

Avdeling for lærerutdanning og naturvitenskap

Michael Thomas Caplin

Bacheloroppgave
Relasjonen musikk og psykologisk velvære

The Relationship between Music and Psychological Well-being

Bachelor - faglærerutdanning i Musikk

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

Innhold

Innholdsfortegnelse

INNOLD	3
NORSK SAMMENDRAG	4
ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT)	5
1. INNLEDNING	6
2. METODE	7
3. TEORI	9
3.1 POSITIV PSYKOLOGI	9
3.2 VELVÆRE	10
3.2.1 <i>Definisjon av begrepet velvære</i>	10
3.2.2 <i>Hedonisk og Eudaimonisk velvære</i>	11
3.2.3 <i>Hvorfor er velvære viktig i skolen?</i>	13
3.3 REDEGJØRELSE FOR LEDENDE VELVÆRETEORIER	13
3.3.1 <i>PERMA-velværeteori</i>	14
3.3.2 <i>Psykologisk velværeteori</i>	14
3.3.3 <i>Subjektiv velværeteori</i>	15
3.4 GJENNOMGANG OG DRØFTING AV MUSIKKENS PSYKOLOGISKE EFFEKTER	16
4. GJENNOMGANG OG DRØFTING AV MUSIKK OG VELVÆRE MED UTGANGSPUNKT I PERMA-VELVÆRETEORI	19
4.1 MUSIKK OG POSITIVE EMOSJONER	19
4.1.1 <i>Musikk og engasjement (flow)</i>	20
4.1.2 <i>Musikk og mening</i>	20
4.1.3 <i>Musikk og oppnåelse</i>	21
4.1.4 <i>Musikk og positive relasjoner</i>	22
5. KONKLUSJON	24
LITTERATURLISTE	26

Norsk sammendrag

Denne oppgaven fokuserer på sammenhengen mellom musikk og velvære sett fra et positivpsykologisk perspektiv. Jeg har ved å undersøke litteratur i fagområdene velværeforskning og musikkforskning undersøkt hvordan gjennomførelse av musikkaktiviteter kan bidra til den subjektive oppfattelsen av velvære. Min metodikk i denne oppgaven har bestått av en systematisk gjennomgang av et utvalg av litteraturen innen de aktuelle fagområdene. Studiene som er presentert i oppgaven omhandler både barn, voksne og eldre, og gir antydninger til at musikk kan virke både som emosjonsregulerende agent for å fremme positive emosjoner, at musikk kan stimulere selvtillit og en følelse av mening, samt at gjennomføring av musikkaktiviteter kan skape og forsterke gode sosiale relasjoner mellom mennesker.

Engelsk sammendrag (abstract)

This thesis focuses on the relationship between well-being and music, viewed from a perspective of positive psychology. I have through literary review of research regarding well-being and research on music, examined how execution of a musical activity can affect subjectual perceptions of well-being. My approach on the subjects at hand has been from a purely theoretical point of view, utilizing a method of systematic literary review. The research presented here includes both children, adults and seniors and gives indications of music having an emotional self-regulatory efficacy. The results also suggest that music can rouse and stimulate both self-esteem and a sense of meaning, and that collective participation and execution of a musical activity can spur and maintain positive social interpersonal relationships.

1. Innledning

Musikk ansees ofte å være en av de mest givende og oppløftende hverdagsaktivitetene vi kan befatte oss med (Morinville, Miranda & Gaudreau, 2013) og har en kapasitet til å prege oss følelsesmessig på en måte vi sjelden finner i andre hverdagsaktiviteter. Moderne teknologi har gjort musikk så tilgjengelig at musikk i vår hverdag praktisk talt er uunngåelig (Weinberg & Joseph, 2017). Vi bruker i gjennomsnitt 18 timer i uken på å høre på musikk og legger ned mer penger enn før i musikk og musikkrelaterte aktiviteter (Rentfrow 2012). Samtidig ser vi at utbredelsen av psykiske lidelser (spesielt depresjon) øker over hele verden (Cross-National Collaborative Group, 1992; Twenge, 2015; Twenge et al., 2010).

Jeg ønsker i denne oppgaven å undersøke temaet velvære og hvilke faktorer som styrker velvære, samt å undersøke musikkens påvirkning på psykisk helse. Jeg ønsker gjennom dette å finne ut om eksisterende forskning kan gi svar på om musikk i skolen kan bidra til elevers velvære. Jeg anser skolen for å være en av de viktigste institusjonene som kan påvirke elevers psykologiske helse i et tidlig stadium, og at musikkundervisningens potensial som emosjonsregulerende og velværefremmende fag burde undersøkes ytterligere for å kartlegge og forbedre våre arsenal i møte med stadig hyppigere diagnostiseringer av psykiske lidelser.

Min problemstilling er:

Hvordan kan musikkundervisning bidra til økt velvære?

2. Metode

Jeg bestemte meg tidlig for å skrive en teoretisk oppgave og fokusere på eksisterende forskning innen feltet velvære, positiv psykologi og relasjonen musikk og helse. Jeg opplevde at startfasen med å samle litteratur både var inspirerende og utfordrende da velværeteori og positiv psykologi er relativt omfattende fag.

Jeg begynte å søke i Oria og Google Scholar for å finne relevante forskningsartikler og bøker, men gikk etter hvert over til PsycInfo som er det meste brukte søkeverktøyet innen psykologisk forskning og inneholder en betydelig mengde bøker, forskningsrapporter og artikler trykket i fagfelleverderte tidsskrifter (Svartdal, 2009). Jeg gjorde da et utvalg av relevant litteratur som jeg fokuserte på. Etter hvert som jeg satt meg inn i litteraturen og fikk oversikt oppdaget jeg at prosessen til slutt nærmest ble selvgående i og med at litteraturen refererte til ny litteratur i et sirkelformet kontinuum som resulterte i at databaser som Oria etter hvert ble mindre nødvendige enn i startfasen, da eksisterende litteratur ledet meg videre til ny relevant litteratur. Etter et par ukers dypdykk i faget og en gjennomgang av et utvalg relevant litteratur innen området var utfordringen å avgrense temaet velvære og gjøre et utvalg av relevant litteratur for oppgaven og et par av hovedteoriene. Et av kriteriene jeg har hatt er at en klar majoritet av artiklene jeg velger ut er blitt publisert i fagfelleverderte tidsskrifter for å sikre validiteten i påstandene i så stor grad som mulig. Etter denne prosessen var en betydelig andel bøker, artikler og avhandlinger blitt redusert til 68 og utgjorde etter min mening et bedre og mer oversiktlig grunnlag. Et gjennomgående element i denne oppgaven er bruk av primærkilder vs. sekundærkilder. Jeg har så konsekvent som mulig etterstrevet å bruke primærkilder for å sikre validiteten samt å minimere risikoen for bias og forfatteres egne tolkninger av andres data.

Jeg har først gjort rede for fagområdet velvære samt det overordnede forskningsfeltet positiv psykologi for å kunne gi en teoretisk referanseramme å bygge på. Deretter har jeg undersøkt på hvilke måter musikk kan påvirke psykisk helse og velvære sett fra et positivpsykologisk perspektiv, for så å se på hvordan musikk forholder seg til hver av de fem elementene i Martin Seligmans PERMA-velværeteori.

Jeg har valgt å dele inn oppgaven i to hoveddeler: den første delen tar for seg velvære og positiv psykologi og fungerer som oppgavens teoretiske ryggrad. I denne delen har jeg valgt å først gjøre rede for positiv psykologi og hva begrepet innebærer (3.1). Etter dette tar jeg for meg velvære (3.2), definisjonen av begrepet velvære (3.2.1) og presenterer temaene

hedonisk og eudaimonisk velvære (3.2.2), samt legger frem bevis for hvorfor velvære er viktig i skolesammenheng (3.2.3). Videre har jeg i denne delen valgt å se nærmere på tre av de mer profilerte modellene for velvære (3.3):

- 3.3.1: PERMA velværeteori (Seligman)
- 3.3.2: Psykologisk velvære (Ryff)
- 3.3.3: Subjektiv velvære (Diener)

Jeg har fokusert på disse tre siden de er omfattende, vel integrerte i velværeforskning og ofte brukt som målestokk for velvære i empiriske undersøkelser. Seligman, Ryff og Diener er betydningsfulle figurer innen forskning om velvære og deres velværeteorier representerer høydepunktet i deres bidrag til positiv psykologi og velværeforskning, så jeg anser det som naturlig å inkludere dem i denne oppgaven.

Den andre delen av oppgaven har hovedfokus på musikk og musikkens rolle i forhold til velvære. Her undersøker jeg hvorvidt musikk har en positiv effekt på psykisk helse (3.4). I denne delen har jeg valgt å se på hvordan musikk forholder seg til en av de tre teoretiske modellene av velvære jeg redegjorde for i 3.3. I denne anledning valgte jeg å bruke de fem elementene i Martin Seligmans PERMA-velværeteori som fokuspunkt for å undersøke om musikk kan bidra til å forsterke elementene. Jeg avslutter så ved å konkludere hva jeg har lært av prosessen og svar forskningen jeg har gjennomgått i oppgaven viser til i forhold til min problemstilling: Hvordan kan musikkundervisning bidra til økt velvære?

3. Teori

Forståelsen av sammenhengen mellom psykisk helse og opplevelse av skolehverdagen er dessverre noe ufullstendig, da mye av den eksisterende forskingen og litteraturen som er utarbeidet baserer seg på abnormalpsykologiske utfordringer knyttet til akademiske og sosiale prestasjoner (Howell, 2009). Det abnormalpsykologiske perspektivet har helt siden psykologiens spedte barndom preget klinisk psykologi som fagfelt (Ryff, 1989; Diener, 1984; Jahoda, 1958; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), og brorparten av forskingen som er gjort har et fokus på psykopatologiske aspekter og avvik i tankemønstre, atferd og følelser. Dette har primært resultert i kunnskap om psykologiske lidelser og symptomer knyttet til disse. For å se nærmere på normalt fungerende individer har jeg i denne i denne oppgaven sett på en annen innfallsvinkel – positiv psykologi.

3.1 Positiv psykologi

I år 2000 presenterte psykologene Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi en artikkel i tidsskriftet *American Psychologist* ved navn "Positive psychology: An introduction" (Nafstad & Jørgensen, 2004). Dette markerte nærmest et paradigmeskifte innen psykologien, og med det ble positiv psykologi for alvor kjent for publikum. Seligman og Csikszentmihalyi beskriver at målet med positiv psykologi er å katalysere en prosess innen psykologien som går ut på å flytte fokus bort fra bare de verste hendelsene i livet og i stedet rette fokuset mot å bygge positive egenskaper (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ifølge Gable og Haidt er positiv psykologi læren om betingelsene og prosessene som bidrar til "blomstring" på et personlig plan, samt optimalt fungerende mennesker, grupper og institusjoner (Gable og Haidt, 2005). Nafstad og Jørgensen (2004) mener positiv psykologi skiller seg ut fra den psykopatologiske analysen ved å fokusere på det som er sunt for mennesket og bidrar til vekst og utvikling istedenfor det dysfunksjonelle.

Det er også blitt rettet kritikk mot positiv psykologi-bevegelsen. Mye av kritikken har gått ut fra en antagelse om at hvis positiv psykologi eksisterer betyr det at resten av psykologien er negativ og hvis behovet for positiv psykologi finnes, så må utøverne av positiv psykologi mene at denne såkalte "negative" psykologien ikke har lært oss så mye. Som svar på kritikken skriver Gable og Haidt (2005) at dette er en tolking basert på misforståelse og at den akademiske delen av psykologi generelt sett er nøytral og ikke legger en overvekt på verken psykologien basert på negative emosjoner eller den basert på positive og at det er den

kliniske psykologien som har fokus rettet mot det psykopatologiske. Faktisk mener Gable og Haidt at den kliniske psykologien – med større fokus på det negative enn det positive – har vært så fremgangsrik at mangelen på fremgang innen det positive området har blitt tydelig nok til å rettferdiggjøre et økt faglig fokus på det positive (Gable & Haidt, 2005).

3.2 Velvære

Den positive psykologien har et fokus rettet mot en sunn og velfungerende psykisk helse og de ulike faktorene og ressursene som spiller inn for å oppnå dette. Et vanlig begrep for å beskrive sunn psykisk helse er velvære, og dette kommer til å være ensbetydende med sunn psykisk helse under resten av denne oppgaven. Seligman beskriver velvære som en teoretisert konstruksjon som forsøker å beskrive lykke – definert som livstilfredshet (Seligman, 2011). Livstilfredshet anses etter denne modellen som noe virkelig og målbart som består av ulike målbare faktorer eller elementer som hver for seg bidrar til konstruksjonen velvære uten å definere begrepet (Seligman, 2011).

Av alle psykiske lidelser er depresjon den mest utbredte og ressurskrevende (Folkehelseinstituttet 2008), med estimert 121 millioner rammede i 2001 (World Health Organization, 2001). Dette tallet er forventet å stige, og I 2020 antas det at depresjon vil være den nest største utfordringen innen helse på verdensbasis (Murray & Lopez, 1998). Carol Ryff viser til at velvære virker som en beskyttende faktor mot depresjon og andre psykiske problemer (Ryff, 2013). Det er lagt frem gode bevis for at viktige elementer innen positiv psykologi som for eksempel optimisme, har en beskyttende effekt på både psykologisk og fysisk helse (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenwald, 2000). I den samme studien fant Taylor at selv urealistiske positive forventninger kunne virke som en beskyttende faktor. Det ble også lagt frem belegg for at positive psykologiske ressurser som opplevelse av mening og optimisme ikke bare kunne virke som en beskyttende faktor for den psykologiske helsen, men også den fysiske (Taylor et al., 2000). Dermed kan et økt fokus på velvære, både i klasserommet og utenfor, se ut som en god investering for fremtiden.

3.2.1 Definisjon av begrepet velvære

Det har over lengre tid vært uenighet om hva som skal være en universal definisjon av begrepet velvære (Kern, Benson, Steinberg, & Steinberg, 2016; Ryan & Deci, 2001). Det er tidligere hevdet at flere av de eldre definisjonene er bygget opp rundt påstander som ikke er fundert i teoretisk rasjonale og empirisk støtte (Ryff, 1989). Selv om nye velværeteorier har

dukkes opp siden den gang, er forankringen i empiri for svak til at de kan brukes som universelle definisjoner. Derfor har vi per i dag ingen universalt akseptert velværeteori (Butler & Kern, 2016).

En utfordring ved å definere begrepet velvære er at velvære, lik andre teoretiske konstruksjoner, er knyttet opp mot ulike faktorer (eller i dette tilfellet psykologiske ressurser) som sammen bidrar til velvære. Det er også et problem at ulike teoretikere har lagt vekt på ulike ressurser. Martin Seligman er en av de fremste blant de som regner velvære for å være en teoretisk konstruksjon, og bruker været som eksempel: Været er ikke i seg selv et virkelig og målbart fenomen, men en konstruksjon. Det virkelige er derimot de målbare faktorene som forandringer i lufttrykk og luftfuktighet. Summen av disse målbare faktorene bygger dermed opp konstruksjonen vi kaller været, på samme måte som psykologiske ressurser bygger opp konstruksjonen vi kaller velvære (Seligman, 2011). Det finnes også akademikere som ikke er enig med Seligman, og som mener velvære ikke kan være en konstruksjon, men heller bør sees på som en tilstand (Dodge et al., 2012).

3.2.2 Hedonisk og Eudaimonisk velvære

For å gjøre rede for de psykologiske ressursene og deres natur deler vi dem inn i to kategorier; hedonisk velvære og eudaimonisk velvære. Begge disse begrepene har vært fokus for en stor mengde forskning de siste 25 årene, men hovedvekten av forskningen har vært rettet mot hedonisk velvære (Deci & Ryan, 2006). Kashdan, Biswas-Diener og King (2008) poengterer at denne oppdelingen av eudaimonisk og hedonisk velvære som to separate begreper er en moderne konstruksjon og at denne distinksjonen ikke var vanlig i tidlig forskning rundt velvære.

Begrepet "hedonisk velvære" stammer fra det greske ordet *hêdonê* (som betyr nytelse), og defineres som subjektiv velvære som stammer fra opplevelsen av positive emosjoner, negative emosjoner og oppretthold av egeninteresse (Peterson, Park, & Martin, 2005). Begrepet "hedonisk velvære" bygger på en tanke om at fraværet av negative emosjoner betyr lykke og tilfredshet (Deci og Ryan, 2001). Dette minner om psykologiens tradisjonelt medisinske tilnærming til mennesket (Disabato, Goodman, Kashdan, Short & Aaron, 2016), der målet er å bekjempe psykopatologiske feil som bidrar til dårlig psykisk helse. Den implisitte antagelsen i den psykologiske modellen er da at et menneske uten disse dysfunksjonelle lidelsene dermed automatisk når sitt fulle potensial. Om vi derimot observerer fenomenet fra et positiv-psykologisk perspektiv, ser vi i et menneske uten disse

dysfunksjonelle lidelsene, et individ som er klar til å begynne å nå sitt fulle potensial. De psykopatologiske hindringene som før sto i veien for å nå målet er nå borte, men det betyr ikke derfor at personen har nådd målet. Begrepet "hedonisk velvære" er knyttet til begrepet "subjektiv velvære" (Linley & Joseph, 2004), utviklet av den amerikanske psykologen Ed Diener ("subjective well-being"). Subjektiv velvære er ofte forstått ut ifra Dieners modell om subjektiv velvære, der høy grad av positiv påvirkning og lav grad av negativ påvirkning sammen med en høy grad av livstilfredshet spiller inn og skaper en tilstand av velvære (Diener, 2000; Deci & Ryan, 2006). Hans modell av subjektiv velvære er derfor beslektet med en hedonisk forståelse av velvære. Ryan og Deci (2006) mener derimot at hedonisk velvære i sin reneste form bare tar hensyn til positive og negative påvirkninger og emosjoner, da livstilfredshet ikke er en del av hedonisk velværeteori. Ulike varianter av Dieners tredelte modell er også hyppig brukt for å måle velvære (e.g., Vittersø, 2003). Kort fortalt handler altså hedonisk velvære om en følelse av å være fri fra problemer, samt å oppleve komfortable og nytelsesfulle emosjoner (Boniwell, 2006). Men for visse akademikere var ikke dette nok; den hedoniske velværemodellen ble for enkel, og de psykologiske ressursene som bidro til velvære måtte være mer enn bare opplevelser som gav nytelse i øyeblikket (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Dermed ble et nytt forskningsfelt etablert; forskning om velvære sett fra et eudaimonisk perspektiv.

Eudaimonisk velvære er et nyere tilskudd til psykologisk velvære. Her finnes særlig to utfordringer; begrepets definisjon ut ifra gjeldende teorier kan oppfattes som vag og lite deskriptiv, samt at det heller ikke er enighet i det akademiske miljøet om hva eudaimoni egentlig er (Huta & Waterman, 2014). Det finnes per dags dato ingen universalt akseptert metodisk tilnærming eller teori om eudaimoni og begrepet er mer eller mindre en smeltedigel for ulike vagt relaterte teorier, samt aspekter innen velvære som ikke er direkte relatert til nytelse (Boniwell, 2006). I følge Waterman, Schwartz, og Conti (2006) handler eudaimoni om å leve i samsvar med ens "sanne selv", og resonerer med Aristoteles definisjon av et godt liv som et liv levd til ens fulleste potensial, i samsvar med ens dyder eller eksellense. Mangelen på klarhet i hva eudaimoni faktisk er, blir her ganske tydelig. Er dét å realisere sin sanne natur og leve i samråd med ens "sanne selv" det samme som personlig utvikling? Og hva om ens sanne natur er voldelig, endrer det bildet? Per i dag finnes det ikke klare svar på disse spørsmålene, og definisjonen av begrepet eudaimoni er fremdeles mer eller mindre uklar. Aristoteles mente at en hedonisk tilnærmelse til nytelse var vulgært, og at en slik måte å leve på gjorde mennesker til nytelsens slaver. Han mente at det i stedet er å leve etter ens dyder som leder til sann lykke (Deci & Ryan, 2001). Deci og

Ryan (2001) mener at eudaimoni er et viktig begrep innen velvære fordi det skiller velvære og lykke. Ikke alle nytelser eller oppfylte ønsker er gode for oss eller leder til velvære. Hedonisk velvære og hedoniske aspekter som umiddelbar tilfredsstillelse og nytelse handler om å oppnå våre ønsker. Eudaimoniske aspekter som engasjement, nysgjerrighet og interesse på den andre siden, er koblet til det å være den man ønsker å være. For å sammenfatte; forskning rundt hedonisk velvære fokuserer på nytelse, mens forskning rundt eudaimonisk velvære handler om å realisere sitt fulle potensial, å uttrykke sin sanne natur og bli en fullt ut fungerende person (Deci & Ryan, 2008; Waterman, 1993).

3.2.3 Hvorfor er velvære viktig i skolen?

Mennesker med høy grad av livstilfredshet virker til å være mer disponert til å ta vare på sin fysiske helse. Videre viser en studie til at mennesker med høy grad av velvære har bedre søvn og søvnrytmer enn mennesker med lav grad av velvære (Seligman, 2011). Flere omfattende undersøkelser viser også til en klar korrelasjon mellom optimisme og mindre risiko for død ved både hjerte- og karsykdommer og av generelle årsaker. De påpeker også en sammenheng mellom pessimisme og økt risiko for sykdom og død (Seligman, 2011). Også professor Carol D. Ryff viser til at velvære motvirker depresjon og andre psykiske problemer (Ryff, 2013). Det er videre lagt frem gode bevis for at optimisme, som er nært beslektet med velvære (Seligman, 2011), har en beskyttende effekt på vår psykologiske og fysiske helse (t Kemeny, Reed, Bower, & Gruenwald, 2000). Ifølge Delle Fave (2013) kan velvære i hedonisk forstand også ha en positiv funksjon, da mennesker med høy grad av hedonisk velvære i ulike sammenhenger kan oppnå et større ytelsespotensial enn mennesker med lav grad av hedonisk velvære. Delle Fave (2013) viser med dette til at positiv affekt kan skape større effektivitet når det gjelder prosessering av informasjon, som for eksempel i en læringssituasjon.

3.3 Redegjørelse for ledende velværeteorier

For å oppnå en bedre forståelse av begrepet velvære vil jeg nå gjøre rede for tre av de ledende velværeteoriene innen positiv psykologi. Den første er Martin Seligmans PERMA-velværeteori, den andre er Carol D. Ryffs 6-delte teori om psykologisk velvære, og den siste er Ed Dieners teori om subjektiv velvære.

3.3.1 PERMA-velværeteori

En av teoretikerne som er mest fremtredende innen positiv psykologi, og spesielt forskning rundt velvære, er Martin Seligman. I 2011 presenterte han PERMA-teorien, som bygger videre på hans tidligere arbeid med "authentic happiness" (Seligman, 2002; Şuteu & Drăgulin, 2016). Teorien identifiserer lykke og velvære med noe Seligman kaller "flourishing" (blomstring), et uttrykk han har fra Aristoteles (Seligman, 2011). Fundamentet for flourishing er 5 elementer - eller psykologiske ressurser.

Det første elementet er positive emosjoner (det behagelige liv); dette mener han er hjørnesteinen som velvære hviler på. Positive emosjoner innebærer generell livstilfredshet og emosjonell stabilitet (Seligman, 2011). Det andre er engasjement; med dette mener han den tilstanden vi er i når vi er fullstendig fokusert og absorbert i aktiviteten vi gjør, og gjerne i retrospektiv ("Stoppet tiden for deg også?") (Seligman, 2011). Har en person høy grad av engasjement vil det være naturlig å fordype seg i ulike temaer og glemme alt annet når personen jobber med for eksempel en oppgave (Kern et al., 2016). Seligman (2011) kaller dette "flow" og det defineres som et intenst fokus på det vi foretar oss (Seligman, 2011; Dodge et al., 2012; Butler & Kern, 2016). Det tredje elementet er mening og betyr i denne sammenhengen å føle tilknytning til og tjene noe større enn oss selv (Seligman, 2011). Det fjerde elementet er oppnåelse. I Seligmans tidligere teori om lykke var oppnåelse også et element, men istedenfor å være knyttet opp til elementene mening, samt positive relasjoner og emosjoner er oppnåelse i PERMA-teorien revidert til å omfatte en momentær form for oppnåelse der målet er egen vinning, selv om det skulle gå på bekostning av både mening, positive relasjoner og positive emosjoner (Seligman, 2011). Det femte og siste elementet i PERMA-teorien er positive relasjoner. Seligman mener "andre mennesker" er den beste kuren for livets nedturer. De gir oss følelsesmessig næring og er involvert i og er katalysatorer til de største og viktigste øyeblikkene i våre liv (Seligman, 2011).

3.3.2 Psykologisk velværeteori

Carol D. Ryff (1989) utformet en av de tidligste multidimensjonelle modellene for psykologisk velvære (psychological well-being). Modellen er eudaimonisk av natur (Chen, Jing, Hayes & Lee, 2012) og består av 6 komponenter eller psykologiske ressurser:

- positive relasjoner med andre
- miljømessig mestring
- selvaksept

-
- autonomi (personlig frihet og selvbestemmelse)
 - personlig vekst
 - mening

Det er i følge Ryff disse ressursene som oppmuntrer til psykisk og fysisk helse samt opplevelse av mestring i livet (Ryff, 1995). I en kommentar til både hennes egen og andres modeller av velvære skriver hun at vi må huske på at de i bunn og grunn er manifestasjoner av middelklasseverdier og at vi må være forsiktige med å bruke disse modellene som universelle løsninger, da de ikke nødvendigvis måler velvære like effektivt hos mennesker i ulike samfunnsklasser og i ulike kulturer (Ryff, 1985).

3.3.3 Subjektiv velværeteori

Subjektiv velvære er et begrep populært introdusert av Ed Diener. Arbeidet med subjektiv velvære kan derimot føres tilbake til Warner Wilsons oppsummering av velværeforskning i 1967 (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Ifølge Diener og Suh (1997) består subjektiv velvære av tre beslektede psykologiske ressurser:

- livstilfredshet
- høy positiv affekt
- lav negativ affekt

Livstilfredshet sikter til en overordnet kognitiv følelse av tilfredsstillelse i livet, mens affekt i dette tilfellet betyr emosjoner, og sammen leder disse tre elementene til lykke. Diener hevder at de tre psykologiske ressursene – livstilfredshet, positive og negative emosjoner – er beslektede begreper som likevel må forstås som separate begreper, og ser derfor ikke begrepet subjektiv velvære som en spesifikk teoretisk konstruksjon slik som Seligman gjør, men snarere som et større område av generell vitenskapelig interesse (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Dieners teori om subjektiv velvære har fungert som de facto hovedindex innen velværeforskning de seneste 30 årene, selv om det over lang tid har pågått en omfattende debatt om i hvor stor grad de tre psykologiske ressursene i subjektiv velværeteori faktisk klarer å definere psykologisk velvære (Deci & Ryan, 2001). Subjektiv velværeteori skiller seg fra tradisjonelle psykologiske modeller rundt psykisk helse gjennom å vektlegge positive emosjoner som viktige faktorer i sin egen rett og ikke bare fraværet av negative emosjoner (Diener, 1984). Anledningen til at Diener definerer sin velværeteori som subjektiv er at han mener det bare er personen selv som er i stand til å kunne evaluere sin egen opplevelse av velvære (Diener, 2000). I motsetning til forskning rundt velvære der objektive ytre faktorer

som fysisk helse og sosioøkonomiske faktorer spiller in (e.g., Maslow, 1943), ekskluderer subjektiv velværeteori som regel disse faktorene, selv om det er belegg for at de kan influere måling av velvære (Diener, 1984).

Måling av subjektiv velvære gjøres hovedsakelig på tre måter (International Wellbeing Group, 2013). Den første måten er å måle generell livstilfredshet (global life satisfaction) gjennom bruk av enkeltspørsmål (single-item scale). Ved bruk av enkeltspørsmål stilles bare ett spørsmål. Et eksempel på et godt spørsmål for å måle subjektiv velvære kan være "hvor fornøyd er du med ditt liv som en helhet?". Selv om det i sin kjerne muligens er det mest omfattende og holistiske metoden for å kartlegge subjektiv velvære, har metodens pålitelighet blitt satt spørsmål ved (Diener, 1984; International Wellbeing Group, 2013). Den andre måten er ved bruk flerspørsmål (multi-item scales). Her finnes det to variasjoner:

(a) Enkeltkonstruksjon (Single Construct scale)

Her kombineres ulike spørsmål som hver og en tar for seg ulike varianter av temaet global livstilfredshet. Spørsmålene er ikke ment å individuelt kunne gi god data, men skal sees i sammenheng med hverandre (International Wellbeing Group, 2013). Et eksempel på en slik skala er Satisfaction with Life Scale (SWLS) utviklet av Ed Diener (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

(b) Livsaspekter (Life Domain scale)

Ved bruk av denne metoden blir livstilfredshet delt opp i spørsmål som representerer ulike livsaspekter som f. eks helse, levestandard, relasjoner, trygghet og finansiell situasjon (Weinberg & Joseph, 2017). Ut ifra summen av disse finner man et gjennomsnitt som måler subjektiv velvære (International Wellbeing Group, 2013).

I følge Ryan og Deci (2001) er Dieners modell av subjektiv velvære en av de mest, om ikke til og med den mest utbredte og empirisk stabile metoden som brukes for å måle hedonisk velvære.

3.4 Gjennomgang og drøfting av musikkens psykologiske effekter

For å se nærmere på hvilken effekt musikkfaget kan ha på elevers velvære kan det være hensiktsmessig å undersøke om musikk kan ha en positiv effekt på vår psykiske helse. Et

forskersteam ved Carl von Ossietzky Universitet ledet av den tyske psykologen Ingo Roden undersøkte antakelsen at musikkundervisning i grunnskolen kunne redusere stressnivået og aggresjon, samt bidra til økt velvære hos elever i grunnskolen. Undersøkelsen pågikk i 18 måneder og inkluderte grunnskoleelever fra ulike deler av Tyskland ($n = 34$), hvorav 14 fikk 45 minutter ekstra musikkundervisning i uken, mens kontrollgruppen bestående av de resterende 20 elevene isteden fikk 45 minutter ekstra naturvitenskap (Roden, Zepf, Kreutz, Grube & Bongard, 2015). Undersøkelsen viste til at gruppen som hadde mottatt ekstra musikkundervisning ikke viste tegn på økt aggresjonsrespons ved provokasjon, mens gruppen som hadde mottatt ekstra undervisning i naturvitenskap derimot demonstrerte en betydelig større aggresjonsrespons ved samme provokasjon (Roden et al., 2015). Elevene som hadde økt musikkundervisning opplevde altså samme stressnivå som kontrollgruppen, men i motsetning til kontrollgruppen handlet de ikke på det i like stor grad (Roden et al., 2015). Resultatene viser til at musikkundervisning kan ha en positiv og dempende effekt på aggresjonsnivåer hos grunnskoleelever. Undersøkelsens begrensinger i form av å være en preliminær undersøkelse med et begrenset utvalg er også viktige faktorer å ta hensyn til, og flere studier må gjennomføres for ytterligere å kunne kartlegge musikkens effekt på elevers velvære i grunnskolen.

Akkurat som velvære og optimisme virker som en beskyttende faktor mot psykiske lidelser (Ryff, 2013) ser det ut som at musikk også kan ha en positiv effekt i møte med psykiske utfordringer. En pilotundersøkelse gjennomført i 2009 av Ajay Castelino (2009) viser til at 30 minutter med musikkterapi førte til en betydelig reduksjon av angst hos 10 menn og kvinner med psykiske vansker. Funnene burde sees i sammenheng med det begrensede omfanget av studien og deretter tolkes som en antydning til at musikk brukt som terapeutisk metode potensielt kan ha en angstdempende effekt uten at dette kan konstanteres uten videre undersøkelser i fullskala med en større og mer variert deltakergruppe.

Det virker også som at musikk potensielt kan være med på å utvikle verdifulle personlige egenskaper som empati og samarbeidsevne. En studie av musikkens effekter på barns empatiske evner utført av Rabinowitch, Cross og Burnards (2013) fant at gruppevis deltagelse i musikkaktiviteter over lengre tid kunne styrke deltakernes ($n = 23$) grad av empati. De rapporterte at barna viste større grad av følelsesmessig empati ved slutten av studien sammenliknet med kontrollgruppen. På grunn av studiens begrensede størrelse burde resultatene sees på som preliminare og sees i sammenheng med andre studier av samme fenomen før en klar sammenheng kan konstanteres.

En annen studie utført av et forskerteam ved University of Toronto fant at barn ($n = 84$) fra tredje til fjerdeklasse som i utgangspunktet viste lav grad av sympati og samarbeidsvillighet, utviklet disse ferdighetene i et raskere enn gjennomsnittlig tempo når de fikk gruppeundervisning i musikk som varte i 10 måneder (Schellenberg, Corrigan, Dys & Malti, 2015). Musikkundervisningen var i form av ukentlig 40 minutters gruppeundervisning på sang og ukulele. Resultatene viste en sterk positiv øking i både samarbeidsevne og sympati, men bare hos testgruppen som ved undersøkelsens start viste en lav grad av samarbeidsevne og sympati. Hos testgruppen som viste normale sosiale ferdigheter skjedde det ingen målbare endringer (Schellenberg et al., 2015). De konkluderer med at musikkundervisning i skolen fungerer adaptivt og forsterker en prososial holdning og sosial utvikling innen områdene samarbeid og sympati (Schellenberg et al., 2015).

Funnene presentert i studien samsvarer godt med en tidligere studie gjennomført av psykologene Sebastian Kirschner og Michael Tomasello ved Max Planck Institutt for Evolusjonær Antropologi i Leipzig. De samlet 4-åringer ($n = 96$) fra ulike barnehager og grupperte dem inn i par og presenterte dem for en serie leker som var utformet for å teste deres samarbeidsevne. Halvparten av parene skulle som en del av leken synge en sang sammen mens de marsjerte rundt i rommet i takt med musikken. Etter dette ble de presentert for samarbeidsoppgaver der de enten kunne agere individuelt eller hjelpe hverandre. De fant at parene som hadde sunget og marsjert sammen hjalp hverandre i større grad enn parene som ikke hadde sunget sammen (Kirschner & Tomasello, 2010).

Resultatet vi ser i denne disse to studiene mener jeg kan attribueres til at musikk i skolen er et samarbeidsfag, der individer med ulike styrker og meninger bidrar sammen for å skape et samlet resultat. I fag der individuelle akademiske prestasjoner er målet mener jeg derfor det er naturlig å se en noe langsommere utvikling av evner som samarbeidsevne og sympati enn i fag som aktivt oppmuntrer til dette. Generelt mener jeg resultatene viser en tendens til at musikk kan ha en positiv effekt på personlige egenskaper som empati, sympati og samarbeidsevne. Videre ser vi antydninger til at musikk kan virke som følelsesregulerende agent ved å dempe aggressive tendenser, samt antydninger til at musikkterapi kan ha en angstdempende effekt.

4. Gjennomgang og drøfting av musikk og velvære med utgangspunkt i PERMA-velværeteori

I dette kapittelet vil jeg gå igjennom de fem elementene PERMA-teorien bygger på og undersøke om musikk kan bidra til å positivt forsterke hvert element med mål om å se hvordan musikk i skolen kan bidra til velvære. De fem elementene i PERMA-teorien er:

- Positive emosjoner
- Engasjement
- Mening
- Oppnåelse
- Positive relasjoner

4.1 Musikk og Positive emosjoner

Berridge og Kringelbach (2011) mener velvære består av minst to hovedelementer: positive emosjoner eller hedonisk nytelse og en opplevelse av eudaimonisk mening og tilhørighet. De mener også at disse to hovedelementene ikke leder til lykke hver for seg, men at lykke oppstår gjennom et samspill av sosial samhørighet, en positiv opplevelse av mening og nytelse (Berridge & Kringelbach, 2011).

Det er naturlig å anta at deltagelse i utøvende musikk bidrar til både nytelse, sosial samhørighet, samt en opplevelse av mening og derfor bidrar til positive emosjoner. I følge Van Goethem and Sloboda (2011) spiller musikk en stor rolle både som verktøy for å regulere emosjoner og som katalysator for lykke og avslapping. Også Chin og Rickard (2014) fant at musikk hadde en viktig rolle som emosjonell regulator. Den omfattende studien hadde et stort tilfeldig utvalg på 637 personer og inkluderte flere målingsmetoder, inkludert måling av hedonisk og eudaimonisk velvære samt subjektiv velvære (Chin & Rickard, 2014). Resultatene resonerer godt med en studie gjennomført av Beck, Gottfried, Hall, Cisler, & Bozeman (2006). Denne undersøkelsen fokuserte på sangere ($n = 10$) med høyere utdanning innen musikk. Resultatene viser til at musikk kan styrke positive emosjoner som glede og avslapping og redusere stress, selv om resultatene burde ansees som tentative på grunn av den undersøkelsens begrensede omfang.

Disse funnene peker på at musikk kan være et hjelpemiddel vi aktivt kan bruke for å regulere emosjoner på en effektiv måte og jeg mener at funnene støtter antagelsen om at musikk kan bidra til økt velvære.

4.1.1 Musikk og engasjement (flow)

Kanskje har vi alle opplevd det; å være så oppslukt av en aktivitet at vi helt glemmer tiden og dens forløp. Vi opplevde det kanskje som barn når vi bygget med Lego, lekte i sandkassen eller hørte en spennende historie. Vi opplever det kanskje som ungdommer og voksne når vi spiller et engasjerende spill, ser en spennende film, er på konsert eller spiller et instrument. Engasjement eller "flow" følger oss gjennom hele livet og er i følge Seligman (2011) et viktig element for å kunne oppnå velvære og såkalt "blomstring" (flourishing). Nakamura og Csikszentmihalyi (2002) beskriver engasjement eller "flow" som noe som ofte forekommer når vi opplever en inspirerende utfordring som ikke krever mer av oss enn våre evner klarer å håndtere, men som heller ikke er for lett. Musikk mener jeg er et godt eksempel på en hverdagsaktivitet som fremmer "flow"-opplevelsen, både i fellesskap og når vi spiller et instrument eller lytter til musikk vi liker.

Strati, Shernoff og Kackar (2011) hevder at "flow"-opplevelser kan være viktige fordi de oppleves som givende på et subjektivt plan og at de er spesielt verdifulle for læringssituasjoner siden de er med på å utvikle ferdigheter som vil følge individet langt inn i fremtiden. Opplevelsen av "flow" i en aktivitet vil for ulike elever oppstå i ulike situasjoner; noen elever vil oppleve "flow" når de er fordypet i matematiske formler, andre opplever tilstanden mens de leser, mens andre igjen opplever det i forbindelse med musikkundervisning og utøvelse av et instrument. Om vi ser på musikk som en aktivitet som kan bidra til engasjement og "flow" mener jeg den kan være et verdifullt element i skolen på flere plan. Først og fremst som agent for å utvikle og forfine viktige psykomotoriske ferdigheter gjennom teknisk utøvelse av ulike instrumenter men også fordi en tilstand av "flow" er en positiv opplevelse som i følge Strati, Shernoff og Kackar (2011) oppmuntrer individet til å fortsette å utvikle ferdigheter, og å streve for å gjenoppleve tilstanden i andre sammenhenger.

4.1.2 Musikk og mening

Begrepet mening blir lagt stor vekt på innen både positiv psykologi og velvære og er i følge Seligman (2011) en viktig komponent for å oppnå velvære. Funnene til blant annet Taylor et al (2000) viser til at en opplevelse av mening kan ha en beskyttende og motvirkende effekt

mot både psykiske som somatiske helseproblemer. Steger, Oishi og Kashdan (2009) har gjennom en omfattende studie ($n = 8,756$) funnet en klar korrelasjon mellom opplevelse av mening og opplevelse av velvære. Jo høyere opplevelsen av mening er, desto større er opplevelsen av velvære i alle deler av livet (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). En annen studie ($n = 416$) utført av Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk og Wells (2007) viser til at jo høyere grad av mening med livet man opplever, desto lavere er forekomsten av depresjon og suicidale tendenser.

Hays og Minichiello (2005) har undersøkt hvilken rolle musikk har for eldre mennesker ($n = 52$) bosatt i Australia uten formell musikalsk utdanning. Gjennom kvalitative dybdeintervjuer fant Hays og Minichiello en klar sammenheng mellom musikk og opplevelse av mening. De fant at deltakerne i undersøkelsen blant annet brukte musikk for å fremkalle minner om hendelser, steder og opplevelser samt følelsene knyttet til disse og at å lytte til musikk stimulerte kognitive tankeprosesser og førte til en større følelse av velvære og opplevelse av mening (Hays & Minichiello, 2005).

4.1.3 Musikk og oppnåelse

En pilotstudie gjennomført av Klaphajone et al. (2013) fant at bruk av musikk under rehabilitering av fysisk utviklingshemmede barn kunne ha positive helseeffekt på både fysisk og psykisk helse. Målet med studien var å undersøke om musikkterapi kunne virke som et terapeutisk redskap for å redusere spastisitet og forbedre lungekapasitet, muskelstyrke, selvtillit og livskvalitet. Deltakerne i studien ($n = 39$) ble tildelt enkle sanger som var ment å samsvare med deltakerens fysiske og musikalske forutsetninger. Felles øvelser og konserter var en viktig del av prosessen og ble arrangert for å skape en følelse av fellesskap og knytte sosiale bånd blant deltakerne. Resultatene av studien viser til at deltagelse i musikkaktiviteter kunne forbedre fingerstyrke, lungekapasitet, redusere muskulær spastisitet. De fant også en øking i selvtillit hos deltakerne grunnet musikalsk oppnåelse, samt en sterkere opplevelse av livskvalitet (Klaphajone et al., 2013). Grunnet studiens begrensninger i form av å være en pilotundersøkelse med et begrenset antall deltakere vil det være hensiktsmessig å vise en optimistisk forsiktighet når vi vurderer resultatene, selv om funnene kan tyde på at musikkterapi hos barn med fysisk utviklingshemming kan ha visse positive effekter. En mer omfattende studie gjennomført av John Hylton (1981) fant at studenter som sang i kor ($n = 673$) opplevde en sterk følelse av individuell og kollektiv oppnåelse og økt selvtillit gjennom å bidra til et felles resultat.

4.1.4 Musikk og positive relasjoner

Kirschner og Tomasellos (2010) studie (se også 3.4) av hvordan 4-åringer ($n = 96$) reagerte når de parvis deltok i en musikkaktivitet viser til at musikk kan ha en prososial effekt gjennom å styrke opplevelsen av et "oss" for barn som gjennomfører en koordinert musikkaktivitet sammen.

En omfattende studie gjennomført av Boer og Abubakar (2014) som undersøkte hvordan musikk blir brukt i familier og i vennegrupper, fant at musikk hadde en evne til å forene og skape koherens innad i gruppene som var med i undersøkelsen. Med i den omfattende studien var ungdommer og unge voksne fra New Zealand, Tyskland, Kenya og Filippinene ($n = 760$). Studien viser også til musikkens samlende effekt som universal ved å observere samme effekt i flere forskjellige kulturer (Boer & Abubakar, 2014).

Resultatene samsvarer med en studie gjennomført av Ballantyne, Ballantyne og Packer (2014) som viser til at musikk kan skape koherens i sosiale grupper. Studien som undersøkte den psykologiske effekten av deltagelse ved en musikkfestival i Australia ($n = 441$) viser til at musikkopplevelsen forsterket følelsen av fellesskap blant deltagerne. Studien fant også at følelsen av fellesskap potensielt kunne forsterke følelsen av psykologisk og subjektiv velvære (Ballantyne, Ballantyne & Packer, 2014).

Blant pasienter med ryggmargsskader under rehabilitering ($n = 33$) som tok i bruk et elektronisk musikkprogram som tillot pasienter å danne musikalske ensembler sammen fant Lee og Nantais (1996) at deltagelse i disse musikalske prosjektene promoterte sosial oppførsel. De oppsørverte at pasientene dannet mellommenneskelige bånd gjennom felles deltagelse i musikk og at de spanderte både tid og fysiske ressurser på å øve sammen for å nå et felles mål om musikalsk oppnåelse (Lee & Nantais, 1996).

I studiene nevnt ovenfor ser vi en tendens til at opplevelsen av musikk i fellesskap positivt kan være med å forsterke følelsen av sosial koherens og fellesskap. I den siste studien ser vi også en sammenheng mellom oppnåelse og positive relasjoner der oppnåelse fungerte som katalysator for sosial affinitet. Dette mener jeg er tilstrekkelig for å kunne mene at opplevelse av musikk i fellesskap kan ha en positiv effekt på sosiale relasjoner og dermed ha en positiv effekt på velvære sett ut ifra PERMA-velværeteori.

Jeg vil avslutte denne delen med et sitat som jeg mener summerer musikkens påvirkning på flere av elementene i PERMA-velværeteori:

Music's impact on well-being, however, extends beyond pleasurable experiences. We also use music in ways that impact on eudaimonic well-being – we use music to enhance social connection and cohesiveness, to offer solace and comfort in the absence of social support, to experience a sense of accomplishment (e.g., via persistent rehearsal, or via aesthetic appreciation of a piece), to become effortlessly absorbed or in 'flow' with the music, to attain a deeper sense of meaning or perspective in life, or transcend the everyday with a peak or spiritual musical experience. (Rickard, 2014, s. 1).

5. Konklusjon

I 3.4 og 4 tok jeg for meg musikkens effekt på psykisk helse og opplevelsen av velvære, og fant i undersøkelsene som ble presentert en tendens som viser til at musikk kan ha en positiv psykologisk effekt. Spesifikt vises det til en positiv effekt på personlige egenskaper som samarbeidsevne og empati (Schellenberg et al., 2015; Kirschner & Tomasello, 2010; Rabinowitch, Cross & Burnards, 2013), noe jeg mener er viktige evner som skolen som danningsinstitusjon skal stimulere. Resultater fra forskjellige undersøkelser av ulik størrelse viser sterkt til at musikk kan ha en adaptiv funksjon ved å fungere som følelsesregulerende agent (Van Goethem & Sloboda, 2011; Chin & Rickard, 2014; Beck, Gottfried, Hall, Cisler, & Bozeman, 2006; Schellenberg et al., 2015), noe som er viktig for å selv kunne påvirke opplevelsen av personlig velvære.

Resultater fra store og godt funderte undersøkelser viser til at opplevelsen av mening er en viktig faktor for å oppnå eudaimonisk velvære, og at opplevelsen av mening i livet har en beskyttende effekt mot depresjon (Taylor et al., 2000; Steger, Oishi & Kashdan, 2009; Seligman, 2011; Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk & Wells, 2007). Vi ser også resultater som viser til at musikk kan påvirke vår opplevelse av mening på en positiv måte (Hays & Minichiello, 2005) og at musikk derfor kan påvirke vår opplevelse av velvære.

Vi ser også resultater som viser til at gjennomføring av musikkaktiviteter kan ha en positiv effekt på selvtillit (Hylton, 1981; Klaphajone et al., 2013). Og siden økt selvtillit har en positiv effekt på velvære (Doğan, Totan & Sapmaz, 2013) er det naturlig å anta at musikk i skolen i form av musikkaktiviteter kan bidra positivt til opplevelse av velvære.

Funnene som er presentert viser også til at musikk kan stimulere prososial oppførsel og skape koherens og affinitet i grupper som sammen er engasjert i en musikkaktivitet (Kirschner & Tomasellos, 2010; Lee & Nantais, 1996; Boer & Abubakar, 2014; Ballantyne, Ballantyne & Packer, 2014; Hylton, 1981). Jeg mener funnene styrker antagelsen at musikk kan styrke sosiale relasjoner. Siden gode sosiale relasjoner positivt påvirker følelsen av velvære (Seligman, 2011; Ryff, 1989) er det naturlig å anta at gjennomføring av musikkaktiviteter i fellesskap med andre kan være med på å styrke opplevelsen av velvære.

Det kan være fristende for engasjerte, vordende musikkklærere og musikkterapeuter å fremme antagelsen at musikk kan fungere som et slags vidunderfag som stimulerer eleven på alle områder, eller fungere som en magisk pille som lindrer stress i alle former, reduserer angst

og helbreder. Jeg vil hevde at denne antagelsen ikke stemmer, og at musikk som alt annet har sine begrensninger og utpekte bruksområder der det vil ha best effekt. Til slutt vil jeg hevde at resultatene som er presentert i denne oppgaven viser til at musikk muligens kan bidra til økt velvære gjennom å stimulere prososial oppførsel og skape en følelse av fellesskap i grupper som gjennomfører en musikkaktivitet (gode sosiale relasjoner), fungere som adaptiv agent for regulering av emosjoner (positive emosjoner), stimulere en følelse av mening (eudaimonisk velvære), samt stimulere selvtillit (oppnåelse).

Selv om dette besvarer min problemstilling og viser til at musikk kan påvirke velvære, så er ikke alle momentene like godt empirisk begrunnet og studiene varierer i omfang og dybde. Vi burde derfor forholde oss til tendensene med en tentativ holdning, selv om tendensene ser ut til å kunne støtte antagelsen at musikkaktiviteter som en del av musikkundervisning kan virke som en ressurs for økt velvære i skolen. For å kunne undersøke mer om hvordan musikk kan påvirke velvære vil det være hensiktsmessig med videre studier på området, og jeg ser for meg å arbeide mer med faget i form av en master eller hovedfagsoppgave.

Litteraturliste

- Ballantyne, J., Ballantyne, R., & Packer, J. (2014). Designing and managing music festival experiences to enhance attendees' psychological and social benefits. *Musicae Scientiae*, 18, 65–83.
- Beck, R. J., Gottfried, T. L., Hall, D. J., Cisler, C. A., & Bozeman, K. W. (2006). Supporting the health of college solo singers: The relationship of positive emotions and stress to changes in salivary IgA and cortisol during singing. *Journal for Learning through the Arts*, 2(1). Lokalisert på <http://repositories.cdlib.org/clta/lta/vol2/iss1/art19>
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being*, 1, 3.
- Boer, D., & Abubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: Benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in Psychology*, 5, Art. 392. Lokalisert på <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4021113/>
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell. A balanced introduction to the science of optimal functioning*. London: Personal Well-Being Centre.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48
- Castelino, A. (2009). *The Effect of Single Sessions of Music Therapy on the Level of Anxiety in Older Persons With Psychiatric Disorders - A Pilot Study* (Masteroppgave, New Zealand School of Music). Lokalisert på http://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/1207/02_whole.pdf?sequence=1
- Chen, F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. (2012). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068.

-
- Chin, T.C. & Rickard, N.S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42 (5), 692-713.
- Cross-National Collaborative Group. (1992). The changing rate of major depression: cross-national comparisons. *Journal of the American Medical Association*, 268(21), 3098-3105. Lokalisert på <http://www.ios.sinica.edu.tw/ios/people/personal/lyc/1992The%20Changing%20Rate%20of%20MajorDepression.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Delle, F. A. (2013). *The exploration of happiness: Present and future perspectives*. Dordrecht: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2015). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.
- Folkehelseinstituttet (2008). *Forebygging av depresjon med hovedvekt på individrettede metoder*. Rapport 2008:1. Divisjon for psykisk helse.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437–451.
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students well-being. *The Journal of Psychology*, 4(1), 1-13.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1425–1456.
- Hylton, J. B. (1981). Dimensionality in high school student participants' perceptions of the meaning of choral singing experience. *Journal of Research in Music Education*, 29, 287.
- International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. Lokalisert på <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing-index/index.php> (Hentet 9 mai, 2017)
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., King, L. A., 2008. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *J. Posit. Psychol.* 3(4), 219–233.
- Kern, M. L., Benson, L., , E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 354-364.

-
- Klaphajone, J., Thaikruea, L., Boontrakulpoontawee, M., Vivatwongwana, P., Kanongnuch, S., & Tantong, A. (2013). Assessment of music therapy for rehabilitation among physically disabled people in Chiang Mai province: A pilot study. *Music and Medicine*, 5, 23–30.
- Lee, B., & Nantais, T. (1996). Use of electronic music as an occupational therapy modality in spinal cord injury rehabilitation: An occupational performance model. *The American Journal of Occupational Therapy*, 50, 362–369.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004) Toward a Theoretical Foundation for Positive Psychology. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 713 - 731). New Jersey: John & Sons.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-369. Lokalisert på <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384–390.
- Murray C. L., & Lopez A. D *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Boston: Harvard University Press.
- Nafstad, H. E., & Jørgensen, I. S. (2005). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 42(10), 885-896.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). London: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Martin, E. P. S. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41, 484–498.

- Rentfrow, P. J. (2012). The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social Psychology of Music. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(5), 402-416.
- Rickard, N. S. (2014). Editorial for "Music and Well-Being" special issue of PWB. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. [Editorial] Lokalisert på <http://www.psywb.com/content/pdf/s13612-014-0026-3.pdf>
- Roden, I., Zepf, D. F., Kreutz, G., Grube, D., & Bongard, S. (2015). Effects of music and natural science training on aggressive behavior. *Learning and Instruction*, 45, 85-92.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol. 4. Motivation and adulthood* (pp. 55-92). Greenwich: JAI Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of selfrealization. A. S. Waterman (Ed.). *The best Within Us: Positive Psychology perspectives on Eudaimonia*. New York: American Psychological Association.
- Schellenberg, E. G., Corrigan, K. A., Dys, S. P., & Malti, T. (2015). Group music training and children's prosocial skills. *PLoS One*, 10(10), e0141449.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. New York: Free Press.

-
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 43–52.
- Strati, A. D., Shernoff, D. J., & Kackar, H. Z. (2011). Flow. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence*. (pp. 1050–1059). Dordrecht: Springer.
- Șuteu, L., & Drăgulin, S. (2016). Music therapy and the PERMA model. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov – Supplement Series VIII: Performing Arts, 9*(58) No. 2.
- Svartdal, F. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder*. 3. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenwald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*, 99–109.
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Laceyfield, K., & Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review, 30*, 145–154.
- Twenge, J.M. (2015). Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013. *Social Indicators Research, 121*(2), 437–454.
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae, 15*, 208–228.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies, 4*, 141–167.
- Wang, M.-C., Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 195–204.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2006). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257-267.

World Health Organization (2001). *Mental and neurological disorders*. Hentet 13 April, 2017, fra http://www.who.int/whr/2001/media_centre/en/whr01_fact_sheet1_en.pdf