

Affektive responser av musikklytting før, under og etter nasjonal nedstenging våren 2020

En Experience Sampling Method-studie

Hanne Myklebost Nordengen



Master i musikkvitenskap
60 studiepoeng

Institutt for musikkvitenskap
Humanistiske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2021

**Affektive responser av musikklytting
før, under og etter nasjonal nedstenging
våren 2020**

En Experience Sampling Method-studie

Hanne Myklebost Nordengen

© 2021 Hanne Myklebost Nordengen

Affektive responser av musikklytting før, under og etter nasjonal nedstenging våren 2020

<http://www.duo.uio.no/>

Sammendrag

12.mars 2020 valgte den norske regjeringen å stenge ned store deler av samfunnet på grunn av covid-19 pandemien. Følgene av nedstengingen gir en unik mulighet til å forstå hvordan sosial distansering og isolasjon påvirker menneskers humør og emosjoner i hverdagen. Denne oppgaven tar for seg forskjellen mellom den emosjonelle responsen av musikklytting i de ulike fasene av nedstengingen. Ved å se på informantenes lyttevaner, samt hvordan lyttingen påvirket deres humør, forsøkte jeg å se på hvordan pandemien har påvirket mennesker. Ved å bruke Music Experience Sampling Method (M-ESM) ble det samlet inn data i tre separate tidsperioder: før, under og etter nedstengingen grunnet covid-19 i Norge.

Informantene var studenter ved Toneheim Folkehøgskole, samt studenter ved Musikkvitenskap ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og Universitetet i Oslo. Datainnsamlingen ble gjennomført i tre perioder på en uke hver, hvor informantene brukte ESM-applikasjonen MuPsych for å rapportere humør, emosjoner og situasjoner knyttet til musikklytting. Den første perioden fant sted i januar 2020 – før tiltakene ble innført i Norge. Den andre perioden fant sted i april - under den landsdekkende nedstengingen i Norge. Den siste perioden med datainnsamling ble utført i løpet av september, hvor samfunnet i stor grad var gjenåpnet, men fremdeles berørt av pandemien med enkelte restriksjoner. HEXACO Personality Inventory ble brukt til å måle informantenes personlighetstrekk for å undersøke personlighetens mulige bidrag til musikkbruk og de emosjonelle effektene av musikklytting. Dataen fra de tre periodene ble analysert ved hjelp av blandet effekt ANOVA og Pearsons R. Resultatene avslørte at intensiteten av emosjonen nostalgi var betydelig høyere i april enn i januar og september. Informantenes nytelse av musikken var betydelig høyere i september enn i januar og april. Korrelasjonsanalysene mellom personlighetstrekk og emosjonelle effekter ved musikklytting ga flere varierende signifikante korrelasjoner som kan vise til noen tendenser, men vanskelig å konkludere med noe bestemt. Studien konkluderer med at personlig musikklytting hadde stor betydning for humør og emosjoner som informantene opplevde i hverdagen i disse perioder. Musikalske emosjoner er avhengige av lytteren, situasjonen og musikken, og i en krisetid synes musikklytting å ha muligheten til å utløse nostalgi.

Forord

Musikkens rolle i menneskers hverdag har lenge vært en fascinasjon for meg. Nedstengingen i Norge grunnet koronapandemien våren 2020 påvirket også meg og mitt masterløp, i likhet med svært mange andre. Selv om dette bød på utfordringer, inspirerte det samtidig til utforskning av nye problemstillinger og løsninger som jeg ikke hadde tenkt før. Dette er jeg i ettertid glad skjedde. Arbeidet med masteroppgaven har vært en krevende og spennende prosess. Jeg har lært mye som jeg kommer til å bære med meg videre i livet.

Å skrive en masteroppgave under en pandemi om hvordan en pandemi påvirker mennesker, har gitt nye og forsterkende perspektiver rundt viktigheten av sosiale interaksjoner i en hverdag. Jeg vil derfor takke mine veiledere for god faglig støtte: Jonna Vuoskoski, for god hjelp med utforming av design og hjelp med statistiske analyser, Hallgerd Aksnes, for god oversikt over fagfeltet musikk og emosjoner, og Laura Bishop, for god hjelp med design, oppsett og helhetsinntrykk. I tillegg vil jeg takke både personalet og elevene på Toneheim Folkehøgskole for sin gjestfrihet og samarbeidsvillighet i en usikker og vanskelig periode. Takk til alle studenter ved Universitetet i Oslo og Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet som valgte å delta som informanter. Uten hjelp fra dere ville ikke prosjektet kunne gjennomføres. Jeg vil også takke Will Randall for hjelp av oppsett og bruk av applikasjonen MuPsych.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for all støtte og motivasjon i denne perioden. En stor takk til Olaug Myklebost Nordengen og Arild Nordengen for gode råd, gjennomlesing og retting av oppgaven. Til slutt vil jeg takke Aigars Tumanis for å ha vært til stede hele veien, og støttet meg både emosjonelt og faglig. I tillegg til å opptre som (u)frivillig sparrepartner og rette teksten uten kjennskap til fagfeltet, greide vi begge å skrive og levere hver vår masteroppgave på under 30 kvadratmeter midt under en pandemi. Dette gir meg håp for fremtiden.

Tusen takk!

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	ii
Forord.....	ii
Innholdsfortegnelse	iii
Tabeller.....	vii
Figurer	vii
1. Innledning	1
1.1. Bakgrunn og aktualisering	1
1.2. Studiens formål.....	2
1.3. Avgrensning.....	3
1.4. Problemstilling.....	4
1.5. Begrepsavklaring	5
1.6. Oppgavens oppbygging	5
2. Teori	7
2.1. Emosjoner.....	7
2.1.1. Psykologiens emosjoner	7
2.1.2. Grunnleggende emosjoner.....	8
2.1.3. Dominante tilnærminger for konseptualisering av emosjoner	9
2.2. Musikalske emosjoner	10
2.2.1. Induserte og oppfattede emosjoner	10
2.2.2. Psykologiske mekanismer	11
2.2.3. GEMS.....	16

2.2.4.	Lytter, musikk og situasjon	18
2.2.5.	Personlighet og musikalske emosjoner	20
2.2.6.	Nostalgi	21
2.3.	Hverdagsmusikk	23
2.3.1.	Slobodas 10 dimensjoner	24
2.3.2.	Musikalsk affektregulering i hverdagen.....	26
2.3.3.	Musikk i hverdagen – identitet og mening.....	27
2.3.4.	MuPsych.....	29
2.4.	Sosial distansering og psykiske påkjenninger	30
2.4.1.	Psykiske påkjenninger av karantene	31
2.4.2.	Mental helse under koronapandemien.....	32
2.4.3.	Ung mental helse i nedstengingen av Norge 2020.....	33
2.4.4.	Mediebruk, musikklytting og livskvalitet under covid-19.....	34
2.4.5.	Sosial distansering – en trigger for nostalgi?	34
3.	Metode.....	36
3.1.	Hypoteser.....	36
3.2.	Metodisk tilnærming og design	37
3.2.1.	Experience Sampling Method	37
3.3.	Fremgangsmåte.....	39
3.4.	Datainnsamling og undersøkelser.....	41
3.4.1.	Innsamlingsverktøyet MuPsych	41
3.4.2.	Deltakervariabler	42
3.5.	Utvalg	44
3.6.	Etiske utfordringer	45
3.7.	Operasjonalisering av variabler	46
3.7.1.	HEXACO-PI-R	47
3.7.2.	Emosjon.....	47

3.7.3.	Intensitet av emosjon.....	48
3.7.4.	Resterende avhengige variabler	48
3.8.	Kvalitetssikring.....	49
3.8.1.	Relabilitet	49
3.8.2.	Validitet.....	49
3.9.	Analyse av datainnsamling	52
3.9.1.	Analyseverktøy.....	52
3.9.2.	Deskriptive Analyser.....	52
3.9.3.	Korrelasjon «Pearsons R»	52
3.9.4.	Blandet-effekt ANOVA	53
4.	Resultat.....	55
4.1.	Deskriptiv statistikk.....	55
4.1.1.	Bakgrunnsvariabler	55
4.1.2.	Covid-19 bakgrunnsvariabler	57
4.1.3.	Uavhengige variabler	58
4.1.4.	Avhengige variabler	59
4.2.	Emosjoner.....	65
4.3.	Emosjonell intensitet	66
4.4.	Emosjonell energi	68
4.5.	Emosjonell Valens	70
4.6.	Musikalsk nostalgi	72
4.7.	Musikalsk stemning	73
4.8.	Musikalsk nytelse	74
5.	Diskusjon.....	75
5.1.	Studiens hovedfunn	76
5.2.	Deltakervariabler	77
5.2.1.	Generelle bakgrunnsvariabler	77

5.2.2.	Covid-19 bakgrunnsvariabler	78
5.3.	Økt nostalgi i en nasjonal nedstenging	79
5.4.	Musikalsk nytelse og stemning etter nasjonal nedstenging	82
5.5.	Positive musikalske emosjoner	84
5.6.	Personlighetstrekk og korrelasjoner	87
5.7.	Studiens utfordringer	89
5.7.1.	Gjennomføring av ESM og MuPsych	89
5.7.2.	Informanter	90
5.7.3.	Innsamlingsdesign og dataanalyse	92
6.	Avslutning	95
6.1.	Oppsummering	95
6.2.	Konklusjon.....	97
6.3.	Teoretiske implikasjoner for det musikkvitenskapelige feltet og anbefaling til videre forskning.....	98
7.	Litteraturliste.....	102
Vedlegg 1	107
Vedlegg 2	109
Vedlegg 3	113
Vedlegg 4	114
Vedlegg 5	117
Vedlegg 6	118
Vedlegg 7	120

Tabeller

- Tabell 1:** Deltakervariabler
- Tabell 2:** Deskriptiv statistikk om musikalsk bakgrunn
- Tabell 3:** Lyttesituasjon
- Tabell 4:** Covid-19 deltakervariabler
- Tabell 5:** HEXACO-Pi-R Personlighetstrekk
- Tabell 6:** Avhengige variabler uten tidsintervall.
- Tabell 7:** Avhengige variabler med tidsintervall
- Tabell 8:** Pearsons R med personlighet og musikalske emosjoner
- Tabell 9:** Pearsons R med personlighet og ikke-musikalske emosjoner
- Tabell 10:** Januar Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet
- Tabell 11:** April Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet
- Tabell 12:** September Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet
- Tabell 13:** Januar Pearsons R personlighet og emosjonell energi
- Tabell 14:** April Pearsons R personlighet og emosjonell energi
- Tabell 15:** September Pearsons R personlighet og emosjonell energi
- Tabell 16:** Januar Pearsons R personlighet og emosjonell valens
- Tabell 17:** April Pearsons R personlighet og emosjonell valens
- Tabell 18:** September Pearsons R personlighet og emosjonell valens
- Tabell 19:** Pearsons R personlighet og nostalgi
- Tabell 20:** Pearsons R personlighet og musikalsk stemning
- Tabell 21:** Pearsons R personlighet og musikalsk nytelse

Figurer

- Figur 1:** MuPsych Innsamlingsdesign
- Figur 2:** HEXACO-Pi-R av informanter
- Figur 3:** Emosjoner
- Figur 4:** Emosjonell valens
- Figur 5:** Musikalsk nytelse og stemning
- Figur 6:** Emosjonell valens og energi
- Figur 7:** Emosjonell intensitet

Innledning

1.1. Bakgrunn og aktualisering

12. mars 2020 valgte den norske regjeringen å stenge ned store deler av samfunnet i Norge på grunn av covid-19 pandemien. Det ble satt strenge sosiale føringer med oppfordring til å være mest mulig hjemme og unngå andre mennesker for å forhindre smitte. Dette er sagt å være de mest inngripende tiltakene som har blitt innført i Norge i fredstid. Skoler, barnehager og universiteter, flere store og små bedrifter, kultur og idrettsaktiviteter stengte over en lengre periode og som førte til hjemmekontor og hjemmeskole, konkurser for flere bedrifter, og hvor mange opplevde å bli permittert eller sagt opp (Regjeringen.no, 2020).

Tiltakene påvirket menneskers hverdag på mange måter, både fysisk og psykisk. Flere studier viser til unge mennesker som en utsatt gruppe for psykiske plager og nedsatt livskvalitet. Dette knyttes blant annet til opplevelsen av mestring siden mangel på sosiale møtepunkter, selvdisciplin og prokrastinering og ensomhet vil kunne føre til mangel av mestringsopplevelse i hverdagen (Bekkhuis, Von Soest, & Fredriksen, 2020; Brooks et al., 2020; Chirikov, Soria, Horgos, & Jones-White, 2020; Tekna, 2020; Von Soest, Bakken, Pedersen, & Sletten, 2020). Svartdal (2018) beskriver mestring som et begrep innen moderne psykologi og viser til en person som håndterer utfordringer og oppgaver som kommer i løpet av livet. Dette kan både være praktiske og emosjonelle utfordringer. Begrepet henger sterkt sammen med selvregulering og viser til en persons regulering av atferd, tenkning og emosjoner til et mål som personen har satt seg. Å endre rutiner ved å planlegge bedre, endre prioriteringer og skape en langsiktig tenkning, viser alle et uttrykk for mestring (Svartdal, 2018).

Kulturlivet i Norge ble hardt rammet av nedstengingen i 2020. Teater, konserter, kinoer og andre kulturarenaer måtte stenge på ubestemt tid, og førte til økonomiske problemer i form av tapte inntekter for svært mange bedrifter og enkeltmennesker i arbeid med kulturarrangement. I mangel av fysiske arrangementer er det trolig at digitale kulturelle tjenester som strømmetjenester av musikk og film ville øke. Våren 2020 ble flere kulturelle innslag strømmet på nettsider og grupper på sosiale medier (Elstad, Jansson, & Døving, 2020).

En nylig publisert australsk studie viser til funn av at musikklytting kan være med på å gi økt livskvalitet under en pandemi (Krause, Dimmock, Rebar, & Jackson, 2020). Kari Holdhus (2020) argumenterer for at estetikk og kunst har en enda viktigere rolle i krisetid enn ellers, fordi kunst og kultur danner fellesskap, er samlende og skaper mestring, og gir samtidig

mulighet for å glemme tid og sted i øyeblikket. I en hverdag med sosial distansering, hjemmekontor og minimering av sosiale kontakter, er det sannsynlig at musikk spiller en større rolle for lytteren enn ellers. Musikklytting i hverdagen er en aktivitet som vanligvis gjøres på egen hånd parallelt med andre repetitive aktiviteter. Musikk hjelper til med å gjøre aktiviteten mindre kjedelig. Bruken av musikk i hverdagen er svært individuelt og kulturelt betinget, men emosjonene musikk bringer frem i hverdagen har likhetstrekk, og er avhengig av samspillet mellom musikken, lytteren og situasjonen mennesker befinner seg i (Patrik N. Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas, & Silva, 2008).

An important component of understanding how music is used in everyday life is clarifying the various reasons for listening to music. The reasons people have for music listening directly relate to the role music plays in their lives, and how they use it to fulfil particular needs.

(Randall & Rickard, 2017, p. 479).

1.2. Studiens formål

Formålet med studien er å undersøke hvordan tiltakene av nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien påvirker lyttevaner og emosjoner ved musikklytting. Studien er under det musikkvitenskapelige fagfeltet med søkelys på musikk og emosjoner. Samtidig har fagfeltene sosiologi og psykologi en naturlig relevans, siden målet er å utforske og danne kunnskap om menneskers bruk og opplevelser av musikklytting i en krisetid og sammenligne mulige endringer før, under og etter nedstengingen i 2020. Hverdagslige rutiner kan trolig blitt endret av nedstengingen og påvirket hvordan vi lytter til musikk, hva vi lytter til og hvilke og hvor sterke emosjoner vi får av musikklytting.

Datamaterialet er innsamlet med bruk av *Experience Sampling Method* (ESM) som metode. Applikasjonen MuPsych ble brukt som innsamlingsverktøy siden den er designet for å samle inn ESM av musikkopplevelser i hverdagen. MuPsych gir blant annet muligheter for å sende spørsmål til informantene direkte når de lytter til musikk på sine smarttelefoner (Randall & Rickard, 2012). Informantene er studenter som alle har flere likheter til felles, blant annet å studere musikk, med flere års musikkerfaring, og er generelt aktive i musikalske aktiviteter. Datamaterialet gir informasjon om informantenes hverdag; i lyttemønster, affekter og emosjoner, og de situasjonene informantene befinner seg i lytteøyeblikket. Målet med studien

er å bidra til økt forståelse av hvordan en nedstenging kan påvirke menneskers bruk av musikk og de emosjoner som trigges av å lytte til musikk i hverdagen. Gjennom bruk av analyseverktøy for å sammenligne de tre innsamlingsperiodene i januar, april og september, gis det muligheter for å undersøke hvordan bruken av musikklytting påvirket informantene før, under og etter nedstengingen 2020.

Jeg har valgt å benytte meg av Patrik N. Juslin et al. (2008) sin studie *An Experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music, and Situation* som teoretisk og metodisk rammeverk for denne studien. I likhet med denne studien er datamaterialet samlet inn ved bruk av experience sampling method (ESM). Patrik N. Juslin et al. (2008) beskriver at hvilke emosjoner mennesker får av å lytte til musikk er sterkt avhengig av situasjonelle og individuelle faktorer, hvor samspillet mellom kontekst, lytterens sinnsstemning og hva som lyttes til, påvirker de emosjonelle reaksjonene som trigges. Med dette som teoretisk utgangspunkt, er det sannsynlig at de emosjoner informantene får av å lytte til musikk vil være av ulik karakter og utfall før, under og etter den nasjonale nedstengingen i 2020. Dette fordi den situasjonelle faktoren vil være ulik for hver innsamlingsperiode. Nedstengingen vil trolig påvirke hvilken sinnsstemning lytteren har, og hvilken musikk lytteren velger å lytte til. Hypotesespørsmål som kobles til rammeverket og annen relevant teori presenteres i kapittel 3. En grundigere redegjørelse for (Patrik N. Juslin et al., 2008) sitt metodiske og teoretiske rammeverk vil presenteres i teorikapitlet; Lytter, musikk og situasjon.

1.3. Avgrensning

Studien ligger i fagfeltet musikkvitenskap, under fagområdet musikk og emosjoner. Fordi studien undersøker hvordan musikklytting påvirker en utvalgt gruppe mennesker over tre ulike perioder, er det naturlig at fagfeltene sosiologi og psykologi inkluderes i studien. Hovedfokuset er vektet på emosjoner av musikklytting. Det vil si at andre musikalske aktiviteter, som musikkutøvelse, ikke er med i denne studien. Studien setter kun søkelyset på reaksjoner, opplevelser og emosjoner ved musikklytting i hverdagen, og konsentrerer seg om musikkinduserte emosjoner og informantenes opplevelse av musikken.

Studiens metodiske tilnærming skaper enkelte avgrensninger som bør nevnes. Studien er en kvantitativ oppgave med utgangspunkt i data som er innhentet for studiens formål ved hjelp av ESM. Metoden henter data på en måte som utforsker lyttemønster i hverdagen og er derfor

ikke egnet for å konkludere noen kausalitet. Dette forklares og diskuteres i kapittel 3. Til videre forskning vil det være interessant å utforske både kvalitative og kvantitative studier på enkeltindivider, og med en større gruppe mennesker. Dette diskuteres videre i delkapittel 6.3. For denne studien er det kun valgt ut en spesiell gruppe mennesker som har likhetstrekk i alder, musikalsk interesse og beskjeftigelse. Det vil si at studiens formål ikke vil inkludere undersøkelser av hvordan populasjonen påvirkes av musikklytting under nedstengingen i Norge, men hvordan en spesifikk gruppe mennesker påvirkes av musikklytting i de tre periodene. Dette gjør det mulig å gi bedre analysegrunnlag av gruppens resultater fra datainnsamlingen enn om studiens utvalg hadde vært en annen mer åpen gruppe mennesker. Dette forklares videre i kapittel 3.

1.4. Problemstilling

Med studiens formål som utgangspunkt lyder problemstillingen som følger:

Hvordan har tiltakene rundt nedstengningen i Norge grunnet covid-19 pandemien endret vaner og emosjoner tilknyttet musikklytting?

Tiltakene som ble innført under nedstengingen våren 2020 gir en unik mulighet til å forstå hvordan sosial distansering og isolasjon påvirker menneskers humør og emosjoner i hverdagen. Dette er både interessant og viktig å utforske siden det per nå finnes lite forskning om musikkbruk i en ny og annerledes hverdag. De nasjonale tiltakene vil trolig ha påvirket hverdagsmønsteret til mennesker, samt bruken av musikklytting i denne perioden. På grunn av den teknologiske utviklingen er det i dag mulig å observere og samle inn data rundt hverdagsmønster og lyttemønster i hverdagen på en enkel og tilgjengelig måte. Det skaper nye muligheter for å kartlegge og forstå hvordan musikk brukes i hverdagen i vanskelige perioder.

Nytteverdien ved å undersøke mønster og emosjonelle reaksjoner ved lytting av musikk under en nasjonal nedstenging er stor. Det vil skape større bevissthet rundt musikkens funksjon i en ensom og isolert hverdag, og være med og skape forståelse i hvordan mennesker bruker musikk på ulike måter i hverdagen.

1.5. Begrepsavklaring

Emosjon inngår i paraplybenevnelsen *affekt*. *Affekt* inneholder ulike fenomener som gir en form for psykologisk påvirkning - som emosjoner, stemninger og humør. Begrepet stammer fra det latinske ordet «*motus*» som betyr «bevegelse» eller «å røre rundt». *Emosjon* som begrep i hverdagstale oppfattes ofte mekanisk, akademisk og lite hverdagslig. I slike situasjoner brukes heller ordet *følelse*. Til sammenligning, vil begrepet *følelser* romme mer enn hva som ligger i begrepet *emosjoner*. Mens utsagnet «Jeg føler meg uvel» beskriver en fysisk tilstand, dreier «jeg føler meg ikke klar» seg om en motivasjon. Dette kan tyde på det brede bruksområdet ordet inneholder. Bruken av *følelse* i forskning vil på den måten bli upresist og utfordrende å bruke (Patrik N Juslin, 2016, p. 198). I denne studien er det derfor valgt å utelukke begrepet *følelse* og heller bruke ordene *emosjon*, *sinnsstemning* og *humør*. Unntaket av dette er ett spørsmål fra datasamlingen hvor informantene fikk beskjed om å svare på «Hvordan føler du deg nå?», med svaralternativ med en rekke bestemte emosjoner (Se Vedlegg 1). Grunnen til at denne formuleringen ble brukt var ikke forvirre informantene med faglig terminologi.

1.6. Oppgavens oppbygging

Oppgaven består av seks kapitler. Kapittel 1 innleder oppgaven og presenterer studiens formål, problemstilling, avgrensning av oppgaven og begrepsavklaring. Kapittel 2 presenterer teori og forskning. Her gis en kort innføring i emosjonsteori ut ifra et psykologisk perspektiv om grunnleggende emosjoner og ulike dominante tilnærminger i konseptualisering av emosjoner. I samme kapittel presenteres musikalske emosjoner gjennom å vise til forskjellige tilnærminger av de mest kjente forskningsmiljøene innen musikalske emosjoner. Dette er P. Juslin and Västfjäll (2008) sitt rammeverk *BRECVEMA-modellen*, *GEMS-modellen* til Zentner, Grandjean, and Scherer (2008) om hvilke emosjoner som oftest kobles til lytting av musikk, Patrik N. Juslin et al. (2008) sin forskning om sammenkoblingen mellom lytter, musikk, situasjon for å skape emosjonelle reaksjoner, teori som viser til personlighet og musikalske emosjoner, og avslutningsvis teori og forskning rundt nostalgi. Neste delkapittel i teorikapitlet tar for seg begrepet *hverdagsmusikk* gjennom å presentere Sloboda (2010) sine 10 dimensjoner for hva som definerer hverdagsmusikk, forklaring på hvordan musikklytting kan brukes som affektregulering i hverdagen, og hvordan musikk i hverdagen skaper identitet og mening. I tillegg presenteres datainnsamlingsverktøyet *MuPsych*, som innhenter data av situasjoner som omhandler lytting i hverdagen.

Kapittel 3 gir en innføring i det metodiske rammeverket av oppgaven. I dette kapitlet blir først de fire hypotesespørsmålene presentert basert på relevant teori. Deretter blir det metodiske designet og fremgangsmåten forklart; hvordan datainnsamlingen og undersøkelsene ble designet og gjennomført, utvalget av informanter, etiske utfordringer, operasjonalisering av variabler, kvalitetssikring og avslutningsvis forklart og argumentert for hvilke analyseverktøy som ble brukt selve analysene. I kapittel 4 blir resultatene av analysene presentert gjennom tekst og relevante tabeller. Kapitlet er inndelt ved å først presentere deskriptiv statistikk, og deretter til de avhengige variabler som ble undersøkt i studien; *emosjoner, emosjonell intensitet, emosjonell energi, emosjonell valens, nostalgi, musikalsk stemning og musikalsk nytelse*.

I Kapittel 5 settes resultatene i sammenheng med teori og forskning og diskutert. Kapitlet inndeles ved å vise til studiens hovedfunn, og deretter drøfte hypotesene, som ble presentert i kapittel 3, gjennom analyser av resultater i lys av tilgjengelig teori. Deretter presenteres studiens utfordringer. Oppgavens siste kapittel inneholder avsluttende kommentarer, oppsummering og konklusjon, og viser til teoretiske implikasjoner og anbefaling til videre forskning.

2. Teori

I dette kapitlet presenteres en redegjørelse for ulike teoretiske perspektiver og tidligere studier som kan knyttes til masteroppgavens problemstilling og tematikk. Teorikapitlet er inndelt i fire hovedkapitler; *emosjoner*, *musikalske emosjoner*, *hverdagsmusikk*, og *sosial distansering og psykiske påkjenninger*. Hvert hovedkapittel inneholder ulike delkapitler som presenteres i starten av hovedkapitlene.

2.1. Emosjoner

Kapitlet *Emosjoner* tar for seg begrepet *emosjon* og inndeles i underkapitlene *Grunnleggende emosjoner* og *Dominante tilnærminger for konseptualisering av emosjoner*.

2.1.1. Psykologiens emosjoner

Innen psykologien forklares emosjoner som en vitenskapelig konstruksjon av fenomener som deles inn i følelser, oppførsel og kroppslige reaksjoner som smeltes sammen i løpet av en hverdag. En overordnet og teoretisk forklaring for hvordan emosjoner dannes, deles inn i tre ulike nivåer; *fenomenologisk nivå* (emosjoner og humør), *funksjonsnivå* (informasjonsprosessering), og *maskinvarenivå* (prosesser i hjernen med nevroner, hormoner og gener). Fra et psykologisk perspektiv er det det funksjonelle nivået som er utgangspunkt. Informasjonsprosessering har størst fokus, men det er også med innslag av de andre nivåene for å sette emosjoner i kontekst (Sloboda & Juslin, 2010, p. 75). Sloboda and Juslin (2010) omtaler emosjoner som sammensatte opplevelser. Disse består av flere ulike subkomponenter som til sammen vil trigge intense reaksjoner i ulik varighet:

Emotions are relatively brief, intense, and rapidly changing responses to potentially important events (subjective challenges or opportunities) in the external or internal environment, usually of a social nature, which involve a number of subcomponents (cognitive changes, subjective feelings, expressive behavior, and action tendencies) that are more or less ‘synchronized’. (Sloboda & Juslin, 2010, p. 74).

Subkomponentene Sloboda and Juslin (2010) viser til er *kognitiv vurdering og endring*, *subjektive følelser*, *uttrykksfulle handlinger*, og *aktive handlinger*. Sammensatt er de med på å skape en emosjonell reaksjon. Selv om de fleste psykologer er enige i at emosjoner er en

sekvens av hendelser, er det uenighet i hvilke sekvenser som emosjoner faktisk består av og når emosjonen starter og slutter. Grunnen til dette baseres på den mye brukte teorien om *konstant sinnstemning* som mennesker er i - at mennesker alltid er i en form for affekt. Her menes det at en affektiv prosess samtidig er en *konstant* prosess. Skillet mellom emosjon fra humør og sinnstemninger er vanligvis forbundet med grad av intensitet og lengde. Emosjoner oppfattes kortere og mer intense, enn humør og sinnstemning som er svakere og lengere (pp.74-76).

2.1.2. Grunnleggende emosjoner

En av de større utfordringene innen emosjonsforskning er hvordan emosjoner skal kategoriseres og forstås. En av de mest anerkjente teorier er at mennesker har et sett med grunnleggende emosjoner (basic emotions). Denne teorien er blant annet basert på ansiktsstudien til Ekman and Friesen (1986) som viste at mennesker, uavhengig av kulturforskjeller, kan gjenkjenne syv grunnleggende emosjoner i andres ansiktsuttrykk. Studien viste til glede, overraskelse, sinne, sorg, frykt, avsky og forakt som grunnleggende emosjoner (pp.159-168). I dag er det fremdeles stor enighet at det finnes et begrenset antall utvalgte universelle emosjoner som er medfødte, men uenighet i hvor mange av emosjonene som kan forklares som grunnleggende. *Glede, sinne, sorg, frykt og avsky*, er fremdeles ansett som grunnleggende. De andre som ikke inngår som grunnleggende emosjoner omtales ofte for sekundære, blandede eller komplekse emosjoner. Disse hevdes å vekkes i kombinasjonen mellom flere grunnleggende emosjoner. Eksempelvis kan emosjonen *nostalgi* anses for å være en kombinasjon av sorg og glede (Sloboda & Juslin, 2010, pp. 76-77; Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006, p. 976).

Grunnleggende emosjoner knyttes og trigges av menneskets biologiske reguleringsystem og er utviklet for å skape tilpassede håndteringer av grunnleggende livsoppgaver (Ekman, 1992, p. 171). Sloboda and Juslin (2010) omtaler grunnleggende emosjoner for distinkte funksjoner som er med på å hjelpe individets overlevelse. De finnes i alle kulturer, er opplevd som unike emosjoner, kommer tidlig i utviklingen, involverer distinkte mønstre av fysiologisk endring, kan utredes av andre primater, og har distinkt uttrykk i ansikt og vokal (pp. 76-77).

2.1.3. Dominante tilnæringer for konseptualisering av emosjoner

Det finnes tre dominante tilnæringer for konseptualisering av emosjoner; *kategorisk tilnærming*, *dimensjonal tilnærming*, og *prototype tilnærming* (Sloboda & Juslin, 2010, pp. 76-79).

Kategorisk tilnærming ligner grunnleggende emosjoner i forståelsen av hvordan emosjoner skiller seg kategorisk fra hverandre. Her menes et begrenset utvalgt antall medfødte og universelle emosjoner som affekter opprinnelig stammer fra. I en kategorisk tilnærming vil alltid emosjoner skapes ut ifra et *mål* om å oppnå noe. Dette hevdes å være nedarvet i alle mennesker, som har gjennom flere vurderinger av hendelser over en lengre periode i evolusjonen utviklet et sett med grunnleggende emosjoner (p.76).

En av kritikkene til kategorisk tilnærming er uenigheten i hvilke emosjoner som skal anses for å være grunnleggende emosjoner, hvor teoretikere ikke er enige om andre enn de fem emosjonene *glede*, *sinne*, *sorg*, *frykt* og *avsky*. Sloboda and Juslin (2010) kritiserer teorien for å være *for snever* i spekteret av emosjonelle reaksjoner og opplevelser som ikke vil komme godt nok frem (p.77). Her menes det at grunnleggende emosjoner ikke gjør rettferdighet til den store variasjonen av emosjoner som oppleves i løpet av hverdagen. Et motargument er at grunnleggende emosjoner må sees i sammenheng med kognitiv vurdering som vil skape en skala over komplekse emosjoner. Emosjoner som skapes gjennom andre impulser enn den kognitive vurderingen tas ikke med i en kategorisk tilnærming (p.77).

Dimensjonal tilnærming er en konseptualisering av emosjoner ut ifra en vid og affektiv dimensjon. Det finnes flere dimensjonale modeller, hvor den todimensjonale modellen *Circumplex-modellen* er mest anvendt innen forskning. Modellen baserer seg på dimensjonene *glede* (pleasure) og *energi* (arousal) for å nå to viktige aspekter av emosjoner; at de kan variere i likhetsgrad og at enkelte emosjoner vil kunne oppfattes som bipolare. En av kritikkene til *Circumplex*-modellen er derimot at dimensjonene ikke kan anses for å være bipolare og at mennesker kan oppleve både positive og negative emosjoner samtidig, som modellen ikke tar høyde for. Enkelte emosjoner vil ha likheter i *glede* og *energi*, men samtidig være svært ulike. Eksempelvis vil *frykt* og *sinne* score på lav *glede* og høy *energi*. Sloboda and Juslin (2010) påpeker derfor at dimensjonale modeller har lite teoretisk dybde om det ikke sees sammenheng med annen forskning (p.78).

Prototypisk tilnærming undersøker hvilken funksjon ulike emosjoner har. Det vil si at emosjoner har ulike fordeler og ulemper som gjør at enkelte emosjoner vil passe bedre til

noen situasjoner enn andre. Eksempelvis vil et utvalg emosjoner passe bedre til å skape glede enn andre, mens andre emosjoner har fordeler som passer bedre til å skape sinne eller frykt. Styrken til en prototypisk innfallsvinkel ligger i kombinasjonen mellom dimensjonale og kategoriske tilnærminger, og er basert på en hierarkisk modell ut ifra menneskers verbale uttrykk til emosjoner. Kritikken av en prototypisk tilnærming er at grunnlaget for emosjonene kun er basert på menneskers verbale fortolkninger av emosjoner, og at språket ikke er tilstrekkelig til å fremstille hele spekteret av emosjoner. Det foreligger samtidig en diskusjon om hvilke emosjoner som faktisk kan kvalifiseres som prototypiske emosjoner (pp.79-80). En forutsetning for en prototypisk dimensjon påpeker Sloboda and Juslin (2010) er å akseptere de tåkete begrensninger som ligger mellom emosjonskategorier (p.79).

2.2. Musikalske emosjoner

I dette kapitlet vil musikalske emosjoner forklares gjennom å vise til ulike tilnærminger fra de mest kjente forskningsmiljøene innen dette fagfeltet. Første kapittel beskriver og skiller mellom hva som menes med begrepene *induserte emosjoner* og *oppfattede emosjoner*. Andre kapittel tar for seg hvilke psykologiske mekanismer som ligger til grunn for hvordan musikkinduserte emosjoner kan skapes. Her vil P. Juslin and Västfjäll (2008) sitt rammeverk *BRECVEMA-modellen* presenteres. I neste delkapittel beskrives modellen til Zentner et al. (2008) om hvilke emosjoner som lett kobles opp mot musikklytting. Kapitlet etter viser til Patrik N. Juslin et al. (2008) sin forskning om emosjonelle reaksjoner av musikklytting som bestemmes ut ifra forholdet mellom musikk, lytter og situasjon. Deretter blir personlighet sett i sammenheng med hvordan og hvilke musikalske emosjoner som vekkes. Avslutningsvis i siste kapittel blir nostalgi, som en musikalsk emosjonell reaksjon, forklart og beskrevet.

2.2.1. Induserte og oppfattede emosjoner

Innen musikkvitenskapelig forskning ligger det tydelige skiller mellom *oppfattede emosjoner* og *induserte emosjoner* (Sloboda & Juslin, 2010, p. 81). *Oppfattede emosjoner* omfatter muligheten til å forstå hvilken emosjon eller affekt et stykke musikk har. Det er eksempelvis mulig å beskrive et musikkstykke som melankolsk, trist, morsomt, glad eller noe lignende. Å beskrive musikk med emosjoner betyr likevel ikke at lytteren kjenner på og vekker disse emosjonene selv. Lytteren *oppfatter* hvilke emosjoner som forsøkes formidles i musikken. Oppfattede emosjoner kan analyseres og avgjøres ut ifra de musikalske virkemiddel som er brukt sammen med kulturell kontekst. Dette kan være harmoniske og melodiske valg, tekst, tempo, og styrkegrad. De fleste mennesker uten musikalsk trening kan lytte til et

musikkstykket og avgjøre hvilken emosjon eller sinnstemning musikkstykket har ut ifra musikalske virkemiddel som er brukt. I en slik situasjon oppfatter og forstår lytteren hvilke emosjoner komponisten har lagt i komposisjonen og hva stykket skal formidle (Tan, Pfordresher, & Harré, 2017, pp. 242-243).

Induserte emosjoner er de emosjonelle reaksjoner lytteren faktisk får av musikklytting. Dette kan eksempelvis beskrives som «denne musikken *gjør* meg alltid glad», eller «Jeg ble nostalgisk av å lytte til musikken». Det er ikke uvanlig at induserte og oppfattede emosjoner kan henge sammen, men det er også vanlig at det finnes dissonanser, hvor den oppfattede emosjonen er av en helt annen karakter enn den emosjonen lytteren får indusert av å lytte til musikken (Tan et al., 2017, pp. 242-243). Hvordan musikk kan indusere emosjonelle reaksjoner i lytteren kan nærmere forklares med psykologiske mekanismer og kontekst.

2.2.2. Psykologiske mekanismer

P. Juslin and Västfjäll (2008) har undersøkt hvilke mekanismer som ligger til grunn for hvordan emosjoner skapes og kan trigges ved musikklytting. Målet var å skape et teoretisk rammeverk basert på seks *psykologiske mekanismer* for å systematisere og «rydde» opp i fagfeltet om musikk og emosjoner. Psykologiske mekanismer legger til grunn hvilke prosesser i hjernen og kroppen som er med på å trigge emosjoner. P. Juslin and Västfjäll (2008) viser at hver og en mekanisme i seg selv ikke direkte kobles til en emosjon, men at mekanismene gir grunnlag for hvilke kroppslige og psykiske prosesser som kan trigge en emosjon ved å lytte til musikk i hverdagen (p. 563).

Patrik N Juslin (2019) beskriver fem premisser som avgjør hvordan musikk og emosjoner henger sammen; emosjoner aktiveres og er avhengig av utviklede mekanismer i kroppen, musikk engasjerer flere emosjonelle mekanismer, begrensninger til menneskelig introspeksjon, emosjonelle responser til musikk er iboende sosiale, og til slutt at musikalske emosjoner er avhengig av interaksjonen mellom lytter, musikken og konteksten (p. 16-23). «Broadly speaking, a mechanism refers to those causal processes through which an outcome is brought into being» (Patrik N Juslin, 2019, p. 253). Ut ifra denne forståelsen av en mekanisme vil det bety at for å koble musikk og emosjoner sammen, må en av mekanismene aktiveres ved en musikalsk begivenhet.

2.2.2.1. BRECVEMA-modellen

I 2008 utviklet P. Juslin and Västfjäll (2008) et rammeverk på seks psykologiske mekanismer som forklarer hvordan musikalske emosjonelle reaksjoner dannes. Dette var; *hjernestammereflekser, evaluerende betingelser, emosjonell smitte, visuelle forestillinger, episodiske minner, og musikalske forventninger* (p.563). I ettertid har rammeverket blitt utvidet med to nye mekanismer; *rhythmic entrainment* og *estetisk dømmekraft*. Disse ble først ikke tatt med fordi de utforsker andre mekanismer utover hva som trigges av hjernen. Rhythmic entrainment forholder seg til en kroppslig tilnærming for å danne musikalske emosjoner, og estetisk dømmekraft omhandler tanken om at estetikk i seg selv skaper emosjoner. Sistnevnte mekanisme er fremdeles i diskutert om hvorvidt den kan anses for å være en mekanisme eller ikke. Likevel danner de åtte mekanismene rammeverket *BRECVEMA-modellen* (Patrik N Juslin, 2019, pp. 408-453)

Den første mekanismen, brainstem reflexes, eller *hjernestammereflekser*, er en prosess som skapes i en lytter ved at en lyd skiller seg fra andre lyder og gjør at det auditive systemet varsler hjernen. Dette kan være høye lyder som en sirene, og enkelte lyder kan faktisk vekke deler av nervesystemet i større grad. Hjernestammereflekser er konstant aktivert i hjernen, også når vi sover. Siden denne mekanismen er laget for å reagere på farer, er det en av de mer primitive responsene som går direkte inn til hjernen. Det vil derfor ikke være mulig å styre stimuliene som trigges eller respondere på dem siden de er innskrevet i genene. Emosjonelle reaksjoner som overraskelse og frykt skapes vanligvis av hjernestammereflekser (P. Juslin & Västfjäll, 2008, p. 564). Juslin (2019) hevder til tross for mekanismens primitivitet at hjernestammereflekser er med på å skape noen av de dypeste estetiske opplevelsene av musikklytting (pp. 273-274).

Rhythmic Entrainment er et begrep som er utfordrende å fullt beskrive siden det i så stor grad baseres på kroppslige mekanismer. Mekanismen går ut på tanket at mennesker er rytmiske vesener av natur, hvor musikkens og den kroppslige rytmen sammenkobles. En av de sterkeste kroppslige rytmene er hjerterytmene. Ved musikklytting vil hjerterytmene kunne synkronisere seg til musikkens rytme, som blant annet er en vanlig reaksjon i utøvende musikalske aktiviteter som å synge i kor, men også ved musikklytting (Müller & Lindenberger, 2011) Synkroniseringsprosessen vil kunne vekke emosjonelle reaksjoner, fordi det skapes en lyst til å bevege seg og som igjen vil gi energi i kroppen. Rhythmic Entrainment er et godt eksempel på hvordan samspelet mellom kropp og hjerne har like stor del av

ansvaret for å skape emosjoner. I motsetning til *rhythmic entrainment*, tar de andre mekanismene utgangspunkt i kognitive emosjonelle responser, hvor hjernen først reagerer og sender signaler til kroppen. P. Juslin, Liljeström, Västfjäll, and Lundqvist (2010) hevder både kognitive og andre kroppslige reaksjoner og mekanismer henger sammen, og at det er vanskelig å skille de fra hverandre siden det er samspillet mellom kognitive og andre kroppslige reaksjoner som er essensielt for å vekke emosjonelle reaksjoner (P. Juslin et al., 2010, p. 621)

Emotional Contagion, eller *emosjonell smitte*, er den tredje mekanismen og henger sammen med *emosjonell empati*. Empati defineres som evnen til å leve seg inn i, identifisere, forstå og anerkjenne andres emosjonelle reaksjoner og tilstander, og er ikke unik for musikk (Svartdal, 2020). Prosessen av emosjonelle reaksjoner som vekkes av et stykke musikk skjer fordi hjernen oppfatter og reagerer på utvalgte akustiske trekk «som om» de er skapt fra en menneskelig stemme som formidler en emosjon. Lytteren vil kunne speile den formidlede emosjonen. Mekanismen har tilknytninger til emosjonell oppfattelse av musikk, som vil si at om musikken oppfattes som en valgt emosjon, vil lytteren kunne bli smittet og få den emosjonen induisert. Oppfattede emosjoner kan derfor til en viss grad inducere den samme emosjonen til lytteren. Emosjonell smitte kan skje gjennom alle typer instrumenter og musikksgjanger (P. Juslin & Västfjäll, 2008, pp. 565-566).

Overy and Molnar-Szakacs (2009) forsket på hvordan musikk, uavhengig av stiltrekk eller funksjon, har mulighet til å skape en auditiv representasjon av en annen person eller sosial gruppe. Representasjonen inkluderer både umiddelbar og abstrakt informasjon om den fysiske og emosjonelle tilstanden, og argumenterer for at musikk – i tillegg til å gi et hyggelig lydsignal, også skaper en opplevelse av å ikke være alene gjennom å skape ulike former for *agency*. Vi skal i delkapittel 2.3.3 gå nærmere inn på hva som menes med *agency*, men kort oppsummert er begrepet en samlebetegnelse for emosjon, persepsjon, kognisjon, bevissthet, identitet, energi og en kroppslig tilstedeværelse (DeNora, 2000, p. 20). Overy and Molnar-Szakacs (2009) foreslår at evnen musikk har til å kommunisere sosial og affektiv informasjon som skaper affekter av å være sammen med andre, er noe av grunnen til at mennesker i alle aldre og kulturer lytter til musikk. Den emosjonelle smitten som skjer er basert på imitasjon, synkronisering og delte opplevelser, og vil lettere forekomme ved imitasjon av vokale trekk enn fra et annet instrument. P. Juslin and Västfjäll (2008) viser til hvordan ulike musikalske trekk har likheter med menneskelig oppførsel og uttrykk. Enkelte instrumenter vil for eksempel ha likheter med vokale trekk og oppførsel som kan lure hjernen til å tro at det er

menneskelige stemmer og uttrykk som vil kunne vekke en emosjon (pp.565-566). Launay (2015) viser i sin studie til hvordan musikklytting alene er en sosial aktivitet, til tross for at det ofte har blitt assosiert som en asosial aktivitet. Det argumenteres for sosiale trekk gjennom menneskelig agency og noen ganger i kombinasjon med motoriske reaksjoner skaper et engasjement for en musikalsk lyd som vil oppleves på en sosial måte.

Evaluative Conditioning, eller *evaluerende betingelser*, er en mekanisme hvor gjentakelser og assosiasjoner spiller en viktig rolle. I prosessen vekkes emosjonelle reaksjoner av et musikkstykke fordi musikken kan trigge tidligere gjentagende hendelser av negativ eller positiv stimulus. Hendelsene behøver ikke være logisk eller bevisst koblet til musikken på noen spesiell måte, det er underliggende. Dette kan for eksempel være en sang som du har hørt mye på sammen med en venn i en bestemt periode. I en slik situasjon vil hjernen koble sangen til vennen og en positiv emosjon. Dette skjer fordi du var glad hver gang du møtte vennen. Ved å lytte til musikken i ettertid, vil positive glade emosjoner vekkes. Det behøver ikke være en bevisst handling at musikken kobles til den situasjonen. Dette kan ofte oppfattes forvirrende. Evaluerende betingelser er basert på noen av de eldste og automatiserte hjernedelene - amygdala og cerebellum. Det vil si at emosjonelle reaksjoner kan vekkes helt automatisk. Jo sterkere den emosjonelle responsen er, jo raskere vekkes den emosjonelle reaksjonen (P. Juslin & Västfjäll, 2008, pp. 564-565).

Mekanismen Episodic Memories, eller *episodiske minner*, er prosessen hvor emosjonelle reaksjoner induseres fordi musikken skaper et personlig minne av en spesifikk opplevelse. I aktiveringen av det episodiske minnet vekkes også emosjonen. I likhet med evaluerende betingelser baserer begge mekanismene seg på langtidsminner som ligger lagret i hjernen, men har ulik funksjon og prosessering. Til sammenligning er episodiske minner basert på eksakte minner, i motsetning til evaluerende betingelser som er vage og ubevisste assosiasjoner. Det er ikke uvanlig å bruke musikk som en form for minnebok, siden musikk som er koblet til episodiske minner gjør det lettere å huske tilbake til tidligere tider (pp. 567-568).

Juslin (2019) hevder episodiske minner bærer en viktig funksjon i hva det vil si å være menneske. De kan skape bilder og forståelse av hvem vi er, hvor vi kommer fra og hvor vi skal videre. Musikk som er koblet til minner skaper en metode å forutse fremtiden på, til tross for at minnene vil peke tilbake i tid (pp.316-319). Musikalske episodiske minner er ofte sosiale minner fordi det er mest vanlig å få sterke emosjonelle tilknytninger sammen med andre mennesker. Mekanismene som vekker minner i musikk er individuelle, og baseres på

personlige minner og preferanser, og tidligere erfaringer med musikk. Derimot er de emosjonelle reaksjoner som vekkes av episodiske minner likere og mer universelle. Spesielt er emosjoner som kombinerer sorg og glede, som nostalgi, mer vanlig å få av episodiske minner. Noe av grunnen til dette er at de vanligste episodiske minnene som dannes av musikklytting er minner fra barne- og ungdomsårene, siden mennesker i den perioden av livet kjenner sterkere på emosjoner, og lagres derfor lettere som minner (P. Juslin & Västfjäll, 2008, pp. 567-568; Patrik N Juslin, 2019, pp. 321-325). Nostalgi får en nærmere beskrivelse i delkapittel 2.2.6.

Visual Imagery, eller *visuelle forestillinger* er en prosess som kan vekke emosjonelle reaksjoner ved å skape indre mentale bilder ved musikklytting. Mekanismen har likheter med episodiske minner, men skiller seg fordi visuelle forestillinger ikke behøver ha et spesielt minne for å skape de mentale bildene. Hjernen bruker ulike minner, blander de inn sammen med musikken, og skaper bilder som eksempelvis naturlandskap. Visuelle forestillinger skapes vanligvis av tre ulike metoder som alle har til felles at de skapes i interaksjonen mellom musikalske strukturer og mentale bilder.

Den første metoden er mentale bilder som trigges ved assosiasjoner og skapes av musikalske strukturer og virkemidler. Det kan eksempelvis være en melodi som gradvis øker i toneleie. Lytteren vil skape bilder av noe som beveger seg gradvis høyere, som en fugl som flyr. Den andre metoden skaper mentale bilder om lytteren får tilgang til ny informasjon rundt musikken, komponisten eller konteksten rundt musikken. Den tredje metoden kobler lytterens eget liv og nåværende livssituasjon, og vil kunne skape mentale bilder som kobles til ulike aspekter i musikken. Den siste modellen brukes i dag blant annet i musikkterapi, hvor menneskers måte å speile musikken til sitt eget liv kan skape innsikt og sterke emosjoner (P. Juslin & Västfjäll, 2008, pp. 566-567).

Musical Expectancy, eller *musikalske forventninger*, er prosessen hvor emosjonelle reaksjoner vekkes av utvalgte musikalske trekk som bryter eller bekrefter musikkens kontinuitet. Ut ifra lytterens egne musikalske forventninger, påvirker tidligere lytteerfaringer og preferanser hvilke forventninger som legges til musikken. Om forventningene brytes, vil det kunne skape en emosjonell respons. Mekanismen skiller seg fra individer og kulturer – den er i stor grad tillært, og er avhengig i musikalske preferanser og trening. Forventningene som skapes i lytteren er som oftest underliggende i bevisstheten, og skjer uten at vi er klar over det. Musikalske forventninger kan skape mentale og fysiske reaksjoner, eksempelvis frysninger og tårer (P. Juslin & Västfjäll, 2008, p. 568).

Den siste mekanismen er Aesthetic Judgement, eller *estetisk dømmekraft*, og det diskuteres fremdeles om den kan ansees for å være en mekanisme eller ikke. Dette er fordi prosessen omhandler forståelsen av og emosjonelle reaksjoner av estetikk. Juslin (2019) er en av de som argumenterer for at estetisk dømmekraft er en mekanisme på lik linje med de andre, siden den omhandler opplevelsen musikk har til å skape emosjonelle reaksjoner. Estetisk dømmekraft er prosessen hvor verdien av et stykke musikk eller kunst bestemmes ut ifra et subjektivt ståsted som knyttes til kunstens egenskaper, form eller innhold. Evolusjonært sett er estetisk dømmekraft en ny mekanisme siden forståelsen av kunst er noe av det som tydeligst skiller mennesker fra dyr. Mekanismen er svært individuell, påvirker ulikt fra individ til individ i emosjonelle reaksjoner og musikkpreferanser. Enkelte opplever hyppigere og mer intense estetiske emosjonelle reaksjoner, i motsetning til andre som aldri opplever dette. Hva som trigger en estetisk påvirkning, er også svært individuelt. Enkelte personlighetstrekk kan eksempelvis være med på å bestemme hvordan lytteren reagerer (Patrik N Juslin, 2019, pp. 408-453).

Hver mekanisme kan i utgangspunktet alene fremprovosere en emosjonell reaksjon, men det er kombinasjonen mellom flere som skaper sterkere og intense reaksjoner. Kombinasjoner av mekanismer er også noe av det som fremkaller blandede emosjoner. P. Juslin et al. (2010) beskriver muligheten til å velge musikk selv vil påvirke hvilke av de åtte mekanismene som vekker emosjonelle reaksjoner hos lytteren. Eksempelvis vil nostalgi lettere trigges gjennom episodiske minner som er avhengige av at lytter har kjennskap til musikken (pp. 572- 617).

2.2.3. GEMS

Zentner et al. (2008) har utarbeidet et rammeverk for hvilke emosjoner som oftest forekommer ved musikklytting. Dette ble gjort ved fire sammenhengende studier som undersøkte og kategoriserte hvilke emosjoner hadde relevans til musikklytting, og hvilke som ikke hadde det. De utarbeidet deretter en ny modell for musikkinduserte emosjoner; *Geneva Emotional Music Scale* (GEMS). Grunnlaget for å lage en modell spesialdesignet for musikklytting var fordi det tidligere kun ble anvendt generelle emosjonsmodeller i forskning på musikklytting. Zentner et al. (2008) mente at andre generelle emosjonsmodeller ikke ville være treffende nok i å kartlegge musikkinduserte emosjoner, og laget derfor en ny modell på 40 emosjoner basert på de fire studiene (pp. 494-495).

For å lage modellen ble det først forsøkt kartlagt hvilke emosjoner som ville relateres til musikkinduserte emosjoner. Første studie hadde som mål å kartlegge hvilke emosjoner som

mennesker vanligvis bruker. Dette ble gjennomført ved å vurdere en liste på 515 emosjoner. Analysene av første studie reduserte antallet emosjoner som ble mest brukt til 146. Andre studie undersøkte hvordan og hvilke av de nye utvalgte emosjonene fra forrige studie som ble koblet til musikklytting. Ved å bruke selvrapportering og undersøkelser utforsket Zentner et al. (2008) samtidig om musikk sjanger, induerte og oppfattede emosjoner ville ha sammenheng med hverandre. Dette resulterte i en reduksjon av emosjonene til kun 89 emosjoner som ble relatert til musikalske emosjoner. Det ble i tillegg kartlagt at oppfattede og induerte emosjoner og musikk sjangere sterkt skiller seg fra hverandre (pp. 499-500).

Før den tredje studien ble gjennomført, ble de 89 emosjonene redusert til 66, fordi en del av dem hadde likheter og kunne anses som synonyme. Den tredje studien ble deretter gjennomført som en feltstudie ved en klassisk musikkfestival i Genève. 801 publikummere deltok i studien, som ble gjennomført ved å vurdere i hvor stor grad og hvilke av de 66 emosjonene deltakerne hadde kjent på ved musikklytting. Dette resulterte i en reduksjon på 40 emosjoner og ble utgangspunktet for den nye ni-faktormodellen for musikkinduserte emosjoner. Den siste studien ble gjennomført for å undersøke hvordan den nye modellen som ble skapt i studie tre ville fungere sammenlignet med de andre generelle emosjonsmodellene ved rapportering av musikkinduserte emosjoner ved musikklytting. 238 lyttere gjennomførte studien ved å gi en score til hvilke emosjoner de fikk av ulike musikkutdrag ved bruk av den nye modellen og andre generelle emosjonsmodeller. I analysene ble det gjennomført vurderingstester av hvordan de ulike emosjonsmodellene passet til musikklytting. Resultatene viste at den nye utarbeide de modellen GEMS passet best til musikkinduserte emosjoner (pp.506-511).

GEMS er klassifisert i ni ulike kategorier; *undring* (wonder), *transendens* (transcendence), *ømhhet* (tenderness), *nostalgi* (nostalgia), *fred* (peacefulness), *energi* (energy), *gledelig aktivering* (joyful activation), *spenning* (tension), og *tristhet* (sadness). Disse kategoriene ble igjen inndelt i tre overordnede grupper – *sublime emosjoner* (sublimity), *vitalitet* (vitality) og *uro* (unease). Noe av det som skiller GEMS fra andre generelle emosjonsmodeller er hvilke emosjoner som fremtrer som vanligere enn andre. Gjennom de fire studiene viste det seg at positive emosjoner og emosjoner av å føle seg drømmende, melankolsk og nostalgisk hyppigere ble rapportert, i motsetning til negative emosjoner (p. 507). Zentner et al. (2008) hevder det er lettere å glemme seg selv og hverdagslige bekymringer når man lytter til musikk. Det ligger noen begrensinger til denne studien, og GEMS er ikke en absolutt modell,

men en start til å spesifisere og skille musikkinduserte emosjoner fra andre emosjoner i hverdagen (s.513- 516).

I likhet med Zentner et al. (2008), viser P. Juslin et al. (2010) at musikklytting vekker flere positive emosjoner enn negative (pp. 606-638). Tan et al. (2017) viser at denne tendensen gjelder selv om oppfattede emosjoner kobles til negative emosjoner. Selv om et musikkstykke vil oppfattes negativt, er det vanligere å vekke positive emosjonelle reaksjoner av musikken (p. 252).

2.2.4. Lytter, musikk og situasjon

Frem til nå har musikkinduserte emosjoner blitt forklart gjennom psykologiske mekanismer som BRECVEMA-modellen og utarbeidelsen for modellen GEMS. BRECVEMA er viktig for å forklare hvordan emosjonelle reaksjoner vekkes i en lytter, og GEMS viser til hvilke emosjoner som er de vanligste å få av musikklytting. Det er viktig å nevne at musikk ikke alltid vekker emosjonelle reaksjoner, faktisk ikke mer enn rundt halvparten av de gangene mennesker lytter til musikk vekkes emosjonelle reaksjoner (Patrik N Juslin, 2019, pp. 232-233). Det er samtidig andre faktorer som spiller en viktig rolle for om musikk kan vekke emosjoner eller ikke. For å undersøke hvordan og når mennesker får emosjoner av musikklytting, argumenterer Patrik N. Juslin et al. (2008) at den mest effektive måten å studere musikk på, er gjennom studier i en naturlig kontekst for å utforske *hverdagsmusikk* (p.669).

Patrik N. Juslin et al. (2008) gjennomførte en studie for å kartlegge hvordan musikk kan vekke emosjonelle reaksjoner og hvilke faktorer som spiller inn. Ved å bruke Experience Sampling Method (ESM) som innsamlingsmetode, ga det muligheter til å følge deltakerne i hverdagen uten å forstyrre hverdagslige rutiner og aktiviteter, og samtidig kartlegge lyttemønstre, direkte emosjonelle reaksjoner og konteksten rundt lyttesituasjonene. Resultatene av studien viste at musikkinduserte emosjoner er avhengig av samspillet mellom tre faktorer. Faktorene påvirker om emosjoner vil vekkes eller ikke, hvilke emosjoner som vil dannes og intensiteten av de musikkinduserte emosjoner mennesker kan få. Disse er basert på musikalske, indre og ytre faktorer; *lytter, musikk og situasjon*.

Lytteren påvirkes blant annet av individuelle trekk; sinnsstemning, kjønn, personlighet, musikalsk erfaring og musikalske preferanser (pp. 668-669). Det finnes bevis for at kvinner, musikalsk trente individer, mengde konsumering, og de med personlighetstrekket *åpenhet for*

opplevelser, generelt vil ha større sannsynlighet for hyppigere og oftere intense musikalske emosjoner (McCrae, 2007). *Musikken* viser til den faktiske musikken som spilles. Om lytteren kjenner til og liker musikken som spilles, er det sannsynlig at musikken skaper emosjonelle reaksjoner. Eksempelvis vil musikk som skaper episodiske minner vekke emosjonelle reaksjoner som nostalgi (Patrik N. Juslin et al., 2008, pp. 668-669).

Situasjonen viser til lytterens kontekst; hvor lytteren befinner seg, og hvem lytteren er med. Denne faktoren er i likhet med de andre med på å bestemme hvilket emosjonelt utfall av musikklytting (s.668-669). P. Juslin et al. (2010) viser at mennesker som lytter på musikk sammen med andre oftere får energifylte og positive emosjoner som lykke, glede og fornøyelse, men også energifylte negative emosjoner som sinne og irritasjon. I motsetning får mennesker ved musikklytting alene flere emosjoner med lav energi; rolig, tilfredsstillhet, nostalgi, lengsel, tristhet og melankoli (p. 615). Et annet aspekt som påvirker situasjonen, er *tid*. Patrik N Juslin (2019) viser til at mennesker oftest rapporterer intense emosjonelle reaksjoner når de har fritid og ikke jobber – på morgen, kvelden og i helger (pp. 232-233).

Patrik N. Juslin et al. (2008) anser samspillet mellom lytteren, musikken og konteksten som essensielt for å skape forståelse om hvordan og hvorfor musikalske emosjonelle reaksjoner vekkes. Den samme musikken vil eksempelvis gi en annen reaksjon om situasjonen er stressende enn om situasjonen er rolig. Musikkens funksjon og mening vil påvirkes av lytterens individuelle faktorer. En viktig del av lytterens emosjonelle reaksjon av musikken, er også *lytterens motiv* for å lytte til musikk. Lytterens motiv kan kobles til grunnleggende emosjoner, forklart i delkapittel 2.1.2. Motivet kan variere; om det er å endre eller frigjøre emosjoner, etterlikne nåværende emosjonell status, eller bruke musikk for å skape glede, få trøst eller minke stress (p. 669).

I likhet med Patrik N. Juslin et al. (2008) har Ruud (2013) undersøkt hvordan musikk påvirker lytteren og skaper identitet og mening i hverdagen. Han bruker begrepet musikalske «affordances». Dette forklarer musikkforskeren Clarke (2003) som hva objekter kan tilby – i bruksform, funksjon og verdi (s.117). Begrepet ble først utviklet av Gibson (1979) som ønsket av å forklare interaksjonen mellom mennesket og omgivelser, hvor hver omgivelse *tilbyr* utvalgte handlinger og persepsjoner (Gibson, 1979). Ruud (2013) skriver at «...dette betyr igjen at hvordan musikalske «affordances» konkret kommer til syne i musikken og fortolkes av den enkelte lytter, vil påvirkes av den «økologiske» konteksten lyttingen opptrer innenfor» (p.70).

2.2.5. Personlighet og musikalske emosjoner

Personlighetstrekk påvirker hvilke og hvordan emosjoner vekkes i en lytter. Det kan spille en viktig rolle for hvilke forutsetninger som gis til lytteren, som musikkpreferanser, erfaring av mengde opplevd musikk, lyttevaner og generelt bruk av musikk. Nusbaum and Silvia (2011) undersøkte sammenhenger mellom personlighetstrekk, musikkpreferanser og fysiske reaksjoner på musikk. De fant at frysninger (chills) er en vanlig fysisk reaksjon som kan dannes ved musikklytting. Deltakerne svarte på ulike undersøkelser om personlighet, musikkpreferanser og opplevde fysiske reaksjoner av musikk. Resultatet viste store variasjoner i hvem som opplevde frysninger av musikk og ikke. Konklusjonen viste at noen mennesker opplever frysninger av musikk og at enkelte aldri opplever det (pp.201-202). Nusbaum and Silvia (2011) fant at personer som rapporterte å ha personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser*, hyppigere opplevde flere og mer intense musikalske emosjoner, og oftere opplevde frysninger ved musikklytting enn de med andre personlighetstrekk. *Åpenhet for opplevelser* viste samtidig korrelasjon til musikkpreferanser som pekte mot mer kompleks og reflekterende musikk. Ved å utforske sammenheng mellom personlighetstrekk og musikalske emosjonelle reaksjoner, ga det resultater som viste at personlighetstrekk kan forutse fysiske reaksjoner og musikkpreferanser, men at musikkpreferanser ikke kan forutse fysiske reaksjoner som frysninger. Personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* viste seg å være spesielt høyt for mennesker som hadde mer engasjement og erfaring med musikk på et daglig nivå (pp.202-203).

I studien til Vuoskoski and Eerola (2011) ble personlighet og sinnsstemning undersøkt for å finne ut hvordan de reflektere lytterens evaluering av oppfattede emosjoner som representeres i musikken. Resultatene viste også her at personlighetstrekk er koblet til musikkpreferanser (pp.1100-1105). I en annen studie av Matthews, Jones, and Chamberlain (1990), ble personlighetstrekk og hyppighet av positive eller negative emosjoner undersøkt. Resultatene viste at mennesker med personlighetstrekket *ekstroversjon* oftere opplevde behagelige og positive emosjoner og sinnsstemninger. I motsetning til dette opplevde mennesker med personlighetstrekket *nevrotisisme* oftere ubehagelige og negative emosjoner og sinnsstemninger (Matthews et al., 1990).

2.2.6. Nostalgi

Oxford Lexico beskriver emosjonen nostalgi som «A sentimental longing or wistful affection for a period on the past» (Lexico). Nostalgi er en kompleks emosjon som består både av triste og glade affekter. Emosjonen relateres vanligvis til minner som romantiseres og assosiasjoner til «det var bedre før». Nostalgi gir en verdsettelse av fortiden, og vekkes vanligvis av minner om positive relasjoner i barndoms- og ungdomsårene (Zhou, Wildschut, Sedikides, Chen, & Vingerhoets, 2012)

Nostalgi ble først definert på midten av 1800-tallet, og ansett som en dødelig medisinsk diagnose. Ordet ble skapt av legestudenten Johannes Hofer, og stammer fra de greske ordene *nostos* – hjemreise, og *algos* – smerte. Hofer mente sykdommen nostalgi var et utfall av en sterk lengsel, siden han på 1820-tallet undersøkte hvordan sveitsiske soldater som bodde i Berlin lengtet til hjemlandet sitt med naturskjønne omgivelser. Soldatene fikk vist bilder av hjemstedet sitt, ble hardt rammet av sterke nostalgiske reaksjoner, hvorpå enkelte så sterkt at de begikk selvmord. Begrepet har i ettertid endret seg fra en sykdom til en kompleks emosjon som romantisere tilbake til en eldre tidsperiode, og kobles ikke til de sterke handlingene soldatene på 1820-tallet gjennomførte (Batcho, 2013, pp. 165-173).

Til tross for nostalgi som både inneholder negative og positive affekter, er emosjonen i dag ansett for ha en positiv funksjon for mennesker, og kategoriseres inn under positive emosjoner. Dette er fordi de negative emosjonene i nostalgi er med på å skape refleksjon og verdsettelse av fortiden som vanligvis gir positive følger. I dag omtaler vi nostalgi som en av de mer komplekse emosjoner mennesker kjenner på. Mennesker reagerer svært individuelt på nostalgi, siden to eller flere emosjoner kombineres samtidig. Det er ikke uvanlig at episodiske minner og nostalgi kobles sammen. Minner og emosjoner til sammen kan gi sterke reaksjoner som vil kunne oppfattes som både såre og personlige (Zhou et al., 2012)

2.2.6.1. Nostalgi som psykologisk og kreativ ressurs

Zhou et al. (2012) fant at nostalgi spiller en viktig rolle for menneskers overlevelse. I å undersøke om nostalgi fungerer som en psykologisk ressurs for å bli varmere, fant de at emosjonen varmer både fysisk og psykisk, og trigges lettere i kaldere temperaturer. Dette ble undersøkt gjennom fem ulike tester, som alle bekreftet at temperatur påvirker hvor lett nostalgi trigges. Resultatene viste at lavere temperaturer økte hyppighet og intensitet av nostalgi blant deltakerne. En av testene ble gjennomført ved å bruke musikk, og undersøke

om lytting av musikk skapte nostalgiske minner samtidig som deltakerne holdt hendene sine i iskaldt vann. Resultatene viste samlet at musikk kan trigge nostalgi og at emosjonen varmet deltakerne både psykisk og fysisk. Emosjonen har på den måten likheter med å skjelve, hvor begge kan anses som fysiske overlevelsesmekanismer (Zhou et al., 2012). Nostalgi som psykologisk ressurs forsterkes i studien til Sedikides, Wildschut, Routledge, Arndt, and Zhou (2009). De undersøke hvilken psykologisk effekt nostalgi ga til innvandrere og internasjonale studenter i hvordan godta en ny hverdag i en ny kultur. Resultatene fra studien viste at nostalgi hadde en varmende psykologisk effekt, som gjorde at deltakerne lettere godtok en annerledes og mer ensom hverdag.

I studien til Van Tilburg, Sedikides, and Wildschut (2015), ble det undersøkt om nostalgi kan skape kreativitet, og om mennesker med personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* lettere opplever nostalgi og kreativitet. Deres arbeid besto av fire sammenhengende studier, hvor de to første undersøkte om nostalgi trigger kreativitet. Den tredje studien undersøkte om emosjonen nostalgi skaper større åpenhet, om mennesker som har personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* lettere opplever nostalgi, og om emosjonen er med på å øke kreativiteten til deltakerne med dette personlighetstrekket. Den siste studien undersøkte om nostalgi - som formidler av åpenhet - fremmer kreativitet som gir en positiv erfaring. Studien viste til signifikante resultater, og konkluderte med at nostalgi har sammenheng med personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* og kreativitet, og at dette vil gi en positiv opplevelse. Det vil si at mennesker med dette personlighetstrekket oftere opplever emosjoner av nostalgi, som lettere vil kunne skape kreativitet, og som vanligvis har relasjon med en positiv opplevelse (pp.1-6).

Nostalgi gir mennesker mulighet til å tilpasse personlige trekk fra fortid til i dag. Van Tilburg et al. (2015) forklarer at nostalgi skaper en type selvkontinuitet mellom fortid og nåtid, hvor kombinasjonen er delaktig i å skape kreativitet (pp.5-6).

2.2.6.2. *Musikalske nostalgiske minner*

Nostalgi er en av de vanligste emosjonene som vekkes av musikklytting. Noe av grunnen til at dette skjer er fordi musikk som vi lytter til lett kobles med personlige minner. Dette gjør at musikk kan brukes som en form for musikalsk selvbiografi. Selv om reaksjoner av musikklytting oppleves individuelt fra lytter til lytter grunnet individuelle erfaringer, minner og preferanser, er opplevelsen av nostalgi likere. Det ligger flere fordeler i at minner og nostalgi knyttes til musikk. Først og fremst danner det en struktur for menneskers liv og

minner – en identitet i den sosiale verden. Mennesker kan bruke musikk til å gjenskape detaljerte og intense emosjonelle minner. Det kan være en sang, en begivenhet eller aktivitet, til tross for store tidsforskjeller mellom minnet og nåtiden (Lamont, Greasley, & Sloboda, 2016, p. 717).

Nostalgi og minner som trigges av musikk kan være en påminner for individets identitet (P. Juslin & Västfjäll, 2008, p. 567). Det er ikke uvanlig at musikk brukes som en nostalgisk funksjon – en aktiv handling for å ta vare på, og se verdien av minner i hverdagen ved bruk av musikklytting. Som tidligere nevnt er det vanligvis minner fra barne- og ungdomstiden som setter sterke spor i musikk. Dette er blant annet grunnen til at eldre mennesker vanligvis velger å lytte til musikken de lyttet til i ungdomsårene, og rapporterer at de liker den best. Å lytte til musikk som skaper minner fra barne- og ungdomsårene kan også være med på å skape nye og intense minner og emosjoner. Dette skjer ved at minnene og emosjonene lyttere hadde fra ungdomsårene, gjenskapes sammen med nye emosjoner som trigges av å lytte til musikken og reflektere over nåtiden (P. Juslin et al., 2010, p. 623).

Det ligger føringer for hvordan og hvilken musikk som vil trigge nostalgi. Selvbestemmelse og gjenkjennelse er viktige faktorer som bestemmer om nostalgi vekkes av musikk eller ikke. Selvvalgt musikk har sammenheng, og kobles ofte til vedlikehold av egen identitet - spesielt for ungdommer. Det knyttes ofte opp mot musikkpreferanser og musikksmak (Lamont et al., 2016, p. 717). Minner vil lettere vekke sterke emosjonelle reaksjoner som nostalgi om musikken er valgt selv, enn om den ikke er bestemt selv (Sloboda, 2010, pp. 496-497). P. Juslin et al. (2010) viser samtidig til at sosial kontekst også er med på å bestemme om nostalgi vil trigges eller ikke, hvor det er vanligst å vekke nostalgiske emosjoner når mennesker lytter til musikk alene (pp.608-615).

2.3. Hverdagsmusikk

Musikk brukes i mange ulike situasjoner og til flere ulike formål. Dette kapitlet tar utgangspunkt i musikklytting i hverdagen og gir en forklaring på hva som ligger i begrepet *hverdagsmusikk* og hvordan hverdagsmusikk skiller seg fra ikke-hverdagslig musikk, emosjonelt, individuelt og kollektivt. I kapitlet presenteres Sloboda (2010) sine ti dimensjoner i hva og hvordan hverdagsmusikk er, og hvordan den påvirker mennesker. Neste delkapittel viser til to doktorgradsavhandlinger om musikalsk affektregulering i hverdagen. Tredje kapittel presenterer DeNora (2000) sine teorier om bruk av musikk i hverdagen som individuelt og kollektivt identitet- og meningsskapende. Siste kapittel viser til applikasjonen

MuPsych som et innsamlingsverktøy og metode for å forske på musikklytting og emosjoner i hverdagen.

2.3.1. Slobodas 10 dimensjoner

Begrepet *hverdagsmusikk* brukes om musikkopplevelser i en naturlig kontekst. Hvilke, hvordan og i hvor stor grad emosjoner vekkes av musikalske opplevelser, samt hvilken funksjon musikk i hverdagen har, skiller seg stort fra det ikke-hverdagslige. Det er på den måten hensiktsmessig å definere hva hverdagsmusikk er, for å skille hverdagsmusikk fra ikke-hverdagsmusikk. Sloboda (2012) har forsøkt gjort dette ved å skape ti dimensjoner, beskrevet i artikkelen *Music in everydaylife – The role of emotions* (2010). Et viktig aspekt i hva som defineres som hverdagslig for et menneske avgjøres av kultur, geografiske plasseringer, tid, sted, og samt individuelle ulikheter (pp. 494-495).

Slobodas (2010) første dimensjon forklarer hvordan intensiteten og hyppigheten av musikalske emosjoner i hverdagen skiller seg fra andre musikalske opplevelser. Musikk påvirker mennesker sterkest når den er uventet og overraskende. Hverdagsmusikk er i motsetning vanligvis gjentakende og forutsigbar. Det vil si at hverdagsmusikk oftere gir svakere intensitet av musikalske emosjoner (p.495). Sloboda (2010) presiserer at selv om musikk i hverdagen ikke gir intense og sterke emosjonelle reaksjoner, er de langt ifra uviktige og trivielle. Han argumenterer for at musikk i hverdagen skaper de små dryppene med musikalske emosjoner som er med på å skape grunnmuren i menneskers eksistens. Små emosjonelle drypp i hverdagen påvirker hvordan dagen er og utvikles videre. Kjedelige oppgaver som å vaske og rydde kan bli mindre kjedelige ved bruk av musikk. Selv om hver enkelt av de emosjonelle dryppene i seg selv ikke er store, vil de til sammen ha svært stor effekt på livet, og kan forbedre både kognitive og sosiale funksjoner for mennesker (p.495).

Den andre dimensjonen beskriver hvordan hverdagsmusikk ofte skjer i situasjoner som lett er glembare, ut ifra kontekst og erfaring. I definisjonen av *hverdagslig* må det skilles fra det *ikke-hverdagslige*. Ikke-hverdagslige situasjoner er bryllup, konserter og andre spesielle hendelser hvor musikk bærer større sosial eller kulturell tyngde enn ellers.

Hverdagsopplevelser er i motsetning situasjoner som ofte gjentas og lett glemmes. Å vaske, rydde, kjøre, jobbe, spise eller shoppe er noen eksempler. Det er vanlig at deltakere i studier om hverdagsmusikk rapporterer å ikke bli emosjonelt påvirket av musikk i hverdagen.

Grunnen er vanligvis at musikklytting ofte skjer sammen med andre glembare gjøremål som «usynliggjør» musikken (s.495-496)

Den tredje dimensjonen skiller hverdagsmusikk fra ikke-hverdagsmusikk i lokasjon og situasjon. Musikk i hjemmet, på gata eller i butikker er områder lytteren har mulighet til å fysisk gå fra musikken, og hvor musikk ikke nødvendigvis har hovedfokus. I en konsertsal eller bestemt bruk av musikk i et klasserom eller for terapeutiske formål, vil musikken spille en større rolle, og det er ofte situasjoner hvor lytteren ikke fysisk kan gå fra musikken like lett som ellers i hverdagen. Sloboda (2010) viser til hverdagsmusikalske emosjoner som kortere og hyppigere heller enn integrerte og forlengede, slik de kan være i andre musikalske situasjoner (p. 497).

Fjerde dimensjon er muligheten til å velge musikk selv. Musikk som ikke er selvvalgt, kan gi flere negative emosjoner enn selvvalgt musikk. Likevel viser det seg at de fleste mennesker har stor toleranse for musikk de ikke har valgt, og vanligvis stiger humøret og positiviteten i hverdagen. Det er i situasjonene hvor det behøves konsentrasjon og musikken blir en distraksjon, at den kan bli til irritasjon og frustrasjon (p. 498).

Den femte dimensjonen viser til at mennesker ikke har behov for å kjenne til personen som har laget musikken. I hverdagen er ikke musikk hovedfokuset, og ofte en del av en annen aktivitet. Informasjon rundt musikkens opphav vil på den måten ikke ha prioritet eller interesse for lytteren (pp.498-499).

Den sjettede dimensjonen forklarer fokuset musikken har for lytteren. Om musikken har hovedfokus i en situasjon, er det liten sannsynlighet for at det er en hverdagsaktivitet. I hverdagen spiller musikk vanligvis en birolle mens du gjør andre aktiviteter som trening, pendling, vasking eller arbeid. Ofte vil emosjoner i hverdagen som følge av musikklytting også påvirkes av andre personlige meninger fra ikke-musikalsk kontekst. Slike situasjoner kan skape minst to ulike utfall: emosjoner som skapes av det som skjer i det øyeblikket du lytter til musikk, eller at emosjoner skapes av minner fra musikken av en ikke-musikalsk situasjon (p. 501).

Den syvende dimensjon viser til diskursen om musikk av natur kan omtales som hverdagslig eller ikke. Debatt om enkelte musikkjangre som populærmusikk kan anses som mer «hverdagslige» enn andre mer komplekse musikkstiler. Kommersiell kultur vil oftere bestå av flere enkle og tydelige symboler, som skaper tydelige emosjonelle elementer. I hverdagen søker vanligvis lytteren til enkle og tydelige emosjoner ved musikklytting, og sjeldnere de mer komplekse. Sloboda (2010) forklarer at grunnen til dette er at mennesker ofte har

komplekse ikke-musikalske emosjoner i hverdagen, og vil ha behov for å lytte til musikk med tydelige emosjoner (pp. 502-503).

Åttende dimensjon viser forskningsfeltet for hverdagsemosjoner og hverdagsmusikk. Ordet «hverdag» refererer til en forskningsstrategi hvor målet er å undersøke noe på en så økologisk valid måte som mulig. Feltarbeid er innen dette området vanligere enn laboratorieeksperimenter, og selvrapportering er en av de vanligste formene for datainnsamling. De fleste studier og rapporteringer av hverdagsemosjoner av musikk er på den måten vanligvis uttrykt gjennom retrospektive rapporter.

Niende dimensjon viser til holdninger rundt hvordan og hva som forskes på innen hverdagsmusikk og emosjoner. Forskning på musikk i hverdagen er vanligvis fra et konsumerståsted, hvor spørsmål rundt *hvordan* mennesker opplever musikk er mer interessant enn eksempelvis *hva* de lytter til og hvordan de *burde* lytte. Musikalske hverdagsemosjoner er lytterfokusert heller enn fokusert på det musikalske verket (Sloboda, 2010, pp. 504-506)

Den siste dimensjonen Sloboda (2010) viser som viktig for å karakterisere hverdagsmusikk er viktigheten av kontekst i sammenheng med musikalsk aktivitet i hverdagen. Når lytteren velger musikk i hverdagen, er det vanligvis preget av lytterens sinnsstemning. Det funksjonelle utfallet av musikklyttingen vil omhandle emosjonsregulering heller enn hvilken musikk som spilles. Emosjoner og affekt er ofte sekundære og mellomliggende utfall - å finne «musikk som kan hjelpe til med å gjøre meg litt mer glad når jeg skal gjøre husarbeid». Ved å sammenligne kjønn viser Sloboda (2010) at kvinner viser tendens til økt bevissthet rundt emosjonsregulering ved bruk av musikk, sammenlignet med menn. Lyttere som ikke bruker musikk til å regulere humøret, vil ha mindre bevissthet rundt hvilken funksjon musikk kan ha på egne emosjoner og sinnsstemning (p. 509).

2.3.2. Musikalsk affektregulering i hverdagen

I PhD-avhandlingne til van Goethem (2010) undersøkes musikkens rolle av affektregulering i hverdagen. Studien skapte et nytt rammeverk for å definere affektregulering i fire nivåer: *mål*, *strategier*, *taktikk* og *mekanismer*. Det første nivået, *mål*, vil kunne eksempelvis være å ha som mål å få mer energi. For å nå målet trengs en form for *strategi*, som å slappe av. Deretter trengs en effektiv *taktikk* for å nå målet, som å lytte til musikk. Det siste nivået – *mekanismer* – er reaksjonen som aktiveres når taktikken er igangsatt, eksempelvis å oppleve seg roligere av å lytte til musikk (pp. 260-261). van Goethem (2010) viser at musikklytting i størst grad brukes til å regulere humøret. Faktisk viste resultatene i avhandlingen at musikk vanligvis ble

anvendt i de seks strategiene for affektsregulering som er vanligst – avslapning, distraksjon, rasjonell tenkning, introspeksjon, aktiv mestring, og utlufing. Målet med affektreguleringen var også ønske om økt positiv emosjon, med unntak av emosjonen melankoli som også ble knyttet til lytting av musikk. van Goethem (2010) hevder dette gir en økt forståelse for musikkens betydning i regulering av humøret (p.263)

Skånland (2012) undersøkte i sin Ph.d.-avhandling musikk som ressurs i hverdagen med bruk av MP3-spillere. Avhandlingen er basert på tolv dybdeintervjuer om bruken av MP3-spilleren i hverdagen med søkelys på kognitive, emosjonelle og kroppslige aspekter, og konteksten rundt - som omgivelser, grenser og sosiale og private rom når de lyttet til musikk. Analyser av intervjuene viste at intervjuobjektene brukte MP3-spillere regelmessig, i de aller fleste situasjoner. Spilleren var *alltid* med i hverdagen, som en rutine, og bruken av musikkspilleren i hverdagen beriket ofte opplevelsene. Skånland (2012) skriver at MP3-spillere skaper et personlig rom hvor lytteren ikke behøver å ta hensyn til andre og kan velge musikk i henhold til humør og emosjoner, personlige behov eller mål. MP3-spilleren fungerer på den måten som et effektivt teknologisk verktøy for affektregulering siden musikk kan brukes som strategi for avslapning, eller fokusering og konsentrasjon (pp. 249-250).

Skånland (2012) presiserer i likhet med Patrik N. Juslin et al. (2008) at musikk ikke er stimuli som påvirker lytteren alene. Meningen med musikk skjer i samspillet mellom lytter, musikk og situasjon. I samspillet kan kroppen bli regulert av musikken, gjennom økt kroppslig energi og motivasjon, eller i å roe ned, eksempelvis med meditasjon. Kroppslig regulering vil skape både positive, behagelige eller nøytrale affekter. Skånland (2012) konkluderer med at MP3-spillerens rolle fungerer som en viktig og effektiv mestringsressurs for svært mange i hverdagen, og spiller en viktig rolle for affektregulering, identitet, mening og mestring i hverdagen, som er viktige momenter for menneskers helse og velvære (s.250-251).

2.3.3. Musikk i hverdagen – identitet og mening

I boken *Music in everyday life* (2000) forklarer musikk sosiologien DeNora (2000) både psykologiske og sosiologiske aspekter ved bruk av musikk i hverdagen. Hun viser hvordan musikk *alltid* har påvirket mennesker både sosialt og individuelt. Musikk har blitt brukt i sosiale sammenhenger, blant annet som ressurs for å skape mening gjennom å «tune» seg inn i situasjonen (p.13). Musikkens funksjon har i det siste århundret endret seg i hvordan mennesker lytter til musikk. Da musikk tidligere vanligvis ble brukt i sosiale situasjoner, er det i dag like vanlig å bruke musikk alene. Variasjonen mellom å lytte alene og i fellesskap,

gir rom for både kollektiv og individuell emosjonsregulering samtidig som musikk kan styrke identitet, fellesskap og mening i hverdagen. Musikk påvirker hvordan mennesker beveger seg, ser på seg selv, oppfører seg, opplever tid, får og gir energi til seg selv og andre rundt seg (p. 16).

DeNora (2000) anser musikk som en teknologi. Det vil si at musikken – i vid forstand – *gir* noe til lytteren. Hverdagsmusikk fungerer som en dynamisk relasjon mellom det sosiale livet som skapes, og stabiliserer og endrer parameter for både kollektiv og individuell *agency*. Hun forklarer begrepet som en samlebetegnelse for følelser, persepsjon, kognisjon, bevissthet, identitet, energi og en kroppslig tilstedeværelse. Siden musikk gir mulighet for å skape en sosial *agency*, argumenterer DeNora (2000) for at musikk i sosiale situasjoner vil gi en form for sosial makt, hvor musikk i seg selv ikke er nok til å stimulere mennesker. I likhet med Patrik N. Juslin et al. (2008) fremhever DeNora (2000) at konteksten, lytterens kjennskap til musikken og sinnsstemningen er viktige momenter som påvirker hva og hvilken mening som legges i musikken (pp. 20-43).

Musikken kan brukes som et medium for identitet. Musikk kan anses som et selvuttrykk hvor det er plass til å ventilere. Musikk gir mulighet til å skape et slags subjekt - en identitet, hvor uttrykk som «denne musikken er slik jeg føler meg» forekommer (p.57).

(...) music is an active ingredient in the organization of self, the shifting of mood, energy level, conduct style, mode of attention and engagement with the world. In none of these examples, however, does music simply act upon individuals, like a stimulus. Rather, music's 'effects' come from the ways in which individuals orient to it, how they interpret it and how they place it within their personal musical maps, within the semiotic web of music and extra-musical associations (DeNora, 2000, p. 61).

DeNora (2000) viser sammenkoblingen mellom episodiske minner og musikk som svært viktig for identitetsdannelsen. Musikken kan gi en referanse for erfaringer og en måte å speile egen identitet på. Et viktig poeng er at musikk ikke handler *om* livet, men at musikk er en integrert del *av* livet (pp.67,152-153). DeNora (2000) anser musikk som en aktivitet, og et materiale som forekommer over tid og på spesielle måter. Musikk skaper på den måten ulike roller for identitet, blant annet ved bruken av emosjonell regulering, visualisering og minner (p.158). I likhet med Ruud (2013) hevder DeNora (2000) at musikk er en av nøkkelressursene

i produksjonen av egen selvbiografi, som en rød, narrativ tråd gjennom livets ulike faser. Musikk blir en modell for hvor man er, skal, eller hvor man *burde* være emosjonelt sett (DeNora, 2000, pp. 158-159; Ruud, 2013, pp. 260-266).

2.3.4. MuPsych

Applikasjonen MuPsych ble i 2012 utviklet av Randall and Rickard (2012) i det formål å kunne enkelt samle data til forskning innen hverdagsmønster og musikklytting i naturlige omgivelser og hendelser. I dag, 2020-2021, fungerer applikasjonen kun for smarttelefoner som kjører Android-operativsystemer, herved kalt enheter. MuPsych samler data gjennom *experience sampling reports* (ESR), og skiller seg fra andre ESR-verktøy siden den er designet for å aktivere ved lytting av musikk på lytterens enhet. Randall and Rickard (2012) testet applikasjonen i en studie med 101 deltakere. MuPsych samlet inn hendelser i hverdagen og sendte spørsmål når deltakeren begynte musikkavspilling på sin valgte streamingapplikasjon. De gangene informantene streamet musikk fra sin enhet, sendte MuPsych spørsmål i form av pushvarsler. En gang om dagen ble spørsmål som ikke ble koblet til lytting av musikk aktivert i form av pushvarsler til informantene. Resultatene i studien viste at metoden opprettholdt økologisk gyldighet siden datainnsamlingen endret svært lite av hvordan lytterens hverdag forholdt seg. Spørsmålene kunne besvares i det øyeblikket de ble sendt til lytteren, direkte på enheten, noe som minimerte utfordringer rundt retrospektive minner. Randall and Rickard (2012) argumenterer for at MuPsych tillater innsamling av ulike lytteopplysninger som vil fremme nøyaktig måling av hverdagslig, personlig musikklytting (p.156).

2.3.4.1. M-ESR og NM-ESR

Music experience sampling reports (M-ESR) og *Non-Music experience sampling reports* (NM-ESR) danner grunnlaget for store deler av datainnsamlingen i MuPsych. M-ESR er de spørsmål som aktiveres i form av pushvarsel til deltakerne når de lytter til musikk på sin enhet i sin lytteapplikasjon. M-ESR er designet for at deltakere så lett som mulig kan svare på spørsmålene. Dette gjøres ved å svare på spørsmål som er designet ved flervalgs- og enkle svaralternativer, graderingss spørsmål eller åpen tekst. Graderingss spørsmål er en selvrappoteringsmåler hvor deltakerne svarer på spørsmålet ved å bruke en 7-poengsskala (-3 til +3). Ulike nivåer av lav til høy er gitt ut ifra de spørsmål som stilles (Randall & Rickard, 2017). Spørsmål som bruker åpen tekst er designet i den hensikt at deltakeren selv kan skrive svaret med tekst (Cozby & Bates, 2011, pp. 186-187).

M-ESR kan sendes flere ganger i løpet av deltakerens en lytteperiode for å eksempelvis undersøke og sammenligne hvordan de emosjonelle reaksjonene endres over tid (Randall & Rickard, 2017)

2.3.4.2. *Undersøkelser og deltakervariabler*

Undersøkelser er viktige for å kartlegge deltakervariabler (Randall & Rickard, 2012). Deltakervariabler er karakteristikk av individer – alder, kjønn, etnisk gruppe, nasjonalitet eller personlighet. Disse variabler er ikke-eksperimentelle, og måles gjennom en datainnsamling (Cozby & Bates, 2011, p. 91). Patrik N. Juslin et al. (2008) viser at deltakervariabler som samles inn av undersøkelser er nyttige fordi det danner et anslag over typen responser som skapes, og at disse svarene kan spille en viktig rolle i sammenligning med svarene deltakerne gir i ESM. Undersøkelsene kan hjelpe til med å oppdage viktig bakgrunnsinformasjon som er med på å forklare individuelle ulikheter mellom lyttere. En svakhet med denne formen for datainnsamling som burde nevnes, er muligheten for at deltakerne kan påvirkes av retrospektive rapporteringer i form av eldre og vage minner og tanker (p.669).

MuPsych har mulighet til å inkludere undersøkelser i applikasjonen. Undersøkelsene tilgjengeliggjøres i applikasjonen for informantene under hele innsamlingen, og besvares når som helst i løpet av den innsamlingsperioden. Undersøkelsene kan både være spesifikt designet til studiens formål, men det er også mulig å bruke standardiserte tester som eksempelvis personlighetstester. Siden MuPsych legger til rette for at designet til både undersøkelser samt M-ESR og NM-ESR kan skreddersys, skaper det mange muligheter for forskeren i hva som skal undersøkes (Randall & Rickard, 2012).

2.4. Sosial distansering og psykiske påkjenninger

I dette kapitlet presenteres studier og teori rundt psykiske påkjenninger av karantene, sosial distansering og en nasjonal nedstenging. Kapitlet viser også til tiltak som synes hjelpsomme for mennesker i en krisetid. Kapitlet er inndelt i 5 underkapitler, *psykiske påkjenninger av karantene*, *Mental helse under koronapandemien*, *Ung mental helse under nedstengingen i Norge 2020*, *Mediebruk, musikklytting og livskvalitet under covid-19*, og *Sosial distansering – en trigger for nostalgi?*

2.4.1. Psykiske påkjenninger av karantene

Våren 2020 valgte flere land i verden å stenge ned samfunnet nasjonalt grunnet koronapandemien. Til tross for ulike restriksjoner i grad og lengde, ble sosial distansering en felles restriksjon i svært mange land for å minke smittespredningen. Selv om de fleste mennesker ikke direkte ble påvirket av pandemien i form av sykdom, forklarer Yeung (2020) at pandemien har påvirket mennesker sterkt indirekte gjennom de tiltak som ble gitt av staten. Restriksjoner endret hverdagen til mange med sosial distansering, nedstenging av arbeidsplasser og aktiviteter. Den nye hverdagen gjorde at menneskers frihet ble kraftig begrenset, og fysiske interaksjoner mellom mennesker utenfor samme familiestand ble så godt som ikke-eksisterende (pp.3-4).

Samlestudien til Brooks et al. (2020) viser til ulike psykiske påkjenninger av å være i karantene, og noen tiltak som kan redusere dette. Det kommer frem at karantene som oftest skaper negative psykiske plager som post-traumatisk stress-symptomer, og forvirring og sinne av å være i karantene. Stressreaksjonene skapes på grunn av varigheten av en karantene, frykt for smitte, frustrasjon, kjedsomhet, utstyr og informasjonsflyt, finansielle tap og stigma. Det viser seg at de som arbeider i helsesektoren hadde større risiko for å få langtidsvarende effekter. En obligatorisk massekarantene for en befolkning bør derfor vurderes med stor forsiktighet, og det må undersøkes hvilke fordeler og ulemper det har (p.912).

Wang et al. (2011) undersøkte relasjoner mellom negative psykologiske konsekvenser av karantene under utbruddet av svineinfluensaen i 2009. Studien baserte seg på to grupper – en gruppe satt i karantene og den andre ikke. Resultatene viste ingen signifikante ulikheter mellom gruppen som satt i karantene og gruppen som ikke gjorde det. Wang et al. (2011) påpeker at siden alle deltakerne var studenter i tidlige studieløp, ville ikke alle være like bekymret for virkninger av en epidemi eller pandemi, siden de fremdeles ikke hadde så stort ansvar for bl.a. økonomi. Resultatene i studien vil ikke kunne generaliseres til en større populasjon, men viser til at psykiske påkjenninger av en karantene vil påvirke svært ulikt mellom individer og grupper, i et kortere og lengre tidsperspektiv.

Brooks et al. (2020) viser til enkelte grep som kan være til hjelp for å redusere negative påkjenninger av en karantene. Disse grepene er god og tydelig kommunikasjonsflyt fra helsemyndigheter, å kunne sikre et samfunn grunnleggende utstyr som mat og klær, hjelpe til med å finne meningsfulle aktiviteter under en karantene, og snakke med befolkningen og forklare hvorfor mennesker settes i en karantene (Brooks et al., 2020, p. 918).

En norsk studie har nylig undersøkt hvordan arbeidssituasjonen påvirker livskvaliteten til mennesker under covid-19 pandemien i Norge. Carlsen et al. (2020) fulgte over 80 000 deltakere i en allerede pågående kohortstudie, *Den Norske Mor, Far og Barn-studien* (MoBa). I studien ble livssituasjonen til deltakerne som hadde endret arbeidssituasjon eller hadde blitt smittet av koronaviruset undersøkt ved å sammenligne hvordan deltakerne svarte i april mot hvordan de svarte i september/oktober 2020. Resultatene viste til en generell lavere livskvalitet, både på populasjonsnivå, men også for deltakere som hadde endret sin livssituasjon fra april til oktober. Spesielt viste resultatene til at menn som mistet arbeidet sitt permanent var utsatt. Carlsen et al. (2020) konkluderer i studien med at permitteringer, hjemmekontor og infeksjonsstatus tydelig påvirker livskvaliteten til mennesker, og argumenterer for at sosiale ulikheter i livskvalitet har økt i løpet av pandemien.

2.4.2. Mental helse under koronapandemien

I en stor amerikansk studie av Chirikov et al. (2020) ble studenter sin psykiske helse under koronapandemien undersøkt. Totalt 45 000 studenter deltok ved ni forskningsuniversiteter i USA fra mai til juli 2020. Studentene fikk blant annet spørsmål om å identifisere symptomer på depresjon og angst. Resultatene viste at 32% av studentene i master- eller ph.d-løp viste symptomer på depresjon, og 39% av alle studentene i undersøkelsen rapporterte symptomer på angst. Til sammenligning ble de samme spørsmålene stilt i 2019, da kun 15% av studentene i master- eller ph.d.-løp viste samme symptomer på depresjon, og kun 26% av alle studenter hadde symptomer på angst (pp. 1-7). Chirikov et al. (2020) mener grunnene til denne økningen i angst og depresjonssymptomer er på grunn av sosial distansering, stengte universiteter og fjernundervisning (pp. 8-9).

Denne tendensen kommer også frem i en norsk undersøkelse gjort av *Teknisk naturvitenskapelig forening* (Tekna) på studentmedlemmene. I undersøkelsen som ble gjort mellom 10.-14.juni 2020 viste resultatene at perioden med nasjonal nedstenging våren 2020 var utfordrende og opplevdes vanskelig for de 1451 deltakerne. 59 % rapporterte å føle seg mer isolert, og 59% rapporterte at de slet med å henge med på studiet. 43 % svarte også at de savnet familie og venner (Tekna, 2020, pp. 2-3).

Rapporten *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv* fra Folkehelseinstituttet (2009) viser at kvinner oftere rapporterer opplevde symptomer på psykiske lidelser enn menn, og at dette forekommer hyppigst i ung alder opp til rundt 30 år, med unntak av demens. For denne gruppen er de fleste symptomer forbigående. Psykiske lidelser vil for mange være i et forløp

med gradvis bedring etterfulgt av tilbakefall, og bør behandles effektivt for å unngå gjentatte episoder. Sårbarhet og motstandsdyktighet i utviklingen av slike symptomer er både avhengig av genetikk og miljøfaktorer. Rapporten viser til flere ulike risikofaktorer for å utvikle psykiske lidelser. Det er i aller størst grad sammensetningen av flere risikofaktorer vil øke sannsynligheten. En fellesnevner i utviklingen er likevel at individet ikke opplever mestring i ulike situasjoner.

2.4.3. Ung mental helse i nedstengingen av Norge 2020

Hvordan sosial distansering påvirker unge menneskers mentale helse har vært lite undersøkt, frem til koronapandemien 2020 (J. Lee, 2020). I en ny norsk studie ble det undersøkt hvordan den mentale helsen til ungdom ble påvirket av sosial distansering våren 2020. Innsamlingen varte fra 1.april til 23.april 2020, og resultatene viste at økt ensomhet og problemer med mental helse ble sett i sammenheng med mangel på sosiale kontakter og møtepunkter, samt økt bruk av sosiale medier (Bekkehus et al., 2020)

Baumaster & Leary (1995) beskriver sosial distansering som utfordrende å opprettholde i lengden, fordi mennesker har grunnleggende behov for stabile og nære relasjoner til andre mennesker. I en studie gjort på ungdomsskoleelever i Osloområdet under den nasjonale nedstengingen i Norge 2020, ble ungdommers livstilfredshet undersøkt. Skolen var i den perioden stengt, og resultatene viste til lavere livstilfredshet enn før nedstengingen, og sosiale ulikheter i livstilfredshet viste seg mindre enn før restriksjonene. Bekymringer rundt sykdom og smitte, og sosial distansering ble koblet til den synkende livstilfredsheten. Studien viser at spesielt ressurssterk ungdom opplevde en sterk nedgang i livstilfredshet (Von Soest et al., 2020).

Ungdom som gruppe er spesielt utsatt for psykiske utfordringer som følge av sosial distansering. En av grunnene er de sterke sosiale relasjonene denne gruppen har med jevnaldrende, som er viktig for ungdommers sosialisering, nærhet, intimitet og fortrolighet (Bukowski, Newcomb, & Hartup, 1998). Relasjoner med jevnaldrende i ungdomsårene er annerledes enn andre relasjoner til eksempelvis søsken og foreldre, fordi slike vennskap er basert på et fritt og selvstendig valg. Bekkehus et al. (2020) antar at familierelasjoner ikke fullt ut kan kompensere for mangel på sosial kontakt med venner for denne gruppen under pandemien.

2.4.4. Mediebruk, musikklytting og livskvalitet under covid-19

Krause et al. (2020) gjennomførte våren 2020 en studie for å undersøke hvordan medier ble brukt og påvirket livstilfredsheten under nedstengingen i Australia. De undersøkte bruken av musikk, video- og PC-spill, se på TV, filmer, streamingtjenester, samt bruk av sosiale medier. Studien ble gjennomført av 127 studenter som svarte på seks ulike undersøkelser i løpet av to uker i april 2020. Resultatene viste at mediebruk varierte stort i innsamlingsperioden.

Musikklytting skapte positiv livstilfredshet, mens konsumering av TV, video og filmer i studien viste til negativ livstilfredshet. Krause et al. (2020) diskuterer funnene, og påpeker at retningen i forholdet mellom mediebruk og endring i livssituasjon i denne studien er uklart, siden det eksempelvis kan hende at mennesker lytter til musikk for å øke humøret, mens en annen forklaring er at kun mennesker som allerede er i godt humør velger å lytte til musikk (pp.2-5).

Studien viser samtidig til en generell økning av mediebruk, hvor musikklytting viste seg å være populært under hele undersøkelsen, mens de andre mediene i større grad varierte.

Konklusjonen er derfor at musikklytting er med på å øke livskvaliteten, og har spilt en viktig rolle i nedstengingen (pp. 5-6).

2.4.5. Sosial distansering – en trigger for nostalgi?

Yeung (2020) gjennomførte en studie om lyttemønstre i ulike europeiske land under nedstengingen våren 2020. Studien ble gjennomført ved å gjennomføre analyser av nesten 17 millioner avspillinger av sanger fra streaming-applikasjonen Spotify, og sammenlignet et resultatene mellom Belgia, Frankrike, Italia, Spania, Sverige og Storbritannia. Den økende trenden av nostalgi viste sitt høydepunkt 60 dager etter starten av nedstengingen hos de ulike landene. Yeung (2020) fant sammenhenger mellom økt musikalsk nostalgikonsum for de landene hvor nedstengingen rammet hardt, og viser til en økt vilje til å vekke nostalgi som en respons til den drastiske og langtidsvarende endringen som er skapt av en sosial nasjonal nedstenging (p.2).

Sverige ble brukt som kontrolland, siden alle de andre landene hadde former for nasjonal nedstenging mellom mars og mai 2020, unntatt Sverige. Yeung (2020) tok utgangspunkt i at musikk som var eldre enn tre år, kunne anses for å være nostalgisk (p.6). I et «vanlig» år uten pandemi, viste resultatene en generell årlig nostalgitopp rundt juletider. Resultatene for 2020

viste en tydelig nostalgitopp rundt juni i 2020, ca. 60 dager inn i nedstengingen av de fleste europeiske land (p.28).

Nedstenging av nasjoner begrenset mulighetene og friheten for mennesker, både i arbeid og sosiale interaksjoner. Yeung (2020) argumenterer for at musikalsk nostalgi kan anses som en måte å rømme fra en virkelighet (pp. 28-29). En krise - personlig, nasjonal eller global - endrer menneskers oppførsel og adferd i konsummønster (p.3). Dette gjelder ikke bare musikk, men kan også sammenlignes med alkoholkonsum som ofte brukes som et middel mot utfordrende perioder. Yeung (2020) påpeker at musikk i like stor grad som alkoholkonsum kan betraktes som et middel mot en krise. Både musikk og alkohol brukes som et middel for å *glemme* en virkelighet i en periode, og kan til og med vekke episodiske minner som skaper nostalgiske emosjoner og som kan gi helbredende effekter. Dette ser vi også i musikkterapi, hvor målet ofte er å skape emosjonen nostalgi, som har vist seg effektivt mot pasienter med blant annet demens (p.3).

Yeung (2020) viser i studien til hvordan covid-19 pandemien har endret konsumentens lyttmønster, kanskje spesielt for å fylle et rom av kulturelle goder, siden andre kulturaktiviteter ble kansellert på grunn av pandemien. Ønsket om å vekke nostalgiske emosjoner for å skape en form for velvære viste seg viktig (p.4).

3. Metode

Med dette som utgangspunktet vil passende metodisk tilnærming og gjennomføring av studien for å utforske problemstilling og hypoteser presenteres. Kapitlet gir først en presentasjon de fire hypotesene, deretter en metodisk tilnærming og design, og fremgangsmåte, før datainnsamling og undersøkelser presenteres. Deretter kommer en beskrivelse av utvalg, etiske utfordringer, operasjonalisering av variabler, kvalitetssikring, og avslutningsvis en forklaring av hvordan analyse av datainnsamling ble gjennomført.

3.1. Hypoteser

Ut ifra den teori som har blitt presentert, er det mulig å lage hypoteser rundt problemstillingen for å svare på hvordan tiltakene rundt nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien har endret vaner og emosjoner ved lytting av musikk. Nostalgi vet vi kan fungere som en psykologisk ressurs og ofte trigges i vanskelige perioder av livet, også under nedstengingen våren 2020 (P. Juslin et al., 2010; Lamont et al., 2016; Sedikides et al., 2009; Yeung, 2020; Zhou et al., 2012). Første hypotese vil derfor være som følger:

H1: Informantene vil rapportere økt opplevelse av nostalgi når de lytter til musikk under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.

For å svare på H1 ble det valgt ut én avhengig variabel fra M-ESR som undersøker intensiteten av opplevd nostalgi ved musikklytting. Avhengige variabler er svar fra spørsmålene i datainnsamlingen som kan påvirkes og endres av ytre forhold og manipulasjon (Cozby & Bates, 2011, p. 396). Den avhengige variabelen *nostalgi* ble brukt for å svare på H1.

Vi vet at sosial distansering endrer hverdagsmønster, kan skape psykiske påkjenninger, og at musikalske emosjonelle reaksjoner dannes i samspillet mellom lytter, musikk og situasjon (Bekkehus et al., 2020; Bukowski et al., 1998; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Patrik N. Juslin et al., 2008; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020). Andre og tredje hypotese vil være som følger:

H2: Musikken informantene lytter til vil være av en annen stemning og gi en annen nytelse under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.

H3: *Informantenes musikalske og ikke-musikalske emosjoner vil være annerledes under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

For å svare på H2 og H3 ble det valgt ut noen *avhengige variabler* fra M-ESR og NM-ESR som undersøkte både musikalske og ikke-musikalske emosjoner, musikalsk stemning og nytelse før, under og etter nedstengingen. De valgte variabler for å svare på H2 er *musikalsk nytelse* og *musikalsk stemning*. De valgte variabler for å svare på H3 er *musikalske emosjoner*, *ikke-musikalske emosjoner* og *musikalsk emosjonell intensitet*, *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*, *musikalsk emosjonell valens*, *ikke-musikalsk emosjonell valens*, *musikalsk emosjonell energi*, og *ikke-musikalsk emosjonell energi*.

Vi vet at samspillet mellom lytter, musikk og situasjon er sterkt knyttet sammen, og at emosjonelle utfallet ved musikklytting kan endres ut ifra hvilket personlighetstrekk lytteren har og endring av situasjon lytteren befinner seg i (Patrik N. Juslin et al., 2008; Matthews et al., 1990; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015; Vuoskoski & Eerola, 2011). Den fjerde hypotesen vil være som følger:

H4: *Personlighetstrekkene åpenhet for opplevelser og ekstroversjon vil ha sammenheng med positive emosjoner, økt nostalgi og musikalsk stemning og nytelse, og personlighetstrekket emosjonalitet vil ha sammenheng med negative emosjoner, og lavere musikalsk stemning og nytelse under den nasjonale nedstengingen.*

For å svare på H4 ble *uavhengige variabler* fra personlighetstesten HEXACO-Pi-R brukt for å finne informantenes personlighetstrekk. Uavhengige variabler er svar på spørsmål i undersøkelser som forholder seg stabile og ikke påvirkes av ytre forhold eller en manipulasjon (Cozby & Bates, 2011, p. 397). Alle de nevnte avhengige variabler fra M-ESR og NM-ESR ble brukt i sammenligningen med personlighetstrekkene.

3.2. Metodisk tilnærming og design

3.2.1. Experience Sampling Method

Studiens formål er å undersøke hvordan tiltakene av nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien har endret vaner og emosjoner ved musikklytting. Problemstillingen ble besvart ved bruk av *Experience Sampling Method* (ESM), en kvantitativ metode som samler data i en naturlig kontekst over en lengre tid. Datasamlingen til ESM er basert på undersøkelser og spørsmål som ble tilsendt informantene sin enhet i form av push-varslere ved musikklytting i

tre begrensede innsamlinger. Dette er en økologisk og naturlig måte å samle inn data siden informantene ikke behøver å endre sine hverdagsmønstre. Målet er å samle inn data som baseres på hverdagsmønstre og ikke et eksperiment med en manipulasjon. Til dette formålet har jeg valgt å bruke applikasjonen MuPsych (2012) som datainnsamlingsverktøy. Applikasjonen ble designet for å samle inn data om lyttevaneer og emosjonelle statuser i hverdagen. MuPsych gir muligheter til å selv designe spørsmål, undersøkelser, tidspunkt og lengde av datainnsamlingen, se kapittel 2.3.4 (Randall & Rickard, 2012)

ESM har de siste årene utviklet seg til en av de mer vanlige innsamlingsmetodene for studier som ønsker å undersøke og observere menneskers atferd; situasjonelt og emosjonelt. Ved å sende ut spørsmål til individer i løpet av hverdagen, skapes systematiske selvrappoteringer i tilfeldige tidspunkt i løpet av en bestemt periode. Rapporter som dannes fra ESM skaper et arkiv av daglige erfaringer som kan brukes i å svare på problemstillinger om hvordan individer og ulike grupperinger bruker tiden sin sammenlignet med andre, og hvordan deres psykologiske tilstand foreligger i løpet av innsamlingsperioden. Csikszentmihalyi and Larson (2014) beskriver ESM som fruktbar for studier om menneskelig atferd. Dette begrunnes i at den anvender dagbokteknikker som er svært pålitelige i utforskningen av mennesker sitt hverdagsliv, offentlig og privat (p.21).

Som alle metoder har også denne noen utfordringer som forskeren bør være bevisst på. Dette er utfordringer i hvordan få et representativt utvalg informanter. Enkelte personer vil være mer villige i å delta i undersøkelser enn andre, og spørsmålet om enkelte signifikante grupper vil kunne ekskluderes fra innsamlingen fordi de ikke ønsker eller velger å delta, bør tas til betraktning. Andre utfordringer som bør reflekteres rundt er om informantene vil underrapportere eller *gjemme bort* deler av livene sine. *Er det deler av livet informantene ikke ønsker å dele og velger å ekskludere fra innsamlingen?* Det er stor sannsynlighet for at datainnsamlingen ikke vil fange opp enkelte aspekter i livet til informantene, slik som erfaringer og opplevelser i hverdagen. Dette skjer fordi selve prosedyren av studiedeltakelsen vil påvirke hverdagslige rutiner. Dette er til tross for om påvirkningen er svært liten, slik som ESM. ESM vil også ha utfordringer i å skaffe nok informanter til studien, og spesielt om målet er å konkludere om kausalitet. Csikszentmihalyi and Larson (2014) viser at selv om datamaterialet er lite, vil det likevel kunne brukes siden det er i statistisk form.

Til tross for enkelte utfordringer har ESM flere ulike bruksmuligheter av dataen. De to vanligste måtene å undersøke dataen på er enten fra et individplan eller et samlet plan. Det vil si at forskeren kan undersøke lyttemønstre til hvert enkelt individ, eller velge å se resultatene

samlet og skape konklusjoner ut ifra et samlet plan. Fordi metoden er økologisk valid med repeterende målinger, skapes muligheter for å undersøke menneskelige mønster både på et emosjonelt og situasjonelt plan. Metoden har et potensiale for å brukes som et mektig verktøy i å forstå menneskers liv, individuelt og kollektivt (Csikszentmihalyi & Larson, 2014, p. 32).

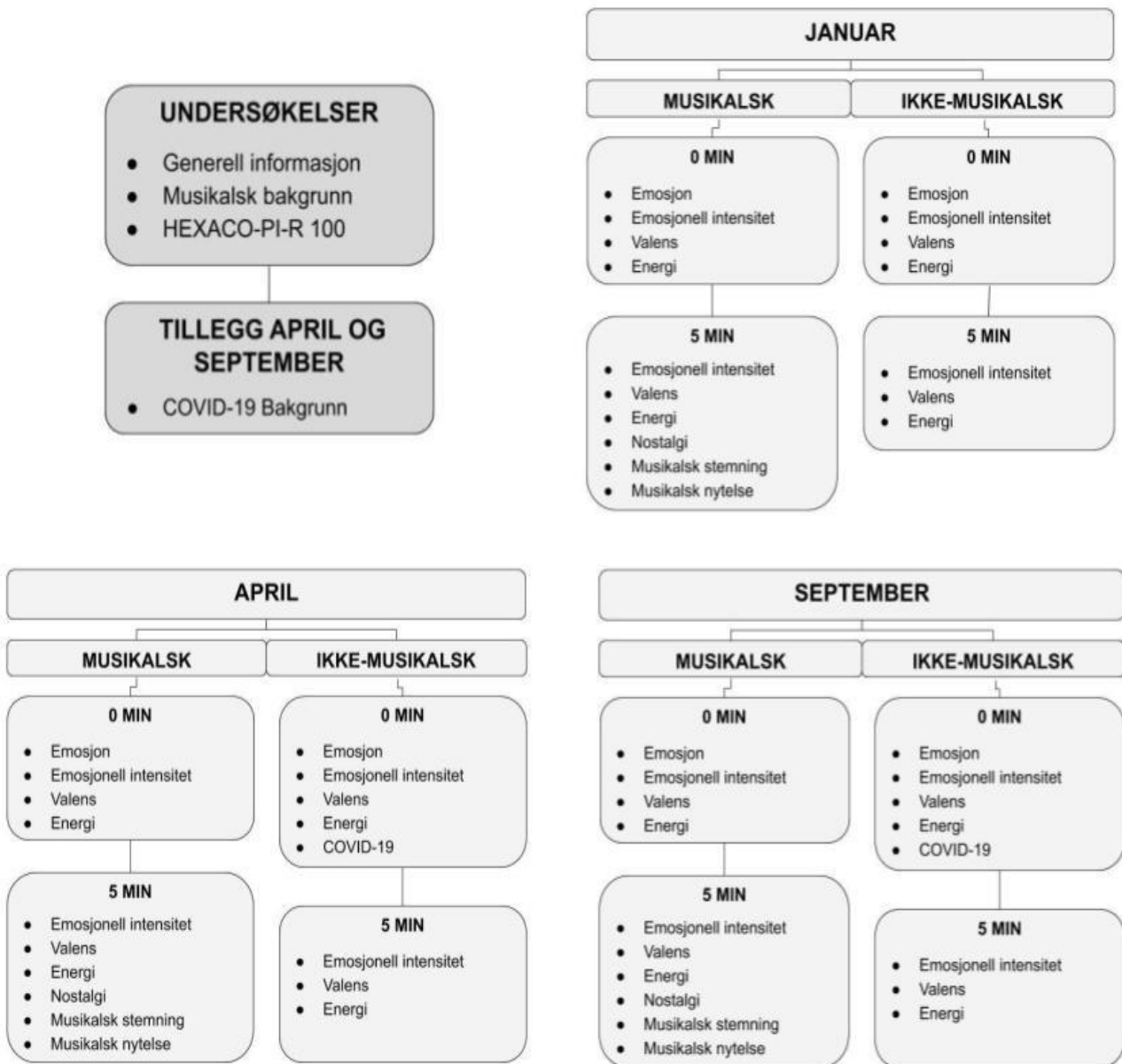
3.3.Fremgangsmåte

Jeg valgte å sammenligne tre ulike perioder med datainnsamling, som varte en uke hver, før, under og etter den nasjonale nedstengingen våren 2020. Dette var for å undersøke om lyttevaneer og emosjoner til musikk ble påvirket av de restriksjoner som ble gitt. Første testperiode ble gjennomført i uke 3 2020 - før Norge hadde noen form for tiltak eller påvist smittede, den andre uken i uke 14 og 15 i 2020 - to og en halv uke etter at tiltakene fra regjeringen ble vedtatt. Siste testperiode ble gjort i løpet av september måned – etter at samfunnet gradvis hadde åpnet, men med økende smitte rundt om i landet. Periodene ble, for tydelighets skyld, navngitt som den måneden hvor datainnsamlingen foregikk. Det vil si at periode 1, *januar*, står for datainnsamlingsperioden som skjedde før noen frykt eller restriksjoner for covid-19 pandemien hadde skjedd. Periode 2, *april*, står for datainnsamlingen som befant seg under nedstengingen av Norge, og periode 3, *september*, står for datainnsamlingen som befant seg etter at samfunnet gradvis er åpnet, men fremdeles med enkelte restriksjoner som preger hverdagen. Datainnsamlingen ble valgt til disse tidspunkt for å skape så stor ulikhet som mulig mellom «vanlig hverdag» og en hverdag i krise og stor uvisshet, og en hverdag som er noe mer normal, men fremdeles med visse restriksjoner og usikkerhet rundt seg.

Informantene var musikkstudenter fra Toneheim Folkehøgskole (FHS) og ved Musikkvitenskap fra både Universitetet i Oslo (UiO) og Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU). Første uke med datainnsamling bodde elevene på Toneheim FHS på skolen, og hadde en normal hverdag. Studentene ved musikkvitenskap bodde i de respektive byene hvor Universitetene holdt til, og hadde normalt studieløp og hverdag. I andre uke med datainnsamling, var alle universiteter og folkehøgskoler stengt, elevene ved Toneheim FHS hadde blitt sendt hjem, og studentene fra musikkvitenskap fikk beskjed om å dra hjem til familien sin eller holde seg inne i sine studiehem. Siste innsamlingsperiode var samfunnet gradvis gjenåpnet. Elevene fra Toneheim FHS hadde da avsluttet året på skolen, og befant seg på ulike områder i Norge. Studentene fra Musikkvitenskap ved UiO og NTNU bodde ved universitetene som i september gradvis var gjenåpent. Etter datainnsamlingen ble

gjennomført, ble dataen rensert og analysert. Dette ble gjort i programmene Microsoft Excel, IBM SPSS og RStudio.

Figur 1: MuPsych Innsamlingsdesign



Figur 1 viser hvilke undersøkelser og spørsmål som ble brukt i studiens analyser, vist til M-ESR (musikalsk), og NM-ESR (Ikke-musikalsk) ved 0 minutter og 5 minutter.

3.4. Datainnsamling og undersøkelser

3.4.1. Innsamlingsverktøyet MuPsych

3.4.1.1. *M-ESR og NM-ESR*

I studien ble applikasjonen MuPsych brukt som innsamlingsverktøy. For M-ESR og NM-ESR ble struktur og rekkefølge bestemt ut ifra målet om å fange så mye informasjon som mulig av informantens lyttesituasjon og emosjonelle reaksjoner. De første spørsmålene som ble gitt informanten, baserte seg av flervalgs- og enkle svaralternativer. Dette ble gjort for å kartlegge lytterens situasjon og humør. Etter 5 minutter musikklytting ble spørsmålene spisset med bruk av graderingsspørsmål. Dette ble gjort fordi graderingsspørsmål passer godt til måling av intensitet emosjonelle og situasjonelle faktorer som kan sammenlignes mellom ulike perioder. Da ble det blant annet spurt om musikalsk nytelse og stemning, og om ulike emosjonelle reaksjoner (se Vedlegg 2 og Vedlegg 3). I dette prosjektet ble det lite bruk av alternativer med «åpen tekst» siden den typen spørsmål ikke vil gi svar som kan brukes i kvantitative data og sammenlignes. Tidsintervallene for aktiveringen av M-ESR ble bestemt sendes ut ved 0 minutter musikklytting, og etter 5 minutter musikklytting. Det gikk minimum to timer mellom utsendelse av nye M-ESR, og kun to utsendelser av NM-ESR per dag. Innsamlingsperiodene varte i akkurat en uke på 7 dager.

M-ESR forsøkte å kartlegge informantenes opplevelser i hverdagen – aktiviteter, sosiale interaksjoner, sinnsstemning og humør. I tillegg ble assosiasjoner og emosjoner av musikken, samt musikkens faktiske trekk kartlagt. For å skjule studiens mål for informantene, ble det lagt til noen spørsmål for å skjule tema og skape forvirring. Cozby and Bates (2011) kaller dette for «filler items», og er spørsmål som legges til for å skjule hva som faktisk testes slik at informantene ikke forstår hva studiens mål er og blir påvirket (s.190). Det ble derfor stilt flere spørsmål enn hva resultatene i studien viser. Ved bruk av flere ulike spørsmål ble det samtidig en smart måte å minke ukjente variabler på.

Svaralternativene som ble brukt til å kartlegge de emosjoner informantene opplevde under lytting av musikk var basert på spørsmålet «hvordan føler du deg nå?» med enkelt svaralternativ basert på 15 ulike svaralternativ, (se Vedlegg 2). Dette spørsmålet var allerede designet og utviklet gjennom tidligere data og studier gjennomført i MuPsych. Randall (2020) forklarer at den opprinnelige listen over emosjoner først ble utviklet av kilder basert på grunnleggende emosjonsmodeller, og mer spesifikke emosjonsmodeller (Ekman, 1992; P.

Juslin & Västfjäll, 2008; Zentner et al., 2008). Listen ble deretter utviklet og raffinert flere ganger ved tilbakemeldinger og datainnsamlinger fra studier som brukte MuPsych. Emosjonsuttrykk som sjelden ble brukt, som *redd* og *overrasket*, ble fjernet, og gjentakende åpne tekstsvaer som *selvsikker* og *takknemlig* ble lagt til (W. Randall, e-post, 21. desember 2020)

NM-ESR består i likhet med M-ESR av spørsmål som først gir flervalgs- og enkle svaralternativer for å kartlegge så mye som mulig om situasjonen lytteren befant seg i. I perioden januar ble det stilt spørsmål om lysforhold, temperatur og vær. I april og september ble det lagt til nye spørsmål om informantenes sosiale og fysiske kontakt med andre mennesker, og om situasjonen av de tiltak og restriksjoner som er gitt av regjeringen. Dette var blant annet om de har fått påvist smitte eller var i karantene (se Vedlegg 3 og Vedlegg 5).

3.4.2. Deltakervariabler

Det er valgt å bruke deltakervariabler for å komplementere datainnsamlingen fra ESM. De deltakervariablene som ble brukt er hentet inn gjennom egne undersøkelser og den standardiserte personlighetstesten *HEXACO-Pi-R 100*, som beskrives i de neste delkapitler.

3.4.3. Egne undersøkelser

En del av datainnsamlingen består av undersøkelser som informantene besvarer før eller underveis i testperioden. Dette er for å hente inn deltakervariabler kan gi informasjon om og eventuelle fellestrekk og ulikheter i gruppen. Undersøkelsene ble lagt inn i applikasjonen MuPsych, og var tilgjengelig for informantene under alle innsamlingsperiodene. Informantene hadde på den måten mulighet til å svare på disse når det skulle passe deres hverdag. Svarene ble låst etter at de hadde besvart alle spørsmålene, og behøvde kun å gjøre dette i sin første innsamlingsperiode. Den generelle undersøkelsen stilte spørsmål om generell bakgrunn; detaljer om kjønn, alder, morsmål, utdanning, og deretter generell musikalsk bakgrunn; år med musikalsk erfaring og aktivitet, Musikalsk betydning, og tid til lytting og musikkutøvelse. I innsamlingsperiode april, ble det valgt å legge til en undersøkelse til, om informantenes sosiale, økonomiske og psykiske påvirkning av tiltakene og restriksjonene av covid-19 pandemien. De svarte på spørsmål om smitte, bosted, sosial kontakt, opplevd psykisk lidelse og livssituasjon (se Vedlegg 5).

3.4.4. HEXACO-Pi-R

Personlighetstesten *HEXACO Personal Inventory-Revised* (HEXACO-Pi-R) var en av de standardiserte undersøkelsene som ble brukt til å kartlegge informantenes personlighetstrekk. HEXACO-Pi-R er en mye brukt og internasjonal undersøkelse som brukes mye innen personlighetsforskning. Modellen legger til grunn hvordan personlighetstrekk kan samles ved seks dimensjoner; *ærlighet-ydmykhet*, *emosjonalitet*, *ekstroversjon*, *medmenneskelighet*, *planmessighet*, og *åpenhet for opplevelser*. I tillegg har HEXACO-Pi-R inkludert skalaen *altruisme*, på grunn av viktigheten ved dens egenskaper (K. Lee & Ashton, 2018).

I personlighetstrekket *ærlighet-ydmykhet* ligger underdimensjonene *oppriktighet*, *rettferdighet*, *grådighet-unnvikelse*, og *beskjedenhet*. Personer som scorer høyt på *ærlighet-ydmykhet* vil unngå å manipulere andre for egen vinning, vil ikke ha noen fristelse for å bryte regler, er uinteresserte i rikdom og luksus, og har liten trang eller rett til å anskaffe seg en høy sosial status. Motsatt vil personer som scorer lavt i denne dimensjonen vil smigre andre for å få det de vil, er tilbøyelige for å bryte regler for en personlig fortjeneste, vil motiveres av materiell gevinster og vil ofte ha stor selvtillit (K. Lee & Ashton, 2018).

Emosjonalitet er et personlighetstrekk som består av underdimensjonene *frykt*, *angst*, *avhengighet*, og *sentimentalitet*. Personer som scorer høyt på emosjonalitetsskalaen vil oppleve frykt for fysiske farer, ofte kjenne på angst rundt livets påkjenninger, har stort behov for emosjonell støtte fra andre, og stor empati og sentimental tilknytning til andre mennesker. Motsatt vil personer som scorer lavt på *emosjonalitet* ha liten frykt for fysiske farer og generelt ha få bekymringer – selv i stressende situasjoner. De vil ikke ha behov for å dele bekymringer, og opplever seg emosjonelt løsrevet fra andre (K. Lee & Ashton, 2018).

Ekstroversjon er et personlighetstrekk hvor *sosial selvtillit*, *sosial modighet*, *gode sosiabilitet*, og *livlighet* er de underliggende dimensjoner. Personer som scorer høyt på ekstroversjonskalaen føler seg positive mot seg selv, trygge når de leder eller henvender seg til grupper av mennesker, gleder seg over sosiale sammenkomster og interaksjoner, og opplever positive emosjoner som entusiasme og energi. Motsatt vil personer som scorer lavt på skalaen anse seg som upopulære, og oppleve vanskeligheter ved å være i sentrum for sosial oppmerksomhet. De er også likegyldige til sosiale aktiviteter og føle seg mindre livlige og optimistiske enn hva andre gjør (K. Lee & Ashton, 2018).

Personlighetstrekket *medmenneskelighet* har underdimensjonene *tilgivelse*, *mildhet*, *fleksibilitet* og *tålmodighet*. Personer som scorer høyt på medmenneskelighet vil tilgi feil som

de har pådratt seg, vil ikke dømme andre mennesker, er villige til å inngå kompromisser, samarbeider godt med andre og kan lett kontrollere temperamentet sitt. Motsatt vil de som scorer lavt på denne skalaen holde nag mot de som har skadet dem, være kritiske til andres mangler, er sta i å forsvare sine synspunkt og kjenner lett på sinne (K. Lee & Ashton, 2018).

Planmessighet er et personlighetstrekk som består av underkategoriene *organisering*, *aktsomhet*, *perfeksjonisme* og *klokskap*. Mennesker som scorer høyt på denne skalaen vil organisere sin tid og fysiske omgivelser, arbeide på en disiplinert måte mot sine mål, streber etter nøyaktighet og perfeksjon i sine gjøremål, og er nøye i sine beslutninger. Motsatt vil personer med lav score på skalaen ha tendenser til å være ubekymret til ryddige omgivelser og tidsplaner, unngå å ta vanskelige oppgaver eller utfordrende mål, er fornøyd med arbeid som inneholder noen feil, og vil ta beslutninger på impuls eller med lite refleksjon.

Det siste personlighetstrekket er *åpenhet for opplevelser*. Underdimensjonene for personlighetstrekket er *estetisk vurdering*, *nysgjerrighet*, *kreativitet*, og *ukonvensjonell*. Personer som scorer høyt på skalaen over *åpenhet for opplevelser* er opptatt av skjønnhet i kunst og naturen, nysgjerrige på ulike kunnskapsområder, bruker fantasien fritt i hverdagen, og interesserer seg for uvanlige ideer eller mennesker. Motsatt vil personer med lav score innen dette trekket ha liten interesse og sjeldent imponert over kunst, liten intellektuell nysgjerrighet, unngår kreative sysler og kjenner lite tiltrekning mot radikale og ukonvensjonelle tanker (K. Lee & Ashton, 2018).

I tillegg til de seks personlighetstrekkene opererer HEXACO-Pi-R med mellomskalaen over *altruisme*. Skalaen vurderer tendensen til å være sympatisk og mykhjertet overfor andre. De med høy score vil unngå å skade andre, og reagerer med stor sjenerøsitet overfor de som er svake eller trenger hjelp. De med lav score vil ikke bli opprørt over utsiktene til å skade andre, og kan lett bli sett på som hardhjertede. K. Lee and Ashton (2018) beskriver dimensjonen av *altruisme* som et mellomledd for faktorene *ærlighet-ydmykhet*, *emosjonalitet* og *medmenneskelighet* for å lette belastningen.

3.5. Utvalg

I studien deltok totalt 31 informanter i alderen 19 til 24 år, 16 kvinner og 15 menn. Informantene i studien er studenter fra musikkfolkehøgskolen Toneheim (Toneheim FHS) og studenter ved Musikkvitenskap ved Universitetet i Oslo (UiO) og Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU). Alle 170 elever ved Toneheim FHS og studenter på

musikkvitenskap som gikk førsteåret på UiO, og alle studenter på NTNU fikk muligheten til å delta. I begynnelsen av resultatkapitlet, i delkapitlene *Bakgrunnsvariabler* og *covid-19 bakgrunnsvariabler*, vil ytterligere demografi av informantene presenteres.

Informantene ble valgt ut for å bruke en så lik gruppe som mulig i både utdanning, alder, musikalsk interesse og erfaring, og hverdagsmønstre. Fordi datainnsamlingen var så åpen, var det hensiktsmessig å bruke en gruppe med fellestrekk i både interesser og hverdagsrutiner for å finne flere sammenhenger i resultatene. Vi vet at en av utfordringene til ESM å samle inn et representativt utvalg mennesker til å kunne si noe om hele populasjonen (Csikszentmihalyi & Larson, 2014). Det ble derfor ansett mer interessant og hensiktsmessig for denne studien å undersøke en homogen gruppe. Rapporteringene fra informantene vil derfor ikke fortelle noe som kan omhandle en populasjon som helhet, og er ikke eksternt valide (Cozby & Bates, 2011, p. 180). Informantenes likheter i alder og musikalsk interesse gir derimot et utgangspunkt for at gruppen lytter mye til musikk og vil kunne få sterke emosjoner av musikalske aktiviteter. Randall and Rickard (2017) viser til at unge mennesker oftere rapporterer emosjonelle grunner ved musikklytting, hvor emosjonell regulering kan se ut til å være viktig for denne gruppen mennesker (p.481).

3.6. Etiske utfordringer

Et viktig moment for studien har vært å etterfølge etiske retningslinjer for kvantitativ forskning; menneskeverdet, personvern, ansvar for å informere, samtykke og informasjonsplikt, og konfidensialitet (Kalleberg et al., 2006). Siden det ikke var behov å vite hvem som deltok i studien ble datainnsamlingen valgt gjennomført anonymt. Det ble derfor ikke behov for å melde fra til Norsk Senter for Forskningsdata om personvern (Forskningsdata, 2020)

Informantenes anonymitet ble fulgt opp videre av de etiske retningslinjer gjennom å sende ut samtykkeskjema i appen MuPsych. Før datainnsamlingen kunne starte, måtte informantene lese og godta samtykkeskjemaet. Samtykkeskjemaet inneholdt kontaktinformasjon om veileder og forfatter, bakgrunn, mål for studien, informasjon om hva informantene kom til å få spørsmål om, heldige og uheldige utfall ved å delta, personvern og informasjon om valgfri deltakelse, informasjon rundt håndtering av datamateriale, videreføringen av datamaterialet etter endt undersøkelse, samt muligheten for tilgang til selve masteroppgaven etter studien ble fullført. Informasjon om studiens bakgrunn og mål ble kun beskrevet generelt; at den handler

om musikk og emosjoner. Det ble ikke ytterligere spesifisert for påvirke informantene minst mulig. Dette ble beskrevet også i samtykkeskjemaet (se Vedlegg 1).

Informantene ble anonymisert ved å selv velge et personlig brukernavn som identifikasjon for innlogging i applikasjonen. For å skape en så enkelt informasjonsflyt som mulig, ble det opprettet to lukkede grupper på Facebook som informantene kunne bli medlem av; en til elevene ved Toneheim FHS og en til studentene ved UiO og NTNU. Formålet ved gruppene var å enkelt informere om testperiodene og samtidig være tilgjengelig for å løse problemer rundt applikasjonen i datainnsamlingsperiodene. Alle studenter fra de ulike utdanningsinstitusjonene fikk mulighet til å delta og melde seg inn i gruppen. Datamaterialet og medlemmer i facebook-gruppene kunne ikke kobles sammen, og informantene forholdt seg anonyme.

For å motivere informantene til å delta ble det gjennomført loddtrekning etter de to første datainnsamlingsperiodene, hvor informantene valgfritt kunne delta i trekning av et gavekort på 300 kroner. Loddtrekningen ble gjennomført ved at informantene svarte om de ville delta i trekningen i et google-skjema, med navn og e-postadresse. Dette ble gjort slik fordi gavekortet ble sendt per e-post. Samme prosedyre ble gjennomført for perioden september, men da fikk alle som deltok kinobilletter ved deltakelse. Navnene informantene skrev i skjemaet og brukernavnene i datainnsamlingen kunne ikke kobles sammen. Dette var i hensyn til deltakernes personvern og anonymitet.

3.7. Operasjonalisering av variabler

ESM har mulighet til å skaffe store mengder mangfoldig data. Dette skaper flere spennende muligheter i analysesammenheng, men også noen utfordringer. Det er fordi store og mangfoldig data innhentet i en naturlig kontekst, gir utfordringer i å finne den riktige analysemetoden for hvert enkelt prosjekt, grunnet alle mulighetene som finnes.

Subjektmetode er en kjent metode å bruke innen studier som anvender ESM (Patrik N. Juslin et al., 2008; Randall & Rickard, 2017). Patrik N. Juslin et al. (2008) forklarer at ESM-studier enten kan analyseres fra et individplan, «The beep level» - å undersøke de ulike individuelle episodene, eller ut ifra et samlet plan - fra et subjektperspektiv (Patrik N. Juslin et al., 2008). Siden datainnsamlingen for denne studien har utfordringer med ulike informanter for hver periode, ble det valgt gå bort ifra «The beep level».

Det valgt å bruke subjektmetode for å rense inndata. Metoden består av å finne gjennomsnittet for hver informant, for hver avhengig og uavhengig variabel. Dette ble gjort separat for datamaterialet for januar, april og september. Metoden resulterte i tre datasett, hvor hver informant fikk én verdi for hver variabel. Randall and Rickard (2017) beskriver til subjektmetode som en hensiktsmessig metode for å rense dataen for ESM. Svarene informantene gir er samlet til ulike tider på døgnet, *tilfeldig*, og vil ikke ha en selvstendig markør. Subjektmetoden handler om å gjøre analyser på individnivå til gjennomsnittsverdier. Ved å finne karakteristikker og deskriptive analyser av den dataen hver enkelt deltaker gjør, er det mulig i å gjøre samlede analyser og tester i en større sammenheng (Patrik N. Juslin et al., 2008, pp. 672-673). For å svare på de spørsmål som problemstillingen og hypoteser i denne studien stiller, ble subjektmetoden gjennomført ved bruk av samlede korrelasjonsanalyser, Pearsons R, og ved å sammenligne gjennomsnitt gjennom blandet effekt ANOVA

3.7.1. HEXACO-PI-R

Personlighetstesten HEXACO-Pi-R ble målt gjennom å stille 100 spørsmål (se Vedlegg 7). Respondenten krysset av hvor i hvilken grad påstandene stemte med alternativene; «svært enig» «enig», «verken enig eller uenig» «uenig» «svært uenig». Svaralternativene ga et tall på skalaen 1-5 hvor på «svært enig» tilsvarte tallet 5 og «helt uenig» tilsvarte 1. Halvparten av spørsmålene var reverserte, bestemt ut ifra HEXACO-PI-R sine instruksjoner. For å operasjonalisere svarene for hvert individ ble det gjort et gjennomsnitt av alle svarene til informanten for hver enkel variabel.

3.7.2. Emosjon

For å undersøke og sammenligne hvilke emosjoner informantene rapporterte i januar, april og september, ble spørsmålet «Hvordan føler du deg nå?» brukt som avhengig variabel. Spørsmålet ga mulighet til å svare på ett enkelt svar, av 15 ulike emosjoner som svaralternativ ved 0 minutter. Informantene hadde mulighet til å velge alternativet «andre», og skrive sitt eget svar. For å bruke rådataen i statistiske analyser, ble svarene først normalisert til en skala med ytterpunktene negativ og positive emosjoner. Dette ble gjort for hver periode. Hver enkelt emosjon ble gitt verdien som enten positiv, negativ eller nøytral. De nøytrale emosjonene ble valgt fjernet fra statistikken fordi de kunne tolkes som både positive og negative emosjoner (eksempelvis: «Nøytral», og «tankefull», som både kan ha en positiv og negativ konnotasjon. Svarene ble deretter normalisert på en skala fra -1 til +1, gjennom å bruke formelen på svarene hver informant hadde gitt, separat for hver periode:

$$f(x) = \frac{x_{pos} - x_{neg}}{x}$$

Hvor x_{pos} er antall positive svar, x_{neg} er antall negative svar og x er antall svar informanten ga i perioden.

3.7.3. Intensitet av emosjon

For å gjennomføre analyser for de avhengige variablene *musikalske emosjonell intensitet*, og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet* for hver periode, ble «Hvor <EMOSJON> føler du deg nå?» brukt for å lage variablene. Informantene svarte på en graderingsskala, basert på skala fra -3 («ikke i det hele tatt») til +3 («veldig»). For å undersøke eventuelle endringer før og etter musikklytting, ble spørsmålet stilt både ved 0 minutter, og etter 5 minutter. Fordi spørsmålet var basert på respondentens allerede valgte emosjon fra svaret til «Hvordan føler du deg nå?», ble svarene fra «Hvor <EMOSJON> føler du deg nå?» koblet sammen med den valgte emosjonen og klassifisert som enten positiv eller negativ. For å operasjonalisere svarene, ble de negative svarene først reversert. Deretter ble det gjort et gjennomsnitt for hver informant for hver periode, og skapt ett svar til hver respondent.

3.7.4. Resterende avhengige variabler

Intensiteten av variablene *nostalgi*, *musikalsk emosjonell valens*, *ikke-musikalsk emosjonell valens*, *musikalsk emosjonell energi*, *ikke-musikalsk emosjonell energi*, *musikalsk stemning*, og *musikalsk nytelse*, ble undersøkt fra svarene til graderingssspørsmålene «Hvor nostalgisk føler du deg?», «Hvilket humør er du i nå?», «I hvor stor grad nyter du musikken» og gradering av «Musikkens stemning». Alle variablene baserte seg på den samme skalaen, fra -3 til +3. For *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens*, ble graderingen beskrevet som «negativ – nøytral – positiv». For *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi* gikk graderingen fra «lav energi – høy energi». Både spørsmål om emosjonell valens og emosjonell energi ble sendt til informanten både ved 0 minutter og 5 minutter. For variabelen *nostalgi* ble graderingen beskrevet som; «ikke i det hele tatt – veldig», for *musikkens stemning*; «negativ – positiv», og for *musikalsk nytelse*; «Ingenting – i svært stor grad». Variablene *nostalgi*, *musikalsk stemning* og *musikalsk nytelse* ble kun tilsendt ved 5 minutter musikklytting. For å normalisere respondentenes svar, ble det for alle uavhengige variablene gjort et deltakergjennomsnitt, separat for hver periode.

3.8. Kvalitetssikring

3.8.1. Relabilitet

For å kvalitetssikre forskningen som gjennomføres, er det viktig å undersøke studiens *reliabilitet*. Reliabilitet vil si i hvor stor grad den observerte scoren og variabel faktisk måler det som skal måles, og om dette kan stemme overens med virkeligheten. I eksperimentell forskning er det ønskelig å komme så nær den «faktiske scoren» som mulig. Dette gjøres ved å luke ut eventuelle målefeil, og undersøke om resultatene er konsistente. Det kan eksempelvis gjennomføres ved en test-retest, dele gruppen i to og sammenligne svarresultatene, eller ha flere spørsmål som er ment å svare på det samme. I denne studien ble det valgt å ikke gjennomføre reliabilitetstester på studiens datamateriale. Dette ble bestemt mest hensiktsmessig fordi studiens mål og fokusområde er atferds- og emosjonelle mønster over ulike perioder. Målet med studien er å undersøke datainnsamlinger som er basert på identiske spørsmål, hvor de eventuelle endringer i svar som informantene gir er en del av reliabiliteten for ESM, blant annet ved bruk av humørskalaer (Cozby & Bates, 2011).

Et annet aspekt ved studiens reliabilitet er formuleringene av spørsmålene som informantene svarer på. For å skape god reliabilitet for hvert enkelt spørsmål som ble stilt, ble flere spørsmål inspirert av maler som ble anbefalt av Randall and Rickard (2017). De emosjoner som ble brukt som svaralternativ rundt emosjonelle mønster, ble basert på Randall (2020) sin kategorisering av emosjoner (W. Randall, e-post, 21. desember, 2020). Spørsmål rundt covid-19 baserte seg på standardiserte kategoriseringer fra Folkehelseinstituttet (2020a).

For å sammenligne og finne korrelasjoner mellom de avhengige variablene og personlighetstrekk, ble den standardiserte personlighetstesten HEXACO-Pi-R brukt til å finne informantenes score av personlighetstrekk. Undersøkelse baserte seg på å stille flere spørsmål som undersøker det samme personlighetstrekket. Reliabiliteten øker i hvor mange spørsmål som stilles. HEXACO-Pi-R gir mulighet for å velge mellom en kortere undersøkelse på 60 spørsmål, og en litt lengre på 100 spørsmål. For å få så god intern konsistent reliabilitet som mulig, ble det valgt å bruke personlighetstesten med 100 spørsmål (Cozby & Bates, 2011, p.103).

3.8.2. Validitet

A major goal of science is to provide an accurate description of events. Thus, the goal of much research is to describe behavior; in those cases, causal inferences

are not relevant to the primary goals of the research.

(Cozby & Bates, 2011, p.91).

Validitet vil i eksperimentell forskning si hvor godt dataen som brukes faktisk svarer på de spørsmål som studien stiller. Validitet deles inn i tre ulike grener; konstruktvaliditet, intern validitet, og ekstern validitet (Cozby & Bates, 2011). I denne studien vil også en fjerde gren introduseres; *økologisk validitet*. Denne grenen skiller seg fra de andre siden den brukes vanligvis i ikke-eksperimentelle studier. Cozby and Bates (2011) forklarer hvordan ESM både har økologisk og ekstern validitet siden informantene gis mulighet til å leve så normalt som mulig. Dette passer godt overens med målsettingen for ESM datainnsamling, som ønsker å danne så naturlige data som mulig. Eksperimentell metode skaper en manipulasjon av variabler for å undersøke kausale effekter. Ved å gjøre manipulasjon, vil metoden naturligvis ha utfordringer i å skape økologisk validitet. ESM kan argumenteres for å være en kombinasjon mellom eksperimentell og ikke-eksperimentell metode fordi ESM skaffer kvantitative data i naturlige omgivelser uten manipulasjon, men kontroll i hva som måles ved fastlagte spørsmål (pp. 81-94).

I denne studien er tema om emosjoner, situasjonelle faktorer og reaksjoner til hvilken musikk som spilles, spørsmål som stilles akkurat i lyttesituasjonen. Datainnsamlingen, fordelt på tre ulike tidsperioder, er valgt for å undersøke hvordan dette påvirkes av de fysiske forhold som endret seg basert på regjeringens tiltak rundt covid-19 pandemien. Studien vil på den måten ha en form for manipulasjon, slik som i eksperimentell metode. Manipulasjonen er de restriksjoner som er gitt, og ulikhetene av tiltak mellom hver periode. I første periode finnes ikke restriksjoner rundt covid-19, i andre periode er samfunnet i Norge nedstengt, og siste periode er samfunnet noe gjenåpnet, men fremdeles med enkelte restriksjoner og tiltak. Datamaterialet i denne studien vil være av høy økologisk og ekstern validitet. På grunn av et begrenset omfang av informanter, vil studien ha lav intern validitet, og kan ikke vise til kausalitet eller lage generaliseringer av datamaterialet (Cozby & Bates, 2011, pp. 81-90).

ESM har fordel av å kunne samle inn gjentakende data som kan brukes til å si noe om mønster i hverdagen. Å samle data på en så økologisk måte som ESM og MuPsych gir mulighet til, vil likevel kunne ha sine utfordringer. Dette gjelder spesielt aspekter av ukjente variabler. Siden vi vet at datainnsamlingen ikke vil ha mulighet til å fange opp absolutt alle aspekter rundt menneskelig atferd, må ukjente variabler tas til betraktning. For å minke antall ukjente variabler, ble spørsmålene formulert og stilt i en rekkefølge for å forsøke å fange så

mye av situasjonen som mulig, fra generelle til mer spissformulerte spørsmål om emosjonelle, musikalske og situasjonelle faktorer. Informantene fikk generelle spørsmål om hvor de befinner seg, hva de gjør, hvem de er med og hvilken sinnstemning de befinner seg i ved 0 minutter. Etter 5 minutter er spørsmålene stilt for å undersøke hvordan musikken er og oppleves, og emosjonelle reaksjoner. Gruppen informanter er også valgt ut med tanke på minke ukjente variabler. Dette er fordi informantene vil ha et relativt likt hverdagsmønster, har lik alder, interesser og utdanningsvalg. Dette gjør at studiens forskningsdesign har likhetstrekk mot et eksperimentell design, til tross for dens økologiske validitet (Cozby & Bates, 2011, p. 85).

ESM, og MuPsych, gir informanten mulighet til å svare på spesifikke spørsmål som gis i det øyeblikk de lytter til musikk. Dette har sin fordel fordi det minker *retrospektive rapporteringer*. Det er minner og eldre assosiasjoner som kan skape problematiske utfordringer ved bruk av selvrapporing. ESM gir derimot direkte rapporteringer av subjektive opplevelser, i en naturlig del av hverdagen. Dette skaper mulighet for en mer økologisk validitet av observasjonene ved lytting i ulike sosiale kontekster (Randall & Rickard, 2017, p. 481). Patrik N. Juslin et al. (2008) viser til ESM som en hensiktsmessig metode for å skape et representativt design, som involverer tilfeldig innsamling av stimuli fra et naturlig miljø. Miljømessige faktorer får lov til å bli en del av innsamlingen, og er unikt for denne type metode. I dag lytter mange mennesker til musikk på enhetene sine, som en naturlig del av hverdagen. ESM kan derfor være en effektiv metode som gjør det mulig å teste hvordan musikk og lyttesituasjoner i hverdagen påvirker menneskers personlige opplevelser i en naturlig og spontan kontekst (p.669).

ESM er tilgjengelig for *randomisering*. *Randomisering* vil si å utelukke ukjente variabler med å skape systematisk tilfeldighet. Dette gjøres blant annet ved å blande testgrupper så tilfeldig som mulig ved bruk av en *random assignment procedure*, som gjør at gruppene blir tilfeldig inndelt. En annen metode for randomisering er gjentakende testing i tilfeldige tidspunkter (Cozby & Bates, 2011, p. 86). MuPsych randomiserer tidsperiodene til når de ulike spørsmålene sendes til lytteren, og det ble bestemt at det skulle være minimum to timer mellom hver M-ESR ble stilt. Lytteren får på den måten ikke spørsmål hver gang det lyttes til musikk. Muligheten til å randomisere, hevder Cozby and Bates (2011), er noe av det som skiller eksperimentell design fra ikke-eksperimentell design (pp. 85-87).

3.9. Analyse av datainnsamling

3.9.1. Analyseverktøy

For å analysere den innsamlede dataen fra MuPsych, brukes Microsoft Excel, IBM SPSS 26, og RStudio som verktøy. Vi vet at ESM både har muligheter og utfordringer på grunn av store og mangfoldig data. Første steg for å gjennomføre gode analyser, ble rensing av datainnsamlingen. Dette er en viktig prosess for å skaffe oversikt og videre undersøke og se sammenhenger og ulikheter mellom informantene i mønster og perioder. Rensingen ble utført i Microsoft Excel ved å dele datasamlingen inn i de tre periodene, og deretter gjennomføre subjektgjennomsnitt, som tidligere beskrevet. Det ble samtidig fjernet spørsmål og informasjon som ikke syntes relevante for analysene.

Det ble deretter gjort deskriptive analyser av alle deltakervariabler før korrelasjonsanalyser og sammenligning av gjennomsnitt med blandet effekt ANOVA ble gjennomført.

3.9.2. Deskriptive Analyser

I følge Cozby and Bates (2011) er deskriptive analyser viktige for å skape presise uttalelser om datainnsamlingen. Deskriptive analyser skaper en beskrivende presentasjon av datasettet, og oppsummerer mønster i dataen. Dette gjøres ved frekvensanalyser som gir informasjon om antall svar og informanter (N), sentrale tendenser som vises ved et samlet gjennomsnitt (M) av informantenes svar, og variasjoner i informantenes svar, ved bruk av standardavvik (Forskningsdata). I denne studien er det i tillegg valgt vise maksimum- og minimumsspekteret for de svar som er gitt. Alle deskriptive analyser ble gjort i IBM SPSS 26, hver periode ble gjort separat siden det er forskjellene mellom periodene som er interessant for studien. For å gjøre den deskriptive analysen så tydelig som mulig, ble dette systematisert og gitt layout i Microsoft Excel.

3.9.3. Korrelasjon «Pearsons R»

For å finne sammenheng mellom personlighetstrekk og avhengige variabler, er korrelasjonsanalyser et godt alternativ. Dette begrunnes i at korrelasjonsanalyser observerer den statistiske sammenhengen mellom to verdier med talluttrykk. En korrelasjonskoeffisient er en statistikk som beskriver hvor sterkt en variabel er i slekt med en annen. *Pearson product-moment correlation coefficient* er en av de mest kjente, og kan brukes til variabler som både har en intervallskala og forholdskala. Korrelasjonskoeffisienten kalles «Pearsons r » og

viser et tall mellom -1,00 og +1,00. Jo nærmere tallet er i ytterkantene til skalaen, jo sterkere samvariasjon er det mellom de to variablene. Om $r = 0,00$ vil det ikke være noen sammenheng mellom variablene. Fortegnet forteller om det er en positiv eller negativ sammenheng. Et viktig poeng er at korrelasjonskoeffisienten kun vil fortelle om samvariasjon i et symmetrisk mål. Korrelasjonskoeffisienten tar ikke høyde for avhengige og uavhengige variabler, kausalitet eller eventuelle ukjente variabler (Cozby & Bates, 2011).

For å finne samvariasjon med de avhengige variablene og personlighetstrekk ble analysene gjort med Pearsons R i IBM SPSS 26. Det ble gjort separate korrelasjonsanalyser for hver periode.

3.9.4. Blandet-effekt ANOVA

ANOVA er et godt alternativ for å sammenligne datainnsamlingen mellom periodene januar, april og september. Det finnes ulike typer ANOVA, og kan utføres til ethvert design hvor den avhengige variabelen er målt ved bruk av de samme informantene under datainnsamlingen (p. 883). I denne studien ble det valgt å bruke *blandet-effekt ANOVA*. Blandet-effekt ANOVA har likheter med t-test, men skiller seg ut fordi den har mulighet til å sammenligne gjennomsnitt fra mer enn to ulike tidsperioder. Analysen forteller om det finnes statistiske signifikante forskjeller mellom gjennomsnittet for de ulike periodene. ANOVA gir resultater i en *F-verdi*. F-verdien forteller hvor stor raten i variansen mellom gjennomsnittet i gruppene er. Om F-verdien er høy og *P-verdien* (signifikanten) er lavere enn 0,05, er det signifikante forskjeller mellom de perioder som sammenlignes (Field, 2013, pp. 430-441). P-verdien er et mål som viser sannsynligheten for at resultatene ikke kan antas for å være tilfeldige variasjoner, og settes opp i forhold til nullhypotesen (Frøslie, 2018).

En ANOVA-analyse kan ikke si noe om hvilken data som skiller seg ut signifikant, siden F-verdien kun viser variansen i gjennomsnittene mellom periodene. For å finne hvilke grupperinger som skiller seg statistisk signifikant fra hverandre, er det nødvendig å gjøre en *post-hoc test*. Post-hoc tester er en måte å sammenligne mellom gruppens gjennomsnitt og skille mellom de ulike grupperinger som er gjort (p.881). Det finnes flere ulike post-hoc tester, og for denne studien brukes *Tukey's test*. Tukey's test vurderer betydningen av forskjeller mellom par av grupper i gjennomsnitt, og fungerer godt både til mindre og større grupper med data som skal sammenlignes. Om F-verdien i en ANOVA-analyse er signifikant, $p < 0,05$, vil Tukey's test brukes for å finne ut i hvilke grupperinger av analysen som skiller seg signifikant ut fra de andre (Field, 2013, p.458-460).

Programmet RStudio er et dataprogram som brukes til verktøy for statistiske analyser og maskinering (RStudio, 2021). Denne studien brukte RStudio for å gjennomføre alle analysene med blandet-effekt ANOVA. Dette ble gjort siden RStudio har mulighet til å gjennomføre variansanalyser med perioder hvor datainnsamlingen består av et ulikt antall informanter. Dette var nødvendig, siden periodene med datainnsamling varierte i hvilke og hvor mange informanter som deltok. For å gjennomføre analysene ble *lme4*, og *multcomp* pakket ut i RStudio. *Lme4* står for *Linear Mixed-Effects Models*, og gjør at funksjoner kan analyseres som *mixed models*, eller *blandede modeller*. Blandede modeller inkluderer lineære, generaliserte lineære og ikke-lineære modeller (Bates, Mächler, Bolker, & Walker, 2014). *Lme4* ble brukt for å gjennomføre ANOVA-analysene. For å utføre Tukey's test, ble *multcomp* pakket ut i RStudio. *Multcomp* omtales som *Simultaneous Inference in General Parametric Models*, og tester simultant konfidensintervaller for generelle lineære hypoteser i parametriske modeller. Dette inkluderer lineære modeller, generaliserte lineære modeller, lineære blandede effekt-modeller og overlevelsesmodeller (Bretz, Hothorn, & Westfall, 2016).

4. Resultat

I dette kapitlet vil resultatene av studiens analyser presenteres. Analysene inkluderer deskriptiv statistikk, korrelasjonsstatistikk, og blandet effekt ANOVA. De avhengige variabler som er brukt i analysene er *musikalske emosjoner*, *ikke-musikalske emosjoner*, *musikalsk emosjonell intensitet*, *ikke-emosjonell intensitet*, *musikalsk emosjonell valens*, *ikke-musikalsk emosjonell valens*, *musikalsk emosjonell energi*, *ikke-musikalsk emosjonell energi*, *nostalgi*, *musikalsk nytelse* og *musikalsk stemning*. De uavhengige variabler som er brukt for korrelasjonsanalyser er resultatene fra personlighetstesten HEXACO-Pi-R. Kapitlet presenterer først deskriptiv statistikk, og deretter analysene for hver avhengig variabel. Resultatkapitlet gir en oversikt og beskrivelse av dataene, analyse og diskusjon vil først fremtre i kapittel 5.

4.1. Deskriptiv statistikk

Den deskriptive statistikken er inndelt i tre underkapitler; *Bakgrunnsvariabler*, *covid-19 bakgrunnsvariabler*, *Uavhengige variabler*, og *Avhengige variabler*. Selv om bakgrunnsvariablene ikke brukes i de faktiske analysene, er de viktige for å gi kontekst og informasjon som viser hvor homogen gruppen er.

4.1.1. Bakgrunnsvariabler

I studien deltok totalt 31 informanter. For januar deltok 18 informanter, i april 11 informanter, og i september 13 informanter. Enkelte informanter deltok i flere perioder: tre informanter deltok i alle tre periodene, seks informanter deltok i januar og april, tre informanter deltok i periodene april og september, og fire informanter deltok i januar og september. To informanter deltok kun i januar, to i april, og tre i september.

Deltakervariabler	N	M	SD	Min	Maks
Alder	31	19,74	1,39	19	24
Antall instrument	31	2,55	0,50	1	5
Musikalsk erfaring	31	10,43	3,74	2	22

Tabell 1: Deltakervariabler

Tabell 1 gir opplysninger om antall informanter (N), gjennomsnitt (M), standardavvik (Forskningsdata) og minimum og maksimumsverdier for hvert svar. Alle informanter var studenter ved Toneheim FHS og Musikkvitenskap ved NTNU eller UiO, i alderen 19 til 24 år (M = 19,74), 16 kvinner (51,6%) og 15 menn (48,4%). 18 informanter deltok i perioden

januar, 11 i perioden april og 13 i september. Informantene rapporterte å spille mer enn to instrumenter i gjennomsnitt ($M=2,55$), og har i gjennomsnitt 10,44 år med tidligere musikalsk erfaring.

Variabel	Inndeling	Frekvens	Prosent
Tid med lytting	Under 1 time i uka	2	6,5
	2-6 timer i uka	10	32,3
	1-3 timer hver dag	13	41,9
	3-5 timer hver dag	4	12,9
	Mer enn 5 timer hver dag	2	6,5
Musikkens betydning	Liten til ingen betydning	0	0
	Litt til noe betydning	0	0
	Noe til mye betydning	2	6,5
	Svært stor betydning	29	93,5
Tid med øving	Under 1 time i uka	1	3,2
	2-5 timer i uka	5	16,1
	6-10 timer i uka	10	32,3
	11-20 timer i uka	14	45,2
	Mer enn 20 timer i uka	1	3,2

Tabell 2: Deskriptiv statistikk om musikalsk bakgrunn

Tabell 2 gir opplysninger om frekvens og prosent. Variablene er informantenes musikalske bakgrunn i hvor mye de bruker på å lytte til musikk, hvor mye tid de bruker på å øve på et instrument og hvilken betydning musikk har i deres liv. Informantene deltok i stor grad musikalske aktiviteter i hverdagen, både å øve på instrument og tid med å lytte på musikk. 93,5 % mener musikk har svært stor betydning for deres liv. Kun 6,5% av informantene lytter til musikk under 1 time i uka, og kun 3,2 % av øver på et musikkinstrument i under en time i uka, mens de resterende skrev at de lyttet til musikk og øvde på et instrument mer enn dette i løpet av en uke.

Informantene lyttet mye til musikk som var eldre enn tre år. Hele 79,6% av musikken i januar, 81,8% i april, og 85,7% i september var musikk som var eldre enn 3 år. Informantene lyttet over 96% i alle periodene alene med hodetelefoner eller høyttalere; 96% i januar, 97 % i april, og 99% september.

Lyttesituasjon	Januar		April		September	
	Frekvens	Prosent	Frekvens	Prosent	Frekvens	Prosent
Hjemme	47	61,0	34	85,0	50	54,9
Reise/Pendling	19	24,7	2	5,0	24	26,4
Skole/jobb	6	7,8	0	0,0	5	5,5
Annet	5	6,5	4	10,0	12	13,2
Total	77	100	40	100	91	100

Tabell 3: Lyttesituasjon

Tabell 3 viser frekvens og prosent av hvor informantene lyttet til musikk i de tre periodene. Resultatene viser at informantene lyttet mest til musikk hjemme for alle periodene, og aller mest i april. Musikklytting på reise eller ved pendling den nest vanligste situasjonen i januar (24,6%) og september (26,4%).

4.1.2. Covid-19 bakgrunnsvariabler

Under innsamlingsperiodene april og september ble spørsmål rundt covid-19 og psykisk helse gitt som undersøkelse til informantene. Av informantene (N=16), bodde 87,5 % med familien sin under nedstengingen i Norge, og 93,8 % rapporterte å ha hjemmekontor som studenter i den samme perioden.

Variabel	Ja		Nei	
	Frekvens	Prosent	Frekvens	Prosent
Husstand i risikosone	5	31,3	11	68,8
Personlig smittet	0	0	16	100
Smitte i familie	0	0	16	100
Opplevd psykisk lidelse	10	62,5	6	37,5

Tabell 4: Covid-19 deltakervariabler

Tabell 4 gir informasjon om frekvens og prosent av svarene som var gitt til de ulike variabler. Variablene for tabell 3 er *husstand i risikosone*, *personlig smittet*, *smitte i familie*, og om informantene har noen gang i livet opplevd en *psykisk lidelse*. Resultatene viser at av informantene (N=16), svarte 31,2% at de har noen i sin husstand som er i risikogruppe, mens 68,8% ikke har det. Ingen av informantene var smittet, og ingen hadde noen i familien som

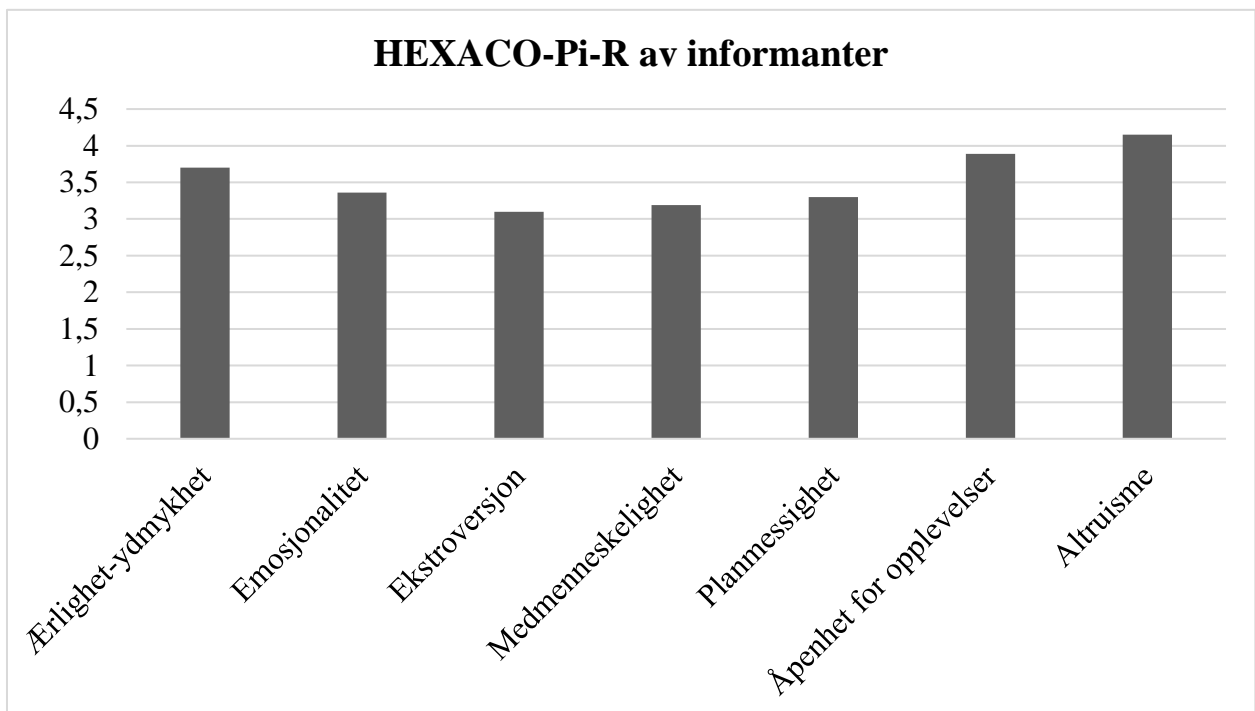
var smittet. 62,5% av informantene har i løpet av livet opplevd symptomer for *opplevd psykisk lidelse*.

4.1.3. Uavhengige variabler

PERSONLIGHET	N	M	SD	Min	Max
Ærlighet-ydmykhet	31	3,70	0,57	2,50	4,56
Emosjonalitet	31	3,36	0,60	2,06	4,56
Ekstroversjon	31	3,10	0,68	1,37	4,18
Medmenneskelighet	31	3,19	0,65	1,56	4,12
Planmessighet	31	3,30	0,56	2,19	4,75
Åpenhet for opplevelser	31	3,89	0,39	3,12	4,62
Altruisme	31	4,15	0,55	2,75	5,00

Tabell 5: HEXACO-Pi-R Personlighetstrekk

Tabell 5 viser informasjon om informantenes personlighetstrekk, av testen HEXACO-Pi-R, med variablene *ærlighet-ydmykhet*, *emosjonalitet*, *ekstroversjon*, *medmenneskelighet*, *planmessighet*, *åpenhet for opplevelser*, samt skalaen over *altruisme*. Tabellen gir opplysninger om antall respondenter (N), gjennomsnitt (M), standardavvik (S, minimums- og maksimumsverdier for hver enkelt variabel.



Figur 2: HEXACO-Pi-R av informanter

Figur 2 viser en visuell fremstilling av gjennomsnittet til informantenes score av personlighetstrekkene fra HEXACO-Pi-R. Skalaen var basert på 1-5, hvor de 31 informantene lå høyest på personlighetstrekket *ærlighet-ydmykhet* (M=3,70), *åpenhet for opplevelser* (M=3,89), og på *altruismeskalaen* (M=4,15). Informantene hadde lavest score på *ekstroversjon* (M=3,10).

4.1.4. Avhengige variabler

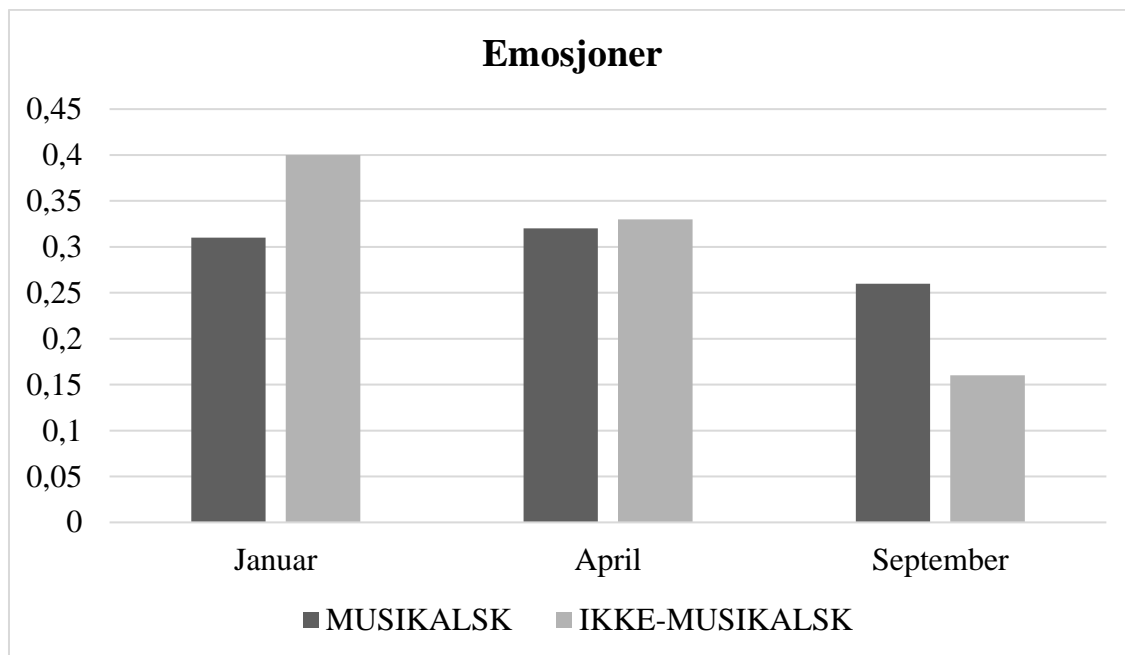
Variabel	Periode	N	M	SD	Min	Max
Musikalske emosjoner	Januar	17	0,31	0,65	-1,00	1,00
	April	10	0,32	0,80	-1,00	1,00
	September	13	0,26	0,35	-1,00	1,00
Ikke-musikalske emosjoner	Januar	22	0,40	0,73	-1,00	1,00
	April	11	0,33	0,71	-1,00	1,00
	September	12	0,16	0,66	-1,00	1,00
Nostalgi	Januar	18	-0,03	1,11	-1,86	2,00
	April	11	1,21	0,48	0,50	2,00
	September	13	-0,05	1,39	-2,00	2,00
Musikalsk stemning	Januar	18	1,21	1,12	-1,00	3,00
	April	11	1,61	0,75	0,75	3,00
	September	13	1,19	0,99	-0,50	3,00
Musikalsk nytelse	Januar	18	0,75	1,57	-3,00	3,00
	April	11	0,89	1,12	-1,00	3,00
	September	13	1,87	0,71	1,00	3,00

Tabell 6: Avhengige variabler uten tidsintervall.

Tabell 6 viser opplysninger om antall respondenter (N), gjennomsnitt (M), standardavvik (SD), minimums- og maksimumsverdier for hver enkelt variabel. Alle avhengige variabler består av en skala på syv punkter, fra -3 til +3. Variablene er *musikalske emosjoner*, *ikke-musikalske emosjoner*, *nostalgi*, *musikalsk stemning* og *musikalsk nytelse* fra de ulike periodene. Variablene i tabell 6 ble kun stilt spørsmål ved 1 tidsintervall; *musikalske emosjoner* og *ikke-musikalske emosjoner* ved 0 minutter, og *nostalgi*, *musikalsk stemning* og *musikalsk nytelse* etter 5 minutter.

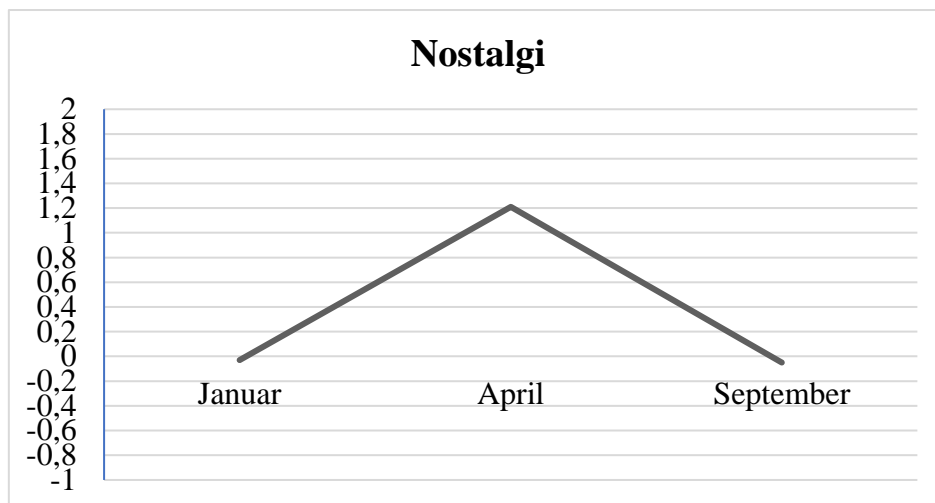
For operasjonalisering av musikalske- og ikke-musikalske emosjoner ble nøytrale emosjoner ekskludert fra datasettet. Dette ble gjort for å skape en tallverdi som enten positiv eller

negativ, forklart i delkapittel 3.7.2. I januar ble 1 av 75 rapporteringer (1,33%) av nøytrale *musikalske emosjoner* fjernet, men ingen rapporteringer av *ikke-musikalske emosjoner* ble fjernet. I april ble ingen av de 40 rapporteringer av *musikalske emosjoner* fjernet siden ingen viste nøytrale emosjoner. 2 av 33 rapporteringer (6,06%) av *ikke-musikalske emosjoner* i april viste seg nøytrale og ble fjernet. I september ble 7 av 110 rapporteringer (6,36%) av *musikalske emosjoner* og 9 av 78 rapporteringer (11,54%) av *ikke-musikalske emosjoner* fjernet fordi de viste seg nøytrale.



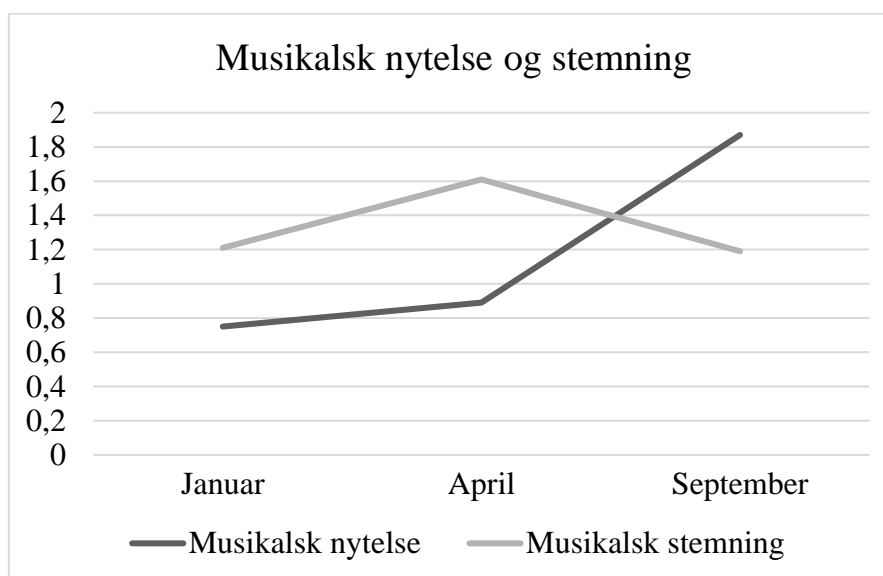
Figur 3: *Emosjoner*

Figur 3 gir forklaring i utviklingen av gjennomsnitt for variablene *musikalske emosjoner* og *ikke-musikalske emosjoner* i januar, april og september. Figuren viser at det er små forskjeller mellom periodene av *musikalske emosjoner*. Begge variablene er over 0 i gjennomsnitt i alle perioder. *Ikke-musikalske emosjoner* viser forskjell og nedgang for hver periode, i januar ($M=0,40$), april ($M=0,33$), og september ($M=0,16$).



Figur 4: Nostalgi

Figur 4 viser utviklingen i gjennomsnitt for variabelen *nostalgi* for januar, april og september. I gjennomsnitt viste *nostalgi* seg høyest i april ($M=1,21$), sammenlignet med januar ($M=0,03$) og september ($M=-0,05$).



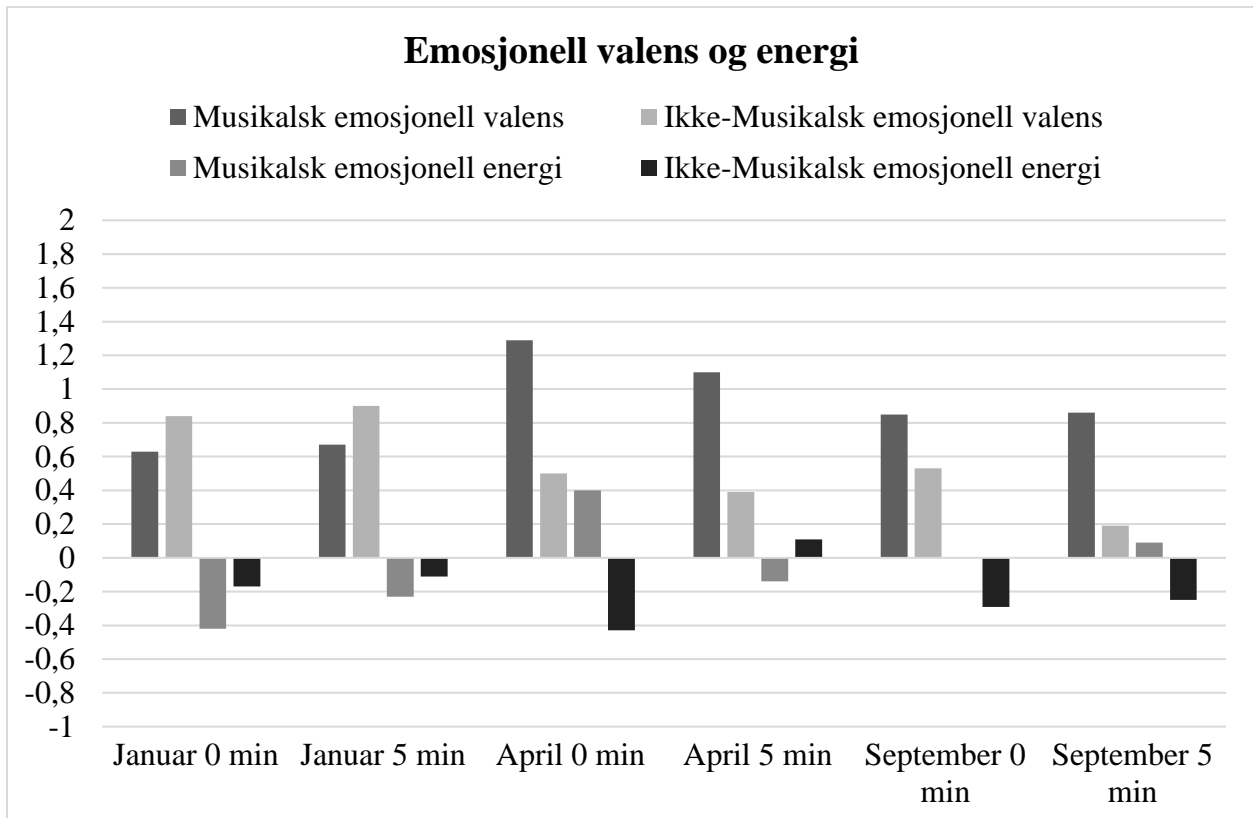
Figur 5: Musikalsk nytelse og stemning

Figur 5 viser utviklingen av gjennomsnitt for variablene *musikalsk nytelse* og *musikkens stemning* for januar, april og september. Grafen viser at informantene rapporterte høyest *musikalsk nytelse* ($M=1,87$) i september, med stor økning fra januar og april. *Musikkens stemning* viser mindre forskjeller mellom periodene, og var høyest i april ($M=1,61$).

Variabel	Periode	N	M	SD	Min	Max
Musikalsk emosjonell valens	Januar 0 min	18	0,63	1,17	-3,00	3,00
	Januar 5 min	18	0,67	1,12	-2,00	3,00
	April 0 min	11	1,29	0,76	-0,25	2,50
	April 5 min	11	1,10	0,74	-0,25	2,50
	September 0 min	13	0,85	0,58	-0,10	2,33
	September 5 min	13	0,86	0,62	-0,50	2,00
Ikke-musikalsk emosjonell valens	Januar 0 min	22	0,84	1,00	-1,50	2,50
	Januar 5 min	22	0,90	0,85	-1,00	2,50
	April 0 min	11	0,50	0,83	-0,67	1,73
	April 5 min	11	0,39	1,63	-3,00	2,00
	September 0 min	12	0,53	0,95	-2,00	2,00
	September 5 min	10	0,19	1,08	-2,00	1,50
Musikalsk emosjonell energi	Januar 0 min	18	-0,42	1,14	-2,00	2,00
	Januar 5 min	18	-0,23	1,18	-2,00	2,00
	April 0 min	11	0,40	1,18	-1,00	2,00
	April 5 min	11	-0,14	1,36	-2,50	2,00
	September 0 min	13	0,00	0,79	-1,25	1,11
	September 5 min	13	0,09	0,63	-1,00	1,00
Ikke-musikalsk emosjonell energi	Januar 0 min	22	-0,17	1,02	-3,00	1,50
	Januar 5 min	22	-0,11	0,95	-3,00	1,00
	April 0 min	11	-0,43	1,10	-3,00	1,18
	April 5 min	11	0,11	1,17	-1,00	3,00
	September 0 min	12	-0,29	0,94	-2,00	1,00
	September 5 min	10	-0,25	0,92	-2,00	1,00
Musikalsk emosjonell intensitet	Januar 0 min	18	0,33	0,95	-1,00	2,00
	Januar 5 min	18	0,09	1,06	-2,00	2,00
	April 0 min	9	0,61	1,07	-1,00	2,00
	April 5 min	9	1,12	0,74	0,25	2,50
	September 0 min	13	0,31	0,93	-1,00	2,00
	September 5 min	13	0,17	0,97	-1,00	2,00
Ikke-musikalsk emosjonell intensitet	Januar 0 min	23	0,51	1,11	-3,00	2,00
	Januar 5 min	23	0,52	1,01	-3,00	2,00
	April 0 min	10	0,25	1,04	-1,00	1,60
	April 5 min	10	0,42	1,20	-2,00	1,82
	September 0 min	12	0,35	1,35	-2,00	2,00
	September 5 min	10	0,06	1,09	-2,00	2,00

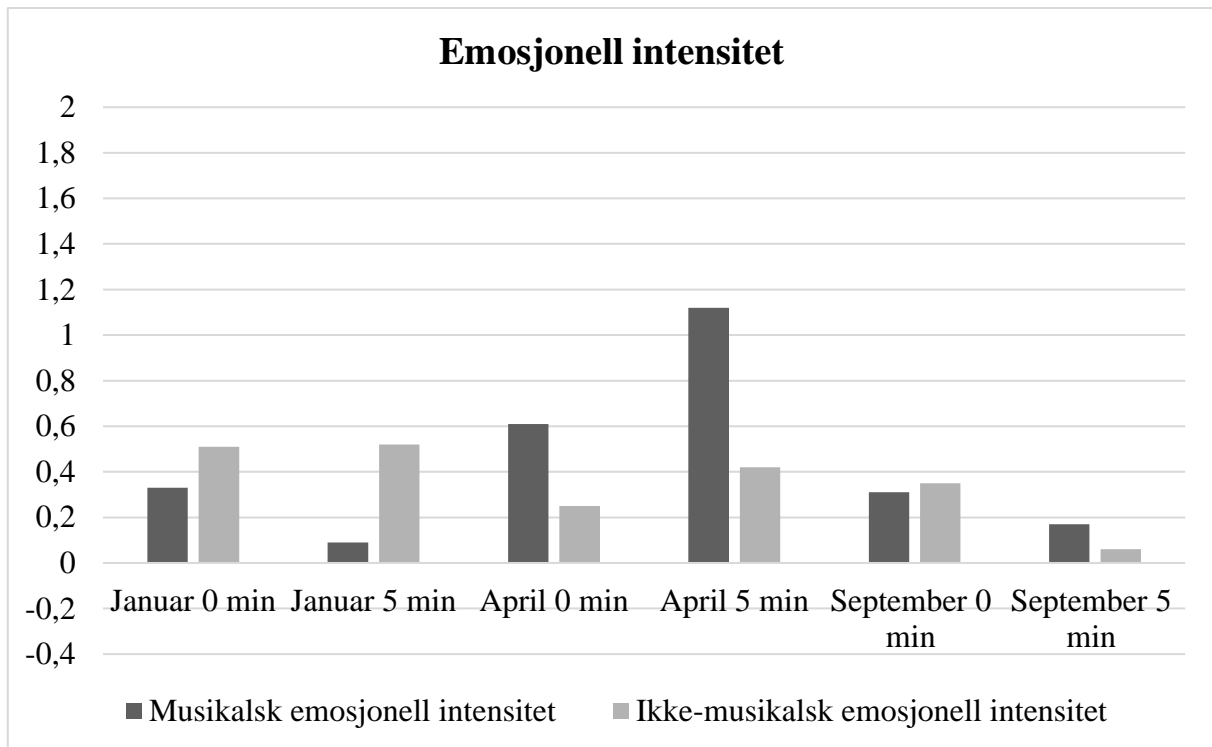
Tabell 7: Avhengige variabler med tidsintervall

Tabell 7 viser opplysninger om antall respondenter (N), gjennomsnitt (M), standardavvik (S D), minimums- og maksimumsverdier for hver enkelt variabel. Alle avhengige variabler består av en skala på syv punkter, fra -3 til +3. Tabell 7 viser avhengige variabler fra spørsmål som ble stilt to ganger, både ved tidsintervall på 0 minutter og 5 minutter: *Musikalsk emosjonell valens*, *ikke-musikalsk emosjonell valens*, *musikalsk emosjonell energi*, *ikke-musikalsk emosjonell energi*, *musikalsk emosjonell intensitet*, *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*.



Figur 6: *Emosjonell valens og energi*

Figur 6 gir en visuell fremstilling av utviklingen i gjennomsnitt for de avhengige variablene *musikalsk emosjonell valens*, *ikke-musikalsk emosjonell valens*, *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikk emosjonell energi*. April viser stor differanse mellom variablene, hvor både *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi* var lavere i alle perioder, sammenlignet med *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens*. Det er å merke seg at *musikalsk emosjonell valens* var høyest i april, både ved 0 minutter (M=1,29) og 5 minutter (M=1,10), i motsetning til variabelen *ikke-musikalsk emosjonell valens* som viste seg mye lavere i april, 0 minutter (M=0,50) og 5 minutter (M=0,39).



Figur 7: Emosjonell intensitet

Figur 7 gir en visuell fremstilling av utviklingen i gjennomsnitt for variabelen *musikalsk emosjonell intensitet* og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*. Begge variabler var over 0 i gjennomsnitt i alle perioder. *Musikalsk emosjonell intensitet* var seg høyest i april, både ved 0 minutter ($M= 0,61$), og med en økning ved 5 minutter ($M=1,12$).

4.2.Emosjoner

Blandet effekt ANOVA ga mulighet til å sammenligne gjennomsnittene i januar, april og september. Resultatene viste ingen signifikante effekter av musikalske emosjoner: $F(2, 30,04) = 0,06$, $p = 0,94$, og ikke-musikalske emosjoner: $F(2, 27,98) = 0,30$, $p = 0,74$. Dette er til tross for at de musikalske emosjoner i gjennomsnitt viste seg mer positive i april enn i januar og september.

MUSIKALSK	JANUAR			APRIL			SEPTEMBER		
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	17	0,23	0,37	10	0,68*	0,03	13	0,18	0,55
Emosjonalitet	17	0,29	0,26	10	0,31	0,38	13	0,10	0,74
Ekstroversjon	17	-0,14	0,60	10	0,58	0,08	13	-0,21	0,50
Medmenneskelighet	17	0,26	0,32	10	-0,12	0,75	13	-0,03	0,93
Planmessighet	17	0,29	0,25	10	0,75*	0,01	13	0,00	0,99
Åpenhet for opplevelser	17	-0,02	0,95	10	0,02	0,95	13	0,60*	0,03
Altruisme	17	0,30	0,25	10	0,21	0,56	13	0,17	0,58

Tabell 8: Pearsons R med personlighet og musikalske emosjoner

Tabell 8 viser separate korrelasjonsanalyser for hver periode januar, april og september, sammen med resultater fra HEXACO-PI-R for å undersøke om personlighet kan ha noen sammenheng med rapporterte *musikalske emosjoner*. De uthevede tall viser til signifikante resultater. Resultatene viste ingen korrelasjon med noen personlighetstrekk i januar. I april korrelerte både personlighetstrekket *ærlighet-ydmykhet*, og *planmessighet* seg som positive og viste seg som signifikante. I september korrelerte personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* seg positivt og viste seg signifikant.

IKKE-MUSIKALSK	JANUAR			APRIL			SEPTEMBER		
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	22	0,38	0,08	11	-0,35	0,30	12	-0,21	0,52
Emosjonalitet	22	-0,29	0,18	11	-0,06	0,86	12	-0,42	0,17
Ekstroversjon	22	-0,07	0,76	11	-0,22	0,52	12	-0,40	0,20
Medmenneskelighet	22	0,42	0,05	11	0,52	0,10	12	0,87**	0,001
Planmessighet	22	0,46*	0,03	11	-0,04	0,89	12	0,28	0,38
Åpenhet for opplevelser	22	0,09	0,68	11	0,39	0,24	12	0,35	0,27
Altruisme	22	0,25	0,25	11	0,30	0,37	12	0,47	0,12

Tabell 9: Pearsons R med personlighet og ikke-musikalske emosjoner

Tabell 9 viser separate korrelasjonsanalyser for hver periode januar, april og september, sammen med resultater fra HEXACO-PI-R for å undersøke om personlighet kan ha noen sammenheng med rapporterte *ikke-musikalske emosjoner*. De uthevede tall viser til signifikante resultater. Resultatene viser at personlighetstrekket *planmessighet* korrelerte positivt og signifikant med *ikke-musikalske emosjoner* i januar. Ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter i perioden april for *ikke-musikalske emosjoner*. I september korrelerte personlighetstrekket *medmenneskelighet* positivt, og viste seg signifikant til ikke-musikalske emosjoner.

4.3.Emosjonell intensitet

For å undersøke gjennomsnittene av emosjonell intensitet mellom tidsintervallene 0 minutter til 5 minutter, og mellom de tre periodene januar, april og september, ble det gjennomført blandet effekt ANOVA. Testen ble gjort for både *musikalsk emosjonell intensitet* og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*, og resultatene viste ingen signifikante effekter for verken *musikalsk emosjonell intensitet*: $F(2, 22,69) = 1,44$, $p = 0,24$, og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*, $F(2, 58,68) = 0,48$, $p = 0,62$.

Tabell 10, tabell 11 og tabell 12 viser separate korrelasjonsanalyser av *emosjonell intensitet* inndelt for januar, april og september, sammen med resultater fra HEXACO-PI-R.

Korrelasjonsanalysene undersøkte om personlighet hadde noen sammenheng med de avhengige variablene *musikalsk emosjonell intensitet* og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*. Uthevede tall viser til signifikante resultater.

JANUAR		MUSIKALSK				IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	0,15	0,65	-0,09	0,79	22	0,03	0,92	0,14	0,63
Emosjonalitet	18	-0,32	0,34	-0,37	0,27	22	-0,41	0,15	-0,46	0,10
Ekstroversjon	18	0,38	0,25	0,37	0,26	22	-0,12	0,68	-0,06	0,84
Medmenneskelighet	18	0,03	0,94	-0,09	0,79	22	0,52	0,06	0,34	0,24
Planmessighet	18	0,54	0,09	0,42	0,20	22	0,65*	0,01	0,54*	0,048
Åpenhet for opplevelser	18	-0,54	0,09	-0,73*	0,01	22	0,06	0,84	-0,01	0,98
Altruisme	18	-0,43	0,19	-0,61*	0,048	22	-0,07	0,82	-0,24	0,41

Tabell 10: Januar Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet

Tabell 10 viser perioden januar, hvor korrelasjonen for både personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* og skalaen *altruisme* med variabelen *musikalsk emosjonell intensitet* korrelerte negativt og viste seg signifikant med ved 5 minutter. Personlighetstrekket *planmessighet* korrelerte positiv med *ikke-musikalsk emosjonell intensitet* og viste marginal signifikans ved begge tidsintervaller.

APRIL		MUSIKALSK				IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	11	0,51	0,24	0,40	0,37	11	-0,19	0,69	-0,34	0,45
Emosjonalitet	11	0,02	0,97	-0,54	0,22	11	-0,05	0,91	-0,08	0,86
Ekstroversjon	11	-0,16	0,73	-0,41	0,36	11	0,08	0,87	-0,02	0,96
Medmenneskelighet	11	0,10	0,83	0,08	0,86	11	0,06	0,91	0,19	0,68
Planmessighet	11	0,31	0,50	0,24	0,60	11	-0,22	0,64	-0,08	0,86
Åpenhet for opplevelser	11	0,53	0,22	-0,48	0,28	11	0,31	0,49	0,78*	0,04
Altruisme	11	0,08	0,86	-0,36	0,42	11	0,03	0,95	-0,07	0,89

Tabell 11: April Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet

Tabell 11 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i april mellom emosjonell intensitet og personlighetstrekk. Resultatene viser personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* korrelerte positiv og vistes signifikant ved *ikke-musikalsk emosjonell intensitet* ved 5 minutter.

SEPTEMBER	MUSIKALSK					IKKE-MUSIKALSK					
TID		0 min		5 min			0 min			5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	13	0,62	0,27	0,30	0,62	12	-0,54	0,21	10	-0,56	0,19
Emosjonalitet	13	0,83	0,08	0,07	0,91	12	-0,35	0,44	10	-0,59	0,16
Ekstroversjon	13	0,62	0,26	0,09	0,88	12	-0,85*	0,02	10	-0,83*	0,02
Medmenneskelighet	13	-0,13	0,83	0,15	0,81	12	0,83*	0,02	10	0,91**	0,001
Planmessighet	13	0,37	0,54	0,97**	0,01	12	0,51	0,24	10	0,57	0,18
Åpenhet for opplevelser	13	0,63	0,25	0,19	0,76	12	0,24	0,61	10	0,23	0,62
Altruisme	13	0,65	0,24	0,17	0,78	12	0,29	0,53	10	0,15	0,75

Tabell 12: September Pearsons R personlighet og emosjonell intensitet

Tabell 12 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i september mellom emosjonell intensitet og personlighetstrekk. Resultatene viser at for *musikalsk emosjonell intensitet* korrelerte personlighetstrekket *planmessighet* seg positiv og viste seg signifikant etter 5 minutter musikklytting. Av *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*, korrelerte personlighetstrekket *ekstroversjon* seg negativ og viste seg signifikant for begge tidsintervaller, mens personlighetstrekket *medmenneskelighet* korrelerte positiv og vistes signifikant for begge tidsintervaller i september.

4.4.Emosjonell energi

For å sammenligne gjennomsnittene for de avhengige variablene *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi* mellom 0 minutter til 5 minutter, mellom de tre periodene januar, april og september ble det gjennomført en blandet effekt ANOVA-test. Testen ble gjort separat for *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi*. Resultatene viste ingen signifikante effekter av verken *musikalsk emosjonell energi*: $F(2, 59,58) = 2,42$, $p = 0,10$, og *ikke-musikalsk emosjonell energi*: $F(2, 60, 68) = 0,01$, $p = 0,99$.

Tabell 13, tabell 14 og tabell 15 viser separate korrelasjonsanalyser for hver periode januar, april og september, sammen med resultater fra HEXACO-PI-R for å undersøke om personlighet kan ha noen sammenheng med *musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi*. De uthevede tall viser til signifikante resultater.

JANUAR		MUSIKALSK				IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	0,04	0,87	0,02	0,93	22	-0,27	0,22	-0,18	0,42
Emosjonalitet	18	0,02	0,94	-0,01	0,95	22	-0,48*	0,02	-0,41	0,06
Ekstroversjon	18	0,12	0,65	0,15	0,56	22	0,07	0,75	0,05	0,82
Medmenneskelighet	18	-0,00	0,99	-0,06	0,80	22	0,27	0,22	0,32	0,14
Planmessighet	18	0,43	0,07	0,24	0,33	22	0,09	0,69	0,02	0,91
Åpenhet for opplevelser	18	-0,28	0,26	-0,39	0,11	22	-0,04	0,85	-0,05	0,83
Altruisme	18	-0,34	0,17	-0,38	0,12	22	-0,29	0,19	-0,18	0,42

Tabell 13: Januar Pearsons R personlighet og emosjonell energi

Tabell 13 viser perioden januar, hvor ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter for *musikalsk emosjonell energi*. *Ikke-musikalsk emosjonell energi* i januar korrelerte negativt med personlighetstrekket *emosjonalitet* og viste seg signifikant ved 0 minutter.

APRIL		MUSIKALSK				IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	11	0,40	0,22	0,35	0,29	11	-0,11	0,75	-0,04	0,91
Emosjonalitet	11	0,43	0,19	0,22	0,52	11	0,12	0,73	0,38	0,25
Ekstroversjon	11	0,27	0,42	0,14	0,69	11	0,06	0,87	0,28	0,40
Medmenneskelighet	11	0,14	0,68	-0,23	0,49	11	-0,04	0,92	-0,21	0,53
Planmessighet	11	0,81**	0,001	0,66*	0,03	11	0,07	0,84	0,36	0,27
Åpenhet for opplevelser	11	0,02	0,99	-0,22	0,52	11	0,54	0,09	-0,40	0,23
Altruisme	11	0,58	0,06	0,29	0,39	11	0,10	0,76	0,05	0,88

Tabell 14: April Pearsons R personlighet og emosjonell energi

Tabell 14 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i april mellom emosjonell energi og personlighetstrekk. Resultatene viser at korrelasjonen mellom *musikalsk emosjonell energi* og personlighetstrekket *planmessighet* korrelerte positiv og viste seg signifikant for både 0 minutter og 5 minutter musikklytting. Ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter for *ikke-musikalsk emosjonell energi* i april.

SEPTEMBER	MUSIKALSK					IKKE-MUSIKALSK					
TID		0 min		5 min			0 min			5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	13	0,67*	0,01	0,52	0,07	12	0,02	0,95	10	-0,12	0,74
Emosjonalitet	13	0,35	0,24	0,17	0,58	12	-0,08	0,80	10	-0,38	0,28
Ekstroversjon	13	0,02	0,94	0,12	0,70	12	-0,45	0,14	10	-0,51	0,14
Medmenneskelighet	13	-0,25	0,40	-0,30	0,31	12	0,39	0,21	10	0,25	0,49
Planmessighet	13	-0,01	0,96	-0,30	0,32	12	0,02	0,94	10	-0,34	0,33
Åpenhet for opplevelser	13	0,22	0,48	0,09	0,78	12	0,37	0,24	10	0,80**	0,01
Altruisme	13	0,22	0,46	-0,02	0,94	12	0,42	0,17	10	-0,07	0,84

Tabell 15: September Pearsons R personlighet og emosjonell energi

Tabell 15 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i september mellom emosjonell energi og personlighetstrekk. Resultatene viser at for *musikalsk emosjonell energi* viste personlighetstrekket *ærlighet-ydmykhet* korrelerte positiv og var signifikant for 0 minutter. Av *ikke-musikalsk emosjonell energi*, viste resultatene at personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* korrelerte positiv og var signifikant i september.

4.5.Emosjonell Valens

For å sammenligne gjennomsnittet *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens* mellom 0 minutter til 5 minutter, og mellom de tre periodene januar, april og september ble det gjennomført en blandet effekt ANOVA-test. Testen ble gjort separat for *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens*. Resultatene viste ingen signifikante effekter av verken *musikalsk emosjonell valens*: $F(2, 57,53) = 0,30$, $p = 0,74$, og *ikke-musikalsk emosjonell valens*: $F(2, 59,37) = 0,69$, $p = 0,51$.

Tabell 16, tabell 17 og tabell 18 viser separate korrelasjonsanalyser for hver periode januar, april og september, sammen med resultater fra HEXACO-PI-R for å undersøke om personlighet kan ha noen sammenheng med *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens*. De uthevede tall viser til signifikante resultater.

JANUAR	MUSIKALSK					IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	0,15	0,56	-0,05	0,86	22	0,22	0,32	0,16	0,47
Emosjonalitet	18	-0,08	0,74	-0,04	0,86	22	-0,19	0,40	-0,18	0,43
Ekstroversjon	18	0,10	0,68	0,23	0,36	22	0,41	0,05	0,37	0,09
Medmenneskelighet	18	-0,03	0,90	-0,14	0,57	22	0,18	0,41	-0,05	0,84
Planmessighet	18	0,36	0,14	0,02	0,94	22	0,26	0,24	0,26	0,25
Åpenhet for opplevelser	18	-0,08	0,76	-0,16	0,53	22	-0,14	0,54	-0,03	0,89
Altruisme	18	-0,30	0,23	-0,36	0,14	22	0,04	0,85	-0,09	0,70

Tabell 16: Januar Pearsons R personlighet og emosjonell valens

Tabell 16 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i januar mellom emosjonell valens og personlighetstrekk. Ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter for verken *musikalsk emosjonell valens* og *ikke-musikalsk emosjonell valens*.

APRIL	MUSIKALSK					IKKE-MUSIKALSK				
TID		0 min		5 min			0 min		5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearson s R	P-verdi	Pearson s R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	11	0,04	0,90	-0,17	0,62	11	-0,25	0,45	-0,09	0,79
Emosjonalitet	11	0,16	0,63	0,22	0,52	11	-0,34	0,30	-0,13	0,70
Ekstroversjon	11	-0,02	0,95	-0,12	0,72	11	-0,14	0,67	-0,01	0,97
Medmenneskelighet	11	0,38	0,25	0,01	0,99	11	0,07	0,83	-0,04	0,90
Planmessighet	11	0,68*	0,02	0,12	0,71	11	0,05	0,89	0,14	0,69
Åpenhet for opplevelser	11	-0,12	0,73	-0,20	0,56	11	0,19	0,58	0,13	0,70
Altruisme	11	0,16	0,64	-0,11	0,75	11	-0,40	0,22	-0,27	0,42

Tabell 17: April Pearsons R personlighet og emosjonell valens

Tabell 17 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i april mellom emosjonell valens og personlighetstrekk. Resultatene viser at *musikalsk emosjonell valens* viste seg signifikant og

korrelerte positiv for personlighetstrekket *planmessighet* ved 0 minutter. Ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter for *ikke-musikalsk emosjonell valens* i april.

SEPTEMBER	MUSIKALSK					IKKE-MUSIKALSK					
TID		0 min		5 min			0 min			5 min	
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	13	-0,22	0,46	-0,07	0,81	12	-0,32	0,30	10	-0,12	0,73
Emosjonalitet	13	-0,03	0,91	-0,05	0,86	12	-0,14	0,66	10	-0,46	0,18
Ekstroversjon	13	0,31	0,30	0,20	0,51	12	-0,16	0,61	10	-0,35	0,31
Medmenneskelighet	13	0,36	0,23	0,03	0,91	12	0,59*	0,04	10	0,47	0,17
Planmessighet	13	0,16	0,61	0,39	0,19	12	0,18	0,58	10	-0,21	0,55
Åpenhet for opplevelser	13	0,02	0,95	-0,24	0,44	12	0,04	0,89	10	0,38	0,27
Altruisme	13	0,01	0,97	-0,23	0,45	12	0,55	0,06	10	0,25	0,48

Tabell 18: September Pearsons R personlighet og emosjonell valens

Tabell 18 viser resultatet av korrelasjonsanalysen i september mellom emosjonell valens og personlighetstrekk. Resultatene viser at ingen personlighetstrekk viste signifikante effekter for *musikalsk emosjonell valens* i september. Personlighetstrekket *medmenneskelighet* korrelerte positiv, og var signifikant ved *ikke-musikalsk emosjonell valens* ved 0 minutter.

4.6. Musikalsk nostalgi

For å sammenligne gjennomsnitt av nostalgi i periodene januar, april og september, ble blandet effekt ANOVA brukt som analysemetode. Resultatene viste seg signifikant for variabelen nostalgi, $F(2, 26,26) = 8,42$, $p < 0,001$.

For å undersøke hvilke perioder som skiller seg signifikant ut mellom de tre periodene, ble det gjennomført en post-hoc-test. For denne studien ble post-hoc testen *Tukey* brukt for å skille gruppene fra hverandre. Resultatene viser at perioden april var signifikant høyere enn perioden januar ($p < 0,001$), januar var ikke statistisk signifikant høyere eller lavere fra perioden september ($p = 0,81$), men september var signifikant lavere enn perioden april ($p < 0,001$).

PERIODE	JANUAR			APRIL			SEPTEMBER		
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	0,19	0,46	11	0,11	0,75	13	-0,32	0,29
Emosjonalitet	18	-0,24	0,34	11	0,08	0,82	13	-0,16	0,59
Ekstroversjon	18	0,26	0,29	11	0,39	0,24	13	0,10	0,75
Medmenneskelighet	18	0,25	0,33	11	0,06	0,87	13	0,01	0,96
Planmessighet	18	0,03	0,91	11	0,57	0,07	13	-0,57*	0,04
Åpenhet for opplevelser	18	-0,29	0,24	11	0,05	0,89	13	-0,04	0,90
Altruisme	18	0,06	0,81	11	-0,02	0,95	13	-0,05	0,88

Tabell 19: Pearsons R personlighet og nostalgi

Ved å gjøre korrelasjonsanalyser med de uavhengige variablene av personlighetstrekk og den avhengige variabelen *nostalgi* ved musikklytting, viser resultatene i tabell 19 ingen signifikant effekt i korrelasjon mellom personlighetstrekk og nostalgi i januar og april. I september korrelerte personlighetstrekket *planmessighet* seg negativt og viste seg signifikant.

4.7. Musikalsk stemning

For å sammenligne gjennomsnittet av den avhengige variabelen *musikalsk stemning* i periodene januar, april og september, ble blandet effekt ANOVA brukt som analysemetode. Resultatet viste ingen signifikant effekt for *musikalsk stemning*, $F(2, 22,85) = 1,72$, $p < 0,20$.

STEMNING	JANUAR			APRIL			SEPTEMBER		
VERDIER	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi	N	Pearsons R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	0,30	0,23	11	0,41	0,21	13	0,34	0,26
Emosjonalitet	18	0,42	0,09	11	0,14	0,68	13	0,26	0,39
Ekstroversjon	18	0,26	0,30	11	-0,07	0,85	13	0,24	0,42
Medmenneskelighet	18	-0,03	0,91	11	0,14	0,69	13	-0,04	0,89
Planmessighet	18	0,09	0,73	11	0,52	0,10	13	0,35	0,24
Åpenhet for opplevelser	18	0,09	0,72	11	-0,31	0,36	13	-0,48	0,10
Altruisme	18	0,18	0,47	11	0,16	0,63	13	0,02	0,94

Tabell 20: Pearsons R Personlighet og musikalsk stemning

Tabell 20 viser resultater fra korrelasjonsanalyser mellom de uavhengige variablene for personlighetstrekk og den avhengige variabelen av *musikalsk stemning*. Resultatene viser ingen signifikant effekt for noen av periodene.

4.8. Musikalsk nytelse

For å sammenligne gjennomsnittet mellom hvor stor nytelse informantene opplevde i periodene januar, april og september, ble blandet effekt ANOVA brukt som analysemodell. Resultatene viste seg signifikant for variabelen *musikalsk nytelse*, $F(2, 17,46) = 7,63$, $p < 0,004$.

For å undersøke hvilke perioder som skiller seg signifikant ut fra de andre periodene, ble post-hoc testen *Tukey* brukt for å skille gruppene fra hverandre. Resultatet viste ingen signifikant effekt mellom april og januar ($p = 0,44$), perioden september skilte seg signifikant fra perioden januar ($p = 0,001$), og september skilte seg signifikant fra perioden april ($p < 0,001$).

MUSIKALSK NYTELSE VERDIER	JANUAR			APRIL			SEPTEMBER		
	N	Pearson s R	P- verdi	N	Pearson s R	P- verdi	N	Pearson s R	P-verdi
Ærlighet-ydmykhet	18	-0,02	0,94	11	-0,08	0,81	13	0,07	0,81
Emosjonalitet	18	-0,05	0,85	11	-0,39	0,23	13	-0,11	0,73
Ekstroversjon	18	0,25	0,31	11	-0,05	0,88	13	0,02	0,94
Medmenneskelighet	18	-0,01	0,96	11	-0,13	0,70	13	0,00	0,99
Planmessighet	18	0,06	0,82	11	-0,13	0,70	13	0,64*	0,02
Åpenhet for opplevelser	18	0,16	0,52	11	0,14	0,67	13	-0,06	0,85
Altruisme	18	-0,17	0,51	11	-0,50	0,12	13	-0,25	0,41

Tabell 21: Pearsons R Personlighetstrekk og musikalsk nytelse

Tabell 21 viser resultater fra korrelasjonsanalyser mellom de uavhengige variablene for personlighetstrekk og den avhengige variabelen av *musikalsk nytelse*. Resultatene viser at personlighetstrekket *planmessighet* korrelerte positivt og viste seg signifikant i september.

5. Diskusjon

I dette kapitlet vil studiens funn diskuteres opp mot teori og tidligere forskning for å kunne belyse temaer som kan kobles til problemstillingen og hypoteser:

Hvordan har tiltakene rundt nedstengningen i Norge grunnet covid-19 pandemien endret vaner og emosjoner tilknyttet musikklytting?

H1: Informantene vil rapportere økt opplevelse av nostalgi når de lytter til musikk under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.

H2: Musikken informantene lytter til vil være av en annen stemning og gi en annen nytelse under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.

H3: Informantenes musikalske og ikke-musikalske emosjoner vil være annerledes under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.

H4: Personlighetstrekkene åpenhet for opplevelser og ekstroversjon vil ha sammenheng med positive emosjoner, økt nostalgi og musikalsk stemning og nytelse, og personlighetstrekket emosjonalitet vil ha sammenheng med negative emosjoner, og lavere musikalsk stemning og nytelse under den nasjonale nedstengingen.

Kapitlet er strukturert med utgangspunkt i de funn fra resultatene som viste seg signifikante og interessante, og reflekteres i lys av teori hvordan analysene kan sees i sammenheng med hypotesene og problemstillingen. Resultatene fra analysene samsvarer med enkelte hypoteser og forventninger ut fra tidligere forskning og teori. Enkelte overraskende funn vil bli diskutert nærmere. Som en avsluttende del vil jeg diskutere noen av studiens styrker og svakheter.

5.1. Studiens hovedfunn

Formålet med studien har vært å undersøke hvordan tiltakene av nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien påvirket og endret vaner og emosjoner av musikklytting. Resultatene av analysene viste at kun den avhengige variabelen *nostalgi* var signifikant og mer intens i april, til sammenligning med de andre periodene. Selv om studien ikke vil kunne konkludere årsak eller virkning, er det sannsynlig at de nasjonale restriksjoner vil ha vært med i påvirkningen av resultatet. Dette forsterkes siden andre studier peker i samme retning; blant annet Yeung (2020) som viser til økt nostalgi under nedstengingen i ulike land i Europa våren 2020. Nostalgi under pandemien vil diskuteres videre i kapittel 5.3.

Siden vi vet at unge mennesker er spesielt utsatt for å oppleve lavere livskvalitet under nedstengingen under pandemien, var det sannsynlig at de musikalske emosjonene ble endret i april grunnet de situasjonelle endringene (Bekkehus et al., 2020; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020). Resultatene av datainnsamlingen i denne studien viser ingen tegn til dette siden den positive trenden forholdt seg stabil for alle periodene. Informantene rapporterte for alle perioder positive musikalske emosjoner for variablene *musikalske emosjoner*, *musikalsk emosjonell intensitet*, og *musikalsk emosjonell valens*. Variabelen *musikalsk emosjonell energi* viste seg til motsetning lav i alle perioder. Resultatet stemmer overens med P. Juslin and Västfjäll (2008) og Sloboda (2010) som viser til hyppighet av positive emosjoner av musikklytting, og at å lytte til musikk på egenhånd oftere skaper positive emosjoner med lav energi. Musikalske emosjoner, musikalsk emosjonell valens, og musikalsk emosjonell energi vil drøftes ytterligere i kapittel 5.5.

Den avhengige variabelen *musikalsk nytelse* skilte seg signifikant ut i september som mer intens enn i de andre periodene. Den musikalske stemningen viste seg høy for alle periodene, og diskuteres ytterligere i kapittel 5.4. Korrelasjonsanalysene mellom personlighetstrekk og de avhengige variabler viste flere ulike og varierende resultater. Siden det ikke ble funnet noe gjentakende mønster i personlighetstrekk og avhengige variabler i de ulike periodene, ble det vanskelig og lite hensiktsmessig å konkludere med noen sammenheng. Resultatene av personlighetsundersøkelsen viste at en av personlighetstrekkene som scoret høyest for gruppen var *åpenhet for opplevelser*. Dette stemmer overens med teori som viser til sammenheng med musikalsk aktivitet, musikalsk interesse og personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* (Patrik N. Juslin et al., 2008; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015; Vuoskoski & Eerola, 2011). Dette vil diskuteres videre i kapittel 5.6

5.2. Deltakervariabler

For å diskutere hvordan tiltakene har påvirket denne gruppen i vaner og emosjoner ved musikklytting før, under og etter den nasjonale nedstengingen, er det relevant å diskutere og vise til informantenes bakgrunnsvariabler sett i sammenheng med teori. Dette er for å kunne si noe om informantene som en gruppe, og skape et helhetsbilde av informantenes hverdag. Kapitlet er delt inn i *generelle bakgrunnsvariabler* og *covid-19 bakgrunnsvariabler*.

5.2.1. Generelle bakgrunnsvariabler

Bakgrunnsvariablene viste at gruppen hadde likhetstrekk i alder, musikalsk erfaring og interesser. Mennesker som bruker mye tid på musikalske aktiviteter og legger stor betydning i disse aktiviteter, vil ha større sjanse for å oppleve hyppigere og mer intense emosjoner av musikklytting (Patrik N Juslin, 2019; Sloboda, 2010). Informantene ville på dette grunnlag trolig ha et bevisst forhold til musikkbruken sin, noe som var hensiktsmessig for denne studien. Bakgrunnsvariablene viste at gruppen informanter som ble brukt i studien kunne ha gode forutsetninger for å vekke musikalske emosjoner av musikklytting, både i musikkkonsumering, musikalsk erfaring og personlighet. Vi vet at enheter som gir lytteren mulighet til å lytte til musikk i hverdagen, slik som smarttelefoner og mp3-spillere, spiller en viktig og effektiv rolle som mestringsverktøy i hverdagen for affektregulering, identitet og mening (Skånland, 2012, p. 251). Dette stemte godt overens med denne studien, siden nesten alle informantene rapporterte at musikk hadde svært stor betydning for deres liv.

I tillegg til likheter i musikalsk aktivitet og interesser, viste bakgrunnsvariablene at gruppen hadde likheter i hverdagsrutiner. Dette var en styrke for studien som hjalp til med å minke ukjente variabler. Studentene ved Toneheim FHS ble nettopp valgt ut fordi de i januar hadde en lik hverdag i rutiner og mennesker de hadde kontakt med. Informantene som var studenter ved UiO og NTNU hadde sannsynligvis mer variasjon i hverdagsrutiner enn de på Toneheim, som kan ha skapt forstyrrende og ukjente variabler. Siden studiefeltet og interessene til informantene var så like, var det likevel sannsynlig at hverdagsrutinene trolig var likere enn for mennesker som ikke hadde disse fellestrekk.

Så godt som alle informantene lyttet til musikk alene ved alle periodene med datainnsamling, enten med hodetelefoner eller på høyttaler. Siden datainnsamlingen baserte seg på en applikasjon som var installert på smarttelefonen til informantene, og M-ESR kun ble aktivert ved musikklytting fra enheten, var dette et forventet resultat. Skånland (2012) forsterker dette

funnet ved å vise til bruk av MP3-spilleren som en lett tilgjengelig og naturlig del av hverdagen. Vi vet også at musikklytting alene kan skape sosiale effekter som å gi en opplevelse av å være sammen med flere (Overy & Molnar-Szakacs, 2009). Siden informantene nesten utelukkende lyttet til musikk alene, er det trolig at selvbestemmelse var naturlig del av musikklyttingen. Vi vet at selvbestemmelse i musikkvalg vil øke sannsynligheten for å danne positive emosjonelle reaksjoner til musikk (Patrik N Juslin, 2019; Sloboda, 2010). Med utgangspunkt i dette kan vi gå ut ifra at informantene sannsynligvis fikk vekket flere positive enn negative emosjoner ved musikklytting, og samtidig fikk en positiv sosial effekt på lytteren. Dette gir en avgrensning i typer lyttestasjoner, og begrenser forstyrrende variabler for andre typer lyttesituasjoner.

Patrik N. Juslin et al. (2008) sin studie om samspillet mellom lytter, musikk og situasjon som avgjørende for hvilke emosjoner som vekkes av musikklytting, viser til viktigheten av å undersøke konteksten rundt lyttesituasjonen for å fullt forstå hvordan musikken påvirker mennesker. Resultatene viser at informantene lyttet mest til musikk hjemme både i januar, april og september. I januar og september viser undersøkelsen økt reisevirksomhet, noe som stemmer godt overens med ingen eller få reiserestriksjoner disse to månedene. Vi vet at musikklytting hjemme og på reise er svært vanlige lyttesituasjoner i hverdagen (Patrik N. Juslin et al., 2008; Sloboda, 2010). Resultatet satt i sammenheng med teori gjør at vi kan begrense ukjente variabler rundt lyttesituasjoner, og gå ut ifra at resultatene fra denne studien kan sees i sammenheng med annen teori om musikklytting i hverdagen.

5.2.2. Covid-19 bakgrunnsvariabler

Variabler rundt covid-19 situasjonen er viktig for å undersøke ulikheter og likheter i hvordan gruppen opplevde perioden med nasjonal nedstenging. Det finnes lite forskning på hvordan sosial distansering påvirker den mentale helsen til yngre mennesker, og det er derfor svært viktig å kartlegge så mye bakgrunnsinformasjon rundt informantene som mulig under nedstengingen i Norge 2020 (J. Lee, 2020).

Bakgrunnsvariablene om covid-19 situasjonen viste at de fleste informantene måtte forlate folkehøgskole og studiesteder på grunn av pandemien og reise hjem til familien sin. Siden vi vet at sosial distansering kan skape psykiske påkjenninger og at unge mennesker er spesielt utsatt, er det sannsynlig å gå ut ifra at informantene kjente på en lavere livstilfredshet i april (Bekkehus et al., 2020; Von Soest et al., 2020). Folkehøgskoleelever og studenter er kjent for å ha mye sosial kontakt med jevnaldrende, og den plutselige mangelen på sosial kontakt i en

rutinepreget hverdag med venner og musikalske aktiviteter vil trolig påvirke livskvaliteten i negativ retning. Selv om de fleste informanter flyttet hjem til familien i april, er dette trolig siden vi vet fra Bekkhus et al. (2020) sin studie at familierelasjoner ikke kan kompensere fullt ut for mindre sosial kontakt med venner for ungdommer under pandemien.

Et interessant funn viste seg å være rapporteringen av symptomer på opplevd psykisk lidelse. Nesten en tredjedel av informantene rapporterte at de hadde erfart å ha opplevd symptomer på psykisk lidelse en gang i løpet av livet. Selv om forskning viser at det er vanlig å oppleve en form for psykisk lidelse frem til fylte 30 år, presiseres det at det ikke er uvanlig med tilbakefall om lidelsen ikke behandles effektivt, og kobles sterkt til opplevelsen av mangel på mestring (Bekkhus et al., 2020; Folkehelseinstituttet, 2009). Om informantene som rapporterte å ha symptomer på en opplevd psykisk lidelse vil være mer utsatt for et tilbakefall under nedstengingen i Norge, er usikkert. Det har blant annet vist seg at spesielt ressurssterk ungdom er utsatt for nedsatt livskvalitet under nedstengingen i 2020 (Folkehelseinstituttet, 2009; Von Soest et al., 2020). Likevel ser vi teori som viser til synkende livskvalitet blant unge under nedstengingen 2020, trolig på grunn av mangel på sosiale kontakter og mestringsfølelse (Bekkhus et al., 2020; Brooks et al., 2020; Bukowski et al., 1998; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020).

5.3. Økt nostalgi i en nasjonal nedstenging

I følgende delkapittel vil studiens resultater og relevant teori knyttes til hypotese 1 (H1); *Informantene vil rapportere økt opplevelse av nostalgi når de lytter til musikk under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

Analysen viste at den avhengige variabelen *nostalgi* skilte seg ut signifikant og viste økt intensitet av nostalgi i perioden april. H1 stemmer på den måten overens med resultatene fra analysen. Selv om det kan være flere faktorer som kan påvirke resultatene som ble gitt, er dette et interessant funn som viser til ulikheter mellom periodene, og kan sees i sammenheng med forskning som forsterker dette resultatet.

Vi vet at nostalgi er en kompleks emosjon som har fordeler å være en psykologisk ressurs, som er sterkt koblet til minner. Emosjonen kan gi trøst i hverdagen og hjelp til å håndtere situasjoner som virker vanskeligere (P. Juslin et al., 2010; Lamont et al., 2016; Sedikides et al., 2009; Yeung, 2020; Zhou et al., 2012). En ny hverdag med strenge sosiale restriksjoner, vil trolig ha påvirket det høye nivået av rapportert nostalgi gjennom musikklytting i april.

Nostalgien kan ha blitt brukt som en psykologisk ressurs for å håndtere hverdagen. Om dette var bevisst av informantene eller ikke, er usikkert. Nesten alle informantene flyttet hjem til familien under perioden april, og mistet dermed den kjente hverdagen og de sosiale interaksjonene med venner og medstudenter. Siden flere studier peker på nedsatt livskvalitet for unge under nedstengingen, er det sannsynlig å gå ut ifra at de fleste informantene søkte mot substitutter, som musikk, for å få trøst og avbrekk fra virkeligheten (Bekkhuis et al., 2020; Brooks et al., 2020; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020; Yeung, 2020).

Musikklytting alene kobles ofte til positive emosjoner med lav energi, slik som blandede emosjoner av nostalgi, lengsel og melankoli (P. Juslin et al., 2010, p. 615; Lamont et al., 2016; Sloboda, 2010). Denne teorien stemmer overens med perioden april siden vi vet at informantene nesten utlukkende lyttet til musikk alene i april, og samtidig rapporterte høy intensitet av nostalgi. Sammenligner vi med perioden januar og september vil ikke studiens resultater stemme like godt overens. Informantene lyttet like mye til musikk alene også disse periodene, hvor intensiteten av nostalgi var svært lav. Her bør det presiseres at dette kun gjelder emosjonen nostalgi, siden resultatene viste til generell lav musikalsk emosjonell energi og høy musikalsk emosjonell valens ved musikklytting for alle periodene.

Vi vet at akustiske trekk i musikken kan skape emosjonell smitte som har sammenheng med emosjonell empati. Musikken gir oss en fornemmelse av å ikke være alene, men i et sosialt fellesskap, selv om vi lytter alene, og kan kobles til agency (Overy & Molnar-Szakacs, 2009). Med dette som utgangspunkt er det mulig at musikk spilte en ekstra stor rolle under perioden april for å skape en opplevelse av sosialt fellesskap. Siden musikk lett kobles til både episodiske minner, spesifikke personer og situasjoner, vil dette kunne trigge emosjonen nostalgi (P. Juslin & Västfjäll, 2008). Med sosial nedstenging er det trolig at musikk som skaper gode minner fra før pandemien vil være noe informantene lytter til og ønsker å minnes. Siden musikklytting kan brukes som middel for å rømme fra virkeligheten og fylle et tomrom av andre kulturelle aktiviteter som ble borte under nedstengingen, vil det være sannsynlig at nettopp dette var en av motivasjonsfaktorene informantene hadde for å lytte til musikk (Krause et al., 2020; Yeung, 2020).

Yeung (2020) hevder nostalgi og musikk kan sammenlignes med andre midler for å håndtere kriseperioder - som økt alkoholkonsum, men at musikkbruk er mer konstruktiv i funksjon. Dette er siden vi vet at emosjonen nostalgi både varmer både psykisk og fysisk, og trigges

lettere av kulde (Zhou et al., 2012). Nostalgi vil på den måten ikke bare brukes som selvregulering, men også som en form for overlevelsesmekanisme. Informantene i denne studien opplevde nødvendigvis ikke kulde i form av lav temperatur i april 2020. Derimot kan det argumenteres for at informantene opplevde en *sosial kulde*, gjennom sosial distansering, stengte skoler og universiteter. Nostalgi som ble vekket av musikklytting fikk trolig sterkere intensitet i perioden april nettopp fordi den ble trigget av en form for sosial kulde. Vi vet at det finnes flere studier som peker på at nostalgi og musikklytting kan brukes som mestringsressurs og som en varmende psykologisk ressurs for å lettere godta en annerledes og ny hverdag (DeNora, 2000; Sedikides et al., 2009; Skånland, 2012). Vi kan derfor argumentere for at musikklytting og den økende intensiteten av nostalgi i perioden april trolig har blitt brukt som en bevisst eller ubevisst mestringsressurs som igjen vil ha skapt en positiv psykologisk effekt på lytteren.

Yeung (2020) viste til økt nostalgi blant befolkningen i europeiske land i perioden med nasjonal nedstenging gjennom å vise til økt konsum av musikk som var eldre enn tre år. Til sammenligning viser denne studien at godt over halvparten av informantene lyttet til musikk som var eldre enn tre år i alle periodene. Det er viktig å huske på at musikken lytteren velger å lytte på ikke direkte vil si hvilken emosjon lytteren får induisert (Tan et al., 2017, pp. 242-243). Resultatene til Yeung (2020) vil derfor ikke være ensbetydende med økt opplevd emosjonell nostalgi. Den viser likevel en tendens til å ønske å lytte til musikk som lytteren har kjennskap til, og som vil kunne kobles til nostalgiske emosjoner. Siden denne studien viste til økt emosjonell nostalgi grunnet musikklytting, vil vi derfor argumentere for sammenhenger mellom denne studien og Yeung (2020) sin. Dette forsterker hypotesen om korrelasjon mellom nasjonal nedstenging og økt nostalgi.

Vi vet at mennesker som er spesielt interessert i musikalske aktiviteter ofte scorer høyt på personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser*, lytter til mer kompleks musikk, opplever oftere å få frysninger av musikk, og vil lettere oppleve emosjonen nostalgi (Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015). Studiens informanter var både svært musikalsk aktive, hadde høy score av personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser*, og viste høy score av nostalgi i perioden april. På grunnlag av dette vil det si at vi kan gå ut ifra at denne gruppen muligens være noe lettere tilgjengelig for nostalgiske affekter og emosjoner enn andre grupper i befolkningen.

5.4. Musikalsk nytelse og stemning etter nasjonal nedstenging

I følgende delkapittel vil studiens resultater og relevant teori sees i sammenheng med deler av hypotese 2 (H2); *Musikken informantene lytter til vil være av en annen stemning og gi en annen nytelse under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

Analysen viste at den avhengige variabelen *musikalsk nytelse* skilte seg ut signifikant som mer intens i perioden september. Variabelen *musikalsk stemning* skilte seg ikke ut signifikant i noen av periodene. H2 bekrefte ikke, men resultatene viser likevel til interessante funn om ulikheter mellom periodene, og kan sees i sammenheng med forskning som forsterker dette resultatet.

Variabelen *musikalsk nytelse* viste for alle periodene svært høy score. Det vil si at informantene rapporterte å ha opplevd mye nytelse av musikken de lyttet til i alle periodene, og spesielt i september som skilte seg signifikant ut som mest intenst. Forskning viser at mennesker som er musikalsk aktive oftere rapporterer flere og mer intense emosjonelle reaksjoner til musikk (P. Juslin et al., 2010, pp. 608-638; Sloboda, 2010, pp. 489-499). Det er sannsynlig at graden av musikalsk nytelse og emosjonelle reaksjoner kan ha sammenheng. Mennesker som velger å bruke mye tid på musikalske aktiviteter, som musikklytting, vil trolig ha som motiv å få en musikalsk nytelse av musikken (Sloboda & Juslin, 2010; van Goethem, 2010).

Vi vet at mennesker oftest opplever flest og mer intense emosjoner av musikk på fritiden (Patrik N Juslin, 2019, pp. 232-233). I perioden april ble skillene mellom fritid og arbeid trolig mindre grunnet tiltakene rundt hjemmekontor, sosiale restriksjoner og nedstenging av kulturelle og sosiale aktiviteter. I september hadde samfunnet kun lettere tiltak, og mennesker kunne i stor grad gå tilbake til *normale* rutiner uten hjemmekontor. Det er mulig å gå ut ifra at skillene mellom arbeid og fritid økte i den perioden, og kan forklare hvorfor den musikalske nytelsen viste seg signifikant i september fra de andre periodene. Dette forklarer likevel ikke hvorfor den musikalske nytelsen var så ulik fra perioden januar - hvor ingen restriksjoner, tiltak, eller uro for smitte av koronaviruset fantes. Vi kan spekulere om økt bevissthet og verdsettelse av rutiner og sosiale møtepunkter grunnet gjenåpningen av samfunnet er en mulig forklaring til hvorfor informantene rapporterte høyere nytelse av musikken de lyttet til i september. Hverdagen og rutineene i perioden januar ble muligens tatt for gitt, i motsetning til perioden september hvor hverdagslige rutiner i større grad ble verdsatt. Likevel er det viktig å

vise til muligheten for ukjente og forstyrrende variabler for perioden september som kan ha påvirket resultatet. Dette er spesielt fordi det i september var større usikkerhet om hvor informantene befant seg. I januar og april ble det tydelig kartlagt hvilken studie og skole informantene holdt til på, hvor de bodde i april, og om de hadde hjemmekontor. Siden skoleåret for Toneheim FHS sluttet i mai 2020, var det i september derfor vanskelig å inneha kunnskap om informantenes bo- og jobb-/skolesituasjon.

Den avhengige variabelen *musikalsk stemning*, viste seg generelt positiv for alle periodene. Med utgangspunkt i Yeung (2020) sin studie om endring i hvilken musikk mennesker lyttet på under nedstengingen våren 2020, og Patrik N. Juslin et al. (2008) sin studie om samspillet mellom lytter, musikk og situasjon for å avgjøre hvilke emosjoner som vekkes, ville trolig *musikalsk stemning* påvirkes og endres i perioden april, grunnet de store situasjonelle endringene som påvirket informantene både fysisk og psykisk. Siden gruppen som deltok i studien skiller seg ut i alder og musikalsk interesse og erfaring, er det mulig å anta at flere i gruppen vil ha en sterk bevissthet i musikkpreferanser og musikkvalg når de lyttet til musikk.

Musikk kan brukes som et selvregulerende verktøy for å komplimentere og forsterke de allerede opplevde sinnsstemningene eller emosjonene en person opplever før selve musikklyttingen (Sloboda, 2010). Det vil si at det ikke alltid er musikken som skaper eller endrer den affekten lytteren har, men at musikken kan brukes som et hjelpende middel for å forsterke den allerede opplevde emosjonen. Selv om variabelen *musikalsk stemning* i denne studien viste seg positiv, vil det ikke nødvendigvis si at lytterne fikk induisert den like positive emosjonen som den musikalske stemningen tilsier. Andre faktorer enn selve musikklyttingen bestemmer også hvilke emosjoner vekkes. Om vi ser på økt nostalgi i april ved musikklytting, vil det ikke behøve å ha sammenheng til hvilken stemning musikken har.

Vi forstår den avhengige variabelen *musikkens stemning* som *musikken* i samspillet mellom *musikk, lytter og situasjon* som avgjørende for hvilke emosjoner som vekkes av musikklytting (Patrik N. Juslin et al., 2008). En viktig forutsetning er at det ikke er musikken alene, det vil si *hva* som spilles, som avgjør det emosjonelle utfallet til lytteren. Siden *situasjonen* endret seg i april, er det trolig at faktorene *lytteren* og *musikken* også ville endres. Resultatene viste at *musikalsk stemning* ikke endret seg, men informantene opplevde økt intensitet av *nostalgi*. *Situasjonen* har muligens påvirket det emosjonelle utfallet, men ikke nødvendigvis *hva* som ble lyttet til. Siden situasjonen og konteksten rundt informantenes hverdag ble drastisk endret i perioden april, kan det ha påvirket informantene både fysisk og psykisk. Det er sannsynlig at personlige, kjente musikkpreferanser ble et trygt holdepunkt i en ukjent og ny hverdag.

5.5. Positive musikalske emosjoner

I følgende delkapittel vil studiens resultater knyttes til deler av hypotese 3 (H3); *Informantenes musikalske og ikke-musikalske emosjoner er annerledes under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

Analysene som ble gjort for hver av de avhengige variablene mellom januar, april og september viste ingen signifikans. H3 vil ikke kunne bekreftes. Likevel er det flere interessante funn fra de avhengige variablene.

Resultatene viste at de avhengige variablene *musikalske emosjoner*, *musikalsk emosjonell intensitet* og *musikalsk emosjonell valens* var gjennomgående positive for alle perioder, se delkapittel 4.1.4. Dette er interessant siden vi vet at emosjoner som vekkes i hverdagen ofte glemmes når de oppstår sammen med andre gjentakende og glembare situasjoner. Det er også viktig å nevne at musikk ikke alltid vekker emosjoner. Likevel er det sannsynlig at denne gruppen informanter er disponibel for å lettere oppleve flere og mer intense musikalske emosjonelle reaksjoner (P. Juslin et al., 2010, pp. 608-638; Randall & Rickard, 2017; Sloboda, 2010; Tan et al., 2017, p. 252). Siden resultatene viste gjennomgående positive emosjoner ved musikklytting, vil det derfor være trolig at ytre situasjonelle faktorer, som følge av nasjonal nedstenging, ikke endrer det emosjonelle utfallet ved musikklytting i så stor grad som forventet.

Det var trolig at de ikke-musikalske emosjonene ville være lavere i april enn i andre perioder på grunn av de strenge nasjonale tiltakene. Dette er fordi vi vet at ungdom spesielt er utsatt for en lavere livskvalitet under nedstengingen (Bekkehus et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020). Resultatet viste at gjennomsnittet for *ikke-musikalske emosjoner* og *ikke-musikalsk emosjonell intensitet*, i likhet med de musikalske emosjonelle variablene, var positive for alle perioder. *Ikke-musikalsk emosjonell intensitet* viste seg likevel betydelig lavere av intensitet i april enn *musikalsk emosjonell intensitet*. Det kan derimot virke noe overraskende, siden forskningen tilsier at resultatet skulle vist til mer negative emosjoner. Her finnes det flere forklaringer. Det er eksempelvis ikke en dekkende datainnsamling som kan vise til resultater for noen populasjon. Spørsmålene av NM-ESR ble også kun stilt en gang om dagen. Siden informantene var i tidlige studieløp, vil de psykiske påkjenningene sannsynligvis ikke påvirket denne gruppen i like stor grad som andre utsatte grupper (Chirikov et al., 2020; Wang et al., 2011)

Et interessant funn viste seg å være resultatene av variabelen *musikalsk emosjonell intensitet* i april. Variabelen viste seg betydelig høyere ved 5 minutter enn ved 0 minutter musikklytting, se delkapittel 4.1.4. Dette viste seg ikke å være tilfellet i januar og september. Selv om variansanalysen ikke viste signifikante forskjeller mellom periodene og tidsintervallene, er det likevel et interessant funn som bør fremheves, og sier noe om et varierende og sprikende lyttemønster til informantene i denne perioden. Enkelte informanter vil ha rapportert sterk emosjonell intensitet ved 5 minutter musikklytting, og andre ikke. Dette forteller oss at perioden april har stor variasjon i hvilke emosjonelle reaksjoner informantene fikk ved musikklytting. Tar vi utgangspunkt i Patrik N. Juslin et al. (2008) samspill mellom lytteren, situasjonen og musikken, er det sannsynlig at det er lytterens individuelle stinnstemning, personlighet, opplevelse og mestring av situasjonen rundt nedstengingen som påvirker resultatene. I tillegg vil hvilken musikk som spilles også være med på å bestemme graden av emosjonell intensitet, og må ha påvirket svært individuelt (Patrik N. Juslin et al., 2008).

van Goethem (2010) viste til affektregulering i hverdagen ved lytting til musikk som en taktikk for å nå målet om å endre eller tilpasse emosjoner (pp.260-263). Tar vi utgangspunkt i denne teorien, er det trolig at musikk i april spilte en viktig rolle i å regulere emosjonene til informantene. Dette er siden skillet mellom *musikalsk emosjonell intensitet* ved 0 minutter og 5 minutter musikklytting viste seg større enn i de andre periodene, se delkapittel 4.1.4.

Teorien stemmer overens med andre studier som peker på psykiske påkjenninger av sosial distansering og musikk som middel for trøst og positive emosjoner i hverdagen (Bekkehus et al., 2020; Brooks et al., 2020; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Krause et al., 2020; Skånland, 2012; Tekna, 2020; van Goethem, 2010; Von Soest et al., 2020; Yeung, 2020).

Krause et al. (2020) skrev at musikklytting skapte positive emosjoner under nedstengingen i Australia 2020. Funnene til Krause et al. (2020) stemmer overens med de funn fra denne studien; generelt positive emosjoner av musikklytting. I likhet vil også spørsmålet om forholdet mellom lytter, emosjoner og musikklytting ha relevans; *Velger informanten å lytte til musikk fordi hen er glad, eller velger informanten å lytte til musikk for å få vekket positive emosjoner?* Med unntak av perioden april, viste resultatene at skillene mellom musikalsk intensitet ved 0 minutter og 5 minutter var små. Det er mulig at emosjonen informantene hadde i utgangspunktet skapte ønsket om å lytte til musikk, og ikke at musikken alene skapte disse sinnsstemningene. Emosjoner ved musikklytting i størst grad vekkes i fritiden, for eksempel i helger og i ferier (Patrik N Juslin, 2019, p. 233). Under en nedstenging med hjemmekontor, hvor skiller mellom fritid og studier viskes mer eller mindre ut, er det

sannsynlig at musikalske emosjoner vil vekkes oftere. Musikk vi lytter til alene, og velger selv, vil oftere vekke positive emosjoner. Det er derfor naturlig at resultatene fra perioden april viser positive emosjoner ved musikklytting (Sloboda, 2010).

Resultatene i studien peker på musikkens viktige rolle for å skape, bekrefte og forsterke positive emosjoner, uavhengig av situasjon i hverdagen. Små forskjeller mellom periodene viser at musikk er med på å skape viktige positive sinnsstemninger i ulike livssituasjoner. Det vil si at musikk ikke kun er viktig i krisetid, slik som i april, men også når livet er «helt normalt», som i januar eller september - når livet var en mellomting av krisetid og normalt. Dette stemmer overens med hva vi vet om musikk som har en positiv helseeffekt. Musikk skaper mening i hverdagen gjennom minner, preferanser og erfaringer som kan blant annet gi glede, uavhengig av livssituasjon (P. Juslin et al., 2010, pp. 633-638; Sloboda, 2010, p. 495).

Et interessant funn viste seg å være lav musikalsk emosjonell energi i alle periodene, se delkapittel 4.1.4. Selv om det var sannsynlig at det emosjonelle energinivået ville endre seg i april, vet vi at det - uavhengig av situasjon - er vanligere å få emosjoner med lavt energinivå når vi lytte til musikk alene (P. Juslin et al., 2010, p. 615). Circumplex-modellen viser til emosjoner som har lavt energinivå like gjerne kan være av positiv karakter som negativ, slik som nostalgi, melankoli, og rolig tilfredsstillhet (Sloboda & Juslin, 2010). Denne studiens resultater viser i likhet høy *musikalsk emosjonell valens* og lav *musikalsk emosjonell energi* når informantene lyttet til musikk alene.

Variabelen *musikalsk emosjonell valens* i april og september viste seg å være betydelig høyere og mer positiv enn *ikke-musikalsk emosjonell valens*. Resultatene kan muligens ha sammenheng med den fysiske situasjonen som preget de ulike periodene siden *ikke-musikalsk emosjonell valens* viste seg lavest i april og september. Vi vet at nedstengingen og restriksjoner om å begrense sosiale kontakter påvirker unge menneskers psykiske helse negativt med ulike psykiske påkjenninger og generelt lavere livskvalitet (Bekkehus et al., 2020; Brooks et al., 2020; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020). Det er en mulighet at informantenes humør ble påvirket av restriksjonene både i april og september. Dette er derimot ikke undersøkt, og det også kan være andre grunner til disse resultatene.

Vi vet at lytting til musikk spiller en viktig rolle for affektsregulering, og vekker positive emosjoner, kan gi trøst, og kan fungere som terapi i vanskelige perioder (P. Juslin et al., 2010; Patrik N Juslin, 2019; Skånland, 2012; Sloboda, 2010; van Goethem, 2010; Yeung, 2020).

Den psykologiske mekanismen av *emosjonell smitte* viser seg relevant i forståelsen av hvorfor mennesker lytter til musikk i en ensom periode - musikk kan skape en form for sosial ramme (P. Juslin & Västfjäll, 2008, pp. 565-566; Overly & Molnar-Szakacs, 2009). Det vil på den måten være naturlig at den avhengige variabelen *musikalsk emosjonell valens* viste seg høyere i april og september, siden musikk bevisst eller ubevisst kan forebygge ensomhet gjennom å ha trøstende egenskaper. Musikk vil sannsynligvis være viktigere i april, hvor ensomhet, nedsatt livskvalitet og andre psykiske påkjenninger vil kunne forekomme, i motsetning til september og januar, hvor dette ikke er like vanlig.

5.6. Personlighetstrekk og korrelasjoner

I følgende delkapittel vil studiens resultater av korrelasjonsanalysene diskuteres og settes i sammenheng med teori og hypotese 4 (H4); *Personlighetstrekkene åpenhet for opplevelser og ekstroversjon vil ha sammenheng med positive emosjoner, økt nostalgi og musikalsk stemning og nytelse, og personlighetstrekket emosjonalitet vil ha sammenheng med negative emosjoner, og lavere musikalsk stemning og nytelse under den nasjonale nedstengingen.*

Korrelasjonsanalysene utforsket sammenheng mellom de avhengige variablene *musikalske og ikke-musikalske emosjoner, emosjonell intensitet, valens og energi, nostalgi, musikalsk nytelse og musikalsk stemning* mot de uavhengige personlighetsvariablene fra personlighetstesten HEXACO-PI-R; *ærlighet-ydmykhet, emosjonalitet, ekstroversjon, medmenneskelighet, planmessighet, åpenhet for opplevelser* og skalaen over *altruisme*.

Korrelasjonstestene av de avhengige variablene og personlighetsvariablene viste generelt til varierende og sprikende resultater. Ulike personlighetstrekk korrelerte både positivt og negativt signifikant til flere av variablene. Det ble ikke vist til noe gjentakende mønster i hvilke personlighetstrekk som skilte seg ut signifikant for perioder eller avhengig variabel. H4 kan ikke bekreftes. Korrelasjonstester gjort med få informanter, om personlighetsvariabler og de avhengige variabler, vil øke sjansen for å få resultater som er mer sprikende og mer utfordrende å finne gjentakende mønster. Dette er trolig en grunn til de resultater som forekom, og er grunn til at det ikke var hensiktsmessig å trekke sammenhenger mellom alle signifikante resultater i korrelasjonsanalysene.

En mulig teori for dette resultatet er at personlighetstrekk ikke påvirker de emosjonelle reaksjoner informantene rapporterte under periodene. Dette stemmer derimot ikke med forskning, som har flere bevis for at personlighetstrekk kan ha en påvirkende faktor for

musikalske emosjonelle reaksjoner. Det er derfor liten sannsynlighet for at personlighetstrekk ikke er med i samspillet at faktorer som er med på å påvirke musikalske emosjoner (Patrik N. Juslin et al., 2008; Matthews et al., 1990; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015; Vuoskoski & Eerola, 2011). Spesielt har mennesker som scorer høyt på personlighetstrekket *ekstroversjon* lettere for å oppleve positive emosjoner. I motsetning opplever mennesker med personlighetstrekket *emosjonalitet* lettere negative emosjoner (Matthews et al., 1990).

Personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* vet vi har sammenheng med opplevd *nostalgi*, og interesse og glede av musikalske aktiviteter (K. Lee & Ashton, 2018; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015). Resultatene viste at informantene viste høyest score av personlighetstrekkene *ærlighet-ydmykhet*, *åpenhet for opplevelser*, og *altruismeskalaen* og lavest på personlighetstrekket *ekstroversjon*.

Vi leste tidligere om Nusbaum and Silvia (2011) sin studie om sammenhenger mellom personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* og økt opplevd fysiske emosjonelle reaksjoner til musikk, som frysninger. Et interessant funn i korrelasjonsanalysene, var personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser*, som viste seg signifikant og i positiv korrelasjon med den avhengige variabelen *musikalsk emosjonell intensitet* i januar. Personlighetstrekket var også signifikant og i positiv korrelasjon til den avhengige variabelen *musikalske emosjoner* i september. Disse resultater vil stemme overens med Nusbaum and Silvia (2011), om korrelasjon mellom personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* og emosjonelle reaksjoner. Selv om studien ikke undersøkte fysiske reaksjoner som konsekvens av musikklytting, er det likevel sannsynlig at emosjonelle reaksjoner kan kobles til kroppslige reaksjoner, som frysninger, av å lytte til musikk (P. Juslin & Västfjäll, 2008).

Selv om korrelasjonsresultatene av *åpenhet for opplevelser* og variablene *musikalsk emosjonell intensitet* og *emosjoner* ikke viste noen gjentakende signifikante resultater for alle periodene, kan vi likevel anta at mennesker som scorer høyt på trekket har tilbøyelighet for å oppleve sterke emosjonelle reaksjoner ved musikklytting. Dette er fordi vi vet at mennesker med dette trekket ofte er aktive i musikalske aktiviteter som musikklytting, og har korrelasjon med musikkpreferanser (Patrik N. Juslin et al., 2008; Matthews et al., 1990; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015; Vuoskoski & Eerola, 2011)

5.7. Studiens utfordringer

Studiens problemstilling; hvordan tiltakene rundt nedstengtingen i Norge grunnet covid-19 pandemien har endret vaner og emosjoner av musikklytting, gir flere tilnæringsmuligheter. I dette delkapittelet vil jeg trekke frem utvalgte styrker og svakheter i studiens design og gjennomføring; *ESM og MuPsych, informanter og innsamlingsdesign og datanalyse.*

5.7.1. Gjennomføring av ESM og MuPsych

Først viser jeg til valget av å bruke ESM som innsamlingsmetode. ESM, og MuPsych, har som fordel å kunne innhente store mengder data rundt hverdagsmønstre, lyttemønstre, situasjoner og emosjoner *i* selve musikklyttingen (Randall & Rickard, 2017). Metoden gir på den måten rom for å hente økologisk valid data av informanter i hverdagen. Styrken ligger spesielt i de direkte sendte spørsmålene til informantens smarttelefon når de lytter til musikk. Denne formen for datainnsamling ekskludere også retrospektive minner og assosiasjoner, og gir kun direkte selvrapporing. ESM har likevel enkelte svakheter. Det er blant annet ikke en tilegnet effektiv metode for å kunne si noe om kausale effekter og årsaker for datainnsamlingen siden det vil være muligheter for at flere ukjente og forvirrende variabler som vil kunne påvirke de svar som informantene gir (Patrik N. Juslin et al., 2008). Selv om muligheten for å spissformulere spørsmålene som sendes til informantene, vil det ikke være mulig å fjerne alle ukjente variabler.

Selvrapporing som datainnsamlingsmetode har enkelte begrensninger. Informanter kan blant annet velge å kun svare på det informantene selv er villig til å rapportere. Svarene som gis kan på den måten være farget av ukjente faktorer, som sosiale kontekster og hvilke svar informantene *tror* studien leter etter. Relabiliteter rundt selvrapporing vil kunne preges av hvilke spørsmål som stilles. Juslin et al. (2008) hevder mennesker vanligvis ikke tar feil om hvilke emosjoner de har, spesielt om de forekommer i en økologisk valid situasjon over en lengre periode. Mennesker er derimot ikke alltid like bevisst hvorfor de føler det de gjør. Ubevisstheden – om det er musikken de lytter til eller noe annet som skapte emosjonen, er en utfordring rundt selvrapporing av musikalske emosjoner (p.679).

Selv om det ligger flere utfordringer i bruken av ESM og selvrapporing, er det likevel ansett å være en god og solid metode for å innhente store data, og har mulighet til å undersøke gjentagende mønstre i et hverdagsliv. For å svare på min problemstilling var ESM en treffende metode. Målet med oppgaven var ikke å undersøke kausale effekter eller årsaker, men åpent undersøke hvilke lyttemønstre og emosjoner en utvalgt gruppe mennesker får og

påvirkes av musikklytting før, under og etter den nasjonale nedstengingen av Norge våren 2020.

MuPsych ble valgt som hovedverktøy i gjennomføringen av datainnsamlingen. Applikasjonen gir muligheter for å designe egne spørsmål og undersøkelser selv, ut ifra hva som er mest hensiktsmessig for studien. Vi leste i metodekapitlet at MuPsych er spesielt tilrettelagt for å sende direkte spørsmål, i form av pushvarsler, til informantenes smarttelefoner når de lytter til musikk i sin valgte musikkapplikasjon. Denne formen for datainnsamling gir flere muligheter for å lett undersøke hvordan lytting av musikk påvirker konsumenten direkte, både situasjonelt og emosjonelt (Randall & Rickard, 2017). Applikasjonen har et enkelt design som er lett å forstå, både for forsker og brukere.

MuPsych har likevel noen begrensninger som byr på utfordringer. Applikasjonen fungerer kun på Android-enheter, og ikke eksempelvis iPhone. Av de aktuelle informanter fra Toneheim FHS, var det mange som ga uttrykk for å ville delta. Derimot hadde over halvparten av de 170 elevene iPhone som enhet, og kunne derfor ikke delta i undersøkelsen. MuPsych viste seg også å ha problemer med Huawei-enheter, og applikasjonen godtok kun tastaturtypen G-board når informantene skulle svare på spørsmål og undersøkelser. Disse begrensningene var med på å skape utfordringer når informantene skulle aktivere MuPsych på enhetene sine. Det resulterte i at flere informanter ikke fikk startet innsamlingsperioden tidsnok. Enkelte måtte starte litt senere enn andre, og noen endte med ikke delta i studien, bevisst eller ubevisst, på grunn av utfordringene med å installere og få MuPsych til å sende spørsmål ut til Android-enheten.

Som ansvarlig for studien og datainnsamlingen, hadde det vært en stor fordel å ha full oversikt over hvilke som deltok og svarte på undersøkelser underveis i innsamlingsperioden. Da hadde det vært mulig å hjelpe de som ubevisst ikke deltok i innsamlingen, og også de som ga opp fordi de ikke fikk applikasjonen til å fungere. Siden dette var ikke tilfellet, og jeg kun fikk tilsendt datainnsamlingen i etterkant av datainnsamlingsperioden, ble det ikke mulig å følge opp informantene underveis. Dette resulterte i studiens største svakhet – antallet informanter.

5.7.2. Informanter

I utformingen av studien ble det først tenkt å bruke rundt 100 informanter. Antallet virket sannsynlig etter å ha informert studentene ved Toneheim FHS, UiO og NTNU om studien. På grunn av applikasjonens svakheter, ble antall informanter som deltok kraftig redusert, både fra

start, og underveis i studien. Utfordringen ble spesielt tydelig i april, hvor tidspunktet for innsamlingen var essensielt, og det var viktig å få innhentet data i akkurat riktig tidsrom. I etterkant av datainnsamlingen viste det seg at flere informanter som deltok ikke fikk tilsendt spørsmål til enheten, og på den måten ikke fikk delta i studien. Flere informanter tok ikke kontakt om hjelp når de hadde applikasjonsproblemer, og i tillegg til mangel på oversikt underveis i datainnsamlingen, gjorde det vanskelig å hjelpe til underveis. Av de få som tok kontakt for å få hjelp med applikasjonen, lå det samtidig utfordringer i å gi rask og god hjelp. For å kunne hjelpe, måtte problemet videresendes e-post til Will Randal. Det kunne ta opp til noen dager før de ble gitt et svar, og enkelte ganger ble svaret at det ikke var mulig å løse problemet.

Siden jeg ikke fikk undersøkt dataen før etter innsamlingsperioden var gjennomført, ble det mest hensiktsmessig å bruke alle som deltok i periodene, for å få flest mulige informanter med i studien totalt sett. Dette ble valgt selv om antallet og hvilke informanter som deltok varierte. Selv om dette ble bestemt mest hensiktsmessig, ble det likevel forsøkt få flest mulig informanter til å delta i alle periodene. Dette var viktig for datainnsamlingen i april, hvor det ville vært interessant å få samme informanter til å delta i september. For å få flest mulige med i september ble informantene tilbudt kinobilletter, om deltok også i september. Det var flere som annonserte på den lukkede Facebook-gruppen at de ønsket å delta. Likevel var det kun tre informanter som deltok i april som også deltok i september. Til tross for tekniske problemer og begrensninger, ga likevel verktøyet MuPsych en unik mulighet til å undersøke en musikalsk hverdag, gjennom direkte sendte spørsmål ved musikklytting ved tilfeldige og bestemte tidsintervall. Når applikasjonen fungerte som den skulle lot den informanten leve sitt helt vanlige liv under innsamlingsperioden. Informanten behøvde ikke endre hverdags- eller lyttevaner, og svarte kun på spørsmål når de mottok dem på enheten.

Informantene ble valgt ut fordi de ville tenkes ha en lik hverdagsrutine, like interesser, lytte mye til musikk, og trolig oppleve oftere og mer intense emosjonelle reaksjoner til musikk (P. Juslin et al., 2010; Sloboda, 2010). Datainnsamlingen ble gjort på mobilenhetene til informantene, og det ble viktig å velge en gruppe mennesker som allerede brukte mobilenhetene til musikklytting og en integrert del av hverdagen. Siden informantene var i tidlig 20-årene, og brukte mye tid på musikalske aktiviteter, var det trolig at de fleste i gruppen ville bruke mobilenheten til å lytte på musikk. Med disse forutsetninger ble det mulig å innhente naturlige episoder av en utvalgt type mennesker som lytter til musikk (Randall & Rickard, 2017, pp. 481-482).

En gruppe med flere homogene trekk vil både gi fordeler og begrensninger. Det vil ikke være mulig å konkludere funnene som en kausalitet, og antallet ikke er nok til å kunne anses som en populasjon. Vi vet derfor at den eksterne validiteten er svært liten (Cozby & Bates, 2011). Målet for studien ikke var å konkludere med kausale årsaker, men undersøke hvordan en gruppe mennesker opplever og lytter til musikk i hverdagen, og hvilke effekter musikklytting har før, under og etter en krisetid. I dette tilfellet vil det være en fordel å bruke en begrenset gruppe, siden vi lettere kan undersøke fellestrekk og mønster i hverdagen mer spesifikt.

5.7.3. Innsamlingsdesign og dataanalyse

Designet for spørsmålene og lengden på datainnsamlingen har både styrker og svakheter. Med unntak av HEXACO-Pi-R, er alle spørsmål og undersøkelser selvdesignet (se Vedlegg 2, Vedlegg 3, Vedlegg 4, Vedlegg 5, og Vedlegg 6). Datainnsamlingen vil derfor trolig ha en risiko og sårbarhet om hvor godt spørsmålene treffer validitet og nøytralitet. Er spørsmålene åpne nok – *vil de fange opp det som er målet og hva kan utelates av informasjon?* I designprosessen av spørsmålene ble det forsøkt å skape så åpne spørsmål som mulig om situasjonen, og deretter snevre inn oppfølgingsspørsmålene av de musikken og emosjonelle reaksjoner. Enkelte spørsmål ble basert på sertifiserte svaralternativ og graderinger, blant annet alternativene til hvilken emosjon informantene opplever, som ble standardisert fra tidligere innsamlinger fra MuPsych (W. Randall, e-post, 21. desember 2020). Definisjoner, spørsmål og svaralternativer til både undersøkelsen og spørsmålene rundt covid-19, ble hentet fra Folkehelseinstituttet (2020b) .

Avgjørelsen for hvor lenge innsamlingsperiodene skulle vare, bydde på flere refleksjoner. *Hvordan samle inn et representativt med data, samtidig som byrden i deltakelsen for informantene skulle være så liten som mulig?* Siden målet var å sammenligne tre perioder med datamateriale, var en viktig forutsetning at informantene ikke måtte gå lei etter en periode, og ikke ville la seg teste flere ganger. For å innhente tilstrekkelig med data, og samtidig på så kort tid at informantene ikke ville gå lei, ble testperioden satt til en uke per datainnsamlingsperiode for hver informant, totalt på tre ulike uker. Det ble også bestemt at NM-ESR kun ble sendt ut to ganger om dagen, og et tidsintervall på minimum to timer mellom hver gang M-ESR kunne aktiveres ved lytting av musikk.

I denne studien ble det valgt å bruke subjektmetode fordi det er en velkjent metode, som er egnet for ESM. Subjektmetode undersøker sammenhenger mellom informantenes hverdag, i mønster mellom de ulike variabler, som treffer denne studiens mål. Både Randall & Rickard

(2017) og Juslin et al (2008) har selv brukt og anbefalt metoden, og begge studiene likner denne studien i tematikk og metode. Studien undersøker ikke hvert individ, men informantene som gruppe. Analysene vil kunne undersøke om datainnsamlingen har signifikante likheter i gruppene som skiller de fra de tre ulike periodene, men ikke hvordan individer opplever en hverdag med musikklytting.

Analysene som ble gjort var blandet effekt ANOVA og korrelasjonsanalysen Pearsons R. Siden blandet effekt ANOVA sammenligner flere ulike grupper samtidig, ble denne analyseformen ansett som en hensiktsmessig analyse for studien (Field, 2013). Det ligger enkelte svakheter og utfordringer til blandet effekt ANOVA som forskeren bør gjøre seg klar over. Blandet effekt ANOVA gir ikke informasjon om hvilken periode som skiller seg ut, og varsler kun om det er en periode som skiller seg ut fra de andre. For å undersøke hvilken periode som skiller seg signifikant ut, må vi bruke en post-hoc-test. I denne studien ble det brukt Tukey's test (Field, 2013).

Alle statistiske analyser bør sees i sammenheng med innhenting og tolkningen av datamaterialet. Siden studien har få og ulike informanter i hver periode, er det spesielt viktig å se resultatene av både korrelasjonstestene og analysene med blandet-effekt ANOVA i kontekst. Hvordan innhenting av data ble gjort, hvilke spørsmål som ble stilt, og andre kontekstuelle påvirkninger er med i tolkningen av de statistiske resultatene. For blandet effekt ANOVA, som sammenligner ulike perioder på grupper med ulike informanter og gruppestørrelse, er det spesielt viktig å tydeliggjøre effekten gruppestørrelsen og gruppevariasjoner for de ulike periodene har for resultatene. Analysen må på den måten sees i sammenheng med kontekstuell informasjon, og ikke kun de statistiske resultatene som analysen gir.

Korrelasjonsanalysen Pearsons R er et godt alternativ om vi skal finne sammenhenger mellom personlighetstrekk og avhengige variabler. Pearsons R observerer den statistiske sammenhengen mellom to verdier i et talluttrykk mellom -1,00 og +1,00 (Cozby & Bates, 2011). I likhet med blandet effekt ANOVA, tar ikke Pearsons R høyde for avhengige og uavhengige variabler, kausalitet eller ukjente og forstyrrende variabler. Korrelasjonsanalysen gir kun uttrykk i en tallverdi, i et symmetrisk mål, og bør sees i sammenheng med interpretasjon og tolkning av analysene. Spesielt viste dette seg viktig for denne studiens korrelasjonsanalyser. Det ble vist til flere signifikante resultater mellom gruppens personlighetstrekk og flere avhengige variabler. Fordi vi visste at antallet informanter var få og av ulike mennesker for hver periode, var resultatet som forventet. Fordi antallet

informanter var lavt, og resultatene ikke viste gjentakende mønster i hva som skilte seg signifikant ut, var det ikke hensiktsmessig å konkludere de signifikante resultatene som spesielle for denne studien.

6. Avslutning

Formålet med oppgaven har vært å utforske hvordan koronapandemien har påvirket menneskers hverdagsmønster og emosjoner som de opplever av å lytte til musikk.

Hvordan har tiltakene rundt nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien endret vaner og emosjoner som tilknyttes musikklytting?

Rammeverket for å undersøke problemstillingen, ble basert på Juslin (2008) sin studie om samspillet mellom faktorene *lytter, musikk og situasjon* som avgjørende for hvilke emosjonelle reaksjoner som vekkes ved musikklytting. For å svare på problemstillingen ble det innhentet data fra musikkstudenter, med *Music Experience Sampling*, ved å bruke applikasjonen MuPsych. Patrik N. Juslin et al. (2008) sin studie i tillegg til annen relevant teori, resulterte i fire hypotesespørsmål:

H1: *Informantene vil rapportere økt opplevelse av nostalgi når de lytter til musikk under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

H2: *Musikken informantene lytter til vil være av en annen stemning og gi en annen nytelse under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

H3: *Informantenes musikalske og ikke-musikalske emosjoner vil være annerledes under den nasjonale nedstengingen, sammenlignet med før og etter.*

H4: *Personlighetstrekkene åpenhet for opplevelser og ekstroversjon vil ha sammenheng med positive emosjoner, økt nostalgi og musikalsk stemning og nytelse, og personlighetstrekket emosjonalitet vil ha sammenheng med negative emosjoner, og lavere musikalsk stemning og nytelse under den nasjonale nedstengingen.*

6.1. Oppsummering

For å finne sammenhenger i gruppen som helhet, ble deltakervariablene først analysert og sammenfattet. Sammenfatningen viste likheter i hverdagsrutiner, alder, interesse, studieområder, og lyttesituasjoner. Informantene lyttet til musikk i hovedsak alene, mens de befant seg hjemme, spesielt i perioden april. Covid-19 bakgrunnsvariablene viste situasjonelle endringer, hvor de fleste informanter flyttet hjem til familien sin og hadde hjemmekontor. Et

interessant funn viste seg å være at nesten en tredjedel av informantene hadde erfart symptomer til en psykisk lidelse i løpet av livet.

Studiens mest interessante funn viste seg å være den avhengige variabelen *nostalgi*, som skilte seg signifikant ut i april med mye høyere intensitet enn de andre periodene. Funnet bekrefter H1, og stemmer overens med tidligere forskning og teori som peker på effektene nostalgi kan ha, en varmende psykologisk ressurs som øker under vanskelige perioder (P. Juslin et al., 2010; Lamont et al., 2016; Sedikides et al., 2009; Yeung, 2020; Zhou et al., 2012).

Et overraskende funn i analysene var den avhengige variabelen *musikalsk nytelse*, som skilte seg signifikant ut med høyest intensitet i september. Januar og april viste også høy intensitet av musikalsk nytelse, men det er mulig at økt verdsettelse av rutiner og en tilnærmet lik hverdag som før pandemien, vil ha påvirket informantene til større bevissthet og nytelse av musikklyttingen. Informantene rapporterte samtidig at variabelen *musikkens stemning* var positiv for alle periodene. H2, som gikk ut på at variablene *musikalsk nytelse* og *musikalsk stemning* skilte seg signifikant ut i perioden april, stemte ikke overens. Siden nostalgi økte kraftig i april, er det trolig at det er andre faktorer enn hvilken musikk som spilles som avgjøre de emosjonelle reaksjonene. Situasjonen rundt selve musikklyttingen hadde sannsynligvis en stor del i påvirkningen.

I tråd med Patrik N. Juslin et al. (2008) ser vi de emosjonelle reaksjonene informantene rapporterte både ved og uten musikklytting viste seg å være positive for alle periodene. Dette gjaldt for variablene *musikalske emosjoner*, *ikke-musikalske emosjoner*, *musikalsk emosjonell intensitet*, *ikke-musikalsk intensitet*, *musikalsk emosjonell valens*, og *ikke-musikalsk emosjonell valens*. Når vi ser på ikke-musikalske emosjonelle reaksjoner for perioden april, stemmer ikke resultatene med tidligere forskning og teori som viser til nedsatt livskvalitet hos unge under pandemien våren 2020 (Bekkhuis et al., 2020; Carlsen et al., 2020; Chirikov et al., 2020; Tekna, 2020; Von Soest et al., 2020). Følger vi Chirikov et al. (2020) kan vi likevel forstå resultatene ved at mennesker i tidlige studieløp ikke vil ha like store psykiske påkjenninger som andre studenter og mennesker i senere løp.

Selv om de musikalske emosjonelle reaksjonene ikke stemte overens med H3, viser forskning på musikklytting at det oftest vekker positive emosjoner, uavhengig av situasjonelle endringer (P. Juslin et al., 2010, pp. 608-638; Krause et al., 2020; Randall & Rickard, 2017; Skånland, 2012; Sloboda, 2010; Tan et al., 2017, p. 252; van Goethem, 2010). Et interessant funn viste

seg likevel å være variabelen *musikalsk emosjonell intensitet* i april, hvor økt intensitet fra 0 minutter sammenlignet med 5 minutter musikklytting var stor. Resultatet var ikke signifikant, men gir indikasjoner på at musikklytting i april kan ha vekket sterkere emosjonell intensitet ved musikklytting enn i januar og september. *Musikalsk emosjonell energi* og *ikke-musikalsk emosjonell energi* viste seg å være lav for alle perioder. Dette mønsteret stemte overens med teori som viser til at musikklytting alene ikke gir energifulle emosjoner som når vi lytter sammen med andre (P. Juslin et al., 2010; Sloboda & Juslin, 2010).

Personlighetstesten HEXACO-PI-R viste at informantene i studien scoret høyest på personlighetstrekkene *ærlighet-ydmykhet* og *åpenhet for opplevelser*, i tillegg til å score høyest på skalaen over *altruisme*. Personlighetstrekket *ekstroversjon* scoret lavest. Ikke overraskende viste spesielt personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* seg høyt, siden teori og forskning viser at mennesker som er aktive innen musikalske aktiviteter oftere scorer høyt på dette trekket. Mennesker med dette trekket opplever oftere emosjonelle og fysiske reaksjoner til musikk, og blir lettere nostalgiske (K. Lee & Ashton, 2018; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015). Resultatene av korrelasjonsanalysene mellom personlighetstrekk og avhengige variabler viste flyktige og varierende resultater, uten form for mønstergjentakelse. H4 kan derfor ikke bekreftes, siden ingen tydelige mønster i resultater ble funnet, og antall informanter varierte fra periodene. Forskning og teori viser sammenhenger mellom personlighetstrekk, emosjonelle reaksjoner, musikkpreferanser og opplevelser av musikklytting (Patrik N. Juslin et al., 2008; Nusbaum & Silvia, 2011; Van Tilburg et al., 2015; Vuoskoski & Eerola, 2011). Dette vil trolig ha relasjon til hvordan mennesker opplevde nedstengingen av pandemien våren 2020, selv om studien ikke viste resultater til dette.

6.2. Konklusjon

Hvordan har tiltakene rundt nedstengingen i Norge grunnet covid-19 pandemien endret vaner og emosjoner tilknyttet musikklytting?

Tiltakene som ble iverksatt våren 2020 grunnet koronapandemien endret hverdagen for mange i Norge, både fysisk og psykisk. Resultatene satt i sammenheng med teori og forskning viser at informantenes vaner og emosjoner ved musikklytting ble påvirket av nedstengingen. Dette ble spesielt tydelig for variabelen *nostalgi* som skilte seg ut i april, og derfor sannsynligvis vil ha spilt en viktig rolle under pandemien våren 2020. Vi kan derfor anta at musikklytting

lettere vekket nostalgiske emosjoner og sinnsstemninger i april, enn før og etter nedstengingen. Selv om denne studien ikke undersøkte årsaken til økt nostalgi i perioden april, kan vi spekulere, basert på tidligere teori og forskning, at noe av grunnen til økt nostalgi av musikklytting under nedstengingen våren 2020 var fordi emosjonen har en trøstende effekt som lettere vil vekkes i en vanskelig periode. Nostalgi og musikklytting bærer med seg fordeler som lettere trigges under en vanskelig periode, som en psykologisk mestringsressurs, og gjør at lytteren lettere godtar vanskelige og ukjente perioder i livet (Lamont et al., 2016; Sedikides et al., 2009; Yeung, 2020; Zhou et al., 2012).

Patrik N. Juslin et al. (2008) sin studie om samspillet mellom *lytter, musikk og situasjon* som avgjørende faktorer for hvilke emosjonelle reaksjoner som vekkes hos lytteren, ble brukt som base for denne studies metodiske og teoretiske rammeverk. Med dette som utgangspunkt, kan vi anta at intensiteten av nostalgi ved musikklytting, som så tydelig ble endret i perioden april, muligens er et resultat av den situasjonelle endringen som fant sted i april 2020. Når det gjelder de andre emosjonelle reaksjoner som ble undersøkt ved musikklytting, viste det seg at alle periodene ga positive musikalske emosjonelle reaksjoner. Med utgangspunkt i Patrik N. Juslin et al. (2008), ble det antatt at større skiller i emosjonelle reaksjoner for perioden april ville vise seg i resultatene. Sammen med relevant teori og forskning og resultatene fra denne studien, ser vi i motsetning til Juslin et al. (2008) at musikklytting alene som oftest vil vekke positive emosjonelle reaksjoner, uavhengig av situasjonelle endringer. Siden musikk har muligheter til å gi trøst, fylle sosiale funksjoner, og brukes som et middel for å regulere egne emosjoner, er det trolig at bruk av musikk under en nasjonal nedstenging kan være et viktig hjelpemiddel for å mestre en ny og ensom hverdag (P. Juslin et al., 2010, pp. 608-638; Krause et al., 2020; Randall & Rickard, 2017; Skånland, 2012; Sloboda, 2010; Tan et al., 2017, p. 252; van Goethem, 2010).

6.3. Teoretiske implikasjoner for det musikkvitenskapelige feltet og anbefaling til videre forskning

Denne studien har forsøkt å videreutvikle og skape økt forståelse om hvordan musikklytting i hverdagen påvirker enkelte grupper i samfunnet, emosjonelt og situasjonelt. Det ble satt søkelys på hvordan endringer av situasjonelle faktorer, som sosial nedstenging av samfunnet grunnet koronapandemien, endrer emosjoner og mønster ved lytting av musikk. Selv om studien har hatt søkelys mot det musikkfaglige feltet om musikk og emosjoner, vil det likevel være enkelte resultater og refleksjoner som er med på å gi økt forståelse av hvordan

mennesker opplever og håndterer store endringer i hverdagen, både i et psykologisk og sosiologisk perspektiv. Studiens hovedfunn gir økt kunnskap i hvordan musikklytting i hverdagen kan anses for å være et middel for å skape mening og regulering av emosjoner. I tillegg, viste studien at nostalgi er lettere trigget ved musikklytting i en sosialt nedstengt periode. Disse resultater, sammen med teori og forskning, peker på lytting av musikk som et middel for å håndtere og mestre en vanskelig hverdag.

Å samle inn data ved bruk av ESM gir både muligheter og begrensninger. ESM gir mulighet til å undersøke mønster i hverdagen på en naturlig måte gjennom selvrappotering. For videre forskning ville det være interessant å utforske andre metodiske tilnærminger. Vi vet at musikklytting og emosjonen nostalgi viste sterke sammenhenger i perioden april. Dette hadde vært en innfallsvinkel som hadde vært interessant å utforske videre gjennom andre forskningsdesign og utforminger. Både eksperimentell metode, for å finne årsaker til dette, og kvalitative metoder, for å utforske refleksjon og forståelse, hadde vært spennende innfallsvinkler.

Studien har tydelige begrensninger i utvalget av informanter som ble brukt. Utfordringene datainnsamlingsverktøyet MuPsych skapte, gjorde at antallet informanter var lite og varierende for de ulike innsamlingsperiodene. Det resulterte i at studien ikke kunne konkludere med funn alene, men kun forsterke allerede eksisterende teori og forskning. Det ligger likevel en styrke i å ha valgt en gruppe med homogene trekk. På grunn av likheter i gruppen, vil ikke studien kunne si noe om hvordan musikklytting påvirker og endrer lyttemønster og emosjoner i en populasjon. For videre forskning ville det vært interessant å gjennomføre en studie med et større utvalg, enten i populasjonsstørrelse eller med en annen homogen gruppe. I denne studien ble det funnet resultater til *opplevde symptomer på psykiske lidelser*. På grunna av det få og varierende antallet informanter ble det ikke mulig å gjøre korrelasjonsanalyser mellom variabelen med de andre avhengige variablene. Dette hadde vært en spennende innfallsvinkel til videre forskning, eksempelvis om opplevde symptomer på psykisk lidelse kan korrelere med opplevd nostalgi av musikklytting.

Resultatene av datainnsamlingen viste til utfordringer i korrelasjonsanalysene. Resultatene ga ikke noen gjentakende mønster i signifikante resultater mellom avhengige variabler og periodene. Det er likevel relevant å gjennomføre undersøkelser med personlighetstrekk knyttet opp mot emosjoner og adferd til musikklytting i en krisetid, og kan være med på å gi ny kunnskap om hvordan mennesker opplever verden og hvilke emosjonelle effekter

musikklytting vil kunne gi ulike personlighetstyper (Rentfrow & McDonald, 2010). Det er mulig at mennesker med enkelte personlighetstrekk er mer utsatt for å danne destruktive mønster ved musikklytting i en krisetid. Dette er tema som hadde vært både spennende og viktig å undersøke videre, for å skape mer forståelse om adferd og oppførsel av menneskers musikkbruk og personlighetstrekk. Slike tema vil være viktig i andre sammenhenger enn kun musikkforskning, men også i musikkpraksiser som musikkterapi. Samtidig er det viktig å kartlegge og forstå hvordan musikk kan brukes konstruktivt i eventuelle andre kriseperioder, for å oppnå livsmestring i hverdagen.

Hver innsamlingsperiode ble satt til syv dager, basert på et kompromiss mellom å skaffe tilstrekkelig data, og ha så liten påkjenning for informantene at de ikke gikk lei. Dette begrenset trolig de muligheter som skal til for å undersøke gjentakende lyttemønster mellom hverdag og helg, siden det hadde trengtes en lengre periode med datainnsamling for å finne mønstergjenkjenning av hvordan en typisk uke ville forholdt seg. Siden innsamlingsperioden ble basert på syv dager, og informantene svarte på spørsmål til ulike tider, ble det ikke mulig å undersøke om resultatene ble endret basert på ulikheter mellom ukedager og helger. En interessant videreføring ville vært å utvide innsamlingsperiodene for å undersøke hvordan musikalske og emosjonelle mønster endres fra helg og hverdag, samt hvordan dette endres mellom ulike perioder av året. Ved å samle data over en lengre periode i april, ville det sannsynligvis være lettere å oppdage emosjonelle reaksjoner som lyttemønster og rutiner i hverdagen, og trolig vise til større endringer sammenlignet med januar og september.

Studien undersøkte kun psykologiske emosjonelle reaksjoner ved musikklytting, og ikke eksempelvis kroppslige reaksjoner. Dette er selv om de psykologiske mekanismene inkluderer fysiske reaksjoner som *rhythmic entrainment*, og at det ble vist til forskning om at mennesker med personlighetstrekket *åpenhet for opplevelser* oftere opplever fysiske reaksjoner ved musikklytting (P. Juslin & Västfjäll, 2008; Nusbaum & Silvia, 2011). Det ville vært interessant å undersøke disse ytterligere, siden det kan være med på å gi økt forståelse for hvordan emosjonelle reaksjoner dannes, hvordan intense reaksjoner til musikk skapes, og gi et mer helhetlig bilde av mennesket - fra et psykologisk og kroppslig ståsted. En mulig videreføring hadde vært å legge til spørsmål i MuPsych om opplevde kroppslige reaksjoner først ved 0 minutter og deretter ved 5 minutter, og undersøke endringen.

Denne studien har tatt for seg hvordan musikklytting påvirker lyttemønster og emosjoner før, under og etter den nasjonale nedstengingen. Det ble valgt å kun basere studien på aktiviteten *lytting*, siden det ble ansett som en hverdagslig aktivitet som ikke er avhengig av å være flere

for å gjennomføres, er en musikkaktivitet som er kjent for å gi emosjonelle reaksjoner, og trolig er en aktivitet som er like aktiv uavhengig av situasjonelle endringer. Fordi dette premisset ble satt, ble det samtidig valgt at alle andre musikalske lyttesituasjoner i hverdagen ikke ville være en deltakende del av datainnsamlingen og denne studien. Musikk i hverdagen består av flere situasjoner enn kun musikklytting på egenhånd (Sloboda, 2010). En mulig vinkling kunne ha vært å undersøke andre former for musikalske aktiviteter i hverdagen. Dette ville ha vært med på å skape et bilde av hvordan musikk i sin helhet påvirker mennesker før, under og etter en pandemi. En annen mulig videreutvikling kunne ha vært å utvide hvilke musikalske aktiviteter som undersøkes under en nasjonal nedstenging, slik som hvordan musikkutøvelse påvirker emosjoner og spillemønstre. Det hadde samtidig vært spennende å utforske emosjonelle reaksjoner av musikkutøvelse under en nasjonal nedstenging, og undersøke hvordan restriksjoner med blant annet sosial distansering påvirker og skaper utfordringer, samt andre muligheter for musikkutøvelse i fellesskap.

Selv om denne studien ikke kan konkludere med noen kausalitet, er studier av denne typen viktige. Dette er fordi de er med på å underbygge en del av et større fagfelt og gir et innblikk i hvordan en gruppe mennesker opplever og håndterer en vanskelig periode med bruk av musikk. Til tross for at innsamlingsperioden for denne studien oppfattes unik, er det mulig å trekke paralleller til andre situasjoner som vil kunne være tilnærmet lik. Studier om hvordan covid-19 påvirker mennesker vil derfor ha en nytteverdi ut over kun forståelse av hvordan pandemien påvirker mennesker. Vi må derfor gripe nye muligheter til å studere slike situasjoner, siden det vil gjøre det lettere å forstå hvordan musikk kan bidra til å håndtere ytterligere situasjoner med sosial distansering og isolasjon.

7. Litteraturliste

- Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: The bittersweet history of a psychological concept. *History of psychology, 16*(3), 165.
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B., & Walker, S. (2014). Fitting linear mixed-effects models using lme4. *arXiv preprint arXiv:1406.5823*.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin, 117*(3), 497.
- Bekkhus, M., Von Soest, T., & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – Ensomhet, venner og sosiale medier. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 57*. Retrieved from <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>
- Bretz, F., Hothorn, T., & Westfall, P. (2016). *Multiple comparisons using R*: CRC Press.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hartup, W. W. (1998). *The company they keep: Friendships in childhood and adolescence*: Cambridge University Press.
- Carlsen, E. O., Caspersen, I. H., Ask, H., Brandlistuen, R. E., Trogstad, L., & Magnus, P. (2020). The association between work situation and life satisfaction during the COVID-19 pandemic: prospective cohort study in Norway. *medRxiv*.
- Chirikov, I., Soria, K. M., Horgos, B., & Jones-White, D. (2020). Undergraduate and graduate students' mental health during the COVID-19 pandemic.
- Clarke, E. (2003). Music and psychology.
- Cozby, P., & Bates, S. (2011). *Methods in behavioral research*. 12. uppl. In: New York: McGraw Hill Higher Education.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 35-54). Dordrecht: Springer Netherlands.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion, 6*(3-4), 169-200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion, 10*(2), 159-168.

- Elstad, B., Jansson, D., & Døving, E. (2020). Umiddelbare konsekvenser av Covid-19-pandemien i Norge. En studie av kulturarbeidere. *Skriftserien*, 53-53.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*: sage.
- Folkehelseinstituttet. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv* Retrieved from <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>
- Folkehelseinstituttet. (2020a). FHI presiserer råd om sosial distansering. Retrieved from <https://www.fhi.no/nyheter/2020/fhi-presiserer-rad-om-sosial-distansering/>
- Folkehelseinstituttet. (2020b). Koronavirus – fakta og håndtering i Norge. Retrieved from <https://helsenorge.no/koronavirus/fakta-og-handtering-i-norge>
- Forskningsdata, N. S. f. (2020). Fyll ut meldeskjema for personopplysninger. Retrieved from https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/index.html
- Frøslie, K. F. (2018). Statistisk signifikans. Retrieved from https://snl.no/statistisk_signifikans
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Holdhus, K. (2020). Når krisen kommer, søker vi oss til kunsten. Retrieved from <https://forskersonen.no/kunst-og-litteratur-meninger-musikk/nar-krisen-kommer-soker-vi-oss-til-kunsten/1677508>
- Juslin, P., Liljeström, S., Västfjäll, D., & Lundqvist, L.-O. (2010). How does music evoke emotions? Exploring the underlying mechanisms.
- Juslin, P., & Västfjäll, D. (2008). Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms. *The Behavioral and brain sciences*, 31, 559-575; discussion 575. doi:10.1017/S0140525X08005293
- Juslin, P. N. (2016). Emotional reactions to music. *S. Hallam, I. Cross, y M. Thaut (Edts.), The Oxford Handbook of Music Psychology*, 197-213.
- Juslin, P. N. (2019). *Musical emotions explained: Unlocking the secrets of musical affect*: Oxford University Press, USA.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An Experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music, and Situation. *Emotion*, 8(5), 668-683. doi:10.1037/a0013505
- Kalleberg, R., Balto, A., Cappelen, A., Nagel, A., Nymo, H., Rønning, H., & Nagell, H. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. *Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer*, 5-35.

- Krause, A. E., Dimmock, J., Rebar, A. L., & Jackson, B. (2020). Music listening predicted improved life satisfaction in university students during early stages of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*, 4022.
- Lamont, A., Greasley, A., & Sloboda, J. (2016). Choosing to hear music: Motivation, process, and effect.
- Launay, J. (2015). Musical sounds, motor resonance, and detectable agency. *Empirical musicology review: EMR, 10*(1-2), 30.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(6), 421.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2018). Psychometric Properties of the HEXACO-100. *Assessment, 25*(5), 543-556. doi:10.1177/1073191116659134
- Lexico, O. Nostalgia. Retrieved from <https://www.lexico.com/definition/nostalgia>
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST mood adjective checklist. *British journal of psychology, 81*(1), 17-42.
- McCrae, R. R. (2007). Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. *Motivation and Emotion, 31*(1), 5-11.
- Müller, V., & Lindenberger, U. (2011). Cardiac and respiratory patterns synchronize between persons during choir singing. *PloS one, 6*(9), e24893.
- Nusbaum, E. C., & Silvia, P. J. (2011). Shivers and Timbres: Personality and the Experience of Chills From Music. *Social Psychological and Personality Science, 2*(2), 199-204. doi:10.1177/1948550610386810
- Overy, K., & Molnar-Szakacs, I. (2009). Being together in time: Musical experience and the mirror neuron system. *Music perception, 26*(5), 489-504.
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2012). Development and trial of a mobile experience sampling method (m-ESM) for personal music listening. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal, 31*(2), 157-170.
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2017). Reasons for personal music listening: A mobile experience sampling study of emotional outcomes. *Psychology of Music, 45*(4), 479-495.
- Regjeringen.no. (2020). Tidslinje: myndighetenes håndtering av koronasituasjonen. Retrieved from <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/tidslinje-koronaviruset/id2692402/>
- Rentfrow, P. J., & McDonald, J. A. (2010). Preference, personality, and emotion.

- RStudio. (2021). RStudio. Retrieved from <https://www.rstudio.com/>
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*: Universitetsforlaget.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., & Zhou, X. (2009). Buffering acculturative stress and facilitating cultural adaptation: Nostalgia as a psychological resource.
- Skånland, M. S. (2012). *A technology of well-being. A qualitative study on the use of MP3 players as a medium for musical self care*: Norwegian Academy of Music.
- Sloboda, J. A. (2010). Music in everyday life: The role of emotions.
- Sloboda, J. A., & Juslin, P. N. (2010). At the interface between the inner and outer world. *Handbook of music and emotion*, 73-97.
- Svartdal, F. (2018). Mestring. Retrieved from <https://snl.no/mestring>
- Svartdal, F. (2020). Empati. Retrieved from <https://snl.no/empati>
- Tan, S.-L., Pfordresher, P., & Harré, R. (2017). *Psychology of music: From sound to significance*: Routledge.
- Tekna. (2020). *Undersøkelse om psykisk helse blant studentmedlemmer 10-16. JUNI 2020*. Retrieved from <https://www.tekna.no/contentassets/6a09b304cf4a4dee98926e89039d2f3e/ferdig-rapport-undersokelse-psykisk-helse-blant-studentene-2020.pdf>
- van Goethem, A. (2010). Affect regulation in everyday life.
- Van Tilburg, W. A., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2015). The mnemonic muse: Nostalgia fosters creativity through openness to experience. *Journal of Experimental Social Psychology*, 59, 1-7.
- Von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W., & Sletten, M. A. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2011). The role of mood and personality in the perception of emotions represented by music. *cortex*, 47(9), 1099-1106.
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X., & Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General hospital psychiatry*, 33(1), 75-77.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 975.
- Yeung, T. Y.-C. (2020). Did the COVID-19 Pandemic Trigger Nostalgia? Evidence of Music Consumption on Spotify. *Evidence of Music Consumption on Spotify (August 21, 2020)*.

Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494.

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. (2012). Heartwarming memories: Nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion*, 12(4), 678.

Vedlegg 1

Informert samtykkeskjema

Navnet på studien: Masterprosjekt i musikk og emosjoner

Ansvarlig: Hanne Myklebost Nordengen, Universitetet i Oslo (e-mail: hannmnor@student.imv.uio.no)

Bakgrunn og mål med studien

Målet med dette masterprosjektet er å teste hvordan musikk påvirker våre emosjoner når vi lytter til musikk. Målet for å teste dette er å utvikle og se på hvordan musikk og emosjoner henger sammen for videre forskning innen musikkpsykologi. Grunnen til at selve hypotesen ikke blir nevnt nå er for å ikke påvirke de som er informanter til denne studien.

Hva vil du bli spurt om?

I starten av undersøkelsen vil du først få en rekke spørsmål for å samle informasjon om generell bakgrunn, musikalsk bakgrunn og kartlegge personlighet. Dette gjøres i fellesskap før undersøkelsen faktisk starter.

I løpet av de to ukene du kommer til å være med på undersøkelsen, vil du få spørsmål med mellomrom når du lytter til musikk. Du vil også få enkelte spørsmål i løpet av dagen uavhengig om du lytter til musikk eller ikke. Når du lytter til musikk via din valgte musikkapplikasjon, vil du med mellomrom få spørsmål om hvilke emosjoner du kjenner på, grunner til å lytte til musikk og hva du gjør. Om du lytter til musikk i mer enn 5 minutter vil du få gjentakende spørsmål om dine emosjoner tilknyttet musikken.

Heldige og uheldige utfall av å delta i eksperimentet.

Deltakelse i denne studien skal ikke resultere i noen uheldige utfall.

Hvordan vil svarene dine bli håndtert?

Dataene som samles vil kun bli brukt til dette masterprosjektet, med hensikt å studere videre hvordan musikk og emosjoner henger sammen. Undersøkelsen er anonym og det vil ikke bli samlet identifiserende informasjon gjennom å bruke appen MuPsych. På grunn av dataens anonymitet vil ikke individuelle responser kunne bli identifisert fra rapporter eller publikasjoner.

Deltakelse i studien.

Deltakelse i studien er helt valgfritt. Du kan velge å avslutte din deltakelse når som helst uten å oppgi en grunn eller få noen konsekvenser. Du kan trekke deg fra undersøkelsen å få din data slettet helt frem til du forlater eksperimentet. Grunnet anonym data, kan ikke dataene dine bli identifisert etter dette.

Personvern

Det vil ikke samles informasjon som kan bli brukt til å identifisere deg. Det er kun de svarene du oppgir i løpet av undersøkelsene som vil bli lagret. Om du gir informasjon som kan klassifiseres som identifiserende data vil dette ikke bli lagret sammen med dine svar i appen, og vil ikke kunne kobles sammen.

Videreføring av data etter endt undersøkelse

Svarene du gir i appen vil bli sammenlignet og kombinert med de andre informantene som deltar i undersøkelsen. Alt er anonymiserte data som kommer til å bli brukt for å se etter likheter og sammenhenger mellom hypotese og resultat. Informasjonen du oppgir vil være umulig å identifisere eller assosiere med deg.

Resultatene av studien

Om du ønsker å motta informasjon om resultatene til masteroppgaven, eller få tilgang til selve masteroppgaven etter at studien er fullført, vennligst kontakt med Hanne Myklebost Nordengen på mail eller telefon.

Jeg har lest og forstått informasjonen ovenfor og vil delta i prosjektet.

Ja/Nei

Vedlegg 2

M-ESR

0 minutter

Format: sliders

1. Hvilket humør er du i nå?
 - a. Gradering av "humør" (Negativ - nøytral - positiv)
 - b. Gradering av "Energi" (svært lav - svært høy)

Format: multiple-option list

2. Hvordan føler du deg nå?
 - a. Bekymret
 - b. Engstelig
 - c. Håpefull
 - d. Kjedsomhet
 - e. Motivert
 - f. Nostalgisk
 - g. Nøytral(ingen emosjon)
 - h. Nysgjerrig
 - i. Rolig
 - j. Selvsikker
 - k. Skamfull
 - l. Stolt
 - m. Stresset
 - n. Takknemlig
 - o. Tilfreds
 - p. Andre...

Format: Sliders

3. Hvor <EMOSJON> føler du deg?
 - a. Gradering av «Ikke i det hele tatt» til «Veldig»

Format: Single-option list

4. Hvem lytter?
 - a. Bare meg (høytalere)
 - b. Bare meg (hodetelefoner)
 - c. Partner/Ektefelle
 - d. Venn(er)
 - e. Familiemedlem(mer)
 - f. Kollegaer/Arbeidskamerater
 - g. Fremmede/Andre

Format: Single-option list

5. Hvor er du?

- a. Hjemme
- b. På jobb
- c. På Reise/Pendler
- d. Skole/Universitet
- e. Butikk/Marked
- f. Restaurant/Café
- g. Hjemme hos noen andre
- h. annet (inne)
- i. annet (ute)

Format: Single-option list

6. Hva gjør du?

- a. Er Romantisk
- b. Lager mat
- c. kreativ kunst/Hobbyer
- d. Sykler
- e. Danser
- f. Spiser
- g. Trener/Sport
- h. Fokusert musikklytting
- i. Gaming/Underholdning
- j. Skal legge seg/forsøker å sove
- k. Steller seg/Selvpleie
- l. Husarbeid
- m. I en bil (pendler)
- n. I en bil (biltur)
- o. I et møte
- p. Ingenting/Venter
- q. Buss/Tog/Fly
- r. Fysisk Arbeid
- s. Leser
- t. Slapper av/Meditasjon
- u. Løper/Jogger
- v. Shopper
- w. Sosialiserer (uformelt)
- x. Sosialiserer (fest)
- y. Tar vare på unger
- z. Tenker/Problemløsning
- æ. Våkner opp
- ø. Går tur
- å. Surfer på nettet
- aa. Arbeider/Studerer

5 minutter

Format: Sliders

1. Hvilket humør er du i nå?
 - a. Gradering av «Humør», fra «Negativ» til «Nøytral» til «Positiv»
 - b. Gradering av «Energi», fra «Svært lav» til #Svært høy»
2. Hvor <EMOSJON> føler du deg?
 - a. Ikke i det hele tatt – Veldig
3. Hvor nostalgisk føler du deg?
 - a. Gradering fra «ikke noe» til «i stor grad».

Format: Sliders

4. Om musikken:
 - a. Gradering av «musikkens stemning», fra «Negativ» til «Nøytral» til «Positiv»
 - b. Gradering av musikkens energi «Lav energi» til «Høy Energi»
5. Hvor mye oppmerksomhet har du til musikken?
 - a. Gradering av «Ingenting» til «Fullstendig»
6. Hvor kjent er du med musikken?
 - a. Gradering av «Ikke i det hele tatt» til «Veldig kjent»
7. I hvor stor grad nyter du musikken?
 - a. Gradering av «Ikke i det hele tatt» til «Veldig mye»
8. Hvor passende er musikken for å <AKTIVITET>?
 - a. Gradering av «Ikke i det hele tatt» til «veldig passende»

Format: Sliders

9. Fikk du noen assosiasjoner til musikken du lyttet til?
 - a. Gradering av «Negativ» til «Nøytral» til «Positiv»
10. Var du bevisst i ditt valg av musikk du lyttet til?
 - a. Gradering av «Ikke i det hele tatt» til «Veldig mye»

Format: Multiple-option list

11. Hvorfor lytter du til musikk?
 - a. For mitt <HUMØR> humør
 - b. Ingenting/Venter
 - c. For kjedsomhet/Vane
 - d. For underholdning/Fornøyelse
 - e. For avslapning
 - f. For å øke energien
 - g. For tenking/Refleksjon
 - h. For å fokusere på musikken
 - i. Å lytte med <LYTTER>

Format: Single-option list

12. Hvorfor lytter du?
- a. For inspirasjon
 - b. For motivasjon
 - c. For å være kreativ/å drømme
 - d. For å tømme tankene mine
 - e. For å tenke på hvem jeg er
 - f. For å øke selvtilliten/selvfølelsen
 - g. For å føle kontroll
 - h. En distraksjon

Format: Single-option list

13. Var det også en emosjonell grunn?
- a. For å føle mindre <EMOSJON>
 - b. For å føle mer <EMOSJON>
 - c. For å opprettholde <EMOSJON>
 - d. For å føle seg bedre
 - e. For å føle seg verre
 - f. For avslapning
 - g. For å øke energien
 - h. Det var ingen emosjonell grunn

Vedlegg 3

NM-ESR

Format: Single-option list

1. Hvordan er været nå?
 - a. sol/klarvær
 - b. lettskyet
 - c. delvis skyet/overskyet/tåke
 - d. lett regn
 - e. regn
 - f. kraftig regn
 - g. sludd
 - h. lett snø
 - i. snø
 - j. kraftig snø
 - k. lette regnbyger
 - l. regnbyger
 - m. kraftige regnbyger
 - n. Storm
 - o. Lyn og torden

Format: Single-option list

1. Hvordan vil du beskrive lysforholdet utenfor nå?
 - a. dagslys
 - b. skymt/skumring
 - c. mørkt
 - d. annet

Format: Single-option list

1. Hva er temperaturen ute nå (målt i Celsius)?
 - a. Under -10 Celsius grader
 - b. Mellom -9 og 0 grader
 - c. mellom 1-10 grader
 - d. mellom 11-20 grader
 - e. over 21 grader

Vedlegg 4

Undersøkelse

Generell bakgrunn

Format: Open text

1. Alder
 - a. -

Format: Single-option list

1. Kjønn
 - a. Mann
 - b. Kvinne
 - c. Annet/Vil helst ikke svare

Format: Single-option list

2. utdanning (velg der du er nå)
 - a. Grunnskole
 - b. Videregående skole (studiespesialiserende)
 - c. Fagbrev
 - d. årsstudium/folkehøgskole/1.gangstjeneste i forsvaret
 - e. 2-3 år høyere utdanning (bachelor etc)
 - f. 4 år høyere utdanning
 - g. 5 år eller mer høyere utdanning (master etc)

Musikalsk bakgrunn

Format: Single-option list

3. Spiller du et instrument?
 - a. Ja
 - b. nei

Hvis ja:

format: Open text

4. Hvor mange instrument spiller du?
 - a. -

format: Open text

5. Hvor lenge har du spilt ditt hovedinstrument?
 - a. -

Format: Single-option list

6. Hvor mye øver du?
- a. Under 1 time i uka
 - b. mellom 2-5 timer i uka
 - c. mellom 6-10 timer i uka
 - d. mellom 11-20 timer i uka
 - e. mer enn 20 timer i uka

Format: Multiple-option list

7. Når på døgnet liker du best å spille musikk (ikke teknisk øving)
- a. tidlig på morgenen (mellom klokken 06.01-09.00)
 - b. formiddag (mellom 09.01-12.00)
 - c. midt på dagen (mellom 12.01-15.00)
 - d. Ettermiddagen (mellom 15.01-18.00)
 - e. tidlig kveld (18.01-21.00)
 - f. Sen kveld (21.01-00.00)
 - g. Natt (00.01-03.00)
 - h. Natt/tidlig morgen (03.01-06.00)

For alle:

Format: Single-option list

8. Komponerer du musikk?
- a. ja
 - b. nei

Hvis ja:

Format: Multiple-option list

9. Når på døgnet liker du best å komponere?
- a. tidlig på morgenen (mellom klokken 06.01-09.00)
 - b. formiddag (mellom 09.01-12.00)
 - c. midt på dagen (mellom 12.01-15.00)
 - d. Ettermiddagen (mellom 15.01-18.00)
 - e. tidlig kveld (18.01-21.00)
 - f. Sen kveld (21.01-00.00)
 - g. Natt (00.01-03.00)
 - h. Natt/tidlig morgen (03.01-06.00)

For alle:

Format: Single-option list

10. Hvor mye tid bruker du til å lytte til musikk? (gjennomsnitt)
- a. under 1 time i uka
 - b. Mellom 2-6 timer i uka

- c. Mellom 1-3 timer hver dag
- d. Mellom 3-5 timer hver dag
- e. Mer enn 5 timer hver dag

Format: Single-option list

11. Hvilken betydning mener du musikk har for deg?
- a. Liten til ingen betydning
 - b. Litt til noe betydning
 - c. noe til mye betydning
 - d. svært stor betydning

Format: Multiple-option list

12. Når på døgnet lytter du mest til musikk?
- a. tidlig på morgenen (mellom klokken 06.01-09.00)
 - b. formiddag (mellom 09.01-12.00)
 - c. midt på dagen (mellom 12.01-15.00)
 - d. Ettermiddagen (mellom 15.01-18.00)
 - e. tidlig kveld (18.01-21.00)
 - f. Sen kveld (21.01-00.00)
 - g. Natt (00.01-03.00)
 - h. Natt/tidlig morgen (03.01-06.00)

Format: Single-option list

13. Hvor ofte går du på konsert/musikalske opplevelser? (gjennomsnitt)
- a. 1 konsert eller mindre i løpet av et år
 - b. mellom 2-6 konserter i året
 - c. mellom 6-12 konserter i året
 - d. 1-4 ganger i måneden
 - e. mer enn 1 gang i uka

Format: Multiple-option list

14. Har du noe utdanning innen musikkrelaterte skoler, emner eller studier?
- a. nei
 - b. kulturskole
 - c. Musikklinje på videregående
 - d. folkehøgskole med musikk som fokus
 - e. enkeltemner fra høgskole/universitet som er relatert til musikkfaget (utøvende, musikkvitenskap, musikkterapi, musikkpedagogikk etc)
 - f. Opp til 60 stp i høyere utdanning i noe som er relatert til musikkfaget (utøvende, musikkvitenskap, musikkterapi, musikkpedagogikk etc)
 - g. mer enn 60 stp (bachelor, master o.l) i høyere utdanning som er relatert til musikkfaget (utøvende, musikkvitenskap, musikkterapi, musikkpedagogikk etc)

Vedlegg 5

COVID-19 NM-ESR

Format: Single-option list

1. Har du vært ute i dag?
 - a. Ja
 - b. Nei

Format: Single-option list

2. Har du hatt kontakt med andre mennesker i dag?
 - a. Ja, med de jeg bor med
 - b. Ja, med andre venner/familie/annet som jeg ikke bor med
 - c. Nei, eller kun gjennom butikk/annet
 - d. Annet

Format: Open-text

3. Om "annet" Hvordan da (med hvem og i hvilken situasjon?)
 - a. Open text

Format: Single-option list

4. Innen Helsenorge sine grupperinger, i hvilken situasjon er du i nå ?
 - a. Frisk
 - b. Frisk, men i risikogruppen
 - c. Forkjølet eller symptomer (også milde)
 - d. Karantene
 - e. Syk eller smittet (isolasjon)

Vedlegg 6

COVID-19 Undersøkelse

Format: Single-Option list

1. Hvem bor du med nå i denne perioden?
 - a. Familie
 - b. Kollektiv
 - c. Samboer
 - d. Alene
 - e. Annet

Format: Single-option list

2. Hvor mange bor i husstanden, deg selv inkludert
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
 - f. 6
 - g. 7
 - h. 8
 - i. 9
 - j. 10 eller mer

Format: Single-option list

3. Hvilken form for bolig bor du i?
 - a. Enebolig
 - b. Rekkehus
 - c. Leilighet
 - d. Rom i bofellesskap/hybel
 - e. annet

Format: Single-option list

4. Er du eller noen i din husstand i risikosonen for å bli smittet av koronaviruset?
 - a. Ja
 - b. Nei

Format: Single-option list

5. Har du blitt påvist smitte av koronaviruset?
 - a. Ja
 - b. Nei

Format: Single-option list

6. Har noen i din familie blitt påvist smitte av koronaviruset?
 - a. Ja
 - b. Nei

Format: Single-option list

7. Innen Helsenorge sine grupperinger, i hvilken situasjon er du i nå ?
- a. Frisk
 - b. Frisk, men i risikogruppen
 - c. Forkjølet eller symptomer (også milde)
 - d. Karantene
 - e. Syk eller smittet (isolasjon)

Format: Single-option list

8. Hva er din status per i dag?
- a. Hjemmekontor (arbeid)
 - b. Hjemmekontor (student)
 - c. Arbeid innen helse
 - d. Arbeid innen andre yrker hvor man ikke kan jobbe hjemme
 - e. Permittert (arbeidsledig)
 - f. Sykemeldt
 - g. Annet

Format: Single-option list

9. Har du/Har du tidligere hatt symptomer på en psykisk lidelse (eks. depresjon, bipolar lidelse, angst, spiseforstyrrelse)?
- a. Ja
 - b. Nei
 - c. Vil helst ikke svare

HEXACO-PI-R

(SELVRAPPORTERINGSSKJEMA)

© Kibeom Lee, Ph.D., & Michael C. Ashton, Ph.D.

Instruksjon

De påfølgende sidene inneholder en rekke påstander om deg. Vennligst les hver påstand og bestem i hvilken grad du er enig eller uenig med påstanden. Skriv ned ditt svar foran hver enkelt påstand ved å bruke følgende skala:

- 5 = svært enig
- 4 = enig
- 3 = verken enig eller uenig
- 2 = uenig
- 1 = svært uenig

Vennligst besvar hver eneste påstand, selv om du ikke er helt sikker på ditt svar.

Vennligst angi følgende informasjon om deg selv:

Kjønn (sett ring): Kvinne Mann

Alder: _____ år

1 = svært uenig 2 = uenig 3 = verken enig eller uenig 4 = enig 5 = svært enig

- 1 _____ Jeg ville kjedet meg ganske mye på et kunstgalleri.
- 2 _____ Jeg rydder ganske ofte kontoret eller hjemmet mitt.
- 3 _____ Selv mot personer som virkelig har gjort meg urett, bærer jeg sjelden nag.
- 4 _____ I det store og det hele føler jeg meg tilfreds med meg selv.
- 5 _____ Jeg vil føle meg redd hvis jeg måtte reise i dårlige værforhold.
- 6 _____ Hvis jeg vil ha noe fra en person jeg misliker, vil jeg være svært snill mot den personen for å få det jeg vil ha.
- 7 _____ Jeg er interessert i å lære om andre lands historie og politikk.
- 8 _____ Når jeg jobber, setter jeg meg ofte ambisiøse mål.
- 9 _____ Folk forteller meg noen ganger at jeg er for kritisk til andre.
- 10 _____ Jeg gir sjelden uttrykk for mine egne meninger i gruppemøter.
- 11 _____ Noen ganger klarer jeg ikke å stoppe og bekymre meg over små ting.
- 12 _____ Hvis jeg visste at jeg aldri kunne bli tatt, ville jeg være villig til å stjele ti millioner norske kroner.
- 13 _____ Jeg ønsker en jobb som krever å følge en rutine fremfor å være kreativ.
- 14 _____ Jeg ser ofte over arbeidet mitt flere ganger for å finne alle feil.
- 15 _____ Folk sier noen ganger til meg at jeg er altfor sta.
- 16 _____ Jeg unngår "small talk" med andre.
- 17 _____ Når jeg lider som følge av en smertefull opplevelse, trenger jeg andre for å føle meg vel.
- 18 _____ Å ha mye penger er ikke spesielt viktig for meg.
- 19 _____ Jeg synes at å følge med på radikale ideer er å kaste bort tiden.
- 20 _____ Jeg tar beslutninger basert på følelser i øyeblikket fremfor grundige overveielser.
- 21 _____ Folk ser på meg som en person med kort lunte.
- 22 _____ Jeg er energisk nesten hele tiden.
- 23 _____ Jeg føler for å gråte når jeg ser andre personer gråter.
- 24 _____ Jeg er en helt vanlig person som ikke er noe bedre enn andre.
- 25 _____ Jeg ville ikke bruke tiden min på å lese en bok poesi.
- 26 _____ Jeg planlegger og organiserer ting for å unngå kaos i siste liten.
- 27 _____ Min holdning overfor andre som har behandlet meg dårlig er å tilgi dem og å legge det bak meg.
- 28 _____ Jeg tror de aller fleste mennesker liker noen aspekter ved min personlighet.
- 29 _____ Det gjør meg ikke noe å gjøre jobber som involverer farlig arbeid.
- 30 _____ Jeg vil ikke bruke smiger for å få en lønnsøkning eller forfremmelse på jobben, selv om jeg tenkte det vil lykkes.

Fortsett...

1 = svært uenig 2 = uenig 3 = verken enig eller uenig 4 = enig 5 = svært enig

- 31 _____ Jeg liker å se på kart over forskjellige steder.
- 32 _____ Når jeg prøver å nå et mål, presser jeg meg selv ofte veldig hardt.
- 33 _____ Vanligvis aksepter jeg andre personers feil og mangler uten å klage på dem.
- 34 _____ I sosiale situasjoner er jeg vanligvis den som først tar initiativ.
- 35 _____ Jeg bekymrer meg mye mindre enn folk flest.
- 36 _____ Jeg ville bli fristet til å kjøpe tyvegods hvis jeg hadde det trangt økonomisk.
- 37 _____ Jeg ville trives med å skape et kunstverk, slik som en roman, sang eller maleri.
- 38 _____ Når jeg arbeider med noe, bryr jeg meg ikke mye om små detaljer.
- 39 _____ Når noen er uenige med meg, er jeg som oftest svært fleksibel i mine meninger.
- 40 _____ Jeg trives med å ha mange mennesker rundt meg som jeg kan snakke med.
- 41 _____ Jeg kan takle vanskelige situasjoner uten å trenge følelsesmessig støtte fra noen andre.
- 42 _____ Jeg vil gjerne bo i et dyrt, eksklusivt nabolag.
- 43 _____ Jeg liker personer som har ukonvensjonelle synspunkter.
- 44 _____ Jeg gjør mange feil fordi jeg ikke tenker før jeg handler.
- 45 _____ Selv når noen behandler meg særs dårlig, blir jeg sjeldent sint.
- 46 _____ Jeg føler meg som oftest lystig og optimistisk.
- 47 _____ Når noen jeg kjenner godt er ulykkelig, kan jeg selv nesten føle den personens smerte.
- 48 _____ Jeg ønsker ikke at andre skal behandle meg som om jeg er bedre enn dem.
- 49 _____ Hvis jeg hadde muligheten, ville jeg like å dra på en konsert med klassisk musikk.
- 50 _____ Folk tuller ofte med meg på grunn av rotet på rommet eller kontoret mitt.
- 51 _____ Hvis noen har fort meg bak lyset en gang, vil jeg alltid være mistenksom mot han/henne.
- 52 _____ Jeg føler at jeg er en upopulær person.
- 53 _____ Når det kommer til fysiske farer, er jeg svært redd.
- 54 _____ Hvis jeg vil ha noe fra noen, vil jeg le av den personens dårligste vitser.
- 55 _____ Jeg ville kjedet meg svært mye av en bok om vitenskapens og teknologiens historie.
- 56 _____ Når jeg setter meg et mål, ender jeg ofte opp med å slutte uten å ha oppnådd det.
- 57 _____ Jeg er mild når jeg dommer andre mennesker.
- 58 _____ Når jeg er en del av en gruppe, er jeg ofte den som uttaler seg på vegne av gruppen.
- 59 _____ Jeg har sjelden, eller aldri, problemer med å sove på grunn av stress eller angst.
- 60 _____ Jeg vil aldri ta i mot en bestikkelse, ikke engang hvis den var svært stor.

Fortsett...

1 = svært uenig 2 = uenig 3 = verken enig eller uenig 4 = enig 5 = svært enig

- 61 _____ Folk har ofte fortalt meg at jeg har en livlig fantasi.
- 62 _____ Selv om det går på bekostning av tid, forsøker jeg alltid å være nøyaktig i mitt arbeid.
- 63 _____ Når andre forteller meg at jeg tar feil, er min første reaksjon å argumentere mot dem.
- 64 _____ Jeg foretrekker jobber som innebærer aktiv sosial interaksjon fremfor jobber som innebærer å arbeide alene.
- 65 _____ Når jeg føler meg bekymret over noe, ønsker jeg å dele bekymringen med en annen person.
- 66 _____ Jeg ønsker å bli sett kjørende rundt i en veldig dyr bil.
- 67 _____ Jeg ser på meg selv som en noe eksentrisk person.
- 68 _____ Jeg tillater ikke mine impulser å styre min atferd.
- 69 _____ Folk flest blir fortere sinte enn meg.
- 70 _____ Folk forteller meg ofte at jeg bør prøve å bli litt mer lystig.
- 71 _____ Jeg kjenner sterke følelser når noen som er meg nær kommer til å være borte i lang tid.
- 72 _____ Jeg mener jeg har rett til mer respekt enn gjennomsnittsmennesket.
- 73 _____ Noen ganger liker jeg bare å se på vinden som blåser i trærne.
- 74 _____ Når jeg jobber, har jeg noen ganger vansker fordi jeg er uorganisert.
- 75 _____ Jeg synes det er vanskelig fullt og helt å tilgi noen som har vært slemme mot meg.
- 76 _____ Jeg føler av og til at jeg er en verdiløs person.
- 77 _____ Selv i en nødssituasjon ville jeg ikke blitt grepet av panikk.
- 78 _____ Jeg vil ikke late som om jeg liker noen bare for å få den personen til å gjøre tjenester for meg.
- 79 _____ Jeg har egentlig aldri likt å se i leksikon.
- 80 _____ Jeg gjør kun det arbeidet som trengs for å komme meg igjennom.
- 81 _____ Selv når andre personer gjør mange feil, sier jeg sjeldent noe negativt.
- 82 _____ Jeg blir ofte svært selvbevisst når jeg snakker foran en gruppe mennesker.
- 83 _____ Jeg blir veldig engstelig når jeg venter på å få høre om en viktig beslutning.
- 84 _____ Jeg ville være fristet til å bruke falske penger hvis jeg var sikker på å slippe unna med det.
- 85 _____ Jeg ser ikke på meg selv som en kunstnerisk eller kreativ type.
- 86 _____ Folk kaller meg ofte en perfeksjonist.
- 87 _____ Jeg synes det vanskelig å inngå kompromiss med andre personer når jeg virkelig tenker jeg har rett.
- 88 _____ Det første jeg alltid gjør på et nytt sted er å skaffe meg venner.
- 89 _____ Jeg drofter sjelden problemene mine med andre personer.
- 90 _____ Jeg ville fått masse glede av å eie dyre luksusvarer.

Fortsett...

1 = svært uenig 2 = uenig 3 = verken enig eller uenig 4 = enig 5 = svært enig

- 91 _____ Jeg synes det er kjedelig å diskutere filosofi.
- 92 _____ Jeg foretrekker å gjøre det som faller meg inn i stedet for å holde meg til en plan.
- 93 _____ Jeg synes det er vanskelig å besinne meg når noen fornærmer meg.
- 94 _____ Folk flest er mer optimistiske og dynamiske enn det jeg generelt er.
- 95 _____ Jeg forblir følelsesmessig upåvirket selv i situasjoner hvor folk flest blir veldig sentimentale.
- 96 _____ Jeg vil at andre skal vite at jeg er en viktig person med høy status.
- 97 _____ Jeg føler sympati for folk som har vært mindre heldige i livet enn meg.
- 98 _____ Jeg forsøker å gi sjenerøst til de som trenger det.
- 99 _____ Det ville ikke gjort meg noe å skade noen jeg ikke liker.
- 100 _____ Folk ser på meg som en kaldhjertet person.