

Erlend Elde

«Musikk lar meg føle følelser som jeg ikke klarer å uttrykke med ord engang»

En kvalitativ studie av tre studenters opplevelser med musikk i lys av livskvalitet

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Gunhild Marie Roald

Juni 2022

Erlend Elde

«Musikk lar meg føle følelser som jeg ikke klarer å uttrykke med ord engang»

En kvalitativ studie av tre studenters opplevelser med musikk i lys av livskvalitet

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Gunhild Marie Roald
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

I denne kvalitative undersøkelsen har jeg studert tre studenters opplevelser med musikk i relasjon til livskvalitet. Problemstillingen var «hvordan oppleves musikk å ha betydning for livskvalitet blant studenter, og hvordan kan kunnskap om dette anvendes av rådgivere for studenter?».

For å få kunnskap om deres opplevelser ble det gjennomført semistrukturerte intervju som tok utgangspunkt i deres erfaringer med musikk og hvordan de opplevde at det hadde betydning for hvordan de hadde det. Intervjuene ble analysert på bakgrunn av tilnærmingen «Interpretative Phenomenological Analysis» (IPA) som kombinerer hermeneutikk, fenomenologi og ideografi.

Hovedfunnene i analysen kan oppsummeres i tre hovedtemaer: 1) musikk og utforskning av tanker og følelser 2) musikk og håndtering av følelseslivet og 3) relatere til andre gjennom musikk. Det første tema knyttes til meningsaspektet ved livskvalitet, det andre tema knyttes til både positive følelser og engasjement, mens det tredje tema er forbundet med betydningen av mellommenneskelige relasjoner for livskvalitet.

Abstract

In this present qualitative study, I have investigated three Norwegian students' experiences with music in relation to wellbeing. The research question was as following: «How is music perceived to have an impact on wellbeing among students, and how can knowledge about this be applied for student counselling?».

In order to gain knowledge about the students' experiences, I conducted three semi-structured interviews. The interviews were based on open questions regarding their experiences with music generally, and how they perceived music to have an impact on their wellbeing.

The interviews were analysed based on the methodology of Interpretative Phenomenological analysis (IPA), which combines hermeneutics, phenomenology and ideography.

The main findings can be summarized in three main themes: 1) music and exploration of thoughts and feelings 2) music and coping with emotional life, and 3) relating to others through music. The first theme is linked to the meaning aspect of wellbeing, the second theme is linked to both positive emotions and engagement, while the third theme is associated with the importance of interpersonal relationships for wellbeing.

Forord

Dette masterprosjektet har vært både krevende og givende på en gang. Krevende fordi musikk, livskvalitet og rådgivning er store tema å fordype seg i med mange aspekter man kan sette seg inn i. Det har vært givende fordi jeg har lært masse og fått en rikere forståelse av musikk, mennesker og livet generelt.

Det er mange jeg ønsker å takke fordi de har gitt meg støtte gjennom semesteret.

Først vil jeg takke veileder Gunhild Marie Roald for ærlige tilbakemeldinger og gode faglige samtaler og råd underveis.

Jeg vil også takke alle gode klassekamerater for samhold og faglig engasjement. En spesiell takk går til lesesalgjengen med Trude, Sarha, Rita og Torun. Dere har alle vist et pågangsmot selv i motgang som har vært inspirerende for min egen prosess.

Jeg må også rette en stor takk til min familie med Mamma, Pappa, Øyvind m/familie, Håvard m/familie, Elisabeth og Marit. Deres støtte har vært uvurderlig når jeg trengte det som mest.

Til slutt vil jeg takke informantene for at dere ville stille opp. Det ville for det første ikke blitt en oppgave uten dere, og jeg er svært takknemlig for åpenheten dere viste og all innsikten dere delte.

Trondheim, Mai 2022

Erlend Eide

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	V
Abstract	VI
Forord.....	VII
Innholdsfortegnelse	IX
Kapittel 1: Introduksjon.....	1
1.1 Innledning og aktualisering.....	1
1.2 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling	2
1.3 Begrepsavklaringer og begrepsbruk	3
Kapittel 2: Teori og tidligere forskning.....	4
2.1 Rådgivning	5
2.1.1 Hva er rådgivning?.....	5
2.1.2 Rådgivning for studenter	5
2.2 Psykosyntese.....	6
2.2.2 Personens og selvets struktur – Eggediagrammet.....	7
2.2.3 Psykosyntesens mål og veien til målet	8
2.2.4 Utvalgte teknikker: Katarsis og Bonny’s metode for guideded imagery med musikk	8
2.3 Livskvalitet og musikk	9
2.3.1 Livskvalitet som «flourishing»	9
2.3.2 Musikk og positive følelser.....	10
2.3.3 Musikk og engasjement	11
2.3.4 Musikk og relasjoner	11
2.3.5 Musikk og mening	12
2.4 Arenaer for musikk og livskvalitet	12
2.4.1 Musikk i hverdagen	12
2.4.2 Musikkterapi.....	13
2.4.3 Musikkfellesskap.....	13
2.4.4 Musikk i rådgivning.....	13
Kapittel 3: Metode	13
3.1 Forskningsdesign og metodologisk tilnærming.....	13
3.1.1 Kvalitativ forskning og epistemologiske antagelser	14
3.1.2 Interpretative phenomenological analysis – IPA	14
3.2 Kvalitativt forskningsintervju	15
3.3 Intervjuguide og pilotintervju	15

3.4 Utvalg – strategi og prosedyre	16
3.5 Gjennomføringen av intervju	17
3.6 Forskningens kvalitet	17
3.6.1 Kredibilitet.....	17
3.6.2 Etikk	18
3.6.3 Refleksivitet og transparens	18
3.7 Analysemetode.....	19
Kapittel 4: Analyse/funn	21
4.1 Musikk gav innsikt i tanker og følelser gjennom utforskning	22
4.1.1 Musikk som rom til å reflektere i	22
4.1.2 Relatere/kjenne seg igjen i tanker og følelser som musikken uttrykker	24
4.1.3 Relatere til budskap i musikk.....	25
4.2 Håndtering av følelseslivet	26
4.2.1 Musikk vekker emosjoner	27
4.2.2 Musikk og regulering av stress	29
4.2.3 Musikk som rom til å få utløp for følelser.....	30
4.3 Relatere til andre mennesker gjennom musikk	31
4.3.1 Musikk som samlende/inkluderende	31
4.3.2 Musikk og relasjoner	33
Kapittel 5: Diskusjon.....	34
5.1 Drøfting av funn	34
5.1.1 Musikk og innsikt i tanker og følelser – en mulighet for mening	35
5.1.3 Musikk vekker emosjoner	36
5.1.4 Musikk og stressregulering.....	37
5.1.4 Utløp for følelser	38
5.1.5 Musikk og relatere til andre	38
5.2 Studiens styrker og begrensninger	40
Kapittel 6: Avslutning og implikasjoner for videre forskning.....	40
6.1 Oppsummering i lys av problemstilling.....	40
6.2 Implikasjoner for videre forskning.....	41
7. Referanseliste	42
8. Vedlegg	47
Vedlegg A: Intervjuguide.....	47
Vedlegg B: Informasjonsskriv	49
Vedlegg C: Vurdering fra NSD.....	53

Kapittel 1: Introduksjon

1.1 Innledning og aktualisering

Williamson (2014, s. 5-6) beskrev mennesket som det «musikalske dyret» med tanke på hvordan det ser ut til at musikalske uttrykk er en del av vår natur. Mennesker i alle kulturer, og små som gamle ser ut til å sette pris på musikk (Williamson, 2014; Gladding, 2021). Gjennom historien har det vært kjent at musikk har positive og terapeutiske påvirkninger på oss (Gladding, 2021, s. 28). Kunnskapen om hvordan musikkens potensialer kan være til hjelp når vi har det vanskelig har økt gjennom praksisbasert forskning på musikk (Wheeler, 1981; MacDonald, 2013). Likevel har det vært relativt lite oppmerksomhet rundt musikk i de store strømningene innen rådgivning (Wheeler, 1981) eller psykologi (Klempe, 2007, s. 1113). Det er allikevel forbindelser mellom musikkterapi og for eksempel et humanistisk og eksistensialistisk perspektiv (Abrams, 2018), og spesifikt hadde Assagioli (2000/2005, s. 252), grunnleggeren av psykosyntese, tanker om musikkens kraft. Det virker derfor å være rom for å utforske videre hvordan musikk kan passe inn i en rådgivningskontekst.

Gjennom en samling av nærmere 1000 beskrivelser av såkalte sterke opplevelser med musikk (strong experiences with music: SEMs) siden 1989 utviklet Alf Gabrielsson (2010) kunnskap om hvordan musikk kan påvirke hvordan vi har det. Ut ifra denne kartleggingen ser det ut til at musikk har betydning for både hvordan vi tenker, følelseslivet, opplevelsen av mening og personlige og sosiale aspekter (Gabrielsson, 2010, s. 557-565). Selv om dette arbeidet kan gi kunnskap om hvilke muligheter som ligger i musikk, sier det ikke så mye om hva musikk betyr på en hverdagslig basis. Dessuten bemerket Eerola (2013) i en bokanmeldelse at hvordan det er mest vanlig å lytte til musikk er annerledes i dag sammenlignet med når mye av datainnsamlingen til Gabrielsson foregikk (for eksempel har strømmetjenester blitt mer vanlig de siste årene).

Forskning har også vist at hverdagslig bruk av musikk kan være en strategi for å ta vare på selvfølelsen og den psykiske helsen mer generelt (DeNora, 1999; DeNora, 2007). I en norsk kontekst fant Skånland (2011) støtte for at lytting til Mp3-spillere var en effektiv måte å senke stressnivået på i det urbane miljøet i Oslo. I dag er Mp3-spillere i stor grad byttet ut med at mange har musikk tilgjengelig via telefonen, og gjerne med tilgang til millionvis av sanger via strømmetjenester som spotify og itunes. Det er derfor behov for oppdatert kunnskap i takt med at lyttervanene endres.

Ifølge statistisk sentralbyrå er nordmenn i studentalder blant de som hører mest på musikk i landet (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2021). Den aldersgruppen som hørte klart mest på musikk (CD, vinyl eller strømmetjenester) i 2021 var 16-24 år hvor 87 % hørte aktivt på lydmedier daglig, etterfulgt av 25-44 år (70 %). På tross av at unge voksne og studenter er blant de som hører mest på musikk, er det lite kunnskap om hvordan musikk påvirker læring og livskvalitet blant denne gruppen sammenlignet med andre aldersgrupper (Hu et al., 2021, s. 1). Internasjonalt er det gjort noen studier som indikerer at det er en sammenheng mellom lytting til musikk og studenters emosjonelle og relasjonelle livskvalitet, samt opplevelse av mening, fysisk helse og engasjement (Hu et al., 2021; Lamont, 2011). Samtidig observerte Vaag et al. (2021) at forekomsten av symptomer på angst og depresjon var noe høyere blant musikk- og kunststudenter sammenlignet med andre studenter i Norge. Årsaken til dette er ukjent, men det er også

konsekvent med en tendens til at yrkesmusikere har noe dårligere psykisk helse enn gjennomsnittet (Musgrave & Gross, 2020). Det trengs derfor mer kunnskap om når musikk er positivt for studentenes livskvalitet, og under hvilke forhold musikk eventuelt hindrer livskvalitet.

De siste par årene har det vært en anledning til å lære om hva musikk kan bety i vanskelige tider, sett i lys av koronapandemien, og nå nylig krisen i Ukraina. I Norge har studenter hatt det vanskeligere psykisk under koronaepidemien, og de har vært mer ensomme (Sivertsen, 2021). I forbindelse med pandemien har flere forskere samlet inn data om hvordan musikk og andre medier og aktiviteter har fungert som ressurser for livskvalitet (Granot et al., 2021; Krause, 2021). I en stor internasjonal studie sammenlignet Granot et al. (2021) musikk (lytting, spilling, synging) med andre aktiviteter (blant annet underholdning (film etc.), matlaging, fysisk aktivitet, sosialisering og mindfulness) i relasjon til ulike mål for livskvalitet (reduere negative følelser, avlede oppmerksomhet fra covid-19, positive følelser, redusere ensomhet/relatere til andre og kontakt med seg selv (self-connection)). Basert på selvrapportering, var musikk i gjennomsnitt den viktigste aktivitetsressursen for fire av de fem målene for livskvalitet. I forbindelse med å redusere ensomhet/relatere til andre var musikk nest viktigst, bak sosialisering, mens underholdning var like effektivt som musikk for å avlede oppmerksomheten fra Covid-19. Deltakerne ble også spurt om å rangere de ulike målene etter hvor sentrale de var for opplevelsen av livskvalitet, og her var positive følelser vurdert som viktigst. Krause et al. (2021) samlet inn data fra 127 australske studenter i første del av pandemien om mediavaner og fornøydhet med livet. Musikklytting var positivt assosiert med fornøydhet med livet (målt med spørsmålet «alt tatt i betraktning, hvor fornøyd har du vært med livet som helhet den siste uka»). Derimot var det en negativ sammenheng mellom fornøydhet med livet og titting på TV, film eller serier.

Tidligere har forskning på musikk og emosjoner fokusert mer på å være et faglig bidrag innenfor forskningsmiljøene, uten så mye hensyn eller ettertanke til hvilke implikasjoner det kan ha for samfunnet (Juslin & Slodoba, 2010, s. 946). De observerte at mange tidligere forskningsartikler kun har med en kort, symbolsk beskrivelse av mulige anvendelser av forskningsresultatene. Et unntak er for eksempel DeNora's (1999/2007) forskning på hvordan musikk kan anvendes som en strategi i hverdagen for å ta vare på helsen og livskvalitet. Et formål for denne oppgaven er derfor å drøfte hvordan studenters forhold til musikk kan relateres til teorier innenfor rådgivningsfeltet. Den endelige problemstillingen vil bli presentert i det følgende delkapittelet.

1.2 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Proessen med å velge tema for masteroppgaven begynte med at jeg ønsket å finne et temaområde jeg var interessert i. Jeg har alltid hatt en viss interesse og fasinasjon for musikk, og på et tidspunkt innså jeg at jeg også var nysgjerrig på å lære mer om hvordan det virker inn på oss mennesker og hvordan det kan spille inn på hvordan vi har det. Gjennom studieløpet på både bachelornivå (psykologi) og master (rådgivningsvitenskap) har enkelte forelesere kommet inn på musikk. På rådgivningsvitenskapstudiet har det i noen sammenhenger blitt spilt av musikk som en del av praktiske øvelser med blant annet kreativitet og tankereiser. Referanser til musikk har likevel vært få i pensumlitteraturen, både i psykologifagene og rådgivningsfagene. I breddeåret på bachelorgraden tok jeg et fag som handlet om musikk og sansing (fagkode TT2010), hvor jeg blant lærte om hvordan hjernen oppfatter og prosesser musikk. Her

var det imidlertid ikke så mye fokus på musikk og helse og livskvalitet. Jeg var klar over at musikk var anvendt i hjelperelasjoner for eksempel gjennom fagfeltet musikkterapi, men jeg ønsket også å finne ut mer om anvendelsen av musikk i en bredere kontekst og rådgivning spesifikt. Jeg begynte å søke litt rundt på blant annet NTNUs søkemotor og google scholar etter relevant litteratur. Et av søkeordene var musikk + rådgiv*, og her var det mest relevante treffet en tidligere masteroppgave som utforsket musikkens relevans for rådgivning gjennom et eksperiment med å spille et musikkstykke og intervju av to studenter om opplevelsen av musikkstykket og opplevelsen av musikk mer generelt (Vardal, 2008). Denne oppgaven gav inspirasjon og flere referanser jeg kunne gå ut ifra i den videre søkeprosessen.

Jeg vurderte ulike tilnærminger til temaet. For eksempel var jeg innom tanken på å gjennomføre et musikk eksperiment og intervju om erfaringen fra det, eller om jeg skulle intervju rådgivere som hadde erfaringer med musikk i arbeidet sitt. Jeg landet til slutt på at jeg ønsket å utforske hvordan folk opplever musikkens betydning for hvordan de har det, der de er med sin hverdag. I vurderingen av hvilken befolkning jeg skulle hente utvalget fra kom jeg fram til studenter av to grunner: mange studenter hører mye på musikk og mange studenters livskvalitet og psykiske helse har vært lav, spesielt under koronaepidemien (Sivertsen, 2021).

Problemstillingen for oppgaven er dermed: «hvordan oppleves musikk å ha betydning for livskvalitet blant studenter, og hvordan kan kunnskap om dette anvendes av rådgivere for studenter?».

1.3 Begrepsavklaringer og begrepsbruk

Musikk

Med tanke på hvor stort spenn det er mellom ulike typer musikk, ja til og med atonal og arytmsk musikk (Aldridge, 1989, s. 92), er det ikke så enkelt å gi en presis definisjon av musikk i seg selv. Det virker å være et visst subjektivt kriterium for hva som regnes som musikalsk. Beaulieu (1987, s. 13) definerte musikk som verdsetting av lyder. Dennis Fry (1971, s. 1) beskrev musikk på en lignende måte, men litt mer nyansert, som en interaksjon mellom musikalske stimuli og påvirkningen det har på mennesker psykologisk og fysiologisk. I en fenomenologisk sammenligning mellom musikk og det menneskelige selvet, kom Aldridge (1989, s. frem til noen grunnleggende likhetstrekk i forhold til hvordan de er oppbygde. På samme måte som selvet er en helhet bestående av mønstre over tid av tanker, følelser og kropp, kan musikk oppfattes i sin helhet som mønstre i tid med melodi, rytme, samt samspillet mellom lyden og den som lytter (Aldridge, 1989, s. 93).

Emosjoner, humør, følelser og stress

Det overordnede begrepet for en ladet tilstand, altså at man opplever at noe er bra eller dårlig, er affekt (Juslin & Slodoba, 2010, s. 10). Emosjoner er en mer kortvarig affektiv tilstand som kan defineres ut ifra følgende tre kriterier (Larsen et al., 2013, s. 358-359): En distinkt subjektiv opplevelse, kroppslige tegn og en handlingstendens. For eksempel om man kjenner på frykt vil det innebære en vurdering om at man er redd, hjertebank og at man vil løpe vekk. Dessuten er emosjoner som regel rettet mot noe (Juslin & Slodoba, 2010, s. 10); man er for eksempel redd for en slange eller overasket over en kake. Humør er mer langvarige affektive tilstander som gjerne er mindre i intensitet og er ikke nødvendigvis rettet mot noe. Et eksempel er at man føler seg nedfor. Ordet

følelser viser til en subjektiv opplevelse av emosjoner og humør (Juslin & Slodoba, 2010 s. 10). Emosjonell regulering er forstått som prosesser hvor man endrer dynamikken, varigheten eller responser på emosjoner (Gross & Thompson, 2007, s. 7-8). Emosjonell refleksivitet er evnen til å se sine emosjoner gjennom en annens perspektiv og har vist seg å være en viktig egenskap for emosjonell regulering (Rosenberg, 1990).

Stress er forstått som en fellesbetegnelse på responser på vanskelige omstendigheter et individ befinner seg i (Lazarus, 1999/2006, s. 46). Lazarus (1999/2006, s. 49-50) skilte mellom tre kilder til stress: skade/tap, trusler om at noe uheldig vil skje og utfordring. Med utfordringsbegrepet mente Lazarus (1999/2006, s. 50) en vanskelig situasjon som kan føre til en gevinst om man kommer seg igjennom den med en viss innsats. Stress har en nær tilknytning til følelser, og de to er ifølge Lazarus (1999/2006, s. 52) vanskelig å skille i praksis. For eksempel er følelser som frykt og tristhet knyttet til truende situasjoner eller tap. Samtidig kan stress også være forbundet med positive følelser knyttet til mestring, for eksempel (Lazarus, 1999/2006, s. 55).

Deltaker

Jeg bruker ordet deltaker for å beskrive de som ble intervjuet, fordi jeg anser deres bidrag i forskningen som en sentral deltakelse i prosjektet (Ryen, 2002, s. 127-128).

Livskvalitet

Livskvalitet er forstått som den subjektive opplevelsen av hvordan man har det (Barstad, 2014, s. 14-15). En mer detaljert fremstilling av min forståelse av begrepet blir beskrevet i teorikapittelet.

Rådgivning

Rådgivning er forstått som en kommunikasjon under ordnede forhold mellom en rådgiver og en som søker hjelp (rådsøker) til å nå sine mål (Lassen, 2012, s. 171). Rådgivningsbegrepet blir redegjort for mer detaljert i teorikapittelet.

Kapittel 2: Teori og tidligere forskning

Dette kapittelet er strukturert i to hoveddeler; en dedikert til rådgivning, og en til livskvalitet og musikk. I rådgivningsdelen vil jeg først beskrive rådgivning generelt for deretter presentere rådgivningsteorien psykosyntese. I delen om livskvalitet og musikk vil jeg først presentere perspektiver på livskvalitet definere hva jeg legger i livskvalitetsbegrepet. Deretter vil jeg gå igjennom noen relevante teorier og tidligere forskning som har sett på sammenhengen mellom musikk og ulike aspekter ved livskvalitet.

2.1 Rådgivning

2.1.1 Hva er rådgivning?

Lassen (2012, s. 171) definerer rådgivning som:

«(...) en kommunikativ prosess mellom to eller flere mennesker hvor samspillet er definert i klare rammer med hensyn til forholdets karakter, innhold og tidsbegrensning. Ønske om forbedring (mål) rådsøker(e) arbeider mot er den styrende faktor i rådgivningsprosessen. Å oppnå ønske og vekst blir resultatet av selve rådgivningen».

Rådgivning i denne betydningen er altså kommunikasjon under ordnede og profesjonelle forhold og er noe annet enn hverdagslig støtte mellom venner, for eksempel. I denne definisjonen vektlegges det også at det er den som søker råd sine forbedringsmål som er styrende for rådgivningen, og ikke forhåndsdefinerte standarder eller rådgiverens ønsker. I praksis vil rådgivning ut fra denne definisjonen kunne ilegges forskjellige betydninger i ulike sammenhenger. En måte å tilnærme seg rådgivningsbegrepet på er å se det i to betydninger; rådgivning som et samlebegrep og rådgivning i smal forstand som personlig rådgivning (Johannessen et al., 2010, s. 19-24). Johannessen et al. (2010, s. 20) inkluderer følgende seks begreper som viser ulike sider av hva rådgivning kan være eller overlape med: Terapi, personlig rådgivning, konsultasjon, veiledning, systemrettet rådgivning og innovasjon og undervisning. De understreker videre at disse kategoriene ikke er eksklusive og en rådgiver vil ofte oppfylle flere av disse rollene. Terapi er tradisjonelt blitt brukt om psykologisk eller psykiatrisk behandling av personlige problemer/diagnoser, men deler teorigrunnlag med mye annen rådgivningspraksis (Johannessen et al., 2010, s. 21). Det kan derfor være vanskelig sette en presis skillelinje mellom terapi og annen rådgivning (Johannessen et al. 2010, s. 19; Wheeler, 1981, s. 10). Samtidig dreier terapi seg oftere om å fikse mer dyptliggende problemer og den som søker hjelp har gjerne en rolle som pasient i større grad (Lassen, 2014, s. 27). Konsultasjon og veiledning viser begge til en hjelperelasjon hvor den som mottar hjelp gjør det i forbindelse med forhold på arbeids- eller studiesituasjonen, men konsultasjon er i større grad forbundet med yrkesfaglige utfordringer spesifikt (Johannessen et al., 2010, s. 22). Rådgivning i betydningen personlig rådgivning kan forstås som en oversettelse av engelske «counselling» som viser til et hjelper-hjelpesøker-forhold der målet er at den hjelpesøkende skal bli i bedre stand til å løse sine personlige problemer selv (Johannessen et al., 2010, s. 21). Undervisning kan inngå som en del av rådgivning i den grad det dreier seg om formidling av kunnskap (Johannessen et al., 2010, s. 23). Systemrettet rådgivning og innovasjon viser til arbeid på system- og organisasjonsnivå for å sikre god kvalitet på rådgivningen og skape rom for fornying og utvikling (Johannessen et al., 2010, s. 23). I neste avsnitt vil jeg se nærmere på hvilke utfordringer en rådgiver på et universitet kan møte på, og hvilke av rådgivningsoppgaven jeg har beskrevet her en bør vektlegge i møte med studentgruppa.

2.1.2 Rådgivning for studenter

I Norge deler utdanningsinstitusjoner og studentsamskipnader på ansvaret for studentenes velferd og læringsmiljø (NOU 2020: 3, s. 355). En utfordring med at det er flere aktører som deler på ansvaret, er at ansvarsområdene kan bli mindre tydelige, og det kan derfor være en fare for at enkelte studenter opplever å ikke få hjelp fordi de

faller mellom stoler (NOU 2020: 3, s. 356). En undersøkelse av Landrø og Rønning (2015, s. 338-339) ved et norsk universitet viste at studentveiledere gjennomgående var mer komfortable med å hjelpe studenter med studietekniske spørsmål (som studieprogresjon eller studieteknikker) enn mer personlige utfordringer. Studentene selv uttrykte at de hadde behov for å bli møtt som hele mennesker i studieveiledning, hvor de kunne få støtte til ulike typer utfordringer i livet (Landrø & Rønning, 2018).

En kilde til kunnskap om hvordan studenter flest har det, er spørreundersøkelser. Hvert fjerde år gjennomføres studentenes helse- trivselsundersøkelse (SHoT), som i dag er et samarbeid mellom folkehelseinstituttet og studentsamskipnadene i Trondheim (SIT), Oslo (SiO) og på Vestlandet (Sammen) (studenthelse.no, u.å.). Den forrige hovedrapporten kom i 2018 (Knapstad et al., 2018), men det ble også gjennomført en tilleggsundersøkelse i forbindelse med pandemien i 2021 (Sivertsen, 2021). I 2021 var det en nedgang i hvor mange som rapporterte god livskvalitet, fra fire av ti i 2018 til 34 %. Omtrent halvparten av studentene som svarte opplevde tretthet og lite energi eller stress (Sivertsen, 2021, s. 2). Det var en økning i rapporterte psykiske plager fra 1 av 6 i 2018 til nærmere halvparten i 2021 (Sivertsen, 2021, s. 2). 19 % av dem søkte hjelp for plagene sine (Sivertsen, 2021, s. 2). Ensomhet var også utbredt, og her var det en økning mellom 2018 og 2021. Mens en av fire svarte at de enten savnet noen av være sammen med, følte seg utenfor eller isolert i 2018 (Knapstad et al., 2018, s. 5), var det økt til over halvparten i 2021 (Sivertsen, 2021, s. 3). Det var også en tendens til at studenter brukte mer tid på skjerm, og mindre på sosiale aktiviteter, mens tiden brukt på studiene var omtrent den samme (Sivertsen, 2021, s. 3). Et av hovedfunnene i 2018 var også tegn på at mange studenter hadde et perfeksjonistisk ambisjonsnivå; for tre av ti var kun de beste resultatene godt nok (Knapstad et al., 2018, s. 4).

2.2 Psykosyntese

I denne presentasjonen av rådgivningstilnærmingen vil jeg først gi en kort innføring i den historiske bakgrunnen. Jeg vil deretter redegjøre for en modell for personstrukturen. Videre vil jeg presentere psykosyntesens mål og metode for rådgivning/terapi. Til slutt vil jeg gi eksempler på to teknikktilnærminger som kan anvendes innenfor rammen av psykosyntese: Bonnys metode for «guided imagery» og katarsis.

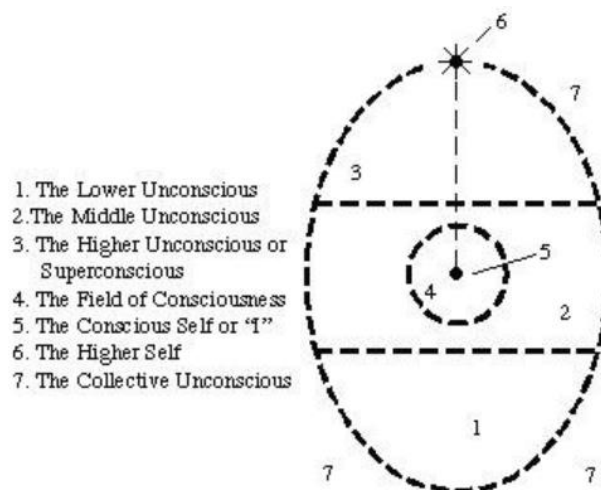
2.2.1 Historisk bakgrunn

Psykosyntese er en tilnærming til rådgivning som ble utviklet av Roberto Assagioli i løpet av 1900-tallet (Assagioli, 2000/2005; Whitmore, 2014). Videre i denne innledningen gjør jeg rede for Whitmores (2014, s. 1-4) fremstilling av psykosyntesens historiske fremvekst. På starten av 1900-tallet praktiserte Assagioli terapi ut ifra et psykoanalytisk rammeverk, men fra 1910 begynte han å utvikle sine egne ideer. Han var særlig skeptisk til den vekten psykoanalysen la på sykdom og psykologiske plager. Inspirert av humanistisk filosofi, ønsket han at det også ble tatt mer hensyn til hva som bidrar til menneskelig vekst og utfoldelse. Samtidig ønsket han ikke å se bort ifra sykdom og vanskeligheter, men han så ikke på det som noe som måtte fjernes. Tvert imot så han på vanskeligheter som en mulighet til å vokse hvis man jobber seg igjennom dem (Whitmore, 2014, s. 20). I tråd med sitt menneskesyn, mente Assagioli at individer både har ressurser og fri vilje til å jobbe med seg selv for å løse utfordringer. Assagioli hadde også inspirasjonskilder i eksistensialistisk filosofi og noen av verdens religioner som for eksempel kristendom og buddhisme. På bakgrunn av dette var Assagioli opptatt av

spørsmål rundt en dypere mening og hensikt i livet. Psykosyntese bygger dermed på flere teoretiske tradisjoner, og hvordan rådgivning basert på psykosyntese vil være i praksis kan variere etter rådgiverens egen filosofi og rådsøkerens behov. I det neste avsnittet vil jeg redegjøre for Assagiolis modell for personstrukturen.

2.2.2 Personens og selvets struktur – Eggediagrammet

Assagioli presenterte en modell for personen formet som et egg (se figur 1) (Assagioli, 2000/2005, s. 30; Whitmore, 2014, s. 127). I den følgende beskrivelsen av diagrammet tar jeg utgangspunkt i Whitmores (2014, s. 127-128) forklaringer av hver del. Generelt er det et skille mellom det vi er bevisst på her og nå og mer eller mindre tilgjengelig ubevisst innhold i selvet. Område 1, det lavere ubevisste, symboliserer grunnleggende drifter og behov. Område 2 står for det mellombevisste, og det er her vi finner tanker og følelser som er tilgjengelig for bevisstheten om vi retter oppmerksomheten mot dem, men som ellers er ubevisst. I midten av dette området finner vi de tankene, følelsene og sansene vi er bevisst på her og nå (område 4) og opplevelsen av selvbevissthet og vilje, eller «jeget» (punktet 5). Dette «jeget» beskrives å være en refleksjon av det transpersonlige selvet, eller det høyere selv (punkt 6). Det transpersonlige selvet beskrives som den rene formen av vår essensielle væren, upåvirket av våre erfaringer. Videre er ikke det transpersonlige selvet noe vi kan erfare direkte, men snarere er det *det som erfarer*. Det er også i det transpersonlige selvet at vår individualitet syntetiseres med verden og menneskeheten som helhet. Det høyere ubevisste, også kalt det superbevisste (område 3), står for aspirasjoner etter å realisere høyere verdier som kunstnerisk, filosofisk, vitenskapelig eller altruistisk utfoldelse eller innsikt. Til sist står det kollektivt ubevisste (markert med 7) for den psykiske energien i omgivelsene våre. Selv om det ikke er en del av selvet, viser den stiplede linjen at andre mennesker vi interagerer med i det daglige kan påvirke oss på ulike måter.



Figur 1: Eggediagram, hentet fra AAP (2017)

2.2.3 Psykosyntesens mål og veien til målet

Det overordnede målet i psykosyntese er todelt (Assagioli, 2000/2005, s. 80). For det første er målet å hjelpe individer med å frigjøre energier inne i seg selv. Den andre delen av målet er å hjelpe individet med å syntetisere ulike deler av personligheten til en integrert helhet. En forlengelse av sistnevnte er også å syntetisere det personlige selvet (ego) med sitt høyere Selv (Assagioli, 2000/2005, s. 80).

Assagioli (2000/2005, s. 35-42) beskrev fire steg mot realisering av disse målene. 1) For å komme i kontakt med de ressursene man har i seg selv, er et viktig steg å utvikle kjennskap til personlighetens ulike sider, som er emosjoner, tanker, intuisjon, forestillingsevne, impuls og sanser (Brown, 2009, s. 103). 2) Det neste steget er å utvikle kontroll over personlighetens elementer (Assagioli, 2000/2005, s. 35). Her skriver Assagioli at disidentifikasjon er et sentralt prinsipp. Det vil si at ved å se på en del av personligheten utenfra, vil man erkjenne at den delen ikke er en uforanderlig del av selvet, og man forstår at man kan gjøre noe med den. 3) Det tredje steget er å rette oppmerksomheten mot det høyere Selvet (Assagioli, 2000/2005, s. 37-39). Siden Selvet ikke er tilgjengelig for bevisstheten direkte, må man nærme seg det indirekte ved å se til verdier eller personer man ser opp til, gjerne kalt idealmodell (Assagioli, 2000/2005, s. 40). 4) Basert på trinn tre kan man skape seg et bilde av en ny versjon av seg selv man ønsker å bli, og dette blir da det nye senteret av personligheten (Assagioli, 2000/2005, s. 39-41). Arbeidet i dette steget blir da å syntetisere selvet rundt dette senteret, som dermed blir nærmere en realisering av det høyere Selvet.

2.2.4 Utvalgte teknikker: Katarsis og Bonny's metode for guided imagery med musikk

Assagioli (2000/2005, s. 80) var nøye på å presisere at teknikker kun er redskaper til å nå psykosyntesens mål om å hjelpe individer med frigjøring av energi og syntetisering av selvet, og ikke mål i seg selv. Han presiserte også betydningen av individuell tilpasning – selv om en teknikk passer godt for noen, behøver det ikke bety at det passer for alle (Assagioli, 2000/2005, s. 81). Whitmore (2014, s. 46) advarer mot å basere seg for mye på teknikker eller eksperimenter fordi en god metode kan aldri erstatte verdien av en god menneskelig relasjon mellom rådgiver og rådsøker.

Katarsis

Ordet katarsis viser opprinnelig til en prosess av å bli ren (Whitmore, 2014, s. 48). I sammenheng med psykosyntese brukes ordet katarsis i forbindelse med å frigjøre energi som har blitt brukt til å holde på negative følelser. Ved å uttrykke de negative følelsene verbalt, gjennom kroppslige uttrykk som gråt eller gjennom handlinger, kan de ta opp mindre rom i bevissthet og man blir i større grad frigjort til å bruke oppmerksomheten på andre ting. Whitmore (2014, s. 49) understreker at katarsis i psykosyntese ikke blir sett på som et mål i seg selv. Tvert imot kan katarsis føre med seg en mulighet og et ansvar til å bruke den negative erfaringen som innsikt til å skape en positiv forandring, skriver hun.

Musikk og Bonny-metoden for «guided imagery» med musikk

Assagioli (2000/2005, s. 252-284) anså musikk som virkningsfullt, særlig fordi det påvirker følelseslivet i stor grad. Likevel presiserte han at musikkens virkning både kan

ha negative og positive konsekvenser. Å lytte til musikk kan for eksempel på den ene siden frembringe ro, men i andre sammenhenger kan musikk virke frustrerende. En utfordring med bruken av musikk i terapi eller rådgivning er ifølge Assagioli (2002/2005, s.270) at et og samme stykke musikk kan oppleves forskjellig fra person til person.

Helen Bonny utviklet en praktisk anvendelse av musikk i kombinasjon med veiledet visualisering (Bonny & Summer, 2002; Goldberg, 1995, s. 112-128). I Goldbergs (1995, s. 112-117) sammendrag av metoden beskrives fire steg. Først fokuseres det på å være avslappet. Deretter spilles det av et musikkstykk. Før det spilles av kan rådgiver/terapeut gi veiledende inspirasjon til visualisering, for eksempel at råde søkeren er på et fjell og ser ut over utsikten. Under musikkavspilningen kan råde søkeren la tankene flyte fritt og la det som er viktig for vedkommende komme frem i bevisstheten i form av bilder eller symboler. Etter musikkstykket får råde søkeren tid til å sammenfatte opplevelsen, og deretter har vedkommende en samtale med rådgiver/terapeut om opplevelsen og mulige betydninger av den. Bonny's metode kan knyttes til Assagiolis teori ved at det legger til rette for kontakt med det høyere ubevisste i personstrukturen (Bonny & Summer, 2002, s. 134).

2.3 Livskvalitet og musikk

I dette kapitlet vil jeg først gi en definisjon og avklaring på hva jeg legger i begrepet livskvalitet. Deretter vil jeg presentere teori og tidligere forskning om sammenhenger mellom musikk og ulike sider av livskvalitet, nærmere bestemt positive følelser, engasjement, relasjoner og mening.

2.3.1 Livskvalitet som «flourishing»

Forskjellige ord og uttrykk kan brukes som fellesbetegnelse om hvordan man har det, deriblant helse, velferd, livskvalitet, levekår og de engelske begrepene wellbeing og quality of life. En utfordring i den vitenskapelige bruken av slike ord er at de ofte illegges forskjellige betydninger i ulike miljø og kontekster (Helsedirektoratet, 2015). En spesiell utfordring med livskvalitetsbegrepet er at det ofte brukes i annen betydning enn hvordan «quality of life» har blitt brukt. Den engelske versjonen har ofte blitt brukt i sammenheng med objektive kriterier (Helsedirektoratet, 2015, s. 51-52). For denne oppgaven har jeg valgt å basere meg på Anders Barstads (2014, s. 14-15) fremstilling av livskvalitet, hvor *velferd* er det overordnede begrepet for hvordan vi har det, med *levetår* og *livskvalitet* som de to bestanddelene av velferd. Mens levetår viser til de fysiske forutsetningene som levestandard og den fysiske helsetilstanden, er livskvalitet forstått som den subjektive, indre opplevelsen av hvordan en har det (Barstad, 2014, s. 15). Hvordan vi best kan forstå og vurdere livskvalitet innenfor denne rammen finnes det ulike og til dels sprikende perspektiver på. Fra et hedonistisk ståsted kan livskvalitet forstås som graden av positive følelser eller lykke versus negative følelser (Barstad, 2014, s. 69). Blant andre Siri Næss (2001, s. 1940) ser på livskvalitet som psykisk velvære i bredere forstand i det hun vektlegger både kognitive og affektive opplevelser som grunnlag for hvordan vi har det. Fra et Aristoteles-inspirert, eller eudaimonisk (fra gresk: god ånd (Barstad, 2014, s. 21)) ståsted, er god livskvalitet kjennetegnet av hvor godt vi opplever å fungere eller utfolde oss som mennesker. Her vektlegges ikke positive emosjoner som sådan, men livskvaliteten knyttes opp til opplevelsen av mening, selvrealisering, og engasjement (Waterman, 2008, s. 235-236). Et annet alternativ er å

betrakte livskvalitet helhetlig, hvor både det eudaimoniske og hedonistiske ses på som betydningsfullt for helheten av hvordan en kan oppleve at kvaliteten ved ens liv er (Barstad, 2014, s. 77). Begrepet «flourishing» har blitt brukt om flere teorier om livskvalitet og «wellbeing», både som synonym for eudaimonisk perspektiv, men også som en slik helhetlig tilnærming til livskvalitet (Barstad, 2014, s. 78; Helsedirektoratet, 2015, s. 42-47; Seligman, 2011). Det å «blomstre» kan defineres som å samtidig være «fylt av positive følelser og fungere godt psykologisk og sosialt» (Barstad, 2014, s. 78). Hvilke kriterier som gjelder for livskvalitet ut ifra et slikt «flourishing»-perspektiv varierer noe. I studentenes helse- og trivselsundersøkelse var livskvalitet forstått på følgende måte (Sivertsen, 2021, s. 35):

«Livskvalitet handler om å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement» - Sivertsen, 2021, s. 35)

Det er altså flere aspekter som til sammen utgjør den totale opplevelsen av livskvalitet. I følge Seligman (2011, s. 16) kan et fenomen sies å være en separat del av livskvalitet om det møter tre kriterier: det bidrar til livskvalitet om man opplever det, det søkes for sin egen del og ikke som et middel for å oppnå noe annet, og det er kvalitativt forskjellig fra andre ting som bidrar til livskvalitet. Basert på disse kriteriene kom han fram til fem ulike deler som han mente til sammen konstituerte opplevelsen av livskvalitet (Seligman, 2011, s. 16-20): kjenne på positive følelser, opplevelsen av å være engasjert i noe, oppleve at man er en del av en større sammenheng (mening), være i gode relasjoner med andre mennesker og oppleve at man har oppnådd noe. I følge Seligman (2011, s. 25) blir veien til livskvalitet å gå mot maksimering av disse fem delene.

I det neste avsnittet vil jeg redegjøre for hvordan musikk kan relateres til livskvalitet innenfor denne forståelsen av livskvalitet som «flourishing» og i relasjon til de ulike aspektene ved livskvalitet.

2.3.2 Musikk og positive følelser

Emosjoner

Det er enighet om at musikk uttrykker visse følelsesmessige kvaliteter og at vi mennesker kan oppfatte emosjonelle uttrykk («emotional perception») (Yehuda, 2011, s. 87; Juslin & Slodoba, 2010, s. 10). For eksempel kan vi oppfatte en moll-akkord som trist. Det har imidlertid vært mer usikkerhet rundt hvordan musikk eventuelt kan få oss til å genuint føle emosjoner (emosjonell induksjon), og hvilke mekanismer som eventuelt gjør at musikken får oss til å føle ting (Juslin et al. 2010, s. 605-606). Basert på selvrapportering, så det ut til at flesteparten opplever at musikk vekker følelser fordi emosjonelle uttrykk i musikken smitter over på den som lytter (Juslin et al., 2010, s. 615-616). Videre rapporterte noen fysiologiske årsaker, som f.eks. at man skvetter av høy musikk. Andre årsaker inkluderer at musikken var knyttet til følelsesladede minner, visuelle forestillinger eller at tekstlige elementer var følelsesladede (Juslin et al., 2010, s. 615-616). Når det gjelder hvilke typer emosjoner som oftest vekkes når man hører på musikk, er det evidens fra et representativt svensk utvalg for at positive emosjoner som glede er mest vanlig (Juslin et al., 2010, s. 610). Videre ble også emosjoner som trist, nostalgisk eller irritert trukket fram. Samtidig er det ikke alle som opplever at musikk påvirker dem følelsesmessig (Juslin & Laukka, 2004, s. 224), og hvordan musikk vekker

emosjoner virker å variere etter ulike situasjoner, personlighet og musikalske preferanser (Juslin et al., 2011, s. 199). Det er enighet om at musikk er en strategi for å regulere emosjoner slik at man er i en mer emosjonell balanse (Yehuda, 2011; Semenza, 2017). Studien fra Semenza fant også en sammenheng mellom å bruke musikk til å regulere følelser var forbundet med bedre evne til emosjonell refleksivitet. Evnen til å bearbeide emosjoner ble av Lazarus (1999/2006) trukket frem som viktig for å håndtere stress.

Stress

Hvordan musikk påvirker stress har ofte blitt sett i sammenheng med fysiologi (Yehuda, 2011; Bernardi et al., 2006). Visse typer musikk (eks. klassisk) har vist seg å oftere senke stressnivået i kroppen, målt i kortisol (Gerra et al., 1998). Videre fant de støtte for at f.eks. tekno var forbundet med høyere kortisolnivå. Samtidig spiller det en rolle hvorvidt musikken man hører på er kjent eller er preferert (Yehuda, 2011, s. 91). En studie fra Bernardi et al. (2006) så på den kliniske bruken av musikk i forhold til stress. De fant at lavere tempo på musikken var forbundet med mindre stress, og høyere tempo med mer stress. Videre så de et mønster hvor musikk så ut til å først øke stressnivået noe, før det sank til under det det var før målingen når det var opphold eller pause i musikken.

2.3.3 Musikk og engasjement

Ifølge Csikszentmihalyi (2002, s. 108) kan musikk øke sannsynligheten for at man kommer i en flyt hvor man er totalt fokusert på arbeidet. Flyt er en tilstand hvor utfordringer man står ovenfor står i et balansert forhold de evnene man har til å løse dem (Csikszentmihalyi, 2002, s. 6). Er utfordringen for lett, vil man kjede seg, mens for store utfordringer fører til frustrasjon. Et par studier i henholdsvis England og Kina fant evidens for at mange studenter opplever at musikk hjelper dem med å være engasjert og fokusert (Hu et al., 2021; Lamont, 2011). I Lamont sin kvalitative studie fant hun at det gjerne var i forbindelse med fokusert lytting at studentene opplevde flyt. Hu et al. (2021) fant statistisk evidens for at studenter brukte musikk med hensikt til å få mer læringsutbytte. I hvilken grad musikk er til hjelp for fokuset på studiet eller arbeid ser likevel ut til å avhenge av person, situasjon og musikkpreferanser (Williamson, 2014, s. 111-138).

2.3.4 Musikk og relasjoner

Ifølge Boer et al. (2011) kan verdier være årsaken til at musikk har blitt forbundet med sosiale relasjoner. I både eksperimentell og naturalistisk forskning testet de (Boer et al., 2011) to antagelser: hvorvidt musikalske preferanser uttrykker verdier, og hvorvidt verdier er forbundet med sosial tiltrekning. De fant støtte for disse antagelsene og foreslo basert på dette en modell hvor likhet i verdier medierer sammenhengen mellom musikk og sosial relasjonsbygging (Boer et al., 2011, s. 1161). Samtidig testet de om likhet i personlighet også kunne forklare hvorfor musikk var forbundet med sosiale relasjoner, men denne sammenhengen fant de ikke støtte for (Boer et al., 2011, s. 1159).

At musikk er et viktig virkemiddel for å styrke den sosiale identitetsfølelsen har også forsøkt blitt forklart gjennom teorien om «optimal distinctiveness» (Rentfrow, 2012, s. 409-410). Denne teorien hevder at identitetsbygging handler om å finne balansen mellom å ha likheter med en sosial gruppe og det å være unik. Er man for definert av en sosial tilhørighet vil det være vanskelig å definere selvet, mens man fort blir isolert om

man er for unik på den andre siden. Musikk har vist seg å være et verktøy noen bruker for å finne denne balansen. En studie (Abrams, 2009) fant for eksempel at mennesker som foretrekker musikk med middels popularitet la større vekt på sin musikalske identitet sammenlignet med de som likte musikk med enten høy eller lav popularitet.

2.3.5 Musikk og mening

Ifølge Meyer (1956, s. 1-3) er det to ulike perspektiver på sammenhengen mellom musikk og mening. Absoluttisme viser til synet på at lyden av musikk har en innebygd mening i seg selv, mens referensialist-perspektivet ser det som at musikk er meningsfullt ved at det gir assosiasjoner til f.eks. følelser, konsepter eller minner. Det ene perspektivet utelukker ikke nødvendigvis det andre (Meyer, 1956, s. 1). Det er lite empirisk evidens for *hvordan* musikk bidrar til opplevelsen av mening (Lamont, 2011, s. 232), men beskrivelser av musikkopplevelser indikerer at mange kjenner på en sterkere mening i relasjon til musikkopplevelsen (Lamont, 2011 s. 232-233; Gabrielsson, 2010, s. 562-563). Basert på dagbokbeskrivelser av musikkopplevelser, fant Gabrielsson evidens for at mange reflekterer over eksistensielle spørsmål som meningen med livet, hvem de er eller hva eksistens er generelt (Gabrielsson, 2010, s. 562). Andre i Gabrielssons datamateriale beskrev spirituelle eller religiøse opplevelser hvor de opplevde å være i kontakt med en større virkelighet enn den fysiske her og nå (Gabrielsson, 2010, s. 563).

2.4 Arenaer for musikk og livskvalitet

I følge MacDonald (2013) er det fem forskjellige områder hvor møter med musikk kan ha betydning for helse og livskvalitet. Disse er musikkterapi, musikkfelleskap, hverdagslig bruk av musikk, musikkutdanning og musikkmedisin. Jeg vil gå fokusere på de tre førstnevnte her fordi jeg anser de som mest relevante for oppgaven. Jeg vil også legge til et avsnitt om hvordan en rådgivningskontekst kan anses som en arena for livskvalitet.

2.4.1 Musikk i hverdagen

Hverdagslig bruk av musikk er ikke et like distinkt praksisfelt som de andre arenaene nevnt her, men kan like fullt være relevant å vurdere i forhold til helse og livskvalitet (MacDonald, 2013, s. 4). I sin artikkel fokuserer MacDonald (2013, s. 4) på uformell lytting til musikk som en sentral måte å regulere følelser og stress på; når vi velger et musikkstykke å høre på kan det være basert på en nøye vurdering av sinnstilstand og den konteksten vi hører på musikk i. Hverdagslig musikkbruk kan også ha et fellesskapsaspekt i den forstand at ulike musikksmaker kan inspirere til å delta i musikkgrupper (MacDonald, 2013, s. 4).

Ifølge Tia DeNora (2007) kan musikk i hverdagen ses i lys av teorien om «affordances», som er en generell teori om hvordan vi oppfatter muligheter til å interagere med omgivelsene (Gibson, 1979). Det at et objekt eller en annen del av omgivelsene er en «affordance» viser til hva det tilbyr eller tilrettelegger for individer, for godt eller vondt (Gibson, 1979, s. 127). Et konkret eksempel er ballens form og vekt som gjør den velegnet til å bli trillet (DeNora, 2007, s. 276). Den runde egenskapen til ballen forårsaker ikke trilling, men gjør at det i større grad oppfattes en mulighet til å trille den det sammenlignet firkantet gjenstand. I følge DeNora (2007, s. 277) «afforder» musikk blant annet en mulighet til selvregulering av følelser og tanker i hverdagen.

2.4.2 Musikkterapi

Musikkterapi som fagfelt har en rik historie tilbake til tidlig 1900-tallet med teori og praksis (MacDonald, 2013, s. 2). I musikkterapi anvendes musikkaktiviteter med mål om en psykologisk og/eller fysisk virkning for de som deltar. Eksempler på slike mål er ifølge American Music Therapy Assosiation (AMTA) (2022) å øke velvære, håndtere stress, lindre smerte, uttrykke følelser, styrke hukommelsen, forbedre kommunikasjon og bidra i fysisk rehabilitering. En musikkterapeut har godkjent utdanning innen musikkterapi, som er en tverrfaglig utdanning med musikkvitenskap, psykologi, spesialpedagogikk og helsefag (Norges musikkhøgskole [NMH], 2022).

2.4.3 Musikkfellesskap

Med musikkfellesskap menes arenaer hvor mennesker har mulighet til å uttrykke seg kreativt i en uformell setting (MacDonald, 2013, s. 2). Det inkluderer for eksempel deltakelse i et kor eller klasseband. Noen ganger har også tilbud om et musikkfellesskap til hensikt å være en bidragsyter for deltakernes psykologiske helse som en positiv bivirkning (eksempelvis styrke selvtillit) (MacDonald, 2013, s. 2). Musikkfellesskap kan derfor sies å overlappe med musikkterapi i visse tilfeller.

2.4.4 Musikk i rådgivning

Gladding (2021, s. 28) beskrev hvordan musikk som kreativ tilnærming til rådgivning kan stimulere til kreativitet ved å skape en atmosfære som kan vekke responser i tenkning, følelseslivet, det fysiske og det spirituelle. Jeg henviser til kapittel 2.2.4 for et eksempel på en metode med bruk av musikk til utforskning innenfor rammen av psykosyntese. Musikk kan ellers anvendes i rådgivning på ulike måter og overlapper noe med de andre arenaene. For eksempel kan rådgivere hente inspirasjon fra et prosjekt beskrevet av Batt-Rawden og DeNora (2007) hvor deltakerne lærte hvordan man kan bruke musikk som en «affordance» i hverdagen til å ta vare på velvære. I artikkelen presenterer Batt-Rawden og DeNora (2007, s. 293) et prosjekt hvor deltakerne brukte CD'er med musikk som et interaktivt verktøy med flere formål samtidig. De brukte musikken som til å reflektere over sin egen historie i nåtid, fortid og fremtid, og som et middel for å kommunisere sine opplevelser.

Kapittel 3: Metode

3.1 Forskningsdesign og metodologisk tilnærming

I dette delkapittelet tar jeg først for meg kjennetegn ved kvalitativ forskning og hvilke epistemologiske antagelser jeg baserer studien på (3.1.2). Jeg gjør deretter rede for rammeverket «Interpretativ Phenomenological Analysis» som jeg har brukt som utgangspunkt i tilnærmingen til analysen av funnene.

3.1.1 Kvalitativ forskning og epistemologiske antagelser

Ettersom jeg var interessert i å lære om studenters personlige opplevelse av musikk, ville jeg ta utgangspunkt i et kvalitativt forskningsdesign for dette prosjektet. Kvalitativ forskning er kort fortalt studiet av kvaliteter ved fenomener, som meninger eller betydninger (Langdridge, 2004/2006, s. 27). Det er ulike syn på hva som regnes som vitenskapelig kunnskap ut ifra ulike epistemologiske antagelser. Epistemologi betyr læren om hva som er mulig å ha kunnskap om (Ryen, 2002, s. 23). I kvalitativ forskning skiller man gjerne mellom en naturalistisk og en konstruktivistisk posisjon (Silverman, 2012, s. 184-198). I førstnevnte antar man at det er mulig å innhente kunnskap om fenomener i seg selv, for eksempel personers subjektive opplevelser. I henhold til det konstruktivistiske synet er kunnskap noe som konstrueres i samspill mellom den som forsker og de det forskers på. I tråd med at jeg har valgt en metodologisk tilnærming som baserer seg på fenomenologi og hermeneutikk (j.fr. kapittel 3.1.2), antar jeg at en kunnskap om subjektive opplevelser er mulig (naturalistisk holdning). Samtidig er denne kunnskapen basert på min tolkning heller enn opplevelsen i sin rene form. Likevel søker jeg å komme nære den subjektive opplevelsen ved å møte datamaterialet med et åpent sinn (j.fr. fenomenologisk reduksjon beskrevet i neste delkapittel).

3.1.2 Interpretative phenomenological analysis – IPA

«Interpretative phenomenological analyses» (IPA), eller fortolkende fenomenologisk analyse på norsk, er en psykologisk og fenomenologisk tilnærming til forskningsdesign som inkluderer et teoretisk rammeverk, retningslinjer for datainnsamling og en guide til analyse av datamaterialet (Smith et al., 2009). Jeg vil fremover henviser til tilnærmingen som IPA. I dette delkapittelet vil jeg beskrive de viktigste prinsippene som IPA bygger på; fenomenologi, hermeneutikk og et idiografisk perspektiv (Smith et al., 2009).

Fenomenologi

I dette avsnittet baserer jeg meg på Smith et al. (2009, s. 11-21) beskrivelse av de grunnleggende prinsippene innen fenomenologi, slik de er forstått innen IPA. Fenomenologi er en tilnærming til vitenskapsteori og metode med røtter fra filosofen Edmund Husserl. Husserl var interessert i å lære mer om det essensielle ved erfaringer slik de fremstår, på erfaringenes vilkår. For å komme i kontakt med denne essensen, må man innta en fenomenologisk holdning hvor setter i parentes (bracket) egne forforståelser om den typen erfaringer (fenomen) man undersøker. Praksisen med å legge til side forforståelse har blitt kjent som epoché. Hvorvidt det er mulig å frigjøre seg totalt fra forutinntatte meninger om noe har blitt diskutert blant ulike filosofer innen fenomenologien. Mens etterfølgere av Husserl mener det går an, mente blant andre Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty at det var for naivt og at epoché heller burde fungere som et ideal man kunne strekke seg etter, men aldri helt nå. Med forforståelsen mer eller mindre tilsidesatt, er målet å se erfaringene redusert til det de er i seg selv (fenomenologisk reduksjon). Man kan skille mellom to mål Husserl hadde relatert til fenomenologisk refleksjon: Eideisk reduksjon viser til målet om å komme til kjernen ved et fenomen slik opplevelsen kan forklares på et hverdagslig nivå, mens transcendentale reduksjon er målet om å finne essensen ved *bevisstheten*. Målet i IPA, og det som også blir målet i min studie, er å nærme meg det førstnevnte formålet, altså studere opplevelsene slik de erfares på et hverdagslig plan.

Hermeneutikk

Her vil jeg presentere det grunnleggende om hermeneutikk basert på Smith et al. (2009, s. 21-23) forståelse. Hermeneutikk er læren om tolkning. En kan skille mellom det som er en grammatisk tolkning av ord og en psykologisk tolkning – meningen som ligger bak ordene. Schleiermacher var en av de første til å systematisere kunnskap om hermeneutikk. For Schleiermacher var det ikke nødvendig å holde de to formene for tolkning atskilt. Tvert imot forsøkte han å forstå fenomener basert på en holistisk tolkning hvor en språklig og en innholdsmessig forståelse påvirker hverandre gjensidig. Heidegger brakte hermeneutiske ideer i sammenheng med fenomenologien. Ifølge Heidegger har man kun tilgang til å forstå menneskelig erfaring gjennom tolkning. Selv om tolkning er en nødvendighet i fenomenologi ifølge Heidegger, mente han også at erfaringen i seg selv bør være i forgrunnen, mens forforståelser man baserer tolkningen på bør være i bakgrunnen. Den hermeneutiske sirkel er en praktisk tilnærming til fortolkning hvor man veksler mellom å studere deler av et fenomen og helheten. I forskning som baserer seg på IPA, følger man også prinsippet om dobbel hermeneutikk: forskeren gjør en tolkning av deltakeren som tolker sin erfaring.

IPA er også en idiografisk tilnærming til metode (Smith et al., 2009, s. 29-31). Det vil si at det partikulære og individuelle vektlegges framfor det generelle og det mennesker har til felles. Studier som benytter seg av IPA har derfor ofte et lite utvalg og fokuserer på å gi rike og detaljerte beskrivelser av hver deltaker sine opplevelser (Smith et al., s. 29). Samtidig kan det partikulære aldri kan løsrivelse seg helt fra det generelle. Og på samme måte som det partikulære er en del av en kontekst, vil det generelle alltid være avhengig av det partikulære. Med andre ord anser IPA at hvert enkelt tilfelle er en del av et helhetlig fenomen, men dette fenomenet er altså avhengig av det enkelte tilfellet i seg selv (j.fr. den hermeneutiske sirkel) (Smith et al., 2009, s. 31).

3.2 Kvalitativt forskningsintervju

For å lære mer om musikkens betydning for studenter, valgte jeg å gjennomføre dybdeintervjuer. Ifølge Kvale og Brinkmann (2009, s. 323) kan et forskningsintervju generelt defineres som «*en samtale med struktur og formål*» hvor «*man spør og lytter inngående med det formål å innhente etterprøvable kunnskap*». Det er altså en samtale under ordnede forhold hvor det er vekt på å lytte og ikke bare spørre. *Kvalitative* forskningsintervju følger mer eller mindre en struktur og en viss praksis, men vil også minne om en hverdagslig samtale i og med at man ofte spør etter hvordan deltakere opplever fenomener i deres hverdagslige virkelighet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 43). Videre kan intervju ha ulike grader av struktur. Jeg har valgt å gjennomføre semistrukturerte intervju, som vil si at spørsmålene er ment som en hjelp til å fokusere på visse forhåndsdefinerte temaer samtidig som det vektlegges å legge til rette for detaljerte og rike beskrivelser (Kvale & Brinkmann, s. 47). En nærmere beskrivelse av min tilnærming til intervju spørsmålene kommer i det følgende delkapittelet.

3.3 Intervjuguide og pilotintervju

Før jeg begynte med intervjuene utformet jeg en intervjuguide med spørsmål (se Vedlegg A). Disse spørsmålene ble utgangspunktet for intervjuene. Jeg formulerte spørsmålene på bakgrunn av hva jeg hadde lest om livskvalitet og musikk fra før og hvilken forståelse jeg hadde av livskvalitetsbegrepet. Samtidig var jeg forsiktig med å

ikke stille teoriladete eller ledende spørsmål, så jeg var opptatt av å formulere spørsmålene på en slik måte at det åpnet for ulike måter å svare på. For eksempel unngikk jeg formuleringer som «påvirker musikken deg på den og den måten». Før jeg gjennomførte de virkelige intervjuene ville jeg teste ut spørsmålene på forhånd. Et pilotintervju eller testintervju er nyttig i kvalitativ forskning fordi det gir en kvalitetssikring i forhold til validiteten i forskningen (Sampson, 2004, s. 383). Jeg foretok et forkortet pilotintervju med et familiemedlem hvor jeg gikk igjennom alle spørsmålene. Ut ifra dette testintervjuet fikk jeg inntrykk av at spørsmålene opplevdes som åpne, og at de åpnet for ulike og utfyllende svar. Jeg diskuterte også noen av spørsmålene med noen klassekamerater, og jeg kom fram til at jeg ville legge til spørsmålet «*opplever du at musikk har betydning for hvordan du har det? På hvilken måte?*» for å holde det enda mer åpent hva deltakerne eventuelt ville vektlegge i forbindelse med musikk og livskvalitet.

3.4 Utvalg – strategi og prosedyre

I sammenheng med IPA som analysemetode, anbefaler Smith et al. (2009, s. 48-49) å velge deltakere basert på at de har en spesiell erfaring heller enn å velge tilfeldig ut av en populasjon. I IPA er det også vekt på at utvalget skal ha en viss homogenitet slik at det kan være grunnlag for å analysere hva som er felles i opplevelsene og hva som er forskjellig (Smith et al., 2009, s. 49-50). I min utvalgsprosedyre var jeg interessert i å komme i kontakt med studenter som opplevde at musikken hadde betydning for hvordan de hadde det. Konsekvent med prinsippet om en viss homogenitet, valgte jeg å kontakte studenter spesifikt. Jeg startet å nå ut til mulige deltakere i begynnelsen februar etter at jeg hadde fått godkjenning fra NSD til å gjennomføre prosjektet. Jeg hadde to strategier for å komme i kontakt med mulige deltakere. For det første sendte jeg melding til noen få i mitt kontaktnettverk som jeg fra før av visste var studenter og opptatt av musikk. Jeg fortalte først kort om prosjektet, og dersom de var interessert sendte jeg et mer detaljert informasjonsskriv om formålet om prosjektet hva det ville innebære å delta. Jeg spurte også om det var andre de kjente som kunne være interesserte i å delta. Den ene av deltakerne ble med på bakgrunn av denne strategien. I tillegg annonserte jeg prosjektet i tre digitale kanaler for studenter jeg var med i, henholdsvis en klassechat, en facebook-gruppe fra et tidligere studie jeg hadde gått på og en server på nettverket Discord for studenter i Trondheim. Jeg la ved den samme korte beskrivelsen av prosjektet som jeg hadde brukt tidligere og la ved min mailadresse. For de som var interesserte sendte jeg informasjonsskrivet via e-post. Det var totalt fire stykker som meldte interesse basert på denne strategien, men det var kun en av dem hvor det passet å gjennomføre intervjuet innenfor det aktuelle tidsrommet, som jeg hadde satt til og med ut uke 11. Den siste av deltakerne som ble med uttrykte interesse for prosjektet når jeg fortalte om det muntlig i en hverdagslig sammenheng. Jeg gav senere mer informasjon om prosjektet og sendte informasjonsskrivet til vedkommende. Totalt sett kan utvalgsmetoden beskrives som et mulighetsutvalg (opportunity sample; min oversettelse) (Smith et al., 2009, s. 49) hvor jeg kom i kontakt med aktuelle kandidater via mine nettverk som jeg er en del av. Slike utvalg er beskrevet av Smith et al. (2009, s. 48-49) som en av flere hensiktsmessige strategier, ved siden av å bli referert til aktuelle deltakere via såkalte «gatekeepers» og snøballmetoden hvor en deltaker leder til kontakt med flere aktuelle kandidater.

3.5 Gjennomføringen av intervju

Jeg avtalte tid og sted sammen med deltakerne ut ifra deres ønsker. For to av intervjuene booket jeg et grupperom i universitets lokaler, og det siste intervjuet foregikk hjemme hos deltakeren. For de to intervjuene på grupperom sjekket jeg på forhånd at rommet var ryddig og i orden. Jeg spurte alle deltakerne om de ønsket noe å drikke, og for det ene intervjuet stilte jeg med kaffe etter ønske. For det intervjuet som foregikk i hjemmet, ordnet deltakeren selv med te. Jeg sjekket også at lydutstyret fungerte som det skulle på forhånd. Før selve intervjuet startet satte jeg av tid til å gå gjennom det viktigste innholdet i informasjonsskrivet og sørget for at deltakerne kunne stille spørsmål om det var noe praktisk de lurte på angående lydopptak, personopplysninger eller lignende. Deltakerne avga også samtykke skriftlig til å delta i ett intervju og til behandling av personopplysninger fram til prosjektets slutt. Intervjuet var satt av til å vare i ca. en time, noe jeg også skrev tydelig i informasjonsskrivet.

Det første intervjuet fulgte jeg intervjuguiden ganske nøye, men endret på rekkefølgen på det ene spørsmålet ettersom det passet som et oppfølgingsspørsmål et annet tidspunkt i intervjuet. Deltakeren svarte utfyllende på spørsmålene, men i ettertid tenkte jeg at jeg hadde muligheten til å stille flere oppfølgingsspørsmål. Intervjuet varte i ca. en halvtime, så det var rom til å stille flere utforskende og oppklarende spørsmål enn det jeg gjorde. For eksempel kunne jeg ha stilt flere spørsmål om hva deltakeren la i forskjellige ord.

I det andre intervjuet var jeg mindre påpasselig med tiden ettersom jeg innså at en time var god tid til å stille mange utfyllende spørsmål. Fortsatt forholdt jeg meg ganske nær intervjuguiden, men endret litt på rekkefølgen her også. Kombinert med at jeg følte litt mer på at jeg hadde god tid og at jeg nå hadde fått mer erfaring med å intervjuer, var jeg litt tryggere på å stille flere utfyllende spørsmål. Dette intervjuet varte ca. 40 minutter.

For det siste intervjuet bygget jeg på erfaringen fra to tidligere intervjuer, og jeg kunne merke forskjell fra spesielt det første intervjuet. Nå var jeg litt varmere i intervjurollen og tryggere på det intervjutekniske rundt det å stille oppklarende og utfyllende spørsmål. I tillegg hadde denne deltakeren flere historier med mer utfyllende detaljer enn det de to andre hadde. Dette intervjuet varte i ganske nøyaktig en time.

Når intervjuet var ferdig stanset jeg lydopptaket og spurte om hvordan deltakerne opplevde å være med og om de hadde noen spørsmål eller kommentarer.

3.6 Forskningens kvalitet

Et perspektiv på om forskning er god, er det grunnleggende spørsmålet «hva er det som kan overbevise leseren om at forskningen er verdt å rette oppmerksomheten mot»? (Lincoln & Guba, 1985, s. 209). I dette delkapittelet vil jeg trekke frem noen kjennetegn ved god kvalitativ forskning som beskrevet av Tracy (2010), nærmere bestemt kredibilitet, etikk og refleksivitet. Jeg vil også belyse hvordan denne studien stiller seg i forhold til disse kriteriene.

3.6.1 Kredibilitet

Kredibilitet er et begrep som brukes i kvalitativ forskning om troverdigheten til forskningsfunnene (Tracy, 2010, s. 842-843). I kvantitativ forskning snakker man gjerne

om i hvilken grad man kan vise til gyldigheten av funnene utenfor forskningsarenaen, kjent som validitet (Ryen, 2002, s. 26). Dette er imidlertid ikke målet med inneværende studie, hvor hensikten er å lære mer om individuelle opplevelser. Innenfor en slik kvalitativ tilnærming, mener Tracy (2010, s. 842-843) at troverdigheten kan bedømmes på bakgrunn av hvordan forskningsfunnene er forankret i det man har studert. Det blir derfor viktig å vise heller enn forklare betydningen av deltakernes opplevelser gjennom å inkludere rike og detaljerte beskrivelser. Jeg har tatt hensyn til dette kvalitetskriteriet ved å ha med beskrivelser fra hver deltaker gjennomgående i analyseteksten (kapittel 4) som underbygger hvert tema.

3.6.2 Etikk

Etikk i kvalitativ forskning handler om å behandle deltakerne med respekt, samt respektere deres personopplysninger ved å holde dem anonymt og konfidensielt (Tracy, 2010, s. 846-847). I tillegg er det et viktig etisk prinsipp at deltakerne er med på prosjektet på bakgrunn av informert frivillig samtykke til å delta med retten til å trekke seg når som helst fram til prosjektets slutt (Tracy, 2010, s. 847). Dette ble tatt hensyn til i denne studien ved at deltakerne gav sin underskrift som samtykke til å delta under disse vilkårene. Jeg informerte dem om hva det ville innebære å delta og om muligheten til retten til å trekke seg, både skriftlig og muntlig før intervjuets start. Siden jeg behandlet personopplysninger av intervjudeltakerne, måtte studien forhåndsgodkjennes av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Se vedlegg C for NSD sin vurdering av prosjektet. Alle personidentifiserende opplysninger, inklusivt navn, ble anonymisert i transkriberingsprosessen og er anonymisert i alle utdragene i denne oppgaven. Lydopptakene fra intervjuene ble lagret bak en krypteringsnøkkel og slettet fra opptakeren straks etter intervjuet for å sikre konfidensialitet.

3.6.3 Refleksivitet og transparens

Som forsker vil man kunne ha en påvirkning på funnene i studien (Tracy, 2010, s. 841-842). I kvalitativ forskning kan dette dreie seg om hvilke forhåndsantagelser man har og hvordan stiller spørsmål intervjuet. Å være åpen og reflektere over dette er etisk relevant fordi det bygger tillit til at forskeren presenterer forskningen på en oppriktig og ærlig måte (Tracy, 2010, s. 841-842). Det er to forhold jeg vil trekke frem som kan ha påvirket min rolle som forsker.

For det første kjente jeg de tre deltakerne fra før. Jeg hadde på bakgrunn av dette noe forhåndskunnskap eller forhåndsantagelser om deres forhold til musikk og musikksmak som potensielt kunne påvirket hva jeg la vekt på i de forskjellige intervjuene. Jeg opplevde ikke at det ble en utfordring i intervjuene.

Jeg har en egen interesse for musikk, og det kan også være av betydning for hvordan jeg opptrådte i intervjuene og hva jeg la vekt på. Det var ett tilfelle i det første intervjuet hvor det ble fortalt om en musikkopplevelse knyttet til følelsen av å være desillusjonert. Jeg hadde selv hørt en sang som handlet om temaet desillusjonert tidligere, og den betydningen jeg selv la i det kan ha hatt en betydning for hvordan jeg tolket begrepet i analysen. Ellers var jeg nysgjerrig på deltakernes musikkopplevelser, og jeg tenkte lite på mitt eget forhold til musikk under selve intervjuene.

3.7 Analysemetode

I analyseringen av dataene baserte jeg meg på en stegvis prosess beskrevet av Smith et al. (2009, s. 79-106). Overordnet legger forfatterne vekt på å først analysere hvert intervju nøye hver for seg, og deretter se forbindelser på tvers av intervjuene.

Etter å ha gjennomført og transkribert alle tre intervjuene, begynte jeg med å analysere det første for seg. Jeg analyserte det første intervjuet i fire steg, som bygger på Smith et al. (2009, s. 82-100). I det første steget konsentrerte meg om det overordnede meningsinnholdet. I det første steget leste jeg gjennom transkripsjonen to ganger. Den andre gangen skrev jeg også ned noen få notater som en støtte til å få grep om det viktigste meningsinnholdet. I disse notatene kommentere generelle tanker om hva jeg føler var viktig, ting jeg skulle ønske jeg spurte mer om eller andre tanker som falt meg inn når jeg leste igjennom. Jeg avsluttet dette steget med å skrive et avsnitt på ca. en kvart side hvor jeg forsøkte å oppsummere det jeg så langt oppfattet som de store linjene i intervjuet. I det andre steget gikk jeg gjennom intervjuet på nytt, men nå med mer fokus på detaljer. Jeg dannet mindre koder linje for linje i transkripsjonen som skulle representere det deltakerne sa. På dette steget forsøkte jeg å holde meg nær dataene, slik at kodene i størst mulig grad reflekterte den semantiske (setningsoppbyggende) betydningen av det som ble sagt (Smith et al., 2009, s. 83). I det tredje steget organiserte jeg kodene i større og mindre kategorier etter hvordan de passet sammen, basert på utdrag som hadde omtrent den samme betydningen. Det fjerde steget gikk ut på å organisere disse kategoriene i færre, mer overordnede kategorier etter hvordan ulike utdrag relaterte til en samme type opplevelse. I denne prosessen endte det opp med å bli 5-10 hovedkategorier fra hvert intervju, med et større antall underkategorier (ca. 40 i gjennomsnitt til sammen i hvert intervju). Stegene 1-4 ble gjennomført i skriveprogrammet word ved hjelp av tabeller og fargefunksjoner. Oppsettet for steg en og to og å slik ut:

Innledende notater (steg 1)	Transkripsjon	Koding linje for linje (steg 2)

I det tredje steget flyttet jeg alle kodene fra steg to i en kolonne og farget rutene i forhold til hvordan jeg syntes de passet sammen. Fargekodingen hadde en praktisk funksjon for å gjøre det lettere å holde oversikt over hva som hørte til hvilken kategori.

Kode1
Kode2
Kode3
Kode4

I det fjerde steget flyttet jeg kodene inn i en ny tabell, nå sortert etter kategorier per farge. Koder som handlet om det samme ble slått sammen til underkategorier, og

enkelte koder som ble oppfattet som uvesentlige ble slettet. I tillegg la jeg inn eksempler fra intervjuene i en ny rad for å sikre at kategoriene fortsatt hadde grunnlag i dataene. Smith et al. (2009, s. 100) foreslo å legge ved en kolonne med hvilken side og linje et sitat var hentet fra, men jeg fant ut at det var mer effektivt å bruke navigeringsfunksjonen i word til å finne fram i transkripsjonen.

Kategori	Illustrerende eksempel	(Side/linje)
Gul kategori		
Underkategori 1	«Sitat fra transkripsjon»	
Underkategori 2	«Sitat fra transkripsjon»	
Blå kategori		
Underkategori 1	«Sitat fra transkripsjon»	
Underkategori 2	«Sitat fra transkripsjon»	

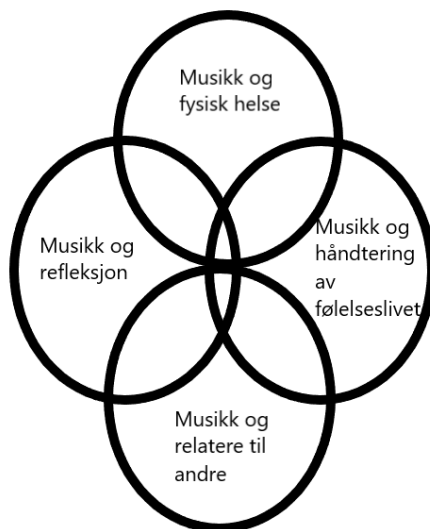
Når jeg hadde gått igjennom det første intervjuet i disse fire stegene, gjorde jeg det samme for det andre intervjuet, og når jeg hadde fullført dette, gikk jeg også igjennom det tredje intervjuet på den samme måten. Jeg var oppmerksom på å behandle intervjuene individuelt på dette punktet i analysen, så jeg noterte meg de gangene jeg var usikker på om min tolkning av et stykke tekst var preget av et av de andre intervjuene. Dette var en del av en generell skepsis mot min forforståelse, i tråd med at jeg ønsket å tilsidesette mine forhåndsantagelser («bracketing») for å møte datamateriale med en fenomenologisk holdning (Smith et al., 2009, s. 11).

Når jeg hadde analysert hvert intervju på denne måten, begynte arbeidet med å integrere kategoriene fra de ulike intervjuene i større meningsenheter. Jeg la først inn kategoriene fra analysesteg fire fra hvert intervju i en tabell hvor kategorier fra det samme intervjuet hadde en egen kolonne med egen skriftfarge.

Kategori fra intervju 1	Kategori fra intervju 2	Kategori fra intervju 3
Underkategori	Underkategori	Underkategori
Underkategori	Underkategori	Underkategori

Jeg skrev deretter ut denne tabellen på papir og klippet ut hver underkategori og la de ut over pulten for å få bedre oversikt over alle kategoriene. Jeg begynte deretter å flytte kategoriene rundt og plassere de med andre kategorier jeg synes de passet med. Enkelte kategorier ble flyttet til en annen type kategori enn den opprinnelig var en del av fordi.

Fargene hjalp meg med å ikke miste oversikten over hvilket intervju en kategori opprinnelig kom i fra. På bakgrunn av analysen kom det fram fire overordnede temaer, som oppsummerte det viktigste innholdet fra intervjuene som helhet. Temaene overlappet med hverandre på en slik måte at det var hensiktsmessig å framstille de i en slik modell:



I tråd med prinsippet om den hermeneutiske sirkel hvor delene belyser helheten og vice versa (Smith et al., 2009, s. 27-28), ville jeg lese igjennom hvert intervju for seg en gang til på nytt for å sjekke om det var noen nyanser som hadde blitt oversett. Jeg noterte meg også nye tanker som dukket opp om forbindelser mellom intervjuene som jeg ikke hadde sett like tydelig før. Deretter opprettet jeg en ny word-tabell med den nye inndelingen av temaer fra arbeidet med lappene. I denne tabellen finpusset jeg på temaene ved å fjerne enkelte kategorier og slå sammen noen slik at det ble en mer konsentrert oversikt over det viktigste meningsinnholdet.

TEMA	KATEGORI/NYANSE
Tema 1	Kategori kategori

På dette punktet følte jeg meg klar til å forsøke å skrive en analysetekst. I arbeidet med analyseteksten jobbet jeg med å formidle den viktigste essensen ved hvert tema på en tydelig måte, og justerte derfor ordlyden i noen av temaene. Temaet musikk og fysisk helse ble utelatt i den endelige presentasjonen av funn fordi den viktigste essensen ved dette temaet også ble reflektert i temaet om håndtering av følelseslivet. Musikk og fysisk helse var altså mer tematisk enn fenomenologisk. Det endelige resultatet av analyseprosessen er presentert innledningsvis i neste kapittel.

Kapittel 4: Analyse/funn

Problemstillingen for denne oppgaven var: «Hvordan oppleves musikk å ha betydning for livskvalitet blant studenter, og hvordan kan kunnskap om dette anvendes av rådgivere for studenter?». I dette kapittelet blir den første delen av problemstillingen belyst. I

kapittel 5 vil jeg drøfte hvordan funnene kan relateres til den andre delen om hvordan kunnskapen kan anvendes i rådgivning. Det første temaet i analysen (musikk gav innsikt i tanker og følelser gjennom utforskning) belyser sammenhengen mellom musikk og livskvalitet mer implisitt, og jeg vil drøfte den sammenhengen mer inngående i diskusjonen.

Gjennom analysearbeidet kom det fram tre hovedtemaer som belyser problemstillingen på ulike måter: 1) Musikk gav innsikt i tanker og følelser gjennom utforskning, med tre undertemaer: «Musikk som et rom til å reflektere i», «relatere/kjenne seg igjen i musikk» og «budskap i musikk». 2) Det andre hovedtema er «håndtering av følelseslivet», med de tre undertemaene «musikk vekker emosjoner», «regulering av stress» og «utløp for følelser». 3) Det siste hovedtema er «relatere til andre mennesker gjennom musikk», med to undertemaer: «Musikk som samlende/inkluderende» og «musikk og relasjoner».

4.1 Musikk gav innsikt i tanker og følelser gjennom utforskning

Felles for alle tre intervjuene var at musikk på ulike måter hadde sammenheng med at de fikk en dypere eller klarere forståelse *sine egne* tanker og følelser, og følelser og tanker *generelt*. Ut fra analysen var det grunnlag for å dele det inn i tre undertemaer ut ifra hvordan musikken opplevdes å bidra til denne utvidede forståelsen. Det første undertema, musikk som rom til å reflektere i, handler om hvordan deltakerne beskrev sammenhengen mellom musikk og det å reflektere eller utforske mer overordnet. Det andre undertema handler om at musikken opplevdes å ha et uttrykk som deltakerne kunne kjenne seg igjen i slik at de fikk en klarere forståelse av sine egne følelser og/eller tanker. I det siste undertema går jeg gjennom hvordan deltakerne opplevde sanger budskap eller meningsinnhold i musikk.

4.1.1 Musikk som rom til å reflektere i

I dette undertema kommer det frem egenskaper ved musikklytting opplevdes å kunne legge til rette for å reflektere eller se tanker og følelser i et dypere perspektiv. Dette undertema er grunnleggende for temaet som helhet fordi musikken bidro til refleksjon også gjennom at det var et budskap de relaterte til eller gjenkjente følelser i musikken. Det er likevel grunnlag for å se dette som et eget tema fordi deltakerne uttrykte flere nyanser rundt musikk og en dypere innsikt. Det som særlig kommer frem her er hvordan musikk ble beskrevet å *legge til rette for* refleksjon eller utforskning på et annerledes nivå eller perspektiv enn om musikken ikke var til stede.

Når det gjelder det å lytte til musikk uttrykte Jonas tydeligst et bevisst forhold til to former for lytting. Han beskrev at han ganger har på musikk i bakgrunnen mens han gjør andre ting, mens andre ganger hører han på musikk med et bevisst formål om å leve seg inn i musikken og reflektere over livet. Han beskrev de refleksjonene han gjør som noe dypere enn bare det å tenke over ting.

«Og det går mye dypere enn at du bare tar deg tid til å tenke ut rasjonelt hvem du er, hva du gjør, men musikken lar deg på en måte føle på, lar deg liksom føle hvem du er og hva du er og alt det da» - Jonas

Jeg oppfatter her at Jonas opplevde tanker og følelser som sammenhengende, og at begge deler opplevdes som viktig for å forstå seg selv. Jeg legger merke til at han beskriver den følelsesmessige siden av selvforståelsen som dypere enn tankene. Jeg

tolker det som at disse følelsene oppleves som litt mindre tilgjengelige enn tankene, og at musikken bidro spesielt til å komme i kontakt med det følelsesmessige aspektet ved det å forstå. Jeg vil presisere at musikk var ikke bare koblet til å forstå seg selv for Jonas, men det var også en forbindelse mellom å oppleve musikk og følelsen av å være en del av det livet har å by på:

«(...) det å oppleve kjærlighet med venner og familie og det å på en måte gå i skogen og se på naturen og.. så musikk for meg er liksom koblet sammen og integrert med alt det da» - Jonas

Nøyaktig hva Jonas mener med at musikken er integrert med alt det andre er ikke lett å sette ord på. Når jeg leste dette utdraget forstod jeg det som at musikken bidrar til å sette en farge til venner, familie og natur. Med integrert forstår jeg det også som at han ser kjærlighet, venner, familie, naturen og musikken i en helhetlig sammenheng.

Sander beskrev ikke en like konsekvent måte å bruke musikk til å reflektere på, men var også inne på at musikalske uttrykk bidrar til å forstå eller prosessere følelser på et annet, mer abstrakt plan:

«Det er det med at musikk er et metaforisk språk på en måte. Det er ... veldig abstrakt ja. Der lyder tar plassen til ord på en måte. Hvis du spiller en viss akkord så kan du føle.. det kan stå inne for en viss følelse da på en måte hvis det gir mening. (...). Det har jeg aldri sagt høyt før. (...) Det går litt på at det rett og slett at det abstraherer det på et høyt nivå. Jeg vet ikke helt. Ja det blir litt uklart, så stopper vi der kanskje. Vet ikke.» - Sander

Dette sitatet kunne passet i neste undertema fordi det handler om det å gjenkjenne følelser i musikken, men jeg har valgt å ha det med her fordi jeg oppfatter at det illustrerer noe grunnleggende ved hvordan Sander opplever at musikk bidrar til å reflektere over følelser generelt. Her beskriver han hvordan musikk oppleves som et symbolspråk for følelser som er annerledes enn hvordan ord beskriver de samme følelsene ved «at det abstraherer det på et høyt nivå». Det at Sander beskriver det han opplever som uklart, forstår jeg som en indikasjon på at musikken lar han relatere til følelsene på en måte som er vanskelig tilgjengelig bare gjennom å skulle forklare det med ord.

Maren beskrev et eksempel på en annen måte det å lytte til musikk kan forbindes med refleksjon og det å sette ting i perspektiv, via tankereiser eller forestillingsevne.

«Det er jo kjemperart fordi at det kan være en sang hvor det handler om at man på en måte blir forlatt av for eksempel kjæresten sin. Nå har ikke jeg blitt forlatt av kjæresten min, men jeg føler på en måte at jeg kan begynne å gråte av en sang fordi at jeg føler at sånn det er den følelsen man ville hatt hvis.. eller den følelsen jeg ville hatt hvis han skulle ha forlatt meg eller liksom sånne ting da. (...) jeg kan bli litt trist. Men samtidig så er det liksom sånn. jeg vet ikke jeg.. jeg tror det er det at jeg blir også litt sånn.. sjokkert hver gang det skjer fordi det at det på en måte.. jeg tror det er det at jeg kanskje legger merke til hvor mye følelser jeg har for han eller liksom sånn at jeg på en måte kjenner litt på den der den følelsen da av mine følelser ovenfor han». - Maren

Jeg har forstått dette eksempelet som en form for tankereise, men i hvilken grad hun forestilte seg scenarioet visuelt eller om det er mest på det følelsesmessige planet er ikke gitt ut ifra sitatet. Like fullt bidro det å lytte til sangen til at forholdet ble sett i et annet

perspektiv. Dette eksempelet illustrerer også hvordan det å reflektere gjennom å lytte til musikk er knyttet til både relasjoner og følelser. Ved å se for seg det sangen handlet om i sitt eget liv, ble det vekket følelser fordi det angikk en nær relasjon, og det ble igjen en form for å anerkjenne eller være takknemlig for relasjonen. Jeg merket meg også ordene «kjemperart» og «sjokkert» som kan tyde på at hun ikke brukte musikken intensjonelt for å gå inn for å reflektere, men at musikken heller var der som en åpen dør hvor det var rom til å la tankene og følelsene flyte.

Oppsummert beskrev alle deltakerne på ulike måter at musikken var et rom som åpnet opp for å utforske tanker og følelser på en spesiell måte; enten gjennom å kunne kjenne på en følelsesmessig dybde, se ting på en mer abstrakt måte eller fasilitere tankereiser.

4.1.2 Relatere/kjenne seg igjen i tanker og følelser som musikken uttrykker

Felles for de tre intervjuene var at musikk ble oppfattet som noe som beskriver eller uttrykker forskjellige følelser, tanker eller måter å se verden på. I dette undertemaet tas det utgangspunkt i hvordan deltakerne opplevde at deres egne tanker og følelser ble bedre forstått eller prosessert gjennom å lytte til musikkens uttrykk. Ved at de kunne relatere noe ved sanger til sitt eget liv, fungerte musikk som en måte å prosessere eller forstå indre følelser og tanker på.

Jonas beskrev at en grunnleggende kvalitet ved musikk som uttrykksform var at det har sammenheng med det å være i kontakt med følelsene sine:

«Men når jeg hører på musikk så kan det hende at det skyter inn en tanke i ny og ne, men det er hovedsakelig, jeg er hovedsakelig emosjonelt til stede. Tankene har på en måte ingen plass der. Musikk er (...) et rent emosjonelt språk på en måte da. (...) musikk for meg sier alt det som man ikke kan si med ord fordi ord er for klumsete og altså ord er jo bare ord, men musikk lar meg føle følelser som jeg ikke klarer å uttrykke med ord en gang» - Jonas

I likhet med Sander i forrige undertema, er Jonas inne på at språk i form av ord kommer til kort som uttrykksform i sammenheng med følelser. Det at Jonas her beskriver det som at musikken lar han føle følelser, antyder også at musikk ikke bare uttrykker forskjellige emosjoner på et konseptuelt plan, men at det er kvaliteter ved musikken som gir resonans med egne følelser og dermed støtter opp under følelsesprosessering.

Maren er inne på noe av det samme i forhold til at enkelte sanger kan uttrykke noe som man kan gjenkjenne i seg selv på et følelsesmessig plan:

«(...) det kan være visse setninger eller et refreng eller liksom sånn i en sang som på en måte kan gi en litt sånn åpenbaring: «åh, det er jo nøyaktig det jeg kjenner på, det er nøyaktig det jeg føler»». - Maren

Her er det en forskjell på hvilke elementer ved musikken som ble vektlagt av Jonas og Maren. Mens Jonas opplevde at ord kom til kort, var det nettopp det tekstlige som ofte kunne være med å tydeliggjøre hva Maren kjente på innvendig. Samtidig legger jeg merke til at Maren beskriver det som at enkelte setninger kan åpenbare for henne hva hun kjenner på. Jeg forstår dette som at det her ikke er snakk om at tekster gir en lengre utgreiing om forskjellige tanker eller følelser, men heller at enkelte formuleringer fanger essensen ved det hun føler på en måte hun ikke hadde tenkt over før. Så det som

er felles i de to beskrivelsene er at musikk som uttrykksform, med eller uten tekst, opplevdes å belyse følelsene deres.

Også for Sander kunne musikk være resonerende i forhold til det indre følelseslivet ut ifra at kunne gjenkjenne noe i musikken, og han nevner også et konkret eksempel:

«Altså ofte hører man en sang som er litt sånn «oi, det er jo akkurat sånn jeg føler nå» sånn føler man litt, da føler jeg meg mindre alene fordi andre har følt på akkurat det samme. Jeg har hatt noen sånne. (...) Det kan hende at det noen ganger er låter som treffer meg veldig der og da men så glemmer jeg dem litt etter hvert. Ofte så er det jo de låtene som virkelig setter seg fordi de har truffet en nerve (...). I det siste har jeg hørt mye på en sang (...). Den uttrykker en viss følelse om å være litt sånn desillusjonert da med verden rundt seg på en måte sånn og det er en følelse jeg har kjent meg igjen veldig i det siste da.» - Sander

Jeg legger merke til at han uttrykte det som at musikken noen ganger treffer han generelt og noen ganger treffer en spesiell nerve. Jeg tolker nerve som noe han kan føle er viktig eller sårt. Jeg forstår det han uttrykker som desillusjonert som følelsen å erkjenne ting slik de er i verden. Slik jeg forstår det, er det ikke sangen i seg selv som skapte følelsen av desillusjonert, men det at han kunne kjenne seg igjen i noe av det sangen uttrykte, fasiliterte denne måten å orientere seg i livet på. I første del av sitatet over trekker Sander også frem at han føler seg mindre alene om følelsene når det er noe han gjenkjenner i musikken. Slik sett kan sitatet tolkes som at Sander vektlegger å forstå at andre føler på de samme tingene som han selv, og at det gir en trygghet i at han ikke er alene om tankene.

Alt i alt virker det som at musikken for alle deltakerne kjentes betydningsfull i den grad de kunne relatere sine egne tanker og/eller følelser til musikk.

4.1.3 Relatere til budskap i musikk

Det var også gjennomgående i de tre intervjuene at musikk formidlet former for meningsinnhold eller budskap de på ulike måter forholdt seg til. Mens forrige undertema tok utgangspunkt i deltakernes indre tanke- og følelsesliv og hvordan musikken bidro til å belyse det, fokuserer dette temaet på hva musikken formidler som en stemme utenfra deltakerne, og hvordan det bidrar til å reflektere over nye ideer eller perspektiver.

Maren nevnte et konkret eksempel på hvordan en sang fra en film formidlet et budskap om at ting ordner seg.

«Du vet sånn, pandemi og sånne ting. Og da var jeg litt sånn du vet sånn, jeg hadde bare litt sånn, mye sånn eksistensiell angst. Og så følte jeg kanskje at den filmen appellerte veldig, og den musikken appellerte og sånn. Så jeg følte liksom at, nei jeg vet ikke, når jeg hørte den så ble det litt sånn.. ikke at det hjalp på psyken akkurat, men at man på en måte (...) jeg følte budskapet av sangen da. Og da kjente jeg det som at det betydde noe. (...) jeg føler det ofte sånn at det er mye sånn budskap i sang som jeg på en måte kjenner meg igjen i og som jeg føler på, og jeg føler er rett. Jeg vet ikke helt om det gir mening.. Sånn som det budskapet av den sangen der. Litt sånn, jeg følte jo på en måte at sånn, sånn say its alright, sånn at det blir bra liksom, litt mer sånn». - Maren

Under intervjuet tolket jeg det hun sa som at musikken gav en form for håp, men hun oppklarte at det dreide seg mer om at musikken gav en form for trøst eller påminnelse

om at ting vil komme til å ordne seg. Det er interessant å merke seg at hun påpekte at det ikke hjalp på psyken å høre på den sangen. Jeg tolker dette som at det var igjennom det meningsbærende i sangen at den opplevdes som støttende, og ikke først og fremst at den endret humøret eller den følelsesmessige tilstanden der og da.

På spørsmål om hvorfor han hører på deler av den musikken han gjør, svarte Sander at en sentral del av det handlet om hva artisten/bandet forsøker å formidle.

«Ofte så er det bare fordi man begynner jo altså fordi man bare liker lyden av musikken. Som ofte kan være litt rar og litt out there. Og så setter man seg litt mer inn i det og så begynner man å innse hva de prøver å uttrykke og så relaterer man noe til det. Det er kanskje der det ligger at jeg relaterer til det de prøver å si med musikken sin da ofte». - Sander

Her beskriver Sander hvordan han prøver å forstå hva artister/band genuint forsøker å formidle med musikken sin. Samtidig uttrykker han at ofte relaterer noe til det fra sitt eget liv. Jeg forstår det dermed som vanskelig å skulle sette et bestemt skille mellom når musikken uttrykker et budskap isolert fra Sander og når det er ting han kjenner seg igjen i musikken følelsesmessig. Det virker heller som at det er et samspill mellom det å sette seg inn i meningen i musikken og kjenne seg igjen ut ifra det som er på innsiden.

For Jonas var musikk unikt i den forstand at det formidler meningsinnhold, ofte følelsesrelatert, bedre enn noe annet:

«musikk er på en måte den ytterste formen for å uttrykke mening kan du si. (...) det er vanskelig å sette ord på det for det er liksom sånn.. språk er kludrete, men. Den måten det å bli forelsket i noen føler eller den måten du føler deg når du sørger over noen som har dødd, (...) eller den følelsen du har når du gruer deg til noen du elsker skal dø. Altså musikk er det eneste som klarer på noen som helst måte formidle noe av det». - Jonas

Igjen er Jonas inne på at ord kommer til kort sammenlignet med musikk. Mens utdraget fra forrige undertema fokuserte på hvordan musikken lot han føle på følelser på en spesiell måte, oppfatter jeg at han her beskriver mer hvordan han opplevde at musikken *uttrykker meningen* i følelsesladede situasjoner. Jeg legger merke til at han her bruker andre persons pronomen. Jeg tolker bruken av *du* som et uttrykk for at musikken ikke er begrenset til å belyse hvordan han selv føler, men at det også gir en mulighet til å sette seg inn i hva andre opplever.

For å oppsummere dette hovedtema som helhet ser det ut til å være et samspill mellom hva musikken uttrykker, deltakernes egne tanker og følelser og hvordan de forstår seg selv og sine omgivelser.

4.2 Håndtering av følelseslivet

Selv om følelser også er nært knyttet til både deltakernes refleksjoner i hovedtemaet over og de relasjonelle aspektene ved musikk, var det også grunnlag for å dedikere et eget hovedtema til musikk og følelser. Dette tema handler mer spesifikt om hvordan musikk opplevdes å ha betydning for hvordan deltakerne *håndterte* følelseslivet. Jeg forstår det å prosessere og forstå følelser (som beskrevet i temaet relatere/kjenne seg igjen i musikk) som en måte å håndtere følelser på også, men dette hovedtemaet konsentrerer seg om hvordan musikk ble beskrevet som å påvirke hva deltakerne føler. Temaet har tre undertemaer: Musikk vekker emosjoner, musikk og regulering av stress

og musikk som utløp for følelser. Det kjennetegner temaet som helhet er altså-hvordan musikk ble beskrevet å ha en betydning for hva deltakerne følte i ulike sammenhenger.

4.2.1 Musikk vekker emosjoner

I dette undertema kommer det frem tre nyanser om hvordan intervjudeltakerne opplevde sammenhengen mellom musikk og emosjonelle reaksjoner: For det første var det å høre på musikk generelt forbundet med å oppleve glede og positive emosjoner. For det andre virket det å være en forbindelse mellom musikk og minner som ble beskrevet å ha en sammenheng med hva de følte. For det tredje kom deltakerne inn på forskjellige musikalske kvaliteter ved sanger som påvirket hva de følte når de hørte på dem. Det vil formidle totalt sett i dette undertema er at deltakerne opplevde musikk som noe som vekket emosjoner, men at denne sammenhengen oppleves på mange forskjellige måter.

Felles for de tre intervjuene var at det å lytte til eller drive med musikk i stor grad var assosiert med glede og positive emosjoner.

«Så det er veldig mye, sånn emosjonsaspektet ved musikk da, ikke det at jeg vet hva som er bra og ikke av musikk, men det er mer, hva er det som vekker følelser i meg da, ofte så kjenner jeg det i kroppen på en måte en viss form for glede eller liksom sånn.. nei det vekker bare emosjoner som jeg liker da». – Maren

Her beskriver Maren at et kjennetegn ved det å høre på musikk ofte er at det kan påvirke følelsene på en god måte. Det at hun beskriver at hun kjenner det på kroppen tyder på at hun opplever å føle disse emosjonene, og ikke bare assosiere musikk med følelser på et kognitivt nivå. Jeg legger også merke til at hun understreket at hun ikke var opptatt av hva som er «bra og ikke av musikk», noe jeg tolker som et uttrykk for at det hun kjenner på er genuint, og ikke en oppfyllelse av forventninger om hva musikken skal få henne til å føle.

Også Jonas nevner glede i forbindelse med hva han kan få ut av å høre musikk:

«altså jeg får så sykt mye glede ut av det, det er jo en ting, sånn på et plan så får jeg ekstremt mye glede ut av å høre på musikk og på en måte at jeg koser meg i stunden der og da» - Jonas

Igjen får jeg inntrykk av at musikken er forbundet med en genuin opplevelse av glede («ekstremt mye glede»). I tillegg er Jonas inne på at det å lytte på musikk er en måte å sette pris på å være i øyeblikket («kose meg i stunden der og da»).

Sander beskrev også hvordan musikk kunne frembringe positive følelser. Samtidig formidlet han en opplevelse av at dette aspektet ved musikklytting hadde fått mindre betydning de senere årene:

«Hadde du spurt meg for fem år siden så hadde jeg sikkert sagt det å avkrefte sånn at man liksom, eller ikke avkrefte men at man liksom hører på glad musikk da for å liksom ikke være trist lenger eller hva enn det er for noe. Men jeg tror jeg ville sagt at det er viktigere å liksom få det bekrefta litt da på en måte nå fordi det er liksom ... det kan være viktig å akseptere følelsene sine da på et vis, ikke sant.

Så jeg ville sagt at det er viktigere å få liksom bekrefta følelsene. Så jeg hører mer på trist musikk når jeg har det kjipt enn jeg hører på glad musikk». - Sander

I dette sitatet legger jeg merke til at Sander trekker frem det å akseptere følelsene sine som viktigere enn om følelsene han kjenner på er positive. Samtidig nevner han spesifikt kontekster hvor han er trist som eksempel på når han i dag får mer ut av å høre på musikk som speiler hvordan han har det. Jeg vil komme tilbake til dette sitatet i diskusjonsdelen for å drøfte hvilken betydning det å bruke musikk til å kjenne på positive følelser har for livskvaliteten totalt sett, og i hvilke situasjoner det eventuelt er sunt å høre på musikk aktivt for å kjenne på glede.

Til nå har jeg konsentrert meg om hvordan musikk generelt ble beskrevet å være forbundet med det å oppleve gode følelser. Beskrivelsene om hvordan musikk vekker gode følelser er relativt rett frem («vekker bare emosjoner som jeg liker»/ «koser meg i stunden er og da»/ «hører på glad musikk for ikke å være trist lenger»). Det virker som om det er noe fundamentalt ved musikk som gjør at det i seg selv er noe som kan gi en følelse av glede for deltakerne. Før jeg går videre til neste undertema vil jeg få frem noen eksempler på mer rike beskrivelser av hvordan musikk kunne frembringe følelser for deltakerne, og ikke nødvendigvis bare positive.

Jonas og Maren beskrev begge en forbindelse mellom sanger og minner som kunne være nært knyttet til emosjoner. For eksempel beskrev Maren en opplevelse av en sang som gjorde henne trist fordi den minnet henne om den gangen hun sluttet på den organiserte idretten hun hadde deltatt i lenge:

«Da var det også en sang, men den hørte jeg ikke på med vilje men da var det det at den appellerte så mye at liksom jeg følte det stemte virkelig overens med liksom sånn føler jeg det. Sånn, det er nøyaktig sånn. Sånn at hver gang jeg hørte på den i ettertid da, ikke nå lenger men, så kunne jeg begynne å gråte fordi at jeg følte på det i det jeg slutta på «den organiserte idretten»». - Maren

Jeg legger merke til at det synes å være en nær sammenheng mellom det kognitive, altså hva musikken fikk henne til å tenke på/huske og en følelsesmessig reaksjon knyttet til det. Her merker jeg meg også at hun ikke hørte på sangen med vilje, noe som illustrerer at musikk kan vekke følelser uavhengig av hva hun intensjonelt prøver å få musikken til å føle seg.

Også Jonas var inne på at musikk har en sammenheng med hva man føler via minner:

«Jeg knytter ofte sånn perioder med hvilke følelser jeg har til hvilke sanger jeg hørte på den tiden» - Jonas

Slik jeg forstår sitatet, fungerer musikken som en måte å gjenoppleve minner ikke bare på et kognitivt plan, men også assosiere følelser til minnene.

I tillegg til minner, virket det også å være en sammenheng mellom musikalske kvaliteter ved sangene og følelsesmessige reaksjoner:

«Jeg føler det har noe med hvordan rytmen er.. hvordan sangeren.. (...) visse ting bare liker jeg ekstra godt (...) fordi det er visse typer artister eller stemmer og sånn som appellerer veldig til meg. Og det er ofte de som også klarer å vekke på en måte følelser i meg da» - Maren

Jeg legger merke til at hun nevner både rytme og kvaliteter ved stemmen til visse artister som kriterier for hva slags musikk som har en tendens til å være forbundet med følelsesmessige reaksjoner. Samtidig la hun til et lite forbehold med ordet «ofte», som tyder på at det ikke er utelukkende en spesifikk type av musikk som kan vekke emosjoner for henne.

Om ikke like spesifikt, er Sander også inne på at estetiske elementer ved sanger kan påvirke hva musikken får han til å føle:

«øynene mine har blitt åpnet til et band (sang) (...) som er en veldig sånn vakker sang, og den hørte jeg på i går, fordi og den traff meg veldig faktisk» - Sander

Her legger jeg spesielt merke til bruken av ordet vakker. Selv om han ikke beskriver hva som gjorde sangen vakker, oppfatter jeg at musikk som en følelsesmessig opplevelse også er knyttet til at sanger har en estetisk dimensjon for Sander.

For å oppsummere dette undertema, virker det for det første som at det er en grunnleggende sammenheng mellom musikk og opplevelsen av positive emosjoner spesielt for deltakerne. Musikk kan samtidig vekke andre emosjoner (for eksempel trist), og det kan være ulike grunner til at musikken vekker følelser, som for eksempel minner og estetiske kvaliteter ved musikken.

4.2.2 Musikk og regulering av stress

I sammenheng med det følelsesmessige, var deltakerne også inne på at musikk kunne relateres til mer varige sinnstilstander enn emosjoner, som humør eller stressnivå. Funnet her er at musikk ble opplevd av alle deltakerne som en hjelp til å redusere stressnivået. I praktiske situasjoner ble musikken anvendt som en strategi for å gjøre seg mer klar til studiearbeid eller redusere overveldende inntrykk i hverdagen.

For Jonas var musikk hjelp til å stresse ned og bli ferdig med en aktivitet slik at han ble mer klar til å sette i gang med noe nytt:

«jeg hadde nettopp blitt ferdig med en aktivitet og så måtte jeg liksom bytte over til neste, og så før jeg gjorde det så hadde jeg liksom lyst til på en måte å ta et lite sånt, lite avbrekk da, jeg bare slappet av til en sang egentlig og så koste meg med det før jeg satte i gang med neste aktivitet. Så, I dont know, gav meg et lite avbrekk kan du si». - Jonas

Her legger jeg merke til at han uttrykker en lyst til å ta et avbrekk. Altså tyder det på at han satte på musikk med en forventning om at han kunne slippe av bedre om han hørte på musikk for å bli klar til neste aktivitet. Jeg forstår det derfor som en bevisst strategi at han brukte musikken for å justere stressnivået ned.

Maren hadde et lignende eksempel på hvordan musikk kunne være hjelpsomt i forbindelse med å ta en pause fra studiearbeid. I forbindelse med at hun kunne ha vansker med mye tankevirksomhet, hjalp musikken henne med å fokusere på kun en ting slik at det ble en mer effektiv pause:

«Men jeg bruker det ofte liksom sånn innen når jeg for eksempel leser, sånn studie. Og så trenger jeg å ta pause, men så er det litt det med at jeg har veldig rotete tanker, det er veldig mye som skjer i hodet mitt. Så derfor så bruker jeg ofte liksom sånn musikk da fordi det liksom, jeg fokuserer på en ting, altså den

musikken da, og da føler jeg veldig mye, så jeg føler liksom at jeg får til å konsentrere meg om musikken». – Maren

Jeg legger merke til at det ikke mens hun leser at hun har på musikk, men i pausene mellom leseøktene. Jeg merker meg at hun trekker frem at hun føler mye når hun hører på musikk i slike sammenhenger, og at det var gjennom det følelsesmessige at hun kunne fokusere på bare musikken og unngå at konsentrasjonen gikk i mange forskjellige retninger.

I en annen setting beskrev Sander hvordan han merket forskjell på stressnivået i hverdagslige situasjoner om han hadde musikk på ørene:

«da hjelper det veldig å ha musikken på i situasjoner som på bussen hvis jeg er i byen eller noe sånt noe og bare ha en escape og være litt i min egen lille verden mens det er masse folk rundt meg som er en situasjon som gjør meg ganske stressa da eller engstlig». – Sander

Jeg forstår det som at inntrykkene i bylivet for Sander noen ganger ble litt overveldende. Det virker som musikken stengte noen av disse inntrykkene ute slik at stressnivået ble mindre. Samtidig kunne han være litt i sin egen verden med musikk som er en type inntrykk som er mer håndterbart og kanskje mer kjent.

Alt i alt uttrykte deltakerne hvordan musikken var en hjelp til å få ned stressnivået, enten det dreide seg om et formål om å gjøre arbeidsoppgaver med riktig overskudd eller gjøre stressnivået lettere i seg selv.

4.2.3 Musikk som rom til å få utløp for følelser

Musikk ble også nevnt i sammenheng med det å få et utløp for følelser, tydeligst uttrykt av Jonas og Sander:

«Det er jo et uttrykk på en måte. Hvis jeg har følt på noe lenge så er det greit å få skrevet en tekst om det eller laget en sang om det. Få utløp, en sånn katarsis, vet ikke om vi bruker det på norsk, men å få uttrykt det på et vis da. Ja. Eller, så kan det og hjelpe å høre på musikk som uttrykker de samme følelsene på en måte.» - Sander

Her beskriver Sander hvordan det å skrive musikk selv opplevdes som et utløp for det han følte på, men at det å lytte til musikk også kunne ha en lignende funksjon. Jeg merker meg også at han bruker uttrykket katarsis, noe jeg forbinder med det å oppleve en lettelse i forbindelse med følelsesmessige utløp.

For Jonas kunne det å høre på høy musikk fungere som et rom hvor han fikk utløp for negative følelser i forbindelse med mye stress:

«hvis jeg er veldig stressa for eksempel med at jeg har mye jobb og skole, hvis jeg er dritt lei så merker jeg at musikk er veldig sånn lindrende på det da. (...) da setter jeg på høyt og så kan jeg for eksempel sette på noe veldig sånn nesten sånn en cleansing, sånn veldig høy heavy metal for eksempel da og så liksom.. nesten renser hjernen litt liksom.. sånn.. du kan få ut mye aggresjon gjennom det. Altså, hvis du hører på høy heavy metal så kan du liksom bare spille lufttrommer til musikken og på en måte få ut litt sånn sinne og irritasjon» - Jonas

Jeg legger merke til at han også nevner det å spille lufttrommer med musikken i forbindelse med å få utløp følelser. Det kan være at det å bruke bevegelser med kroppen forsterket følelsesutløpet. Jonas bruker også ordet cleansing i forbindelse med opplevelsen av at musikk gir et utløp. Det forstår jeg som et bilde på at de negative følelsene gav slipp, at han på en måte ble fri fra å kjenne på det vonde.

Maren nevnte ikke utløp, men jeg vil trekke frem et eksempel hvor hun nevnte musikklytting på høyttalere i forbindelse å bekrefte gode følelser som jeg synes var en kontrast til hvordan Jonas brukte å sette på musikk på høyt for å få utløp for følelser:

«Jeg kjenner på den der det her det er en så fin dag, det er en så bra dag. Og da vil jeg på en måte fullfille den med god musikk da når jeg lager mat eller liksom sånne ting. Men det er ikke helt det samme som å høre på headset på morgenen liksom. (...) jeg liker den der at det nesten, det høres jo voldsomt ut men at jeg omringer meg med musikken eller sånn den føles som at den er litt rundt meg da når man har på på høyttaleren». – Maren

Her beskriver Maren at musikk oppleves som en måte å «fullfille» det som kjennes som en spesielt god dag. Jeg forstår denne bruken av ordet «fullfille» som et uttrykk for å fullbyrde eller gjøre komplett. Jeg synes det er interessant å se denne opplevelsen i lys av musikk og følelsesmessige utløp fordi det viser en kontrast mellom hvordan høy musikk på høyttalere på den ene siden ble beskrevet å hjelpe med å gi slipp på følelser, og i en annen sammenheng å bekrefte eller ta vare på en følelse.

Dette hovedtema som helhet handlet om at deltakerne opplevde at musikken hadde betydning for hvordan de håndterte følelseslivet. Musikk så ut til å vekke emosjoner, hjelpe med å regulere stress og ble beskrevet å gi et utløp for følelser.

4.3 Relatere til andre mennesker gjennom musikk

Felles for de tre deltakerne var at de beskrev at musikk på ulike måter opplevdes å ha betydning for hvordan de relaterte til andre mennesker. Temaet er delt i to undertemaer: «musikk som samlende og inkluderende», og «musikk og relasjoner». Hovedfunnet i dette tema er at musikken hadde en betydning for hvordan deltakernes kontakt og relasjoner til andre mennesker opplevdes, både i positiv og noen ganger negativ forstand.

4.3.1 Musikk som samlende/inkluderende

For alle intervjudeltakerne var musikk beskrevet som assosiert med opplevelsen av samhold og inkludering. Jonas og Maren hadde begge betraktninger rundt hvordan musikken påvirket sosiale sammenhenger som fest, mens Sander trakk frem et eksempel på hvordan det å skrive musikk sammen med andre bidro til å føle seg en del av et fellesskap.

I forbindelse med musikk i sosiale lag, hadde Jonas og Maren betraktninger rundt hvordan det spilte inn på opplevelsen av samhold, både positivt og negativt.

«Hvis det er på en fest, så synes ikke jeg den er noe bra om man hører på rolige sanger. Da vil jeg ha litt mer den der pop eller litt sånn allsang, litt den der, jeg føler på en måte at musikk kan gjøre til at man liksom får med alle da. Eller sånn at man blir gira eller sånn.. hvis det er allsang da, så er det litt sånn at man på en

måte det er noe felles. Jeg er ikke så glad i den der hvor man velger ut musikk og så er det bare to stykker som har hørt den før eller liksom sånne ting» - Maren

Jeg legger merke til to kriterier for hvordan Maren opplever at musikk bidrar til opplevelsen av samhold og inkludering i festsammenheng. For det første nevner hun pop/allsangvennlig musikk fordi det bidrar til god stemning («at man blir gira») og dermed er noe som kan få med alle. For det andre vektlegger hun at sangene som spilles av er noe alle eller de fleste på festen har et forhold til fra før, slik at musikken blir noe de involverte har til felles. Jeg legger også merke til at Maren påpeker det motsatte av hva hun opplever som god festmusikk («hører på rolige sanger» og «bare to stykker som har hørt den før»), noe som kan tyde på at hun opplever feil musikk til feil tid til det motsatte av samlende. Det kan også underbygges med et annet sitat «(...) jeg ofte syns kanskje at dårlig musikk når jeg er blant andre kan ødelegge litt av stemninga da». - Maren

Også Jonas uttrykte at musikken var forbundet med fellesskap på godt og vondt:

«musikk er veldig sosialt for meg. Sånn jeg liker veldig godt å høre på musikk med andre folk. Jeg sliter kanskje litt med at majoriteten av vennene mine ikke er like glad i den typen musikk som jeg er. (...) jeg kunne fint likt at vi hører på musikken som hovedaktivitet (...). Mens jeg får veldig opplevelsen av at sånn på fest og vors og på venneaktiviteter så er på en måte ofte litt sånn generisk musikk i bakgrunnen (...) det er ikke så viktig hva musikken er, det skal bare være litt sånn gladstemning-type musikk som ofte ikke jeg er så veldig fan av da. (...) de populære pop-sangene for eksempel (...). Så jeg blir veldig frustrert av det og noen ganger når jeg føler meg litt sånn at jeg er på en sosial setting der musikken ikke matcher opp med det jeg skulle ønske at vi hørte på da». - Jonas

I likhet med Maren, beskriver Jonas lytting til musikk som noe sosialt og noe han opplever at man kan samles rundt («musikk som hovedaktivitet»). Jonas er også inne på at visse sanger blir satt mer pris på i sosiale sammenhenger enn andre. I likhet med Maren var det viktig for Jonas at han kunne ha et forhold til musikken som ble spilt, og at det ikke var tilfeldige sanger eller «generisk musikk». Men til forskjell fra Maren, beskriver ikke Jonas popmusikk som et kriterium for samlende musikk i seg selv. Tvert imot forbinder Jonas ofte såkalt «gladstemning-type musikk» med nettopp den type generisk musikk som han ikke satt pris på i sosiale sammenhenger. Jeg merker meg også at han beskriver en frustrasjon i forbindelse med situasjoner hvor det ikke blir spilt av musikk han ønsker. En nyanse her er at han ikke uttrykker det som musikk han ikke vil høre, men heller som et savn av musikk han vil høre. Dermed tolker jeg frustrasjonen som et uttrykk for å savne og kunne ha et forhold til musikken som spilles av heller enn at musikken er irriterende i seg selv. For å runde av disse avsnittene, virker det sentralt for både Jonas og Maren at musikken som spilles av i sosiale sammenhenger er noe de som er til stede har et forhold til, dersom musikk skal oppleves som en samlende/inkluderende faktor. Nøyaktig hvilke typer sanger virker det ikke å være et fasitsvar på.

Innenfor dette undertema vil jeg også inkludere at Sander opplevde fellesskap i forbindelse med det å lage musikk sammen med andre:

«Kanskje også det med at det å lage musikk kan jo også være en veldig sosial prosess, veldig sånn kollektiv, kollektivistisk prosess da. Og det å liksom ha andre som driver med det samme kan både gjøre deg bedre til å lage musikk og gjøre

deg bedre sosialt fordi du liksom får en sånn grunn til å være sosial mens det sosiale gir deg også feedback på det du gjør så ja det er en sånn symbiose der da holdt jeg på å si». – Sander

Først legger jeg merke til at han beskriver det å lage med andre musikk som en kollektiv prosess. Det er altså ikke bare at han møter andre, men at det skapes noe unikt ut ifra både det han selv og andre bidrar med. Jeg oppfatter at det er to måter slike låtskriverprosesser opplevdes verdifullt for Sander på: for det første får han dekket sosiale behov, og for det andre får han også realisert et større potensiale innen det å utfolde seg musikalsk.

Hovedpoenget med dette undertema var å få frem at musikk er et fenomen som kan oppleves som samlende på fellesskap gjennom at det er noe flere kan relatere til sammen. For Jonas og Maren var det særlig knyttet til det å høre på musikk sammen med andre, mens Sander trakk frem det å lage musikk sammen med andre som verdifullt sosialt sett.

4.3.2 Musikk og relasjoner

Dette undertema handler om hvordan deltakerne opplevde at musikken bidro til å bygge eller styrke mer nære sosiale relasjoner, som venner og familie. Ut ifra det intervjudeltakerne fortalte, virker det å være to ting musikk har betydning for i forbindelse med relasjoner. For det første kan det å dele musikk (enten i form av musikalske opplevelser eller en felles interesse/forståelse av musikk) være en måte å knytte bånd til andre på. For det andre kan det å lytte til musikk stimulere til å reflektere over de menneskene man har i livet sitt og på den måten styrke relasjonen til dem.

For Sander var det å relatere til andre som likte den samme musikken en vei inn til å utvikle vennskap:

«(...) hvis man møter noen som har lik musikksmak så er jo det en god måte å bli litt venner på da. Og jeg har jo merka at det er litt sånn jeg har fått hvert fall noen venner på det nye studiet da, hvor vi har blitt kjent fordi vi har hatt litt lik musikksmak da». – Sander

Her uttrykker Sander at den felles musikksmaken var en grunn til at han ble kjent med noen venner i utgangspunktet, og sånn sett var musikk en del av starten på vennskapet. Sander uttrykker det også som en *god* måte å bli venner på, noe jeg tolker som at Sander føler musikksmaken sier noe om hvem en er som person. Det å snakke om musikkstil virker dermed ikke å være kun et hvilket som helst samtaletema for Sander, men et bidrag til å bli kjent med hverandre på. Samtidig uttrykker han at det var *noen* venner han ble kjent på bakgrunn av å like den samme musikken, som slik jeg forstår det indikerer at musikkinteressen kun er en av flere måter han blir kjent med nye venner på.

Jonas vektla også det å dele en interesse for typer musikk med andre, og kom også inn på at det å dele felles lytteopplevelser kunne ha en spesiell verdi:

«det finnes ingenting så kult som å høre på.. det finnes ingenting så dypt og meningsgivende som det å høre på liksom favorittmusikken din og du hører på den sammen med noen andre som også elsker den musikken». – Jonas

Det at han spesifikt nevner favorittmusikken sin, oppfatter jeg som at disse lytteopplevelsene er en mer personlig kontekst enn at man er på en fest eller en konsert med mange andre. Han beskriver disse opplevelsene som dypt og meningsgivende. Jeg tolker det som et uttrykk for at musikken gir en opplevelse av en større helhet i tilværelsen (j.fr. det han sa om at musikk er integrert med venner, familie etc. i 4.1.1). Jeg baserer denne tolkningen på at han også trekker frem at det har en betydning at de andre som også hører på musikken, også elsker musikken. Jeg oppfatter dermed at kjærligheten til denne felles musikkopplevelsen er noe de deler i øyeblikket og er noe som binder dem sammen på en spesiell måte. Altså, ved å dele slike lytteopplevelser oppfatter jeg at relasjonen mellom Jonas og de han deler lytteopplevelsene med blir styrket, i alle fall fra Jonas sitt perspektiv, ved at han opplever relasjonen fra et dypere perspektiv.

Maren nevnte et eksempel hvor det å se for seg scenarioet i en sang hadde betydning for hvordan hun opplevde kjærligheten til kjæresten (j.fr. avsnitt 4.1.1). Om hvordan det påvirket følelsene hun hadde for han, skrev hun:

«(...) jeg kanskje legger merke til hvor mye følelser jeg har for han eller liksom sånn at jeg på en måte kjenner litt på den der den følelsen da av mine følelser ovenfor han». – Maren

Her ser jeg at hun uttrykker det som å legge merke til følelsene sine. Jeg forstår det dermed som at hun oppdager, eller gjenoppdager betydningen av relasjonen. Hun sier også «hvor mye følelser», som antyder at hun opplever relasjonen som viktig. Jeg anser dermed at hun opplever musikken bidro til at relasjonen opplevdes sterkere, eller mer betydningsfull. Ikke i forhold til det relasjonen var før, men i forhold til det hun var klar over.

For å oppsummere dette hovedtema, virker musikk å ha betydning for hvordan deltakerne opplever å relatere til andre mennesker. I sosiale sammenhenger virker musikken å spille inn på følelsen av fellesskap og stemning. I forbindelse med nære relasjoner, virker musikk å ha betydning både utviklingen av vennskap og hvordan man opplever nære relasjoner.

Kapittel 5: Diskusjon

5.1 Drøfting av funn

Formålet med studien er å lære mer om problemstillingen «hvordan oppleves musikk å ha betydning for livskvalitet blant studenter, og hvordan kan kunnskap om dette anvendes av rådgivere for studenter?». I dette kapitlet vil jeg drøfte problemstillingen kritisk gjennom å diskutere funnene i lys av teorien og tidligere forskning. Drøftingen er strukturert etter avsnitt ut fra hvert hovedfunn i analysen. Når det gjelder funnet om musikk og håndtering av følelsene, har jeg valgt å diskutere hvert undertema for seg selv. Som nevnt i kapittel 2.3 er livskvalitet forstått som den subjektive opplevelsen av hvordan man har det (Barstad, 2014) og det er ut ifra denne forståelsen jeg drøfter funnene i forhold livskvalitet. Jeg minner også om Seligmans (2011) syn på livskvalitet som oppfyllelse av fem kvaliteter samtidig; positive følelser, engasjement, relasjoner, mening og måloppnåelse. Jeg vil som nevnt konsentrere meg om de fire første.

5.1.1 Musikk og innsikt i tanker og følelser – en mulighet for mening

Ut fra analysen så musikk ut til å ha betydning for innsikt i tanker og følelser ved at musikken la til rette for å utforske disse. Forbindelsen mellom dette tema og livskvalitet er ikke umiddelbar, fordi innsikt i tanker og følelser i seg selv ikke er regnet som en av komponentene i livskvalitetsbegrepet til Seligman (2011). I dette delkapittelet vil jeg diskutere hvordan denne innsikten likevel kan ses i sammenheng med livskvalitet fordi det potensielt kan gi en mulighet for vekst og opplevelsen av mening. Som basis for diskusjonen vil jeg se funnet i lys av prinsipper og teknikker fra psykosyntese.

Det første undertema viste at musikk opplevdes å legge til rette for og reflektere over tanker og følelser på et dypere plan. Når ord kom til kort, uttrykte musikken følelser og tanker på en måte som deltakerne kunne kjenne seg igjen i. Dessuten beskrev Maren hvordan musikk kunne legge til rette for en tankereise hvor hun fikk et nytt perspektiv på følelsene. Det virker derfor som at musikk er et egnet medium for å utforske personlighetens ulike sider innenfor rammen av psykosyntese. I psykosyntesen er det å bli bevisst på tanker og følelser et steg på vegen mot integrasjon og syntese av selvet. Ved å flytte tankene og følelsene fra det ubevisste til det bevisste kan man se dem utenfra (disidentifikasjon), og oppleve at man har en viss kontroll over det personlige selvet. Denne innsikten er ikke nødvendigvis meningsfull i seg selv, men åpner en mulighet til å rette oppmerksomheten mot det høyere ubevisste som da igjen er et steg på veien til å realisere en versjon av seg selv som er nærere det essensielle Selvet. På denne måten vil jeg argumentere for at det å utforske tanker og følelser åpner en mulighet til å begynne en prosess for å realisere en dypere mening. Og det er gjennom dette at funnet kan knyttes til livskvalitet, siden mening er en av de grunnleggende aspektene ved livskvalitetsbegrepet (Seligman, 2011).

Bonny-metoden for «guidet imagery» (Bonny & Summer, 2002; Goldberg, 1995) viste hvordan man kan bruke musikk innenfor en fast ramme med avslapning, lytting til et musikkstykke og samtale om opplevelsen. Deltakernes erfaringer viser imidlertid at man ikke nødvendigvis trenger et slikt fast opplegg for at musikken kan gi de en opplevelse av større innsikt i tanker og følelser. Som Maren eksempel viste, kan musikk også stimulere til refleksjon i hverdagslig lytting til musikk (4.1.1).

Undertema om budskap og meningsinnhold er relevant å nevne i forbindelse med psykosyntese fordi det kan representere en idealmodell eller høyere verdi (Assagioli, 2002/2005). Funnene støtter referensialist-synet på sammenhengen mellom musikk og mening (Meyer, 1956). Altså, musikken ble av deltakerne beskrevet å stå inne for noe utenfor musikken i seg selv, enten det dreide seg om at den stod for følelser eller formidlet et budskap. Alle deltakerne var opptatt av hva musikken uttrykker på et meningsplan. Maren uttrykte for eksempel at en sang formidlet at ting ordner seg, og dette var noe hun kunne ta til seg i den vanskelige situasjonen hun befant seg i. Sangen kan derfor tenkes å representere en verdi som hun ser opp til og som får en innvirkning på hvordan hun vurderte situasjonen. Et viktig «men» i forbindelse med budskap i musikk, er at ikke alle sanger formidler et positivt eller konstruktivt budskap.

Utforskning av følelser gjennom musikk kan også ses i sammenheng med emosjonell refleksivitet. Evnen til å reflektere over emosjoner hadde tidligere blitt forbundet med evne til å håndtere følelser (Semenza, 2017), som igjen kan få betydning for hvilke emosjoner man føler på. Men mens Semenza (2017) fant støtte for at å bruke musikk som håndteringsmekanisme for følelser er forbundet med emosjonell refleksjon, tyder beskrivelsene fra deltakerne på at det også kan være en direkte sammenheng mellom musikk og fasilitering av emosjonell refleksjon.

5.1.3 Musikk vekker emosjoner

Under hovedtema «musikk påvirker følelser», var et av funnene at musikk vekket emosjoner. Sammenhengen mellom musikk og emosjoner virket kompleks, og det var tre nyanser jeg ønsket å formidle basert på min forståelse av datamateriale: Musikk vekket gjerne positive emosjoner, det kunne være en sammenheng mellom minner knyttet til en sang og emosjoner, og kvaliteter ved selve musikken virket å ha betydning for emosjoner. Jeg vil diskutere funnet som helhet ut ifra Seligmans' (2011) antagelse om at positive følelser er en del av livskvalitet.. Fra et rådgiverperspektiv vil jeg vurdere for og imot det å bruke musikk aktivt for å kjenne på mer positive følelser. Her vil jeg drøfte hvordan holdningen til negative følelser spiller inn på livskvaliteten i lys av personlig vekst/mening.

Med tanke på at musikk så ut til å gi deltakerne glede og positive emosjoner generelt, virker å være høyst relevant for livskvalitet siden det å kjenne på positive følelser var en av Seligmans (2011) fem aspekter som kjennetegnet god livskvalitet. At alle deltakerne opplevde positive følelser med musikk er konsekvent med tidligere forskning som viste til at glede var den vanligste emosjonelle reaksjonen på musikk (Juslin et al., 2010). Juslin et al. (2010) så også mulige årsaker til at musikk vekker emosjoner. Noen av disse forklaringsmodellene samsvarer med deltakernes beskrivelser, blant annet via minner eller tekst. Men når deltakerne beskrev sammenhengen mellom musikk og positive følelser spesifikt, var det relativt rett frem. Det virket derfor som det var en grunnleggende sammenheng mellom å høre på musikk og det å kjenne på gode følelser. Aldridge (1989) sammenlignet strukturen til musikk med selvet. Begge deler hadde en lignende oppbygning og kjennetegnes ved et samspill mellom deler og helhet. Kanskje musikk dermed gjenspeiler noe ved det å være til, og på den måten vekker en grunnleggende glede ved å kjenne at man simpelthen er? Fra et nevrologisk perspektiv ser det også ut til at musikk induserer gode følelser på et grunnleggende nivå ved at det skilles ut dopamin i hjernen når man hører på behagelig musikk (Sutoo & Akiyama, 2004).

Fra et rådgiverperspektiv vil man kanskje møte noen som har en redusert livskvalitet fordi de kjenner på lite positive følelser. I shot-undersøkelsen fra 2021 (Sivertsen, 2021) var det ikke direkte rapport om mangelen på gode følelser, men noen av de andre statistikkene kan gi en indikasjon på at det er utbredt blant studenter å savne positive følelser. For eksempel var depresjon den mest vanlige psykiske lidelsen (12.3 %) og hele 15 % hadde hatt selvmordstanker (Sivertsen, 2021, s. 2-3). Med tanke på den tilsynelatende sterke sammenhengen mellom musikk og positive følelser, kan det virke intuitivt for en rådgiver som har kunnskap om dette å oppfordre til å høre mer på musikk til noen som savner mer glede i hverdagen. Tatt i betraktning at gode følelser er en sentral del av livskvalitet kan det være noe i dette, men samtidig vil jeg trekke frem to viktige forbehold. Før jeg diskuterer disse forbeholdene vil jeg minne om distinksjonen mellom terapi og rådgivning. Mens målet i terapi er å fikse et problem eller en diagnose, som for eksempel klinisk depresjon, er rådgivning gjerne mer konsentrert om å hjelpe hjelpesøkere til å hjelpe seg selv (Johannessen et al., 2010). Det første forbeholdet jeg ville trekke frem var et spørsmåltegn om det alltid er produktivt for livskvaliteten som helhet å søke musikk for positive følelser i seg selv. Sander var inne på at han tidligere ofte satte på musikk for å bytte ut negative følelser med positive, men han hadde den senere tiden også sett en større verdi i det å akseptere det vanskelige. Psykosyntesen har et mer optimistisk syn på lidelse og vonde følelser enn andre

rådgivningstilnærminger (Whitmore, 2014). Vanskelige følelser blir ikke sett på noe man nødvendigvis skal unngå, men heller som en mulighet til personlig vekst om man våger å utfordre seg selv til å skape en forandring. Det andre forbeholdet jeg ville trekke frem var at musikk ikke alltid synes å ha den virkningen på følelsene man intenderer. Maren viste til et eksempel der en spesifikk sang som hun ble trist av fordi den var knyttet til en opplevelse (da hun sluttet på den organiserte idretten). Så, selv om man hører på en type musikk eller en sang med en intensjon om å glad, er det ingen garanti for at man ikke assosierer sangen med noe negativt, det være seg et minne eller deler av teksten.

5.1.4 Musikk og stressregulering

Et av funnene var at musikk ble opplevd av deltakerne som en hjelp til å redusere stressnivået. Det er dermed delvis konsekvent med tidligere forskningsfunn som fant at musikk på den ene siden kunne ha en beroligende effekt, men at også musikk kunne øke stressnivået i kroppen (Gerra et al., 1998). Selv om høyt stress i seg selv er en risikofaktor for helsen, vil jeg i denne sammenhengen diskutere funnet i lys av livskvalitet som den subjektive opplevelsen av hvordan man har det, i tråd med oppgaven for øvrig. Jeg vil først diskutere hvordan opplevelsen av musikk som stressregulerende kan bli anvendt som studieteknikk og hvordan det kan relateres til flyt og engasjement-aspektet ved livskvalitet. Jeg vil deretter diskutere for og imot å ha musikk som hovedstrategi for stressregulering i hverdagen, i lys av verdien av stillhet og kontakt med naturen som kilde til ro og følelsen av positivt velvære.

Jonas og Maren beskrev hvordan musikk ble anvendt i pauser mellom økter for å gjøre seg klare til neste økt. Spesielt Maren sin beskrivelse er interessant sett i sammenheng med forskningen til Bernardi et al. (2006). De så et mønster hvor musikk så ut til å øke stressnivået noe før det sank til lavere nivå enn det var i utgangspunktet ved pauser eller opphold i musikken. Dette er konsekvent med Marens opplevelse av at musikk på den ene siden fikk henne til å føle mye, og på den andre siden hjalp henne å ha mindre tanker å forholde seg til, slik at hun hadde mer ressurser tilgjengelig etter pausen. Dette kan knyttes til engasjement ved at hun har mer ressurser tilgjengelig når hun begynner arbeidet igjen. Med mer fokus øker også sannsynligheten for å oppleve flyt, forstått som en dypt fokusert tilstand der utfordringer samsvarer med ressursene til å løse dem (Csikszentmihalyi, 2002). En av oppgavene en studieveileder kan møte på er spørsmål etter studieteknikker og motivasjon (Landrø & Rønning, 2018, s. 338). Basert på dette funnet om hvordan musikk kan senke stressnivået, virker bruken av musikk å være en relevant strategi for å jobbe mer fokusert og engasjert med arbeidsoppgavene i studiet. Samtidig har tidligere studier vist at hvilken effekt musikk har på arbeidsplassen varierer fra person til person og musikkpreferanser (Williamsson, 2014).

Denne studien indikerer at deltakerne stort sett hadde muligheten til å høre på musikk, og de hørte også på musikk i mange forskjellige sammenhenger. For eksempel tok Sander med seg musikk når han var ute og gikk turer, på bussen og butikken. Er det sunt å høre på musikk overalt man går? Hva med stillhet og høre på naturens lyder? Betydningen av kontakt med naturen er kjent som viktig for opplevelsen av positivt velvære for mennesker (Greenleaf et al., 2014). Stillhet og natur er imidlertid ikke like lett tilgjengelig for alle, og stadig flere i Norge bor i byer eller tettbebygde strøk (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 21). Støy og folkemengder i urbane områder kan oppleves som stressende for mange og er forbundet med negative følelser (Ruud, 2005). Skånland (2011) intervjuet 12 voksne Osloboere om deres bruk og opplevelse av Mp3-spillere i bymiljøet. Flere av beskrivelsene var i tråd med Sander sin beretning om hvordan

musikken gjorde han mindre stressa og engstelig i det offentlige rommet: For eksempel fortalte en om hvordan musikk flyttet fokuset vekk fra folkemengder og lyder på vei til jobben (Skånland, 2011, s. 24). Om ikke musikk nødvendigvis erstatter den roen noen kan oppleve med totalt ro i naturen, virker det som om musikklytting er en nyttig strategi for å lindre stressende inntrykk i bymiljøets hverdag, hvor det verken er stillhet eller ro fra sosiale inntrykk. Dessuten viste en doktoravhandling at musikk og naturlyder begge bidro til å redusere stress i form av angst og smerte blant kreftpasienter (Chiang, 2012). Det er imidlertid ikke en skarp skillelinje mellom musikk og naturlyder. For eksempel brukte Daniela Reyes innspillinger av fuglekviser på sitt album engangsdager (Reyes, 2021).

5.1.4 Utløp for følelser

Denne studien viste at to av deltakerne beskrev hvordan musikk opplevdes å gi et utløp for følelser. Ved å spille sanger selv og/eller høre på sanger, gjerne høyt, virket musikk å gi de en følelse av katarsis eller renselse. Jeg forstod dette som en lettende prosess hvor de kunne gi slipp på noe av de vanskelige følelsene de kjente på. I den grad «lettelse» er en positiv følelse i seg selv, kan katarsis knyttes direkte til Seligmans (2011) livskvalitetsbegrep. Katarsis ble beskrevet som en teknikk innen psykosyntese, hvor det er forstått som en rensende, foredlende og transformativ prosessering av subjektiv energi (Whitmore, 2014). Med funnet tatt i betraktning virker det som musikk er en enkel og effektiv tilnærming til å legge til rette for katarsis i en rådgivningssammenheng. Samtidig kan det være vanskelig å si hvordan musikkaktivitet vil påvirke den som deltar. Marens beskrivelse av hvordan hun brukte musikk til å «fulfille» en god dag, vitner om at det å sette på høy musikk på høyttalere kan ha to vidt forskjellige betydninger fra situasjon til situasjon og person til person. Dessuten vil musikkpreferanse naturligvis være av betydning. Det virker altså å i stor grad avhenge av individuell tilpasning hvorvidt musikk er egnet tilnærming til katarsis i en rådgivningssammenheng. Jeg vil også minne om at i psykosyntese blir ikke det å være lettet fra byrden fra vanskelige følelser sett på som et mål i seg selv (Whitmore, 2014): Den nye fornyede energien er en mulighet til forandring og vekst.

5.1.5 Musikk og relatere til andre

Funnene i denne studien antydte at musikk hadde en sosial betydning for alle deltakerne. Musikk så ut til å både ha betydning for en følelse av fellesskap og for deltakernes opplevelse av nære relasjoner som venner, familie og kjærester. For Jonas og Maren var visse typer musikk i sosiale sammenhenger knyttet til følelsen av fellesskap og inkludering, mens Sander fant en fellesskapsarena i det å skrive musikk sammen med andre. I tillegg virket musikk å styrke relasjoner ved at man kan bygge vennskap rundt lik musikksmak eller ved at musikken setter hva andre betyr for dem i perspektiv. Jeg vil diskutere disse funnene i lys av Boer et al. (2011) teori om musikk som uttrykk for verdier og teorien om «optimal distinctiveness» (Rentfrow, 2012), tidligere forskning og statistikk om ensomhet blant studenter. Jeg vil også diskutere implikasjoner for rådgivere som møter ensomme studenter.

Fra et teoretisk perspektiv foreslo Boer et al. (2011) at musikalske preferanser uttrykte verdier som ble en basis for sosial tiltrekning og dermed sosiale relasjoner. Enkelte av uttalelsene fra deltakerne kan ses i sammenheng med denne teorien, f.eks. Sander sin betraktning om at man kan bygge vennskap ut ifra at man liker den samme musikken. Han nevner ikke verdier spesifikt, så hvorvidt funnet støtter teorien er i så fall med en

antagelse om at vennskap går dypere enn at man har lik personlighet eller interesse. Samtidig oppfatter jeg at sammenhengen mellom musikk og verdier gikk videre enn preferanser for sangen i seg selv. For eksempel var Jonas og Maren inne på at musikkens potensial til inkludering og fellesskap handlet vel så mye om holdningene til musikken; hvorvidt musikken var stemningsbyggende og allsangvennlig, og noe mer enn bare noe i bakgrunnen hadde betydning for hvordan henholdsvis Maren og Jonas opplevde å ta del i sosiale fellesskap.

Funnet om at det å dele lik musikksmak med andre kan være en basis for fellesskap og relasjoner kan også ses i lys av teorien om «optimal distinctiveness» (Rentfrow, 2012) og Abrams' (2009) forskning. Denne teorien ser på betydningen av balansen mellom likheter og ulikheter i en sosial gruppe i forhold til sosial identitet. Ifølge Abrams' (2009) som i sin forskning tok utgangspunkt i teorien, var det de som foretrekker musikk med middels popularitet som la større vekt på sin musikalske identitet sammenlignet med de som likte musikk med enten høy eller lav popularitet. Deltakerne uttrykte på forskjellige måter at de likte musikk som ikke nødvendigvis var «mainstream» eller mest populær («out there» (Sander), «ikke vet jeg hva som er bra og ikke» (Maren), «vennene mine ikke er like glad i den typen musikk som jeg er» (Jonas). «Optimal distinctiveness theory» kan derfor delvis være med på å forklare hvorfor deltakerne opplevde at musikken hadde betydning for opplevelsen av fellesskap og relasjoner.

Det å legge vekt på musikk i opplevelsen av hvordan man relaterer til andre kan også ha en negativ bakside. På samme måte som det kan gi en følelse av fellesskap å dele musikk med andre, kan det også oppleves ensomt å ikke ha noen å dele musikk med. Kanskje dette gjelder i større grad for dem som legger musikken mest vekt i sin sosiale identitet. Blant deltakerne var Jonas for eksempel inne på at han kunne kjenne på et savn etter flere venner som hadde den samme favorittmusikken. En kan tenke seg at det å ikke ha noen som deler den samme musikksmaken kan oppleves særlig ensomt. McFerran og Hense (2010, s. 668-678) drøftet også andre mulige negative konsekvenser ved å legge stor vekt på musikk i sin identitet. De startet diskusjonen med å se på musikk som en «bestevenn»: Man trenger ikke unnskyldes seg til musikken, den stiller ikke kritiske spørsmål og man kan endre den til hva man vil (McFerran & Hense, 2010, s. 674). Tilsynelatende er det en positiv ting, og det kan gi en følelse av å bli akseptert (McFerran & Hense, 2010, s. 675). Samtidig kan det å legge for mye vekt på musikken skape forventninger til andre venner som kan være vanskelig å nå opp til. Er man ensom, mener (McFerran & Hense, 2010, s. 675-677) derfor at en for stor tilknytning til musikken for noen kan gjøre det vanskeligere å etablere vennskap.

Med tanke på statistikken fra SHoT-undersøkelsene hvor en fjerdedel av respondentene i 2018 (Knapstad et al., 2018), og halvparten i 2021 (Siversten, 2021) (økningen i sistnevnte kan naturligvis knyttes til koronapandemien) ofte følte på en form for ensomhet, vil det være et viktig bidrag for studentenes livskvalitet dersom musikk kan ha betydning for opplevelsen av fellesskap og relasjoner. Denne studien viser at musikk kan være en positiv ressurs for følelsen av å være en del av fellesskap og relasjoner, men at det også noen ganger kan være en bakside ved feil musikk i sosiale sammenhenger eller tilfeller der man har få å dele musikkinteressen med. Studien støtter derfor delvis Granot et al. (2021) forskningsfunn om at musikk var viktig for følelsen av samhörighet under pandemien. I Landrø og Rønnings (2018) studie uttrykte studenter et behov for å bli møtt som hele mennesker i studieveiledning. Det kan også innebære at de ønsker å møte forståelse og støtte i forbindelse med ensomhet. Denne studien viser at musikk ikke er nøytralt i forhold til relasjoner og fellesskap, og musikkens betydning for

hvordan studenter har det sosialt kan derfor være et relevant tema å utforske videre og snakke om i en rådgivningssituasjon.

5.2 Studiens styrker og begrensninger

Studiens design kan betraktes som både en styrke og en svakhet. Som i kvalitativ forskning generelt viser analysen beskrivelser av fenomener slik de er opplevd fra deltakernes perspektiv. Analysen kan gi kunnskap om hvordan musikk kan oppleves i livet på et individuelt plan. Slik sett gir studien et rikere bilde av opplevelsene som helhet for enkeltpersoner, sammenlignet med hvordan statistikk kun gir et inntrykk av hvordan deler av en opplevelse er prevalent i en befolkning. En styrke ved kvantativ forskning som kvalitativ forskning ikke har er at funnene kan regnes som gyldig for en større befolkning (generaliserbarhet) (Smith et al., 2009). Likevel kan studien sies å ha en viss grad av overførbarhet (Smith et al., 2009, s. 51). Mange studenter og unge voksne hører på musikk i Norge (SSB, 2021), og noen kan muligens kjenne seg igjen i enkelte aspekter ved funnene i analysen.

En annen begrensning ved kvalitative design er at de ikke gir kunnskap om årsak/virkning-forhold, også kalt kausalitet (Langdridge, 2006/2015, s. 89-90). Selv om deltakerne deler sine erfaringer om sammenhenger mellom musikk og hvordan de har det, er ikke det regnet som evidens i vitenskapelig forstand for de faktiske mekanismene. Det er for eksempel usikkerhet knyttet til i hvilken grad musikk vekket følelser i seg selv og i hvilken grad andre faktorer spilte inn på hva deltakerne følte i ulike sammenhenger.

Kapittel 6: Avslutning og implikasjoner for videre forskning

6.1 Oppsummering i lys av problemstilling

Problemstillingen jeg har belyst gjennom denne oppgaven er «hvordan oppleves musikk å ha betydning for livskvalitet blant studenter, og hvordan kan kunnskap om dette anvendes av rådgivere for studenter?».

Det første hovedfunnet i analysen var at musikk opplevdes å legge til rette for refleksjoner rundt tanker og følelser, som jeg diskuterte i lys av rammeverket for psykosyntese. Ut ifra psykosyntese ble funnet sett i sammenheng med det å åpne en mulighet for mening i form av personlig vekst. Det andre funnet var at musikk opplevdes å ha betydning for deltakernes håndtering av følelseslivet, og dette ble diskutert etter hvert undertema som var at musikk vekker følelser, musikk og stress og utløp for følelser. Førstnevnte ble diskutert i forhold til betydningen av positive vs. negative følelser. Musikk og stress ble diskutert i lys av både engasjement og positive følelser, mens sistnevnte ble knyttet til psykosyntesens syn på katarsis som en teknikk. Det tredje funnet var at deltakerne opplevde musikk hadde betydning for følelsen av fellesskap og relasjoner. Dette ble diskutert i lys av teorier om verdier i musikk og «optimal distinctiveness theory». Alt i alt støtter studien at musikk kan oppleves å ha betydning for minst fire av de fem grunnlagene for livskvalitet foreslått av Seligman (2011): Positive følelser, engasjement, relasjoner og mening.

Rådgiverperspektivet ble tatt med underveis i diskusjonen. For det første støtter studien at musikk er en egnet som en del av teknikker for å bli bevisst på tanker og følelser i lys av psykosynteserammeverket. Jeg belyste hvordan kunnskap om musikk som

stressreguleringsstrategi kan anvendes i forbindelse med å veiledning til studieteknikker. Relatert til følelser diskuterte jeg også muligheter og begrensinger i forhold til å anvende kunnskapen om musikk og positive følelser til å oppfordre til å lytte til mer musikk. Jeg belyste også betydningen av å møte studenter der de er, og argumenterte for at musikk var relevant å snakke om i forbindelse med når studenter opplever ensomhet.

6.2 Implikasjoner for videre forskning

Dette var den første studien i Norge som så studerte opplevelsen av musikk i sammenheng med livskvalitet blant studenter.

Hvis man ser funnene under ett, hadde deltakerne en gjennomgående selvforståelse om musikkens betydning for dem, og spesielt følelsesmessig. Samtidig uttrykte Sander at noen sider ved hvordan han opplevde musikk var ting han ikke hadde satt ord på før. Basert på funnene kan det virke som det er mye å utforske gjennom det å samtale om ens forhold til musikk. Hvilken betydning det eventuelt har for en rådsøker å ha en slik samtale, er noe jeg vil etterlyse mer kunnskap om.

De tre deltakerne hadde alle en interesse for musikk og mye glede av musikk på fritiden. Det vil være et viktig bidrag for forskningen om man i framtiden inkluderte studenter som ikke har like stor interesse for musikk. Opplever de musikk i forhold til livskvalitet på samme måte som de musikkinteresserte, bare i mindre grad? Eller er musikk nøytralt i forhold til hvordan de har det?

7. Referanseliste

- AAP (2017). *What is psychosynthesis?* Hentet 19. mai 2022 fra <https://www.aap-psychosynthesis.org/What-is-Psychosynthesis>
- Abrams, B. (2018). Understanding humanistic dimensions of music therapy: Editorial introduction. *Music Therapy Perspectives*, 36(2), 139-143.
- Abrams, D. (2009). Social Identity on a National Scale: Optimal Distinctiveness and Young People's Self-Expression Through Musical Preference. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12(3), 303-317. <https://doi.org/10.1177/1368430209102841>
- Aldridge, D. (1989). A phenomenological comparison of the organization of music and the self. *The Arts in Psychotherapy*, 16, 91-97. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(89\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0197-4556(89)90005-1)
- American Music Therapy Association (2022). What is music therapy? Hentet 20. januar 2022 fra <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>
- Assagioli, R. (2005). *Psykosyntese: En samling af grundlæggende skrifter*. Levende Visdom (B. Christensen, overs.). (Opprinnelig utgitt 2000).
- Beaulieu, J. (1987). *Music and sound in the healing arts: An eneregy approach*. Station Hill.
- Batt-Rawden, K. & Denora, T. (2005) Music and informal learning in everyday life. *Music Education Research*, 7(3), 289-304. DOI: [10.1080/14613800500324507](https://doi.org/10.1080/14613800500324507)
- Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. (2011). How shared preferences in music create bonds between people: Values as the missing link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(9), 1159-1171. <https://doi.org/10.1177/0146167211407521>
- Bonny, H. L. & Summer, L. (2002). *Music and consciousness*. Barcelona Publishers.
- Brown, M. Y. (2009). *Growing whole: Self-realization for the great turning*. Psychosynthesis Press.
- Chiang, L. C. (2012). *The effects of music and nature sounds on cancer pain and anxiety in hospice cancer patients* [Doktorgradsavhandling]. Case Western Reserve University.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Random House.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics*, 27(1), 31-56. [https://doi.org/10.1016/S0304-422X\(99\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0304-422X(99)00017-0)
- DeNora, T. (2007). Health and music in everyday life – a theory of practice. *Psyke & Logos*, 28(1), 17.
- Eerola. (2013). Book review: "Strong experiences with music: Music is much more than just music," by Alf Gabrielsson [Anmeldelse av *Strong Experiences with Music*:

- Music Is Much More than Just Music*, av Alf Gabrielsson]. *Psychomusicology*, 23(1), 49–51.
- Fry, D. (1971). *Some effects of music*. Institute for cultural research (Monograph Series No. 9).
- Gabrielsson, A. (2010). Strong experiences with music. I P. N. Juslin & J. Slodoba (Red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 547-574). Oxford university press
- Gerra, G., Zaimovic, A., Franchini, D., Palladino, M., Giucastro, G., Reali, N., ... & Brambilla, F. (1998). Neuroendocrine responses of healthy volunteers to techno-music: Relationships with personality traits and emotional state. *International journal of psychophysiology*, 28(1), 99-111.
- Gibson, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Goldberg, F. (1995). The Bonny method of guided imagery and music. *The art and science of music therapy: A handbook*, 112-128.
- Granot, R., Spitz, D. H., Cherki, B. R., Loui, P., Timmers, R., Schaefer, R. S., ... & Israel, S. (2021). "Help! I need somebody": Music as a global resource for obtaining wellbeing goals in times of crisis. *Frontiers in psychology*, 12, Artikkel 648013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648013>
- Greenleaf, A. T., Bryant, R. M., & Pollock, J. B. (2014). Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(2), 162-174.
- Gross, J. & Ross A. Thompson (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundation. I J. Gross (Red.), *Handbook of Emotion Regulation* (s. 3– 24). Guilford Press
- Hu, X., Chen, J., & Wang, Y. (2021). University students' use of music for learning and well-being: A qualitative study and design implications. *Information Processing & Management*, 58(1), Artikkel 102409. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102409>
- Johannessen, E., Vedeler, L., & Kokkersvold, E. (2010). *Rådgivning: Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. Gyldendal akademisk.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of new music research*, 33(3), 217-238. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Laukka, P., Västfjäll, D., & Lundqvist, L. O. (2011). Emotional reactions to music in a nationally representative sample of Swedish adults: Prevalence and causal influences. *Musicae Scientiae*, 15(2), 174–207. <https://doi.org/10.1177/1029864911401169>
- Juslin, P. N., Liljeström, Västfjäll, D., & Lundqvist, L. O. (2010). How does music evoke emotions? Exploring the underlying mechanisms. I P. N. Juslin & J. A. Slodoba (Red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 605-642). Oxford university press.

- Juslin, P. N. & Slodoba, J. A. (2010). Introduction: Aims, organization, and terminology. I P. N. Juslin & J. A. Slodoba (Red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 3-12). Oxford university press.
- Juslin, P. N. & Slodoba, J. A. (2010). The past, the present, and the future of music and emotion research. I P. N. Juslin & J. A. Slodoba (Red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 933-955). Oxford university press.
- Klempe, H. (2007). Musikk og psykologi. En kommentar til temanummeret Psyke & Logos, nr. 1, 2007. *Psyke og logos*, 28(2), 1113-1121.
- Knapstad, M., Heradstveit, O. & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/HELT ÆRLIG-undersøkelsen*. Styringsgruppen for studentenes helse- og trivselsundersøkelse ved studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO).
https://siomediaservicesdatadev.blob.core.windows.net/studenthelse/SHoT_2018_Rapport.pdf?sp=r&st=2021-09-06T14:31:19Z&se=2099-09-06T22:31:19Z&spr=https&sv=2020-08-04&sr=b&sig=LrGPP8qXeLRHZGJBq0istqH4NbJMyxNQ3Ib0Kg5W0rw%3D
- Krause, A. E., Dimmock, J., Rebar, A. L., & Jackson, B. (2021). Music listening predicted improved life satisfaction in university students during early stages of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, Artikkel 4022.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631033>
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15(2), 229-249.
<https://doi.org/10.1177/1029864911403368>
- Landrø, K., & Rønning, W. M. (2018). Studieveiledning i høyere utdanning: – En kompleks og utfordrende oppgave. *Uniped*, 41(3), 331-346.
<https://doi.org/10.18261/issn.1893-8981-2018-03-12>
- Langdridge, D. (2006). *Psykologiens forskningsmetode: En innføring i kvalitative og kvantitative tilnæringer* (P. Røen, Overs.). Fagbokforlaget. (Opprinnelig utgitt 2004).
- Larsen, R. J., Buss, D. M. & Wismeijer, A. (2013). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw-Hill Higher Education.
- Lassen, L. M. (2012). Spesialpedagogisk rådgivning. I E. Befring & R. Tangen (Red.), *Spesialpedagogikk*, 5, 170-187.
- Lassen, L. M. (2014). *Rådgivning: kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser*. Universitetsforlaget.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser: En ny syntese* (M. Visby, Overs.). Akademisk Forlag. (Opprinnelig utgitt 1999).
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

- MacDonald, R. A. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 8(1), Artikkel 20635.
<https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20635>
- McFerran, K. S. & Hense, C. (2010). «I would die without my music»: Relying on musical identities to cope with difficult times. I R. MacDonald, D. J. Hargreaves & D. Miell (Red.), *Handbook of musical identities* (s. 668-681). Oxford university press.
- Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv: Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. [Meld. St. 18 \(2015-2016\) \(regjeringen.no\)](https://www.regjeringen.no)
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. The University of Chicago Press.
- Musgrave, G., & Gross, S. A. (2020). *Can Music Make You Sick?* University of Westminster Press.
- Norges musikkhøgskole. (2022). Musikkterapi: Musikalsk samhandling mellom mennesker for å øke livskvalitet og helse. Hentet 20. januar fra <https://nmh.no/fagmiljoer/musikkterapi>
- NOU 2020: 3. (2020). *Ny lov om universiteter og høyskoler*. Kunnskapsdepartementet. [NOU 2020: 3 - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)
- Rentfrow, P. J. (2012). The role of music in everyday life: Current directions in the social psychology of music. *Social and personality psychology compass*, 6(5), 402-416.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00434.x>
- Reyes, D. (2021). *Engangsdager* [Album]. Grappa musikkforlag.
- Rosenberg, M. (1990). Reflexivity and Emotions. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 3-12.
- Ruud, E. (2005). *Lydlandskap: om bruk og misbruk av musikk*. Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.
- Sampson, H. (2004). Navigating the waves: the usefulness of a pilot in qualitative research. *Qualitative Research*, 4(3), 383-402.
<https://doi.org/10.1177/1468794104047236>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Semenza, D. C. (2018). Feeling the beat and feeling better: Musical experience, emotional reflection, and music as a technology of mental health. *Sociological Inquiry*, 88(2), 322-343.
- Silverman, D (2020). *Interpreting qualitative data* (6.utg.). SAGE.

- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. Tilleggsundersøkelse 2021*. Folkehelseinstituttet.
<https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>
- Skånland, M. S. (2011). Use of mp3-players as a coping resource. *Music and Arts in Action*, 3(2), 15-33.
- Statistisk sentralbyrå (2021). *Lytting til lydmedier fordelt etter alder*.
<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/faktaside/medier>
- Studenthelse.no (u.å). *Om undersøkelsen*. Hentet 20. mai 2022 fra
<https://studenthelse.no/om-undersokelsen>
- Sutou, D., & Akiyama, K. (2004). Music improves dopaminergic neurotransmission: Demonstration based on the effect of music on blood pressure regulation. *Brain Research*, 1016, 255–262.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative inquiry*, 16(10), 837-851.
<https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Vaag, J., Bjerkeset, O., & Sivertsen, B. (2021). Anxiety and Depression Symptom Level and Psychotherapy Use Among Music and Art Students Compared to the General Student Population. *Frontiers in Psychology*, 12, 2337.
- Vartdal, M. (2008). *Musikk i rådgivningskontekst: To musikkstudenters musikkopplevelse* [Masteroppgave]. NTNU.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Wheeler, B. (1981). The relationship between music therapy and theories of psychotherapy. *Music Therapy*, 1(1), 9-16.
- Whitmore, D. (2014). *Psychosynthesis counselling in action* (4. utg.). SAGE.
- Williamson, V. (2014). *You are the music: How music reveals what it means to be human*. Icon Books Ltd.
- Yehuda, N. (2011). Music and Stress. *Journal of adult development*, 18, 85–94.
<https://doi.org/10.1007/s10804-010-9117-4>

8. Vedlegg

Vedlegg A: Intervjuguide

Intervjuguide

Innledning

Aller først ønsker jeg å minne deg på det tekniske og etiske angående personopplysninger. Som det stod i informasjonsskrivet vil jeg ta opp lyden fra intervjuet. Lydopptaket vil bli lagret på en kryptert minnepinne og slettes senest når masteroppgaven er avsluttet og godkjent i slutten av juni. Har du noen spørsmål angående dette?

Jeg minner også om at det er frivillig å delta, og du kan trekke deg fra prosjektet når som helst fram til masteroppgaven blir publisert. Er det forstått?

Før vi starter med selve spørsmålene vil jeg også minne deg på at det ikke er noe som er rette eller gale svar her. Jeg er kun interessert i å lære mer om hva dine erfaringer og synspunkter om temaet er.

Generelt om musikk

1. Hva er musikk i dine ører? Hva betyr musikk for deg?
2. Hva vil du si er din musikalske bakgrunn?
 - Har du spilt instrument? Sunget for deg selv eller i kor?
 - o Hvor lenge? -> hvordan har det vært å drive med dette?
 - o Driver du aktivt med musikk nå for tiden? Hva betyr det i hverdagen nå?
 - Hvilke sjangre eller artister eller sanger liker du best nå eller har vært dine favoritter før?
 - o Hva er grunnen til at du trekker frem akkurat denne musikken?
3. Hva er dine vaner når det kommer til å lytte til musikk?
 - I hvilke situasjoner hører du på musikk?
 - o Når på dagen? Hva er det med å høre på musikk som gjør at du ofte hører på musikk i denne perioden?
4. Hva betyr musikalske opplevelser for deg?
 - o Kan du fortelle om et tilfelle hvor du følte at musikk hadde en spesiell betydning for deg personlig? Kan du fortelle mer om det?
 - o Når var sist gang du hadde en opplevelse av at musikk var viktig for deg?

Livskvalitet

5. Hva forbinder du med livskvalitet?
6. hva kommer først til tankene dine i forbindelse med musikk og livskvalitet?
7. Opplever du at musikk har betydning for hvordan du har det? På hvilken måte? I hvilke områder av livet tenker du at musikk er viktig?
8. Opplever du at musikk kan ha en betydning for din fysiske helse/hvordan du har det fysisk?
9. Har musikk noe sammenheng med hvordan du har det sosialt? (F.eks., deler du en interesse for en type musikk med noen? Har du vært på konserter eller festivaler med noen? Hvis du driver med musikk selv, spiller eller synger du sammen med andre? Hva betyr det for deg?)

10. Opplever du at musikk har noen sammenheng med tanker, følelser eller humør?
På hvilken måte?
11. Kan musikk på et eller annet vis bidra til at du opplever en form for mening i livet? Kan du utdype?
12. Har du opplevd at musikk har vært fraværende på noen måte? Kan du utdype?

Vedlegg B: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Betydningen av musikk for studenters livskvalitet”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å lære mer om hvordan musikk kan påvirke livskvalitet blant studenter. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hovedformålet med prosjektet er å få innsikt i hvordan studenters bruk av musikk (både lytting til og spilling/synging) kan påvirke livskvaliteten. Anledningen for prosjektet er masteroppgave i rådgivningsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Gjennom innsikten jeg får fra prosjektet vil jeg derfor også diskutere hvorvidt/hvordan musikk kan være relevant i rådgivningsammenhenger.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Ansvarlig institusjon er Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU. Det er undertegnede som står for gjennomføringen av prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

I denne studien har jeg valgt et bredt utvalgs-kriterium. Jeg ønsker å komme i kontakt med vanlige studenter som på ulike måter opplever at musikken kan være en kilde til økt livskvalitet i hverdagen. Jeg er derfor interessert i å snakke med både dem som driver med musikk aktivt, og dem som generelt har et positivt utbytte av musikalske opplevelser.

Hva innebærer det for deg å delta?

Om du ønsker å delta i dette prosjektet, vil det innebære at du blir intervjuet om temaet musikk og livskvalitet én gang i ca. 1 time. Intervjuet kommer til å følge en semistrukturert form, som vil si at jeg har forberedt noen faste spørsmål samtidig som du vil ha rom til å påvirke hva intervjuet skal fokusere mest på.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst frem mot publisering av masteroppgaven trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket (se mer utdypende informasjon lenger ned i skrevet). Opplysningene deles ikke med andre. Lydopptak gjøres med en lydopptaker og opptakene vil kun lagres kryptert på en minnepinne. Personidentifiserende opplysninger vil bli anonymisert i transkripsjonen.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Alle opptak og personopplysninger slettes når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i slutten av juni.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU, Institutt for pedagogikk og livslang læring har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

innsyn i hvilke opplysninger jeg behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene

å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende

å få slettet personopplysninger om deg

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Meg (Erlend Eide): Telefon: 40031510, mail: erleide@stud.ntnu.no

Min masterveileder (Gunnhild Marie Roald): Telefon: 41641021, mail: gunhild.m.roald@ntnu.no

Personvernombud, NTNU (Thomas Helgesen): Telefon: 93079038, mail: thomas.helgesen@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personvertjenester@nsd.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Erlend Eide

Erlend Eide

(Prosjektansvarlig student)

Gunhild Marie Roald

(veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *betydningen av musikk for livskvalitet blant studenter*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i ett intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

[Meldeskjema](#) / [Betydningen av musikk for studenters livskvalitet](#) / Vurdering

Vurdering

Referansenummer

262410

Prosjekttittel

Betydningen av musikk for studenters livskvalitet

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

Prosjektperiode

15.02.2022 - 30.06.2022

[Meldeskjema](#) 

Dato

24.01.2022

Type

Standard

Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 14.01.2022. Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

For studenter er det obligatorisk å dele prosjektet med prosjektansvarlig (veileder). Del ved å trykke på knappen «Del prosjekt» i menylinjen øverst i meldeskjemaet. Prosjektansvarlig bes akseptere invitasjonen innen en uke. Om invitasjonen utløper, må han/hun inviteres på nytt.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

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

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/61ddb98b-2916-4286-a020-2b9cf1fde7f8>

1/2

27.05.2022, 12:56

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet.

Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

