



UMEÅ UNIVERSITET

MELODISK MEDICIN

En studie om att skapa lugnande
musik för patienter

Ismar Zvirkie

Uppsats: Melodisk medicin: En studie om att skapa lugnande musik för patienter, 30 hp

Estetiska ämnen C, 30 hp

Vt 2023

Innehåll

MELODISK MEDICIN	6
Sammanfattning	9
Abstract	9
1 Inledning	11
2 Arbetets syfte och frågeställningar	13
3 Teoretisk bakgrund och litteraturgenomgång	14
3.1. Stress och oro	14
3.2. Oro	15
3.3. Stresshormoner/kortisol	16
3.4. Musikpsykologi	16
3.4.1. Musikperception	17
3.4.2. Kognition	18
3.4.3. Känslor	18
3.4.4. Musikens olika funktioner	21
3.5. Musikterapi.....	22
3.6. Teoretisk perspektiv	23
3.6.1. Hermeneutisk förhållningssätt.....	23
4 Metod	24
4.1. Förundersökning och kunskapsinhämtning	24
4.2. Konstnärlig gestaltning	25
4.2.1. Komponering och influenser	27
4.3. Test och datainsamling.....	34
4.3.1. Syfte med testet	34
4.3.2. Kvalitativa intervjuer	34
5 Resultatredovisning.....	40
5.1. Musikaliska element och orkestrering	43
5.2. Fysiologiska reaktioner	46
5.3. Konkreta effekter i en skarp situation.....	47
5.4. Mest gillade delen/delarna i musikstycket	47

5.5. Reflektioner över musik och egna musikpreferenser	48
5.6. Andra sätt och rutiner för avkoppling	50
5.7. Upplevelse och förväntningar	51
5.8. Reflektioner på en högre nivå.	52
6 Analys	54
6.1. Musikaliska element och orkestrering	54
6.2. Fysiologiska reaktioner	57
6.3. Mest gillade delen/delarna i musikstycket	58
7 Diskussion	62
7.1 Metoden	62
7.1.1. Fler respondenter	62
7.1.2. Relevanta respondenter	63
7.1.3. Win-Win situation när intervjuaren är förberedd.....	63
7.1.4. Resultat och analys.....	64
7.1.5. Miljön.....	64
7.2. Objektivitet och tillförlitlighet hos min studie	65
7.3. Framtida utveckling	67
7.3.1. Audiotekniskt perspektiv.....	67
7.3.2 Livemusik kontra förinspelad	69
7.4. Alla kan inte vara lika glada	70
8 Källförteckning.....	72
9 Bilagor	74
Bilaga 1	74
Bilaga 2	76
Bilaga 3	79
Bilaga 4	81
Bilaga 5	85
Bilaga 6	88

Sammanfattning

Denna studie har som syfte att undersöka möjligheten att komponera musik som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oro. Vidare är syftet att fördjupa kunskapen om musikens roll för den positiva patientupplevelsen och ge inblick i vilka individuella, kulturella och musikaliska preferenser som kan finnas hos olika individer som kan påverka musikupplevelsen. I studien ingår en genomförd kvalitativ intervjumetod med ett hermeneutiskt förhållningssätt och en färdigställd konstnärlig gestalt genom musikkomposition. Den konstnärliga gestalten har gjorts i form av ett musikstycke och intervjuerna har genomförts med 4 personer med olika sociala och kulturella bakgrunder. Kontakten med respondenterna i studien har upprättats genom personliga kontakter och vid intervjuerna har respondenter fått lyssna på det komponerade musikstycket och berättat om upplevelsen av den. I uppsatsen ges en teoretisk bakgrund om stress och oro, musikpsykologi, musikteori och hermeneutiskt förhållningssätt. Resultatet och analysen visar att den konstnärliga artefakten har den önskade lugnande effekten hos mina respondenter.

Sökord: musikpsykologi, musikterapi, stress, hermeneutik, konstnärlig gestaltning,

Abstract

The aim of this study is to examine the possibility of composing music that promotes calmness, thereby indirectly reducing stress and alleviating anxiety. Additionally, the objective is to deepen the understanding of music's role in positive patient experiences and gain insight into the individual, cultural, and musical preferences that can influence the music experience. The study employs a conducted qualitative interview method with a hermeneutic approach, and a completed artistic representation through music composition. The artistic representation has been created in the form of a musical piece, and the interviews have been conducted with four individuals from diverse social and cultural

backgrounds. Contact with the study participants has been established through personal connections, and during the interviews, respondents have listened to the composed music piece and shared their experience of it. The thesis provides a theoretical background on stress and anxiety, music psychology, music theory, and the hermeneutic approach. The results and analysis demonstrate that the artistic representation has the desired calming effect on my respondents.

Keywords: music psychology, music therapy, stress, hermeneutics, artistic representation

1 Inledning

Musik finns överallt runt omkring oss och har alltid varit essentiell för vår överlevnad. Musik tros ha bidragit till anknytning mellan mor och spädbarn samt att spädbarn genom musiken snabbare lär sig språk. Musiken bidrar till att koordinera kroppsrörelse med mera. (Juslin 2020). Enligt studien ”Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter” som gjorts på sjukhus i Skåne (Region Skåne 2019) har en genomgång av den vetenskapliga litteraturen och bedömning av de ingående studierna visat att följande slutsatser kan dras gällande musikintervention på IVA: Musikintervention sänker hjärtfrekvensen (begränsad tillförlitlighet), musikintervention sänker kortisolnivåer (måttlig tillförlitlighet), musikintervention minskar oro (måttlig tillförlitlighet), musikintervention påverkar inte blodtrycket (begränsad tillförlitlighet). Med andra ord, musiken minskar stress och lindrar oro och just dessa två känslotillstånd är karakteristiska hos de som söker vård på en akutmottagning. Jag har under ett antal år jobbat med patientkommunikation på Skånes universitetssjukhus och stött på olika initiativ att använda musik som behandlingsmetod eller som komplettering till andra behandlingar och har haft tillgång till rapporter som visar på positiva effekter av musiken på patienter. Jag vill undersöka förutsättningar för att skapa ett musikaliskt koncept som överbryggar de eventuella individuella och kulturella skillnader i preferenser och genom mitt konstnärliga gestaltande arbete komponera musik som lindrar oro och minskar stress. Att kunna testa detta förutsätter att jag hittar individer/testpersoner som upplever oro och stress vid just testtillfället. För att kunna genomföra det skulle jag behöva identifiera individer som upplever oro och stress vilket kan vara svårt och arbetsinsatsen som skulle krävas ryms förmodligen inte inom detta arbete så redan här behöver jag göra en avgränsning. Avgränsningen går ut på att sätta upp premisser:

- att känna sig lugn är motsättning till att känna oro och stress
- att kontraeffekten av att öka lugnet är minskning av stress och oro
- att musik som bringar lugn även minskar stress och oro

Utifrån dessa premisser formuleras om att det direkta syftet för detta arbete är att komponera musik som skapar lugn. Indirekt kommer samma minska stress och lindra oro.

En komplikation som tydligt kan identifieras redan i början är att målgruppen patienter är en bred målgrupp och består av individer som kan delas in i olika subgrupper utifrån olika perspektiv: socialt perspektiv, geografiskt perspektiv, kulturellt perspektiv, ekonomiskt perspektiv med mera. En utmaning i och med detta är att komponera musik som ger önskad effekt på hela den breda målgruppen. Det kulturella perspektivet tycker jag är intressant i sammanhanget då det är rimligt att anta att det finns olika musikaliska preferenser i olika kulturer. I min studie har jag inte fokuserat på detta perspektiv, men jag har snarare haft det i åtanke när jag reflekterat över resultaten av min studie. Min egen bakgrund och livsresa gör att jag har stark koppling till åtminstone två kulturer, dels genom min uppväxt på Balkan, dels genom att jag levt den största delen av mitt liv i Sverige. Detta gör att jag har en förståelse för musikaliska preferenser som sträcker sig över geografiska och kulturella gränser. Min erfarenhet av att röra mig mellan dessa två kulturer gör att jag kan reflektera över eventuella skillnader och beröringspunkter och hur två kulturer kan interagera med varandra utifrån ett musikaliskt perspektiv.

En avgränsning i denna studie gäller även den miljö som musiken ska spelas upp i för testpersonerna. Ambitionen från början har varit att testa musiken i samma miljö som den är tänkt att spelas upp i, dvs. i sjukhusmiljö, på en akutmottagning. Det finns dock etisk problematik i detta i och med påtagliga risker att på detta tillvägagångssätt riskera att bryta mot patientsäkerheten samt även risken att störa den viktiga akutverksamheten. Därför har jag gjort en avgränsning att prioritera ner tanken på att ställa krav på miljön och istället fokusera på musikens roll och dess effekt med avseende på att skapa lugn och därmed minska stress och lindra oro.

En avgränsning i denna studie gäller även den miljö som musiken ska spelas upp i för testpersonerna. Ambitionen från början har varit att testa musiken i samma miljö som den

är tänkt att spelas upp, dvs. i sjukhusmiljö, på en akutmottagning. Det finns dock etisk problematik i detta i och med påtagliga risker att på detta tillvägagångssätt riskera att bryta mot patientsäkerheten samt även risken att störa den viktiga akutverksamheten. Därför har jag bestämt mig att helt släppa tanken på att ställa krav på miljön och avgränsa studien till att fokusera på musikens roll och dess effekt med avseende på att skapa lugn och därmed minska stress och lindra oro.

En reflektion som jag har är att olika individer kan ha olika behov när det gäller hantering och bearbetning av känslor och sinnestillstånd. Konceptet med den gestaltande del i denna studie kommer huvudsakligen att vara att förminska de negativa känslorna och förstärka de positiva känslorna. Min hypotes har varit att en bred majoritet av människor skulle svara positivt på detta koncept men att samma musik kan upplevas som frustrerande och negativt hos de individer som eventuellt behöver bekräftelse för sina tankar och känslor? Kommer den komponerade musiken ha motsatt effekt i sådana fall?

2 Arbetets syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att:

- undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oro. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar den breda målgruppen.
- Fördjupa kunskapen om musikens roll för den positiva patientupplevelsen.
- ge inblick i vilka individuella, kulturella och musikaliska preferenser som kan finnas hos olika patienter och hur de kan adresseras med hjälp av musiken för att skapa lugn och därmed indirekt minska stress och lindra oron.

Frågeställningar:

- Vilka aspekter och utmaningar behöver jag ta hänsyn till i mitt konstnärliga gestaltande arbete?
- Vilka musikaliska attribut måste finnas i min komponerade musik för att bringa lugn hos målgruppen?
- Vilka känslor och sinnestillstånd kommer min komponerade musik att framkalla hos målgruppen?

3 Teoretisk bakgrund och litteraturgenomgång

I detta avsnitt kommer jag att ge en teoretisk bakgrund om stress och oro, musikpsykologi, musikteori och hermeneutiskt förhållningssätt.

3.1. Stress och oro

En allmän definition av stress är att det är en reaktion i kroppen på yttre påfrestningar som kan vara emotionella, fysiska och psykiska. Reaktionerna i kroppen kan vara både av psykiska och fysiska karaktär. Med andra ord svarar kroppen på hot från omvärlden genom att höja blodtrycket, hjärtat börjar slå fortare, andningsfrekvensen ökar och musklerna spänns. Effekten av detta är att du får mer energi och kan fokusera bättre på uppgifter under en viss tid. Att befinna sig under stress under en längre tid kan också vara skadligt och det finns en rad följsjukdomar såsom utmattningssyndrom, hjärtinfarkt, fibromyalgi med mera. (Stress, 1177.se)

Likt stress är oro också en naturlig reaktion i kroppen som har för syfte att förbereda oss på utmaningar eller minska risker. Oro uppstår många gånger under viss förändring av ens livssituation, men även som en konsekvens av en långvarig stress. En stark känsla av oro kallas för ångest och kan leda till andra följsymtom såsom hjärklappning, magont och

sömnpå problem. Att oroa sig över sin hälsa är vanligt både hos den drabbade/sjuka och hos den närstående. (Att vara orolig, 1177.se)

Enligt studien Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter (HTA syd.

Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter [Music intervention for adult intensive care patients]. Lund: Region Skåne. 2022:5. 87 s. [hämtad 27-april-2023]

) har en genomgång av den vetenskapliga litteraturen och bedömning av de ingående studierna visat att följande slutsatser kan dras gällande musikintervention på IVA:

Musikintervention sänker hjärtfrekvensen (begränsad tillförlitlighet), musikintervention sänker kortisolnivåer (måttlig tillförlitlighet), musikintervention minskar oro (måttlig tillförlitlighet), musikintervention påverkar inte blodtrycket (begränsad tillförlitlighet).

Studien bygger på uppgifter och resultat från 14 utvalda studier/artiklar som kommer från databaserna: Embase (Ovid), PubMed, Cinahl (Ebsco), Psycinfo (Ebsco), Web of Science och Cochrane Library. Kompletterande sökningar gjordes i Google Scholar och i referenslistor till relevanta artiklar. (HTA syd. Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter [Music intervention for adult intensive care patients]. Lund: Region Skåne. 2022:5. 87 s. [hämtad 27-april-2023])

För min studie är speciellt intressant hur musiken påverkar oron och kortisolnivåer som är direkt kopplade till stress.

3.2. Oro

Sex av de fjorton artiklar som ingår i studien berör ämnet oro. Fem av sex studier visar en betydligt minskad oro efter musikintervention jämfört med kontrollgrupp.

Studiens slutsats är att musikintervention minskar oro med en måttlig tillförlitlighet

(⊕⊕⊕○)

3.3. Stresshormoner/kortisol

Två av studierna visar effekter av musiken på stresshormoner. Det är dock svårt att dra några gemensamma slutsatser då de två studierna använt olika laboratoriemetoder [Music intervention for adult intensive care patients]. Lund: Region Skåne. 2022:5. 87 s. [hämtad 27-april-2023].

Studiens slutsats är att musikintervention påverkar stress positivt genom att den sänker stressnivån med måttlig tillförlitlighet ($\oplus\oplus\oplus\bigcirc$).

3.4. Musikpsykologi

Musikpsykologi är läran om upplevelser och beteenden i samband med musik (Gabrielsson, 2021). Musiken finns runtomkring oss och omger oss dagligen. Vi använder musik på olika sätt; ibland lyssnar vi på musik med stort intresse, ibland använder vi musiken mer i bakgrunden. Vi väljer musik efter hur vi mår eller vill må, ibland har musiken en uppiggande effekt och ibland behöver vi varva ner med hjälp av musiken. Faktum är att vi alla har olika upplevelser av musiken och upplevelsen beror på en rad andra faktorer; hur vi lyssnar, var vi lyssnar, lyssnar vi i ensamhet eller lyssnar vi i sällskap med andra med mera. Musik påverkar oss alla och vi upplever musik på olika sätt. I boken Musikpsykologi behandlar Alf Gabrielsson hur musiken påverkar oss människor i livets alla skeden, från barnsben till ålderdom men även hur musiken kan användas i terapeutiskt syfte och lindra stress, oro och smärta. Vidare diskuterar Gabrielsson hur man som musiker kan skapa och utföra musik på bästa sätt för att den uppfattas på ett visst sätt av lyssnaren där han berättar om "flow" som ett tillstånd där allt flyter på och musikern överträffar sig själv. Det finns kopplingar mellan musikens olika element och struktur och hur vi uppfattar och upplever musiken. Det sätt som vi organiserar de olika musikaliska element som intervaller, tonhöjder, rytm, harmoni påverkar perceptionen av musiken.

Boken avhandlar olika ämnen som är framträdande i boken är och som är centrala för att förstå vad musikpsykologi handlar om:

3.4.1. Musikperception

Musikperception är det sätt som vi tar in musiken och tolkar dess innebörd. Genom att studera och förstå hur vi tolkar och upplever musik kan vi även bli bättre på att skapa musik som fyller ett syfte, exempelvis lindrar stress och påverkar oss positivt.

Den typen av perception som sker via hörseln kallas i boken för den auditiva perceptionen. Det är processen där ljudvågorna fångas av örat och överförs via hörselgången, trumhinnan och innerörat vidare till hjärnan där ljudvågor omvandlas till elektriska signaler. De elektriska signalerna omvandlas slutligen i hjärnan till upplevelsen av musik. Våra tidigare erfarenheter av musik skapar förväntningar på den musik som når våra öron och allt det tillsammans spelar roll för hur vi tolkar ljud och musik.

Den taktila perceptionen handlar om att ljudvågor som träffar vår kropp omvandlas till vibrationer som vi känner av och tolkar som musik. I många fall sker detta genom beröring, exempelvis om man lägger hand på ett instrument kan man uppfatta vibrationerna från instrumentet och på så sätt uppleva musiken utan att höra den via hörselorganen. Ett annat sätt att uppleva musik via den taktila perceptionen är att känna vibrationerna från högtalare på en stor konsert vilket kan vara speciellt viktigt för musik som bas och trummor spelar stor roll.

Vidare pratar man om den kinestetiska perceptionen som är viktig för musikutövare då den handlar om muskelminnet som oftast fungerar på ett omedvetet plan (Gabrielsson, 2020) och som behövs för att kunna spela ett instrument. Men även lyssnaren kan med hjälp av den kinestetiska perceptionen höja sin musikupplevelse genom att musiken utlöser olika kroppsrörelser. När dessa kroppsrörelser kombineras med den auditiva perceptionen kan upplevelsen av musiken påverkas.

Slutligen pratar Gabrielsson om en speciell typ av perception som kallas för synestesi och som är den typ av perception som händer i annat sinne än det som stimuleras. En form av synestesi finns hos personer som upplever musik som färger, dvs. olika toner, instrument eller typer av musik skapar förnimmelser av olika färger. Vilka färger som kopplas till vilka toner eller musik är individuellt.

3.4.2. Kognition

Kognition som till skillnad från perception inte är kopplad till sinnesorganens funktioner utan tillhör de mer centrala funktionerna i vår mentala aktivitet (Gabrielsson, 2020).

Medan perception handlar om hur vi når av information handlar kognition om hur vi bearbetar informationen vidare. För att kunna förstå musiken behöver vi bearbeta alla dess delar och musikaliska element som tonhöjd, harmoni, instrumentering, arrangemang med mera. Vidare reflekterar vi över hur musiken kan tolkas, vad den betyder för oss och andra, vad är meningen med musiken. Gabrielsson pratar om förväntningar som en viktig faktor för hur vi upplever och tolkar musik. Har man hört musik tidigare så har man en preferens eller förutfattad mening om hur musiken bör låta. Beroende på hur väl musiken stämmer med våra förväntningar väcks det olika känslor och uppfattningar hos oss, allt från positiva känslor till negativa känslor och besvikelse. Förväntningarna är man inte ens oftast medveten om utan det är först när musiken inte matchar ens förväntningar som man blir medveten om dem. Att kunna föreställa sig musik, även sådana som man aldrig hört, är viktigt för musiker som ska framföra dem med hjälp av skrivna noter.

3.4.3. Känslor

Känslor är förmågan att uttrycka och väcka känslor framhålls ofta som den mest utmärkande egenskapen för musik (Gabrielsson, 2020)

Men det är inte bara den information som vi direkt konsumerar som påverkar upplevelsen utan det handlar även om våra minnen och erfarenheter av musiken sedan tidigare.

Känslor som förekommer i samband med lyssning på musik kan vara både positiva och

negativa. De positiva förekommer i större grad än negativa som framkommer i både sammanhang där man studerat människor i olika åldrar och tvärkulturella studier. Musik som är komponerad och strukturerad för att förmedla glädje gör oss ofta glada och på samma sätt förväntas sorgsen musik utlösa känslor av sorg hos oss. Men en sorgsen låt kan även göra oss glada om vi kan koppla ihop den med glada minnen av en positiv situation.

Det är viktigt att kunna separera den känsla som musiken uttrycker och den känsla som vi upplever (Gabrielsson, 2020, s.198). Den känsla som förmedlas via musik genom användning av musikaliska element såsom tempo, rytm, harmoni, tonhöjd med mera. behöver inte vara samma känsla som den vi faktiskt upplever genom att lyssna på musiken. Det finns en rad faktorer som påverkar upplevelsen och det är även ganska individuellt. Även om musiken uppfattas på samma sätt av flera personer kan reaktionerna på den vara helt olika hos olika personer.

Vi kan också tycka att den musik som uttrycker sorg är estetisk vacker och rentav låter oss hänföras av de vackra melodierna som också kan göra oss glada. Det kan också vara så att vi uppskattar och beundrar kompositörens förmåga att skapa något som berör oss så mycket och lyckas uttrycka de känslor som vi känner igen. Ett annat perspektiv i detta är att vi ibland behöver en bekräftelse för våra känslor vilket vi söker i en viss typ av musik och när vi hittar det blir vi nöjda för det hjälper oss att rena oss, bli av med den negativa känslan och förmodligen lite gladare.

Gabrielsson refererar till följande artiklar där dessa frågor diskuteras:

Saarikallio & Erkkilä (2007)

... There were some temporary exceptions to this pattern. When the adolescents were using music to reflect on or vent negative feelings, the music temporarily strengthened the existing negative feeling and sometimes made the adolescents feel even worse. However, eventually,

these processes helped the adolescents to get rid of their negative moods, and made them feel better.

... Music seemed to offer comfort in times of sorrow and trouble. The adolescents often felt they could identify with the lyrics. They felt that the songwriter had faced up to feelings, worries and experiences similar to their own, and that made them feel understood and comforted. The music told them that their worries were not their burden alone: the experience was shared with the songwriter. Identification with the lyrics was often due to the adolescents' own interpretations of them; they found what they needed to find from the lyrics. Music could also offer consolidation by arousing memories of happy situations and close friends. It provided the adolescents with a feeling of connection to significant things.

och Van den Tol & Edwards (2011)

... Some participants chose a music-selection strategy that we labelled 'high aesthetic value', which reflected that the music was considered to yield a sense of beauty according to the listener or that the listener considered the music to be 'good' music. In other words, rather than mentioning that the song for instance reminded them of something or that the song fitted their mood very well, this selection strategy defined all the stories of participants who had mainly chosen the music because they found the music beautiful or good.

Det finns olika sätt att försöka mäta känslor hos lyssnaren. Ett vanligt sätt är att låta personer som är med i studien lyssna till olika musikstycken och sedan be dem att i en lista med adjektiv välja de adjektiv som matchar bäst de känslor som du uppfattade musiken väckte hos dem. Detta sätt innebär en begränsning att försökspersonerna inte kan

uttrycka känslorna med egna ord utan måste välja förutbestämda adjektiv. Ett annat sätt är då att låta försökspersonerna berätta själva med den utmaningen att varje person har ett sätt att uttrycka sig och att analysen av den insamlade datan kan bli svår och tidskrävande.

Man kan också mäta de fysiologiska reaktionerna i samband med lyssning av musik, exempelvis mäta blodtrycket, andningsfrekvens, hjärtfrekvens, processer i hjärnan med mera. Utmaningen med denna metod är att det inte finns tillräckligt med vetenskapligt underlag för att kunna koppla ihop vissa reaktioner med vissa känslor.

Musiken orsakar många gånger olika rörelser i kroppen och det finns en uppfattning om vilka rörelser som kan kopplas ihop med vilka känslor. Det är vanligt att man säger att någon hoppar av glädje eller skakar av rädsla. Man kan därför studera kroppens rörelser för att försöka mäta känslor hos lyssnaren. Många gånger uppstår rörelserna i kroppen spontant när vi lyssnar på musik.

3.4.4. Musikens olika funktioner

Förutom att musiken ses som en konstform och uppskattas för dess estetiska värde samt att den har en funktion att förmedla och väcka känslor påverka vår sinnesstämning, kan även andra funktioner hittas i musiken. Exempelvis kan musik ha en social funktion där social gemenskap skapas genom musikutövande. Att sjunga i kör kan utveckla sociala förmågor och skapa en starkare gemenskap och samhörighet med andra. Det kräver en viss dos av samarbete med andra, man behöver lyssna på andra och anpassa sig efter andra. Samtidigt skapar man något tillsammans och det kan ge en känsla av duktighet, klapp på axeln och hög kompetens.

I sin bok diskuterar Gabrielsson musikens betydelse för utveckling av andra förmågor inom helt andra områden som språk, matematik, problemlösning med mera. Det finns många undersökningar som både visar på musikens positiva effekter på barns intelligenskvot och kognitiva förmågor och de som inte gör det. Det är därför svårt att entydigt fastslå musikträningens direkta påverkan på dessa förmågor. Man kan dock dra

slutsatsen att musiken förbättrar lyssnarnas sinnesstämning vilket kan leda till bättre prestationer i olika sammanhang som ställer krav på kognitiva förmågor.

Gabrielsson citerar i sin bok:

Listening to music is an effective way to improve one's emotional state, and how one feels can influence cognitive performance quite generally. (Schallenberg & Weiss, 2013, p.511)

3.5. Musikterapi

Musikterapi började utvecklas i USA efter andra världskriget (Gabrielsson, 2020) World Federation of Music Therapy vilket är världsorganisationen för musikterapi definierar musikterapi så här:

Music therapy is the professional use of music and its elements as an intervention in medical, educational, and everyday environments with individuals, groups, families, or communities who seek to optimize their quality of life and improve their physical, social, communicative, emotional, intellectual, and spiritual health and wellbeing. Research, practice, education, and clinical training in music therapy are based on professional standards according to cultural, social, and political contexts (WFMT, 2011).

I början på 1970-talet började musikterapi spridas till Sverige och sedan 1990-talet finns ett utbildningsprogram i musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan (KMH) i Stockholm.

Inom musikterapi finns 5 internationellt erkända modeller: Guided Imagery and Music (GIM), Analytical Oriented Music Therapy (AOM), Creative Music Therapy (CMT), Cognitive Behavioural Music Therapy (CBMT) och Community Music Therapy (Tondalen & Bonde, 2012). Vissa av metoderna bygger på lyssning och aktivt utövande i form av musikalisk improvisation medan de andra bygger på lyssning av utvald musik.

Musikterapi är både egen behandlingsform och används som komplement till andra behandlingar. Oavsett metoden ovan innebär arbete med musikterapi fördjupning i en del olika ämnen och kräver en bred kompetens, såsom att ha gedigna kunskaper inom musik, kunna sjunga eller spela flera musikinstrument, ha en god improvisationsförmåga.

3.6. Teoretisk perspektiv

3.6.1. Hermeneutisk förhållningssätt

Hermeneutik är vetenskapen om rätt tolkning av en text eller läran om förståelse.

(Wikipedia). Inom hermeneutik är förståelse och tolkning centrala begrepp.

Hermeneutiskt förhållningssätt kan användas som en teoretisk ram för att analysera musik och dess roll för att skapa lugn och därmed indirekt minska stress och lindra oro hos olika geografiska och kulturella grupper.

Att kunna exakt mäta någons upplevelse av min musik kan vara svårt eller nästintill omöjligt men genom att använda hermeneutiskt förhållningssätt i studien kan jag analysera hur individer tolkar och upplever musiken och vad den har för betydelse för deras mentala välbefinnande. Ett viktigt begrepp inom hermeneutiken är den hermeneutiska cirkeln vilket är en modell som beskriver hur vi i tolkningsprocessen pendlar mellan del och helhet; vi återkopplar hela tiden till texten/artefakten och dess sammanhang. Vi börjar ofta med att försöka förstå delarna i ett sammanhang och försöker bilda oss en uppfattning om helheten, sedan går vi tillbaka igen till delarna och försöker förstå var de ska placeras och deras roll i helheten. Som Per-Johan Ödman säger:

Hur kan vi förstå en pusselbits innebörd utan att riktigt känna till helheten. Och hur kan vi å andra sidan förstå helheten utan att känna till innebörden hos alla de olika bitarna? (Per-Johan Ödman, 2014)

Hermeneutik innebär alltså att man tolkar texter och kulturella artefakter och därmed musik utifrån deras historiska och kulturella sammanhang och även utifrån individens egen bakgrund och erfarenheter. Detta också innebär att det upplevelsen av musik påverkas av individens kulturella bakgrund och erfarenheter vilket kan tolkas genom hermeneutiskt förhållningssätt.

Insamling av data om individens upplevelse av musiken kan ske via olika metoder därvid kvalitativa metoder som intervjuer är bland de vanligaste och mest effektiva metoder. Med hermeneutiska förhållningssättet kan man få djupare förståelse för individens egen tolkning och upplevelse av musiken genom analys av insamlade data och tolkning av deras berättelser utifrån kulturella sammanhang och erfarenheter. Man kan också få bättre förståelse för vad musiken betyder för deras välbefinnande och hur det påverkar dem i en stressituation.

4 Metod

Mitt arbete består av fyra steg: (1) förundersökning och kunskapsinhämtning, (2) konstnärliga gestaltningen, (3) test och datainsamling samt (4) analys av hur den komponerade musik faktiskt påverkat målgruppen.

Den tänkta projektplanen såg ut så här:

	Vecka 7	Vecka 8	Vecka 9	Vecka 10	Vecka 11	Vecka 12	Vecka 13	Vecka 14	Vecka 15	Vecka 16	Vecka 17	Vecka 18	Vecka 19	Vecka 20	Vecka 21	Vecka 22
1. Förundersökning och kunskapsinhämtning																
2. Konstnärlig gestaltning																
3. Test och datainsamling																
4. Analys																

Bild 1. Skärmbild, utsnitt från Microsoft Excel-tabell föreställande tidplan för studie

4.1. Förundersökning och kunskapsinhämtning

Steg 1, förundersökning och kunskapsinhämtning gick ut på att söka efter studier som gjorts inom relevanta ämnen såsom musikpsykologi, musik i vården, musikterapi, musikteori, med mera. I det här steget läste jag igenom allt som jag finner intressant och

som på något sätt avhandlar eller även bara tangerar mina frågeställningar, plockade ihop de delar av information som jag finner relevanta för min studie, samordna all information och skapa någon form av ramverk för mitt gestaltande arbete innehållande direktiv för hur en musik som ska lindra oro och minska stress bör komponeras.

I detta arbete kommer jag att använda mig av autoetnografiskt tillvägagångssätt då jag kommer att använda mig av min nyvunna kunskap utifrån den insamlade datan men även utifrån mina tidigare kunskaper och erfarenheter.

4.2. Konstnärlig gestaltning

Steg 2, konstnärlig gestaltning, bestod av att komponera musik utifrån den kunskap jag införskaffat och de direktiv och ramar som jag satt upp för detta arbete.

Min subjektiva reflektion och slutsats är att det allmänt finns vissa variationer och skillnader gällande musikaliska preferenserna inom den breda målgruppen, speciellt utifrån det kulturella perspektivet. För mitt gestaltungsarbete som har för syfte att ge en lugnande effekt har jag dock gjort en bedömning att mitt utgångsläge blir att samma musikaliska element bör fungera för alla.

Gabrielsson talar om musikaliska universalier, dvs. fenomen i musiken som är gemensamma för alla kulturer. Vissa universalier är biologiskt förankrade såsom upplevd tonhöjd och ökad ljudstyrka vilket kan förklaras med att frekvenser och vibrationer som i form av ljudvågor träffar våra hörselorgan bör uppfattas likadant runt om i världen eftersom människokroppen har en universell anatomi.

Det finns även vissa fenomen som är kopplade specifikt till musiken såsom diskreta tonhöjder där vi enligt närhetsprincipen lättare kan uppfatta gestaltning och helhet. Detta är även kopplat till vår tendens att behöva hitta mönster och gruppera all information för lättare kunna memorera saker. Rytme och puls ger musiken en grundstruktur och har en

periodicitet som kan kopplas till olika processer i människokroppen, till exempel hjärtpuls, gång, andning med mera. Det har gjorts tvärkulturella studier för att undersöka hur känslor som uttrycks i musiken uppfattas tvärkulturellt. Slutsatsen av de studierna kan sammanfattas med att "basic emotions" såsom glädje, sorg, ilska och rädsla uppfattas ganska lätt oavsett kultur och oftast bättre än "non-basic emotions" såsom längtan, andlighet med mera.

Dessutom talar Gabrielsson även om studier där man lät lyssnare höra musik i originalversion och sedan i andra versioner där man modifierat vissa egenskaper, exempelvis bytt moll mot dur och vice versa, transponerat musiken, ändrat harmoniken med mera. Resultatet av studien visar vilka musikaliska egenskaper som kan kopplas till en viss känsla, bland annat ömsinhet som förnipas med långsamt tempo, dur, måttlig eller låg ljudvolym, konsonans, legatoartikulation, mjuk klangfärg, enkel rytm och harmonik, med mera.

Jag finner känslan ömsinhet ganska matchande för känsla som jag vill förmedla med min musik. (Gabrielsson, 2020)

Detta innebär också att de premisser som mitt komponerande vilar på följande musikaliska särdrag:

- Sparsmakad användning av element för att lättare kunna analysera och koppla en viss känsla till ett visst element
- Enkel melodi
- Lugn känsla
- Legatoartikulation
- Långa toner
- Enkel rytm och harmoni
- Lång tempo
- Låg puls
- Inga större variationer i tempot, samma tempo genom hela stycket
- Små stigande eller fallande tonrörelser

- Konsonanta intervaller
- Sparsmakad instrumentering
- Låg händelsetäthet
- Mjuk klang
- Sparsamt med variationer i artikulation
- Små variationer i dynamik
- Repetitiva figurer och mönster
- Låg eller måttlig ljudstyrka
- Längd på ca. 3-5 minuter

4.2.1. Komponering och influenser

En genre som matchar de musikaliska särdragen ovan och som jag blev mycket inspirerad av är så kallad bakgrundsmusik eller det som Erik Satie (1866–1925) nämnde ”möbelmusik”.

Min ambition har varit att använda mig av de musikaliska elementen som finns i denna typ av musik och som gör att den uppfattas som avkopplande. Speciellt har jag varit inspirerad av Gymnopédie No.1 (1ère Gymnopédie) av Erik Satie.

4.2.1.1 Gymnopédie No.1, kort analys

Gymnopédie No.1 ingår i Gymnopédies som är tre pianostycken komponerade av Erik Satie (1866–1925). Styckena är komponerade 1888 och benämns 1ère Gymnopédie: Lent et douloureux ("långsamt och smärtsamt"), 2ème Gymnopédie: Lent et triste ("långsamt och sorgligt") och 3ème Gymnopédie: Lent et grave ("långsamt och allvarsamt"), men förekommer också med korttitlarna Gymnopédie I, Gymnopédie II och Gymnopédie III. Som undertitlarna anger är det tre långsamma stycken. De har ofta förekommit på skivor med avslappningsmusik och 1ère Gymnopédie har använts flitigt i SVT:s ”testbildsmusik” (Wikipedia, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Gymnop%C3%A9dies>)

Gymnopédie No.1 uppfattas allmänt som lugn, enkel och meditativ musik. Av den anledning har jag studerat detta stycke, både tittat på notbilderna, gjort egna reflektioner och tagit hjälp av analyser som jag hittat på Youtube, framförallt Meandering music – Satie Gymnopedie no.1 – Analysis, Sonata Secrets (2019, <https://www.youtube.com/watch?v=DrcRwu-ddqE>)

Jag har försökt hitta de särdrag som finns i den här komposition och som gör att den upplevs så lugnande och så intressant; ett musikstycke som har lugnande effekt men samtidigt anspråkslös och inte drar till sig uppmärksamhet vilket också var min ambition med den musik som jag skulle komponera. Musiken skulle inte störa för mycket men den skulle ändå registreras hos lyssnaren på något omedvetet plan och på så sätt ge de önskade effekten som är lugnet och mildring av stress.

Det som kanske är mest utmärkande för detta stycke är att den har en genomgående låg puls som inte ändras någonsin. Stycket går i 3/4 – takt vilket i kombination med det låga tempot och långa toner också bidrar till den lugna och meditativa känslan; lyssnaren får möjlighet till en kort vila mitt i varje takt, på slag 2. Stycket präglas av en enkelhet och elegans. Melodin är enkel, med enkla ackordprogressioner och sparsmakade harmonier.

Dynamiken och energinivån är ganska låg även om den ökar ibland i ett mjukt crescendo och avtar sedan i lika mjukt diminuendo.

En annan egenskap hos detta stycke är att det är väldigt repetitivt, både rytmiskt och harmoniskt. Stycket låter som ett vanligt stycke som följer reglerna för tonal musik men den faktiskt bryter mot traditionerna hela tiden. Redan i början får man en känsla av att musiken flyter runt tack vare att det är komponerat på så sätt att det är svårt att avgöra vilken tonart den går i.

4.2.1.2. Soothing - min egen gestaltning

Som jag redan nämnt har jag varit inspirerad av Erik Satie och musikstycket Gymnopedie no.1. Min ambition har inte varit att kopiera stycket utan att använda mig av samma principer.

Kort sammanfattning av stycket: Musikstycket heter Soothing och är 4 minuter och 48 sekunder långt. Det börjar i tonarten E, sedan sker 3 tonartsbyten: tonartsbyte från E till D, tonartsbyte från D till A och tonartsbyte från A till E. Musikstycket består av ett intro plus 6 olika delar, från A till F; A och B del upprepas på slutet. Taktarten är 3/4.

För att lättare kunna analysera respondenternas reaktion och för att lättare kunna koppla en känsla till ett visst element har jag strävat efter enkelhet i de flesta avseendena (*sparsmakad användning av musikaliska element*). Rytmen i mitt musikstycke är relativt enkel och konsekvent. Inspirerad av Gymnopedie no.1 är rytmen i mitt musikstycke oförändrat genom hela musikstycket (*Inga större variationer i tempot, samma tempo genom hela stycket*). Taktarten är 3/4 och det finns en tydlig och enkel puls genom hela låten som skapas av melodin som utgörs huvudsakligen av fjärdedelsnoter, dvs. en not per slag (*låg händelsetäthet, enkel melodi, enkel rytm och harmoni*). Det finns bara två figurer som bryter mot denna princip och som innehåller åttondelsnoter, dvs. två noter per slag. De figurerna förekommer i takt 42, respektive takt 49 och 51 (*enkel rytm och harmoni*). Detta också bidrar till att definiera den konstant låga men stabila pulsen som skapar trygghet och hemmakänsla hos lyssnaren (*låg puls*). De korta avstånden mellan melodins toner gör att de toner som ligger nära varandra i tonhöjd uppfattas som en gestaltning. Toner som ligger nära varandra i tid uppfattas också lättare som mönster, delar av en sammanhängande rytm (Gabrielsson, 2020, s.130). Gabrielsson kallar detta för närhetslagen och i mitt musikstycke har närhetslagen implementerats både med avseende på tonhöjd och tid som en bidragande faktor till en tydlig puls.

Tempot är 60 slag i minuten vilket ungefär motsvarar vilohjärtfrekvens (*låg tempo, lugn känsla*). Den rytmiska och melodiska enkelheten och ostinatokänslan med anledning av de många repetitiva musikaliska mönster och figurer (*repetitiva figurer och mönster*) har jag försökt balansera upp med mer variation gällande harmonin och musikstyckets struktur. Syftet med detta var att minimera risken att hela stycket upplevs som långtråkigt och mättande. Av den anledningen består musikstycket av ett intro plus 6 olika delar, 9 delar sammanlagt då A och B del upprepas på slutet.

Musikstycket börjar i tonart E men sedan sker det tonartsbyten vid 3 tillfällen: takt 18, takt 31 och takt 49. Taktbyten sker i kvartsintervaller, från E till mellansubdominanten D i takt 18, sedan tonartbytet från D till subdominanten A i takt 31. Slutligen sker ett tonartsbyte från subdominanten A till tonikan E i takt 49.

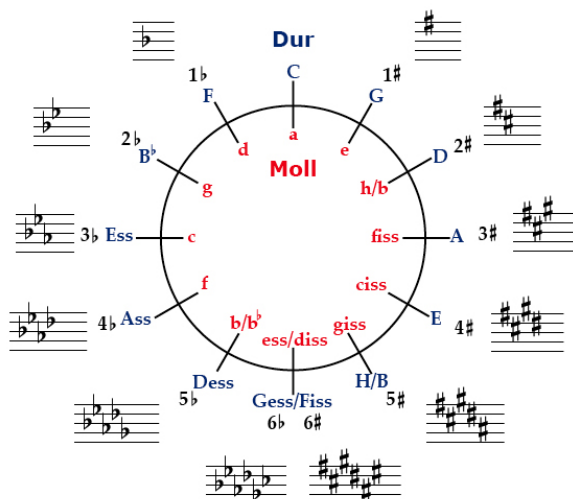


Bild 2. Rex Sueciæ: Kvintcirkel

Legato-artikulation och långa toner förknippas ofta med en lugn känsla vilket jag använt mig konsekvent och genomgående i hela musikstycket (*legatoartikulation, långa toner*). Det förekommer en del “suspensions”, dvs. toner som klingar över flera ackord. En sådan ton kan börja i ett ackord och eventuellt i slutet av en takt och klinga över till nästa ackord och eventuellt ny takt. Det kan skapa både en spänning och upplösning beroende på vilken

Tonerna i melodin stegar upp och ner i ganska korta intervaller vilket ger en känsla av samhörighet och närhet (*små stigande eller fallande tonrörelser*) (Gabrielsson, 2020, s.130). Förutom figuren som innehåller oktavintervall från D4 till D5 i takt 30 och som upprepas i takterna 32 och 37, förekommer också en ren kvintsintervall i takterna 21 och 22.

28

Git. Rev

Git.

Vc.

mp *mp* *ppp*

i t

Bm6 Bm7 Bsus

VII(♭VII)
dP(ddP)

E7

Syftet med att försöka undvika stora hopp mellan tonerna har varit att undvika ”hooks” i melodin då jag inte ville att melodin skulle kräva mycket av ens uppmärksamhet. Att skapa ”hooks” i låtarna är ganska välanvänd teknik i modern musik för att fånga uppmärksamhet och intresset hos lyssnaren (Gabrielsson, 2021, s.130). Förekomsten av figuren med oktavintervall motiveras att den finns i den del av musikstycket som är kanske den enda som är konventionell med tydlig tonika och en helkadens i harmonin.

En känsla som jag jobbat konsekvent med att skapa är att musiken upplevs som svävande och flytande. Även om funktionsanalysen av mitt musikstycke visar att harmonin består

av ganska konventionella kadenser finns det andra särdrag i musikstycket som har för syfte att skapa en känsla av musik som inte är så förankrad i de konventionella principerna.

Delarna A och B går i tonart C#m men det finns en "durisk" känsla i dessa delar med anledning att jag använder tonen B i C#-mollskalan som tonal center. När jag implementerar C#-mollskalan med utgång från tonen B för harmonisering skapas en "mixolydisk" känsla. Denna "mixolydiska" känslan medför att dessa delar av musikstycket uppfattas som "duriska" trots att det förekommer en del mollackord i form av tonika-, subdominant och dominantparalleller. Syftet med detta upplägg med element som konkurrerar med varandra och tar ut varandra har varit att bidra till den flytande och svävande känsla som jag sökte.

De relativt många tonartsbyten, samt de relativt många olika delar som musikstycket består av har för syfte att skapa en känsla hos musikstycket att inte upplevas förankrad i en tonart eller struktur för att ge en svävande effekt.

Stycket är komponerad för 2 gitarrer och cello vilket gör instrumenteringen väldigt sparsmakad och enkel (*sparsmakad instrumentering*). Trots den enkla instrumenteringen har jag velat skapa lite variation i klang med instrument som utmanar och kompletterar varandra klangmässigt vilket är anledning till att jag kombinerat elgitarr med en stark reverbeffekt och en akustiskt "stålsträngad" gitarr med cello.

Förutom instrumentering uppnås klangvariation även via en spelteknik på gitarr som producerar höga övertoner, s.k. flageolett eller "harmonics" på engelska (Adler S, 2016, s. 45-55). Den sparsmakade instrumenteringen och den mjuka klangen hos båda instrumenten samt speltekniken gör att klangen uppfattas som mjuk (*mjuk klang*).

Det finns inga större variationer i musikstycket, cello spelar mjuka legatotoner. Melodin som huvudsakligen spelas av gitarr med en teknik som kombinerar fingerplockning och

plektrum. I en del av stycket förekommer toner producerade speltekniken flageolett som uppnås genom en speciell spelteknik och artikulation (*sparsamt med variationer i artikulation*).

I musikstycket finns även en påtaglig känsla av repetition. Fem av musikstyckets 6 delar upprepas vilket är noterat i notbilden med repetitionstecken.

4

The image shows a musical score for three instruments: Git. Rev (Guitar Reverse), Git. (Guitar), and Vc. (Violoncello). The score is in 3/4 time and features a key signature of two sharps (F# and C#). Measure 36 is marked with a box containing the letter 'D' and a red 'V' above it, with 'D E7' written below. Measures 37 and 38 are marked with a red 'I' above and 'T A' below. Measures 39 and 40 are marked with a red 'I' above and 'T A' below, with 'A' written below. The score includes repetition signs (double bar lines with dots) at the end of measures 36, 37, 38, 39, and 40. The Vc. part has a *pp* (pianissimo) marking at the end of measure 40.

Bild 4. "Soothing", utsnitt ur notbilden av Ismar Zvirik

Dessutom återkommer del A.1 och del B1 på slutet i form av del A.2 och del B.2.

Inom de olika delarna förekommer även mindre musikaliska figurer som upprepas och bidrar till den repetitiva känslan. Exempelvis finns en figur som i takterna 29 och 30 som består av 6 noter och som upprepas i sin helhet 5 gånger.

Ett annat sätt som upprepningar manifesteras på är genom den låga och jämna pulsen som är resultat av en den låga och genomgående likartade rytmen som går i 3/4 - takt. Detta är också ett medvetet val inspirerat av Gymnopedie no.1 som upplevs som repetitivt och där Erik Satie använt samma teknik.

Dynamiken och energinivån är ganska låg även om den ökar ibland i ett mjukt crescendo och avtar sedan i lika mjukt diminuendo (*små variationer i dynamik*).

4.3. Test och datainsamling

I detta avsnitt presenterar jag momentet där jag utfört testerna av min gestaltning, syftet med testerna, vilka metoder som jag valt samt analysen av materialet.

4.3.1. Syfte med testet

Syftet med testet och datainsamling har varit att undersöka huruvida jag lyckats skapa musik som skapar lugn hos de två grupperna och dels undersöka hur faktiskt min komponerade musik påverkar båda grupperna. För att samla in data och ta reda på hur det musikstycke som jag komponerat påverkar lyssnare och få ett djupare förståelse på hur min musik upplevs av dem valde jag kvalitativ intervju som metod.

Följande aktiviteter har ingått:

- Uppspelning av mitt musikstycke för testpersonerna.
- Genomförande av en kvalitativ undersökning i form av en intervju av mina studieobjekt direkt efter lyssningen. Intervjumetoden som jag valt var en kombination av explorativ och hypotesprövande, semistrukturerad intervju då varje intervjuperson fick inledande frågor att direkt efter lyssningen beskriva deras känslor och där syftet var att låta dem berätta hur de reagerade på den komponerade musiken. Vidare förde vi ett avslappnat samtal för att eventuellt fånga in mer av deras upplevelser och känslor. Frågescenario som jag hade förberett var ett underlag för mig att säkerställa att jag samlade in den data som jag behövde men intervjupersonerna fick prata fritt om deras upplevelse av den musik som de fått lyssna på.

4.3.2. Kvalitativa intervjuer

En reflektion som jag hade i början var vilken metod som passade bäst för min studie, kvantitativ eller kvalitativ metod. Jag kunde sedan avfärda den kvantitativa metoden som

lämplig för min studie då det kunde vara svårt att fånga den subjektiva upplevelsen av min musik genom kvantitativa metoder såsom enkäter, formulär och observationer.

4.3.2.1. Motivering

Jag valde kvalitativ intervju som metod för dess potential att leda mig till djupare insikter och kunskap om vilken effekt mitt musikstycke har på respondenter. Denna metod ger mig möjlighet att ställa öppna frågor och lyssna på respondenter berätta med sina egna ord hur de upplevde min musik. En kvalitativ intervju ger mig också möjligheter att ställa följdfrågor och be om förtydliganden, vilket kan leda till en mer nyanserad förståelse av respondenternas upplevelse. Kunskap skapas genom sociala interaktioner, diskurser och berättelser (Kvale, 2014). Den här typen av intervjuer kan också hjälpa mig att få en förståelse för hur respondenterna tolkar min musik utifrån sina egna preferenser och bakgrund.

Det finns olika typer av kvalitativa intervjuer och olika indelningar. Ett sätt att dela in kvalitativa intervjuer är hypotesprövande och explorativa.

Hypotesprövande intervjuer är ofta mer strukturerade där frågornas ordning är mer eller mindre standardiserad för att kunna jämföra svaren från de olika intervjuerna. Explorativ intervju är oftast öppen, mindre strukturerad än hypotesprövande intervju och går ut på att ställa en fråga och sedan följa upp respondenternas svar och söka ny information och nya infallsvinklar. (Kvale, 2014, s148).

I min studie har jag kombinerat båda typerna av intervjuer, i huvudregeln använder jag mig av explorativ intervju men har ett frågeunderlag för att säkerställa att jag får svar på alla frågor som jag söker svar på. Det som är hypotesprövande i min test är att det musikstycke som respondenterna fått lyssna på är skapad utifrån en hypotes att musik som innehåller de särdragen som mitt musikstycke bygger på har en lugnande effekt på

lyssnare och därmed minskar stress. Mina intervjuer skulle antingen bekräfta eller falsifiera hypotesen. Oavsett utgången skulle studien generera ny kunskap

4.3.2.2. Utförande av kvalitativa intervjuer

4.3.2.2.1. Insamling av data

Jag har resonerat mig fram till att lämpligt antal respondenter för min kvalitativa intervju var 4 stycken. Det var det antal som jag förutsatte skulle ge mig de svaren jag behövde och som jag kunde hantera under denna studies avsatta tidsram. Istället för att fokusera på stora mängder data som skulle vara tidskrävande att analysera prioriterade jag att förbereda ett bra intervjuunderlag.

Ett allmänt intryck av aktuella intervjustudier är ”att många skulle ha vunnit på att ha färre intervjuer och istället ägnat mer tid åt att förbereda intervjuerna och analysera dem” (Kvale, 2014, s.157)

Nästa steg har varit att tillfråga 4 personer om att delta i min studie. Jag träffade var och en av personerna, vanligtvis fysiskt men med en av respondenterna hade jag distansvideomöte med anledning av praktiska skäl.

Alla mötena, oavsett om det var fysiska eller distansmöten avtalades i förväg och mina tänkta respondenter fick en briefing över studien handlade, samt syftet med intervjun, upplägget för intervjun och lång tid de skulle behöva avsätta för det.

Vid mötena var det bara jag som intervjuaren och respondenten närvarande både vid fysiska mötet och distansmöten. Detta var medvetet val då min ambition har varit att skapa en intervjusituation där mina respondenter kunde känna sig trygga att berätta med egna ord om sin upplevelse av min musik och reflektera fritt över deras preferenser.

Även om jag inte betonade vid något tillfälle att musikstycket var komponerad av mig själv så var det ingenting som jag höll hemligt och om jag blev tillfrågad så svarade jag att jag hade komponerat musikstycket. Vid minst två tillfällen visste respondenterna i förväg att jag hade komponerat musikstycket. Jag valde att inte lägga för mycket vikt vid detta då jag förutsatte att alla respondenter skulle svara ärligt utan större risk att deras svar skulle påverkas av faktum att jag komponerade musikstycket. För att motivera deras ärliga svar var jag extra noga med att betona det musikstycke de skulle lyssna på var en del av en hypotes att musik som innehåller de särdrag som finns i musikstycket skulle fungera lugnande på lyssnare; en hypotes som jag med testet behövde antingen bekräfta eller falsifiera. Men att det var analysen av testerna som var viktigast för studien och den nya kunskapen som eventuellt skulle genereras i sammanhanget och inte nödvändigtvis musikstyckets positiva effekt.

Efter den inledande introduktionen fick mina respondenter lyssna på mitt musikstycke. De som jag träffade fysiskt fick låna mina hörlurar och jag startade musikstycket från min telefon. Miljön vid de fysiska mötena har varierat och valet av miljön har inte spelat någon avgörande roll. Av praktiska skäl valde jag det som funkade bäst för tillfället så det kunde vara utomhus på en bänk i en park, inomhus i ett stort väntrum, i hemmamiljö med mera. De respondenter som jag mötte via distansmöte befann sig i sin hemmamiljö. De fick en länk till den plats där musikstycket var uppladdad på och hanterade själva uppspelningen och lyssningen via egna enheter och hörlurar.

Efter att mina respondenter lyssnat klart på musikstycket gick vi direkt över till frågorna och samtalet.

En bra guide för mig för att kunna upprätthålla den trygga samtalsmiljön och kunna föra ett gott samtal hade jag funnit i boken "Den kvalitativa forskningsintervjun" (Kvale, 2014, s.208) där det beskrivs hur en bra intervjuare ska vara. En bra intervjuare behöver vara: kunnig, strukturerande, tydlig, vänlig, känslig, öppen, styrande, kritisk, minnesgod och

tolkande. Jag anser mig ha tillräckligt bra och relevant kunskap inom musik och harmoni sedan tidigare, men har även skaffat mig relevant kunskap inom musikpsykologi, intervjuetodik med mera. Jag har varit strukturerad, introducerat mina respondenter i intervjuernas karaktär och upplägg, presenterat syfte med intervjuerna, förklarat processen, genomfört ett gott samtal och gjort en sammanfattning av intervjun på slutet. Mina frågor har jag försökt göra så tydliga som möjligt och jag har förstås haft en vänlig ton mot mina respondenter. Respondenterna har fått möjlighet att öppet prata om sina upplevelser men jag har också styrt samtalet så jag kunde försäkra mig om att alla frågor som jag sökte svar på blev besvarade. Jag har varit kritisk vid behov. Att hålla reda på vad som sagts i intervju, hålla det i minnet för att kunna återanknyta till vissa tidigare uttalanden har inte varit problem då jag inte haft många respondenter och svarmaterialet blev inte så omfattande. Under intervjuerna har jag tolkat svaren löpande, bett om utveckling av vissa svar, stämt av mina tolkningar av svaren med respondenterna.

Överlag gick intervjuerna väldigt lugnt och avslappnat. Varje intervjutillfälle tog i genomsnitt cirka 30 minuter inklusive lyssning av musikstycket som varar i 4 minuter och 48 sekunder. Den tiden kändes lagom långt, både i förväg som ett argument för respondenterna att ställa upp, och i efterhand blev varken jag eller mina respondenter mätta och trötta efter intervjun. Detta bidrog till en väldigt fin stämning både under och efter intervjuerna. Den relativt korta intervjutiden bidrog också till att samtalet flöt på och medan jag observerade mina respondenter fick jag inga indikationer på att någon av respondenterna blev stressad eller ville avrunda samtalet. En effekt av detta var att jag även kunde återkoppla med en sammanfattning av intervjun på slutet.

Vid några tillfällen när vi diskuterade vilka delar av musikstycket som respondenten tyckte bäst om och vilka delar som hen inte gillade eller tyckte minst om spelade jag upp delar av musikstycket igen för att få bekräftelse att jag tolkade rätt vilken del av musikstycket som det refererades till. Detta var säkraste sättet att exakt veta vilka delar

som det syftades på då mina respondenter inte hade några riktmärken att gå på förutom att med egna ord beskriva hur den delen i musikstycket lät.

Vid samtliga intervjutillfällena började intervjun med en inledande fråga för att få i gång samtalet. Ganska gemensamt för alla intervjutillfällena var att den inledande frågan räckte som en gnista för att få i gång reflektionerna hos mina respondenter. Ofta besvarades några av mina, i frågeunderlaget senarelagda frågor i förväg av respondenterna när de fick reflektera fritt och då passade jag på att genom att vara lyhörd och alert inte upprepa samma fråga igen om jag inte behövde något förtydligande i frågan. Jag tolkar detta också som en bekräftelse att frågorna som jag hade planerat att ställa var relevanta och kom i en logisk följd.

Vid flera tillfällen under pågående intervju, samtidigt som mina respondenter svarade på mina frågor fick de insikter om deras egna preferenser och beteenden; de nya insikterna om sig själva blev som en bieffekt av att de reflekterade över mina frågeställningar. Vissa av respondenterna kommenterade något i stilen med: "... jag har inte tänkt på det tidigare men det är nog så när jag tänker efter...". I slutet av intervjun när jag gjorde en sammanfattning så kunde jag också återkoppla med några referenser till olika teorier i litteraturen som förklarar eller diskuterar deras nyvunna insikter. Exempelvis, vissa av mina respondenter behövde i en stressituation en avledningsmanöver och leda sitt fokus in på mer positiva och gladare tankar; dessa personer valde oftast gladare musik. Andra respondenter behövde en bekräftelse för sina tankar eller känslor och lite lugnare och mörkare musik gav de oftast den trygghet de sökte. Under min sammanfattning kunde jag återkoppla med en hänvisning till de diskussioner som finns i litteraturen där det diskuteras två olika typer av människor; de som lyssnar på gladare musik för att minska stress och de som kan få positiva reaktioner av sorgsen och lugn musik. (Gabrielsson, 2020, s.196–199). Som en bekräftelse på tidigare påstående att kunskap skapas i de sociala interaktionerna skulle man kunna tolka som att min återkoppling blev en liten belöning för

mina respondenter som via mina referenser till teorier och litteratur fick en bekräftelse för sina nyvunna insikter om sig själva.

4.3.2.2.2. Dokumentering och bearbetning av data

Under alla intervjuer förde jag anteckningar och försökte skriva ner allt som sagts under intervjuerna så ordagrant som jag kunnat. De nedtecknade intervjuerna behövde renskrivas för eventuella stavfel. Utskrifterna skickades sedan till intervjupersonerna för godkännande.

5 Resultatredovisning

I denna del redovisar jag mina resultat av mina kvalitativa intervjuer.

När det gäller resultatredovisning av de kvalitativa intervjuerna visade det sig att svaren spretade olika mycket beroende på vilken fråga man ställde vilket också var väntat då intervjuerna var mer av ett samtal där respondenterna fick reflektera fritt och ge mig kanske lite mer utförliga beskrivningar av deras upplevelser, erfarna känslor, observationer, slutsatser med mera. Det gjorde att de ibland tangerade vissa kommande frågor i förväg, ibland tangerade de föregående frågor och ibland upprepade visa av deras svar på någon av föregående frågor. Efter att jag hade läst igenom svaren kunde jag identifiera olika kategoriindelningar och svarskategorier. Första kategoriindelning som jag gjorde var utifrån skillnaden mellan den känsla som de upplevde musiken uttryckte och den känsla som de uttryckte att de kunde erfara. (Gabrielsson, 2020, s.198). Förutom dessa två kategorier upptäckte jag att jag även kunde identifiera vissa av svaren som rena observationer av mitt musikstycke, oftast ganska konkreta och rationella kommentarer som:

musiken inleds med stråkarna,

...lite elektronisk 'plink' fanns där...,

samt:

Vet inte om det är stråkinstrument eller blås, men det finns ett vibrato.

Med andra ord, rena observationer utan några värderingar eller känslor inblandade. En annan kategori av svaren som uppenbarade sig var det som jag valde benämna som Redogörelse eller Konstaterande och som till skillnad från observationer handlar om redogörelse av olika aktiviteter eller steg, t.ex. så kunde de säga ”Går gärna ut i naturen, joggar och promenerar; bara går ut.” eller: ” Söker (i musiken, anm.) något helt motsatt den känsla man känner”.

En sista kategori i detta skede var svaren som jag tolkade som reflektioner, inga konkreta svar på frågor utan känsloladdade reflektioner och funderingar kring musik, stress, egna preferenser, livet i stort, t.ex.: ” Vill lyssna mer på klassisk musik. Det är en vanesak att lyssna på musik och göra saker samtidigt. Bör ha mer musik i vardagen, musiken kan associera till glada stunder som kan hjälpa vid stress.” Denna kategori benämner jag som Reflektioner.

Första praktiska steget i bearbetningen av svaren var att överföra alla svaren till en tabell i Microsoft Excel där varje fråga fick egen rad och varje respondent fick egen kolumn. Jag lade till kolumner för varje av de redan definierade kategorierna: Upplevda känslor, Erfarna känslor, Observationer, Reflektioner och Redogörelser/Konstaterande och varje kategori fick en unik färg som jag använde för att markera de olika delar i deras svar för att identifiera svarens kategoritillhörighet.

2	Sorgligt, kändes väldigt mjukt, mollkänsla, inleds med stråkarna och vemodig känsla men sedan när det kom igång så ... Gillade delar med gitarr, fick associationer till vattenfall, natur över huvud taget, ett parti kändes sovande. Gitarr gillade jag och det kändes hoppfullt, utan att vara glatt, lugn musik, med lite hopp i, men inte för mycket. (harmonics, egen kommentar) stråkarna associeras lite till sorg, lite elektronisk plink var det, lite piggare som också var trevligt. finns stråkmusik som är mer uppåt, det är inte fel det heller, det kan vara lugnande känsla driver framåt, blir inte tråkigt, det händer saker. Skulle det hjälpa mot stress, lite framåtrörelse vill man ändå ha så man inte blir uttråkad, samma som upprepas kan man bli trött av	Eeee, vet inte, kändes lugnande, tempot går ner på något sätt, man stannar upp lite. Jag kände efter i kroppen, vad som händer med pulsen, undrar om inte min puls gick ner, kändes som at kroppen trillar in i lugnare stadie. Kände att det gick mot hjärtpulse	Utfifrån den kontexten som frågorna ställs så tycker jag att det är några saker som jag tycker är jättebra på det sätt att det ska vara avstressande och avkopplande, gillar tempot och att det är vackert. Vet inte om det är stråkinstrument eller blås, men det finns ett vibrato som kändes väldigt naturligt i det vibrerande ljudet, i de inledande partierna. Tycker du spelar mörka toner och diskanten; den här "stålsträngskänslan" (gitarr, egen kommentar) gjorde att..., jag tänker att när man är stressad och är mörkt så finns det ljushet som korrelerar; det kändes lugnande, det är harmoniskt. Tonerna är vackra tillsammans men partierna går ihop i varandra. Min spontana känsla var att jag tänkte på vatten, det här flytande, att det ena leder in i varandra; kändes som vattendroppar, det är ju lugnande. Det räcker att man är på stranden, man hör vågorna som känns lugnande. Det här med ljudvågor och du känner ljudvågorna i kroppen från lådan och det är ju någon form av vibration och det är grundläggande mänskligt. Finns	Att den gitarren upplevde jag som positiv och bakgrunden var mörk och nedtryckande; kändes lite tungt. Skulle föredra att skippa cellon i bakgrunden. Det som lät mer som fiol kändes mer positivt
---	---	---	--	--

Bild 5. Utsnitt ur Microsoft Excel-tabell föreställande en sammanställning av svaren på fråga 2 i den kvalitativa intervjun

I nästa steg kopierade jag de olika färgmarkerade delarna och klistrade in under respektive kolumn på samma rad som frågan gällde. På så sätt kunde jag samla alla respondenternas upplevda känslor, erfarna känslor, reflektioner, observationer och redogörelser/konstaterande på samma ställe.

Upplevd känsla	Erfaren känsla	Observationer	Reflektioner	Redogörelse/Konstaterande
A-Sorligt A-vemodig känsla A- lugn musik, med lite hopp i, men inte för mycket C-det är vackert C-det är harmoniskt D-... och bakgrunden var mörk och nedtryckande	B-kändes lugnande B-kändes som at kroppen trillar in i lugnare stadie B-Kände att det gick mot hjärtpulse A-ett parti kändes sovande A-det kändes hoppfullt (Gitarren) A-lite piggare som också var trevligt C-...vibrato som kändes väldigt naturligt i det vibrerande ljudet C-den här "stålsträngskänslan" C-kändes som vattendroppar, C-Kände det i bröstet C- gillar tempot D-Att den gitarren upplevde jag som positiv	A-inleds med stråkarna A- lite elektronisk plink var det A-det händer saker B- tempot går ner på något sätt, C-Utififrån den kontexten som frågorna ställs så tycker jag att det är några saker som jag tycker är jättebra på det sätt att det ska vara avstressande och avkopplande C-Vet inte om det är stråkinstrument eller blås, men det finns ett vibrato C-Tycker du spelar mörka toner och diskanten C-Tonerna är vackra tillsammans , men partierna går ihop i varandra	A-Gitarr gillade jag och det kändes hoppfullt, utan att vara glatt A-stråkarna associeras lite till sorg A-fanns stråkmusik som är mer uppåt, det är inte fel det heller A- lugnande känsla driver framåt, blir inte tråkigt A- lite framåtrörelse vill man ändå ha så man inte blir uttråkad, samma som upprepas kan man bli trött av B- man stannar upp lite. Jag kände efter i kroppen, vad som händer med pulsen, undrar om inte min puls gick ner? C- jag tänker att när man är stressad och är mörkt så finns det ljushet som korrelerar C-...det här flytande, att det ena leder in i varandra C- det är ju lugnande. Det räcker att man är på stranden, man hör vågorna som känns lugnande. Det här med ljudvågor och du känner ljudvågorna i kroppen från lådan och det är ju någon form av vibration och det är grundläggande mänskligt. Finns de som tror att det vibrerande ligger under alla atomer (kvantfysiken) D-Skulle föredra att skippa cellon i bakgrunden	

Bild 6. Utsnitt ur Microsoft Excel-tabell föreställande en sammanställning av svaren på fråga 2 i den kvalitativa intervjun

Detta upplägg gjorde att jag fick bättre överblick över svaren och lättare kunde se hur de olika svaren korrelerar med varandra vilket också underlättade för mig och gav mig bra förutsättningar att göra en bra sammanfattning.

I nästa steg, efter att ha läst alla svaren, gjorde jag en sammanfattning av varje fråga och då kunde jag se vissa gemensamma återkommande tema i svaren som jag identifierade som nya kategorier.

Sammanfattning av resultatet av de kvalitativa intervjuerna kommer att presenteras i detta kapitel grupperad efter de kategorierna: Musikaliska element och orkestrering, Kroppens reaktioner, Konkreta effekter i en skarp situation, Mest gillade delen/delarna i musikstycket, Reflektioner över egna musikpreferenser, Andra sätt och rutiner för avkoppling, Upplevelse och förväntningar, Reflektioner på en högre nivå.

5.1. Musikaliska element och orkestrering

Ett återkommande tema är reflektioner kring de olika musikaliska element som mina respondenter reagerar på. Samtliga respondenter har uttryckt att musiken hjälpte dem att slappna av under tiden de lyssnade på mitt musikstycke och den kändes lugnande och avstressande. Några av respondenterna har refererat till de repetitiva elementen medan en respondent uppskattade cellons vibrationer som hen kopplade till livet i stort och naturen:

Vet inte om det är stråkinstrument eller blås, men det finns ett vibrato som kändes väldigt naturligt i det vibrerande ljudet, i de inledande partierna ... Det räcker att man är på stranden, man hör vågorna som känns lugnande. Det här med ljudvågor och du känner ljudvågorna i kroppen från lådan

och det är ju någon form av vibration och det är grundläggande mänskligt.
Finns de som tror att det vibrerande ligger under alla atomer
(kvantfysiken). Kände det i bröstet.

samt:

Inledningen med de mörka partierna, cellon gillade jag, man hörde nästan
stråken och vibrationer...

Andra kommenterar som finns med bland svaren är gällande variationerna i musik som en
respondent blev positivt överraskad över då förväntningarna innan lyssningen var att
musikstycket skulle vara mer genomgående likartad.

Tre av respondenterna berättade att de blev överraskade när de fått veta att det bara är två
gitarrer och en cello som spelar, de upplevde som att det var fler instrument.

Tre av respondenterna tyckte inte att det behövdes fler instrument, vilket en av
respondenterna uttryckte som:

... snarare avskalat än för mycket [instrumentering, anm.] så det inte blir
”Too busy för the ear”

I samband med detta framfördes uppskattning för den akustiska känslan:

Det är en akustisk känsla i det, enkelheten i sig att det inte blev för
komplicerat. Det gjorde att det gick i själen på mig. Det går enklare in
med instrumenten som är välanvända tillsammans; instrumenten som
sjunger till varandra och lyssnaren som får höra samspelet.

Överlag verkade gitarrstämmorna uppskattas, tre av respondenterna kommenterade
instrumenteringen, i synnerhet gitarrstämman:

...kändes hoppfullt, utan att vara glatt

och:

Tycker du spelar mörka toner och diskanten; den här ”stålsträngskänslan” [akustisk gitarr, anm.] gjorde att..., jag tänker att när man är stressad och är mörkt så finns det ljushet som korrelerar; det kändes lugnande, det är harmoniskt,

samt:

... gitarren upplevde jag som positiv.

En respondent föredrog större orkester i synnerhet när det handlade om klassisk musik. Samma respondent reflekterade att hen inte kopplade gitarr ihop med klassisk musik (respondenten i fråga placerar musikstycket i genren klassisk musik, anm.).

De partierna som spelas av cellostämman uppfattades som mörka och med blandade reaktioner: en respondent gillade stämman och argumenterade med att man nästa kunde höra stråken och vibrationerna. En annan respondent funderade om cellostämman kunde uppfattas som ledsam i början men reflekterade sedan att hen inte tänkte mer på det och uttryckte det som:

Cellon, tänkte jag, vad hände med den sen?

Andra musikaliska element som uppskattades var toner som upplevdes mjuka och hoppfulla; vissa av de tonerna är produkt av en särskild spelteknik på gitarr: Flageolett eller ”harmonics” som det brukar kallas på engelska.

Denna reflektion från en av respondenterna sammanfattar bäst detta tema:

... jag tycker musikstycket i sig var avstressande. Nu bestämmer jag mig att sätta av tid för en film, men i det här fallet tror jag det handlade om musiken, harmonierna och naturelement i den, vibrato,” vattenlika” känslan och den här kontrasten mellan mörk och ljus; olika klanger men ändå i harmonin med varandra.

5.2. Fysiologiska reaktioner

Ett annat tema bland svaren är reflektioner kring de upplevda reaktionerna i kroppen. De flesta svaren som hamnar i denna kategori är direkta svar på min fråga: **Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?**

Med denna fråga ville jag undersöka om musikstycket hade en positiv effekt på deras andning och hjärtrytm. Med positiv effekt menas att både andningen och hjärtrytmen blev lugnare. Ingen av respondenterna kunde svara säkert på denna fråga då det enda sättet att få hundra procentigt tillförlitligt svar skulle vara att mäta hjärtrytmen och andningen med hjälp av medicinsk utrustning. Det var dock ändå deras upplevelse som jag var ute efter och som kunde ge mig en fingervisning av hur effekten av min musik var på respondenterna.

Även om alla uttryckte sig ganska försiktigt i denna fråga tolkar jag som att tre av respondenterna ändå hade en positiv uppfattning av musikstyckets effekt på deras andning och hjärtrytm och en respondent tyckte inte hen påverkades.

Två av respondenterna beskrev en kroppslig reaktion:

Jag tyckte det, axlarna åkte ner lite grann.

och:

Ja, det var att man kände att pulsen gick ner och att pulsen började jobba mot musiken.

En respondent upplevde att andningen kanske blev lugnare och att hen fick en övergripande känsla att hen blev lugnad.

5.3. Konkreta effekter i en skarp situation

En redan påtalad avgränsning i denna studie har handlat om insikten att det var svårt inom ramarna för denna studie att fokusera på respondenter som bevisligen upplever stress och oro vid just lyssnings- och intervjutillfället. En av respondenterna råkade av ren tillfällighet uppleva musikstyckets riktiga effekt i en mer eller mindre skarp situation av riktigt stress. Stressen orsakades av att av hen precis innan lyssningen hade varit på en brandövning där hen fick släcka brand vilket upplevdes som stress. Dessutom satt respondenten under intervjun invirad i filt då det var kallt, dels p.g.a. att övningen skedde utomhus och respondenten var frusen, dels för att det var kallt i lokalen där vi genomförde den kvalitativa intervjun.

Dessa två händelser i rad gav upphov till en del stress precis innan och under intervjun som hen kommenterade:

Lyssnar direkt efter brandövning som var läskig; sitter frusen och musiken fick mig att slappna av

5.4. Mest gillade delen/delarna i musikstycket

De flesta svaren i denna kategori var direkta svaren på frågan: **Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?**

Några andra svar var reflektioner i samband med andra frågor under intervjun men som ändå rörde detta tema. De flesta respondenternas mest positiva och bästa upplevelser av musikstycket kunde tydligt kopplas till del D (bilaga 6). Tre av respondenterna refererade till denna del i musikstycket:

... det var tredje delen i låten lite pling [del D, anm.] det gillade jag mest.
Pulsen slutade lite och det var en ton som varade länge som hjälpte mig
pusta av, hade gärna hört mer sådan.

Ett av svaren i denna kategori gällde introten där cello är framträdande:

Inledningen med de mörka partierna, cello gillade jag, man hörde nästan
stråken och vibrationer...

En mer detaljerad analys av del D följer i kapitel 6 **Analys**.

5.5. Reflektioner över musik och egna musikpreferenser

Svaren i denna kategori är inte direkt kopplade till någon fråga i den kvalitativa intervjun utan snarare resultat av reflektioner i samband med andra frågor eller tema under intervjuerna. Även om de inte blivit direkt uppmanade till det delade samtliga respondenter med sig av sina egna preferenser och favoritartister inom sammanhanget lugnande och avstressande musik. Den fråga som kanske är närmast detta tema och som ställdes under intervjuerna är: **Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?**

Den kanske mest konkreta referensen till en musikgenre och som var direkta svaret på frågan ovan är:

Poprock, för att man blir glad och pigg och då blir man mindre stressad.

Samma respondent reflekterade vidare om klassisk musik som hen inte upplevde avstressande utan snarare tyngande samt att igenkänningsfaktor var viktig för hens upplevelse av musiken som antingen avkopplande eller inte. Denna respondent delade med sig av egna musiktips inom genren:

Musiken som t.ex. Enigma [grupp från 80-talet, anm.] är meditativt för mig; avkopplande.

En av respondenterna reflekterade över ett färskt minne av en hotellfrukost där det spelades musik av Norah Jones i bakgrunden som hen upplevde som behaglig och avkopplande vilket uttrycktes som att hennes mjuka röst och sköna melodier fungerade i sammanhanget.

En av respondenterna som svarade på frågan ovan berättade att hen lyssnade på musik i de flesta tillfällen när man vill varva ner och ta lugnt och nämnde Sarah McLachlan då hen upplever hennes musik som lugnade, skön att lyssna på och tempo var inte snabbt.

Det mest utförliga svaret på detta tema kom från en respondent som svarade direkt på frågan ovan och som för övrigt uppfattar sig själv som textmänniska men också som någon som uppskattar bra och meningsfull musik:

I normala fall, [föredrar jag, anm.] sådan musik som jag känner till, ingen särskild genre men låtar som jag känner väl till. I de låtarna finns en form av repetition, t.ex. Dylan, Leonard Cohen; artister som jag känner väl till. Framför allt lugnare musik, melodisk musik. Jag är textmänniska, uppskattar texter som kan vara poetiska... Även en poetisk text skulle funka om det var i en snabbare låt. Om jag vill stressa ner och är stressad och vill komma ur det tillståndet så vill jag distrahera hjärna med något som är vackert, (jag, anm.) vilar gärna i något som är vackert som jag

behöver klura på och som jag behöver distrahera hjärna med. Handlar inte bara om tempot utan om att det är vacker och att det sätter hjärnan in på andra tankar än det som stressar mig. Det enda jag kan göra är att dirigera om tankarna på annat. Jag kan inte få den [hjärnan, anm.] att inte tänka utan som en trafikpolis [behöver, anm.] leda in hjärnan på andra tankar.

5.6. Andra sätt och rutiner för avkoppling

Detta tema är direkt kopplat till frågan: **Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?**

Med denna fråga ville jag undersöka om det redan fanns någon rutin hos respondenterna att hantera stress och om det hade några reflektioner om hur musiken fungerade i sammanhanget jämfört med andra eventuella metoderna.

Svaren på denna fråga var mest reflektioner och konstaterande. Fysisk aktivitet verkar vara en metod för att hantera stress hos de flesta av respondenterna; två respondenter svarade att de promenerade där den ena av dem även berättade att hen undvek lyssna på musik under promenaderna:

[Jag, anm.] Promenerar. Om jag ska jämföra så har jag kommit med underfund att inte lyssna längre på musik när jag går; jag vill höra naturen, vind, fåglar. Om jag ska relatera med detta [musikstycket, anm.] så hörde jag mycket natur, vind, vibrato.

En respondent reflekterade över sin träning som metod för att minska stress och hur den korrelerade med musik:

Träning är den andra metoden, på helt annan ända av spektret, det är hög puls, hög intensitet; får utlopp för eventuella aggressioner.

Att läsa är också ett sätt som finns hos åtminstone en av respondenterna som även förklarar:

Tycker om att läsa. Läsning har avstressande effekt om boken är underhållande. Även deckare kan få en att slappna av. Behöver sugas in i handlingen.

En respondent berättar att hen tittar på tv för att koppla av.

5.7. Upplevelse och förväntningar

Temat är direkt kopplad till frågan **Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?**

Syftet med denna fråga var att undersöka om den information mina respondenter hade fått innan testtillfället påverkade deras upplevelse. Jag ville ta reda på om de hade rätt förutsättningar för att kunna lyssna och svara på frågorna objektivt trots den kunskap de eventuellt hade om studien och de förväntningar som måste ha skapats i samband med det. Samtliga respondenter svarar att de hade förväntningar till en viss grad, men bara en av dem sa uttryckligen att hen tyckte att hens upplevelse påverkades av det:

Ja, eftersom du berättade så tänkte jag på vad jag lyssnade på.

En av respondenterna reflekterade att trots att hen hade förväntningar på att musiken skulle bli mer likartad och att hen ändå blev överraskad av de variationer som fanns med.

En respondent som inte trodde förväntningarna påverkade upplevelsen trodde att hen kunde lyssna objektivt just tack vare den information som hen hade fått av mig innan. Den information som jag förmedlade precis innan lyssningsmomentet och senare intervjun handlade om att betona att det var mindre viktigt för mig att musikstycket faktisk hade en lugnande effekt och att den bidrog till att minska stress. Det viktigaste var den kunskap som kunde vinnas ur analysen av deras upplevelser av musikstycket.

Respondenten reflekterade över det:

Tror inte det förändrade upplevelse, men det förändrade nog mitt ”mood”, eftersom du betonade att jag inte ska analysera utan bara lyssna. Det var avkopplande. Visst, jag visste vad du var ute efter men det var avkopplande att jag visste vad du inte var ute efter. Hade du inte sagt det hade jag tänkt på vad Ismar ville med detta. Det var bra avvägning av vad du berättade. Upplevelsen blev inte påverkad men det kändes positivt att jag inte behövde prestera, bara känna.

Den respondent som trodde att förväntningarna påverkade upplevelsen tyckte inte heller att hen blev hjälpt av den info som gavs precis innan; att den hade helt motsatt effekt i jämförelse men de föregående exempel:

... hade jag bara fått hörlurarna hade jag lyssnat utan att analysera. Om jag bara hade lyssnat hade jag lyssnat annorlunda. Oavsett om du hade presenterat eller inte så hade jag ändå tänkt vad det är som jag gillar eller ogillar.

5.8. Reflektioner på en högre nivå.

Reflektionerna i denna kategori är inte direkt kopplade till någon fråga i den kvalitativa intervjun utan snarare resultat av det fria samtalet och funderingar som dök upp under

intervjun i samband med andra frågor eller annat tema. Funderingarna i denna kategori tycker jag zoomar ut, lämnar den musikaliska atmosfären och svävar ovanpå som filosofiska tankar över livet. Nedan följer några reflektioner och några utvalda citat.

Ett exempel på dessa funderingar är:

... som jag också tänkte på, det är så att det fanns en melankoli i det och det tror jag att de bidrar att det är lugnande. Det är inte så att jag lyssnade och blev glad; lite som livet. Du har fångat melankolin. Jag tänker på det här att man sitter i väntrum, det är viktigt att man erkänner att det är en alvarlig situation; där finns en melankoli. Det hörde jag i musiken, vilket jag gillar för att det ärligt, men det var vackert. Det melankoliska gör att det finns en seriositet eller att saker och ting är på alvar. Dylans texter, det är vackra texter, livet är väldigt vackert och det finns ett melankoliskt stråk i allting; det är det melankoliska stråket som jag söker mig till. Söker bekräftelse i melankolin, just samklang mellan ljus och mörka tonerna, att man är i något större, att man inte är ensam. Jag går ofta till havet och då ser jag något större och det känns, liksom, det är så stort och mitt problem är egentligen så litet. [Det, anm.] Blir en tröst i att med musiken utvidgas ens känslor och att det omfattar större krafter, att man känner att man inte är ensam om något. Det som är bra med instrumental musik är att känslor och tankar blir egna, men att någon annan kan ta hand om det. Blir en spegel som någon håller upp men man uppfattar att den spegeln har en annan kraft.

En av respondenterna tyckte att det behövdes en uppmaning att lyssna aktivt på musiken av den här typen, som något slags mindfulness. Hen tror att många är stressade i vardagen och att denna musik skulle fungera även om man bara hörde det i förbifarten; man skulle ändå bli fångad av den.

En respondent funderade att hen skulle rekommendera musikstycket till en kompis som befann sig in en svår livssituation och där musik av denna typ kunde hjälpa att skingra tankarna lite och få lite lugn i livet. Hen också reflekterade att det finns en viss skillnad mellan redan komponerad musik och musik som skapas just i syfte att skapa lugn och minska stress:

Det finns musik som redan är skriven som oftast som helhet inte är komponerad för andra konstnärliga syften och varierar mycket; vissa partier kan vara avstressande men att ha musik som är komponerad för att vara det är något annat.

6 Analys

I detta kapitel kommer jag analysera resultatet av mina kvalitativa intervjuer som jag redovisade i föregående kapitel där resultaten grupperades och presenterades efter olika teman. I detta kapitel kommer jag välja de teman som direkt kan kopplas till syftet med studien och min egen gestaltning: Musikaliska element och orkestrering, Fysiologiska reaktioner och Mest gillade delen/delarna i musikstycket. Resultaten från de andra teman kommer jag att använda som underlag för min analys.

6.1. Musikaliska element och orkestrering

Som jag nämnt i föregående kapitel där jag presenterat resultaten av mina kvalitativa intervjuer har återkommande observation hos mina respondenter varit funderingar och reflektioner kring olika musikaliska element som de identifierade i min musik. Jag tolkar som att lyssning av mitt musikstycke har engagerat dem på en lagom nivå utan att störa

den övergripande musikupplevelsen. Det faktum att samtliga respondenter identifierade olika musikaliska element kan tolkas som att respondenterna lyssnade aktivt och reagerade på de olika elementen. Detta kan förstås utifrån den uppgift som samtliga respondenter hade i samband med att de ställde upp i intervjun. Även om en majoritet av respondenterna uttryckt deras objektiva inställning och tillvägagångssätt är det svårt att avfärda hela uppläggets roll i deras engagemang; ett upplägg där de kontaktades i syfte att ställa upp i en intervju med syfte att analysera musikens påverkan på deras sinnestillstånd. En fråga som är relevant att ställa här är om respondenterna hade lyssnat lika aktivt och fokuserat om de bara råkade höra musikstycket i ett väntrum eller annat ställe?

Instrumenteringen i musikstycket var något som uppmärksammades och både cello och gitarren identifierades av samtliga respondenter. Det fanns reflektioner kring orkestreringen och vissa av respondenterna reflekterade över samspelet mellan gitarren och cello; en av respondenterna hade egna åsikter om de olika instrumentens roll i musikstycket, t.ex. gitarrens roll i arrangemanget. Kontrasten mellan de olika stämmornas klang kommenterades och kontrasten mellan mörkt och ljust. En av respondenterna gav en gedigen beskrivning av den upplevda känslan av vibrationer som hen upplevde i min musik som ett resultat av cellons klang, register och artikulation i form av vibrato.

Den slutsats som kan dras här är att samtliga respondenter har en allmän kunskap om musikinstrument och kunde identifiera och urskilja de olika musikinstrumentens klang. Det verkar som att samtliga respondenter känner sig trygga med att diskutera musik, olika musikgenre, musikaliska element och känner sig hemmastadda i konstmusik. Beträktat utifrån deras sociala och kulturella kontext är det ingen överraskning, samtliga respondenter har genom sina sociala, kulturella och professionella interaktioner kommit i kontakt med konst och framför allt konstmusik. Sett utifrån ett musikteoretiskt perspektiv är musikstycket komponerat och arrangerat just med ambitionen på samspel och för att skapa en ljudbild där de olika instrumentens distinkta klanger kommer fram. Det är också en anledning till den avskalade orkestreringen och min strävan till enkelhet som jag nämner i kapitel 4.2.1.2

Ett annat musikaliskt element som figurerar bland svaren i den kvalitativa intervjun är de repetitiva elementen som i musikstycket manifesteras på olika sätt. Dessa repetitiva element beskriver jag i kapitel 4.2.1.2.

För att analysera detta måste man ta till hjälp av musikteori. Upprepningar av ett visst tema eller musikalisk figur används av olika anledningar, både för att skapa spänning och lugn. I mitt musikstycke använder jag repetition för att skapa ett fundament i pulsen och rytmen som balans till den svävande och mer utvecklade harmonin. I del D i musikstycket är det en musikalisk figur som upprepas igenom hela delen som en form av ostinatotema. Inom musikteori kallas ett tema eller figur som upprepas i sin helhet eller med vissa mindre variationer, ostinato. Ett ostinatotema är oftast kortare och kan vara rytmisk eller harmonisk (<https://www.britannica.com/art/ostinato>). Denna upprepning i förgrunden interpreterat med långa och mjuka toner i kombination med en helkadens av ackord i bakgrunden som utgörs av tonikan A och dominanten E7 skapar en lugnande känsla hos lyssnaren.

Cellons uppfattade vibrationer var något som en av respondenterna reagerade på och refererade till naturen. Respondenten berättar om känslan att vara ute i naturen, lyssna på ljudvågorna på stranden och känna vibrationerna i kroppen. Det finns tydliga kopplingar mellan ljud och vibrationer:

I fysikalisk mening är ljud svängningsrörelser, vibrationer av något slag.
(Gabrielsson, 2020)

I respondentens berättelse fanns även referenser till kvantfysiken (Strängteori, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Str%C3%A4ngteori>, anm.) och reflektioner om att det är grundläggande mänskligt. I den här beskrivningen speglas respondentens sociala och kulturella preferenser. Respondenten spenderar gärna tid i naturen och använder promenader för avkoppling. Hen vill känna närheten till naturen och berättar att hen slutat lyssna på musik vid promenaderna just för att kunna höra naturen, fåglarna, vinden, ljudvågorna och vibrationerna i naturen. Att komma nära naturen är även ett sätt för

respondenten att få bekräftelse för sina känslor och känna sig vara en del av något mycket större och mäktigare vilket skapar en känsla av lugn hos respondenten. Utifrån respondentens kulturella och professionella status är det ganska naturligt att hen formulerar sig på detta, något poetiska och reflekterande sätt. Att hen jämför vibrationer som han hittar i naturen och som ger honom avkoppling och lugn med de vibrationer som han finner i min musik tolkar jag som tecken på att min musik har hjälpt hen att koppla av för stunden.

Samtliga respondenter har uttryckt att musiken hjälpte dem att slappna av under tiden de lyssnade och att det kändes lugnande och avstressande. Det faktum att de ens reflekterade över musikens effekt på deras sinnestillstånd och eventuell stress tolkar jag som tecken att någon form av stress finns i deras vardag. Här är det relevant att ta med även de politiska och ekonomiska omständigheter som råder just vid detta tillfälle då studien genomförs och som är bidragande faktor till en allmän stress i samhället, d.v.s. pågående politisk kris och världsomfattande oro med anledning av kriget i Ukraina och den ansträngda ekonomiska situationen i Sverige och i resten av världen. Detta i kombination med deras sociala omständigheter som arbetande personer mitt i livet, med rikt familjeliv och ständigt pågående livspussel och allt ansvar som det innebär kan tolkas som att alla mina respondenter upplever någon form av stress i vardagen. Eftersom mina respondenter svarar att min musik har hjälpt de att slappna av och koppla av, åtminstone för stunden, så kan jag dra slutsats att min musik även mildrat deras stress i den stunden.

6.2. Fysiologiska reaktioner

Ett annat återkommande tema bland svaren i de kvalitativa intervjuerna är de upplevda reaktionerna i kroppen, framför allt spontana ändringar i kroppsställning och hjärtpuls. Bland annat manifesterades det i att "axlarna gick ner" enligt en respondents egna ord medan en annan respondent observerade att hans egen puls började jobba mot musikens

låga puls. Det finns vissa begränsningar i form av att pulsen inte mättes på plats med hjälp av någon tillförlitlig metod så det är viktigt att betona att den upplevda pulssänkningen är respondenternas subjektiva upplevelse. Enligt studien Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter (fullständig referens) kunde man dock med måttlig tillförlitlighet visa att musiken kan sänka hjärtfrekvensen som direkt påverkar pulsen (HTA syd. Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter [Music intervention for adult intensive care patients]. Lund: Region Skåne. 2022:5. 87 s. [hämtad 27-april-2023]).

Inom ramarna för musikpsykologi kan detta förklaras med den psykologiska mekanismen *Rhythmic Entrainment* som handlar om att ens inre kroppsliga rytm anpassar sig efter en extern rytm och låser sig till den externa rytms periodicitet, exempelvis från musik som man lyssnar på. Detta i sin tur kan påverka hjärtfrekvensen och hjärtpulsen. (Juslin P.N., 2019, Rhythmic Entrainment)

Utifrån detta verkar det vara rimligt att dra slutsats att den låga pulsen i mitt musikstycke i kombination med andra musikaliska element som jag nämner i kapitel 4.2. kunde påverka respondenternas inre puls.

I mitt musikstycke finns en stabil och lugn rytmisk rörelse kombinerat en försiktig melodisk rörelse upp och ner. I del C kan den melodiska rörelsen uppfattas som nedåtgående. De motoriska reaktionerna, exempelvis axlarna som "gick ner" i en rörelse som kan tolkas som symtom på avkoppling kan kopplas till att det är allmänt accepterat inom musikpsykologi att musiken kan uttrycka rörelser (Gabrielsson, 2021, s.173–176). Med andra ord kan lyssnaren uppfatta den förmedlade rörelsen och spontant börja reagera med kroppen.

6.3. Mest gillade delen/delarna i musikstycket

En fråga som respondenterna fick besvara handlade om det fanns någon del i musikstycket som de gillade mest och som hade störst effekt på deras eventuella avkoppling. Svaret på denna fråga kunde hittas även som reflektioner i samband med andra frågor i intervjun

men det var ganska tydligt att del D i musikstycket var den del som gillades mest av de flesta. Motiveringarna har handlat om att pulsen i den delen var tilltalande låg, t.o.m. slutade helt som det uppfattades av en av respondenterna. Tonerna uppfattades som långa och upplevdes vara hoppfulla och gav rätt känsla. De repetitiva figurerna nämndes också samt mjuka ackord på gitarren. En av respondenterna uppskattade att det inte var mycket ”mollkänsla” i den delen.

För att analysera detta ur musikteoretiskt perspektiv kan man börja med att säga att denna del i musikstycket är den mest konventionella och korrekta delen enligt harmoniläran. Delen präglas av så kallad Helkadens. En bra förklaring av vad Helkadens är:

Helkadens kallas en ackordföljd där ackordet på femte skaltonen upplöses till ackordet på första skaltonen (Jansson R, 2018)

Ackordet på femte skaltonen kallas dominantackord och ackordet på första skaltonen kallas tonika. Med andra ord, tonartens dominantackord går över till tonikan. Kadenserna används i musiken för att skapa spänning och upplösning (Juslin P.N., 2019). En sådan harmonisk konfiguration används för att ge lyssnaren en känsla av vila efter ett ackord med toner som förmedlar spänning. Det finns olika typer av kadenser men just ackordföljden från dominant till tonika upplevs som starkast och ger starkaste kontrasten mellan spänning och vila.

Helkadensen som D-delen i mitt stycke präglas av utgörs av dominantackordet E7 och tonikan A som alternerar flera gånger. Övergången mellan det spänningsladdade dominantackordet E7 och tonikan A sker via dominantackordets lilla septimintervall mellan tonerna D och ackordets grundton E i basen vilket uppfattas som dissonant. Samma ton D klingar vidare i tonikan A men här har den annan funktion i och med att den befinner sig på en ren kvartsinterval-avstånd från ackordets grundton A i basen vilket uppfattas som konsonant i sammanhanget. Denna växling mellan dissonans och konsonans skapar en känsla av växling mellan spänning och vila hos lyssnaren. Man kan spekulera om känsla av spänning är något att sträva efter i ett musikstycke som ska

förmedla lugn och avkoppling men det kan motivera som att den kontrasten behövs för att lyssnaren ska kunna uppleva känslan av vila som är målet.

4

The image shows a musical score for three instruments: Git. Rev (Guitar Reverb), Git. (Guitar), and Vc. (Violoncello). The score is in 3/4 time and features a key signature of two sharps (F# and C#). Measure 36 is marked with a box containing the letter 'D'. Above the staff, there are red annotations: 'V D E7' above measure 36, 'I T A' above measure 37, and 'I T A' above measure 39. The first ending (1.) spans measures 38 and 39, and the second ending (2.) spans measures 40 and 41. The Git. Rev part consists of a series of quarter notes and half notes, with a long slur over measures 36-37 and another slur over measures 38-39. The Git. part is mostly rests, with a few notes in measure 41. The Vc. part is mostly rests, with a few notes in measure 41. The score ends with a double bar line and a *pp* (pianissimo) dynamic marking.

Bild 7. ”Soothing”, utsnitt ur notbilden av Ismar Zvirkić

Denna del kännetecknas även av den repetitiva figur som jag beskrivit i kapitel 4.2.1.2 och som jag analyserat under föregående avsnitt och som bidrar till känslan av avkoppling hos respondenterna.

Ett annat intressant musikaliskt särdrag i denna del är att rytmiken och harmonin tar en liten paus precis innan D-delen börjar, dvs. i takterna 34 och 35. Denna plötsliga paus är tänkt att få lyssnaren att stanna upp och samtidigt förmedla känsla att något annorlunda håller på att hända och förbereda lyssnaren på nästa del. D-delen är ganska avskalat både harmoniskt och rytmiskt med långa och mjuka toner som ger lyssnaren möjlighet att pusta ut.

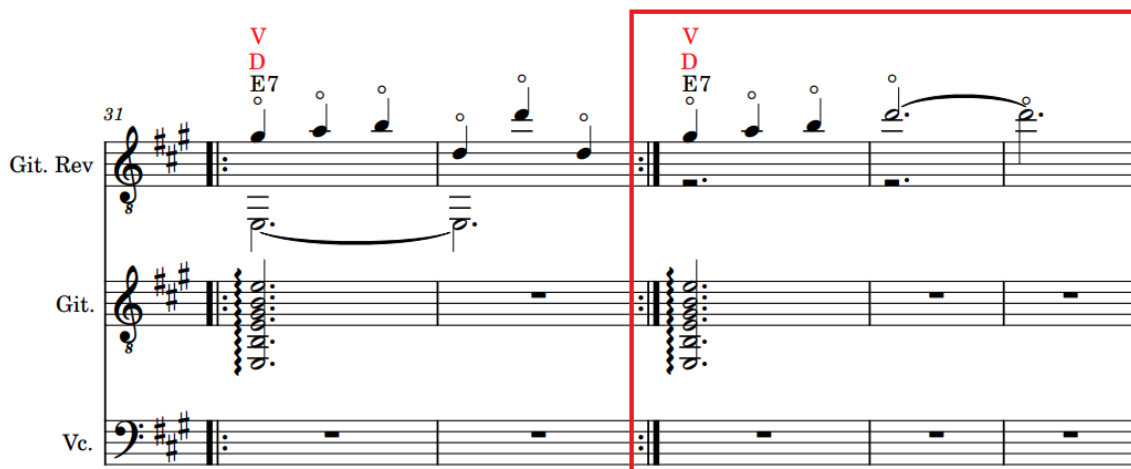


Bild 8. "Soothing", utsnitt ur notbilden av Ismar Zvirik

Det mest karaktäristiska särdraget för denna del är nog användning av så kallade flageoletter som ger en karaktäristisk klang hos gitarren då höga övertoner släpps fram vilket har några av respondenterna kopplat till ambientmusik-känsla.

Sett ur det hermeneutiska perspektivet kan man dra paralleller till respondenternas egna preferenser för musik som mer eller mindre följer konventioner inom harmoniläran. Men även det som de berättat när det gäller sådant som ger dem lugn och avkoppling. En respondent har berättat att hen behöver utmaningar i form av spännande bok där man "sugs in" i handlingen. En annan respondent har uttryckt det som att hen vid stress behöver ha någonting att "klura på" för att avleda tankarna till något annat. Man kan reflektera över att den utmaningen som finns i D-delen i form av ständiga växlingar mellan spänning och vila fångar deras uppmärksamhet och matchar det behov som verkar finnas hos respondenterna att för stunden få engagera sig i något annat eller ha något annat att "klura på". En observation som jag gjort är att alla mina respondenter har en ganska utpräglad känsla för det estetiska och just denna del är kanske mest estetiskt tilltalande med sin regelbundenhet i rytmiken och harmonin och den änglalika klangen hos gitarren.

7 Diskussion

I detta avsnitt diskuterar jag resultatet av min studie samt analysen. Jag även reflekterar över olika ämnen och moment som är kopplade till min studie och min gestaltning såsom den valda metoden, objektiviteten hos min studie, framtida utvecklingen och riskerna med studien.

7.1 Metoden

Jag har några funderingar och reflektioner kring de metoder som jag använt mig av i min studie, dess kvalitet, tillförlitlighet, relevans med mera.

7.1.1. Fler respondenter

I kapitel 4.3.3.1 nämner jag att jag har resonerat mig fram till att lämpligt antal respondenter för min kvalitativa intervju och att det blev 4 stycken. Det var det antal som jag förutsatte skulle ge mig de svaren jag behövde och som jag kunde hantera under denna studies avsatta tidsram. Istället för att fokusera på stora mängder data som skulle vara tidskrävande att analysera prioriterade jag att förbereda ett bra intervjuunderlag för att kunna göra en bra analys. Något jag ändå skulle vilja diskutera är antalet respondenter och dess effekt påverkan på resultatet. Den frågan jag funderar på är om fler antal respondenter skulle ge annan typ av resultat och hur det resultatet skulle skilja sig från det som jag fått. Frågan om antal respondenter är för Kvale ganska enkel:

Intervjua så många personer som behövs för att ta reda på det du behöver veta! (Kvale, 2014)

I så fall är den stora frågan: ”Vet jag allt jag behöver veta nu?”. Hur vet jag att det jag vet är allt jag behöver veta? Om det fanns förutsättningar för att genomföra en större studie och ha fler intervjupersoner så är det ganska givet att större antal respondenter skulle ge större svarsunderlag och mer data att analysera. Frågan är om min kunskap baserat på

svaren skulle öka proportionellt med mängden data? Mer svarsdata innebär svårigheter att göra några mer ingående tolkningar och risken med för liten mängd data innebär svårigheter med att generalisera. (Kvale, 2014, s.157). Min uppfattning är att jag via mina kvalitativa intervjuer fått ett bra underlag för vidare analys som ryms inom ramarna för denna studie.

7.1.2. Relevanta respondenter

Det är dock inte bara antalet respondenter som är intressant att diskutera. Eftersom denna studies indirekta mål är att undersöka om musik kan minska stress hos lyssnare, framför allt den musik som är skapad som gestaltande del inom studien, är en relevant fråga om resultaten hade påverkats om jag kunde säkerställa att respondenterna upplevde stress och oro vid testtillfälle. Detta är dock en avgränsning som definierades tidigt i denna studie eftersom det blev tydligt att det skulle innebära en arbetsinsats som skulle innebära många praktiska svårigheter och som inte är tidsmässigt försvarbar inom studien. Det finns även en etisk problematik i detta då det finns en risk att patientsäkerheten skulle påverkas negativt. Man kan ändå vara öppen för fundering på hur resultatet hade sett ut om jag hade genomfört testerna med intervjupersonerna som är identifierade som stressade.

Konsekvensen av det skulle vara att mer konkreta bevis hade tagits fram för musikens effekt på stress och oro. I min studie hade det dock uppstått en mindre stresssituation hos en av respondenterna och som intygade att musikstycket hon fått lyssna på lugnade henne vilket jag betraktar som konkret bevis på musikens avstressande effekt. Denna situation finns beskriven i kapitel 5.3

7.1.3. Win-Win situation när intervjuaren är förberedd

I boken Den kvalitativa forskningsintervjun beskrivs hur en bra intervjuare ska vara: kunnig, strukturerande, tydlig, vänlig, känslig, öppen, styrande, kritisk, minnesgod och

tolkande. (Kvale, 2014, s.208). Samtidigt diskuterar han även att kunskap skapas bland annat genom sociala interaktioner. Kunskap inte är något som bör vara intervjuarens privilegium utan är även något som respondenterna bör kunna ta del av. I kapitel 4.3.3.3 i denna studie har jag beskrivit intervjusituationer där respondenterna kommit till vissa insikter om sig själva som jag kunnat diskutera och förklara utifrån ett vetenskapligt perspektiv tack vare den kunskap som jag inhämtat under studiens gång. Jag reflekterar över detta och konstaterar att det är en av viktigaste faktorerna för en bra genomförd kvalitativ intervju.

7.1.4. Resultat och analys

Även om mängden insamlade data via intervjuerna var hanterbart behövde jag vid sammanställningen av resultaten hitta en metod för att få en bra överblick över svaren. Syftet var att hitta gemensamma nämnare i texterna, koda information, kategorisera och gruppera för att slutligen kunna presentera det på ett överskådligt sätt. Jag är en visuell människa; jag har lättare att överblicka visuella gränssnitt så mitt tillvägagångssätt har varit att hitta en metod som ska fungera för mig. Den metod som jag kom på var att ställa upp datan i en tabell där jag kunnat se alla svaren, identifiera kategorierna och gruppera information. Efter att jag kommit underfund med detta var det mycket lättare och smidigare att jobba vidare och göra en sammanställning av resultatet. Min reflektion är att hitta bra arbetsmetod betyder många gånger att halva jobbet blir gjort och att man som intervjuaren vinner mycket på att ägna mer tid och det i förberedelsefasen.

7.1.5. Miljön

Att testa i någon specifik miljö var inget som jag prioriterade i denna studie. Att testa i sjukhusmiljö skulle innebära olika praktiska och etiska svårigheter så det var en avgränsning som jag definierade ganska tidigt i studien. En öppen fråga är vad jag hade

fått för resultat om jag hade på något sätt kunnat testa i den skarpa miljön. En annan fråga som ställer sig själv är vilken kanal, teknisk enhet eller media som skulle fungera bäst för att tillgängliggöra musiken för respondenter och hur det hade påverkat upplevelsen. I tre av fallen kunde respondenterna låna mina hörlurar och i ett fall kunde respondenten lyssna på musiken hemma via sina egna gränssnitt. Hur hade de upplevt musiken om de hade fått lyssna på den i annan miljö och via exempelvis högtalare? Gabrielsson (2020) talar om att musikupplevelse inte kan förklaras enbart utifrån de musikaliska egenskaperna utan är ett växelspel mellan musik, människa och situation. Miljö är en situationsfaktor. Så, hur viktig är miljön för musikupplevelse?

En av respondenterna träffade jag en solig vårdag och vi gick och handlade kaffe, gick till en närliggande parken där vi satte oss på en bänk och där jag genomförde intervjun. Två av respondenterna befann sig i deras hemmiljö, den ena kommunicerade jag på distans med och den andra träffade jag fysiskt hemma hos hen. En av respondenterna hade precis varit med om en stressig situation och vid intervjutillfälle satt invirad i en filt och kände sig stressad av det. Alla dessa respondenter har haft olika förutsättningar för en bra musikupplevelse utifrån miljön. Min analys visar dock inte att miljön i dessa fall påverkade upplevelsen.

7.2. Objektivitet och tillförlitlighet hos min studie

Under mina kvalitativa intervjuer vidtog jag alla nödvändiga åtgärder för att säkerställa att jag kunde få objektiva svar från mina respondenter vilket jag beskriver i kapitel 5.7.

Respondenternas levererade objektivitet är något som tål att reflektera över. Det är svårt att bevisa om de verkligen lyssnade objektivt och svarade ärligt på mina frågor. Jag också observerade ganska stort engagemang från respondenterna vid intervjutillfälle. De var väldigt fokuserade, engagerade och reflekterande och gav mig jättebra och utförliga svar vilket var väldigt tacksamt för mig. En fråga som jag dock reflekterar över är om andra, för mig helt okända personer hade varit lika angelägna och lika engagerade att utveckla sitt svar lika utförligt?

Det finns en viss förväntan för vad musiken kommer att leverera som är svår att ignorera. Frågan är också hur mycket det har påverkat upplevelsen. Hur stor roll spelade det att de kände mig och kunde också reda ut att musikstycket de lyssnade på var komponerat av mig? Alla dessa frågor är öppna och svåra att ge något konkret svar på. Min subjektiva tolkning utifrån deras bakgrund, kroppsspråk, ton och sättet de talade med mig att de var objektiva och ärliga i den mån de kunnat vara.

Att ge instruktioner i början av intervju kan också ha olika effekter hos olika respondenter. Alla mina respondenter blev instruerade att fokusera på musiken och försöka undvika att analysera och framför allt försöka att inte fundera över vad kompositören ville ha sagt eller förmedlat med musikstycket. Jag ville spara reflektionerna till efter lyssningen. Reaktionerna har varit olika hos olika respondenter. Jag har exempel med två respondenter som befinner sig på var sin ände av den skalan. Den ena respondenten uppfattade instruktionen som en lättnad och signal för hen att kunna släppa allt och inte behöva prestera utan bara lyssna. Den andra respondenten reagerade precis tvärtom, konsekvensen av att hen fått instruktion blev att hen fokuserade ännu mer på analysen och mindre på musiken. Detta är något som man bara kan konstatera finns hos olika individer. Detta är kanske något som exempelvis beteendepsykologi kan ge bättre svar på och som inte är rimligt att kunna göra inom denna studie. Så frågan är vilket tillvägagångssätt som vore bäst i sådana fall?

Jag reflekterar över att en och samma respondent behöver inte alltid vara konsekvent i alla avseenden. Under intervjuens gång har samma respondent både talat om behovet att få sjunka ner i sina känslor och få bekräftelse för dem och att det gör hen lugn. Samtidigt erkänner samma respondent att hen ibland behöver en avledningsmanöver för sina tankar; att hen behöver något annat att tänka på vid stress. Det är intressant att det kommer från en och samma person. Jag tolkar detta som att människor inte alltid är konsekventa i hur de känner och upplever saker i livet och vilket svar man får på en fråga beror kanske på slump, dagsform, känslotillstånd med mera. vilket kan också påverka tillförlitligheten för vissa av svaren i en intervju.

7.3. Framtida utveckling

Här vill jag diskutera andra tillvägagångssätt när det gäller tillämpning av den gestaltande artefakten på målgruppen i en skarp situation, utifrån olika perspektiv.

7.3.1. Audiotekniskt perspektiv

Jag har reflekterat över hur tekniken och tekniska lösningar skulle kunna användas för att göra musikupplevelsen bättre och därmed öka musikens positiva effekt på stress och oro och i slutändan förbättra patientupplevelsen.

En viktig praktisk detalj som jag inte diskuterat i denna studie är uppspelning av musiken i en riktig sjukhusmiljö. Hur skulle det gå till? Jag kan tänka mig olika alternativ där uppspelning via högtalare är ett sätt. Detta är också ett beprövat sätt och har under våren 2022 testats på Akutmottagning Malmö genom pilotprojektet Musik i väntrum-ro för själen (Musik i Syd, 2022). Den utvalda repertoaren spelas upp i högtalarna i väntrummet och ackompanjeras av rörlig bild som visas på tv-skärmar. Fördelarna med detta sätt är att det är enkelt att implementera och kräver ingen aktiv insats från patienten; med andra ord behöver patienten inte göra några aktiva val i form av att starta och stoppa musiken, välja musiken, med mera. Nackdelen med detta sätt är just att det inte är valbart, det är en generell lösning "One size fits all" som tillämpas på alla vilket medför en risk att det inte kommer att uppskattas av alla patienter. Det som vi vet sedan tidigare är att olika människor har olika preferenser och musiksmak och något som jag också diskuterat i kapitel 5.5. Även om musiken uppfattas på samma sätt av flera personer kan reaktionerna på den vara helt olika hos olika personer. En musik som uttrycker sorg kan vi ändå uppfatta som vacker och känna oss lugna av den. Ibland behöver vi glad musik för att känna oss glada och lugna och ibland behöver vi få en bekräftelse för våra känslor som vi finner i sorgsnare musik. (Gabrielsson, 2020). En annan utmaning som finns i detta sätt att spela upp musiken är att det finns ganska många bakgrundsljud som kan störa

musikupplevelsen. Inom fysik förklaras ljud som svängningsrörelser eller vibrationer. Svängningarna breder sig från ljudkällan till oss genom luften som ljudvågor. Antal svängningar per sekund kallas frekvens. (Gabrielsson, 2020). Frekvenserna är viktiga för hur vi uppfattar olika klanger hos olika musikinstrument. För att komma till saken i denna diskussion funderar jag på om man redan i komponeringsfasen kunde ta höjd för de olika frekvenser som finns i den miljö som musiken kan komma att spelas i? Vidare skulle man kunna försöka komponera och arrangera musik genom att använda sig av de instrument som har en klang som bäst kommer fram i en sådan miljö.

Att spela musik i högtalare fungerar bevisligen bra för en majoritet av patienterna men om man skulle föröka hitta förbättringsområden kan man ändå resonera som att det är svårt och till och med orimligt att förvänta sig att denna lösning skulle vara optimal för alla. I så fall behöver man diskutera någon form av individanpassad uppspelning av musiken. Om jag reflekterar fritt så tänker jag mig någon lösning som inbegriper hörlurar, både sådana som kan lånas på mottagningen och egna sådana. Den lösningen erbjuder möjligheter att både styra repertoaren och volymen. Detta också öppnar upp för att musiken inte behöver spelas upp på plats utan att verksamheten kan skapa en spellista i någon av musikströmningsplattformar och via det publika trådlösa nätverket erbjuda strömning av musiken till patientens egna enheter. Relaterat till min gestaltning skulle mitt musikstycke som finns tillgängligt på SoundCloud <https://on.soundcloud.com/9DW2M> kunna levereras till lyssnaren på samma sätt. En skannad QR-kod kan leda vidare till musikstycket:



Bild 9. QR-kod som länkar till konstnärliga artefakten på plattformen SoundCloud

Man kan även fundera på en lösning som inbegriper högtalare som är inbyggda i möbler där patienten har möjlighet att styra volymen, dock inte repertoaren.

7.3.2 Livemusik kontra förinspelad

I denna studie har jag utgått ifrån färdiginspelad musik som skulle spelas upp på något av ovannämnda sätt. Det skulle också vara intressant att diskutera livemusik i dessa sammanhang. Största skillnaden mellan livemusik och förinspelad är den sociala interaktionen som finns mellan den som utför musiken och den som lyssnar. Något som det skulle kunna reflekteras över är den sociala interaktionens påverkan på musikupplevelsen och musikens effekt på stress i slutändan. När man lyssnar på livemusik betraktar man även musikerna. I boken *Starka musikupplevelser* (Gabrielsson, 2008) talas det om kraften som en orkester kan förmedla vidare till lyssnaren och vad åsynen på engagerade musiker kan göra för vår musikupplevelse och engagemang. Juslin pratar om en viktig psykologisk mekanism Emotional Contagion (Smittande känslor, anm.):

Contagion is something that people have experienced numerous times in everyday life — outside a musical context. For instance, some people can feel depressed after a conversation with someone who is depressed. Emotional contagion refers to a process whereby an emotion is induced

by a piece of music because an independent region of the brain reacts to certain acoustic features as if they were coming from a human voice that expresses an emotion, which leads the listener to mirror the emotional expression internally. The contagion mechanism is strongly related to the emotional expression of the music. (Juslin, 2019)

Med andra ord, när vi ser engagerade musiker är det sannolikt att en del av engagemanget, energin och sociala interaktionerna mellan musikerna smittar av sig till oss. Min slutsats är att livemusik öppnar upp för ytterligare en dimension där musikupplevelsen påverkas av andra faktorer förutom musiken. Detta i sin tur påverkar musikens förmåga att skapa lugn hos lyssnaren.

Diskussionen om livemusik i sådana här sammanhang öppnar upp för diskussionen om livemusik i små utrymmen. Nämligen när man pratar om livemusik i väntrum eller liknande miljöer är det inte orimligt att anta att förutsättningarna på plats inte ger möjlighet till någon större orkestrering. Med andra ord, utrymmena är oftast trånga och de tillåtna ljudvolymerna i lokalen tillåter inte någon större sammansättning av musikinstrument och musiker. Det som jag reflekterar över är att i de fall där det finns en ambition att satsa på någon form av livemusik behövs en anpassning till de fysiska förutsättningarna på plats. En sådan anpassning kan gälla komponering och arrangering av musiken, dvs. att behöva välja sparsmakad och avskalad musik med avseende på komposition och orkestrering.

7.4. Alla kan inte vara lika glada

Jag har tidigare pratat om avgränsningar i denna studie såsom begränsade möjligheterna att testa gestaltningen på en grupp respondenter som upplever stress och oro vid testtillfället, begränsningar gällande möjligheten att testa i riktiga sjukhusmiljöer, etiska och patientsäkerhetsrelaterade svårigheter, olika personliga och kulturella musikpreferenser med mera. Vi behöver kanske prata om vissa andra risker i samband som

studien som kan påverka både upplevelsen och resultatet av studien. Analysen av resultaten av mina kvalitativa intervjuer har visat att mitt musikstycke haft önskat effekt på mina respondenter. Jag kan dock identifiera vissa risker och riskgrupper av respondenter som skulle kunna påverka resultatet negativt:

- Min musik tilltalar inte personer som inte prefererar lugn musik och som prefererar gladare musik för avkoppling. Dessa personer kan uppleva en viss frustration om det är fel sorts musik som spelas
- Min musik tilltalar inte personer som har andra musikpreferenser som gör att de inte kan uppskatta den och därmed inte kan uppleva den känslan av lugn som jag vill förmedla. Musikpreferenserna kan skilja sig både utifrån sociala, individuella och kulturella anledningar.
- Min musik tilltalar inte personer som är hörselskadade. I detta fall handlar det inte bara om min musik utan musik i stort.

Tekniska problem på plats såsom: problem med uppspelning, bristande ljudkvalitet, icke otillämplig ljudvolym (för hög eller för låg).

8 Källförteckning

- Music, meaning and emotion (2022)
<https://www.researchcatalogue.net/profile/show-exposition?exposition=563626>
- Musik i väntrum-ro för själen, Musik i Syd
<https://www.musikisyd.se/musik-i-vantrum-ro-for-sjalen/>
- Musikens betydelse inom palliativ- och cancervård
http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=3879&pid=diva2%3A1485615&c=2&searchType=SIMPLE&language=sv&query=musik+palliativ&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aqe=%5B%5D&noOfRows=50&sortOrder=author_sort_asc&sortOrder2=title_sort_asc&onlyFullText=false&sf=all
- Musikintervention till vuxna intensivvårdspatienter
https://vardgivare.skane.se/siteassets/3.-kompetens-och-utveckling/sakkunniggrupper/hta/rapporter/2022/rapport_musikintervention.pdf
- Musik i palliativ vård
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:612903/FULLTEXT01.pdf>
- Gabrielsson, Alf (2021), Musikpsykologi. En introduktion: Gidlunds förlag, ISBN 978-91-7844-440-3
- Juslin, Patrik N (2019), Musical Emotions Explained: Unlocking the Secrets of Musical Affect
<https://doi-org.proxy.ub.umu.se/10.1093/oso/9780198753421.001.0001>
Online ISBN: 9780191842689
Print ISBN: 9780198753421
- Gabrielsson, Alf (2021), Starka musikupplevelser. Musik är mycket mer än bara musik.: Gidlunds förlag, ISBN 978-91-7844-759-6

- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescent's mood regulation. *Psychology of music*, 35 (1), 88-109
https://www.researchgate.net/publication/229471062_The_role_of_music_in_adolescents'_mood_regulation
- Van den Tol, A.J.M. & Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music*, 41 (4), 440-465
https://www.researchgate.net/publication/279410502_Exploring_a_rationale_for_choosing_to_listen_to_sad_music_when_feeling_sad
- Meandering music – Satie Gymnopedie no.1 – Analysis, Sonata Secrets (2019)
<https://www.youtube.com/watch?v=DrcRwu-ddqE>
- Get Into the Groove (2019)
- Adler, Samuel (2016). The study of orchestration. New York: Norton.

9 Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide

Inleda med samtal om syftet med undersökningen och hur proceduren ser ut; de kommer lyssna på ett musikstycke som jag komponerat och de kommer att behöva svara på några frågor i efterhand.

Syftet med denna studie är att undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oron. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar.

Frågorna:

1. Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?
2. Vad var din första reaktion när du hörde detta musikstycke? Vad var din spontana känsla?
3. Tycker du att musikstycket hjälpte dig att koppla av och minska stress? I så fall, hur?
4. Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?

5. Finns det några delar av musikstycket som du inte tyckte om och varför?
6. Hade musikstycket någon effekt på ditt humör eller ditt emotionella tillstånd? I så fall, hur?
7. Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?
8. Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?
9. Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?
10. Skulle du rekommendera detta musikstycke till någon annan som söker ett sätt att koppla av eller minska stress? Varför?
11. Vad tyckte du om valet av musikinstrument? Finner du dessa instrument passande i ett lugnande musikstycke?

Bilaga 2

Intervjuguide – respondent A

Inleda med samtal om syftet med undersökningen och hur proceduren ser ut; de kommer lyssna på ett musikstycke som jag komponerat och de kommer att behöva svara på några frågor i efterhand.

Syftet med denna studie är att undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oron. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar.

Frågorna:

1. Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?

Använder inte mycket musik att minska stress, gillar musik med texter (sånglåtar, anm.) men det stör.

Vill lyssna mer på klassisk musik. Det är en vanesak att lyssna på musik och göra saker samtidigt. Bör ha mer musik i vardagen, musiken kan associera till glada stunder som kan hjälpa vid stress.

2. Vad var din första reaktion när du hörde detta musikstycke? Vad var din spontana känsla?

Sorgligt, kändes väldigt mjukt, mollkänsla, inleds med stråkarna och vemodig känsla men sedan när det kom igång så

Gillade delar med gitarr, fick associationer till vattenfall, natur över huvud taget, ett parti kändes sovande. Gitarr gillade jag och det kändes hoppfullt, utan att vara glatt, lugn musik, med lite hopp i, men inte för mycket.
(harmonics, anm.)

Stråkarna associeras lite till sorg, lite elektronisk "plink" var det, lite piggare som också var trevligt. finns stråkmusik som är mer uppåt, det är inte fel det heller, det kan vara lugnande känsla

Driver framåt, blir inte tråkigt, det händer saker. Skulle det hjälpa mot stress, lite framåtrörelse vill man ändå ha så man inte blir uttråkad, samma som upprepas kan man bli trött av

3. Tycker du att musikstycket hjälpte dig att koppla av och minska stress? I så fall, hur?

Jag tyckte det, axlarna åkte ner lite grann. Lyssnar direkt efter brandövning som var läskig, sitter frusen och musiken fick mig att slappna av. (Egen kommentar: respondenter hade precis varit på en brandövning där hen fick släcka brand vilket upplevdes som stress. Dessutom satt respondenten under intervjun invirad i filt då det var kallt, dels p.g.a. att övningen skedde utomhus och respondenten var frusen och dels var det kallt i lokalen. Dessa två händelser i rad gav upphov till en del stress precis innan och under intervjun)

4. Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?

Mot slutet, när det kändes att det var lite mjuka ackord på gitarren. Varför - gav fin känsla, hoppfulla toner, mjuka, gav lite styrka, inte för mycket moll, rätt ton.

5. Finns det några delar av musikstycket som du inte tyckte om och varför?

Möjligtvis något av det plinget (harmonics, anm.), kändes lite för generisk - inget man kommer ihåg. Vill ha ändå substans.

När man var på hotellfrukost hör man musik i bakgrunden, vid ett tillfälle var det Norah Jones - funkar bra, hennes röst funkar i sammanhanget, mjuk röst, sköna melodier

6. Hade musikstycket någon effekt på ditt humör eller ditt emotionella tillstånd? I så fall, hur?

Fick mig att slappna av efter brandövningen, det var fint att lyssna på

7. Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?

Kändes så, mycket möjligt att det hade det, axlarna sjönk ner, satt och

lyssnade och gjorde inget annat vilket har den indirekta effekt - nu tar vi paus från allt och lyssnar på musiken.

8. Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?

Går gärna ut i naturen, joggar, promenerar, går ut.

Försöker vara i nuet med barnen, göra något med dem.

Tycker om att läsa - läsning har avstressande effekt om boken är underhållande. Även deckare kan få en att slappna av. Behöver sugas in i handlingen.

9. Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?

Förväntan var att det skulle vara lugn musik, hade förväntan att det skulle vara mer likartad, det hända ändå en del saker utan att det blev för mycket svängigt, det var ändå sammanhållet på ett fint sätt

10. Skulle du rekommendera detta musikstycke till någon annan som söker ett sätt att koppla av eller minska stress? Varför?

Ja, för att jag känner att jag blev lugnare. Särskilt om man uppmanas att lyssna aktivt så det blir en mindfulness. Att man blir uppmärksam på musiken, skingrar de negativa tankarna, vardagen kan vara stressig för många, tror det behövs en uppmaning. Hör man det i förbifarten kan man ändå bli fångad av det.

11. Vad tyckte du om valet av musikinstrument? Finner du dessa instrument passande i ett lugnande musikstycke?

Gillade att det inte var många instrument. Självt gillar jag exempelvis munspel, skulle funka i mitt fall,

Bilaga 3

Intervjuguide – respondent B

Inleda med samtal om syftet med undersökningen och hur proceduren ser ut; de kommer lyssna på ett musikstycke som jag komponerat och de kommer att behöva svara på några frågor i efterhand.

Syftet med denna studie är att undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oron. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar.

Frågorna:

1. Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?
Lyssnar på musik i de flesta tillfällen när man vill varva ner och ta lugnt. T.ex. Sarah McLaughlan, det är typ lugnade, skön att lyssna på, inte snabbt tempo, *lite mer* inte alla låtar men de man lyssna är ambientmusik. Lyssnar på musik för avkoppling
2. Vad var din första reaktion när du hörde detta musikstycke? Vad var din spontana känsla?
Eeee, vet inte, kändes lugnande, tempot går ner på något sätt, man stannar upp lite. Jag kände efter i kroppen, vad som händer med pulsen, undrar om inte min puls gick ner, kändes som at kroppen trillar in i lugnare stadie. Kände att det gick mot hjärtpuls
3. Tycker du att musikstycket hjälpte dig att koppla av och minska stress? I så fall, hur?
Ja, det var att man kände att pulsen gick ner och att pulsen började jobba mot musiken.
4. Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?
Det kändes repetitivt i sitt motiv, det var vissa, det var tredje delen i låten lite pling – harmonics, det gillade jag mest. Det kändes som att jag kunde andas ut lite, pulsen slutade lite och det var en ton som varade länge som hjälpte mig pusta av, hade gärna hört mer sådan. Pulsen var bra, det

repetitiva motivet och pulsen gjorde att jag uppfattade stycket som lugnande.

5. Finns det några delar av musikstycket som du inte tyckte om och varför?
Det kan vara att om det var något som bröt, den tuffar på, om det var något som bröt lite mot motivet, pulsen kan liga kvar men motivet kunde varierat,
6. Hade musikstycket någon effekt på ditt humör eller ditt emotionella tillstånd? I så fall, hur?
Man kände sig lite lugnare,
7. Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?
ja, det kan man säga att jag kände, att pulsen började följa biten/pulsen.
Tänkte inte på andning
8. Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?
Träning är den andra metoden, på helt annan ända av spektret, det är hög puls, hög intensitet, få utlopp för eventuella aggressioner
9. Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?
Visste vad skulle handla om, hade förväntning att det skulle lugna ner mig, hade förförståelsen för det, i alla fall vad det användes för, det är att lugna folk som sitter i väntrum. Tror inte mina förkunskaper om detta påverkade min upplevelse
10. Skulle du rekommendera detta musikstycke till någon annan som söker ett sätt att koppla av eller minska stress? Varför?
Ja det skulle jag med all säkerhet göra, under den korta stunden upplevde jag lugnet själv,
11. Tillägg: Vad tyckte du om valet av musikinstrument? Finner du dessa instrument passande i ett lugnande musikstycke?
Inte större orkestrering, passar inte alls fel med stålsträngat (gitarr, egen kommentar), men det hade varit få in nylon i det (gitarr, egen kommentar), varva dem, det hade varit snyggt, snarare avskalat än för mycket så det inte blir "Too busy för the ear". Vad är det för patienter som ska lyssna på det?
Om man är slutskede av sitt liv så är kanske cello för ledsam, i början kändes det så, men sedan antingen slutade jag lyssna på det eller så var den mindre framträdande. Cello, tänkte jag, vad hände med den sen?

Bilaga 4

Intervjuguide – respondent C

Inleda med samtal om syftet med undersökningen och hur proceduren ser ut; de kommer lyssna på ett musikstycke som jag komponerat och de kommer att behöva svara på några frågor i efterhand.

Syftet med denna studie är att undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oron. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar.

Frågorna:

1. Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?
Svårt, koppla av och minska stress. I normala fall, sådan musik som jag känner till, ingen särskild genre men låtar som jag känner väl till. I de låtarna finns en form av repetition, t.ex. Dylan, Leonard Cohen, artister som jag känner väl till.
Framförallt lugnare musik, melodisk musik. Jag är textmänniska, uppskattar texter som kan vara poetiska, inte Motorhead direkt, både poetiskt. Även en poetisk text skulle funka om det var i en snabbare låt. Om jag vill stressa ner och är stressad och vill komma ur det tillståndet så vill jag distrahera hjärna med något som är vackert, vila gärna i något som är vackert som jag behöver klura på, som jag behöver distrahera hjärna med. Handlar inte bara om tempot utan att det är vacker och att det sätter hjärna in på andra tankar än det som stressar mig. Det enda jag kan göra är att dirigera om tankarna på annat. Jag kan inte få den (hjärnan, egen kommentar) att inte tänka utan som en trafikpolis leda in hjärna på andra banor. Då kan man leda in den på andra tankar som inte är stressande
2. Vad var din första reaktion när du hörde detta musikstycke? Vad var din spontana känsla?
Utifrån den kontexten som frågorna ställs så tycker jag att det är några saker som jag tycker är jättebra på det sätt att det ska vara avstressande och avkopplande, gillar tempot och att det är vacker. Vet inte om det är

stråkinstrument eller blås, men det finns ett vibrato som kändes väldigt naturligt i det vibrerande ljudet, i de inledande partierna. Tycker du spelar mörka toner och diskanten; den här "stålsträngskänslan" (gitarr, egen kommentar) gjorde att..., jag tänker att när man är stressad och är mörkt så finns det ljushet som korrelerar; det kändes lugnande, det är harmoniskt. Tonerna är vackra tillsammans men partierna går ihop i varandra. Min spontana känsla var att jag tänkte på vatten, det här flytande, att det ena leder in i varandra; kändes som vattendroppar, det är ju lugnande. Det räcker att man är på stranden, man hör vågorna som känns lugnande. Det här med ljudvågor och du känner ljudvågorna i kroppen från lådan och det är ju någon form av vibration och det är grundläggande mänskligt. Finns de som tror att det vibrerande ligger under alla atomer (kvantfysiken). Kände det i bröstet.

3. Tycker du att musikstycket hjälpte dig att koppla av och minska stress? I så fall, hur?

Tyckte det. Svårt att veta vad som är föranlett av det jag visste, jag satt musiken igång och blundade. Men jag tycker musikstycket i sig var avstressande. Nu bestämmer jag mig att sätta av tid för en film, men i det här fallet tror jag det handlade om musiken, harmonierna och naturelement i den, vibrato, "vattenlika" känslan och den här kontrasten mellan mörk och ljus; olika klanger men ändå i harmonin med varandra

4. Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?

Inledningen med de mörka partierna, cellon gillade jag, man hörde nästan stråken och vibrationer, mitten med "harmonics" (ledde inte respondenten i att använda detta uttryck i en situation då jag försökte tolka vilken del som hen hänvisade till) – det var lugnande.

5. Finns det några delar av musikstycket som du inte tyckte om och varför?

Nej, inte som jag inte tyckte om. Det var inga delar som kände var transportsträcka; fick en känsla av flodflora, fanns olika. Det jag tyckte om det var inget sådan här, upp till crescendo utan jämt flytande som bibehåll lugnet. Det var inget i stilen med nu var de lugnt och nu ska hända något annat; det var inte skrivet för att underhålla utan det var mer flytande, lite flodkänsla. Fin avslutning - att de ekar ut i oändlighet. Det höll ihop, det som fanns i mitten gillade jag mest, fyllde en funktion, det var vacker, harmonierna går i varandra, leder vidare.

6. Hade musikstycket någon effekt på ditt humör eller ditt emotionella tillstånd? I så fall, hur?

Ja, som jag också tänkte på, det är så att det fanns en melankoli i det och det tror jag att de bidrar att det är lugnande. Det är inte så att jag lyssnade och blev glad, lite som livet. Du har fångat melankolin. Jag tänker på det här att man sitter i väntrum, det är viktigt att man erkänner att det är en alvarlig situation, där finns en melankoli; det hörde jag i musiken vilket jag gillar för att det ärligt, men det var vackert. Det melankoliska gör att det finns en seriositet eller att saker och ting är på alvar. Dylans texter, det är vackra texter, livet är väldigt vacker och det finns ett melankoliskt stråk i allting, det är det melankoliska stråket som jag söker mig till. Söker bekräftelse i melankolin, just samklngen mellan ljus och mörka tonerna, att man är i något större, att man inte är ensam. Jag går ofta till havet och då ser jag något större och det känns, liksom, det är så stort och mitt problem är egentligen så litet, blir en tröst i att med musiken utvidgas ens känslor och att det omfattar större krafter, att man känner att man inte är ensam om något. Det som är bra med instrumental musik är att känslor och tankar blir egna, men att någon annan kan ta hand om det. Blir en spegel som någon håller upp men man uppfattar att den spegeln har en annan kraft.

7. Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?

Tror inte, andningen kanske. Det gick snabbt, inte stressigt, men jag tänkte är det slut redan. Andningen kanske blev lugnare. Fick en känsla att jag blev lugnad.

8. Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?

Promenerar, om jag ska jämföra har jag kommit med underfund att inte lyssna längre på musik när jag går, jag vill höra naturen, vind, fåglar. Om jag ska relatera med detta så hörde jag mycket natur, vind, vibrato.

9. Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?

Tror inte det förändrade upplevelse, men det förändrade nog mitt "mood", eftersom du betonade att jag inte ska analysera utan bara lyssna, det var avkopplande. Visst jag visste vad du var ute efter men det var avkopplande att jag visste att vad du inte var ute efter. Hade du inte sagt det hade jag

tänkt vad Ismar ville med detta, det var bra avvägning av vad du berättade, upplevelsen blev inte påverkad men min ingång på det positiva att jag inte behövde prestera bara känna.

10. Skulle du rekommendera detta musikstycke till någon annan som söker ett sätt att koppla av eller minska stress? Varför?

Faktum är att jag tänkte på [Namn] (gemensam kompis) att det är något som skulle unna lyssna på detta. Bör du kanske fråga honom? Ja det skulle jag absolut, rekommendera att lyssna på denna typ av avstressande musik och musik som är komponerade med det syfte. Det finns musik som redan är skriven som oftast som helhet inte är komponerad för andra konstnärliga syften och varierar mycket, vissa partier kan vara avstressande men att ha musik som är komponerade för att vara det är något annat.

11. Tillägg: Vad tyckte du om valet av musikinstrument? Finner du dessa instrument passande i ett lugnande musikstycke?

Jag trodde det var fler instrument, kändes mäktigare. Det är en akustisk känsla i det, enkelheten i sig att det inte blev för komplicerat. Det gjorde att det gick i själen på mig. Det går enklare in med instrumenten som är välanvända tillsammans; instrumenten som sjunger till varandra och lyssnaren som får höra samspelet.

Bilaga 5

Intervjuguide – respondent D

Inleda med samtal om syftet med undersökningen och hur proceduren ser ut; de kommer lyssna på ett musikstycke som jag komponerat och de kommer att behöva svara på några frågor i efterhand.

Syftet med denna studie är att undersöka möjligheten att skapa musik eller musikaliskt koncept som skapar lugn och därmed indirekt minskar stress och lindrar oron. Vidare är syfte att undersöka om den komponerade musiken ger samma önskade effekt oavsett egna individuella musikaliska preferenser samt hur den färdigkomponerade musiken faktiskt påverkar.

Frågorna:

1. Vilken typ av musik föredrar du i allmänhet när du vill koppla av eller minska stress? Varför?

Pop-rock, för att man blir glad och och pigg och då blir man mindre stressad. Positiva känslor - minskar stress. Söker något helt motsatt den känsla man känner

2. Vad var din första reaktion när du hörde detta musikstycke? Vad var din spontana känsla?

Att den gitarren upplevde jag som positiv och bakgrunden var mörk och nedtryckande; kändes lite tungt. Skulle föredra att skippa cellon i bakgrunden. Det som lät mer som fiol kändes mer positivt

3. Tycker du att musikstycket hjälpte dig att koppla av och minska stress? I så fall, hur?

Den är ju lugnande på något sätt, ingen musik som väcker starka känslor, man blir varken pigg eller ledsen, neutral. Tror inte det hade något effekt på mig och min stress.

4. Vilka specifika delar av musikstycket tyckte du om mest och varför? Vilka delar hjälpte dig mest att koppla av?

En annan bakgrund, när fiolen var mer i samspel med gitarren, högre

register på fiolen.

5. Finns det några delar av musikstycket som du inte tyckte om och varför?
Första delen där cello var ganska mörk, klassisk musik som jag inte känner till känns ofta tungt och mörkt. Klassisk musik upplever jag inte avstressande, tynger mer än avkopplar. Bättre effekt hade varit om det var något som jag kände. För mig måste musiken väcka positiva känslor. Musiken som t.ex gruppen Enigma är meditatív för mig, avkopplande,
6. Hade musikstycket någon effekt på ditt humör eller ditt emotionella tillstånd? I så fall, hur?
Ganska neutral, känner ingen negativ effekt. Påverkar inte mitt humör, om jag måste välja så är det mer positivt än negativt
7. Hade musikstycket någon effekt på din andning eller hjärtrytm? I så fall, hur?
Nej, tror inte. Visste att jag hade uppgift, hade jag hört det om bakgrundsmusik hade kanske haft annan effekt.
8. Använder du musik eller andra metoder för att koppla av eller minska stress regelbundet? Om ja, hur jämför du detta musikstycke med andra metoder du använder?
Musik som jag lyssnar på jobbet, om jag vill isolera mig är musiken enda sätt, i så fall är det lugna favoriter eller glad popmusik. Titta på tv är avstressande, "mozak na pasu"
9. Hade du några förväntningar på musikstycket innan du hörde det? Hur påverkade det din upplevelse?
Ja, eftersom du berättade så tänkte jag på vad jag lyssnade på, hade jag bara fått hörlurarna hade jag lyssnat utan att analysera. Om jag bara hade lyssnat hade jag lyssnat annorlunda. Oavsett om du hade presenterat så hade jag ändå tänkt vad det som jag gillar eller ogillar.
10. Skulle du rekommendera detta musikstycke till någon annan som söker ett sätt att koppla av eller minska stress? Varför?
Ja, men det finns en allmän uppfattning att klassisk musik är behagligt att det är synonymt med något vackert. Uppfattar detta som modern klassisk musik

11. Tillägg: Vad tyckte du om valet av musikinstrument? Finner du dessa instrument passande i ett lugnande musikstycke?

Visste inte att det var bara två instrument, gitarr trodde jag var bara en gitarr. Om jag lyssnar på klassisk föredrar jag hel orkester; gitarr kopplar jag inte ihop med klassisk musik - denna kombination var lite konstig. Ett instrument kan låta monotont; monotont är inte bra. Det ska ändå hända något positivt, blir inte avstressad av tråkigt.

Bilaga 6

Soothing

Ismar Zvirikic

$\text{♩} = 60$

Elgitarr med reverb

Akustisk gitarr

Cello

pp *mp* *pp*

A1 $\text{♩} = 60$

III *tP* *i* *t* *VI* *sP* *1. v d*

Emaj7 C#m C#sus C#m7b9/G# Amaj7/G# G#m7/F#

Git. Rev

mp *pp* *mp* *pp*

Git.

mp *pp* *mp* *pp*

Vc.

pp *mp* *pp*

2. v d **V**

G#m7/F# B7/A

Git. Rev

Git.

Vc.

mp *pp*

B1

i t *Iv s* *i t* *Iv s*

C#m C#sus C#m F#madd9 F#m F#m7 C#m C#sus C#m F#madd9

10

Git. Rev

Git.

Vc.

pp *mp*

v d *i t* *Iv s* *Iv s*

G#m7/F# C#m F#madd9 F#madd9 F#sus

14

Git. Rev

Git.

Vc.

mp *ppp*

C

i t *v d*

Bm Bmadd9 Bm Bm6 Bm7 B#sus F#m/E

18

Git. Rev

Git.

Vc.

pp *mp* *mp* *pp*

1. F#m/E 2. F#m7/E

23

Git. Rev

Git.

Vc.

pp *mp* *mp* *pp* *pp*

i
t Bm Bmadd9 Bm Bm Bm6 Bm7 *v*
d F#m/E F#m/E F#madd9/E *i*
t Bm Bmadd9 Bm

28

Git. Rev

Git.

Vc.

mp *mp* *ppp*

i
t Bm6 Bm7 Bsus VII(vVII)
dP(ddP)
E7

31

Git. Rev

Git.

Vc.

V
D
E7 *V*
D
E7

36 **D** ^V_D E7 ^I_T A 1. 2. ^I_T A

Git. Rev 

Git. 

Vc. 

pp

41 **E** ^V_D E7 ⁱⁱ_{Sp} Bm6 Bm6/9 Bm ^I_T Amaj7 ^{vi}_{Tp} F#m7

Git. Rev 

Git. 

Vc. 

mp mp pp

45 ^I_T Amaj9 ^{vi}_{Tp} F#m7 F#sus F#m7 ^I_T Amaj9 ^{vi}_{Tp} F#m7

Git. Rev 

Git. 

Vc. 

mp pp mp

49 **F**

III tP Emaj7 Emaj13 Emaj7 Iv s F#m9/E F#m9 F#m9/E III tP Emaj7/G# Emaj13/G# Emaj7/G# Iv s F#m9

Git. Rev

Git.

Vc.

pp *mp* *pp* <

53 **A2**

2.Iv s F#m9 III tP Emaj7 i t C#m C#sus C#7b9/G# VI sP Amaj7/G# 1.v d G#m7/F# 2.v d G#m7/F# V D B7/A

Git. Rev

Git.

Vc.

mp *pp* *mp* *pp* *mp* *pp* <

59 **B2**

i t C#m C#sus C#m Iv s F#madd9 F#m F#m7 i t C#m C#sus C#m Iv s F#madd9 v d G#m7/F#

Git. Rev

Git.

Vc.

mp

64

Git. Rev

Git.

Vc.

ppp

Chord symbols: $C\sharp m$, $F\sharp madd9$, $F\sharp madd9$

Interval symbols: i , t , Iv , s