



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

Bokmål

EKSAMENSINNLEVERING

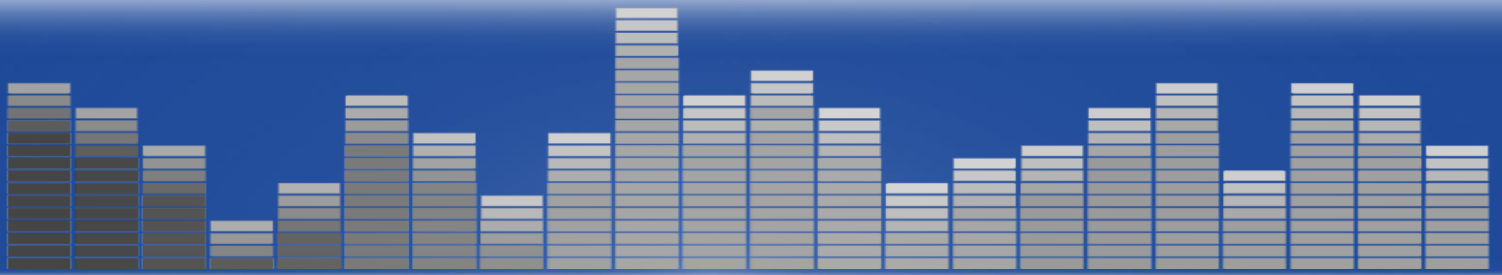
Emnekode: MACREL-OPG
Emnenavn: Masteroppgave
Eksamensdel: Hjemmeeksamen
Leveringsfrist: 01.06.2016 kl 14:00
Kandidatnummer: 9

Veileders navn : *Kari Holdhus*

Vi minner om regler for plagiering og fusk, husk spesielt på:

1. At teksten ikke tidligere har vært brukt til skriftlige innleveringer ved Høgskolen Stord/Haugesund eller annet lærested.
2. At du ikke gjengir andres arbeid uten at dette er oppgitt ved litteraturhenvisning.
3. At du ikke gjengir eget tidligere arbeid uten at dette er oppgitt ved litteraturhenvisning.
4. At du oppgir alle referanser/kilder (også hentet fra Internett) i litteraturlisten.
5. At du markerer sitater med anførselstegn eller innrykk og anviser hvor sitatet er hentet.

Brudd på disse punktene er å betrakte som fusk. Vi viser til Lov om universiteter og høyskoler § 4-7 og § 4-8, Forskrift om studier og vurdering for Høgskolen Stord/Haugesund § 5-1 og til og Retningslinjer for behandling av fusk ved Høgskolen Stord/Haugesund.



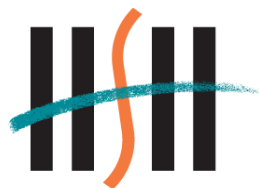
Musikk som studieverktøy

Et innblikk i studenters bruk av musikk til studieaktiviteter

Kristian Johnsen Haaberg

Mastergrad i Kreative fag og læreprosesser

Våren 2016 - Høgskolen Stord/Haugesund



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

Sammendrag

Mål: Formålet med denne oppgaven var å finne ut hva som kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner. Tidligere forskning har vist både positive og negative sider ved bakgrunnsmusikk og forskningsområdet er relativt lite utforsket etter fremveksten av moderne musikklytting med strømming og mobile enheter.

Deltakere: Seks studenter ved Høgskolen Stord/Haugesund, alle i tyveårene, deltok i studien etter forespørsel på e-post. Deltakerne ble valgt på bakgrunn av «purposive sampling». Deltakerne representerte fem forskjellige utdanningsretninger ved Høgskolen og ble valgt etter kriterier jeg satte på forhånd for å sikre innsamlingen av relevant data.

Metode: Semi-strukturerte kvalitative intervjuer ble brukt for å samle inn data, opptakene ble så transkribert og analysert ved hjelp av HyperResearch.

Resultat: Analysen av intervjuene avslørte flere interessante funn, de mest fremtredende funnene var at studenter bruker musikk som et verktøy på en passiv, ubevisst måte som de har vanskelig for å forklare når de blir spurt om det. I tillegg bruker noen musikk på en aktiv måte for å isolere seg fra omverdenen og fra egne følelser og negative tanker. Det var også indikasjoner på at lesing stiller høyere krav til musikken en skrivning gjør, spesielt var det fokus på vokal og hvordan den kan forstyrre. I tillegg kan det virke som at å skrive til musikk er mer utbredt enn å lese til musikk.

Konklusjon: Funnene indikerer at for noen studenter blir musikk brukt som et verktøy i studiesituasjoner for å øke egen velvære og motivasjon, for å isolere seg fra omverdenen i en egen «boble» og for å unngå å kjede seg. Jeg argumenterer for bruken av personalisert musikk i skole- og eksamenssituasjoner, ettersom undersøkelsen har gitt meg mer innsyn i dette feltet. Til slutt diskuteres muligheter for videre forskning.

Emneord: Bakgrunnsmusikk, studiehverdag, studentvaner, musikkpreferanser

Abstract

Objective: The aim of the study was to research what might characterize students' usage of music in study situations and reasons to use it. Previous studies have shown both positive and negative sides to background music and the research area is relatively uncharted after the advent of modern music listening with streaming and mobile devices.

Participants: Six students at a community college in Norway, all in their twenties, were recruited into this study by means of purposive sampling. They represented five different educational directions at Høgskolen Stord/Haugesund community college and were chosen based on a set of criteria to ensure gathering of relevant data.

Methods: Semi-structured qualitative interviews were used during the data collection process; the data was then transcribed and analyzed with HyperResearch.

Results: The analysis of the interviews revealed several interesting findings, chief amongst them that students use music as a study tool in a passive, subconscious way that they find hard to explain. In addition, they use music in an active way as a means of isolating themselves from the environment and as a distraction from their own negative feelings or impulses. There was also indication that reading to music demanded a more specific type of music, namely instrumental or less intrusive music. Also, it appears that writing with background music is more common than reading to background music.

Conclusions: The findings suggest that for some students, music is used as a tool during study situations to increase wellbeing and motivation, to isolate themselves in a personal "bubble", and to avoid other temptations and feelings such as hunger or boredom. Furthermore, I argue for personalized music as a possibly useful tool in school situations, including exams where it is currently banned.

Keywords: Background music, study environment, student habits, music preferences

Forord

Jeg vil rette en takk til alle som har hjulpet meg i prosessen med denne oppgaven, spesielt vil jeg takke min veileder Kari Holdhus for god veiledning og støtte.

De fantastiske medstudentene på HSH som har hjulpet meg frem med gratis kaffe og samtaler i vringlearealet gjorde oppgaveskrivingen mye kjekkere, stor takk til dere.

God lesing!

Innholdsliste

1	Innledning	1
1.1	Begrunnelse for forskningsområde.....	3
1.2	Bakgrunn	3
1.3	Mitt utgangspunkt	4
1.3.1	Forventede funn	5
2	Tidligere forskning	6
2.1	Vitenskapsteoretisk ståsted	6
2.1.1	Hermeneutikk og førforståelse	6
2.2	Eldre forskning.....	7
2.2.1	Arbeidsmusikk	7
2.2.2	Sportsprestasjoner	9
2.2.3	Musikk til studiesituasjoner.....	10
2.2.4	Musikk i læringsprosesser	11
2.2.5	Et århundre med forandringer	12
2.3	Aktuell forskning	13
2.3.1	Affektregulering.....	13
2.3.2	Bakgrunnsmusikk.....	15
2.3.3	Musikk og hjernen	15
3	Metode.....	18
3.1	Beskrivelse av studieområdet	18
3.2	Hvordan jeg gikk frem.....	19
3.2.1	Utvalg av respondenter	19
3.2.2	Intervjuguide	21
3.2.3	Intervjurunde med opptak og lagring i skyen	21
3.2.4	Transkribering.....	22
3.2.5	Koding og analyse	23
3.3	Begrunnelse for fremgangsmåte	24
3.3.1	Utvalget	24
3.3.2	Intervju	25
3.4	Mulige alternativer	27
3.5	Etiske sider	27
3.5.1	Min egen innvirkning.....	28

3.5.2	Troverdighet og gyldighet	28
3.5.3	Overførbarhet.....	29
4	Resultat	31
4.1	Innledning	31
4.2	Kjennetegn	31
4.2.1	En passiv vanesak	31
4.2.2	En aktiv isoleringsteknikk	34
4.2.3	Lesing og musikk, vanskeligere?	36
4.3	Begrunnelser	39
4.3.1	Motivering eller humør-regulering.....	39
4.3.2	Å unngå distraherende musikk.....	42
4.3.3	Selvstyring, kontroll og kjentskap.....	45
4.3.4	Man foretrekker kjent musikk	47
4.3.5	Musikk som mulig hjelpemiddel på eksamen	49
5	Diskusjon	53
5.1	Mine funn i sammenheng med litteraturen	53
5.1.1	Om lytting og valg.....	53
5.1.2	Om isolering.....	55
5.1.3	Om motivasjon og stimulus	56
5.1.4	Om lesing og vokal.....	56
5.2	Forklaring på funnene	57
5.2.1	Musikkbruk som vanesak og verktøy	57
5.2.2	Musikk som humør-regulator og motivator	61
5.3	Avsluttende drøfting.....	63
5.4	Svakheter og styrker i studien	64
6	Konklusjon.....	66
6.1	Forslag til videre studier.....	66
7	Referanser	68
8	Vedlegg.....	73
	I: Intervjuguide	73
	II: Samtykkeskriv	74
	III: Kvittering fra NSD	75

1 Innledning

Musikk er en del av det moderne livet, vi omgås med den gjennom flere kanaler, selvvalgte og påtvungne. Studentene vi finner på norske høyskoler og universitet i dag har for det meste vokst opp med en evig tilgang på all musikk og jeg har vært interessert i å finne ut mer om hvordan de bruker den. Derfor skal jeg i denne oppgaven svare på følgende problemstilling: «**Hva kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner?**»

Bruken av musikk har de siste hundre årene bare øket og øket, fra radio til CD-spillere til Mp3 spillere og i dag telefoner som gir tilgang til omtrent all musikk i verden gjennom strømmetjenester og nedlastinger. En har i motsetning til tidligere tider muligheten for å individualisere lyttingen til enhver tid, man er ikke bundet til et radioprogram eller å ha en stor CD-samling, noe som gir oss en anledning til å bruke musikk som verktøy på en måte vi aldri har hatt før. Samtidig fører denne valgfriheten til at mye av den eldre forskningen på temaet ikke lenger har samme gyldighet, fordi forskerne som utførte de tidligere studiene ikke har tatt høyde for preferanser og selvvalgt musikk. Det er en av grunnene til at jeg mener det trengs ny forskning på dette feltet.

Min erfaring som student gjennom seks år tilsier at musikk brukes av veldig mange studenter som verktøy når de studerer, hvorfor er det slik? Mange plasser, spesielt på bibliotek og litt bortgjemte plasser kan en på campus Stord og Haugesund se studenter sittende rundt border, ofte med headset på seg. Enda oftere kan en se det på offentlig transport. Dette er bare de synlige eksemplene som finnes i offentligheten, hvor mange studenter har ikke et headset eller høyttalere hjemme eller på hybelen? Et verktøy, hjelpemiddel og fenomen som har akkompagnert de fleste av dagens studenter gjennom hele livet mener jeg fortjener å forskes på. Også med tanke på musikk som skolefag, gir faget elevene mulighetene de trenger for å utforske musikken på en «moderne» måte?

Gjennom menneskehistorien har musikk blitt brukt til blant annet sosiale ritualer, arbeidsmusikk for å holde takten blant roende, og til å glede. I dag brukes musikk til en rekke forskjellige formål av forskjellige grupper, musikk har gått fra å være en luksus til

noe som omringer oss i blant annet reklame og film, ettersom musikk har stor mulighet til å påvirke oss. Forskere har ganske nylig funnet ut at musikken gir tilsvarende reaksjon i hjernen som "virkelige" stimulus:

«Thus, through complex cognitive mechanisms, humans are able to obtain pleasure from music, a highly abstract reward consisting of just a sequence of tones unfolding over time, which is comparable to the pleasure experienced from more basic biological stimuli.» (Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, & Zatorre, 2011, p. 261)

Derfor var jeg interessert i å finne ut mer om dette fenomenet, om hvordan det brukes til studieaktiviteter og hva studentene tenker om dette. Jeg har intervjuet studenter i nærmiljøet fra forskjellige fagfelt for å finne svar på problemstillingen.

Dette er et tema jeg tror det er nyttig for samfunnet at det forskes på, musikkteknologi er under stadig utvikling og det er svært vanlig å bruke musikk blant unge som går på skolen. I en kvantitativ mastergradsavhandling der 134 ungdomsskole-elever ble spurt fant forskerne ut at 81.3% eide en bærbar avspiller og at kun 9 prosent av elevene hørte på musikk under en time hver dag mens 38.3% hørte på musikk i 3 til 6 timer (Strømnes, 2013, p. 28). Nå, tre år senere tror jeg antallet som har mobile avspillere nok har økt enda mer, da de har blitt enda mer tilgjengelig. Musikken brukes av ungdom til å konstruere en egen identitet, og den har en viktig plass i mange unges hverdag. Tidligere studier på feltet har ofte vært kvantitative og startet i «feil ende» som Schafer skriver:

“Existing models usually start “too late;” they begin with a given piece or style of music for which a preference decision is to be made. Thus, these models do not explain why listeners actually turn on their radio or iPod or why they select a specific style or tune.” (Schafer, 2016, p. 11)

Jeg har gjennom kvalitative semi-strukturerte intervju fra utvalgte informanter fått dybde data om deres musikkbruk. Disse dataene har jeg transkribert og analysert og fått noen interessante funn.

1.1 Begrunnelse for forskningsområde

Tidligere forskning på samme tema har ofte vært gjort i kliniske forhold, hvor studentene sitter i klasserom og får avspilt musikk valgt av forskeren (Furnham, Trew, & Sneade, 1999; Henderson, Crews, & Barlow, 1945; Ransdell & Gilroy, 2001; Shih, Huang, & Chiang, 2012). Men dette har resultert i mye motstridende litteratur som ikke lenger nødvendigvis er relevant, fordi en nå har tilgang til personalisert musikk og ikke trenger felles musikk. Kort sagt er det et annerledes samfunn musikalsk sett en det var for bare rundt 20 år tilbake og kanskje mindre enn det også. Mye av forskningen på temaet har også vært av kvantitativ natur og har ikke avdekket alle de funnene som jeg har funnet gjennom min kvalitative tilnærming. I tillegg er mye av de kvantitative forsøkene fokusert på å finne ut statistiske forhold, hvor mye tid bruker de og så videre, eller de er fokusert på å måle prestasjoner med og uten musikk. Min forskning fokuserer mer på hva musikk betyr som arbeidsverktøy for studenter.

I Norge har det blitt gjort noen kvantitative studier gjort på dette området, blant annet en masteroppgave fra NTNU om ungdommers musikkvaner av Espen Strømnes, men jeg har ikke funnet noen kvalitative studier på studenter og deres musikkvaner. Schafer konkluderer i en helt fersk, kvantitativ studie fra 2016 med at: «When people listen to music they usually try to attain specific goals.» (Schafer, 2016, p. 13). Disse begrunnelsene eller målene som Schafer nevner har jeg lett etter i min forskning.

Gjennom min oppgave vil jeg bidra til å øke forståelsen rundt studenters bruk av musikk. Jeg mener dette har en klar samfunnsmessig verdi, fordi så mange bruker musikk i hverdagen og i studie og skolesammenheng, er det viktig å vite hvorfor og kanskje se på om skolen trenger å tilpasse seg. Et eksempel på dette er hjelpemiddel under eksamen, hvorfor skulle ikke musikk være tillatt nå som mulighetene for personlig bruk som ikke forstyrrer andre er der? Videre argumenterer jeg for musikkens viktighet i studiesituasjoner som en isolasjonsteknikk, og viktigheten av å kunne styre en ekstern faktor i en hverdag hvor mye annet er kontrollert av andre.

1.2 Bakgrunn

Hargreaves og North skrev i 1999 om hvordan barn født i andre halvdel av dette århundret sannsynligvis har hørt mer på musikk de første leveårene enn deres

besteforeldre gjorde gjennom hele livet, og han forventer at om ett eller to tiår, vil alle ha tilgang til alle typer musikk (Hargreaves & North, 1999, pp. 72-73). En annen studie fant ut at vi ser verden annerledes når vi lytter på musikk, den fungerer som en linse eller prisme vi ser gjennom, som for eksempel kan gjøre stressende omgivelser mindre stressende (Yamasaki, Yamada, & Laukka, 2015, p. 70).

Å gjøre studenthverdagen mindre stressende er nok en av hovedgrunnene til at flere hører på musikk, samfunnet akselererer og det har blant annet gitt oss den såkalte «generasjon prestasjon» og et stort frafall på den videregående skolen. Blant elever som startet videregående i 2009, hadde 17% ikke fullført etter 5 år på studieforberedende, og hele 42% på yrkesfaglige program etter 6 år hadde ikke fullført videregående (Nygård, 2016, p. 14). Jeg sikter ikke på å endre denne utviklingen med mitt prosjekt, men ønsker å belyse en viktig del av studenters hverdag og hva musikk har å si for dem som lytter på det hver dag.

1.3 Mitt utgangspunkt

Min forforståelse rundt temaet er begrenset til at jeg kan musikkteori, spiller instrument og hører mye på musikk. Det er et tema jeg har lest en god del om fordi jeg er interessert i det, da jeg utdanner meg til å bli musikk lærer og interesserer meg i hvordan musikk kan påvirke mennesker.

Jeg tilnærmet meg intervjuene på en etnografisk måte, noe som ifølge Crang vil si at en observerer og intervjuer deltakerne for å forstå hvordan fenomener og ting oppleves av de som lever i en spesiell del av verden, historisk sett har det ofte vært ikke-vestlige kulturer som skulle forstås (Crang, 2007) men i dag kan vi bruke det for å forstå en spesifikk gruppe, i mitt tilfelle studenter.

Ut i fra problemstillingen har jeg sett etter hva som kjennetegnet studentenes bruk av musikken, hva var det som gikk igjen og utmerket seg. Og jeg har sett på begrunnelsene deltakerne har gitt meg for bruk av musikk i studiesituasjoner og knyttet disse opp mot litteratur.

1.3.1 Forventede funn

Før studien hadde jeg flere tanker om hva jeg kom til å finne ut, hypotese en var at musikken brukes som motivasjonsverktøy. Altså at å lytte til musikk gir økt vilje til å jobbe med skolearbeid.

Hypotese to gikk ut på at musikk øker trivselen, enten i stressende situasjoner eller bare generelt.

Hypotese tre var at deltakerne foretrekker å høre på kjent musikk, ettersom dette går igjen i nyere litteratur.

2 Tidligere forskning

I denne delen skal jeg skrive om mitt vitenskapelige utgangspunkt og om hvilken forskning som er gjort tidligere som har relevans for min oppgave. Det starter med et innsyn i arbeidsmusikken som kom tidlig på 1900 tallet og ender med helt ny hjerneforskning som gir en innsikt i musikkens påvirkningskraft som ikke har vært mulig før i de siste årene.

2.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Min vitenskapsteoretiske tilnærming til prosjektet har hele tiden vært forankret i hermeneutikken og litt i fenomenologien. Problemstillingen min spør etter kvalitative data om et fenomen (musikk som studieverktøy) og derfor har disse to vitenskapelige tilnærmingsmåtene eller filosofiene vært mest aktuelle for å analysere empirien, Nilssen skriver at hermeneutikk er en uunngåelig komponent i studier der meningen kommer fra andre menneskers handlinger, ytringer eller produksjon av tekster (Nilssen, 2012, p. 71). Innsamlingsmåten min har derimot preg av etnografi, ettersom jeg intervjuet kun deltakere fra en spesifikk gruppe, som var studenter. Flick skriver om den moderne etnografien:

«Current ethnography starts its research around the corner and wants to show the particular aspects of what seem familiar to us all. Small life worlds of do-it-yourselfers, members of parliaments and body builders for example are studied and analyzed.» (Flick, 2006, p. 228)

Oppgaven bærer ikke så mye preg av fenomenologisk tankegang og analysemåte, jeg var ikke ute etter essensen bak fenomenet, men jeg ønsket innsyn i deltakernes livsverden. Ifølge Halvorsen ser fenomenologien på den sosiale verdenen som sosialt konstruert og på forståelsen av en sosial situasjon som konstruert (Halvorsen, 2008, p. 27), dette er relevant for mitt prosjekt da jeg analyserte intervjuer der deltakerne ofte snakket om sosiale situasjoner.

2.1.1 Hermeneutikk og førforståelse

Begrepet hermeneutikk beskrives av Krogh som «forståelselære eller fortolkningslære» (Krogh, 2014, p. 10) og er sentralt innenfor humanistisk forskning. Den legger vekt på at ens førforståelse av et tema er viktig for forskningen og for å

komme inn i den såkalte hermeneutiske sirkel. Nilssen skriver om den hermeneutiske sirkel at all tolkning består av bevegelser mellom helhet og deler (Nilssen, 2012, p. 73), noe jeg har tatt i bruk i oppgaven min. Etter å ha funnet et interessant sitat har jeg blitt oppmerksom på lignende utsagn fra andre deltakere og har lest gjennom intervjuene flere ganger. Dette kaller Krogh korrigerende av fordommer, og han skriver at vår forståelse aldri kan være uten forutsetninger, at vi aldri starter på bar bakke (Krogh, 2014, p. 55).

Før prosjektet hadde jeg en del fordommer og antakelser omkring temaet ettersom jeg selv bruker musikk i studiesituasjoner, dette tror jeg har resultert i bedre spørsmål til intervjuguiden og en mer selvkritisk holdning til alle resultatene. Jeg har hele tiden vært bevisst på at min forforståelse har en innvirkning på alt jeg har gjort i prosjektet. Samtidig har min forståelse av temaet endret seg etter at jeg gjennomførte intervjuene og analyserte dem.

2.2 Eldre forskning

Jeg har valgt å ha et eget kapittel for eldre og nyere forskning, fordi jeg mener eldre forskning må sees på i et annet lys ettersom forskerne som utførte den eldre forskningen ikke hadde tilgjengelig teknologi som vi har i dag, og fordi forskerne ofte brukte kliniske metoder som i senere år har blitt gammeldagse. Et eksempel på dette er at forskeren velger ut musikk fra antakelsen om at alle vil reagere likt på denne, noe vi i dag vet at ikke er sant. Denne eldre litteraturen har jeg valgt å inkludere for å bedre belyse historien til musikk som arbeidsverktøy og hvordan den har endret seg, samt hvordan forskningen på temaet har endret seg. Jeg synes det beriker prosjektet mitt å inkludere en historisk dimensjon som hjelper å legitimere min forskning, ettersom det ikke er gjort mye forskning på hvordan musikk brukes og påvirker folk med de mulighetene vi har i dag kontra de mulighetene vi hadde for noen tiår tilbake. Dette har vært et felt i veldig endring.

2.2.1 Arbeidsmusikk

Musikk har lenge blitt brukt mens en eller flere personer arbeider, for eksempel som motivasjon til hardt fysisk arbeid og for at mange arbeidere skal holde en felles rytme, eller for å øke moralen til arbeidere. Dette henger sammen med musikkens evne til å

motivere og distrahere fra smerte eller andre negative tanker, rytmen i musikken har blitt brukt til å koordinere roere på store skip, trekking og løfting av tunge ting og generelt vært en motivasjon og morals-økende faktor i fysisk arbeid over lang tid. Om bruken av forskjellige såkalte «shanties» på seilskip skriver Harold: «The purpose of a hauling shanty was to harness rhythm to the task of extracting just that last ounce from men habitually weary, overworked and underfed» (Harold, 1937, p. 262) og “Anchor shanties are a different matter. Their purpose was not to supply sharply accented rhythm to concentrated bursts of energy, but to relieve the monotony of a treadmill-like walking round and round” (Harold, 1937, p. 263). I moderne tider er det ikke mye igjen av denne typen monotont fysisk arbeid: «The shanty is dead for the purpose for which it existed and there is not much work left in a modern industrial country to evoke a similar sort of singing» (Harold, 1937, p. 264), men i for eksempel treningssammenheng forskes det på samme type funksjon, Szabo, Small og Leigh viser at med musikk som er distraherende nok kan en yte bedre over tid, selv om forskjellen ikke er så stor:

«Switching to fast music during progressive exercise results in the accomplishment of more work without proportional changes in heart rate. These effects may be due to distraction from fatigue and are, apparently, dependent on the attention capturing strength of the distracting stimulus.»
(Szabo, Small, & Leigh, 1999, p. 2)

Å bruke samme prinsipp til å motivere og distrahere arbeidere fra repetitive oppgaver har vært brukt i industrien, og her har det også vært en veldig klar motivasjon fra fabrikkieernes side om å øke produktiviteten på en enkel måte.

“Playing music in the workplace is a tradition dating back to at least the turn of the century, where music was used primarily in an attempt to lift spirits and relieve tedium and boredom. Early research into the effects of music in the workplace suggested that “easy listening” (which was sometimes termed “industrial music”) was most appropriate for routine activities”(Furnham et al., 1999, p. 382)

Såkalt "Muzak" eller heismusikk ble laget for å være i bakgrunnen på mange offentlige steder, den skulle være snill og intetsigende og hadde ingen vokal, fordi med en gang en brukte ord så startet folk å tenke og det introduserte et mer humant element til musikken (Radano, 1989, p. 450) noe som er interessant er at allerede når denne typen musikk ble introdusert så var den kontroversiell, noen mente at en mistet friheten til å velge om en ville lytte eller å ikke lytte (Radano, 1989, p. 448).

"Songs have long been utilized to support work related activities, and the advent of recorded music in the twentieth century increased the use of music in the workplace to maintain morale, reduce boredom and fatigue, improve productivity and reduce errors." (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012, p. 589)

Forskerne bak en studie på ansatte som fikk bruke headset i tre uker viste at de med enklere oppgaver hadde en positiv effekt, i større grad enn de som hadde mer komplekse arbeidsoppgaver, men forskerne var klar over at tre-ukers perioden nok ikke var lenge nok til å se om effekten ble opprettholdt eller om arbeiderene ble vant med musikken og derfor gikk tilbake til grunn-nivåene av produktivitet (Oldham, Cummings, Mischel, Schmidtke, & Zhou, 1995). I motsetning til forholdene som denne undersøkelsen ble gjort i, har alle studentene jeg har intervjuet hatt en slik tilgang til headset omtrent i hele livet, derfor er det ikke noe nytt for dem å kunne bruke headset til jobbing. Jeg stiller meg og tvilende til at komplekse oppgaver ikke kan utføres med musikk, kanskje de bare valgte feil musikk? Dette kommer jeg tilbake til i avsnittet om moderne forskning.

2.2.2 Sportsprestasjoner

Da de fleste sportsgrener gir et målbart og klart resultat etter en endt øvelse, som tidtaking på 100-meter eller antall kilo løftet i benkpress, er det mulig å isolere variabler som musikk enklere enn i situasjoner som studering, hvor mange flere variabler er involvert. I en gjennomgang av litteratur på området fant Brooks & Brooks ut at for aerob trening, som sykling, så er rett type musikk positivt, mens det i anaerobe treningsformer som vektløfting, ikke er sikkert om det hjelper. Men for begge deler hjelper rett musikk på motivasjonen til utøveren, som igjen påvirker gjennomføringsevne (Brooks & Brooks, 2010, p. 55). Et poeng som forfatterne forklarer

her og som går igjen i mine funn er at å velge musikken selv er viktig, feil musikk kan potensielt påvirke treningen negativt.

2.2.3 Musikk til studiesituasjoner

Mer relevant for min problemstilling er gamle undersøkelser om hvordan studiesituasjoner og musikk interagerer.

I en bok om psykologien bak radiolytting fant Cantril og Allport ut at studenter i 1935 ofte hørte på radio når de studerte, de fant også ut gjennom en spørreundersøkelse at 65% synes at snakkingen mellom sangene var distraherende, og at 85% hørte på «selected programs» istedenfor tilfeldige programmer (Cantril & Allport, 1935, p. 105). Altså var det allerede da viktig med valgfrihet. 68% av deltakerne trodde at studeringen ble mindre effektiv med radioen på, men studien gir ingen forklaringer på hvorfor de da fortsatt gjorde det.

Forfatterne bak en gammel studie fra 1945 så på hvordan musikk distraherer kvinnelige studenter når de leste, den brukte klassisk og populærmusikk som variabler, denne undersøkelsen ble foretatt i forhold som var veldig regulert, forskerne ba deltakerne forestille seg at de var på sitt eget rom og hørte på radio, noe som for meg virker litt absurd når de var omringet av folk og forskere, derfor velger jeg å ikke ta resultatet fra denne studien så seriøst, men den illustrerer hvordan forskningen på temaet tidligere har vært. Ikke fikk de velge musikken heller, men resultatet deres var at pop-musikk er mer distraherende en klassisk musikk (Henderson et al., 1945).

Salame og Baddeley viste mer overbevisende i en senere undersøkelse at vokalmusikk er mer distraherende for noen typer arbeid, spesifikt å gjenkalle ting fra minnet som en har sett fra før (Salame & Baddeley, 1989, p. 119). Igjen var det dog tilfellet at musikken ble valgt av forskerne og det egentlige funnet vi får ut i fra denne undersøkelsen er at musikk som ikke blir valgt men heller tvunget på andre, ofte kan påvirke i negativ retning.

I en mer nylig undersøkelse foretatt i 2001 peker forskerne på at når en gruppe psykologistudenter hørte på musikk så skrev de mindre flytende enn i stillhet og derfor konkluderer forskerne i studien med at en mest sannsynlig vil skrive dårligere med musikk, uansett type (Ransdell & Gilroy, 2001). Jeg ser en rekke svakheter ved denne

studien, for det første har de selv valgt ut musikken, noe som betyr at forsøket ikke reflekterer faktiske studieforhold hvor studentene kjenner musikken og som nyere hjerneforskning har vist at aktiverer andre deler av hjernen enn ukjent musikk. Ukjent musikk aktiverer forskjellige sentre i hjernen som tar seg av ny informasjon og det kan tenkes at dette er mer forstyrrende. Deltakerne i denne studien var klar over at de ble overvåket og at det var musikkbruken som skulle måles, noe som kan ha hatt en innvirkning på resultatet. I tillegg til dette er den påståtte reduksjonen i ord veldig liten, omtrent 60 ord i timen (Ransdell & Gilroy, 2001, p. 147) og det tror jeg for mange vil være en akseptabel byttehandel mot at de unngår å kjede seg eller bli forstyrret av andre eksterne faktorer. Forskerne konkluderer nokså positivistisk med at: «A student's best bet would be to word process their work in silence, or at least try to reduce background sounds.» (Ransdell & Gilroy, 2001, p. 147). Å redusere bakgrunnslyd er nok for noen en mulighet men for mange studenter er hverdagen bråkete og uten særlig mulighet for å påvirke forholdene en bor i eller studerer i.

2.2.4 Musikk i læringsprosesser

Felles musikk i klasserommet er blitt utprøvd av John Prebble siden 1998, og han har blant annet utført en undersøkelse på hvor mange som foretrakk dette og hvordan deres eksamensresultater var. Han valgte å sette på barokkmusikk fordi at den visstnok har en puls som kan stimulere såkalte alpha-bølger i hjernen, jeg vet ikke hva slags grunnlag han har for å si dette men jeg tror heller det har med fin musikk uten vokal og at de blir vant til å ha bakgrunnsmusikk. Han skriver at desto lenger og mer intensivt studentene har blitt eksponert for barokkmusikk i klasserommet, desto større er sannsynligheten for at de velger å lytte på barokkmusikk under eksaminasjon hvis de får valget (Prebble, 2013, p. 1). Etter seks uker med musikk under forelesningene valgte over 70 prosent av hans studenter å høre på musikk under halvårseksamen, og de som valgte musikk fikk høyere karakterer enn de som valgte å ikke høre på musikk. En forklaring han legger fram er at: "Candidates who have learned with music are likely to be more able to recall their work if similar music plays during an examination." (Prebble, 2013, p. 4). Jeg synes han presenterer en spennende undersøkelse, og han er den eneste som peker ved noe særlig positivt ved felles musikkbruk, da mange flere undersøkelser viser at folk som oftest reagerer negativt på musikk i for eksempel

butikker, på grunn av at de ikke får velge å lytte. Men i denne situasjonen blir jo studentene etter hvert kjent med musikken.

Furnham, Trew og Sneade skrev i 1999: "Thus, music may now frequently accompany studying and the question of how it may affect comprehension and learning is an important practical issue." (Furnham et al., 1999, p. 382). Forskerne fant i denne studien tegn på at det var forskjeller på innadvendte og utadvendte studenter med tanke på deres musikkbruk. Utadvendte studenter rapporterte at de oftere hørte på musikk når de studerte og de sa de ble mindre distraheret av vokal enn innadvendte hvor det var motsatt (Furnham et al., 1999, p. 388). Musikken ble valgt ut av forskerne og det er mulig at testlokalet de brukte, med en glassvegg hvor folk gikk forbi, kan ha slått ut på resultatet.

I en studie på to elever med lærevansker fant Kariuki og Honeycutt ut at de var «able to concentrate on their assignments and made fewer errors involving capitalization, punctuation and sentence sense.» (Kariuki & Honeycutt, 1998, p. 14), i denne undersøkelsen var musikken og valgt ut av forskerne og utvalget var svært lite, kun to deltakere.

2.2.5 Et århundre med forandringer

De siste 100 årene har det skjedd store endringer i hvordan vi opplever musikk, før 1900-tallet kan vi si at det var et privilegium å oppleve live musikk ofte, selv om mange nok hadde instrumenter liggende rundt også da. Når radioen og grammofonen kom ble det mer vanlig å lytte på musikk hver dag, helt tilbake i 1935 ble det skrevet: "It is now possible for everyone to hear every type of music, classical and popular, vocal and instrumental, old and new. The increased availability of music has doubtlessly increased its popularity. It has been argued that the surfeit of music would eventually destroy its appeal" (Cantril & Allport, 1935, p. 28), at musikken mistet sin appell fordi den ble mer tilgjengelig, ser vi i ettertid at ikke var en riktig antakelse. Musikk forble populært og vinyl og CD utvidet denne friheten, men man trengte fortsatt relativt tungvint utstyr. Først når internett og mobile avspillere ble allemannseie på 2000-tallet nærmet vi oss den friheten vi har i dag hvor vi kan velge og lytte til omtrent alt av musikk, uansett hvor vi er. I motsetning til andre kunstformer, har musikk den egenskapen at den ikke krever full oppmerksomhet og andre sanser en hørselen,

derfor er den enkel å bruke overalt. Allerede i 1999 svarte 90% av deltakerne i en undersøkelse at de hørte på musikk når de studerte hjemme, mot 68% av deltakerne i 1935 (Cantril & Allport, 1935, p. 105; Furnham et al., 1999, p. 10). Siden 1999 har det skjedd mye innenfor musikkbransjen, fysiske formater har omtrent dødd ut i forhold til storhetstiden og strømming har senket terskelen enda lavere for lytting, og gitt alle samfunnsklasser tilgang til et rikt musikkbibliotek. Derfor er nok andelen av lyttende studenter enda høyere i dag.

2.3 Aktuell forskning

Nyere forskning på musikk og musikkbruk har gjennom verktøy som hjerneskanning muligheten for å faktisk kunne se fysisk hva som skjer når vi interagerer med musikk, en mulighet som tidligere forskning ikke hadde. Dette forskningsfeltet er fortsatt ungt og mekanismene er ikke forstått enda, men flere interessante funn er gjort på feltet.

2.3.1 Affektregulering

Forskerne bak en studie gjort på 60 deltakere som ble informert om at de deltok i en studie om affekt-endring i hverdagen hvor det ikke ble nevnt musikk, fant ut at etter å snakke med venner, så kom musikk på en andreplass som affekt-regulator (van Goethem & Sloboda, 2011, p. 218). De konkluderer med at å snakke med venner er en sosial taktikk for affektregulering mens musikklytting er en individuell taktikk (van Goethem & Sloboda, 2011, p. 224). Studering er jo noe en ofte gjør alene, og derfor gir det mening at musikk brukes som affektregulering i den situasjonen.

I en fersk gjennomgang av forskning på temaet omkring musikk og dens evne til å skape følelser i mennesker har Miu og Vuoskoski kommet frem til at: "Based on current empirical evidence, theories cannot discard the involvement of either contagion or empathy in emotional responses to music." (Miu & Vuoskoski, in press, p. 18). Med dette mener de at musikken påvirker oss emosjonelt gjennom både dens likheter med menneskelig vokallyder og dyrellyder, såkalt «contagion», og ved at når en hører på musikk er en innebefattet med at musikken er laget av et annet menneske for å fremme en stemning eller følelse, derav empati. Sterke musikalske opplevelser som en gjerne husker resten av livet forekommer som oftest i live-situasjoner som konserter (Lamont, 2011) men kan også forekomme av lytting til opptak.

Skånland fant i en studie av Oslo-borgere at de som brukte Mp3 spillere i hverdagen til affektregulering ikke bare hørte på musikk for å føle seg bedre, men også for å beholde og reflektere over andre følelser de hadde i øyeblikket (Skånland, 2013). Schafer fikk 121 deltakere til å skrive dagbok over sine musikalske episoder, øyeblikk der de lyttet til musikk bevisst. Han fant ut at tidligere positive erfaringer med bakgrunnsmusikk gjorde deltakerne mer bevisste på dette og øket sannsynligheten for at de ville bruke musikk på denne funksjonelle måten. Han oppsummerer resultatene slik:

“The present results suggest a straightforward answer to these questions: Listeners turn on music because they have specific situation-dependent goals they want to attain. They have the notion that the music can help them attain their goals, and they select a specific musical style or tune they know can make this happen.” (Schafer, 2016, p. 11)

Med andre ord velger deltakerne ut musikk de tror vil hjelpe til en spesifikk oppgave og det vet hvilken sjanger eller musikktype de trenger for å oppnå dette, dette gir et bilde på hvordan valgfrihet styrer den «moderne bruken» av musikk.

2.3.1.1 Valg og mobile avspillere

Ettersom strømming av musikk og stadig mindre håndholdte avspillere er blitt vanlig, har vi i dag større valgfrihet en noen gang til å styre selv hvilken musikk vi vil høre.

“Today individuals commonly develop musical taste not from private or institutional instruction but from listening to radio and Music Television” (Radano, 1989, p. 457). I enda større grad enn i 1989 utvikles musikkmaken i dag på individuell basis som en naturlig følge av at færre og færre bruker «lineære» medier som programmert fjernsyn og radio, til fordel for selvstyrt underholdning som nett-tv og musikkstrømming.

Flere forskere har pekt på viktigheten ved å kunne kontrollere musikken rundt seg, Krause og North fant et mønster i at opplevelser med en høy grad av selvstyring gjennom Mp3 spillere eller datamaskiner var mer positive en opplevelser der de ikke valgte musikken som på TV eller i offentligheten (Krause, North, & Hewitt, 2015, pp. 15-17). Heye og Lamont så på hvordan studenter lytter på musikk når de tar offentlig transport og fant ut at alle hører på kjent musikk når de reiser, enten ved at de spesifikt velger artister og sanger, eller ved at de setter på spillelister og spiller av i

tilfeldig rekkefølge (Heye & Lamont, 2010, pp. 110-112). Dette gjør de blant annet for å gå fortere og føle seg mer energiske, for å stenge ute lyder og for å øke sin egen velvære (Heye & Lamont, 2010, p. 113).

2.3.2 Bakgrunnsmusikk

Amerikanske forskere skrev i 1935 en bok om hvordan radioen hadde påvirket musikklytting, og de fant ut at 98% av studentene hadde middels eller lavt volum når de studerte med radio, og at 86% brukte radioen som bakgrunn for studeringen (Cantril & Allport, 1935, p. 105). Forskerne bak en studie fra 1999 på daglig bruk av musikk konkluderer med at musikk og spesifikt lytting til musikk istedenfor å spille selv, brukes av mange for å forbedre aspekter ved hverdagslige aktiviteter som i sin natur er ensomme og individualistiske (Sloboda, 1999, p. 10). Susan Hallam definerer bakgrunnsmusikk som «the act of music being played when the music itself is not the main focus for attention.» (Hallam, 2012, p. 585) videre konstaterer hun at hvis bakgrunnsmusikk skal ha en positiv virkning bør den være valgt av personen som bruker den, heller en påtvunget. Bakgrunnsmusikk en blir påtvunget for eksempel i en telefonsamtale eller i hjemmet fra andre kilder kan være til stor irritasjon (Hallam, 2012, pp. 586-587). En interessant konklusjon fra Hallam er at mange lærer å bruke bakgrunnsmusikk slik at det er fordelaktig for dem, mens andre trenger hjelp til å lære seg hvordan og at dette er noe det er forsket lite på og burde forskes mer på (Hallam, 2012, p. 591).

2.3.3 Musikk og hjernen

Hjerneforskning har de siste årene tatt store steg fremover, hvor såkalt MRI skanning og andre teknikker kan brukes for å se hvilke deler av hjernen som er aktive, til og med i sanntid. Dette har gitt forskere muligheten til for eksempel å studere hjerneaktiviteten til en jazzmusiker mens han spiller på instrumentet, eller se på hjerneaktiviteten til en med demens som kjenner igjen musikalske minner. Dette kan fortelle oss noe om hvordan musikk påvirker oss og gi oss en forklaring på hvorfor så mange bruker musikk i hverdagen og til studieaktiviteter. Koelsch og Stegemann skriver om hvilke mekanismer som kan være i spill når musikk påvirker følelsene, kort nevnt er de viktigste:

- *Hjernestammerefleks – instinktive reaksjoner på akustisk stimuli*
- *Gjenkjennelse – hvis musikken tidligere har bistått positive eller negative følelser kan disse gjentas*
- *Emosjonell «contagion» eller smitte – Når «følelsene» i musikken smitter over på lytteren, som da kopierer følelsen*
- *Visuelle minner – Når musikken maner frem minner som fremkaller følelser hos lytteren*
- *Episodisk minne – Når musikken minner oss på en hendelse eller plass*
- *Musikalske forventinger – Når vi forventer noe av musikken, overganger eller oppløsning av dissonanser og lignende, som igjen får oss til å føle ro eller spenning (Koelsch & Stegemann, 2012, p. 521)*

I kapittelet konkluderer de:

“Functional neuroimaging and lesion studies have shown that music-evoked emotions can modulate activity in virtually all limbic/paralimbic brain structures, i.e. in core structures of emotional processing. However, in most studies published in this area so far, the mechanisms through which music evokes emotions remain to be specified.” (Koelsch & Stegemann, 2012, p. 536)

Altså var de fortsatt ikke sikre på gjennom hvilke mekanismer musikken fremkaller følelser på da denne boken ble skrevet, og det er ikke sikkert det er noe vi kan finne ut av heller. I en gjennomgang av litteraturen om musikk og biokjemiske prosesser fant de samme forskerne ut at musikken påvirker immunsystemet og at den kan brukes mot angst og smerte i kliniske settinger (Koelsch & Stegemann, 2012, p. 536). Relevant til flere typer studiesituasjoner er forskning som viser at verbal hukommelse altså tekst, assosiasjoner og så videre påvirkes når en lytter på musikk, disse prosessene blir mer effektive når en har bakgrunnsmusikk (Ferreri, Aucouturier, Muthalib, Bigand, & Bugaiska, 2013). Tre av de samme forskerne kom to år senere frem til at: «our findings suggest that semantic-associative mechanisms may be activated more easily in presence of a musical background” (Ferreri, Bigand, Bard, & Bugaiska, 2015, p. 9). Altså kan musikk moderere hjerneaktiviteten som i noen aktiviteter kan være til hjelp for studenter.

Den svært kjente teorien om «Mozart-Effekten», som stammer fra den franske forskeren Alfred A. Tomatis, går ut på at å lytte til Mozart visstnok kan øke kognitive prestasjoner. Ifølge Altenmüller og Schlaug har denne teorien og studiene gjort på emnet store svakheter. En tidligere studie på denne effekten involverte ett musikkstykke valgt av forskere, som er Mozartstykket, og «relaxation instructions» eller stillhet. Ifølge Altenmüller og Schlaug kom denne prestasjons-økningen kun fordi musikken gjorde deltakerne mer oppspilte enn de andre forholdene, ikke fordi det spesifikt var den Mozart sonaten (Altenmüller & Schlaug, 2012, p. 41). Men de skriver mer relatert til mitt prosjekt at musikk kan hjelpe i kognitive prosesser fordi hjernen fysisk endrer seg når en hører og spiller musikk. Den såkalte «frontal cortex» eller pannelappen som sitter fremme i hjernen, opplever en øking i hjernematerie som et resultat av musikalsk aktivitet (Altenmüller & Schlaug, 2012, p. 42). Det er denne delen som også styrer oppmerksomhet (attention), arbeidsminne (working memory), planlegging (planning) og motorikk (motor control). Det er viktig å poengtere at disse endringene primært kommer av å utøve et instrument, men at lytting også spiller en rolle. Lykkehormonene dopamin og serotonin blir utskilt av hjernen når den lytter til henholdsvis ukjent og kjent musikk. Dopamin som et svar på det nye, ukjente og spennende; og serotonin som et svar på innfridde forventninger (Altenmüller & Schlaug, 2012, p. 40). De spekulerer i at dette er hvorfor musikk er så verdsatt i alle menneskelige samfunn (Altenmüller & Schlaug, 2012, p. 41).

3 Metode

3.1 Beskrivelse av studieområdet

Mitt mastergradsprosjekt er en kvalitativ studie av studenters musikkvaner og hvordan de bruker musikk når de studerer. Kvalitative studier gir dybdeinformasjon om deltakernes perspektiver (Postholm, 2005, p. 17), og gjør en i stand til å se på fenomener og dagligdagse handlinger fra nye vinkler. Ettersom jeg vet, er det ikke gjort en lik studie på studenter før, selv om mange har interessert seg for området musikk og effektivitet. Jeg har brukt kvalitative metoder da jeg gjennom å bruke disse fikk de mest relevante dataene for å besvare min problemstilling, Nilssen poengterer at «mangelen på oppskrifter og struktur i kvalitativ forskning tiltaler mange fordi det tillater forskeren å tilpasse seg det uforutsette og endre retningen i jakten på mening og forståelse» (Nilssen, 2012, p. 29) og dette var viktig for meg når jeg valgte metode. Friheten jeg fikk gjennom kvalitative metoder virket for meg velegnet til å utforske et fenomen som vanskelig kan kvantifiseres og måles. Krumsvik skriver at kvalitative metoder studerer «kvifor det skjer (i mindre utval)» (Krumsvik, 2014, p. 27), ifølge Flick ser vi at den raske samfunnsutviklingen og fokus på mangfoldige livsverdener har gitt kvalitative metoder økt oppmerksomhet, ifølge han mener noen at tiden for store teorier er over og at mer fokus på mindre, lokale og situasjonsbetingede fenomen nå trengs (Flick, 2006, p. 12).

Grunnene til at jeg valgte å gjennomføre en intervjustudie var fordi jeg ønsket fleksibiliteten som semi-strukturerte intervjuer gir forskeren og fordi jeg mener at musikkbruk er et sosialt fenomen som best kan beskrives ved hjelp av kvalitative data. Gjennomførbarhet av studien var også viktig, intervjustudier kan skaleres opp eller ned etter hvert som prosjektet går sin gang, og på grunn av mange aktuelle deltakere blant studentmassen ved Høgskolen Stord/Haugesund fremsto dette for meg som et rasjonelt valg. Av alternative metoder vurderte jeg selvstudie og observasjon, men ønsket heller å intervju folk. Spesielt observasjon hadde vært vanskelig å få til i eksamensperioden når intervjuene ble utført.

«Den personlige kontakten og kontinuerlig ny innsikt i intervjupersonens livsverden gjør det spennende og berikende å intervju.» (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 156)

Jeg er glad i menneskelig interaksjon og ser på meg selv som en åpen person, dette var en av grunnene til at jeg valgte intervju. Kvale skriver at «en dyktig intervjuer er ekspert på intervjuemnet og på menneskelig interaksjon» (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 195), jeg avstår fra å kalle meg ekspert på noen av disse områdene, men jeg tror allikevel at min interesse og egen bruk av musikk til studiesituasjoner hjalp meg under intervjuene til å formulere oppfølgingsspørsmål.

Jeg har valgt ut deltakere etter spesifikke kriterier og intervjuet de ved hjelp av en intervjuguide, intervjuene var semi-strukturerte og hadde en varighet fra 15-22 minutter. Alt i alt intervjuet jeg 6 studenter fra 5 forskjellige studieretninger: barnehagelærer, grunnskolelærer (GLU), faglærer musikk, samfunnsfag og sykepleierstudiet. Alle linjene har til felles at de er rettet mot hovedsakelig sosialt arbeid, og tre av de vil jeg kategorisere som lærerutdanning. Det hadde vært interessant med representanter for utdanninger som ingeniør eller advokat men det lot seg ikke gjøre.

3.2 Hvordan jeg gikk frem

3.2.1 Utvalg av respondenter

Da jeg skulle velge ut informanter var jeg på forhånd klar over purposive sampling, en metode som på norsk kan kalles hensiktsmessig utvalg, kriteriebasert utvalg eller bekvemmelighetsutvalg. Denne innebærer at en velger de individene en tror innehar relevant informasjon for studien og som kan hjelpe å besvare forskningsspørsmålet (Krumsvik, 2014, p. 119). Ettersom jeg ønsket å undersøke studenters musikkbruk når de studerer, valgte jeg bevisst studenter etter disse kriteriene:

- Student ved Høgskolen Stord/Haugesund – For å gjøre datainnsamlingen enklere og mer fleksibel for begge parter.
- Forskjellig alder eller fartstid – Spennende å se om eldre eller yngre studenter bruker musikk annerledes.
- Fra ulike fagdisipliner – for å få en større bredde i undersøkelsen, for å se om noe går igjen over flere fagfelt.

- At de bruker musikk bevisst eller ubevisst når de studerer eller skriver. – For å kunne svare på forskningsspørsmålene. En av deltakerne viste seg å bevisst unngå musikk og jeg endte opp med å intervjuer han fordi kontrastene var interessante.

Kriteriebasert utvalg var noe jeg gjorde fordi tidligere prøveprosjekt og samtaler hadde vist meg at ikke alle hørte på musikk når de studerte eller leste, men ettersom det er noe jeg selv må gjøre, ville jeg vite hvorfor det brukes av andre. Personene jeg ønsket som deltakere var personer som jeg hadde en rimelig antakelse om at brukte musikk når de studerte.

På bakgrunn av kriteriene valgte jeg å sende forespørsler til en del studenter, rundt ti stykker, og av disse svarte seks at de ville være med. De representerte følgende studier: sykepleierstudiet, grunnskolelærer, faglærer i musikk, årskurs samfunnsfag og barnehagelærer. Blant disse var det første, andre og tredje-års-studenter. Hele prosessen med utvalg og forespørsler om deltakelse gikk veldig greit og det gjorde nok arbeidet mitt lettere en hvis jeg skulle ha gått for intervjuer med tilfeldig valgte deltakere som kanskje ikke mente noe særlig om temaet.

Som med andre metoder har kriteriebasert utvalg sine styrker og svakheter, for meg fremstår den største styrken som at en allerede før empiri-innsamlingen har begrenset utvalget av respondenter, ifølge Flick bidrar dette til sikkerhet om at alle casene i studien faktisk kan brukes «These criteria delimit the totality of possible cases in such a way that all the cases may be integrated in the study.»(Flick, 2006, p. 124).

For min del ble det en ulempe at flest menn svarte på forespørslene mine om deltakelse, at det kun er en kvinne med i datamaterialet er uheldig både med tanke på anonymitetshensyn men også med tanke på mangfoldet i dataene. Noe forskning tilsier at kvinner er mer kompetente til å velge ut passende bakgrunnsmusikk for situasjonen (MacDonald et al., 2012, p. 590), derfor skulle jeg ønske at jeg hadde fått med flere kvinner i studien.

Krumsvik skriver om kriteriebasert utvalg at en påvirker ikke bare hvem informantene skal være men også «setting, hendingar og prosessar i feltet du studerer» (Krumsvik,

2014, p. 120), med dette tror jeg han mener at en må passe ekstra godt på slik at studien blir troverdig.

3.2.2 Intervjuguide

Når jeg hadde funnet deltakere som var villige til å bli med, utformet jeg en intervjuguide for å kunne stille spørsmål som svarer på forskningsspørsmålene, denne var viktig for fremdriften i intervjuene og for å holde meg på rett spor, Krumsvik skriver at en intervjuguide basert på konkrete tema og intervju spørsmål er utgangspunktet for det semistrukturerte intervjuet (Krumsvik, 2014, p. 125), videre nevner han muligheten for å endre på intervjuet underveis og bygge videre på intervjuguiden som viktige elementer.

Rettledet av forskningsspørsmålene startet jeg med noen lette åpningsspørsmål for å få samtalen i gang, før jeg stilte mer åpne spørsmål mot slutten. Alle spørsmålene var rettet mot problemstillingen og jeg hadde også noen viktige temaer på toppen av arket som jeg brukte som pekepinner hvis jeg sto fast. Problemstillingen og forskningsspørsmålene sto også på toppen av arket.

Jeg utformet intervjuguiden med mål om å få intervjuer på rundt 20 minutter, og jeg tok noen prøveintervjuer for å se hvilke endringer jeg måtte gjøre. Under prøveintervjuene fant jeg ut at flere spørsmål var for vage og at intervjuene endte opp med å bli en god del kortere enn jeg hadde tenkt, derfor la jeg til flere spørsmål. Allikevel ble noen intervjuer kortere enn planlagt, da noen personer naturligvis nok snakker langt mindre eller mer.

Totalt sett vil jeg si at intervjuguiden virket, men at jeg er glad for fleksibiliteten semistrukturerte intervjuer gir meg, rekkefølgen på spørsmålene slik det sto i intervjuguiden ble aldri fulgt til punkt og prikke, derimot la jeg til og tok bort spørsmål på sparket, alt ettersom hvordan informanten svarte.

Jeg har vedlagt intervjuguiden jeg brukte på slutten av teksten.

3.2.3 Intervjurunde med opptak og lagring i skyen

Etter å ha avtalt tid og sted med informantene, gjennomførte jeg intervjuet rettet av intervjuguiden etter beste evne. Stedet jeg valgte var det samme for alle

informantene, en åpen stue på studentheimen hvor det er rom og mange sitteplasser. Jeg prøvde å gjøre rommet innbydende og vennlig for å skape en avslappet atmosfære slik at informantene ikke skulle føle seg stresset eller usikre. Målet med dette var å skape en mer vennlig og intim setting istedenfor en «jobbintervju» situasjon.

Kvale og Brinkmann skriver at å ta opptak av intervjuet gir intervjueren frihet til å fokusere på det som blir sagt og tenke ut nye spørsmål og at «The words and their tone, pauses and the like are recorded in a permanent form that is possible to return to again and again for relistening» (Kvale, 2009, p. 179). Videre skriver de at opptakene så kan overføres til en datamaskin hvor en kan transkribere de i et skriveprogram (Kvale, 2009, p. 179), det er akkurat dette jeg har gjort med mine opptak. Jeg tok opp på tre forskjellige enheter for å sikre meg mot tap av data. Deretter valgte jeg ut det med best lyd for å transkribere. Jeg lagret opptakene i skyen for å sikre meg mot datatap og mulighet for å jobbe med opptakene flere plasser. Av anonymitetshensyn sa jeg aldri navnene på noen av deltakerne under intervjuet og derfor er de kun identifiserbare av bekjente.

Under selve intervjuene prøvde jeg å la informanten stå for snakkingen og bare styre retningen i samtalen, men dette var enklere sagt enn gjort da jeg ble litt revet med noen ganger. Fra starten av i intervjufasen ble det klart for meg at temaet mitt kan være vanskelig for noen å snakke om, det var ikke så enkelt å få lengre svar ut fra deltakerne fordi de hadde problemer med å forklare hvorfor de gjorde hva de gjorde. Det jeg kanskje heller kunne gjort i dette tilfellet var å la de forberede seg til intervjuet for eksempel ved en «oppgave» i forkant som gjorde at de måtte lage noen tanker rundt temaet. Sett bort i fra dette følte jeg at jeg fikk mye god informasjon fra intervjuene, dybdeinformasjon som jeg ikke kunne fått ved en kvantitativ tilnærming.

3.2.4 Transkribering

Etter intervjuene var gjort og opptakene lagret, startet jeg transkriberingsprosessen. Som Nilssen skriver er det flere fordeler med å transkribere materialet selv; det er en viktig del av analysen og det er noe en bør gjøre med en gang opptakene er gjort, intervjueren kjenner også konteksten i intervjuet (Nilssen, 2012, pp. 47-48) og jeg tror at intervjueren lettere kan transkribere stemningen og meningen bak utsagn ettersom han var der.

Deltakerne ble anonymisert allerede i transkripsjonsprosessen i mitt prosjekt, slik at jeg slapp å gå tilbake å endre på dette senere. Jeg ga respondentene kallenavn som har en viss forbindelse med deltakerne slik at for meg er det lett å huske hvem som er hvem. Det var ikke noe system bak dette, kun assosiasjon. I transkripsjonene har alle utsagn fra meg fortegnet «- », for å skille hvem som snakker.

For å gjøre prosessen enklere brukte jeg programvaren Express Scribe, som er et gratisprogram med en rekke innebygde funksjoner som gjorde transkriberingen enkelt. Jeg hadde F1 til F5 bundet til handlinger som å spille av i 50 prosent tempo, å gå fem sekunder tilbake og lignende. Disse brukte jeg mens jeg skrev ned i Word og det hele gikk veldig greit. Jeg skrev for det meste ned samtalene slik de var med dialektord og pauser, ettersom dialektord kan være meningsbærende på en annen måte en bokmålsordet i en oversettelse og fordi pauser kan være «at den som snakker nøler, er usikker eller må tenke seg om.» (Nilssen, 2012, p. 49)

Krumsvik skriver «Det er svært viktig at validiteten her blir sikra gjennom at ein er nøye med transkripsjonen og gjengir informantane akkurat slik dei svarte på spørsmåla.» (Krumsvik, 2014, p. 155). Transkripsjonene jeg har gjort er mitt empiriske grunnlag for resten av oppgaven, og derfor var det viktig for meg at de ble gjort skikkelig og er lette å lese for meg når jeg skal analysere og sitere, Kvale og Brinkmann sier «Once the interview transcriptions have been made, they tend to be regarded as *the solid rock-bottom empirical data of an interview project.*» (Kvale, 2009, p. 178). Og dette understreker viktigheten med transkriberingen for mitt prosjekt og hvorfor jeg utforsket flere typer programvare før jeg startet prosessen når jeg hadde funnet en kombinasjon (Microsoft Word og Express Scribe) som gjorde at jeg kunne jobbe uavbrutt og ved full kapasitet. Sikkerheten til transkripsjonene ble ivaretatt ved lagring på datamaskiner med passord og tidlig anonymisering av deltakere.

3.2.5 Koding og analyse

Når jeg hadde transkribert alle intervjuene som var utført, satte jeg i gang med flere gjennomlesninger og så koding. Først kodet jeg det første som falt meg inn før jeg raffinerte kategoriene og kodene mine til noen hovedkategorier. For meg ble det oversiktlig med kategorier som var korte og presise i forhold til utsagnet som var kodet, slik som «Psykologisk/Personlig» som kategori og for eksempel «Identitet» eller

«Motivasjon» som koder under den kategorien. Dette gjorde det enklere når jeg senere skrev funn-kapittelet for å finne frem i transkripsjonene.

Kodings- og analyseprogrammet HyperResearch var mitt førstevalg når jeg skulle sette i gang med kodingen, vi hadde kurs i dette programmet på høsten og det virket effektivt og oversiktlig. Jeg må innrømme at jeg ikke så på alternative programmer for denne delen da jeg allerede følte meg kompetent og fornøyd med dette programmet.

Nilssen skriver at «Koding og kategorisering av datamaterialet er kjerneaktiviteter i den kvalitative analyseprosessen» (Nilssen, 2012, p. 78). Jeg er enig med det utsagnet, da jeg følte at jeg fikk en mye bedre oversikt over prosjektet og hvilke funn jeg hadde etter at jeg hadde kodet og kategorisert. For meg ble kodene og kategoriene raffinert etter hvert som jeg jobbet og det følte naturlig å endre på noe. Nilssen skriver at en til slutt bør sitte igjen med noen få kategorier som rommer alle kodene (Nilssen, 2012, p. 78) og for min del endte jeg opp med 3 store kategorier: «bruk av musikk», «psykologi/personlig» og «reaksjoner». Under disse hadde jeg 16 mer spesifikke koder som: «Isolering», «Vokal» og «Lesing og musikk». Jeg hadde og flere koder på et tidligere tidspunkt i studien men noen av de var overflødige eller viste seg å ikke være nødvendige.

For mitt forskningsarbeid har HyperResearch vært et viktig verktøy og det har hjulpet med å gjøre analysen mer effektiv og mindre frustrerende. Jeg har kunnet arbeide med samme prosjekt-fil ved hjelp av dropbox og dermed automatisk hatt backup av prosjektet. I teorien kunne jeg nok ha brukt Word til å kode og analysere men dette ville mest sannsynlig tatt veldig mye lenger tid og vært utrolig frustrerende.

3.3 Begrunnelse for fremgangsmåte

3.3.1 Utvalget

Jeg endte opp med relativt få informanter (6) fordi jeg skulle utføre semi-strukturerte intervju og var ute etter kvalitativ data. Et mindre antall informanter gjorde at jeg fikk mer tid med hver enkelt person til intervju og gjorde at det var mulig å gjennomføre prosjektet innenfor den tidsrammen jeg fikk. Grunnen til at jeg valgte studenter i nærmiljøet var og av hensyn til tidsbruk og gjennomførbarhet. Reisebudsjett som student er ikke en faktor jeg ønsket å ha med i planleggingen.

I utgangspunktet skulle jeg ikke intervju noen musikkstudenter i studien, da jeg selv betegner meg som musikkstudent og kunne dra på egne erfaringer om dette temaet. Men jeg fikk ett tips om å intervju en av dem fordi han hadde så sære vaner. Derfor ble en musikkstudent også intervjuet. I etterkant ser jeg at valget om å ikke ha med musikkstudenter nok var fordi prosjektet i oppstartsfasen var vagere og jeg hadde tenkt å se mer på hvordan de opplevde musikk istedenfor hva som kjennetegnet deres bruk i studiesituasjoner.

Hvis jeg hadde hatt flere informanter hadde jeg nok funnet flere interessante ting og fått bekreftet funnene mine fra flere hold, på bekostning av lengre tidsbruk og større arbeidsmengde, samt større planleggings og logistikk-byrde.

3.3.2 Intervju

Jeg valgte å gjennomføre prøveintervju i forkant av intervjuene for å se om intervjuguiden var god og jeg fikk svar på problemstillingen gjennom den. I det første prøveintervjuet med en annen sykepleierstudent som går andre året, fant jeg ut at noen av spørsmålene var ganske vage og vanskelige å svare på for informanten og det hele ble litt useriøst. Jeg endret intervjuguiden og prøvde et nytt intervju på en kvinnelig GLU student som gikk første året, det gikk bedre og jeg fikk mer relevante svar. Etter dette endret jeg bare litt på intervjuguiden og la til tema og problemstilling på toppen, før jeg gjennomførte empiri-innsamlingen.

Min hoved-empiri kommer fra semi-strukturerte intervjuer, jeg valgte å bruke semi-strukturerte intervju fordi disse intervjuene ifølge Kvale og Brinkmann «brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver.» (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 47). Jeg var på jakt etter hvordan de jeg intervjuet opplevde sin egen musikkbruk i studiesituasjoner og deres tanker rundt det. Krumsvik sier at det er viktig å få frem informasjon som en ikke ellers hadde fått via spørreskjema, gjennom det semi-strukturerte intervjuet (Krumsvik, 2014, p. 124) og dette forsøkte jeg å gjøre gjennom å stille åpne spørsmål som lot informanten snakke litt rundt temaet, og ved å ikke avbryte for mye når informanten snakket. Det å ikke avbryte var vanskeligere enn jeg hadde trodd på forhånd, når en blir engasjert i det informantens sier og vil bidra i «samtalen». Jeg hadde problemstillingen og tema på toppen av arket for å kunne minne meg selv på hva det var jeg skulle finne ut av og å styre samtalen inn mot det.

Lengden på intervjuene ble bestemt av lengden på intervjuguiden, hvor mange spørsmål hadde jeg hadde forberedt, og hvor fort snakket og svarte informanten. Var informanten kort og konsis eller med utfyllende svar? Opprinnelig hadde jeg planlagt intervjuer på rundt en halvtime, men det gikk fortare enn jeg hadde trodd og intervjuene endte opp på mellom 15 og 22 minutter hver. Til tross for dette ga også det korteste intervjuet meg nyttig informasjon, fordi det var kort og presist og deltakeren ikke brukte mye tid på å få frem hva han mente.

Ifølge Kvale kan intervju enten være åpne om temaet fra starten av slik mitt var, eller vente med å informere om prosjektets mål til slutten av intervjuet (Kvale, 2009, p. 130), jeg valgte å informere om målene for prosjektet før jeg satte i gang med spørsmål fordi jeg ville ha en åpen og vennlig stemning. Det hadde vært interessant å holde problemstillingen hemmelig til slutten av intervjuet for å se om jeg fikk forskjellige svar men jeg valgte å ikke gjøre det.

Transkripsjonene

I mine transkripsjoner har jeg beholdt dialektord, pauser og nølelyder. Grunnen til dette var at jeg skulle tolke meningen i det de sa og ville beholde eventuelle meningsbærende ord på dialekt. Mange av deltakerne snakket en form for dialekt fra Vestlandet som har mer til felles med nynorsk enn bokmål. Derfor følte det rett å beholde dialekten. Hvis jeg derimot hadde skrevet det om til bokmål hadde jeg nok fått en renere tekst som var finere å se på, men da hadde sannsynligvis den flytende muntlige følelsen av intervjuet forsvunnet. En annen ting er at uten pausene og nøleordene, hadde jeg mistet evnen til å se om et svar var nølende eller sikkert, noe som var viktig når deltakerne snakket om sine egne ubevisste vaner.

Jeg kunne ha brukt meningsfortetting, som er å kondensere et langt utsagn til et kortere utsagn som har samme meningsinnhold (Kvale, 2009, p. 205) men jeg hadde ikke så mange lange utsagn at dette var nødvendig.

Teknisk sett formaterte jeg intervjuene enkelt, alle deltakerne ble anonymisert før jeg transkriberte og jeg har valgt å la deres uttalelser stå uten prefiks, mens mine egne spørsmål og kommentarer har prefikset «- ». Det hadde vært mer ryddig med et format som «Deltakernavn: Tekst» men det hadde også tatt vesentlig mer tid for en

gevinst som i mine øyne ikke er stor. Slik transkripsjonene og sitatene fremstår nå er det enkelt å se hvem som sier hva.

3.4 Mulige alternativer

En kvantitativ tilnærming hadde vært et alternativ for mitt prosjekt. Det hadde hatt sine fordeler og ulemper, en spørreundersøkelse hadde vært vanskelig å utforme korrekt og å få sendt til så mange deltakere jeg trenger for å kunne generalisere. I mitt tilfelle måtte jeg ha funnet 1000 studenter som var villige til å delta i min undersøkelse og det tror jeg kunne blitt vanskelig. En fordel med denne datainnsamlings-strategien er at jeg kunne brukt dataprogrammer til å hjelpe meg å analysere all empirien (Halvorsen, 2008, p. 141).

Andre innsamlingsmetoder som var aktuelle var loggføring og selvstudie. Å be deltakerne om å skrive logg kunne vært interessant og gitt meg andre svar men jeg valgte å ikke gjøre det fordi det ville vært mer forstyrrende for deltakerne som var midt i eksamensperioden da jeg utførte intervjuene. Det ville også tatt lengre tid enn et intervju. Et selvstudie kunne vært en annen måte å samle empiri på men det valgte jeg bort da jeg var mer interessert i å finne ut hva andre bruker musikken til. Et element av selvstudie er allikevel med i den forstand at jeg kommer med egne erfaringer i diskusjonskapittelet.

3.5 Etiske sider

Som forsker som behandler potensielt sensitiv personinformasjon har jeg et etisk ansvar for å være sikker på at informasjon blir behandlet sikkert og trygt og at de som deltok i min studie skal bli godt ivaretatt. Derfor sendte jeg ut et skriv til alle deltakerne om hva studien innebar og hva jeg ville gjøre med dataene når jeg hadde samlet de inn. Jeg meldte også prosjektet til Norsk Samfunnsvitenskapelig Database, hvor jeg fikk en frist på å anonymisere dataene, samt gav de informasjon om prosjektet mitt.

Anonymisering er en viktig del av sikkerheten til deltakerne, fordi kvalitativ forskning gir mye mer personlig informasjon som kan brukes til å identifisere deltakere, slik som bakgrunn og nåværende situasjon: «Generally, the data of qualitative research produces more context information about a single participant than quantitative

research» (Flick, 2006, p. 50). I kvantitativ forskning er det mye vanskeligere å finne ut hvem en deltaker er ut i fra datasettet.

Sett bort i fra anonymisering og samtykkeskjema, har jeg alltid lagret dataene sikkert og slettet for eksempel intervjuene fra telefonen etter at jeg hadde overført de til en sikker plass.

3.5.1 Min egen innvirkning

Jeg har siden starten av prosjektet vært klar over at jeg har en innvirkning på alt som skjer i prosjektet, og ikke alt av det er like enkelt å kontrollere selv. For eksempel var jeg kjent med noen av deltakerne fra før, noe som kunne bydd på problemer. Jeg forsøkte selvfølgelig så godt som mulig å holde meg saklig og være upartisk, og jeg føler selv at det gikk veldig greit. Den ene av deltakerne var en jeg har kjent i flere år, og dermed visste jeg jo fra før litt om musikkvanene til deltakeren, jeg stilte han fortsatt de samme spørsmålene som jeg gjorde til de andre og holdt meg så upartisk som mulig, selv om dette var merkbart vanskeligere enn med de andre deltakerne.

I en slik intervjusituasjon er det klart at det var et skjevt maktforhold mellom meg og de jeg intervjuet, Kvale skriver om dette: «We should not regard a reserach interview as a completely open and free dialogue between egalitarian partners» (Kvale, 2009, p. 33). Altså at partene i et intervju ikke bør oppfattes som likestilte. Jeg som forsker sitter jo med mer kunnskap om temaet, jeg sitter med intervjuguiden og har selv valgt rammene for intervjuet som rom, tid og samtaleemne. I tillegg til dette har jeg også ansvaret for å tolke utsagnene til intervjupersonen. Jeg var klar over dette før jeg gjennomførte intervjuene og var derfor fleksibel og imøtekom deltakernes forespørsler om når på dagen vi skulle gjennomføre intervjuene. Stemningen i rommet forsøkte jeg å gjøre vennlig og imøtekommende, og deltakerne satt seg hvor de ville i rommet, for det meste i en sofa ved siden av der de ikke var direkte ovenfor meg.

3.5.2 Troverdighet og gyldighet

Istedenfor de mer kvantitative begrepene reliabilitet og validitet har jeg valgt å bruke begrepene troverdighet og gyldighet, ettersom disse gir mer mening i kvalitativ forskning, Nilssen skriver om dette at «Målet for den kvalitative forskeren er å forsikre leseren om at bildet som blir gitt ikke er feilaktig eller er en forvrenging av de faktiske

forhold» og «Forskeren skal bevise for leseren at funnene er troverdige og konsistent med datamaterialet som ble samlet inn i den aktuelle forskningskonteksten» (Nilssen, 2012, p. 141). For å øke troverdigheten i min studie har jeg med mange sitat fra intervjuene som viser hvordan jeg kom frem til funnene, jeg har også inkludert intervjuguiden som vedlegg. Halvorsen skriver at «Sikring av troverdighet forutsetter en forståelse av forskningsprosessen som refleksiv» (Halvorsen, 2008, p. 72), som betyr at forskeren må være klar over sin rolle og tenke over at han påvirker alle situasjonene med hans verdier og personlighet.

Flick, som bruker begrepet reliabilitet, skriver at «For interview data, reliability can be increased by interview training for the interviewers and by checking the interview guides or generative questions in test interviews or after the first interview.» (Flick, 2006, p. 370). Jeg gjennomførte to prøveintervjuer for å teste intervjuguiden og at opptakene var god lyd i, etter dette endret jeg intervjuguiden men fant ut at opptakene ble bra. Jeg endret også litt på intervjuguiden underveis i intervjurunden, da jeg følte noen spørsmål passet bedre før eller etter den nedskrevne rekkefølgen.

Ville en lignende studie en annen plass i landet med samme utvalgsriterier fått samme resultat? Jeg tror nok den ville ha funnet mye av det samme.

En felle ved et slikt intervjuprosjekt kan være at deltakerne svarer det de tror jeg vil høre, gjerne fordi de blir stilt ledende spørsmål eller er ubekvemme. Jeg forsøkte bevisst å unngå dette ved å lage åpnere spørsmål og å hele tiden ha en åpen dialog med deltakerne om hva prosjektet handler om og hvordan jeg hadde tenkt å gjennomføre det og hvordan jeg ville behandle dataene i etterkant av intervjuet.

3.5.3 Overførbarhet

Malterud beskriver overførbarhet som “The range and limitations for application of the study findings, beyond the context in which the study was done” (Malterud, 2001, p. 484) og skriver så at utvalget er viktig for å kunne si noe om studiens overførbarhet til andre områder. Da mitt utvalg endte opp begrenset til studenter innenfor sosiale fag, som brukte musikk som studieverktøy (med ett unntak fra det siste kriteriet) er nok flere av funnene begrenset til denne konteksten. Det kan ikke være uenighet om at musikkbruk blant studenter og ungdom er et utbredt fenomen, noe som jeg mener gir

en viss overføringsverdi i at siden «alle gjør det», vil en annen undersøkelse finne flere av de samme funnene. Annen forskning støtter også mine funn, noe som bidrar til overførbarhet.

4 Resultat

4.1 Innledning

I mitt prosjekt har jeg intervjuet 6 deltakere fra forskjellige studielinjer om deres forhold til musikkbruk under studieaktiviteter. Problemstillingen min var: **Hva kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner?**

Å skille kjennetegn og begrunnelser er vanskelig fordi de er tett forbundet, men jeg har valgt å gjøre det fordi det gir en mer ryddig oversikt.

Under er hovedfunnene mine fra undersøkelsen, presentert i rekkefølge etter ordlyden i problemstillingen. Jeg presenterer først forskjellige kjennetegn på bruk av musikk i studiesituasjoner, deretter viser jeg det jeg har funnet ut om hvilke begrunnelser studentene gir for sin bruk av musikken. Til slutt oppsummerer jeg funnene.

Underveis i teksten bruker jeg av og til forkortelsene GLU og BLU, for henholdsvis Grunnskolelærer-utdanningen og Barnehagelærer-utdanningen.

4.2 Kjennetegn

4.2.1 En passiv vanesak

Studentene jeg har intervjuet virker ikke å ha reflektert så mye om hvorfor de setter på musikk til studiesituasjoner, noe som for meg fremstår litt rart men samtidig også gir mening da det er noe som de fleste av oss hører på veldig mye. Jeg tror ikke mange har tatt stand til akkurat hvorfor de velger å lytte på spesifikk musikk. Men hvorfor er det slik da? Dette er nok det som for meg var mest overraskende og nokså uventet.

«Stian» som går samfunnsfag årskurs, og som har musikalsk trening sa det slik:

«Ehh, når jeg hører på instrumental-klassisk musikk så kan det hende at jeg blir mer rolig av det» (Deltaker 5, 3289), her ser vi at «Stian» ikke vet om han blir roligere eller ikke, det virker ikke å være noe de fleste tenker over. Samme deltaker kommenterte etter dette utsagnet: «Jeg er jo aldri glad når jeg må jobbe ... men kan bli i godt humør av musikken kanskje, at jeg blir i bedre humør av det.» (Deltaker 5, 3411). Musikken blir av «Stian» kanskje brukt som motivasjonsverktøy men igjen har han ikke tenkt noe særlig over det, det er bare noe han gjør. Jeg tolker utsagnene hans som at han er klar

over sin musikkbruk og har et forhold til det, men at han ikke kan forklare påvirkningen det har på han i form av humørmanipulasjon eller motivasjon.

«Øyvind» som går tredje året på GLU, sa i forbindelse med hans bruk av musikk at: «eg, hører jo på metal når jeg skal sove liksom. Eheh, men eh nei eg føler det er hva skal jeg si, I dont know jeg kommer ikke på ordet men, beroligende da, kan det være og ja, vet ikke helt hva jeg skal si.» (Deltaker 6, 3314). Igjen var det slik at deltakeren ikke helt visste hvorfor han hørte på musikken eller om den påvirket han på noen måte når han studerte eller i andre sammenhenger. I en studie på 177 deltakere hvorav 41% var studenter, viste forskerne at også disse hadde et uavklart forhold til musikkbruken sin:

Given that participants' self-reports of time spent listening to music were not related to the percentage of occasions on which they experienced music, it might imply a certain lack of self-awareness of everyday listening practices.”
(Krause et al., 2015, p. 12). “

Det kan se ut til at mange er vant med å ha musikk på ørene eller rundt seg, en lærerstudent på sitt tredje år, «Øyvind» uttalte: «Vanskelig å svare på, vettkje det e noe jeg føler jeg er avhengig av på en måte, det er et stimuli som jeg trenger egentlig, ja.» (Deltaker 6, 3842). Han er ikke sikker på hvorfor han trenger eller er avhengig av musikken som stimuli, det er interessant. Jeg tolker det som at for han er det en vanesak og noe han ikke tenker mye på ellers i hverdagen.

4.2.1.1 Musikken som bakgrunnsteppe

Bakgrunnslyd virker veldig viktig, som med peisknitring eller fuglekvitring – Det virker komfortabelt og positivt med en konstant bakgrunnslyd. Kun en av de jeg intervjuet foretrakk stillhet når han studerte men selv han vedgikk at den typen musikk han kunne høre på, som han sammenlignet med lyden fra en peis, var god å lese til, dette var musikkstudenten «Bill». Barnehagelærerstudenten «Ivar» derimot foretrakk bakgrunnslyd fordi han ellers lagde egen lyd eller satt på andre distraksjoner:

«Nei hvis det er helt stilt da så begynner jeg å lage lyder selv, eller sette på en serie for eksempel det er mye lettere for å sette på en serie og da, går jo

studieringa mi rett vest. Då er det bedre å at jeg har på noe musikk i bakgrunnen da så jeg hører, mye bedre.» (Deltaker 3, 3087).

Jeg tror at «Ivar» er bevisst når han setter på musikk med tanke på at han ellers blir distraheret, derimot tror jeg nok ikke han er like bevisst på hvilken type musikk det er. «Ivar» nevnte også dette tidligere i intervjuet:

«Nei det er greit å ha noe i bakgrunnen det er ikke slik at jeg har full styrke på men å ha litt i bakgrunnen» (Deltaker 3, 905). Han nevner at det ikke skal være full styrke men sier ikke noe om typen musikk eller hvorfor han gjør det, bare at det er greit å ha noe, noe som for meg tilsier at det er en vanesak.

Musikkstudenten «Bill» uttalte seg under om hvordan han opplevde lesing til musikk som en annen medstudent satt på, til hans store overraskelse:

«Ja, det blir bare sånn tekstur synes jeg er fint ord, så ble det bare sånn teksturer som ligger og ulmer liksom i bakgrunnen, litt som å ha en peis i stua liksom.

-Ja den knitringen?

Jaja, og det, det synes jeg er kjempedigg, det var liksom, det ble, jeg ble helt, uhh sykt overrasket over at jeg i det hele tatt klarte det. Han lurte på «skal vi sette på musikk når vi leser til eksamen» og jeg bare «aehhh nooo» og så, «jo jo» og så funka det kjempebra. Så enten for mye eller for lite.» (Deltaker 2, 8310).

Noe annet interessant med dette sitatet er at musikkstudenten lot andre sette på musikken og var fornøyd med det, de fleste foretrakk musikk som de selv styrte. Da han var musikkstudent trodde jeg på forhånd at han ville ha sterkest reserverasjoner mot at andre styrte musikken.

Sykepleierstudenten «Andre» brukte begrepet hvit støy, som jo er bakgrunnslyd på for eksempel radioer og gamle fjernsyn: «Jeg tror det blir bare litt sånn hvit støy på en måte da, jeg tror det bare musikken er der men jeg tenker ikke over den, at det blir altså hvit støy» (Deltaker 1, 4761). Han tenker ikke over musikken, den ligger i bakgrunnen, videre i intervjuet:

«-Og hvorfor er det bra?

Eh godt spørsmål, hmm ... nei jeg vet ikke når jeg skriver så bare, det er så greit, det e greit å ha noe, det blir så kjedelig det, føler jeg det ikke blir så kjedelig på en måte da, føler værtfall kanskje.» (Deltaker 1, 4961). Han evnet ikke å forklare hvorfor han bruker musikken som hvit støy, noe som igjen går på at man ikke tenker over musikkvanene sine.

4.2.2 En aktiv isoleringsteknikk

Musikken brukes aktivt av studenter for å isolere seg fra hverdagen, fra distraksjoner og andre folk, kanskje og som psykologisk isolering for å holde tanker ute. Under intervjuene var en gjenganger at en brukte musikk for å isolere seg fra omverden, blant annet stengte en da ute distraherende lyder slik som snakkingen til medstudenter og den daglige støyen som en finner på bibliotek og studentheimer. Men noen nevnte og at de brukte musikk for å stenge ute «omverden» og inkluderte i det sine egne følelser, musikken kunne for dem stenge ute vanskelige følelser eller følelser av at noe er kjedelig.

Deltaker 4 eller «Kim» som studerer GLU tredje året sa det som «Ja, for når du ikke hører på noe eller på musikk så kommer omverdenen mer til deg.» (Deltaker 4, 5884). Dette tolker jeg som at musikken i dette tilfellet stenger ute både lyder og distraksjoner men også følelser som personen sitter med, for eksempel sult-følelsen som også ble nevnt av samme deltaker. Noe jeg også observerte da jeg skrev oppgaver forrige høst var at når en person tok på hodetelefoner eller øreplugger, så kom den personen i «arbeidsmodus» og terskelen for å ta kontakt ble høyere, de virket mindre tilgjengelige.

Den andre GLU-studenten «Øyvind» kommenterte og på samme emne:

«Blir liksom innelåst i min egen lille boble, så, så kommer jeg i sonen.» (Deltaker 6, 4824). Her ser vi og at ordene boble og sone blir nevnt, to ord som kan gi assosiasjoner til kreativitet og improvisasjon, spesielt hvis en tenker som utøvende musiker. Jeg tror at deltakeren med dette utsagnet mener at når han bruker musikk så isolerer han seg fra omverdenen og tar kontroll over sin egen «boble» hvor han selv bestemmer hva som skjer, dette er i tråd med hva Heye og Lamont fant i en undersøkelse som

omhandlet studenter som bruker musikk under transport, de nevner også at deltakerne lager seg bobler hvor de har kontroll (Heye & Lamont, 2010, p. 106). Dette med selv å bestemme om musikk skal brukes og hvilken musikk er også noe som går igjen. Senere sa samme deltaker:

«Ja jeg er veldig rask på det, men det er liksom det du sa i sted er egentlig ganske rett, at du bruker musikken for å blokke ut alt annet, musikken har jo eg kontroll over jeg vet hva jeg hører på. Tror det er sjeldent jeg hører på noe nytt når jeg skal skrive, da hører jeg helst på det jeg har hørt på tidligere, sånt at jeg har kontroll over, kontroll da, sjøl, på hva jeg gjør, eller på hva jeg har rundt meg.» (Deltaker 6, 9029).

Dette var ikke helt i tråd med hva jeg antok at jeg ville finne, da det gikk mer på indre motivasjoner for å høre på musikk slik som å unngå trøtthet. Men jeg synes det gir mening da studenter bruker mye av tiden sin på bråkete steder hvor støynivået gjerne er høyt. Heye og Lamont fant også ut at deres deltakere isolerte seg selv i sin egen «auditive boble» der de følte seg tryggere og gladere. (Heye & Lamont, 2010, p. 106). I den samme studien konkluderte forskerne med at å lytte til musikk har mange aspekter:

“For example, if people listen to music primarily for enjoyment, they are also automatically passing time and fading out surrounding noises, even if they are not primarily listening to music for the purpose of fading out disturbing noises.”(Heye & Lamont, 2010, p. 114)

Noen av deltakerne i mine intervjuer var mer klare på at de ofte lyttet på musikk for å isolere seg fra omverdenen aktivt, men de vil ifølge sitatet over da også få emosjonelle reaksjoner og endret tidsperspektiv.

4.2.2.1 Musikk betyr at arbeidsmodus er på?

Når jeg arbeidet i høst og også under skriveingen av denne oppgaven så jeg ofte andre studenter sitte med musikk på ørene. Det som var interessant var at når en samtale med andre medstudenter var ferdig og den andre gikk, så tok studenten på musikken igjen og satt seg på en måte i arbeidsmodus, og terskelen for å ta kontakt virket høyere. På meg selv merker jeg også dette, at å ta på headset gir et signal til andre om

at jeg jobber eller er opptatt med noe. Heye og Lamont nevner også dette signalet i sin artikkel: "It is thus possible that the non-verbal "do not disturb" message created by wearing headphones reduces interactions with other people, but does not prevent them entirely." (Heye & Lamont, 2010, p. 107)

Musikken brukes også av noen som isolering og distrahering fra andre fristelser, BLU studenten «Ivar» nevnte at uten musikk er det enklere å falle for fristelser:

«Nei hvis det er helt stilt da så begynner jeg å lage lyder selv, eller sette på en serie for eksempel det er mye lettere for å sette på en serie og da, går jo studieringa mi rett vest. Då er det bedre å at jeg har på noe musikk i bakgrunnen da så jeg hører, mye bedre.» (Deltaker 3, 3087»).

Her sier deltakeren at uten musikk i et stille rom så lager han lyder selv og får mer lyst til å sette på noe annet distraherende slik som en TV-serie. Så her tror jeg musikken fungerer som en distraksjon fra mer potente distraksjoner eller fristelser. Jeg tolker det også som at han har et bevisst forhold til dette i akkurat dette tilfellet.

GLU Studenten «Kim» snakker om at musikken virker som distraksjon fra personlige kroppslige følelser: «Det verste er når magen din sier fra at du har ikke spist på flere timer, det er det verste for du bruker så mange timer på å tenke ut hva du skal ha og alt mulig, men jo du ignorerer omverdenen (-Distraksjoner da?) Ja, for når du ikke hører på noe eller på musikk så kommer omverdenen mer til deg.» (Deltaker 4, 5668). Musikken distraherer her fra sultfølelse, og hun nevner at hvis du ikke hører på noe så kommer omverdenen mer til deg. Det virker som om hun har et avklart forhold til å bruke musikk i slike studiesituasjoner for å undertrykke andre impulser.

4.2.3 Lesing og musikk, vanskeligere?

Lesing og musikklytting virker å være mindre vanlig, det ble nevnt flere ganger at å lese mens en lytter på musikk enten ikke virket eller at en stilte strengere krav til musikken. Som at musikken var klassisk, mindre intens i tempo eller volum, og gjerne instrumental. I dialogen under er det sykepleierstudenten «Andre» som går første året, som snakker om lesing til musikk og hvorfor han tror det er vanskelig:

«-Hvis du leser pensum da hører du ikke på musikk?»

Nei

-Skjønnlitteratur da eller vanlige bøker?

Ehhh, jeg kan høre på musikk da men da er det kanskje sånn at jeg ikke får med meg boken så veldig mye da, faller ut en gang i blant

-Men hvorfor ikke til pensum?

Det, da må jeg kanskje konsentrere meg mer, vet eh, då må jeg lære noe istedenfor å bare skrive noe ned på en måte

-Ja for det kommer på en måte (avbrutt)

Ja da er det på en måte hjernen som tar output istedenfor input kanskje derfor.» (Deltaker 1, 5538).

Den siste linjen synes jeg var veldig spennende, for denne studenten var det slik at å skrive ble enklere med musikk fordi hjernen hans da «tar output» istedenfor å motta informasjon fra en bok. Han sa også at når han leser og spesielt når han leser til pensum må han konsentrere seg mer, så for denne studenten var musikk ikke et brukt verktøy når det kom til lesing.

Under er en rekke utsagn fra flere av deltakerne hvor de kommenterer på lesing og musikklytting som jeg mener støtter oppunder mine antakelser:

«Nei ikkje, jo, nei egentlig ikke så mye da det er mest når jeg skal sette meg ned å skrive.» (Deltaker 3, 5755)

«For når du leser så får du mye kunnskap men når du skal skrive så skal du gi kunnskap» (Deltaker 4, 7568)

Musikk under lesning? «Ehm, nei da er det forstyrrende plutselig, jeg vet ikke hvorfor.» (Deltaker 5, 3165)

«Ja, ja det kommer, ja jeg gjør egentlig det, kommer litt an på hva jeg studerer, om jeg leser tungt så eh har jeg ikke på, men hvis jeg sitter å skriver så pleier jeg alltid å ha på musikk» (Deltaker 1, 1227)

***«Mens når jeg skal lese skal jeg liksom, få input, informasjon, og da kan jeg ikke ha noe annet som for eksempel det vi snakke om vokal og slikt, som kan virke litt mer forstyrrende at jeg begynner å følge med på det istedenfor»
(Deltaker 6, 6994)***

GLU studenten «Øyvind» nevnte at under lesing foretrakk han forskjellig type musikk enn når han skrev:

*«Jeg har hørt på musikk når jeg har lest men da er det litt eh, for eksempel klassisk eller instrumentalmusikk egentlig, også kanskje litt lavere volum, har eg pleid å gjøre. At det ikke er så høyt, men at det e litt sånn i bakgrunnen bare.»
(Deltaker 6, 7473)*

At musikken han nevner er klassisk og instrumentalmusikk er interessant, da begge deler stort sett ikke har vokal. Jeg tolker det og slik at han stiller mer krav til musikken når han skal lese, da han nevner at det må være lavere volum eller klassisk og instrumentalt. Det mener jeg viser at han er bevisst på en forskjell i hans vaner når det gjelder disse studieaktivitetene.

Musikkstudenten «Bill» går tredje året, og han hører vanligvis ikke på musikk når han studerer, men han nevnte at å lese til noen former for musikk gikk fint og var en positiv opplevelse. «Det blir bare sånn, eh, sånn uh lydstrukturer nærmest, som som går uten at noe er veldig fremtredende blir bare sånn lydteppe. Eh og det var skinnsykt det var veldig godt å lese til.» (Deltaker 2, 7904). Han analyserte vanligvis strukturene i sangene han hørte på automatisk, men i dette tilfellet virker det som at mangelen på fremtredende elementer i musikken gjorde at han klarte å høre på det uten å bli distraheret.

GLU studenten «Kim» fortalte at hun unngikk musikk når hun leser fordi musikken senere kan bli assosiert med boken hun leste. «Jeg prøver for så vidt å unngå musikk når jeg leser skjønnlitteratur fordi at hvis jeg hører på musikken i etterkant så kommer jeg på den litteraturen, den teksten, den boken, og då er det litt negativt hvis det er en dårlig bok eller god bok og» (Deltaker 4, 2349). Hun var den eneste som nevnte dette og jeg velger å tolke det slik at dette nok er en mer personlig spesifikk vane som denne deltakeren har.

4.3 Begrunnelser

4.3.1 Motivering eller humør-regulering

At musikk kan brukes for å komme inn i en «flow», en tilstand der en ikke tenker så mye men hvor ting intuitivt kommer av seg selv, ble nevnt noen ganger. GLU studenten «Øyvind» beskriver under hvordan han opplever at musikk kan påvirke han:

«Det som er med musikk i alle fall sånn som jeg opplever det da er at når du skriver og hører på musikk samtidig så går tiden liksom fortere, vipps så var, hadde det gått en time liksom (-Det er jeg enig i)

-Kommer du inn i en flow kanskje da?

Ja, det gjør du absolutt» (Deltaker 6, 11137)

Den andre GLU studenten «Kim» svarte på spørsmål om musikk kan påvirke kreativitet:

Absolutt, absolutt, det har jeg også hørt fra andre medstudenter og elever tidligere at det er for eksempel eksamen sant så har du ikke lov til å høre på musikk og noen sier det at og jeg er litt enig, at det kan forstyrre kreativiteten (at en ikke får ha musikk). Men med musikk, med den rette musikken så kan du komme litt i din egen verden, du kan være i din egen drømmeland og tenka litt mer du kan «jaaa!» og så kanskje hvis du har akkurat den sangen eller den playlisten du har studert til tidligere kanskje det har, kan trigge noe. (Deltaker 4, 8368)

Dette sitatet vil jeg tolke som at musikk for henne, og for de hun kjenner er noe de er vant med å ha siden de nevner at på eksamen er det ulovlig og at det kan påvirke kreativiteten deres. Videre sier hun at når hun får velge musikken selv og at den er «rett» så kan du bevisst påvirke din egen situasjon i en positiv retning. I boken «Music, Health and Wellbeing» som er en samling av artikler skrevet om musikk i flere forskjellige fagfelt, kan vi lese at når folk får velge musikk de selv liker, får de positive følelser og de bruker ubevisste ferdigheter til å velge musikk som passer humøret deres. Her er det en tendens til at kvinner er bedre enn menn til å velge ut passende musikk (Hallam, 2012, p. 590).

På spørsmål om hvordan det er å studere uten musikk svarte GLU studenten «Kim» at: «Det blir tomt så, så som sagt at det får meg til å fokusere det får meg til å på en måte motivere meg til at lese det er gøy.» (Deltaker 4, 4853), så her fungerer musikken klart som en motiverende faktor. Det at det blir tomt uten musikk er også interessant og passer inn med de andre funnene som at musikk er en komfortabel bakgrunns-lyd og samtidig en distraksjon mot «negative» tanker som at rommet føles tomt.

Regulering av humøret virker og å være en viktig grunn til at mange hører på musikk når de studerer, selv om de fleste ikke virker å ha et bevisst forhold til musikk som humør-regulator. GLU studenten «Øyvind» kommenterer under på spørsmål om han lytter på musikk når han studerer:

«Ehhe, eh ja som regel så gjør jeg det ehhh, føler det vettkje, litt mer umm, kjekkere (ler) å høre på musikk (-motiverende liksom?), ja på en måte.»
(Deltaker 6, 1431).

«-Ka musikk hører du på då?»

Det er egentlig helt forskjellig det kommer an på dagshumøret mitt»
(Deltaker 6, 1600)

I disse to sitatene tolker jeg hans utsagn som at han ikke har en spesiell musikk han bevisst søker ut når han skal regulere humøret eller motivere seg men at det er noe han gjør automatisk og som han ikke kan forklare så enkelt.

Senere kom vi igjen innom humør og da svarte han affirmerende på spørsmål om han bruker det til humørregulator, selv om spørsmålet nok var litt ledende:

-Så du bruker det på en måte for å kompensere for humøret på en måte, hvis du er i dårlig humør?»

«Ja, jaja absolutt, absolutt.» (Deltaker 6, 2128).

Her var han mer sikker i sin sak enn i sitatet før, det tror jeg kan være på grunn av et litt ledende spørsmål som fisket etter svaret han gav, eller at han har et mer bevisst forhold til det i denne senere delen av intervjuet. Konteksten rundt de forskjellige svarene var annerledes og spørsmålet også mye mer direkte.

4.3.1.1 For å skjerpe sinnet

Av egen erfaring vil jeg si at studenter bruker mye tid på lesing og at det ofte blir lange kvelder, jeg trodde på forhånd at musikken blir brukt til å skjerpe sinnet på sene kvelder. Ifølge BLU studenten «Ivar»: «Så bare setter jeg på den og så har jeg det i bakgrunnen og da skjerper jeg meg litt, då har eg litt støy.» (Deltaker 3, 4426) men han mente at det ikke hjalp hvis en var trøtt:

«-Blir du roligere som person av musikk eller blir du mer våken av det?

Kommer helt an på ka musikk det e (-for eksempel den classical study du nevnte) ja, nei då blir jeg roligere og klarer å være litt mer sånn fokusert (-men om du er søvnig da?) det er ikke alltid den fungerer da men da fungerer ikke lesinga heller, da tar jeg meg heller en middagslur og så prøver jeg meg på ny når jeg våkner.» (Deltaker 3, 6367)

Altså blir han både roligere og fokusert mener han, jeg tror nok det har med isolering eller avstenging av omverden å gjøre. GLU studenten «Kim» sa dette om hvorfor hun hører på musikk til studieaktivitet:

«-hva tror du grunnen er til at du hører på musikk når du skriver?

Ehm, for å gjøre meg fokusert» (Deltaker 4, 4176)»

Et ganske konkret svar men fortsatt med litt tenketid i forkant som tilsier at hun ikke gjør det aktivt for å bli fokusert, videre i intervjuet sa hun dette om å studere uten musikk:

«(Uten musikk) Det blir tomt så, så som sagt at det får meg til å fokusere det får meg til å på en måte motivere meg til at lese det er gøy.» (Deltaker 4, 4853)

Her bruker hun begrepet motivere og fokusere, som jeg vil si går under å skjerpe sinnet. Den andre GLU studenten «Øyvind» nevner at han ikke sovner når han hører på musikk: «Det gjør skriveprosessen eller leseprosessen litt kjekkere. En å sitte å lese i stillhet, jeg sovner liksom ikke når jeg hører på metal for den e liksom litt sånn ehh (- Oppkvikkende?) ja, takk.» (Deltaker 6, 3865)

Jeg la ordet oppkvikkende i munnen hans, men det han sa før er likevel interessant, at han ikke sovner når han hører på metal tolker jeg slik at det skjerper han, enten fordi han liker musikken og blir giret, eller fordi den er bråkete og utløser stresshormoner eller noe lignende. Uansett antar jeg at med rett type musikk kan en potensielt studere i lengre perioder av gangen, ikke på grunn av at musikk har denne direkte effekten men heller som en bi-effekt av økt kontroll og velvære. I en studie hvor Lesiuk forsket på musikkbruk i arbeidstiden til 56 deltakere fra 4 forskjellige firma i Canada, konkluderte han med:

«The researcher's response to the question "Should music listening be encouraged in the workplace?" is that over time, music listening based on workers' choice to listen 'when they want as they want,' is beneficial for state positive affect, quality-of-work, and time spent on a task.» (Lesiuk, 2005, p. 188)

Lesiuk konkluderer altså med at når arbeiderne får velge om de vil høre på musikk og de selv får velge musikken, så har det fordeler for arbeidet deres og hvordan arbeiderne følte seg.

4.3.2 Å unngå distraherende musikk

Noen ting opplevdes som distraherende for deltakerne når de brukte musikk, den mest vanlige var vokal eller tekst i sangen.

Vokal er et tema som har gått igjen mye og det virker som om vokal har kapasitet til å være ekstremt distraherende, sikkert fordi vokal er tekst og budskap som en forstår mer intuitivt en musikk. Spesielt så det ut til at vokal som er enkel å forstå var mer distraherende. GLU studenten «Øyvind» sa dette når temaet vokal ble tatt opp:

«Nei ikkje noe sånn stort, jeg har merket det tidligere av ved enkelte anledninger at, at det har vært lettere å konsentrere seg for eksempel med klassisk musikk, fordi at det ikke er vokal så jeg slipper å høre etter teksten.» (Deltaker 6, 2317). Altså kan vokal for denne deltakeren ha en distraherende effekt da han «må» høre etter teksten. Musikk med en vokaltipe som gjør teksten vanskelig å høre, for eksempel black-metal virket i mindre grad å påvirke han.

Videre sa samme deltaker om forskjellige typer vokal:

«Og at det er lettere å konsentrere seg, men ikke alltid! Det kommer kanskje litt an på sangen og, hva type vokal det er og litt sånn.

-Ja, for eksempel i rock så er ikke alltid vokal det du får med deg hva han synger.

Nei det er det ikke, hvis det er et veldig, hvis eg hører på en låt som e veldig sånn rolig da, og type nesten monoton, da tror jeg det nok at ja da tror jeg det er lettere å konsentrere seg selv om det er vokal da, for da vil ikke vokalen virke så forstyrrende. Men hvis jeg hører på en låt der vokalen er litt mer sånn fremtredende så kanskje.» (Deltaker 6, 2643).

Så her tolker jeg at vokaltypen har ganske mye å si, fremtredende vokal der teksten er lett hørbar og gjerne på Norsk er nok mer distraherende en grumsete vokal som er omtrent umulig å forstå uten teksten.

Også andre deltakere, som «Kim» fra GLU nevnte vokal: «litt enkelt og ja, ikke så veldig mye sang» (Deltaker 4, 1631), et av kravene til musikken som «Kim» nevnte under intervjuet var altså at det ikke måtte være for mye sang. Deltaker 3, BLU studenten «Ivar» svarte og at han ikke hadde bakgrunnsmusikk med tekst: «Men hvis jeg skal kun lese så, så er det. Jo av og til så kanskje jeg har på litt sånn bakgrunnsmusikk der og (-*gjærne mer instrumentalt?*) ja, ikkje med tekst.» (Deltaker 3, 5985). At jeg måtte fiske det ut med et oppfølgingsspørsmål tolker jeg igjen som at hans forhold til bakgrunnsmusikken ikke er et bevisst valg men heller en vane.

For deltakeren som var musikkstudent, «Bill», hadde vokal ikke noe å si, da musikken uansett var distraherende. På spørsmål om vokal hadde noe å si med tanke på musikkens distraksjonsevner svarte han enkelt «Nei» (Deltaker 2, 3509). Interessant nok var dette også slik sykepleierstudenten «Andre» reagerte når vi snakket om vokal, han brydde seg ikke og han mente han ikke ble mer distrahert av det:

«-Foretrekker du instrumentalmusikk eller har du ingenting (preferanser) ...?

Nei det har jeg ikke tenkt over, nei egentlig ikke

-Samme for deg?

Samme det, det er noen som henger seg opp i vokal plutselig.» (Deltaker 1, 2449).

Altså virker det å være forskjellig fra person til person hvor forstyrrende vokal er, noe «Andre» også nevner. Jeg har en tanke om at noen personer nok legger mer vekt på tekstbudskapet i sanger, og jeg vet selv at jeg ikke er en av de. Men jeg tror at de som legger mye vekt på lyrikken i musikk gjerne blir mer distraheret av vokal da det vil være en viktigere del av musikken for de. I en studie utført av Salame og Baddeley i 1989, viste forskerne at musikk og spesielt vokalmusikk kunne påvirke «verbal memory» negativt:

«They suggest that background music can certainly disrupt immediate verbal memory, particularly in the case of vocal music. This suggests the possibility that a similar disruption may occur for other more ecologically important cognitive tasks that also use the phonological store. Possible tasks include reading, counting, calculating, and reasoning.» (Salame & Baddeley, 1989, p. 119)

Med dette mener de at vokalmusikk påvirker evnen til å gjenfortelle noe en akkurat har sett i visuell form, som en tekst. Videre skriver de: “In view of the prevalence of background music in both working and studying environments, this issue should clearly be explored more widely.” (Salame & Baddeley, 1989, p. 119).

Musikkstudenten «Bill» som gikk tredje året, hadde veldig forskjellige svar fra de andre, for eksempel ble han mye enklere distraheret av musikken hvis han hørte på det mens han skrev. I hans tilfelle var det enklere musikk som var dårligst å studere til ettersom han ble mer distraheret av enkel musikk: «Eller altså jo mer begripelig det er jo mer distraheret blir jeg av det, hvis jeg jobber samtidig sant» (Deltaker 2, 3036).

Oppbygningen av musikken har mye å si for «Bill» tror jeg, videre i intervjuet kom det frem at han kunne høre på noe musikk hvis det var «for mye eller for lite», i den forstand at det enten var veldig kaotisk musikk som var uforutsigbar eller musikk som «manglet» elementer som en puls eller melodi men fremsto mer som tekstur. Dette er jo interessant fordi han har helt andre kriterier enn de andre jeg intervjuet. Jeg tolker

hans utsagn om begripelig musikk slik at han da mener pop-musikk og musikk som er i vanlig tempo og musikalsk enkelt oppbygd.

Det er interessant at den ene musikkstudenten jeg intervjuer har så forskjellig forhold til musikkbruk, men han var selv klar over at det. Blant annet kunne ikke han begripe hvordan andre studerte med musikk.

4.3.2.1 Fysiske distraksjoner på grunn av musikk

GLU studenten «Øyvind» og musikkstudenten «Bill» nevnte noen kroppslige reaksjoner de fikk av musikk:

*«Ja, nei jeg blir eg har veldig lett for å sitte å holde takten til ting, bade når jeg hører på musikk og når jeg ikke hører på musikk, sitter jeg å liksom spiller basstrommer, eh på golvet. Eller sitter med fingrene og, *trommer* slår på lårene eller et eller annet» (Deltaker 6, 9971).*

Musikkstudenten «Bill» fikk også fort kroppslige reaksjoner når det ble avspilt musikk:

«Jo jeg begynner å kroppen bare aktivt begynner å følge med, med en gang, sånn at liksom bare det å holde en puls mens jeg skriver er skikkelig forstyrrende, da klarer jeg ikke skivinga.» (Deltaker 2, 3322).

«Bill» hadde et annerledes forhold til musikken en de andre, da han var musikkstudent og dessuten foretrakk enten stillhet eller kaos-musikk han aldri hadde hørt før, noe som selvfølgelig var interessant for meg. I sitatet ser vi at kroppen hans reagerer med å følge med og at han spiller i lag med musikken ved hjelp av å holde takten, noe som distraherer han, GLU studenten «Øyvind» derimot klarer seg selv om han også følger med på takten. Jeg tolker denne forskjellen som at musikk påvirker folk på flere måter og at det for noen kan være veldig uheldig å høre på musikk når de forsøker å arbeide. For andre sin del som gjerne foretrekker å høre på musikk når de studerer, viser det seg igjen at selvbestemt musikk er viktig for å unngå negative reaksjoner.

4.3.3 Selvstyring, kontroll og kjentskap

Jeg var på forhånd sikker på at omtrent alle jeg kom til å intervjuer ville svare at de liker best når de får styre musikken selv og sette på musikk de selv liker.

Sykepleierstudenten «Andre» som foretrekker progressiv musikk og tyngre musikk for eksempel sa at han hadde blitt forstyrret av Justin Bieber. Dette har jo relevans i

skolesammenheng hvis noen mener det er en god ide å sette på klassisk musikk i en klasse på høyttalerne og noen i klassen hater det, så vil det være skivebom. Under forklarer «Andre» hvordan han hadde reagert:

«-Hadde du klart å studert hvis noen hørte på Justin Bieber?»

Ehhh, nei, jeg tror jeg hadde blitt irritert egentlig. Justin Bieber, jeg hadde kanskje akseptert det men vært sånn liksom passiv aggressiv

-Ja, men hadde det gått ut over? (Prestasjonen)

Eh det hadde ja, det tror jeg det hadde!» (Deltaker 1, 6397)

Ut i fra sitatet tolker jeg det slik at han ikke har vært i en situasjon hvor dette har hendt, ettersom han bruker ordet «tror» ved to anledninger. Jeg vil tro at han har unngått slike situasjoner ubevisst, for eksempel ved å trekke seg tilbake fra fellesrom eller å selv ta kontroll over anlegget. GLU studenten «Kim» sa at hun liker å studere med noen andre mens de hører på musikk begge liker men at hun da vil ha kontroll over hvilken musikk det er:

«-Styrer du musikken da? (Når dere jobber i grupper og studerer sammen med musikk)

Ja, det kan hende også at jeg stoler på den andre personen men ja jeg har som sagt jeg har krav jeg har bestemte krav og jeg vil gjerne bestemme det

-Så hvis folk setter på musikk som ikke passer, vil du gå og blir det for distraherende?

Det blir for distraherende og spesielt hvis de snakker og, det kan hende at «ok jeg gir opp med å lese nå» eller at jeg går vekk, eller at eg prøve skikkelig hardt men det blir bare at jeg blir på den setningen.» (Deltaker 4, 6799)

Dette tolker jeg som at selvstyring eller i hvert fall en grad av medbestemmelse er viktig for «Kim», hun begrunner dette med at hvis det blir for distraherende så blir hun på en setning, altså at studieaktiviteten stopper opp for hennes del. Da trekker hun seg heller tilbake eller gir opp. Igjen noe som har overførbarhet til en hypotetisk skolesituasjon hvor det settes på musikk i klasserom eller grupperom. En studie av

Sloboda utført i 1999, viste at folk som oftest mislikte musikk på offentlige steder som en restaurant eller i en butikk:

“There is a strong hint that lack of control is at the root of much dislike of music in public. Where the music is prerecorded, often emerging from hidden speakers, the sense of lack of control is heightened. Live music, with its possibility of interacting with the performer, offers a greater sense of control and participation.” (Sloboda, 1999, p. 8)

Videre viser forskerne i en undersøkelse at folk helt klart foretrekker kontroll over hva de lytter til:

“As such, a general pattern was that experiences involving music that was chosen were more positive than were those involving music that was not chosen. For example, an MP3 player was associated with a very high degree of choice and also positive purposive consequences, whereas music heard in public was not associated with being liked or personally chosen and was negatively associated with actively engaged listening consequences.” (Krause et al., 2015, p. 17)

Disse to sitatene støtter oppunder mine funn om at folk foretrekker å velge musikken selv, og unngår steder hvor andre setter på musikk de ikke liker.

4.3.4 Man foretrekker kjent musikk

Før jeg startet prosjektet forventet jeg å finne at folk foretrekker å høre på musikk de kjenner. Noen nevnte at de liker musikk de har hørt på før eller en sjanger de foretrekker, slik som GLU studenten «Kim» som under nevner at hun liker noen sjangre og musikk hun har hørt før: «Ja jeg liker veldig godt å høre på klassisk musikk ganske rolig, musikk som jeg har hørt før eller som jeg, altså bare går i bakgrunnen som jeg ikke stopper opp.» (Deltaker 4, 1052).

Hun har et avklart forhold til hvilken musikk hun foretrekker å høre på, samfunnsfagstudenten «Stian» har også en spilleliste han bruker: «Ja jeg pleier å høre på en spilleliste av, eh med komponister og sånn Mendelssohn» (Deltaker 5, 946). Men han hadde et mindre avklart forhold til dette, i forhold til «Kim» har «Stian» ikke så

mange krav. Den andre GLU studenten, «Øyvind» foretrekker også å høre på musikk han vanligvis hører på:

«Som sagt hører jeg mest på rock og metal det er det som, min sjanger da (-når du studerer og?) jaja, men klassisk hører jeg og en del på når eg særlig når eg skal lese og skrive og sånn.» (Deltaker 6, 1673).

Han nevner at han gjerne hører på klassisk når han skal lese, som er interessant og i linje med funnet om at lesing som studieaktivitet for noen stiller andre krav til musikken. Ganske mye senere i intervjuet sa «Øyvind» også noe om kontroll og råderett:

«Tror det er sjeldent jeg hører på noe nytt når jeg skal skrive, da hører jeg helst på det jeg har hørt på tidligere, sånt at jeg har kontroll over, kontroll da, sjøl, på hva jeg gjør, eller på hva jeg har rundt meg.» (Deltaker 6, 9227).

Dette sitatet er jeg veldig glad i da det illustrerer flere av funnene samtidig, han hører på kjent musikk i omgivelser som han selv vil ha kontrollen over. Han nevner kjennetegn som at han hører på musikk han velger og liker, at han har råderett over rommet, distraksjoner og musikken.

Musikkstudenten «Bill» som igjen er unntaket fra de andre foretrakk musikk han aldri hadde hørt før, som var så uforutsigbar som mulig:

«Når jeg har satt på Mars Volta på et eller annet jeg ikke hadde hørt på så skjer det jo ting hele tiden, støysolo og masse skinnsyke løp og sånn så det, da blir det, da funker det til den hensikten de fleste hører på musikk når de skriver da, da blir det en sånn, en sånn eh vegg nærmest. Mot virkeligheten hvor jeg kan liksom ...» (Deltaker 2, 2594)

Her er det flere interessante ting, han sier at for han virker slik uforutsigbar musikk til samme hensikt som andre bruker musikk til, da tror jeg han mener å isolere seg aktivt siden han sier at det nærmest blir en vegg mot virkeligheten. Allikevel er han lik de andre på noen måter da han fortsatt har en viss kjennskap til hva han setter på, hva han forventer av den musikken, at den er uforutsigbar og støyende er noe som han til

syvende og sist velger selv. Altså foretrekker han og kjent musikk i den forstand at han velger en sjanger og ikke bare tar noe helt tilfeldig fra Spotify.

4.3.4.1 *Mangel på kontroll*

Sykepleierstudenten «Andre» ble stilt spørsmål om hvordan han hadde reagert dersom noen andre styrte musikken og satt på musikk som han ikke likte, og da svarte han: «Ehhh, nei, jeg tror jeg hadde blitt irritert egentlig. Justin bieber, jeg hadde kanskje akseptert det men vært sånn liksom passiv aggressiv» (Deltaker 1, 6458) Dette tolker jeg som en kroppslig reaksjon på uønsket musikk fra «Andre», og jeg tolker dette som indikasjon på at feil type musikk kan bidra til et dårligere studiemiljø for enkeltpersoner og derfor virke mot sin hensikt, igjen ser det ut til at det å ha kontroll over situasjonen og sin «boble» er viktig.

På spørsmål om hva som ville skjedd dersom «Øyvind» gikk en plass på studentheimen der det var musikk han ikke likte og skulle forsøke å arbeide svarte han at det aldri hadde skjedd men sa: «ja jo det tror jeg nok er distraherende, tror jeg nok.» (Deltaker 6, 6507). Utsagnet hans peker på en ubevissthet rundt slike situasjoner og jeg tror nok de fleste av oss unngår å sette oss i en slik situasjon. Om dette skal tale for noe mener jeg det vil være å unngå felles klassemusikk når elevene for eksempel skal gjøre matteoppgaver.

4.3.4.2 *Forskjell ved musikkerfaring?*

Før studien hadde jeg en antakelse om at folk som studerte musikk eller hadde musikkerfaring hadde andre preferanser eller begrunnelser for å bruke musikk i studieaktiviteter. Men jeg har et for lite grunnlag til å si noe om dette da fire av seks deltakere har en viss musikkerfaring på ulike nivå. Schafers forskning viser at: “anyone who has had few or no functional experiences with music in the past is unlikely to develop a strong preference later on.”(Schafer, 2016, p. 11) og han fant ut: “Apparently, participants who played an instrument distinguished more between functional music and less functional music.”(Schafer, 2016, p. 10), så det kan være grunnlag for å anta at musikkerfaring spiller en rolle.

4.3.5 *Musikk som mulig hjelpemiddel på eksamen*

Jeg hadde med et spørsmål i intervjuguiden om de ville brukt musikk på eksamen hvis det var lov. De fleste jeg intervjuet var positive til å ha med musikk på eksamen hvis

det var ordnede forhold og det ikke gikk ut over andre. Det var da snakk om musikk i ørene, ikke over høyttalere, slik at alle eventuelt kunne få valgt egen musikk.

Sykepleierstudenten «Andre» svarte slik:

«-Hvis du fikk ha med på eksamen, ville du hatt med musikk da?»

Ehhh, ja det tror jeg.» (Deltaker 1, 6675)

Han var positiv selv om han var usikker og nølte litt i svaret. Jeg tolker det som at en eksamen er en annen vanesituasjon hvor en er vant med å ha få eller ingen bekvemmeligheter som musikk, eller få personlige valg. GLU studenten «Kim» svarte:

«-Og musikk på eksamen er noe du er for? Så lenge det er sikkert

Ja, så lenge en kan, men ja, det er noe eksamens ... eksamensformene og reglene det er jo et stort tema men ja.» (Deltaker 4, 10624)

Her var nok spørsmålet mitt noe ledende, men før i intervjuet sa hun dette:

«Det har jeg også hørt fra andre medstudenter og elever tidligere at det er for eksempel eksamen sant så har du ikke lov til å høre på musikk og noen sier det at og jeg er litt enig, at det kan forstyrre kreativiteten (at en ikke får ha musikk).» (Deltaker 4, 8387)

Så der svarte hun i prinsippet det samme uten et spørsmål om eksamen spesifikt i forkant. Jeg tolker det slik at hun ville ha brukt musikk på eksamen hvis det var lov. Samfunnsfagstudenten «Stian» hadde et interessant svar der han nevner vane i eksamenssituasjoner:

«-Hvis du kunne hatt musikk på eksamen ville du hatt det da?»

Nei, det hadde jeg sikkert ikke brukt det, eller det er jo fordi jeg er vant til å ikke ha det

-På Eksamen?

Ja.» (Deltaker 5, 3532)

Fordi han ikke er vant til å ha det tror jeg er nøkkelen her, en eksamenssituasjon kjennetegnes av andre vaner en andre studiesituasjoner, naturligvis nok. Men jeg

tolker det slik at hvis han hadde hatt lov til å bruke musikk og det var normen, så ville han gjort det. GLU studenten «Øyvind» sa om musikk og eksamen:

*«-Hadde du trengt å hatt musikk der hvis du fikk lov? *pause**

Mmm, ja kanskje det? Det, jeg ser egentlig ikke noe problem med det altså hvis alle har med seg ørepropper eller headset

-Ja altså det hvis det var helt ok og at ingen hørte noe og ingen kunne jukse

Ja

-Hadde du foretrukket det?

Ja, uansett så hadde det vært greit å ha muligheten til det. Det synes jeg ... absolutt.

Det som er med musikk i alle fall sånn som jeg opplever det da er at når du skriver og hører på musikk samtidig så går tiden liksom fortere, vipps så var, hadde det gått en time liksom» (Deltaker 6, 10753)

At folk skal ha muligheten til det er et viktig poeng her tror jeg, selv om en ikke foretrekker musikk i studiesituasjoner er det greit å ha muligheten også på en eksamen, forutsatt at eksamensformen tillater det. De fleste virket positive til å ha musikk på eksamen, men som deltaker 5 påpekte er han ikke vant med å ha lov til det og har derfor ikke tatt noe særlig stilling til det.

Kort oppsummert har jeg to hovedkategorier med funn: kjennetegn ved musikkbruken og begrunnelser for den. Hovedfunnene om hva som kjennetegner musikkbruken er at musikklytting er en passiv vane, et vandt stimuli som studenter ikke tenker så mye over at de bruker og ikke er så enkel å forklare. Og at musikken brukes aktivt som et isolasjonshjelpemiddel mot støy i omverdenen, mot egne negative følelser, som et «sosialt filter» som kan begrense sosial kontakt når den ikke er ønsket, og som en distraksjon fra andre fristelser.

I den andre hovedkategorien begrunnelser, fant jeg ut at motivering og humør-regulering er nok den viktigste begrunnelsen for bruken av musikk. Studentene jeg intervjuet har forskjellige forhold til vokal i musikken men det ser ut til at den ofte kan

virke veldig distraherende, spesielt under lesing. At lesing og skriving ser ut til å stille andre krav til musikken er et interessant funn som jeg ikke har funnet i annen litteratur.

Videre stemte hypotesen om at folk foretrakk kjent musikk og bruker musikk som motivator, men jeg fikk ikke noe grunnlag for å si noe om musikalsk bakgrunn har noe å si eller for at musikk øker trivselen i stressede situasjoner, selv om den for noen nok kan ha den effekten. Det kan se ut som at musikkens distraherende effekter er en faktor som spiller inn i studiesituasjoner, man blir distrahert fra omgivelsene og negative følelser. Med andre ord ga ikke musikken økt vilje til å jobbe med skolearbeid slik hypotesen min var, men den ga heller en buffer mot uvilje. De fleste jeg intervjuet var positive til å bruke musikk som hjelpemiddel under eksamen, med forbehold om at det var sikkert og valgfritt.

5 Diskusjon

Min problemstilling var «Hva kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner?» og jeg skal i dette kapittelet se på hvorfor jeg har fått de svarene jeg har, og om andre støtter oppunder de og hvorfor det er slik. Jeg fant i min undersøkelse ut at studenters bruk av musikk kjennetegnes av at den ofte er av passiv art, at det er en vanesak som de ikke helt kan forklare. Men og at den i noen tilfeller er en aktiv isolasjonsmetode for å kontrollere hva studenten har rundt seg og for å skape en «boble». Et annet viktig funn var at lesing til musikk virker vanskeligere enn å skrive og at vokal gjerne er ekstra distraherende. I tillegg ser jeg på begrunnelser for å høre på musikk, og hvilken rolle selvstyring og kjentskap til musikken spiller.

Videre drøfter jeg funnene mine mot egne opplevelser og ser på betydningen funnene mine kan ha i skolesammenheng.

5.1 Mine funn i sammenheng med litteraturen

5.1.1 Om lytting og valg

En rekke undersøkelser har blitt gjort på hvordan folk bruker musikk i dagliglivet og spesielt kanskje har det blitt gjort mye forskning rundt hvordan det kan påvirke arbeidere, her er stikkordet produktivitet og effektivitet. Susan Hallam skriver: «The BBC's Music While You Work programme continued long after the war effort giving an indication of how successful the cheerful, lively music was in enhancing the moods and productivity of the workers.» (Hallam, 2012, p. 589). Men min forskning går mer på begrunnelsen studenter gir for deres bruk av musikken, et viktig poeng i denne sammenhengen er at musikk nå er tilgjengelig overalt hele tiden:

“Now more than at any other time in history, music is pervasive. The technological revolution that has taken place in terms of music listening means that we can now listen to our own musical choices 24 hours a day.”(MacDonald et al., 2012, p. 26)

En forsker ved Universitetet i Oslo som undersøkte Mp3 bruken blant voksne Osloborgere, fant ut at hennes informanter brukte Mp3 spillere både bevisst og ubevisst til å regulere humøret. Hun fant også ut at deltakerne hennes ikke forsøkte å endre

humøret til «bedre» humør ved hjelp av musikk (Skånland, 2013). Heye og Lamont fant ut i sin studie av reisende studenter som hører på musikk under reisen til og fra skolen at:

“Despite many interviewees reporting being aware of the functions of music, when asked to explain their ratings from the questionnaires or consider the meaning of the various functions of music more generally, they often falter. They also realize that it is hard to explain how music “works” or how they use it.” (Heye & Lamont, 2010, p. 113)

Dette er et funn som gir gjenklang i mine funn, der jeg og har funnet ut at selv om studenter bruker mye tid med musikk og på å høre på musikk så kan de ikke helt forklare hvorfor de gjør det, selv om de nok er klar over sine egne vaner. Å velge ut musikken etter egne preferanser var og viktig for deltakerne i min studie, og flere forskere er enige i at å velge rett musikk til en oppgave er en underbevisst ferdighet (Hallam, 2012, p. 586), MacDonald, Kreutz og Mitchell antyder at dette er en komplisert prosess som vi utfører ubevisst:

“When selecting music to listen to in any particular situation we make a number of sophisticated and highly nuanced psychological assessments in an instant. This type of assessment may include questions such as: how do I feel right now? How do I want to feel in five minutes or one hour and what music will help me achieve this goal? Which music suits me for this very moment, or a certain period of time?” (MacDonald et al., 2012, p. 27)

Gammel forskning gjort på feltet har ofte hatt musikk valgt av forskeren, altså at det settes på bestemt musikk og deltakerne blir bedt om å bedømme hvordan de føler seg. Dette mener jeg er helt feil tilnærming, når selvvalgt musikk har vist seg å ha mye å si for hvordan folk oppfatter musikken, for eksempel reagerer folk mer negativt på musikk i offentligheten som i butikker og restauranter, mens de reagerer positivt på musikk de velger selv (Krause et al., 2015, p. 17). Pereira har gjennom hjerneforskning vist at kjent musikk er mye bedre enn ukjent musikk til å aktivere hjernesentre og gir «direkte tilgang» til følelses-sentrene i hjernen (Pereira et al., 2011, p. 8).

5.1.2 Om isolering

Musikk brukes av studentene til å stenge ute lyder og distraksjoner samt å gi et signal til omverdenen om at de er opptatt, dette er ifølge Sloboda noe de gjør fordi:

«listening to music (perhaps unlike performing it) is used by most people as a means of enhancing everyday activities that are mainly solitary and individualistic» (Sloboda, 1999, p. 10).

Av mine deltakere nevnte kun en at hun hørte på musikk i sammen med andre som en strategi, jeg tror nok det er mindre vanlig under gruppearbeid å høre på musikk men dette var ikke en del av min studie. Derimot ser det ut til at når det kommer til å arbeide alene, for å holde fokus og for ikke å bli ensom eller rastløs, er musikk et bra verktøy. Dette stemmer overens med hvordan jeg bruker musikken i studiesituasjoner, jeg hører mest på musikk når jeg sitter alene, og litt mindre ofte når det er andre rundt meg.

Som den ene GLU studenten «Øyvind» sa, kom han i en «boble» når han hørte på musikk, og dette er nevnt av andre studenter i en annen undersøkelse, som da handlet om studenter som pendlet til og fra skolen. Der fant forskerne at studenter følte seg tryggere i sin boble og deres interaksjon med omverdenen endret seg:

“Interviewees felt safe and relaxed in their auditory bubble, seemingly as an indirect consequence of the effect of music on mood. Creating a positive atmosphere enabled the listener’s interaction with the “inside” and “outside” world. One example of interaction with the “inside” world was that music listening sometimes helped listeners feel less lonely, partly because they were accompanied by a familiar stimulus and partly because they were enabled to feel more connected with themselves.” (Heye & Lamont, 2010, p. 106)

Dette tror jeg er mye av det same vi finner igjen i en studiesituasjon for eksempel i et bibliotek der en sitter alene, eller på en mer bråkete plass som i nærheten av grupperommene eller klasserom hvor det foregår andre aktiviteter.

5.1.3 Om motivasjon og stimulus

Forskerne bak en studie gjort på IT-ansatte ved bedrifter i Canada viste at deltakerne i studien fikk en mild økning i positive følelser. Den ene gruppen i studien som bare fikk høre litt på musikk hver dag brukte tre uker før de viste en økning i positiv affekt, men etter dette var de gladere når de fikk høre musikk. Forfatterne bak den studien spekulerte i om: «Do individuals need time to discover how music affects them and how they can best use that effect in their workplace?» (Lesiuk, 2005, p. 185). Lesiuk fant i den samme undersøkelsen ut at når musikken ble tatt bort, brukte de lengre tid på arbeidsoppgaver, men viktigere for min studie fant han ut at med musikk så var: “Individuals are more energized and more alert through perceiving and physically responding to music listening.” (Lesiuk, 2005, p. 14). Dette harmoniserer med mine funn om musikkens kroppslige påvirkning på flere av deltakerne, som at de blir oppmerksomme på og holder en takt, selv om dette også kunne slå negativt ut i studiesituasjoner. Hargreaves og North viser en klar sammenheng mellom humørmanipulasjon og musikk i hverdagen (Hargreaves & North, 1999, p. 80).

Dette stemmer fint overens med mine funn om motivasjon og humørregulering, for eksempel sa den ene deltakeren «Øyvind» at «Vanskelig å svare på, vettkje det e noe jeg føler jeg er avhengig av på en måte, det er et stimuli som jeg trenger egentlig, ja.» (Deltaker 6, 3842).

5.1.4 Om lesing og vokal

I min undersøkelse var det et gjennomgående tema at å lese til musikk var vanskeligere eller stilte høyere krav til musikken som ble brukt. Blant annet var det flere som nevnte at klassisk instrumentalmusikk var mer passende under lesing, eller at volumet på musikken måtte være lavere. Det er ikke gjort mange studier som sammenligner å lese og å skrive til musikk. Men forskerne bak en gammel studie på radiobruk blant studenter som leste, fant ut at de ble distraheret av den, men i mindre grad til klassisk musikk som hadde mer subtile rytmer (Henderson et al., 1945), forskerne bak denne studien fant heller ingen forskjell mellom studenter som var vant med å høre på radio og de som ikke var det. Denne studien har nok ikke så mye gjennomslagskraft i dag, fordi forskerne for det første brukte radio som er en lineær lyttemåte, og fordi studentene i undersøkelsen ikke fikk velge musikken selv. At

lyttemønstrene har endret seg de siste 70 årene er det ingen tvil om, spesielt med tanke på personaliserte spillelister, mobile avspillingsenheter og tilgang til musikken overalt til alle tider.

Jeg fant at vokal kan være spesielt forstyrrende for flere av deltakerne jeg intervjuet uten at de helt kunne forklare hvorfor. En studie av 102 studenter ved Taipei County University hvorav halvparten fikk høre musikk med tekst og halvparten fikk høre musikk uten tekst ble publisert i 2012, forskerene konkluderte med at: «A novel finding of this pilot study of 102 participants is that lyrics in background music negatively affected worker attention performance.» (Shih et al., 2012, p. 577). Igjen så var musikken i denne studien valgt av forskerne og derfor er resultatet nok lite overførbart til en virkelig situasjon der studenten velger egen musikk, dette er en svakhet som går igjen mye i forskning på bakgrunnsmusikk og arbeidsmusikk. De har heller ingen forklaring på hvorfor vokal viste seg å være forstyrrende.

5.2 Forklaring på funnene

5.2.1 Musikkbruk som vanesak og verktøy

De siste tiåret har muligheten for å høre på musikk til enhver tid og til alle steder blitt tilgjengelig for veldig mange, det får konsekvenser for hvordan musikk brukes av studenter og andre. Hargreaves og North skrev i 1999 om hvordan barn født i andre halvdel av dette århundret sannsynligvis har hørt mer på musikk de første leveårene enn deres besteforeldre gjorde gjennom hele livet, og han forventer at om ett eller to tiår, vil alle ha tilgang til alle typer musikk. (Hargreaves & North, 1999, pp. 72-73). Dette stemmer i 2016 for veldig mange av verdens innbyggere.

For min egen del har det ubevisst blitt en vane å høre på musikk til omtrent alt jeg gjør, og det var og noe av min motivasjon for å forske på dette temaet. Mori, Naghsh og Tezuka skrev en artikkel på temaet musikk og konsentrasjonsevne, og i introduksjonen skrev de: «Many students listen to music while they study at home. They seem to have learned from their experience that music increases their level of concentration» (Mori, Naghsh, & Tezuka, 2014, p. 34). Videre skriver de at det ikke er gjort mye forskning på temaet musikk og konsentrasjonsevne og i utdanningsammenheng i forhold til hvor mye forskning som er gjort på musikk i sportssammenhenger som en lovlig

prestasjons-øker, hvor det er gjort mye kvantitativ forskning (Mori et al., 2014, p. 34). Fjerning av musikk når det er en vanesak er noe som ifølge Lesiuk er negativt for de som er vant med musikk:

“It follows that when music is removed in such music listening work cultures there is a psychological withdrawal of an important stimulus. Developers experience the negative effects of the removal of a stimulus they have come to depend on. The negative effects of removing the music are found in lowered state positive mood responses, slightly lowered quality-of-work, and more time spent on tasks than originally intended.”

(Lesiuk, 2005, p. 188)

Dette stemte også overens med mine funn på en måte, deltakerne mine klarte fint å studere uten musikk og det går greit for min del og, men det ble nevnt at uten musikk så ble det så tomt eller kjedelig.

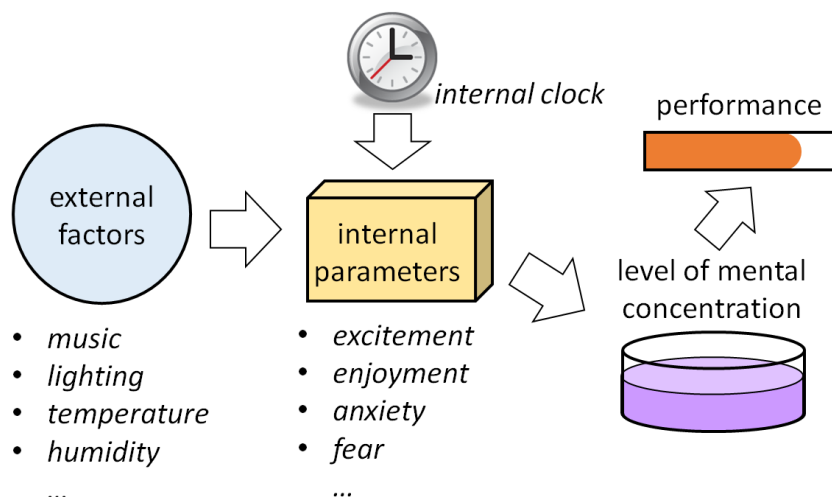
5.2.1.1 Passive vaner – ubevisst valg av rett musikk til oppgaven

Studentene jeg har intervjuet valgte i større og mindre grad alltid musikken selv, noen brukte spillelister mens andre bare satte på det de følte for. Og det er den siste biten som er interessant, Hallam skriver at å sette på musikk som passer til arbeidet er en ubevisst ferdighet som utvikles gjennom å høre på musikk gjennom flere år (Hallam, 2012, p. 586).

5.2.1.2 Auditive bobler – isolering fra bråk, følelser og andre folk

Jeg fant ut at studenter bruker musikk til å lage en boble hvor de selv har kontrollen. Et interessant perspektiv på dette er at bakgrunnsmusikken gjerne er den eneste variabelen en selv kan kontrollere for eksempel i et klasserom eller på biblioteket.

Diagram fra: (Mori et al., 2014, p. 35)



Ut i fra dette diagrammet ser vi at av eksterne faktorer, er musikk ofte det eneste en har kontroll over i en situasjon som på et treningssenter eller i et studielokale eller campus. Andre ting som lysnivå, lufting, varme og andre lyder i rommet har en ingen kontroll over. Men med musikken sin kan en person skape sin egen atmosfære som han har kontroll over. «Øyvind» sa det slik: «Blir liksom innelåst i min egen lille boble, så, så kommer jeg i sonen.» (Deltaker 6, 4824). Heye og Lamont skrev at på et universitetscampus som er et veldig sosialt sted, er det kanskje mindre grunn til å lage seg en auditiv boble i motsetning til på offentlig transport (Heye & Lamont, 2010, p. 111) men mine funn tilsier at det gjerne er nødvendig også på campus.

I en interessant studie på bruken av iPoder i urbane og arbeidsrelaterte settinger utført av Bull i 2006, er det et veldig fint sitat fra en av deltakerne i studien om hvorfor han hørte på musikk når han arbeidet, sitatet velger jeg å gjengi i sin helhet da alt av det er relevant for mine funn:

“By listening to music at work, I’m now using music (or rather the fact and act of listening to it) to a) block out distractions, b) send out a signal to co-workers that I am actually busy and so their interruption had better be work related, rather than just casual chat and c) prevent myself from distracting myself (sic) - I find my attention easily wanders to surfing the web or doing ‘other stuff’ unless I have music on. It’s as though listening to music focuses me in on the task at hand.” (John).” (Bull, 2006, p. 143)

Så her har en helt annen studie på et lignende område funnet ut at denne arbeiderens begrunnelse for å bruke musikk er veldig lik begrunnelsen mine deltakere gav. I samme studie gir Bull noen forklaringer eller strategier folk bruker, som at isoleringen og skapelsen av en auditiv boble er en reaksjon på nærheten til ukjente folk og det ukontrollerbare urbane livet. Ved å lytte på musikk skaper folk seg et eget rom hvor de har kontroll (Bull, 2006, p. 134). Han nevner og at folk brukte musikk for å unngå å føle seg ensomme på jobb eller hjemme, men dette fant ikke jeg ut i min undersøkelse, kanskje fordi det i så fall er et veldig personlig tema. MacDonald, Kreutz og Mitchell er også enige i at musikk kan isolere en fra vonde tanker:

“When we are listening to, or playing music we can be distracted from aspects of our lives that are distressing: a painful stimulus, a very emotional event.”
(MacDonald et al., 2012, p. 27)

Igjen er dette sitatet nok noe rettet mot dypere vonde følelser enn de jeg har fått i mine intervjuer, men for mine deltakere hjalp det blant annet mot sultfølelse og eksamensnerver.

5.2.1.3 *Hvorfor ser lesing til musikk ut til å være vanskeligere?*

På dette temaet fant jeg ikke mye forskning som har satt opp lesing og skriving til musikk mot hverandre, men det finnes studier som indikerer at når en leser til musikk, så spiller tempoet til musikken en rolle. En leser fortere og bedre ved å lytte til rask musikk av Bach, sammenlignet med treg musikk av Bach (Kallinen, 2002, pp. 548-549), men her ser vi igjen at musikken som ble brukt i undersøkelsen var valgt av forskerne, og det har derfor liten overføringsverdi til min studie. Informantene i min studie nevnte at lesing og spesielt vokalmusikk, blir «input og input», da en får tekst fra både lyrikk og fra en bok virker dette som en sannsynlig forklaring. Når en skriver derimot så skal en uttrykke informasjon som en allerede har lært, og derfor påvirker musikk en skrivende student på en forskjellige måte enn en lesende student.

5.2.1.4 *Hvorfor kan vokal være så distraherende?*

Det ble nevnt flere ganger at vokal eller tekst i en sang var mer forstyrrende av mine informanter, spesielt gjelder dette når studieaktiviteten er lesing istedenfor skriving. Hodges og Wilkins har funnet ut gjennom hjerneforskning at rytme og frekvens (pitch)

behandles i distinkte deler av hjernen (Hodges & Wilkins, 2015, p. 46), men de skriver ikke om vokal musikk har en forskjell, men det tenker jeg kan være nøkkelen her, at vokal i musikk blir behandlet i samme område i hjernen som den delen som også jobber med å fremstille tekst eller å oppfatte tekst fra et ark og at det som et naturlig resultat av denne konflikten er at musikken enten endres eller at volumet blir nedjustert. Som jeg fant ut i intervjuene, kommer det også an på hvilken type vokal det er, fordi noen former vokal ikke kan tolkes enkelt, eller at vokalen synger melodilinjer uten tekst.

5.2.2 Musikk som humør-regulator og motivator

Måten musikk blir beskrevet på av Altenmüller og Schlaug, gir et innblikk i hvorfor så mange nok er glade i musikk:

“Musical experience is probably the richest human emotional, sensorimotor, and cognitive experience. It involves listening, watching, feeling, moving and coordinating, remembering, and expecting. It is frequently accompanied by profound emotions resulting in joy, happiness, bittersweet sadness, or even in overwhelming peak experiences which manifest themselves in bodily reactions like tears in the eyes or shivers down the spine. A large number of brain regions across various domains contribute to this musical experience” (Altenmüller & Schlaug, 2012)

Ifølge sitatet over så påvirker musikken mange deler av hjernen, noe som skaper reaksjonene vi kan få når vi lytter eller spiller musikk. Ikke alt er relevant for skrivende studenter, for eksempel tror jeg få har opplevd sine største musikalske minner mens de leste til eksamen. Men at musikk kan spille en rolle i å mestre utfordringer i hverdagen er Hodges og Wilkins enige i:

“Musical experiences appear to connect brain structures that play essential roles in our development and well-being, especially when we are being thrilled to the core, lifted to new heights, or experiencing transcendence over everyday concerns” (Hodges & Wilkins, 2015, p. 46)

I en studie hvor forskerne skannet hjernen til deltakere som hørte på kjent og ny musikk, fant Pereira, Teixeira, Figuerido, Xavier, Castro og Brattico ut at å gjenta en

melodi var nok til at den ble bedre likt, og at kjent musikk hadde «direkte tilgang» til det emosjonelle sentrene av hjernen mens ukjent og ny musikk gjorde andre deler av hjernen aktive (Pereira et al., 2011, p. 8), GLU Studenten «Øyvind» sa dette om kjent musikk:

«Tror det er sjeldent jeg hører på noe nytt når jeg skal skrive, da hører jeg helst på det jeg har hørt på tidligere, sånt at jeg har kontroll over, kontroll da, sjøl, på hva jeg gjør, eller på hva jeg har rundt meg.» (Deltaker 6, 9227).

Som motivator ble det nevnt blant flere deltakere at det fylte rommet og gjorde arbeid mindre kjedelig og hadde en fokuserende eller skjerpene effekt. Men det kunne og ha en beroligende effekt for de som ble rastløse. Kariuki og Honeycutt utførte en kvalitativ studie på to elever med lærevansker, og fant ut at elevene fikk jobbet mer med musikk (Kariuki & Honeycutt, 1998, p. 17), riktig nok hadde disse elevene mye større behov for tilrettelegging og hjelp til å ta i bruk musikken, men jeg tror at samme prinsipp også gjelder for mange studenter som sliter med konsentrasjon eller motivasjon.

Det er gjort relativt lite forskning på musikkbruk som motivator i utdanning, sett i forhold til i sportssammenheng hvor den brukes for å øke prestasjonene, en form for lovlig doping og motivator. En avhandling skrevet av Sudar angående musikk og roing, og fant at hvis roerne hørte på musikk med tempo som var lik pulsen, kunne de yte mer konsistent over tid (Sudar, 2012, p. 15), Oliver og Kreger-Stickles er også klare på at musikk er positivt i treningssammenheng:

“The overwhelming majority of previous work suggests that music has a very positive effect when exercising. A few of the reasons proposed include the idea that music provides a pacing advantage, provides a form of distraction from the fatigue of exercising, affects the mood in a positive way, raises confidence and self-esteem and motivates users to exercise more.”(Oliver & Kreger-Stickles, 2006, p. 1)

Altså ser vi at en overveldende mengde tidligere forskning er positiv til musikk i treningssituasjoner, men til skoleformål er det ikke gjort like mye forskning. Forskerne bak en interessant studie om kunst kunne påvirke smerteopplevelse fant ut at: “Use of

preferred choice of music leading to significantly longer tolerance, less anxiety, and a greater perceived control over the experience than both a silence control and a visual distraction condition.” (Mitchell, MacDonald, & Knussen, 2008, p. 166), så musikk har helt klart potensiale til å undertrykke vonde følelser og kanskje redusere eksamensangst.

5.3 Avsluttende drøfting

Studenter og elever vil komme over studiesituasjoner hvor de har muligheten til å bruke musikk, og jeg mener at selv om dette er en eksamenssituasjon, burde de ha muligheten til dette som et hjelpemiddel. Forskningen jeg har gjennomgått viser en klar sammenheng mellom selvvalgt musikk og positive følelser. Noen mener at musikk i felles fora, som et klasserom er en uting. Det er jeg også tilbøyelig til å være enig i, da musikksmak er en veldig personlig oppfatning, og feil musikk kan være veldig negativt for noen. Derfor er jeg kritisk til musikk i felles situasjoner som et klasserom med den meningen at musikken skal stimulere til læring, etter det jeg har lest er det mest sannsynlig at det vil virke negativt for mange. Spesielt med tanke på de mulighetene en har i dag for individuell lytting, vil det nok for mange oppleves negativt å miste den kontrollen en er vant med.

Jeg tror ikke at bruken av musikk i skolen eller av studenter kommer til å bli noe stort eller kontroversielt tema i fremtiden, ettersom jeg tror det vil regulere seg selv ettersom hvilke arbeidsmåter oppgavene krever. Selvstendig arbeid individuelt vil nok for mange oppleves som kjekkere med musikk, mens i en gruppesetting har nok studenter og elever nok med å interagere med de andre på gruppen. Av egen erfaring har jeg ikke brukt musikk i gruppesituasjoner, fordi de er veldig stimulerende og engasjerende.

Betydningen for funnene mine tror jeg nok vil være en større forståelse for hvorfor så mange går rundt med musikk mye av tiden, en del eldre lærere og personer som er vokst opp i et «annet samfunn» vil nok ikke ha samme tilknytting eller forståelse for deres musikkbruk. For eksempel er et ofte brukt argument at før i tiden så snakket man sammen på bussen mens nå hører alle på musikk og ser i telefonene, men satt på

spissen er for dagens ungdommer og studenter kanskje denne tiden på bussen den eneste pausen de har i hverdagen til å slappe av.

For musikkundervisningen indikerer mine funn på at en bør se på mulighetene for å bringe nye tema inn i pensum, for eksempel: å lytte på musikk med et volum som ikke er skadelig for hørselen over tid og hvorfor. Samt åpne opp undervisningen og endre den etter klassens musikalske preferanser, altså være mer åpen for innspill fra elevene slik at de får lære om musikken de liker best. Selv om dagens ungdomsskole elever nok er veldig flinke allerede på å finne frem ny musikk kan en kanskje snakke med yngre skoleelever om alle mulighetene som finnes.

Hovedfokuset mitt har vært på studenter og hva som kjennetegner deres bruk, og et av funnene var at lesing til musikk var vanskeligere enn skriving til musikk, dette var et uventet funn som jeg ikke finner igjen i litteraturen, og noe som jeg tror må forskes mer på. Det at så mange ser ut til å bruke musikk når de studerer kan kanskje tolkes som at oppgavene er kjedelige og en trenger å «dope» seg med musikk for å komme seg igjennom de. Deltakerne mine ga indikasjoner på at uten musikk ble det kjedelig å jobbe, at det føles tomt, men slik jeg ser det er individuelt arbeid ikke noe en kan unngå å måtte utføre, ikke alle oppgaver egner seg etter min mening som gruppearbeid.

5.4 Svakheter og styrker i studien

Som forsker er jeg klar over at mine metodiske valg og min oppførsel påvirker hvordan hele studien oppfattes og hvilke styrker og svakheter studien får, jeg vil diskutere ulike sider ved min studie i denne delen.

Jeg har bevisst forsøkt å unngå ledende spørsmål under intervjuene, men i ettertid ser jeg at noen av de har nok hatt en ledende virkning, for eksempel når jeg nevnte ordet «oppkvikkende?» når deltakeren nøyte og «Øyvind» svarte «Ja, takk». (Deltaker 6, 3865). Han kan ha ment noe annet, som var mindre positivt ladet, for eksempel «høylytt», altså at han ikke sovner fordi musikken er bråkete.

Jeg fikk gjennom intervju mye dybdeinformasjon om temaet, som i mine øyne er et kvalitativt emne, det fremstår for meg som vanskelig å kunne si noe om musikk basert på et kvantitativt grunnlag uten at det blir ren statistikk. For eksempel kunne jeg ha

funnet ut at vokal var mer irriterende gjennom et spørreskjema men det hadde forutsatt at jeg var klar over muligheten til det på forhånd og hadde det i spørreskjemaet mitt. Gjennom semi-strukturert intervju kunne jeg ta til meg denne informasjonen mens jeg samlet empiri og endre på opplegget slik at jeg fikk mer informasjon om akkurat det temaet.

I studien har jeg intervjuet studenter fra flere faglinjer og med ganske stort alderssprang, fra tidlig i 20 årene til sent i 20 årene. Dette har hjulpet med å få meninger fra flere hold, som blir en slags triangulering. At folk med forskjellig bakgrunn og studieområde nevner de samme tingene ser jeg på som en styrke ved mine funn.

En ting som jeg gjerne skulle hatt mer av er empirisk triangulering, altså ville jeg hatt et spørreskjema i tillegg eller lignende. Jeg plana å intervjuer studenter som hørte på musikk på stedet, uanmeldt og korte intervjuer hvor jeg håpet å få et innsyn i deres tankegang akkurat der og da, hvorfor de hørte på musikken de hørte på i det øyeblikket. Men dette lot seg ikke gjøre på grunn av tidshensyn, jeg kom på ideen for sent i løpet.

Jeg kunne også hatt et større utvalg av deltakere for å få mer informasjon, det hadde vært interessant å intervjuer de som ikke klarer musikk i noen situasjoner mens de studerer. Da jeg diskuterte oppgaven med en medstudent, sa hun at hun aldri kunne hørt på musikk når hun jobbet, men så modererte hun seg til at rolig klassisk musikk det kunne gå.

6 Konklusjon

Jeg har gjennom mine undersøkelser kommet frem til fem hovedfunn som jeg har listet opp som punkter under, disse svarer på problemstillingen som var «Hva kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner?»:

- Det er en passiv vane å høre på musikk for mange, de tenker ikke noe særlig over hvorfor de velger ut akkurat den sangen, fordi det er en ferdighet som de har utviklet over mange år.
- Studenter bruker musikk for å isolere seg fra omverdenen, andre folk og sine egne følelser. De skaper seg et eget rom hvor de har kontroll i en ellers offentlig situasjon. Videre er musikk ofte det eneste eksterne forholdet som kan bestemmes av brukeren, i motsetning til andre lyder, lys og temperatur og så videre.
- Lesing til musikk er vanskeligere enn å skrive til musikk, det stiller større krav til musikken som at den er lavere eller instrumental. Dette ser ikke ut til å ha blitt forsket på før og kan kanskje betegnes som et nytt funn.
- Vokal har evnen til å være ekstremt distraherende for noen, dette ser ut til å være avhengig av hvilken type vokal som synges og også om personen som lytter på er interessert i tekstbudskapet/lyrikk til vanlig.
- Selvstyring er en viktig faktor, slik sett er det et funn at felles-musikk i et klasserom nesten alltid vil være en dårlig ide.

I lys av disse funnene har jeg endret mine egen oppfatning om musikk i klasserom for eksempel, jeg trodde før at det sikkert ville være en fin måte å øke stemningen på under oppgaveløsning, men ser nå at det mest sannsynlig vil være irriterende for mange av elevene, fordi de ikke kjenner musikken og ikke har kontroll over den.

6.1 Forslag til videre studier

Det hadde vært interessant å se mer på hvorfor lesing til musikk og skrivning til musikk ser ut til å være forskjellige sett ut i fra mine funn, og å se på muligheten for å tillate musikkspillere på eksamen som et hjelpemiddel. Selv ville jeg helt klart ha benyttet meg av den muligheten om den fantes, for eksempel under fem timers skriftlig eksamen.

Andre forskere støtter også dette synspunktet: "When doing self-study, selecting appropriate music would help raise the performance. Even in a classroom, when it is not a lecture-style class but is a practice-style, it might help students by allowing them to listen to music while solving problems." (Mori et al., 2014, p. 39).

Gruppeintervju rundt temaet med studenter fra helt forskjellige faglinjer, som lærer, jus, sykepleier og politilinjen tror jeg kunne gi utfyllende informasjon om hvorfor folk lytter på musikk. Diskusjonene det hadde gitt mellom ulike parter tror jeg hadde gitt et innblikk i hvor personlig og subjektivt bruken av musikk er, samt gitt noen felles holdepunkter. Personlig ønsker jeg å se forskning som har fulgt deltakere over lange perioder for å se om deres musikkbruk påvirker andre deler av livet, hvordan slik forskning eventuelt kan slå ut aner jeg ikke, men MacDonald, Kreutz og Mitchell nevner muligheten for at å spille musikk blant annet bidrar til å holde hjernen velfungerende når en blir eldre (MacDonald et al., 2012).

Videre tror jeg det trengs mer forskning på hvordan musikk fungerer som katalysator for en flow-tilstand som jeg selv har opplevd ofte, og som ble nevnt i intervjuene. Og om denne tilstanden er til fordel eller hindring når det kommer til skolearbeid. Det kan også se ut til at de positive effektene av musikklytting er noe en kan trene seg opp til, forskning på om dette er sant og i så fall hvorfor hadde vært spennende.

7 Referanser

- Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2012). Music, Brain, and Health: Exploring Biological Foundations of Music's Health Effects. In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 36-50): Oxford University Press.
- Brooks, K., & Brooks, K. (2010). Enhancing sports performance through the use of music. *Journal of Exercise Physiology Online*, 13(2), 52-58.
- Bull, M. (2006). Investigating the culture of mobile listening: From Walkman to iPod. In B. Brown & K. O'Hara (Eds.), *Consuming music together* (pp. 131-149). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Cantril, H., & Allport, G. W. (1935). *The psychology of radio*. Oxford, England: Harper.
- Crang, M. (2007). *Doing ethnographies*. Los Angeles: Sage.
- Ferreri, L., Aucouturier, J.-J., Muthalib, M., Bigand, E., & Bugaiska, A. (2013). Music improves verbal memory encoding while decreasing prefrontal cortex activity: an fNIRS study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 9.
doi:10.3389/fnhum.2013.00779
- Ferreri, L., Bigand, E., Bard, P., & Bugaiska, A. (2015). The Influence of Music on Prefrontal Cortex during Episodic Encoding and Retrieval of Verbal Information: A Multichannel fNIRS Study. *Behavioural Neurology*, 2015, 11.
doi:10.1155/2015/707625
- Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research* (3rd ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Furnham, A., Trew, S., & Sneade, I. (1999). The distracting effects of vocal and instrumental music on the cognitive test performance of introverts and extraverts. *Personality and Individual Differences*, 27(2), 381-392.
doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00249-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00249-9)
- Hallam, S. (2012). The Effects of Background Music on Health and Wellbeing In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 585-597). New York: Oxford University Press.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet : en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5th ed.). Oslo: Cappelen akademisk forlag.

- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The Functions of Music in Everyday Life: Redefining the Social in Music Psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71-83. doi:10.1177/0305735699271007
- Harold, W. (1937). The Background of Sea Shanties. *Music & Letters*, 18(3), 259-264.
- Henderson, M. T., Crews, A., & Barlow, J. (1945). A study of the effect of music distraction on reading efficiency. *Journal of Applied Psychology*, 29(4), 313-317. doi:10.1037/h0056128
- Heye, A., & Lamont, A. (2010). Mobile listening situations in everyday life: The use of MP3 players while travelling. *Musicae Scientiae*, 14(1), 95-120. doi:10.1177/102986491001400104
- Hodges, D. A., & Wilkins, R. W. (2015). How and Why Does Music Move Us?: Answers from Psychology and Neuroscience. *Music Educators Journal*, 101(4), 41-47. doi:10.1177/0027432115575755
- Kallinen, K. (2002). Reading news from a pocket computer in a distracting environment: effects of the tempo of background music. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 537-551. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00005-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00005-5)
- Kariuki, P., & Honeycutt, C. (1998). *An Investigation of the Effects of Music on Two Emotionally Disturbed Students' Writing Motivations and Writing Skills*. Paper presented at the Annual Conference of the Mid-South Research Association, New Orleans.
- Koelsch, S., & Stegemann, T. (2012). The Brain and Positive Biological Effects in Healthy and Clinical Populations. In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health and Wellbeing* (pp. 521-545). New York: Oxford University Press.
- Krause, A. E., North, A. C., & Hewitt, L. Y. (2015). Music-listening in everyday life: Devices and choice. *Psychology of Music*, 43(2), 155-170. doi:10.1177/0305735613496860
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk : om å forstå og fortolke* (2nd ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode : ei innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Kvale, S. (2009). *Interviews : learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Los Angeles, California: Sage.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15(2), 229-249.
doi:10.1177/1029864911403368
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33(2), 173-191. doi:10.1177/0305735605050650
- MacDonald, R. A. R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, health, and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *Lancet*, 358(9280), 483.
- Mitchell, L. A., MacDonald, R. A. R., & Knussen, C. (2008). An investigation of the effects of music and art on pain perception. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2(3), 162-170. doi:10.1037/1931-3896.2.3.162
- Miu, A. C., & Vuoskoski, J. K. (in press). The social side of music listening: Empathy and contagion in music-induced emotions. In E. King & C. Waddington (Eds.), *Music and Empathy*. Farnham, UK: Ashgate Publishing.
- Mori, F., Naghsh, F. A., & Tezuka, T. (2014). *The Effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change*. Paper presented at the 6th International Conference on Computer Supported Education, Barcelona, Spain.
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nygård, G. (2016). *Fakta om utdanning 2016. - nøkkeltall fra 2014*. Oslo: Statistisk Sentralbyrå.
- Oldham, G. R., Cummings, A., Mischel, L. J., Schmidtke, J. M., & Zhou, J. (1995). Listen While You Work? Quasi-Experimental Relations Between Personal-Stereo Headset Use and Employee Work Responses. *Journal of Applied Psychology*, 80(5), 547-564. doi:10.1037//0021-9010.80.5.547

- Oliver, N., & Kreger-Stickles, L. (2006, November). *Enhancing Exercise Performance through Real-time Physiological Monitoring and Music: A User Study*. Paper presented at the Pervasive Health Conference and Workshops, 2006.
- Pereira, C. S., Teixeira, J., Figueiredo, P., Xavier, J., Castro, S. L., & Brattico, E. (2011). Music and Emotions in the Brain: Familiarity Matters. *PLoS ONE*, *6*(11), e27241. doi:10.1371/journal.pone.0027241
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode : en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Prebble, J. (2013). *Music in Lectures and Examinations to Promote Right Brain Activity*. Paper presented at the Learning and Teaching Seminar Series: Ideas Exchange (4), Victoria University of Wellington.
- Radano, R. M. (1989). Interpreting Muzak: Speculations on Musical Experience in Everyday Life. *American Music*, *7*(4), 448-460. doi:10.2307/3051915
- Ransdell, S. E., & Gilroy, L. (2001). The effects of background music on word processed writing. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 141-148. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00043-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00043-1)
- Salame, P., & Baddeley, A. (1989). Effects Of Background Music On Phonological Short-Term-Memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology Section a-Human Experimental Psychology*, *41*(1), 107-122.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nat Neurosci*, *14*(2), 257-262. doi:<http://www.nature.com/neuro/journal/v14/n2/abs/nn.2726.html#supplementary-information>
- Schafer, T. (2016). The Goals and Effects of Music Listening and Their Relationship to the Strength of Music Preference. *Plos One*, *11*(3), e0151634. doi:10.1371/journal.pone.0151634
- Shih, Y.-N., Huang, R.-H., & Chiang, H.-Y. (2012). Background music: Effects on attention performance. *Work*, *42*(4), 573-578.
- Skånland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *Int J Qualitative Stud Health Well-being*, *8*. doi:10.3402/qhw.v8i0.20595

- Sloboda, J. A. (1999). Everyday uses of music listening: a preliminary study. In S. W. Yi (Ed.), *Music, mind and science* (pp. 354-369). Seoul: Western Music Institute.
- Strømnes, E. (2013). *Emosjoner og identitet - En kvantitativ studie av ungdommer sitt forhold til musikk*. (Masters), Norwegian University of Science and Technology. Retrieved from <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A708061&dswid=70>
- Sudar, J. (2012). *Music and rowing: the effects of genre, familiarity, and preference*. (Thesis), Washington State University, Washington.
- Szabo, A., Small, A., & Leigh, M. (1999). The effects of slow- and fast-rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 39(3), 220-225.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228. doi:10.1177/1029864911401174
- Yamasaki, T., Yamada, K., & Laukka, P. (2015). Viewing the world through the prism of music: Effects of music on perceptions of the environment. *Psychology of Music*, 43(1), 13. doi:10.1177/0305735613493954

8 Vedlegg

I: Intervjuguide

Problemstilling: Hva kan være kjennetegn på og begrunnelser for studenters bruk av musikk i studiesituasjoner?

- Hvilke typer musikk/sjanger er mest vanlig og hva kjennetegner denne?
- Hvordan har studenter fra forskjellige fagfelt ulik bruk/oppfatning av musikk som hjelpemiddel?
- Hvordan føler folk at forskjellig musikk påvirker dem?

Temaliste: Musikkpreferanser, Betydningen av musikk, Opplevelsen av musikk, Forskjellig musikk

Fortell litt om deg selv, bakgrunn og tidligere studier

Musikalsk Bakgrunn?

Hører du på musikk når du studerer eller skriver?

Hvilken type musikk foretrekker du?

Hvordan bruker musikk sett i et teknisk perspektiv, høyttalere, headset, streaming osv.?

Har du historisk sett hørt på musikk i hjemmet? – Musikalsk bakgrunn, erfaring.

Hva er musikk for deg?

Hva er det som gjør at du hører på musikk når du studerer eller skriver?

Er dette noe du er bevisst på/tenker over?

Merker du noe forskjell hvis du ikke får høre musikk?

Er det forskjell mellom skriving og lesing og musikklyttingen?

Hvordan opplever du musikk når du leser?

Hvordan opplever du musikk når du skriver?

Hvordan opplever du musikk hvis du ikke selv har satt den på?

Hva har musikk å si for skrivingen din?

Er det en forskjell på opplevelsen av musikk på skolen, som i biblioteket kontra hjemme?

II: Samtykkeskriv

Hei, jeg skal intervju medstudenter til min mastergradsoppgave ved HSH og lurte på om du kunne tenke deg å bli intervjuet. Det blir nok relativt korte intervjuer på rundt 20-30 min og spørsmålene vil handle om musikkbruk i studiesituasjoner.

Intervjuene finner først sted i november eller desember. Jeg vil ta lydopptak av intervjuene. Dataene jeg samler inn vil bli behandlet konfidensielt og du vil bli anonymisert slik at ingen kan gjenkjenne deg i materialet, ingen andre enn meg vil ha tilgang på lyd materialet.

Det er frivillig å delta og du kan trekke deg uten begrunnelse, jeg forventer at prosjektet blir ferdig før slutten av desember.

Hvis du ønsker å være med vennligst svar meg på Kristian.Haaberg@gmail.com.

Veileder for prosjektet er Kari Holdhus ved musikkseksjonen på HSH.

(Kari.Holdhus@hsh.no)

III: Kvittering fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Kari Holdhus
Avdeling for lærerutdanning og kulturfag Høgskolen Stord/Haugesund
Klingenbergvegen 8
5414 STORD

Vår dato: 16.11.2015

Vår ref: 45150 / 3 / LB

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 13.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>45150</i>	<i>Studenters bruk av musikk</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen Stord/Haugesund, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Kari Holdhus</i>
<i>Student</i>	<i>Kristian Johnsen Haaberg</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.11.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lene Christine M. Brandt

Kontaktperson: Lene Christine M. Brandt tlf: 55 58 89 26

Vedlegg: Prosjektvurdering

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

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 45150

Ifølge prosjektmeldingen skal utvalget informeres muntlig om prosjektet og samtykke til deltakelse. For å tilfredsstille kravet om et informert samtykke etter loven, må utvalget informeres om følgende:

- hvilken institusjon som er ansvarlig
- prosjektets formål / problemstilling
- hvilke metoder som skal benyttes for datainnsamling
- hvilke typer opplysninger som samles inn
- at opplysningene behandles konfidensielt og hvem som vil ha tilgang
- at det er frivillig å delta og at man kan trekke seg når som helst uten begrunnelse
- dato for forventet prosjektslutt
- at data anonymiseres ved prosjektslutt
- hvorvidt enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven
- kontaktopplysninger til student og veileder.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen Stord/Haugesund sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.11.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

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