

6 AVSLUTNING

Denne studien har sett nærmere på relasjonen mellom musikk og helse, ved å undersøke hvordan bruk av musikk på ulike måter i hverdagen kan ha en tilknytning til ulike helseaspekter hos fire informanter. Beskrivelsene som har kommet frem i denne undersøkelsen viser at informantene bruker musikk i form av lytting, utøving, komposisjon og sangskrivning, samt deltakelse i ulike musikalske fellesskaper som en aktiv del av deres hverdag. Og slik jeg ser det, er det klare forbindelser mellom denne formen for bruk av musikk og helse. I henhold til musikkens positive innvirkninger, kan musikk berøre flere aspekter som har betydning for vår helse og livskvalitet.

Funnene som er identifisert, hentyder at informantene bruker musikk mer eller mindre som en bevisst eller ubevisst ressurs for å fremme egen helse, samtidig som at musikken også spiller en viktig rolle for deres musikalske identitet. Med musikk som en bevisst ressurs mener jeg hvordan informantene bruker musikk på ulike måter som en aktiv egenomsorg i både medgang og motgang. For noen av informantene kan musikklytting og utøving på instrument bidra til å få følelseskontakt og til å regulere ulike emosjonelle tilstander. For andre, kan det å ty til musikklytting i tunge perioder fungere som et personlig middel for trøst, anerkjennelse og forståelse. Bruk av musikk som følelseskontakt og regulering, kan bidra til øke deres emosjonelle kompetanse i tillegg til gjøre dem mer ”resilient” i møte med personlige utfordringer i livet.

Med ubevisst ressurs mener jeg hvordan musikken kan gi føringer for positive emosjoner, i den forstand at opplevelser med musikklytting og spilling kan gi følelser av mestring, flow og høydepunktoplevelser. Slike positive emosjoner kan utgjøre følelse av velvære og er en sentral del av vår opplevelse av livskvalitet. Som det er blitt redegjort for i oppgavens teoridel (se kapittel 3), har identitet og helse nære forbindelser med hverandre. For to av informantene kan musikk og stemninger også være forankret i ulike minner. Ulik bruk av musikk har også vist at har stor betydning informantenes identitet når det kommer til fellesskap og relasjonsbygging. Musikken kan fungere som en sosial brobygger mellom det kjente og ukjente, og bidra til å skape tilhørighet i ulike sosiale sammenhenger. Et annet interessant funn er hvordan musikk kan fungere som et non-verbalt kommunikasjonsmiddel som kan gi sterke fellesskapsfølelser på tross av at en ikke kjenner noen.

6.1 Bemerkninger og videre arbeid

Kan musikk som et helsefremmende verktøy være et verktøy for ”alle”? Det er riktignok bare en håndfull informanter som har belyst dette gjennom problemstillingen for denne studien. Å trekke en konklusjon på dette som kan være gjeldene for alle vil derfor være vanskelig. Man måtte sannsynligvis ha beveget seg inn på en kvantitativ vinkling av oppgaven, hvor ordet ”effekt” hadde kommet inn i bildet. Det finnes riktignok utallige studier som kan vise til hvilken fysiologiske effekter musikken har på oss i ulike settinger (MacDonald, et. al., 2012). Jeg tror likevel at ordet effekt ville blitt et paradoks i den sammenheng man spør om ”betydningen” av musikkens effekt. Musikalske opplevelser er individuelle og subjektive, noe denne studien har belyst. Slike opplevelser kan således ikke måles. Dette ville dog vært interessant å kunne belyst problemstillingen for denne studien i kombinasjon med en slik kvantitativ vinkling.

Som jeg også nevnte i oppgavens innledning, kan musikk også ha ulike baksider (Ruud, 2005a). I intervjuene fremkom det én beskrivelse fra en av informantene, om hvor musikk hadde hatt en negativ innvirkning på det og synge. Daniel fortalte om hendelser fra musikktime på barneskolen sin, hvor sang og bruk av egen stemme var en særlig vektlagt del av timene, noe han beskriver som ”skremmende” og ”høydeskekkeaktig lammelse”:

”...og det var bare helt totalt skremmende og endte med at jeg ikke ville synge. Jeg har aldri sunget for meg selv siden eller når jeg har vært aleine hjemme. Det førte til og med til at jeg begynte å mime i koret da jeg var liten. Og det var litt rart, for jeg var jo veldig musikalsk og jeg var veldig glad i musikk og syntes egentlig musikktime var bra, men jeg ble bare så redd for å synge. Kanskje fordi det er så personlig, det er jo noe av det mest personlige og nakne du kan gjøre, på en måte. Så det var fryktelig, fryktelig skummelt, og jeg måtte jobbe med det i mange år. Det er liksom nå i de siste årene at jeg har begynt og knekke det fysiske ubehaget, som det den gangen var, altså direkte vondt i magen, høydeskrekkaktig lammelse.”

Når vi synger, eksponerer vi riktignok stemmen, men vi eksponerer også oss selv. Når vi eksponerer oss selv på den måten, som Daniel selv beskriver som ”det mest personlige og nakne du gjør”, står man åpenbart i fare for å bli såret. Stemmen vår er vår egen, og er noe som springer ut fra det kroppslige i oss. Åsne Berre Persnes (2005) skrev i sin masteroppgave i musikkvitenskap, om hvordan vår egen glede med å synge kan hemmes gjennom avvising, kritikk og prestasjonspress. Hun mener det er en stor forskjell mellom selvvalgt eller påtvunget sang samt hvor stor grad av aksept og trygghet en selv føler og i rammene rundt.

Føler vi oss utrygge vil vi instinktivt beskytte oss og samtidig undertrykke uttrykkshten (Løgstrup, referert i, Persens, 2005). Persens mener at konsekvenser av slike negative sangopplevelser kan ha en innvirkning på vår egen identitet. Ruud (1997) mener at musikalske opplevelser som har blitt forankret gjennom livet, har en stor betydning for hvordan vi opplever vår det identitet. Daniel ga meg denne beskrivelsen i en svært alvorstynget tone. Det kan virke som at denne negative musikalske opplevelsen tydeligvis har hatt sine konsekvenser og motvillig hindret ham i å bruke i å uttrykke seg gjennom sin egen sangstemme. Selv om denne oppgaven har hatt et positivt utgangspunkt til helse, hvor musikkens negative innvirkninger på helsen ikke ville belyses i den anliggende, er det imidlertid et tema som etter min mening er vel så viktig og undersøke nærmere når man snakker om sammenheng mellom musikk og helse.

Gjennom vår idiosynkratiske fremføring kan vår livspraksis og handlekompetanse oppfattes som et instrument som kan stemmes på nytt, vi kan skrifte strenger, sogar sjanger.

(Ruud, 2005c, s. 25)

LITTERATURLISTE

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Aspeggen, V. S. (2014). "Its nice to show off once in a while": en masteroppgave om ungdom, bandsamspill og idenitetsutvikling. (Mastergradsavhandling, Norges Musikkhøgskole), Hentet fra: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/222619/Vemund_Strand_Aspeggen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Balsnes, H. A. (2009). "Å lære i kor: Belcanto som praksisfellesskap". Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Beckmann, H. B. (2014). *Den livsviktige musikken: En kvalitativ undersøkelse om musikk, ungdom og helse. (Doktorgradsavhandling)*. NMH publikasjoner 2014:9
- Bergland, R. (2006). "Hver dag hjelper musikken meg" – En kvalitativ undersøkelse om musikklytting med helsefremmende virkning. (Mastergradsavhandling, Universitet i Oslo), Hentet fra: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/27095/Berglandxmasteroppgavexnyxversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blichfelt, Æ. S. C & Aasgaard, T. (2011). Musikkterapeuter på en sykehusavdeling for barn: Helsefremmende arbeid for både pasient og miljø, I: Stensæth, K. & Bonde L. O (red.) *Musikk, helse, identitet. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. (s. 13-23). Oslo: Unipub AS, NMH publikasjoner 2011:3.
- Borge, A. I. H. (2010). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal.
- Braut, G. S. (2015, 04.12). Helse, I: Store norske leksikon, Hentet 12.04.17, fra: <https://sml.snl.no/helse>
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining Music Therapy* – Second edition. Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy* – Third edition. Barcelona Publishers.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory, 2nd Edition*. London: SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1992). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: University Press.
- Gjestland, T. (2015). Lyd – fysikk, Hentet fra: https://snl.no/lyd_-_fysikk
- Grenness, T. (2001). *Innføring i vitenskapsteori og metode*. (2. utgave). Universitetsforlaget.

- Grocke, D., Wesley, S. B., Hamlett, K., Holmes, M., Dileo, C. & Wigram, T. (2006). *Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Student*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hargreaves, D. J., Miell, D. & MacDonald, R. A. R. (2002). *Musical Identities*. USA: Oxford University Press
- Kielland, T., Stige, B., & Trondalen, G. (2013). Musikkterapi i rusfeltet. *Rusfag* (1), 43-51, Hentet fra: <http://kompetansesenterrus.no/file/1musikkterapi-kilelland-stige-tondalen.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S., (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy* 2004(13), 47-63.
- Lægreid, S. S. (2006). *Hermeneutikk – en innføring*. Oslo: Spartacus forlag.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning, 3. utgave, En innføring*. Oslo: Univeristetsforlaget.
- MacDonald, R., Kreutz, G. & Mitchell, L. (2012). *Music, Health and Wellbeing*. New York: Oxford University Press.
- Malloch, S. & Trevarthen, C. (2009). *Musicality: Communicating the Vitality and Interests of Life. Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship*. Oxford: Oxford University Press.
- McFerrand, K. S. & Saarikallio, S. (2013). *Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music*, Hentet fra: doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007>
- Myskja, A. (2006). *Den siste song: sang og musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Mæland, J. G. (2009). *Hva er helse?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Næss, S. (2011). *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Passer, M. W & Smith, R. E (2011). *Psychology: The Science of Mind and Behavior, 3th edition*. New York: McGraw Hill.
- Persens, B. Å. (2005). "Utrolig å få synge ut": - om hvordan sangglede kan hemmes og fremmes. (Mastergradsavhandling, Universitet i Oslo). Hentet fra: https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/27046/Persen_sangmaster.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Plessen, K. J. & Kabicheva, G. (2010). *Hjernen og følelser – fra barn til voksen*. Tidsskrift for Den Norske Legeforening, nr. 9. Hentet fra:
<http://tidsskriftet.no/2010/05/oversiktsartikkel/hjernen-og-folelser-fra-barn-til-voksen>
- Rabbevåg, E. S. (2014). *Musikerne forteller: "Musikken er min fallskjerm". En studie av musikk som en helseressurs i livet*. (Mastergradsavhandling, Universitet i Bergen), Hentet fra:
<http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/9265/128575041.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy. Improvisation, Communication and Culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2005a). *Lydlandskap: Om bruk og misbruk av musikk*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Ruud, E. (2005b). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub Forlag.
- Ruud, E. (2005c). Musikk og identitet, I: *Tidsskriftet GRUS* (nedlagt i 2005), hentet fra:
<http://www.hf.uio.no/imv/personer/vit/eventu/even.artikler/GRUS-identitet.pdf>
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I: Aasgaard, T. (red.), *Musikk og helse*. (s. 17-30). Oslo: Cappelen Forlag AS.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi, I: G. Trondalen & E. Ruud (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. (s. 5-25). Oslo: Unipub AS, NMH publikasjoner 2008:3.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A perspective from the humanities*. Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2011a). Musikk, identitet og helse – hva er sammenhengen? I: Stensæth, K. & Bonde L. O (red.) *Musikk, helse, identitet. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. (s. 13-23). Oslo: Unipub AS, NMH publikasjoner 2011:3.
- Ruud, E. (2011b). Musikk med helsekonsekvenser: Et musikkpedagogisk prosjekt for ungdommer i en palestinsk flyktningleir, I: S. –E. Holgersen & S. G. Nilsen (red.), *Nordisk musikkpedagogisk forskning: Årbok 12 2010*. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2013). Can music serve as a “cultural immogunen”, An exploratory study I: Bonde, L. E, Ruud, E., Skånland, M. S. & Trondalen, G. (2013) *Musical Life Stories: Narratives on Health Musicking*. NMH publikasjoner 2013:5.
- Seligman, M. (2003). *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing.
- Skre, I. B. (2016, 09.12). Positiv psykologi. I: Store norske leksikon. Hentet 06.05.17, fra:
https://snl.no/positiv_psykologi

- Skånland, M. S. (2009). *(Mobil) musikk som mestringsstrategi*. I: Ruud, Even (ed), "Musikk i psykisk helsevern med barn og unge". NMH-publications.
- Sloboda, J. A. (1985). *The Musical Mind. The Cognitive Psychology of Music*. New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. (2005). Empirical studies of emotional responses to music I: J. A. Sloboda (Red.), *Exploring the musical mind: Cognition, emotion, ability, function* (s. 203-214). New York: Oxford University Press.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Stige, B. (2002). *Culture – Centered Music Therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.
- Stigen, G. R. (2010). *Musikalsk identitet, smak og gehør – en utredning av mulige sammenhenger knyttet til bandspill i ungdomsskolen*. (Mastergradsavhandling, Høgskolen I Hedmark), Hentet fra:
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/132294/Stigen.pdf?sequence=1>
- Tetschner, S. V. (2012). *Utviklingspsykologi*. (2. utgave). Gyldendal akademiske forlag.
- Tranøy, Knut Erik. (2015). Intersubjektiv, I: Store norske leksikon, Hentet fra:
<https://snl.no/intersubjektiv>
- Trondalen, G. (2011). Musikere, identitet og helse. Musikklytting som identitetsstyrkende handling. I: L. O. Bonde & K. Stensæth (red.), *Musikk, helse og identitet. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. (s. 107-141). Oslo: Unipub AS, NMH publikasjoner 2011:3.
- World Health Organization (2017a), Hentet fra:
<http://www.who.int/about/mission/en/>
- World Health Organization (2017b), Hentet fra:
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

VEDLEGG 1:
Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Kan du fortelle litt om deg selv?

- Kan du beskrive din interesse for musikk?
- Hva ligger i denne interessen?

Er du involvert i noen musikalske fellesskap i dag?

- Hvilke betydning har det (hatt) for deg?

Kan du beskrive en situasjon der du spiller/ øver?

- Hva føler du før du spiller/ øver?
- Ser du frem til å spille/ øve?
- Spiller/ øver du ofte/ lite?
- Kan du sette ord på hva du føler under spilling/ øving?
- Hva er en god spilleopplevelse/ øving for deg?
- Hvilke tanker kan du sitte igjen med etter du har spilt/ øvd?
- Gir spilling/ øvinger deg noe positivt?

Kan du beskrive ditt forhold til musikk?

- Hvordan bruker du musikken i hverdagen?
- På hvilke måter spiller musikken en viktig rolle i din hverdag?
(Sosialt, psykologisk, emosjonelt)
- Hva kan musikken bety for deg/ gi deg?
(Sosialt, psykologisk, emosjonelt)
- Har dette hatt noen ringvirkninger utover deg selv som person?

Har du et (godt) minne knyttet til musikken du kunne tenke deg å dele?

- Det kan være musikklytting, konsertopplevelser, øvingssituasjoner osv.

Er det/ har det vært sammenhenger hvor musikken blir særlig viktig for deg?

- I så fall, på hvilke måter?

Hvis du skulle forestilt deg et liv uten musikken i dag; hvordan tror du det ville vært?

- Har musikken vært med på å forme deg på noe vis?
- I så fall, på hvilke måter?

Noe du ønsker å legge til?

VEDLEGG 2:

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt:

”Relasjonen mellom musikk og helse”

Bakgrunn og formål

Jeg er en student som skriver masteroppgave i musikkterapi (*MUTP 350*) ved Griegakademiet – Institutt for musikk, Universitetet i Bergen.

Temaet for masteroppgaven er musikk i dagliglivet. Utgangspunktet for målgruppe i denne oppgaven er musikere. Som en del av prosjektet skal jeg benytte intervju for å undersøke musikkens funksjon i dagliglivet hos musikere. Målet er altså å kunne få nærmere opplysninger om musikers forhold til musikk. Mer spesifikt, vil spørsmålene i intervjuet derfor omhandle hvordan du tar musikken i bruk, hvorfor du benytter deg av det og opplevelser du kan ha ved bruk av musikk i dagliglivet.

Datainnsamlingen av intervjuene ved denne undersøkelsen vil bli behandlet og deretter knyttet opp mot ulike musikkterapeutiske- og helserelaterte begreper som blant annet identitet og livskvalitet.

Intervjuet

Det vil bli foretatt ett intervju per deltager. Selve intervjuprosessen vil skje på tomannshånd, dvs. bestå kun av deg og intervjuer. Det vil bli benyttet båndopptaker under hele intervjuet i tillegg til notatskriving. Jeg, som intervjuer, forbereder spørsmål i forkant av intervjuet som skal besvares, eksakt varighet for intervjuet er derfor ikke fastsatt på forhånd.

Frivillig deltakelse

All deltagelse er frivillig og du står fritt til å trekke deg når du måtte ønske, uten å måtte oppgi noen grunn. Du kan når som helst avslutte intervjuet og/ eller trekke tilbake informasjon som blir gitt under intervjuet.

Anonymitet

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Notater og lydopptak vil ingen andre enn meg selv (prosjektansvarlig) ha tilgang til. Din identitet og informasjon du gir vil bli anonymisert og vil ikke kunne tilbakeføres til deg. Du vil heller ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. All innsamling av data vil bli behandlet frem til- og slettet ved prosjektets slutt

(01.05.17). Dersom du velger å avslutte intervju og/ eller trekke deg fra studien før prosjektets slutt vil all informasjon og opplysninger om deg bli slettet umiddelbart.

Før intervjuet bes du om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått dette informasjonsskrivet og ønsker å delta.

Dersom du har spørsmål til studien og/ eller deltagelse, ta kontakt med:

Prosjektansvarlig:

Christine Halrynjo

Tlf. 986 12 079

epost: christine.halrynjo@student.uib.no

(chrhalrynjo@gmail.com)

Prosjektveileder:

Lars Tuastad

Tlf. 454 88 282

epost: lars.tuastad@uib.no

Studien er meldt inn til- og godkjent av Personvernombudet for forskning, NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltagelse i studien

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir herved mitt samtykke til å delta i studien

Sted og dato

Signatur

VEDLEGG 3:

NSD – Tilråding av behandling av personvernopplysninger



Lars Tuastad
Griegakademiet - Institutt for musikk Universitetet i Bergen
Postboks 7800
5020 BERGEN

Vår dato: 05.12.2016

Vår ref: 50866 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 01.11.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>50866</i>	<i>Relasjonen mellom musikk og helse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Lars Tuastad</i>
<i>Student</i>	<i>Christine Halrynjo</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.05.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

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



FORMÅL

"Prosjektets formål er å se nærmere på relasjonen mellom musikk og helse. Prosjektet står i lys av musikkterapi, men skal undersøke målgruppen musikere og deres bruk av musikk. Det vil derfor ikke være direkte knyttet til den terapeutiske kontekst. Målet er å finne ut hva musikere tenker om og opplevelser med musikk og hvordan og hvorfor de benytter seg av det. De empiriske funn ved studiet skal deretter knyttes opp mot ulike musikkterapeutiske- og helserelaterte begreper som helse og livskvalitet. Den overordnede problemstillingen for prosjektet er som følgende: Hvordan tar musikere i bruk musikk i det daglige liv, og hvorfor gjør de dette?"

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

SENSITIVE DATA

Det kan behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forskere og studenter følger Universitetet i Bergen sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres.

Forventet prosjektslutt er 01.05.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak