



**MALMÖ HÖGSKOLA**  
**Hälsa och samhälle**

# **MUSIK FÖR ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE HOS UNGA**

**EN SYSTEMATISK LITTERATURSTUDIE**

**BIRGITTA LINDQVIST GATTI**

**MAJ 2010**

Examensarbete i psykiatrisk omvårdnad  
15 hp, Avancerad Nivå  
Specialistsjuksköterskeprogrammet

Malmö Högskola  
Hälsa och Samhälle  
205 06 MALMÖ

# MUSIK FÖR ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE HOS UNGA

Lindqvist Gatti, Birgitta

Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande.

*Examensarbete i psykiatrisk omvårdnad, 15 högskolepoäng.*

*Specialistsjuksköterskeprogrammet. Avancerad nivå. Malmö högskola: Fakulteten för Hälsa och Samhälle, 2010*

*Inledning:* Musik är en viktig del i unga människors dagliga liv. Musik har under mycket lång tid och av många olika kulturer använts på skilda sätt och musikens betydelse anses vara både subkulturell, kulturell och universell. Även om ungdomar har ett gemensamt intresse för musik, kan musikpreferenserna vara olika, bland annat beroende på faktorer som etnicitet, ungdomskultur, personlighet och social identitet. Olika val av musik tillfredsställer olika psykiska och fysiska behov. *Syftet* med föreliggande systematiska litteraturstudie var att redogöra för hur musiken kan inverka på psykisk hälsa och välbefinnande hos unga människor, hur musiken påverkar människan fysiskt och psykiskt, samt om musiken kan hjälpa individen att identifiera, reglera och uttrycka känslor. *Resultat:* Musiken påverkar människan genom komplicerade processer i hjärnan, bland annat genom aktiviteter i hippocampus och amygdala. Olika musikstimuli, t ex välklingande eller dissonant, aktiverar dessa strukturer på skilda sätt. Olika känslor kan också förmedlas och väckas genom musik och musiken kan vara ett redskap för att identifiera, reglera, förstärka och uttrycka känslor. Musiken har olika syfte för den unge beroende på sammanhang och kan tillgodose känslomässiga, sociala och kreativa behov. Musik kan förebygga psykisk ohälsa samt främja psykisk hälsa och välbefinnande. Olika former av musikaktiviteter har effekt, men det är den egenvalda musiken som har bäst effekt. Musikvalet styrs bland annat av personligt stämningsslag och socialt sammanhang. *Konklusion:* Olika musikaktiviteter och genrer kan ge individen en möjlighet att utifrån sin historia och sina preferenser, på olika sätt använda musiken för att främja psykisk hälsa och välbefinnande. Musik i psykiatrisk omvårdnad kan rekommenderas som en viktig komplementär intervention. Fler musikinterventionsstudier behövs utifrån ett psykiatriskt omvårdnadsperspektiv.

*Nyckelord:* Barn, strategier, hjärnan, känslor, musik, psykisk hälsa, ungdomar, unga vuxna, omvårdnad, välbefinnande.

# THE USE OF MUSIC TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING AMONG YOUNG PEOPLE

Lindqvist Gatti, Birgitta

The use of music to promote mental health and well-being among young people  
*Examination paper in psychiatric care, 15 Credit Points. Program of Nurse Specialist in Mental Health Care. Advanced level. Malmoe University: Department of Nursing, 2010.*

*Introduction:* Music is an important part in the daily life of young people. During a very long time and in many different cultures, music has been used in many ways. The importance of music for the human being is considered to be sub cultural, cultural and universal. Although adolescents share their interest for music with each other, music preferences can be different because of factors such as ethnicity, youth culture, personality and social identity. Different kinds of music satisfy separate physical and psychological needs. The *Aim* of the present systematic literature review was to describe how the influence of music can affect the mental health and well-being among young people. The aim was also to describe how the music affects people physically and mentally and finally describe whether the music can help the individual to identify, regulate and express emotions. *Result:* The music affects people through complicated processes in the brain, for example through varied activities in hippocampus and amygdala. Different musical stimuli, such as harmonious or dissonant melodies, activate these structures in different ways. Various emotions can be mediated through and evoked by music, and can be used as a tool in identifying, regulating, strengthen and expressing emotions. The music has different purposes depending on in which context the individual is listening to or making music. The music can meet emotional needs, social needs, strengthen the identity and increase creativity and imaginativeness. The music is considered to prevent illness and promote health and well-being. Different kinds of music activities are able to make a satisfying outcome but it is the self-selected music that gives the best effect. The choice of music is controlled by, among other things, personal mood and social context. *Conclusion:* Different kinds of music activities and genres are able to give the individual a possibility to, with regard to personal history and preferences, in different ways use the music in purpose to strengthen the sense of health and well-being. Music in psychiatric nursing is recommended as an important complementary intervention to promote health and well-being. From a nursing perspective, more studies about music interventions are needed.

*Key Word:* Children, emotions, coping strategies, music, mental health, adolescents, young adults, nursing, well-being.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	5
BAKGRUND	5
Psykiatrisk omvårdnad av unga med ohälsa	5
<i>Känslor, affekter och emotioner</i>	5
Unga människor och musik	6
Musik för att främja hälsa	7
<i>Musikterapi</i>	7
Musikens psykiska och fysiska påverkan på människan	7
Musikinterventioner i omvårdnad	8
TEORETISK REFERENSRAM	10
Omvårdnad	10
Människa, Hälsa och Miljö	11
<i>Salutogenes – hälsans ursprung</i>	11
<i>Hälsa och välbefinnande</i>	11
<i>Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet</i>	12
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	12
Syfte	12
Frågeställningar	13
METOD	13
Systematisk Litteraturstudie	13
Avgränsningar	14
Definitioner	14
Etiska aspekter	14
RESULTAT	14
Fysisk och psykisk påverkan av musik	14
Musik som redskap för att identifiera, reglera och uttrycka känslor	16
Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande	19
METODDISKUSSION	21
Artikelkritik	22
RESULTATDISKUSSION	24
Fysisk och psykisk påverkan av musik	24
Musik som redskap för att identifiera, reglera och uttrycka känslor	25
Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande	26
KONKLUSION	27
REFERENSER	30
BILAGA 1 - Tabell databassökning	
BILAGA 2 - Artikelpresentation	
BILAGA 3 – Artikelmatris - sammanställning av artiklar	

## **INLEDNING**

Musik är en viktig del i barns, ungdomars och unga vuxnas identitet, vardag och sociala sammanhang. Musiken engagerar på ett djup emotionellt plan och skapar en känsla av tillhörighet. I kontakten med andra människor kan musiken ge en känsla av närhet och trygghet (Ruud, 2001). Musiken kan vara ett betydelsefullt redskap vid psykiskt illabefinnande och är en viktig skyddsfaktor.

Enligt rapporten ”Ambition och ansvar” (SOU 2006:100) har man i flera studier och rapporter sett att det är av största vikt att man ökar kunskapen om systematiserat arbete för att identifiera risker och behov hos barn och ungdomar inom socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri. Det är också viktigt att öka kunskapen om verksamma arbetsätt och förebyggande interventioner för att de unga inte skall utveckla bestående funktionshinder eller sjukdomar i vuxen ålder. Man säger också i rapporten att samhället måste använda insatser som ökar möjligheten att vända en negativ utveckling genom att minska riskfaktorerna, stärka skyddsfaktorerna och motverka uppkomsten av nya problem (Socialdepartementen, 2006).

Ibland finns kompetens och intresse hos psykiatrisk omvårdnadspersonal att arbeta med komplementära estetiska uttrycksformer såsom musik, men accepterande och intresse från beslutsfattare är ofta svalt. Att ge individen friskstrategier/motståndsresurser eller förstärka redan befintliga sådana är en mycket viktig omvårdnadsintervention och kan tillsammans med annan behandling ingå i en individuell vårdplan utifrån den unges behov. Strategierna skall hjälpa den unge att se sig själv i ett friskt sammanhang, ge en känsla av kontroll och självständighet samt förhindra stigmatisering då stigmatiseringsprocessen påverkar en människas hela livssituation och hälsa på ett negativt sätt (Antonovsky, 2005; Arvidsson & Skärsäter, 2006).

## **BAKGRUND**

### **Psykiatrisk omvårdnad av unga med ohälsa**

En del av psykiatrisjuksköterskan omvårdnadsuppgifter är att tidigt hjälpa den unge att hantera psykiskt illabefinnande genom att bland annat förmedla olika verktyg och strategier utifrån patientens behov. Sjuksköterskan skall försöka inge hopp och uppmuntra den unge till interaktion och kommunikation så att denne lättare kan identifiera och hantera sina känslor samt fungera i ett socialt sammanhang.

#### *Känslor, affekter och emotioner*

En del unga som söker vård för olika psykiatriska symtom har en bristande förmåga att identifiera, reglera och uttrycka känslor samt handla adekvat utifrån vad de känner. En del av dessa ungdomar har en låg ”Känsla Av SAMmanhang – KASAM” och använder vid psykiskt illabefinnande, till exempel ångest och oro m.m., bristfälliga strategier i form av dysfunktionella regleringar som självskaehandlingar, utagerande beteende, drogmissbruk eller stört ätbeteende för att lindra lidandet. KASAM är ett begrepp som myntats av Antonovsky (2005) för vidare beskrivning se sid 11 i denna litteraturstudie. Enligt Antonovsky är personer med stark KASAM oftare

medvetna om sina känslor, kan beskriva dem lättare och känner sig mindre hotade av dem (a.a.).

I olika litteratur kan man hitta skilda definitioner på begreppen affekt, emotion och känsla. Sonnby-Borgström (2005) refererar till Tomkins, som betecknar affekt som ren biologi där automatiska muskulära och fysiska reaktioner är det biologiska sättet att reagera på i vissa yttre situationer eller på kroppsliga inre tillstånd. Andra forskare kan benämna denna biologiskt grundade nivå *basala emotioner eller primära emotioner* (a a). Det anses finnas ett antal biologiskt förprogrammerade affekter och dessa bör uppfylla vissa kriterier; De bör vara förknippade med ett universellt ansiktsuttryck, vara associerade med en specifik fysiologisk reaktion, aktiveras i vissa likartade situationer, utlösas snabbt och vara kortvariga samt aktiveras automatiskt. Dessa basala affekter är; intresse - upphetsning, välbehag - glädje, förvåning - överraskning, ledsnad - förtvivlan, vrede - raseri, rädsla - skräck, skam samt avsky - avsmak/förakt (a.a.).

Termen emotion är förknippad med individens biografi, det vill säga det inre emotionella tillstånd som uppstår som resultat av samspel mellan erfarenheter och de biologiskt grundade affekterna. De biologiskt förprogrammerade affekterna förändras och utvecklas med de erfarenheter individen gör. Den emotionella reaktionen kan av andra forskare betecknas som sekundära emotioner. Slutligen kan beteckningen känsla knytas till den subjektiva upplevelsemässiga komponenten i emotionen (a.a.).

En annan definition av begreppet känsla har formulerats av Oatley, Jenkins och Frijda, enligt Kåver och Nilsonne (2002). En känsla orsakas vanligen av att en individ värderar en händelse som relevant utifrån ett viktigt mål eller något som är angeläget för individen. Känslan kan upplevas som positiv när målen uppnås och negativ när detta inte sker. Känslan ger beredskap att agera och planera, aktivera och skynda på en eller flera handlingar och den kan avbryta eller konkurrera ut andra tankeprocesser och handlingar. En känsla kan också uppfattas som ett tillstånd som ibland kan leda till kroppsförändringar, språklig aktivitet och andra kroppsliga uttryck (a.a.).

I föreliggande systematiska litteraturstudie skiljs inte begreppen emotion, känsla och affekt åt utan benämns fortsättningsvis känslor.

### **Unga människor och musik**

Musiken spelar en viktig roll för ungdomar och deras musiklyssnande kan uppgå till flera timmar per dag (Delsing et al, 2007). Även om ungdomar delar intresse för musik rent generellt, kan musikpreferenserna vara olika, bland annat beroende på faktorer som etnicitet, ungdomskultur och individuella faktorer såsom personlighet och social identitet. Olika musikgenre föredras av de unga, t ex blues, jazz, klassisk musik och folkmusik, rockmusik av olika slag t ex heavy metal, samt country, rap/hip hop, soul och electro/dance. Olika val av musik tillfredsställer olika behov. Ibland kan musik upplevas som stressande, men det verkar som den unge väljer musik som inte höjer stressnivån utan är anpassad efter individen själv (a.a.).

## **Musik för att främja hälsa**

Redan under antiken förstod man vikten av musiken som en hälsobringande faktor och musiken har använts som terapeutiskt redskap i olika former under mycket lång tid (Ruud, 2001). Många kulturer har beskrivit musikens helande kraft. Etosläran i antikens Grekland var en musikfilosofi där man menade att de olika tonarterna hade speciella egenskaper. Olika toner påverkade kroppen olika och enligt filosofen Pythagoras var det svängningarna i de olika tonerna som påverkade de fyra vätskorna i kroppen, den så kallade humoralpatologin. Med rätt toner kunde vätskorna komma i balans (a a).

Musiken har sedan genom århundradena kommit att användas för att på olika sätt påverka kropp och själ, och musik som behandlingsform är inget nytt fenomen inom sjukvården. Det finns beskrivet att man, bland annat på sjukhus i Tyskland under 1800-talet, använde sig av orkestrar som spelade musikstycken för patienterna efter ordination av läkarna. Modern musikterapi har utvecklats till en klinisk behandlingsform under de senaste 60 – 70 åren utifrån en rad olika discipliner i olika länder. I en del länder är musikterapi officiellt erkänd av politiker, kliniker och inom utbildningssektorn. I andra länder bedrivs fortfarande ett stort arbete med att övertyga beslutsfattarna om musikens värde, med hjälp av omfattande forskning (a a; Bonde et al, 2001).

### *Musikterapi*

Ett flertal olika musikterapiinriktningar har uppstått över världen. Som exempel kan nämnas följande; GIM – The Bonny Methods of Guided Imagery and Music, där bild och musik används, AOM - Analytiskt Orienterad Musikterapi, där stor vikt läggs på relation och interaktion, BMT – Beteendeorienterad Musikterapi, samt FMT- funktionsinriktad musikterapi (Bonde m fl., 2001). I Sverige finns en psykodynamisk musikterapiutbildning på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm och på Ingesunds musikhögskola. På Musikterapiinstitutet i Uppsala kan man utbilda sig till funktionsinriktad musikterapeut (FMS - förbundet för musikterapi, 2009).

I Sverige finns också fristående kurser på högskolenivå. Musik och drama med terapeutisk inriktning (1-8 hp) samt fördjupningskursen Musik och drama med terapeutisk inriktning (9-16 hp) som riktar sig, bland annat, till verksamma musiker och till vårdpersonal. Dessa kurser kan ge en grund för psykiatrisjuksköterskan vad gäller kunskaper i bland annat musikaliska interventioner ur ett omvårdnadsperspektiv (Malmö Musikhögskola, 2009).

## **Musikens fysiska och psykiska påverkan på människan**

Kommunikation handlar bland annat om människans medvetande och hur vi sänder, mottar och tolkar meddelande från andra människor och kulturer. Musik är delvis ett universellt sätt att kommunicera individer emellan och musiken påverkar vårt medvetande på ett specifikt och till synes livsnödvärdigt sätt (Kaiser, 2004).

I en studie av Tervaniemi et al (2006), användes magnetresonans för att se hur ljud, det vill säga i det här fallet musik och tal, påverkade hjärnan. Man kunde se att temporal- och frontalloben ”kodar” tal och musik på ett varierat sätt och att små variationer i tonhöjd och duration påverkade strukturer i bland annat thalamus. Thalamus är en struktur i subcortex som fungerar som omkopplingsstation för bland annat inkommande och utgående sensoriska

nervbanor. Här görs en första preliminär sortering av inkommande sensorisk information. Thalamus är också en omkopplingsstation för trafik mellan hjärnans olika delar (Sonnby-Borgström, 2005; Bjålie et al, 1998).

Koelsch (2009) beskriver hur man inom neurovetenskaplig musikforskning speciellt inriktat sig på följande fem områden: Uppmärksamhet: Musiken kan fånga intresse och distrahera från negativa upplevelser, t ex smärta, oro, ledsenhet, ångest och även tinnitus. Känslor och stressreaktioner: Musiken påverkar aktiviteter i limbiska och paralimbiska strukturer, såsom amygdala och hippocampus i hjärnan, samt det autonoma nervsystemet och det neuroendokrina systemet. Samtliga dessa strukturer och system påverkar och är påverkade av olika känslouttryck och stressreaktioner (a.a.). Kognitiv reglering: Detta innefattar minnesprocesser som är relaterade till musik, t ex lagring, kodning och avkodning av musik, samt musik som är associerad till olika händelser (a.a.). Beteendemodifiering: Detta innebär bland annat hur musiken framkallar och påverkar olika beteende. Sannolikt föreligger ett samband mellan både den kognitiva och den emotionella sidan av musikupplevelsen och beteendet (a.a.)

Slutligen diskuterar Koelsch (2009) kring kommunikation, socialisation och musik. En del av musikens syfte är att främja kommunikationen mellan människor. I ett musikterapeutiskt och socialt sammanhang kan människor mötas i en ickeverbal och preverbal kommunikation (a.a.).

Ruud (2001) visar på musikens olika betydelse för människan och menar att den är både subkulturellt, kulturellt och universellt betingad. Individen placerar musiken i ett sammanhang där minnen och känslor från tidigare lyssnande eller musicerande återupplevs. Varje lyssnande på samma musikstycke kan också upplevas olika beroende på tid, sinnesstämning och miljö (a.a.). Ruud menar att man bör visa djup respekt för den enskildes musiksmak och att man bör avstå från att komma med förslag med vad människor generellt skall lyssna på. Olika musik kan av en individ upplevas som avslappnande och rofylld, medan en annan kan uppleva samma musik som stressande eller påträngande. Ruud menar också att man bör vara försiktig med att alltför mycket prata om en universell musikupplevelse (a.a.).

Musikforskare anser att musik är ett användbart redskap för att främja kommunikation och interaktion hos individer som av olika anledningar saknar eller har svårigheter med verbalt språk och/eller kroppsspråk (Wigram & Gold, 2005; Gold et al, 2006; Bonde et al, 2001; Bruscia, 1998). Man har funnit att musiken är effektiv och användbar för en rad olika klientgrupper såsom personer med psykiska eller fysiska funktionshinder med till exempel interaktionsproblem. Musikalisk interaktion beskrivs ibland som en sorts ickeverbalt och preverbalt språk som ger möjlighet till beröring på en mer emotionellt relationsorienterad nivå än det talade ordet (a a). Genom den musikaliska interaktionen och kommunikationen kan sjuksköterskan och patienten gemensamt mötas i ett sammanhang där patient- och sjuksköterskeroll delvis är underordnade interaktionen i sig.

### **Musikinterventioner i omvårdnad**

Enligt den amerikanske musikforskaren Bruscia (1998) kan musik utövas inom bland annat följande områden i terapeutiskt/pedagogiskt syfte:

Utbildning, beteendemodifiering, psykoterapeutiskt arbete, rådgivning, socialpedagogiskt arbete, handledning, medicinskt arbete, healing, rekreation/rehabilitering/habilitering, i samarbete med andra estetiska former såsom bild, drama mm.

Bruscia tänker sig att dessa områden kan ha olika nivåer i utövandet och han beskriver fyra specifika interventionsnivåer, där nivån anger musikinterventionens betydelse och det kliniska ansvaret i sammanhanget:

1. Kompletterande nivå (eng. auxiliary): All funktionell användning av musik i icke-terapeutiskt syfte. Musicerande för ”att ha roligt”, för att lära sig något nytt, t ex notskrift, hantera ett instrument, samt för en social gemenskap mm.

2. Förstärkande nivå (eng. augmentative): Varje praxis där musik används för att förbättra/förstärka behandlingen av andra behandlingsformer, samt som stödjande bidrag till individens överordnade behandlingsplan, t ex förbättring/förstärkning av interaktion och kommunikation.

3. Intensiv nivå (eng. intensive): Varje tillämpning där musikterapi har en central och oberoende roll, med formulering av primära mål i behandlingsplanen och som till följd av detta leder till markanta skillnader i individens nuvarande situation.

4. Primär nivå (eng. primary): Varje praxis där musikterapi har en avgörande och framträdande roll för att tillgodose individens primära terapeutiska behov och där musikterapibehandlingen medför en omfattande förändring i individens liv (a a).

Enligt författaren till föreliggande studie skall psykiatrisjuksköterskans musikinterventioner i omvårdnaden företrädesvis handla om den kompletterande och/eller förstärkande nivån enligt definition ovan, då psykiatrisjuksköterskan främst är ansvarig för den specifika psykiatriska omvårdnaden. Musikinterventionerna är då ett redskap i den psykiatriska omvårdnaden för att främja interaktion/kommunikation, hälsa och välbefinnande. Den norske musikterapeuten och forskaren Ruud (2001) menar att det är viktigt att personal inom vården vågar och får använda sin erfarenhet av musik i sitt dagliga arbete även om man inte är utbildad musikterapeut. Att vara ”tillräckligt bra”, enligt Ruud, behöver inte vara mer än att man använder ett instrument där man kanske bara kan ett fåtal ackord eller att sjunga några sånger tillsammans med patienterna (a.a.).

Nilsson (2008) har i sin omvårdnadsforskning konstaterat att musik som omvårdnad är ett användbart redskap för att skapa distraktion från stressande ljud i vårdmiljön, ge något att fylla tankarna med och ge något välkänt i en ovan miljö. Musiken kan också skapa en avkopplande känsla som kan stimulera eller öka graden av fysisk och psykisk avslappning och välbefinnande för patienten (a a).

Musikens olika genre och dess olika dynamik, rytmik, klangbild och tempo är några faktorer som kan påverka individen både fysiologiskt och psykologiskt och framkalla olika känslor och associationer som både kan vara individuella och universella.

## TEORETISK REFERENSRAM

De teoretiska referenserna i föreliggande studie utgår från den medicinske sociologen Antonovsky teori om Salutogenes - Hälsans ursprung (2005), omvårdnadsteoretikern Leiningers transkulturella teori (Leininger & Reynolds, 1995), omvårdnadsteoretikern Travelbees interaktionistiska teori enligt Jahren Kristoffersen (1998). Jahren Kristoffersen beskriver också Fawcetts fyra övergripande metaparadigm. Dessa paradig är: Människa, hälsa, omvårdnad och miljö/omgivning. Inom dessa metaparadigm finns faktorer som belyses speciellt i studien och beskrivs nedan utifrån studiens syfte och frågeställningar.

### Omvårdnad

#### *Psykiatrisk omvårdnad – en mellanmänsklig relation*

Svensk Sjuksköterskeförening – SSF (2005) formulerar psykiatrisk omvårdnad enligt följande:

”Omvårdnaden bygger på en vetenskaplig teoribildning och består av två integrerade delar, uppgiften som utförs och relationen inom vilken den utförs/.../ Relationer upprättas och vidmakthålls genom samspel och kommunikation/.../ Omvårdnad inom psykiatrisk vård kan innebära insatser som syftar till att hjälpa vårdtagaren att hantera känslor av meningslöshet, stärka känslan av att ha kontroll över sitt liv och att utveckla strategier att hantera sjukdomen och dess konsekvenser, samt att formulera rimliga livsmål och ge stöd att uppnå egen utveckling” (a a.).

Omvårdnadsteoretikern Leininger har, för att hjälpa sjuksköterskor i omvårdnadsarbetet, formulerat den så kallade soluppgångsmodellen (Sunrise Model). I denna belyser hon komponenter och begreppsområden som man måste ta hänsyn till för att en fullständig, holistisk och heltäckande omvårdnad skall kunna bedrivas. Leininger menar, utifrån ett transkulturellt perspektiv, att olika kulturer uppfattar och känner, samt utövar omsorg på olika sätt. Samtidigt är vissa delar av omsorgen gemensam i alla kulturer (Leininger & Reynolds, 1995).

Travelbee, inriktar sig, enligt Jahren-Kristoffersen (1998), främst på den mellanmänskliga dimensionen i omvårdnaden. Hon menar att sjuksköterskan använder sig själv terapeutiskt i sitt möte med en individ eller en familj, för att hjälpa dem att förebygga eller hantera sjukdom och lidande, samt finna en mening i dessa erfarenheter. I relationen mellan sjuksköterska och patient kan mötet dem emellan bara bestå av personer och inte roller (a.a.).

Arvidsson och Skärsäter (2006) refererar till WHO (världshälsoorganisationen) som definierar hälsofrämjande som processer som gör det möjligt för människor att förbättra hälsan och få en ökad kontroll över hälsan och viktiga begrepp i sammanhanget är bland annat jämlikhet, partnerskap, samarbete, delaktighet, självbestämmande. Fokus bör vara på ett hälsofrämjande salutogent perspektiv som omfattar både individen och sammanhanget (a.a.).

## **Människa, Hälsa och Miljö**

### *Salutogenes – Hälsans ursprung*

Antonovsky (2005) formulerade sin teori om hälsans ursprung (salutogenes) utifrån sin forskning om varför vissa människor trots svåra livshändelser och stor stress, verkade uppleva hälsa medan andra med likartade upplevelser inte gjorde det. Han fann bland annat att upplevelsen av hälsa består av ett kontinuum mellan ohälsa och hälsa och var man befinner sig på detta kontinuum är beroende av olika faktorer. Faktorer som gör att människor upplever hälsa, trots frånvaro av möjlighet att helt påverka sitt liv, är känslan av sammanhang – KASAM, samt de generella motståndsresurserna (GMR) individen förfogar över .

Antonovsky definierar, utifrån de i KASAM ingående centrala komponenterna 1. Begriplighet, 2. Hanterbarhet och 3. Meningsfullhet, enligt följande:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.”(Antonovsky, 2005, sid 46).

### *Hälsa och välbefinnande*

Antonovsky (2005) diskuterar kring sambandet mellan hälsa, känsla av sammanhang - KASAM och välbefinnande. Han menar att, med största sannolikhet, förhållandet mellan hälsa och välbefinnande är ömsesidigt och att KASAM ingår i denna ömsesidighet. Välbefinnande kan specificeras på två olika abstraktionsnivåer. Det är å ena sidan en global upplevelse av till exempel lycka, livstillfredsställelse, livsmod och positiva och negativa känslor, å andra sidan upplevelsen av sitt sätt att fungera, som på ett mer direkt sätt är relaterat till KASAM (a.a.).

Travelbee definierar, enligt Jahren-Kristoffersen (1998) hälsa som en subjektiv upplevelse och menar att den är central i omvårdnadssammanhang. Hon menar också att subjektiv hälsa är individuellt utifrån den enskildes bedömning av sin psykiska, emotionella och andliga status. En människa kan uppleva hälsa trots sjukdom och omvänt kan en människa uppleva ohälsa trots frånvaro av sjukdom (a.a.)

Leininger och Reynolds (1995) menar att, upplevelsen av hälsa och välbefinnande påverkas av många olika faktorer och att varje individ har rätt till förståelse för sin sociokulturella bakgrund. Leininger fann i sin transkulturella forskning att välbefinnande och hälsa är nära besläktade och används ibland synonymt. Leininger definierar hälsa:

”...som ett tillstånd av välbefinnande som är kulturspecifikt definierad, värderad och praktiserad och som avspeglas i individers (eller grupper) förmåga att utföra sina dagliga rollaktiviteter i form av en livsstil som är kulturspecifikt formulerad, fördelaktig och organiserad” (Leininger & Reynolds, 1995, sid 78).

### *Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*

Travelbee diskuterar, enligt kring individens förmåga att hantera lidande, och hur denne reagerar på lidande (Jahren Kristoffersen, 1998). Hon delar in reaktionerna i två huvudkategorier: ”varför just jag?” och ”varför inte jag?” Hon menar, utifrån dessa reaktioner, att individer har olika sätt att hantera och bemästra tillvaron och den naturliga del av mänskligt liv som innebär lidande och sårbarhet. De individer som reagerar med ”varför inte jag?” accepterar på ett sätt det som sker. Dessa människor kan i lidandet finna en utgångspunkt för något meningsfullt, till exempel personligt växande. Mening är en subjektiv faktor som varje människa själv måste finna fram till och är beroende av den personliga uppfattningen av situationen (a.a.)

Antonovsky (2005) fann i sin forskning att det är i svåra livshändelser människans tillgängliga resurser av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet blir tydliga. Begripligheten syftar på, enligt Antonovsky, i vilken utsträckning man upplever olika stimuli som förnuftsmässigt gripbara, strukturerade och sammanhängande. Människan kan då uppleva att framtida händelser i livet kan vara förutsägbara, går att ordna och förklara.

Enligt Antonovsky (2005) kan hanterbarheten av stressande livshändelser bero på i vilken grad man upplever att man har de resurser (generella motståndsresurser - GMR) till förfogande som behövs, t ex egna strategier, familj, vänner, Gud, läkare, m.m. (a.a.). Att hantera svårigheter med hjälp av olika musikcopingstrategier kan vara en annan resurs. Sjuksköterskan kan också vara en resurs för att hjälpa individ och familj att hantera sjukdom och lidande.

För psykiatrikern och professorn Frankl är, enligt Jahren Kristoffersen (1998), begreppet mening centralt. Människans sökande efter mening i livet är grundläggande för att förstå hälsa och sjukdom. Antonovsky (2005) blev delvis påverkad av Frankls meningsbegrepp och fann i sin forskning att de som har ett högt KASAM upplever i större utsträckning att livet är meningsfullt och att svåra krav då är utmaningar som är värda investering och engagemang (a.a.).

Avsikten med föreliggande systematiska litteraturstudie är att redogöra för evidensbaserad kunskap om musikens inverkan på psykisk hälsa och välbefinnande hos barn, ungdomar och unga vuxna, samt visa på hur kunskapen kan appliceras i psykiatriskt omvårdnadsarbete.

## **SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

### **Syfte**

Syftet med föreliggande systematiska litteraturstudie är att redogöra för hur musiken kan inverka på psykisk hälsa och välbefinnande hos unga människor, hur musiken påverkar människan fysiskt och psykiskt, samt om musiken kan hjälpa individen att identifiera, reglera och uttrycka känslor.

## Frågeställningar

- Vad vet man om människans fysiska och psykiska påverkan av musik?
- Kan musik hjälpa individen att identifiera, reglera och uttrycka känslor?
- Kan musik främja psykisk hälsa och välbefinnande?

## METOD

### Systematisk litteraturstudie

Genom en systematisk litteraturstudie har en sammanställning och analys gjorts av evidensbaserad forskning. Totalt 13 artiklar ingår i litteraturstudien. Forskning om musik och barn, ungdomar och unga vuxna har sammanställts utifrån studiens syfte och frågeställningar samt teoretiskt ramverk. Författaren till föreliggande studie har analyserat den musikaliska interventionsnivån i studierna utifrån Bruscias nivåer (1997) se sid 8, och detta redovisas i artikelmatrisen (bilaga 3). I en del av studierna har inga direkta interventioner gjorts, dessa har placerats i nivå ett (a.a.).

Forskningsresultat söktes mellan åren 1995 och 2010 via Malmö Högskola i SAMSÖK medicin/omvårdnad som innehåller databaserna: Academic Search Elite (EBSCO), BioMed Central, PubMed, Science Direkt, PsycINFO, Science Citation Index, CINAHL, Cochrane, samt SAMSÖK metasearch, där man kan söka på respektive ovanstående databaser, samt via Lunds Universitetsbibliotek, artikelsökning: ELIN - Electronic Library Information Navigator, samt Google Scholar via Malmö Högskola. Sökningar har, förutom på sökord, också gjorts efter referenser i andra artiklar (Sökning på namn och titel på Google scholar: Heaton, Hermelin & Pring; Baker & Bar; Tarrant, North & Hargreaves, totalt tre artiklar). Samtliga artiklar behölls till studien, se artikelmatris, bilaga 3). Resultatet av sökningarna redovisas i separat tabell, ”Databassökning” (bilaga 1).

Följande sökord användes i olika konstellationer: *Nursing, psychiatry, music, therapy, adolescents, children, anxiety, emotions, intercultural, depressions, sense of coherence, salutogenes, transcultural, coping, cross-cultural.*

Artiklarna skulle vara på svenska, engelska eller tyska, samt skulle i möjligaste mån ge ett interkulturellt perspektiv med artiklar från skilda länder. En artikel på tyska hittades men exkluderades på grund av åldern på deltagarna i studien (äldre vuxna). En modifierad form av artikelpresentation enligt Forsberg och Wengström (2008) har gjorts (bilaga 2) och artiklarna har sorterats utifrån ansats och design.

Studierna har därefter granskats och kvalitetsbedömts utifrån ”protokoll för kvalitetsbedömning av artiklar, bilaga F, G och H” samt kriterier för kvalitetsbedömning, enligt Willman et al (2006). Kvalitetsbedömning enligt Forsberg och Wengström (kap 6, 2008) har också gjorts. Artiklarnas kvalitet har därefter klassificerats utifrån tre kvalitetsnivåer: Hög, medel och låg kvalitet. Endast artiklar med medel och hög kvalitet har inkluderats i studien. Artiklar med låg kvalitet samt artiklar som inte motsvarade föreliggande studies syfte och frågeställningar har exkluderats från studien. En sammanställning av de kvarvarande granskade artiklarna har därefter gjorts enligt en modifierad form av

”Sammanställning av artiklar” enligt Forsberg och Wengström (s 164, 2008) (Artikelmatris, bilaga 3).

### **Avgränsningar**

Inklusionskriterier: Studien omfattar i första hand forskning om barn, ungdomar (10-17 år) och unga vuxna (18 – 25 år) där musik används som intervention eller copingstrategi för att främja hälsa och välbefinnande och för att identifiera, uttrycka och hantera känslor, såväl enskilt som i grupp. Studier rörande musikens påverkan på biologiska och fysiologiska reaktioner ingår också. Forskningen omfattar publicerade kvantitativa och kvalitativa studier, systematiska litteraturstudier, allmänna litteraturstudier, samt metaanalyser mellan åren 1995 och 2010. Artiklar på svenska och engelska har inkluderats i studien.

Exklusionskriterier: Studier innan 1995 samt musikinterventioner inom somatisk vård.

### **Definitioner**

Definition av musikterapi, känsla, emotion och affekt, samt psykisk hälsa, se bakgrund och teoretiskt ramverk. Psykisk ohälsa kan definieras som en upplevelse av psykiskt lidande som inte nödvändigtvis behöver innebära en psykiatrisk diagnos men ändå medför störningar i det dagliga livet. Psykisk ohälsa innebär också ett samlingsnamn för alla former och nivåer av psykiska sjukdomar och störningar samt upplevelser av dessa (Arvidsson & Skärsäter, 2006).

### **Etiska aspekter**

En genomgång av etiska överväganden i respektive artikel har gjorts för att utvärdera om hänsyn tagits till de riktlinjer som formulerat i Helsingforsdeklarationen (WMA – The World Medical Association, 2008). Dessa innehåller bland annat de grundläggande principerna: att göra nytta och inte skada (principle beneficence) respekt för människans värdighet och autonomi (principle of respect for human dignity) samt rättvisepincipen (principle of justice). Artiklarnas etiska aspekter har också bedöms utifrån ICN:s (International Council of Nursing) etiska riktlinjer för sjuksköterskor; att främja hälsa, att förebygga sjukdom, att återställa hälsa, samt att lindra lidande (SSF -Svensk sjuksköterskeförening, 2007; Polit, Beck & Hungler, 2001; WMA, 2008).

## **RESULTAT**

De studier som inkluderats i föreliggande systematiska litteraturstudie har analyserats och grupperats under nedanstående rubriker. Varje artikel har analyserats för att olika huvudtema skulle kunna identifieras. Dessa teman finns noterade i artikelmatrisen, bilaga 3. Gruppering gjordes sedan utifrån syfte och vilket eller vilka av de frågeställningar de främst kunde ge svar på.

### **Fysisk och psykisk påverkan av musik**

Människans känslomässiga reaktion på musik kan mätas både subjektivt med hjälp av olika självskattningar och objektivt via blodflödes- och syrenivåberoende signaler i hjärnan, via blodtryck, puls med flera parametrar. I en allmän litteraturstudie av den tyske musikforskaren Koelsch (2010) refereras till studier som pekar på att amygdala (sv. mandelkärnan), som är en struktur i limbiska systemet i hjärnan, är involverad i den emotionella responsen på musik. Musik har

också visat sig påverka aktiviteten i bl. a hippocampus (sv. sjöhästen) som också är en struktur i limbiska systemet (a.a.).

Behaglig och glädjefylld musik och negativ, dissonant musik påverkar hjärnan på skilda ställen och på skilda sätt. Blodflödes- och syrenivåberoende signaler (eng. BOLD – Blood-oxygen-level-dependent signals) har enligt Koelsch (2010) i studier visat sig öka i t ex amygdala och hippocampus under påverkan av dissonant musik, medan konsonant (”ren”, välklingande) musik leder till det motsatta. Ökad aktivitet i amygdala kan ses även vid musik som väcker känslor av rädsla. Det tycks som om olika delar av amygdala reagerar på olika musikstimuli, dvs. olika känslor visar reaktioner i skilda delar av amygdala. Behaglig musik ökar däremot aktiviteten i bland annat NAc (nucleus accumbens) med flera strukturer. Visuella stimuli med samma känslolag som den musik som spelas kan också förstärka reaktionerna. (a.a.)

Koelsch (2010) refererar också till olika studier som visar att när en individ lyssnar på behaglig musik, aktiveras vissa hjärnstrukturer som är involverade i glädje och belöningsupplevelse. Undersökningar visar på en ökad dopaminaktivitet bland annat i NAc. NAc får i sin tur input från limbiska strukturer som amygdala (vrede, rädsla, mm) och hippocampus (minne, inläring, m.m.). Hippocampus som bland annat är involverad i emotionella processer påverkas vid depression både funktionellt och strukturellt. Hippocampus är känslig för emotionell stress och minskar i volym vid kronisk stress som till exempel PTSD (posttraumatisk stressyndrom), sexuella övergrepp i barndomen och vid depression. Både autonoma och hormonella aktiviteter påverkas vid depression, stress och ångest. Musikens effekt har därför väckt intresse även i dessa sammanhang (a.a.).

Koelsch (2010) menar att det är möjligt att musikerterapi med deprimerade patienter och patienter med PTSD har positiv effekt på nybildning av neuron i hippocampus, men att det fortfarande är en öppen fråga. Det är också sannolikt att musiken påverkar människor, via det autonoma nervsystemet, det endokrina systemet och immunsystemet, positivt vid stress, depression, ångest m.m. Fler studier behövs för att bekräfta detta. Mer forskning behövs också för att finna den musik som passar bäst för att stimulera specifika limbiska och paralimbiska hjärnstrukturer. Koelsch menar i detta sammanhang att man, vid valet av musik, också skall ta hänsyn till individuella erfarenheter och preferenser (a.a.).

Olika känslor kan väckas och förmedlas genom musik. I en studie av Lundqvist et al (2009) lät man 32 unga vuxna lyssna på två nykomponerade musikstycken (en glad och en sorgsen melodi) som båda sjöngs av en manlig sångare respektive en kvinnlig. I studien ville man undersöka sambandet mellan en individs upplevelse av musik, hur musiken speglas i ansiktsuttrycket samt det autonoma fysiologiska svaret på musiken. Man mätte elektrisk aktivitet i ansiktet med F-EMG (Facial Electromyography) för att bedöma ansiktsuttrycket. Hjärtfrekvens mättes i en fingertopp med PPG (Photoplethysmograph) samt hudstatus och fingertemperatur mättes. Deltagarna fick göra en självskattning av musikupplevelsen med hjälp av Different Emotions Scale där känslorna ledsenhet, ilska, rädsla, förvåning, glädje och intresse skattades (a.a.).

Resultatet visade att musik med ett sorgset budskap genererade sorgsna känslor och glad musik genererade mer glädje. Däremot kunde man inte visa på övriga

känslors samband med de olika musikstyckena. De fysiologiska mätningarna visade på en ökad facial aktivitet i början av musikstycket och en minskad i slutet oavsett om musiken var sorgsen eller glad. Ledsen musik inducerade större skillnad i fingertemperaturen än glad musik, men båda ledde till en ökning i slutet av lyssnandet (a.a.).

### **Musik som redskap för att identifiera, reglera och uttrycka känslor**

Det finns olika anledningar till varför en individ lyssnar på musik och detta kan skifta över tid och rum. I en kvantitativ studie av Tarrant, North och Hargreaves (2000) på 245 amerikanska och engelska ungdomar uppgavs att en viktig anledning till att man lyssnade på musik var för att bland annat kunna uttrycka sina känslor, reglera känslor och lindra tristess (a.a.). Valet av musik påverkas av ungdomens personlighet och det sociala sammanhanget, det vill säga kompisar, familj, skola mm. Ibland väljer den unge den musikstil som det förväntas av honom/henne på grund av grupptillhörighet. Musiksmaken är dock ofta individuell (Miranda & Claes, 2009).

I en kvalitativ studie av de finska forskarna Saarikallio och Erkkilä (2007) djupintervjuades åtta ungdomar i två grupper där deltagarna var 14 respektive 17 år. Syftet var att klargöra hur ungdomar använder musik som stämningsreglerande strategi. Undersökningen resulterade i en teoretisk modell om stämningsreglering med hjälp av musik hos ungdomar. De främsta målen med reglering med hjälp av musik var att kontrollera stämningsläget och att må bra. Negativa känslor kunde tillfälligt förstärkas av självvald musik som speglade känsloläget. Musiken hjälpte emellertid ungdomarna att bli av med sina negativa känslor och fick dem att må bättre. Stämningsregleringen var en process där personliga stämningsrelaterade behov av olika musikaktiviteter hjälpte till att reglera stämningsläget på ett tillfredsställande sätt. Personliga behov styrde valet av musik och baserades ofta på den unges stämningsläge, attityd, aktivitet och om han/hon var i sällskap med andra människor. Alla typer av musikaktiviteter passade enligt studien för stämningsreglering, men musikaktiviteten måste vara frivillig och musik och volym skulle vara självvald. Musiken skulle också passa stämningsläget som rådde i stunden, dvs. olika musik för olika stämningsläge. Ungdomars tolkning av musiken styrdes av tidigare erfarenhet och situationer och nuvarande känslor, men musikens tvetydighet gjorde det möjligt att använda samma musik för att tillfredsställa olika känslomässiga behov (a.a.).

Musikaliska aktiviteter verkade kunna reglera åtminstone tre beståndsdelar i den subjektiva upplevelsen:

- Förstärka positiva känslor och att hjälpa till med att ta bort negativa känslor.
- Reglera upplevelsen av intensiteten i affekten.
- Hjälpa till att skilja olika känslor och tankar ifrån varandra.

Några musikstrategier som reglerar stämningsläget framkom på följande teman: underhållning, pånyttfödelse, stark upplevelse, avledande, mentalt arbete och lindring. Musiken inspirerade också till fysisk aktivitet som dans.

Hög volym kunde ge en upplevelse av att känna sig kroppsligt stark.

Musik kunde också ses som ett sätt att reglera emotionella beteendetryck.

Författarnas slutsats är bland annat att musik är en mångsidig strategi för reglering

av känslor och ger ungdomen en möjlighet att återställa och öka välbefinnandet (a.a.)

I en studie av Tarrant, North och Hargreaves (2000) undersökte man varför ungdomar lyssnade på musik. Man ville också se om det fanns likheter mellan olika länder i väst, i det här fallet USA och Storbritannien. Det ingick 245 ungdomar (medelålder: ca 15 år) i studien. Ett flertal anledningar till varför man lyssnade på musik framkom. Ungdomarna lyssnade i genomsnitt på musik 2,25 timmar per dag. Det vanligaste (68 %) var att man lyssnade på musik antingen med kompisar eller för sig själv. 27 % lyssnade i huvudsak själva. 3,7 % rapporterade att de lyssnade företrädesvis med kompisar (a.a.).

Ungdomarna fick ange varför de lyssnade på musik. Tre olika huvudteman framkom:

- Självförverkligande (identitet, att vara kreativ och fantasifull, att kunna uttrycka känslor).
- Tillgodose emotionella behov (känsloreglering, glädje av musiken, lindra tristess, hjälp genom en svår tid, för att lindra spänning och stress).
- Tillgodose sociala behov (bli populär hos andra, att göra kompisar nöjda, reducera ensamhet) (a.a.).

Studien visar också på att musiken kan ha olika syften och värden beroende på användningsområde och olika sociala kontexter. Att ”lyssna ensam på musik” var t ex korrelerat till ”att tillgodose känslomässiga behov” och ökad avslappning. Författarnas slutsats var att ungdomar lyssnar på musik för att i huvudsak tillfredsställa sociala och emotionella behov. Författarna menar att studiens resultat begränsas av att den endast är gjord på engelska och amerikanska ungdomar. Fler studier behövs för att kunna generalisera resultatet på andra västerländska ungdomar. Studier behövs också från andra kulturer (a.a.).

Individer med en autismspektrumstörning har ofta svårt att förstå hur andra människor tänker och känner (theory of mind). I en studie av Heaton, Hermelin och Bring (1999) fann man att barn och ungdomar med autism hade förmåga att höra skillnad på olika melodier och matcha schematiska ansikten (glatt eller ledset uttryck) med musikens känslolag dvs. ”ledset” eller ”glatt”. Melodierna var nykomponerade och bestod av två varianter vardera, dvs. harmoniserad moll eller durtonart och durmelodi eller mollmelodi. Resultatet var signifikant ( $p < 0,001$ ) över slumpen. Vid analys fann man också en signifikant ( $p < 0,006$ ) högre samstämmighet vid de melodier som var harmoniserade (med ackord) i jämförelse med endast melodislingor. Däremot fanns det inte signifikant skillnad vad gällde moll/dur. Det förelåg inte heller någon signifikant skillnad mellan de barn som hade en diagnos (autism/asperger) och de två kontrollgrupperna där barnen inte hade en autismspektrumstörning (a.a.). Författarna drar som slutsats att det inte finns någon anledning att tro att inte en person med autism skulle kunna ha förmåga att uppskatta känslomässiga uttryck i musikaliskt språk (a.a.).

En del unga människor som har svårigheter att uttrycka och hantera sina känslor kan reagera med aggressionsutbrott. I en sydkoreansk pilotstudie av Choi, Lee och Lim (2007) ville man utvärdera effekten av musikinterventioner hos ungdomar (medelålder: 11 år) med aggressivt beteende. Man ville också se om musikinterventionen kunde ge ett bättre självförtroende. En matchad

kontrollgrupp utan interventioner ingick i studien. I början och i slutet av studien fick föräldrar och lärare var för sig fylla i frågeformulär om barnets beteende och barnet fick svara på frågor om hur det uppfattade sig själv i allmänhet. Barnen fick tillsammans med tre professionella musikerapeuter musicera i helgrupp två ggr i veckan i 15 veckor. Man sjöng, analyserade libretton, spelade på instrument, gjorde egna instrument, samt skrev sångtexter och gjorde egen musik. Resultatet visade att det förelåg en signifikant skillnad vad gäller uppförande och aggressionsnivå hos barnen i interventionsgruppen ( $p < 0,001$ ) vid studiens slut. En signifikant skillnad fanns också när det gäller självförtroendet hos de barn som deltog i musikinterventionsprogrammet ( $p < 0,05$ ). Kontrollgruppen visade inga förändringar under denna tid. Författarna menar att resultatet pekar på att musikinterventioner kan reducera aggressivt beteende och öka självförtroendet hos barn med starka tendenser till aggressivitet, men att en större randomiserad, kontrollerad studie behövs för att bekräfta resultatet (a.a.).

Ibland förekommer ett negativt samband mellan känslor och musik. Detta uppmärksammas i en amerikansk studie av Roberts et al (1998) som undersökte om det förelåg ett samband mellan känslomässig respons på musik och ett hälsoriskbeteende hos ungdomar (t ex fuska, röka, stjäla, dricka alkohol, slåss, starta bränder mm). 45 pojkar och 81 flickor med olika etnisk bakgrund deltog i studien och åldern var mellan 11 och 21 år. Ungdomarna vårdades på två olika vårdinrättningar. Deltagarna fick välja sin favoritmusik från en lista och den emotionella responsen bedömdes med hjälp av PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule). Hälsoriskbeteende bedömdes med hjälp av 18 frågor om riskbeteende. Resultatet visade att ett riskfyllt beteende var korrelerat med intensiteten på den totala emotionella responsen på musiken. Detta gällde både negativa och positiva känslor. Ett riskfyllt beteende stod i positiv korrelation med ålder hos individen. Stark negativ emotionell respons på musik var korrelerat till en bakgrundshistoria med riskbeteende, speciellt bland vita och de som hade rock/heavy metal som favoritkategori. Man fann inget signifikant samband mellan kön, etnicitet, musikpreferenser och ett riskfyllt beteende. Man fann inte heller någon skillnad mellan kön, etnicitet eller musikpreferens och den emotionella responsen på musik. Författarnas slutsats var att individer som upplever starka känslor vid musiklyssnande löper en ökad risk att delta i någon form av riskfyllt beteende. Den känslomässiga och beteendemässiga responsen på musiken hade också med att göra med vilken personlighet ungdomen hade (a.a.).

Även andra studier visar på att ett samband kan finnas mellan viss musik, personlighet, negativa känslor och ett hälsoriskbeteende. Men även positiva känslor och stämningsreglering med hjälp av musik beskrivs. I en allmän litteraturstudie av Baker och Bor (2008) framkom bland annat att musik kan vara ett redskap hos unga människor för att reglera känslor genom att tillfälligt fly från tankar och känslor och ett redskap för att frigöra känslor, ångest, energi eller ilska. Musiken kan spegla den unges identitet, självkänsla och hjälpa till att skapa kompisrelationer. Baker och Bor refererar till studier i USA och Canada där man undersökt sambandet mellan musiksmak och personlighetsdrag. Det visade sig att ungdomar som föredrog heavy metal musik visade på personlighetsdrag som bestämd och aggressiv, likgiltig inför andra, lynnig, pessimistisk, och att individer med dessa personlighetsdrag löpte en större risk att agera impulsivt. Viss forskning visade på ett samband mellan lyssnandet på heavy metal och en positiv förändring i känslorna och korrelerade inte med ökad suicidrisk. Annan forskning visade på ett samband mellan rock/metal och suicidtankar, självskador,

depression, användandet av droger och ungdomsbrottslighet. De ungdomar som föredrog popmusik visade på personlighetsdrag som överdrivet ansvarsfull, rollmedveten och konform mm. Forskning om heavy metal musik visar på motsägelsefulla resultat vad gäller sambandet med självsador och självmord. Viss forskning visar på en ökad risk mellan lyssnande på heavy metal och depression, självsador, suicidtankar, användandet av droger och brottslighet, medan annan forskning visade på en positiv förändring i känslorna och inget samband med ökad suicidrisk (a.a.).

### **Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande**

Musik anses vara ett effektivt redskap för att bland annat främja hälsa och välbefinnande. Gold et al (2004) gjorde en metaanalys av elva studier om musikerapi med barn och ungdomar med psykisk ohälsa. Syftet var att undersöka den totala effekten av musikerapi samt om effekten påverkades av vilken typ av psykisk sjukdom eller funktionshinder ungdomen hade, vilken ålder de hade, samt om inriktningen på musikerapi påverkade effekten. De olika studierna var gjorda i USA, Österrike, Tyskland och Storbritannien. Resultatet visade att musikerapi hade bäst effekt för individer med en blandad diagnos (mer än en psykiatrisk diagnos) ( $d = 0.82$ ). Medelstor till stor effekt ( $d = 0.62, 0.78$ ) kunde också ses hos de individer som hade utvecklings- eller uppförandeproblem (t ex psykisk utvecklingsstörning, svårigheter att uttrycka/reglera känslor). Effekten var inte lika stor hos de individer som hade emotionella problem (t ex affektiva sjukdomar) ( $d = 0.16$ ) I princip samma effekt av musikerapi uppnåddes hos både barn ( $d = 0.54$ ) och ungdomar ( $d = 0.64$ ).

Observerbara förändringar vad gällde barnets/ungdomens uppförande ( $d=0.76$ ) och utveckling ( $d = 0.96$ ) var större än subjektiva upplevelser t.ex. självuppfattning ( $d=0.46$ ) och social kompetens ( $d=- 0.17$ ). Musikerapi som förenar idéer från olika håll visade den största effekten ( $d=0.89$ ). Författarnas slutsats var att musikerapi är en effektiv intervention för barn och ungdomar med psykopatologi. Musikerapi rekommenderas i kliniskt sammanhang och har signifikant effekt vid psykisk ohälsa. Metaanalysens kvalitet påverkas, enligt författarna, av kvaliteten på de ingående studierna. På grund av litet antal studier som behandlade frågeställningen var man tvungen att sänka kraven på inklusionskriterierna för att metaanalysen skulle anses som heltäckande (a.a.).

Sömnstörningar är en riskfaktor för att utveckla annan psykisk ohälsa och vanlig i samband med olika psykiatriska sjukdomar. I en randomiserad kontrollerad studie på 95 ungerska studenter med sömnstörning undersökte man hur musik kunde påverka insomning och sömnkvalitet (Harmat, Takáec & Bódizs, 2007). Man undersökte också hur depressionsnivån påverkades. I en av de två matchande kontrollgrupperna fick deltagarna lyssna på talbok med olika noveller vid sänggåendet. Den andra kontrollgruppen erhöll inga interventioner. Studenterna i musikinterventionsgruppen fick lyssna på speciellt utvald klassisk musik med lugn dynamik och en puls på 60-80 slag/min, varje kväll i tre veckor. Det visade sig att sömnkvaliteten signifikant ökade hos musikgruppen ( $p < 0,001$ ) och att musiken hade en kumulativ effekt på sömnkvaliteten. Deltagarna rapporterade förhöjd subjektiv sömnkvalitet, kortare insomningstid, längre sömnperiod, mindre sömnstörningar och mindre dysfunktion under dagtid. Även de depressiva symtomen sjönk signifikant ( $p < 0,001$ ) hos studenterna i försöksgruppen. Resultatet visade på signifikant skillnad mot de två matchande kontrollgrupperna,

vilka inte visade på signifikanta förändringar. Författarnas slutsats är att klassisk musik kan vara en användbar och avslappnande intervention vid sömnproblem. De föreslår att musik används oftare på sjukhus som omvårdnadsintervention för patienter med sömnstörningar (a.a.).

Musik kan också vara effektivt vid behandling av depression (Hendrick, Robinson & Bradley, 1999). Under åtta veckor fick en grupp 14-15 åringar som ingick i en randomiserad och kontrollerad studie, delta i musikterapi. Man hade avslappning till musik, lätt träning till musik, musik som problemlösningsstrategi eller stämningshöjare, musik för att underlätta insomning (sakta och repetitiv musik), rytmisk musik för att höja energinivån och man ritade till musik samt reflekterade över musik. Ungdomarna i kontrollgruppen deltog i kognitiv beteendeterapi, KBT. Där låg fokuset på att höja ungdomens självkänsla. Resultatet i studien visade en signifikant skillnad ( $p=0,0195$ ) hos musikterapigruppen vad gällde depressionspoäng jämfört med dem som gick i KBT. Musikterapigruppen hade en medelpoäng på 39 på BDI (30-60 poäng indikerar svår depression) när studien började. Kontrollgruppen hade en medelpoäng på 32,3 poäng. Vid slutet av studien var BDI-medelpoängen hos musikterapigruppen 13,4 och hos kontrollgruppen 17. Vid en uppföljning 6 månader senare höll effekten i sig hos musikterapigruppen. Författarna menar att gruppmusikterapi är en viktig intervention för ungdomar med depression. Man menar också att detta sätt att arbeta med deprimerade ungdomar skulle vara en självklarhet i bland annat skola och vård (a.a.).

I en amerikansk studie om hur unga studenter hanterar stress med hjälp av musik, randomiserades 56 unga män och kvinnor (medelålder 22,45 år) till fyra olika grupper. Deltagarna hade skilda etnisk bakgrund (Labbé, Schmidt & Babin, 2007). Varje grupp fick genomgå ett kognitivt hastighetstest, vilket ledde till olika stressreaktioner som bedömdes enligt självskattningsskalor (State Trait Anger Expression Inventory-2 – STAIX-2 och State Trait Anxiety Inventory Form Y – STAI-Y) och fysiologisk mätning av hjärtfrekvens, andning och hudstatus. Skilda, speciellt utvalda musikstycken från olika genre användes i de olika grupperna: I grupp ett fick deltagarna lyssna på klassisk musik (barockmusik) i tempot Largo, Andante el Adagio dvs. lugnt tempo och jämn dynamik. Stråkar var huvudsakliga instrument. Deltagarna i grupp två lyssnade på heavy metal musik med konstant högt tempo och livlig dynamik. För att texten inte skulle påverka deltagarna valde man tysk text (ingen av deltagare kunde tyska). Instrument som användes var elgitarr, elbas, trummor mm. Grupp tre fick själv välja avslappningsmusik, bland annat country music, soft jazz, rockmusik mm. I grupp fyra var interventionen tystnad (a.a.).

Resultatet visade att individer som utsattes för stress och därefter exponerades för klassisk musik eller för självvald avslappningsmusik signifikant visade på en minskning av ångest, och en ökad känsla av avslappning jämfört med dem som satt i tystnad eller lyssnade till heavy metal musik. Detta bekräftades genom självskattning och fysiologiska parametrar (samtliga värden signifikanta). De som lyssnade på heavy metal upplevde inte bara en högre nivå av ångest under lyssnandet än övriga grupper, utan ångestnivån steg dessutom ännu mer. Över tiden sjönk dock stressnivån för samtliga deltagare. Den grupp som fick välja sin musik själv visade på störst kliniska förändring vad gäller kognitiva, kroppsliga och emotionella reaktioner, även om de som lyssnade på klassisk musik också visade på signifikanta förändringar. Författarnas slutsats var att lyssna till vissa typer musikgenre som klassisk musik och självvald musik kan framkalla positiv

emotionell och kognitiv respons och reducera stresspåslag från sympatiska nervsystemet. Att lyssna på klassisk musik eller självald musik kan vara värdefulla copingstrategier vid stress, speciellt för personer som inte tycker om att sitta i tystnad under tillräckligt lång tid för att uppnå avslappning. Att själv välja musik i avslappningssyfte kan ge en ökad känsla av kontroll, menar författarna också (a.a.).

I en studie i Canada av Miranda och Claes (2009) på över fyrahundra ungdomar mellan 15 och 19 år undersökte man i vilken utsträckning ungdomars musiksmak påverkar valet av vänner. Vännerna ingick också i studien. Man ville också se viken typ av musikcopingstrategi ungdomarna använde, om vännerna hade höga poäng på depressionsskattning och hur detta påverkade depressionsnivån hos individen. Studien visade på att ungdomar använde musik för att hantera daglig stress och att problemlösningsfokuserad (problemlösningsfokuserad) musikcopingstrategi var associerad med lägre depressionsnivå hos flickor. Känslorienterad musikcopingstrategi (känslomässig och fysiologisk fokuserad) var associerad med lägre depressionsnivå hos flickor men högre hos pojkar. Flickor använder musiken för att förlösa och reglera känslor i högre grad än pojkar. Kvaliteten på den känslorienterade musikstrategin var viktigare än kvantiteten. Undvikande/oangagerande (förnekande) musikcopingstrategi var associerat med högre depressionsnivå hos flickor men inte hos pojkar (a.a.).

Att lyssna på heavy metal musik var i undersökningen associerat med en högre depressionsnivå hos flickorna i studien. Sambandet förelåg bara om kompisen hade ännu högre poäng på depressionsskattningen. Det framkom inte i studien något samband mellan dysfunktionella känsloregleringar och heavy metal musik. Författarnas slutsats är att ungdomar använder musik på olika sätt för att hantera daglig stress. Fler studier behövs i andra kulturella kontexter för att se om resultatet kan generaliseras (a.a.).

## **METODISKUSSION**

I föreliggande systematiska litteraturstudie har 13 artiklar med olika forskningsansatser valts ut; Metaanalyser; experimentella kvantitativa studier; icke-experimentella kvantitativa studier; systematiska litteraturstudier, allmänna litteraturstudier, samt kvalitativa studier. På grund av de olika ansatserna kan man därför inte säga att resultatet är entydigt, även om resultatet visar på en tendens till samstämmighet. De finns få musikstudier ur ett psykiatriskt omvårdnadsperspektiv, speciellt när det gäller unga människor, men det finns fler ur ett musikterapeutiskt perspektiv. Beroende på vilken nivå enligt Bruscia (1998), man har lagt interventionen i studierna kan man dock applicera en del av resultaten i artiklarna i ett omvårdnadssammanhang, då företrädesvis enligt nivå ett och två, men även högre nivå kan vara aktuell beroende bland annat på typ av intervention. Vissa av studierna innehåller inte direkt en musikintervention, men man har undersökt hur och av vilka orsaker individer själv använder musiken som en intervention/strategi. Dessa studier är kategoriserade till nivå ett i föreliggande studie. (a.a.).

Artikelsökningen påbörjades april 2009 och skedde via SAMSÖK, Malmö Högskola och ELIN, Lund, Google Scholar, samt metasökning via PubMed. Sökorden som användes kombinerades på olika sätt, enligt bilaga 1. Eftersom det var svårt att hitta studier med musikinterventioner i psykiatrisk omvårdnad

utvidgades sökningen med sökordet musikterapi. En sista sökstrategi var också att söka på referenser i kvantitativa eller kvalitativa artiklar som behandlade ämnet. Sökningarna ledde så småningom till att inga fler artiklar hittades som stämde in på syftet med studien, varför sökningen ansågs avslutad i mars 2010. Ingen artikel hittades som behandlade ett samband mellan KASAM, musik, och barn eller ungdomar. Tanken vid studiens början var även att kunna spegla musik ur ett interkulturellt perspektiv, vilket visade sig vara svårare än beräknat då få artiklar hittades inom andra kulturer än västerländska. En av artiklarna är från Syd-Korea, medan de övriga är från Europa, U.S.A. och Australien.

Syfte med denna studie får anses ganska smalt definierat, bland annat eftersom endast barn, ungdomar och unga vuxna innefattas i syftet. Men ämnet är av största vikt och att det endast är ett fåtal studier som gjorts inom området visar på vikten av fortsatta kvalitativa och kvantitativa studier. Artiklar som rör musikens påverkan ur ett neurofysiologiskt perspektiv har tagits med för att försöka ge en helhetsbild på samspelet mellan människa och musik. Denna helhetssträvan var också en av anledningarna till att artiklar med olika forskningsansats valdes för att på så sätt få med både fysiologiska, objektivt mätbara, samt subjektivt upplevelsemässiga aspekter. Således har de olika forskningsansatserna kompletterat varandra i det slutliga resultatet.

### **Artikelkritik**

Viktigt är i forskningssammanhang att se till urvalet av försökspersoner. När är en grupp representativ? Vid ett randomiserat och kontrollerat förfarande kommer man närmare förutsättningen att kunna generalisera ett resultat, men, upplevelsen av musik kan variera över tid och rum och kanske är det så att om man skulle göra om samma forskningsprocedur med andra försökspersoner eller med samma personer kanske man skulle komma fram till andra mätvärden?

Människans upplevelse av musik är svår att kvantifiera men kvaliteten i upplevelsen av olika former av musicerande kan bedömas utifrån individens egenrapporterade upplevelse. I studien av Lundqvist et al (2009) kombinerade författarna olika typer av mätmetoder, dels ett antal olika fysiologiska mätningar och dels en självskattning av musikupplevelsen. Kombinationen av de olika mätningarna ger en styrka till studien. Samstämmigheten i de olika metoderna vad gäller känslor som glad och ledsen var också tydlig. (a.a.).

Litteraturstudien av Koelsch (2009) är en omfattande neurofysiologisk beskrivning av människans påverkan av musik och innefattar bland annat författarens egen forskning i ämnet. Tyvärr har författaren inte angett syfte och sökmetod när det gäller de ingående referenserna, vilket till viss del sänker kvaliteten på studien, vilken dock som helhet bedöms hålla medelhög till hög kvalitet.

Miranda et als (2009) tvärsnittsstudie om musiksmak, copingstrategier och depression visar på en brist då att man inte skilde på musik och text i sammanhanget. Man hade formulerat tre olika syften för studien, vilket ofta inte är brukligt. Bortfallet i studien är relativt stort, ca 10 %. Man använde fem olika instrument i bedömningen, en del tillförlitliga och kända, medan andra var mindre kända eller okända för författaren till föreliggande studie (a.a.)

I den randomiserade, kontrollerade studien av Hendricks et al (1999) är urvalet begränsad, n=21, och dessutom ett bortfall på tre personer. Fördelningen mellan könen var också snedfördelad 17 - 2. På grund av det begränsade urvalet skulle studien kanske därför lämpligen benämnas pilotstudie. Studien i sig håller dock hög kvalitet och forskningsproceduren är noga beskriven. Ett tillförlitligt instrument, Becks depressionsskala - BDI, har använts.

I den randomiserade kontrollerade studien av Harmat et al (2007) användes ett tillförlitligt instrument för att bedöma sömnkvalitet, Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI. I studien valdes den klassiska musiken ut av forskarna, vilket kan anses vara ett val som påverkade slutresultatet, kanske både i negativ eller positiv riktning. Att lyssna på musik som man inte har valt själv eller kanske inte ens tycker om kan påverka resultatet negativt. Fördelningen mellan könen är snedfördelad 73 – 21. Studien håller i övrigt hög kvalitet och forskningsprocessen är noggrant beskrivet (a.a).

Roberts et al (1998) ville visa på om emotionell respons på musik och ett hälsoriskbeteende var korrelerat till varandra. Två olika mätinstrument användes, det ena mindre bekant för författaren till föreliggande studie: Positive Affect Negative Affect Schedule – PANAS och ett okänt instrument för bedömning av hälsoriskbeteende. Båda instrumenten är noggrant redovisade i artikeln. En brist i studien var att samtliga ungdomar i studien hade någon form av sjukdom, vilket gör det svårt att dra en slutsats om att resultatet gäller för ungdomar i allmänhet.

I studien av Labbé et al (2007) användes fem olika mätinstrument för att få svar på olika delar i syftet. Ett berörde demografiska frågor, de andra var skattningar som berörde ångest, ilska, avslappning och musiksmak. Här kombinerade man objektivt mätbara parametrar tillsammans med självskattningar. Detta, tillsammans med en noggrant redovisad analys ger en hög trovärdighet till resultatet. Viss kritik måste dock riktas mot hur man använde de olika musikgenrerna, klassisk musik valdes ut av en utbildad musiker och musiken skulle hålla ett lugnt tempo och var således inte slumpmässigt utvald. I syftet har man inte specificerat vilken typ av klassisk musik man vill utvärdera. I och med det aktiva urvalet av musik styrde man till viss del utfallet att klassisk musik fungerar bra till avslappning. Det samma gäller genren heavy metal, där man valde att spela musiken på hög volym, samt sätta tysk text till (för att neutralisera textinnehållet). Detta blir också en medveten påverkan på musiken där vissa förutfattade meningar om de olika genrerna till viss del har fått styra. I övrigt är studien detaljerat redovisad med tillförlitliga mätinstrument och analysmetoder.

Den enda i denna litteraturstudie ingående kvalitativa studie av Saarikallio et al (2007) håller en hög nivå på kvaliteten. Här belyses ungdomars musikcopingstrategier ingående och den teoretiska modell som studien resulterade i är användbar i vidare empiriska studier.

Gold et als (2004) metaanalys om effekten av musikterapi hos barn och ungdomar med psykopatologi är omfattande och inbegriper samtlig forskning i ämnet fram till 2004. Författarna hade som mål att endast låta randomiserade kontrollerade studier ingå, men eftersom det var för få studier med denna ansats var man tvungen att sänka kraven, vilket möjligen kan ha sänkt kvaliteten på studien.

I studien av Heaton et al (1999) har autistiska barn fått identifiera känslouttryck i olika musik. Man använde helt nykomponerad musik och varje melodi hade fyra olika versioner. Att musiken var ny innebär att barnen inte hade någon tidigare erfarenhet eller några associationer kring musiken vilket är en fördel i detta sammanhang.

I litteraturstudien av Baker et al (2008) har man sammanställt forskning om samband mellan musikpreferenser och hälsa. Studien håller medelkvalitet bland annat eftersom sökmetoden inte är redovisad. Referenserna är dock relevanta utifrån studiens syfte och studien belyser ett angeläget ämne.

Att jämföra ungdomar i olika länder och deras syfte med att lyssna musik kan ge information om kulturella skillnader. I studien av Tarrant et al (2000) valde man att jämföra engelska ungdomar med amerikanska ungdomar. Hypotesen var att det finns likheter i beteendet i musiklyssnandet hos ungdomar i västerländsk kultur och att engelska och amerikanska ungdomar skulle visa på samma likheter. Två västerländska kulturer med många likheter som England och Amerika visar kanske inte så stor skillnad, vilket författarna också kunde konstatera och deras hypotes kunde bekräftas. Men det hade varit av större intresse att jämföra länder med större kulturella skillnader inom den västerländska kulturen. Studien visar dock på många intressanta resultat inom de två länderna. Ett frågeformulär utifrån tidigare forskningsresultat användes. Det har förmodligen inte använts i någon större utsträckning i forskningssammanhang och det är därför svårt att bedöma reliabilitet och validitet.

Choi et al (2007) gjorde en pilotstudie om musikinterventioner vid aggressivitet. Studiens begränsades av att det var ett litet antal deltagare och att deltagarna inte var randomiserade. Författarna kunde heller inte avgöra om den positiva effekten av musikinterventionerna kom från musiken i sig, terapeuterna eller både och. Resultatet kan dock ligga som grund för en randomiserad kontrollerad studie.

## **RESULTATDISKUSSION**

Musik är ett fenomen, som berör såväl fysiskt som psykiskt. Människors upplevelse av musikaliska stimuli kan vara svårt att kvantifiera. Hur bedömer man och mäter en känsla och upplevelse? Fysiologiska parametrar som puls, blodtryck hudtemperatur, facial aktivitet med mera kan indikera en individs känsla i speciellt sammanhang och med ett speciellt musikstycke. Som studien av Lundqvist et al (2009) visade, höjdes fingertoppstemperaturen hos försökspersonerna vid ett musikstycke som kategoriserades som sorgsen. Detta var enligt författarna oväntat, då man förväntade sig det omvända. Författarna diskuterade kring att resultatet kunde bero på att personerna upplevde lugn trots upplevelsen av ledsenhet (a.a.). Dessa motsägelsefulla mätvärden är kanske vanliga vid musiklyssnande och skiljer förmodligen även människor emellan. Kanske är det så att man får en bredare och djupare förståelse om människors känsloupplevelse av musik om man kompletterar med intervjuer, observationer och självskattningar.

### **Fysisk och psykisk påverkan av musik**

De påvisade aktiviteterna i hjärnan vid musiklyssnande är intressanta och hoppningivande, bland annat då det gäller eventuell nybildning av neuroner i hippocampus hos människor med PTSD, depressioner eller andra affektiva

sjukdomar (Koelsch, 2010). Musiken tycks också påverka hormonsystemet, till exempel kortisol som är involverat vid bland annat stress, testosteron (bland annat vid aggression), oxytocin (lugn, beröring, välbefinnande) samt endorfiner som är kroppens eget opiat (a.a.; Lemonick, 2005).

Dissonant musik utlöser ökad aktivitet i vissa hjärnstrukturer på samma sätt som obehag och rädsla. Här skulle man kunna tänka sig att aktiviteten i hjärnan är likartad när en individ lyssnar på musik som anses utlösa aggressioner eller annat riskbeteende, t ex heavy metal (Baker & Bor, 2008; Roberts et al, 1998; Miranda & Claes, 2009). Att lyssna på heavy metal kan enligt forskarna förstärka vissa personlighetsdrag som till exempel aggressivitet, likgiltighet för andra och lynnighet och också vara förenat med ett hälsoriskbeteende. Heavy metal är en hårdrockgenre med undergrupper som death metal och black metal. Texterna kan var tunga och handlar ibland om död och förintelse, musiken består ofta av mollackord, det dissonanta tritonusintervallet ("djävulens intervall"), tunga basriff, högt tempo och hög volym, men även lugna kärleksballader förekommer (Wikipedia, 2010). Heavy metal musik är en omdiskuterad genre som visar på motsägelsefulla men även samstämmiga resultat inom forskningen. Stressreaktionen i kroppen kan öka i samband med att man lyssnar på heavy metal och risken för impulshandlingar som självskador eller suicidförsök kan förmodligen öka hos en redan sårbar individ. Andra individer använder heavy metal för att avreagera sig genom musiken och kanske också höja energinivån vid nedstämdhet och trötthet. Det svårt att avgöra vad som är "rätt" musik rent generellt. Här handlar det om en individ i ett sammanhang och därför kan man inte råda en ung människa att inte lyssna på heavy metal om man inte har helhetsbilden på individens situation och mående.

Strukturer i limbiska systemet i hjärnan aktiveras när musik väcker känslor av glädje och välbefinnande (Koelsch, 2010). Unga människor med missbruk av droger såsom alkohol, narkotika med mera har behandlats framgångsrikt i musikerapi, enligt Aldridge (1994). Vid missbruk av droger anses limbiska strukturer vara involverade och man har i musikerapin bytt ut en destruktiv belöningsstrategi mot en strategi med ett konstruktivt och musikaliskt innehåll (a.a.).

### **Musik som redskap för att identifiera, reglera och uttrycka känslor**

De upplevda känslorna hos individen kan väckas på olika sätt av musiken enligt Juslin (2008). Allt från en reflexmässig känsla, en betingad känsla, känslomitta från musikens uttryck, känslor och minnen i samband med viss musik, samt till att musiken framkallar inre bilder och känslor. Det finns en möjlighet i detta sammanhang att tolka individens olika respons på t ex heavy metal, "glad", eller "sorgsen" musik mm, som om de känslor som väcks av den aktuella musiken, väcks via olika psykologiska mekanismer, enligt Juslins teori (2008). Kanske har en individ svåra minnen och känslor från en händelse, vilka också är sammankopplade med ett speciellt musikstycke. Individen kan då återuppleva dessa känslor, som kanske också förstärks när individen åter lyssnar på musikstycket. Det omvända vid positiva erfarenheter bör då rimligtvis råda, vilket också bekräftas i en studie av Lundqvist et al (2009). Individens upplevelse av musik och vad den väcker för känslor kan således vara mycket individuellt och kan dessutom vara påverkat av omgivningen och den grundstämning individen befinner sig i för tillfället. I en depressiv period kan ibland hos vissa individen "sorgsen" musik upplevas som förlösande av instängda känslor och tankar och

individen kan via denna preverbala kommunikation uttrycka och identifiera sina känslor.

Anledningen till att en person lyssnar på musik är också skiftande över rum och tid. Även om musiksmaken, enligt Delsing et al (2008), anses vara grundlagd i tidig tonårstid och blir allt stabilare under tonårstiden är det många olika faktorer som spelar in vid valet av musik, t ex personlighet och socialt sammanhang. Det förefaller emellertid som om unga människor väljer musik främst utifrån sin individuella smak, som i sin tur styrs av stämningläget i stunden. Kanske är det så att det väsentliga i sammanhanget inte är vad man lyssnar på utan hur individen svarar på musiken. Den emotionella responsen på musik fungerar också enligt forskning bäst vid självvald musik (Miranda & Claes, 2009; Saarikallio & Erkkilä, 2007). Musiken är således en utmärkt, ofta självvald, copingstrategi för att lindra svåra känslor, förstärka positiva känslor samt som strategi för att uttrycka känslor som ledsenhet, glädje, ilska, lugn osv. via musikens känsloutryck. Musiken är en viktig generell motståndsresurs – GMR ur ett salutogent perspektiv och med hjälp av musiken kan individen uppnå en känsla av att själv till viss del kunna påverka sina känslor och sitt mående och i och med det få en större känsla av sammanhang – KASAM och en förbättrad upplevd hälsa (Antonovsky, 2005).

Musik är i ett socialt sammanhang ett medel för interaktion och kommunikation och unga människor uppger bland annat att de musicerar tillsammans med andra för att förhindra ensamhet (Tarrant et al, 2000). I en opublicerad fallstudie av Lindqvist Gatti (2006) beskrivs ett autistiskt barns utveckling när det gäller interaktion och turtagning i samband med musikerapi. Barnet hade i början en låg kontaktnivå, men denna steg allteftersom behandlingen fortskred. Musiken visade sig vara ett utmärkt preverbalt redskap för interaktion och kommunikation och i musiken identifierade barnet också känsloutryck som glad och ledsen (a.a.). Detta resultat kan jämföras med studien av Heaton et al (1999) där barnen och ungdomarna på liknande sätt identifierade känsloutrycken glad och ledsen. Med tanke på de svårigheter som människor med autismspektrumstörning har när det gäller interaktion med andra och identifiering av känslor både hos sig själva och hos andra är musikinterventioner med autistiska barn och ungdomar viktiga och borde användas mer inom vård och habilitering av dessa individer.

En strukturerad musikaktivitet två gånger i veckan för barn med ökad risk för aggressionsutbrott visade sig vara mycket effektivt (Choi et al, 2007). Studien nämner inte vilka musikgenre man använde men det var stor variation på de olika musikaktiviteterna och förmodligen gav detta en bred stimulans åt barnen. Att musicera i grupp ger övning och färdighet att interagera och samsas i grupp, något som är svårare för barn med aggressionsproblematik. Man gjorde egna instrument och övade då säkert både uthållighet och kreativitet. Att veta att man klarade av att sjunga och musicera stärkte också självförtroendet hos barnen (a.a.).

### **Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande**

Musik är också användbart vid sömnstörningar och depression. Kvaliteten på sömnen kan öka och insomningstiden minska. En god sömn kan också leda till minskade depressionssymtom. (Harmat et al, 2007; Hendrick et al, 1999). Störd sömn är vanlig vid psykisk ohälsa och således en viktig aspekt att ta hänsyn till i psykiatrisk omvårdnad. Även här är musiken en viktig strategi när patienter har

sömnpöblem, kanske med hjälp av en mp3-spelare eller liknande, där den unge kan lyssna på egenvald musik.

Vid olika psykisk ohälsa hos barn och ungdomar har musikterapi visat sig ha medelgod till god effekt (Gold et al, 2004). Det visade sig att musikterapi som förenade idéer från skilda håll hade bäst effekt och detta kan kanske bero på den flexibilitet det innebär att kunna välja från olika teorier och möjligheten är då också större att kunna anpassa verksamheten till individen. Forskarna menar att det är angeläget att använda musikterapi i olika kliniska sammanhang (a.a.) Om man som psykiatrisjuksköterska på ett flexibelt sätt anpassar musikinterventioner utifrån patientens behov kan musiken komplettera övrig behandling och omvårdnad. En holistisk omvårdnad kan därmed ges utifrån ett perspektiv där både kulturella och individuella aspekter tas i beaktande. Omvårdnadsteoretikerna Leininger och Reynolds (1995) menar, utifrån ett transkulturellt perspektiv, att olika kulturer uppfattar och känner, samt utövar omsorg på olika sätt. Som sjuksköterska i omvårdnad av barn, ungdomar och unga vuxna är det angeläget att hänsyn tas till den unges etniska och kulturella, men även subkulturella bakgrund. När det gäller musikinterventioner utifrån ett interkulturellt perspektiv är det det individuella valet av musikaktivitet som bör styra i möjligaste mån (Leininger & Reynolds, 1995; Miranda & Claes, 2009; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Psykiatrisk omvårdnad består bland annat av en relation mellan sjuksköterska och patient där interaktion och kommunikation via musikaliska aktiviteter kan var ett redskap för att förstärka en omvårdnadsallians. Jahren Kristoffersen (1998) skriver att Travelbee menar att sjuksköterskan använder sig själv i ett terapeutiskt möte med patienter. Svensk sjuksköterskeförening (SSF, 2005) framhåller relationens starka betydelse och menar att den psykiatriska omvårdnaden syftar till att hjälpa patienten till att, bland annat, kunna hantera olika känslor och utveckla olika strategier för att kunna hantera sin sjukdom.

I samband med olika musikinterventioner blir sjuksköterskans terapeutiska roll framträdande och ett möte sker i, för den unge, välkänt sammanhang. Detta främjar förhoppningsvis både kommunikationen och interaktionen och kan i sin tur leda till ökad hälsa och ökat välbefinnande.

## **KONKLUSION**

Musiken har funnits i människors liv under, historiskt sett, mycket lång tid på skilda sätt. Musiken påverkar människor både fysiskt och psykiskt och är en stor del av många människans vardag och en källa till glädje och inspiration. Olika musikaktivitet och genre kan ge individen en möjlighet att, utifrån sin bakgrundshistoria och sina preferenser, på olika sätt använda musiken som hjälp för att reglera och uttrycka olika känslor. Musiken kan lindra nedstämdhet, stress och ångest, ge hjälp vid sömnstörningar och stärka känslan av hälsa och välbefinnande.

Evidensbaserad kunskap är viktig vid introduktion av nya interventioner i vården. Evidensbaserade alternativa/komplementära interventioner är inte alltid lätta att införa, dels på grund av okunskap eller ointresse hos beslutsfattare och dels på grund av att dessa metoder fortfarande på många ställen inom vården inte bereds något utrymme. Utrymmet behövs för att man skall kunna visa på hälsoynnan för

patienterna och arbetstillfredsställelsen för personalen som bereds möjlighet att arbeta med komplementära metoder. Det är också av största vikt att man får möjlighet att bedriva verksamhet och forskning inom området för att man på så sätt skall kunna få en djupare evidensbaserad kunskap ur ett hälsoperspektiv.

Föreliggande studie består av studier med olika ansatser. Samtliga studier bedömdes efter kvalitetsgranskningen ha medelhög eller hög kvalitet och bedömdes ge en varierad bild av ämnet. Kvaliteten på föreliggande studie bedöms hålla en god kvalitet utifrån bedömningen av de i studien ingående artiklarna. Utifrån resultatet av de olika studierna kan man föreslå användandet av musikinterventioner i ett psykiatriskt omvårdnadssammanhang med unga människor. Hänsyn måste då, som alltid i arbetet med människor, tas till de etiska riktlinjer som formulerat i Helsingforsdeklarationen (WMA, 2008) och ICN:s etiska riktlinjer för sjuksköterskor (SSF, 2007; Polit et al, 2001; a.a.).

Baserat på föreliggande litteraturstudies resultat, ges nedan en sammanfattning av varför musikinterventioner med unga människor är synnerligen viktiga ur ett omvårdnadsperspektiv för att förebygga ohälsa, samt främja hälsa och välbefinnande.

- Olika strukturer i hjärnan påverkas positivt av musik, bland annat strukturer som är involverade i glädje och belöningsupplevelse. (Koelsch, 2010).
- Musik kan förstärka positiva känslor och att hjälpa till med att dämpa negativa känslor (Saarikallio & Erkkilä, 2007).
- Musik kan hjälpa individen att uttrycka känslor och reglera upplevelsen av och intensiteten i känslorna. (Tarrant et al, 2000; Saarikallio & Erkkilä, 2007).
- Musiken kan hjälpa individen att skilja olika känslor och tankar ifrån varandra (a.a.).
- Aggressionstendenser hos unga med en utagerande problematik kan dämpas av musik (Choi et al, 2007).
- Musik kan hjälpa den unge att förverkliga sig själv och stärka självkänslan (identitet, kreativitet och fantasi) (Tarrant et al, 2000) .
- Musiken förmedlar glädje, inspirerar till fysisk aktivitet, lindrar spänning och tristess och kan ge hjälp genom en svår tid (a.a; Saarikallio & Erkkilä, 2007).
- Musiken kan tillgodose sociala behov, reducera ensamhet och främja interaktion och kommunikation (a.a.)
- Musik kan minska stress och underlätta avslappning och insomning, samt öka kvaliteten på sömnen vid sömnproblem (Labbé et al, 2007; Harmat et al, 2007).

- Musik kan höja stämningläget och minska symtomen vid depression. (Hendrick et al, 1999).
- Musik, och främst då egenvald musik, kan främja psykisk hälsa och välbefinnande hos unga människor (Wigram et al, 2005; Miranda & Claes, 2009; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

## REFERENSER

- Aldridge, D. (1994) An overview of references in the medical literature. *Complementari Therapies in Medicine*. 2, 204-216.
- Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Arvidsson, B., Skärsäter, I. (red) (2006) *Psykiatrisk omvårdnad – att stödja hälsofrämjande processer*. Lund: Studentlitteratur.
- Baker, F., Bor, W. (2008) Can music preference indicate mental health status in young people? *Australian Psychiatry* 16:4, 284-287.
- Bjålie, J. G., Haug, E., Sand, O. & Sjaastad, V. (1998) *Människokroppen. Fysiologi och anatomi*. Stockholm: Liber
- Bonde, LO., Nygaard Pedersen, I. & Wigram, T. (2001) Musikterapi: når ord ikke slår til. En Håndbog i musikterapiens teori og praksis i Danmark. Danmark: KLIM
- Bruscia, K. (1998). *Defining music therapy. Second edition*. USA, Gilsum: Barcelona Publishers.
- Choi, A-E., Soo Lee, M., Lim, H-J. (2008) Effects of Group Music Intervention on Depression, Anxiety, and Relationships in Psychiatric Patients: A Pilot Study. *The Journal of alternative and complementary medicine*, 14:5, 567-570.
- Dave, M., Michel, C. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*. 37:2, 215-233.
- Delsing, M.J.M.H., Ter Bogt, T.F.M., Engels, R.C.M.E., Meeus, W.H.J. (2008) Adolescents' Music Preferences and Personality Characteristics. *European Journal of Personality*. 22, 109-130.
- Drake, C., Bertrand, D. (2001) The Quest for Universals in Temporal Processing in Music. *Ann N Y Acad. Sci.* 930, 17-27.
- Forsberg, C., Wengström, Y. (2008) *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Gold, C., Voracek, M., Wigram, T. (2004) Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 46:6, 1054-1063.
- Harmat, L., Takáéc, J., Bódizs, R. (2007) Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*. 62:3, 327-335.
- Heaton, P., Hermelin, B., Pring, L. (1999) Can children with autistic spectrum disorder perceive affect in music? An experimental investigation. *Psychological Medicine*. 29, 1405-1410.

- Hendricks, C.B., Robinson, B., Bradley, L.J. (1999) Using music techniques to treat adolescent depression. *Journal of humanistic education and development*. 38:1, 39-47.
- Jahren Kristoffersen, N. (red) (1998). *Allmän omvårdnad*. Stockholm: Liber
- Kaiser, A. (2004) Sound as Intercultural Communication: A Meta-Analysis of Music with Implications for SETI. *Leonardo* 37:1, 36-37.
- Koelsch, S. (2009) A Neuroscientific Perspective on Music Therapy. *The Neurosciences and Music III – Disorders and Plasticity: New York Academy of Sciences*. 1169, 374-384.
- Koelsch, S. (2010) Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14:3, 131-137.
- Kåver, A. & Nilsson, Å. (2002) *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning – Teori, strategi och teknik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. (2007) Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Appl Psychophysiology Biofeedback*, 32, 163-168.
- Leininger, M., Reynolds, C.L. (1995) i Johnson Lutjens, L.R., Reynolds, C.L., Leininger, M., Reed, K.S. *Anteckningar om omvårdnadsteorier III*. Lund: Studentlitteratur.
- Lemonick, M.D. (2000) Musik on the Brain. *Time Canada*, June 5.
- Lindqvist Gatti, B. (2006) *Musikterapi med ett autistiskt barn. En fallbeskrivning*. Opublicerat manuskript. Lunds Universitet, Medicinska fakulteten, Institutionen för hälsa, vård och samhälle.
- Lundqvist, L-O., Carlsson, F., Hilmersson, P. (2009) Emotional responses to music: experience, expression and physiology. *Psychology of Music*. 37:1, 61-90.
- Miranda, M; Claes, M. (2009) Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescents. *Psychology of Music*, 37, 215 -233.
- Myrin, B., Lagerström, M. (2008) Sense of coherence and psychosocial factors among adolescents. *Acta Paediatrica*, 97, 805-811.
- Polit, D.F., Beck, C.T., Hungler, B.P. (2001) *Essentials of Nursing Research. Methods, Appraisal, and Utilization*. USA: Lippincott.
- Roberts, K.R., Dimsdale, J., East, P., Friedman, L. (1998) Adolescents emotional response to music and its relationship to risk-taking behaviors. *Journal of Adolescent Health*. 23:1, 49-54.

- Ruud, E. (2001) *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Saarikallio, S., Erkkilä, J. (2007) The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*. 35:1, 88-109.
- Sonnby-Borgström, M. (2005) *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster – ett bio-psyko-socialt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Tarrant, M., North, A., Hargreaves, D. (2000) English and American Adolescents' Reasons for Listening to Music. *Psychology of Music*, 28, 166-173.
- Tervaniemi, M., Szameitat, A.J., Kruck, S., Schroger, E., Alter, K., De Baene, W. & Friederici, A.D (2006). From air oscillations to music and speech: functional magnetic resonance imaging evidence for fine-tuned neural networks in audition. *The Journal of Neuroscience*. 23; 26(34) 8647-52.
- Wigram, T., Gold, C. (2005) Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder: Clinical application and research evidence. *Child: Care Health and Development*. 32:5, 535-542.
- Willman, A., Stoltz, P., Bahtsevani, C. (2006) *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur.

## Elektroniska referenser

- Förbundet för musikterapi i Sverige – fms (2009). Utbildningar i musikterapi. ><http://www.musikterapi.se/index.html> < 2009-01-12.
- Juslin, P. N. (2008) Sound of music: Seven ways in which the Brain Can Evoke Emotions from Sounds. Ljudmiljöcentrum, Lunds Universitet. < [http://www.lu.se/upload/Ljudmiljo/rapport8\\_sound\\_mind.pdf](http://www.lu.se/upload/Ljudmiljo/rapport8_sound_mind.pdf) >
- Malmö Musikhögskola (2009) Fristående kurser 2008/2009. >[http://www.mhm.lu.se/upload/Musikhogskolan/PDF/kurser\\_08\\_09.pdf](http://www.mhm.lu.se/upload/Musikhogskolan/PDF/kurser_08_09.pdf) < 2009-01-12.
- Nilsson, U. (2008) Musik som omvårdnad. (Elektronisk). Vårdalinstitutet Tematiska rum: Kultur i vård och omsorg. >[www.vardalinstitutet.net](http://www.vardalinstitutet.net) < Tematiska rum. 2009-04-14.
- SOU 2006:100 Ambition och ansvar. Nationell strategi för utveckling av samhällets insatser till personer med psykiska sjukdomar och funktionshinder > [www.regeringen.se/sb/d/6150/a/73178](http://www.regeringen.se/sb/d/6150/a/73178) < 2008-11-14.
- Svensk sjuksköterskeförening – SSF (2005) Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska med specialistsjuksköterskeexamen med inriktning mot psykiatrisk vård. > [www.swenurse.se](http://www.swenurse.se) < >

<http://www.swenurse.se/Documents/Komptensbeskrivningar/Komptensbeskr%20psyk.pdf> < 2009-05-09

Svensk sjuksköterskeförening – SSF (2007) ICN:s etiska kod för sjuksköterskor

>

<http://www.swenurse.se/PageFiles/2582/SSF%20Etisk%20kod%20t%20webb2.pdf> < 2009-05-09.

The World Medical Association (2008). 59th WMA General Assembly, Seoul. Ethical principles for Medical Research Involving Human Subjects. <

<http://www.wma.net> > 2009-10-10.

Wikipedia. (2010) Heavy metal music.

< [http://en.wikipedia.org/wiki/Heavy\\_metal\\_music](http://en.wikipedia.org/wiki/Heavy_metal_music) > 2010-04-14.

# Bilaga 1

## Tabell databassökning

Databas Datum	Sökord	Antal träffar	Genomlästa abstrakt	Urval 1	Urval 2	Urval 3
Samsök* 090429	Music Emotions	190	10	0	0	
Samsök 090429	Music Emotions Adolescents	106	10	2	2	2
Samsök 090429	Music Emotions Adolescents Clinic	66	10	0	0	
Samsök 090429	Music Emotions Adolescents Depression	129	10	1	1	1 (Även Elin)
Samsök 090429	Saarikallio Erkkilä	32	4	1	1	1
Samsök 090507	Music Intercultural	64	10	1	1	0
Samsök 090510	Sense of coherence adolescents			1	1	0
Samsök 090516	South Africa Music Adolescents			1	1	0
ELIN 090513	Sense of coherence adolescents	27		1	1	0
ELIN 090513	Coping Music	70	10	1	1	1
ELIN * 090429	Music Adolescents	149	10	3	2	1
ELIN 090429	Music Adolescents Depression	9	9	1	1	1 (Även samsök)
ELIN 090429	Music Emotions	17	10	1	1	1
ELIN 090429	Music nursing	221	10	1	1	1
PubMed 090429	Wigram Gold	7	7	1	1	1
Google Scholar 090728	Cross-cultural music	813 000	5	1	1	0
Google scholar 090430	Music Emotions Adolescents Nursing	15 900	2	1	1	0
Google scholar 100226	Music therapy adolescents	9 910	10	2	0	0
Google Scholar 100226	Music Sense of coherence	5 330	10	1	0	0
Google scholar 100303	Referens från i annan studie ingående artikel. Sökning på författare och artikelnamn: Heaton, Hermelin & Pring; Baker & Bar; Tarrant, North & Hargreaves, se ref.lista.			3	3	3

\*) Malmö Högskolas bibliotek: Academic Search Elite (EBSCO), BioMed Central, PubMed, Science Direkt, PsycINFO, Science Citation Index, CINAHL, Cochrane. \*\*) Lunds Universitetsbibliotek.: Electronic Library Information Navigator,.

## Bilaga 2 Artikelpresentation (inkluderade artiklar)

Ansats och Design	Författare	Område	Antal deltagare, bortfall, kön, ålder, kontrollgrupp
Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie Icke-experimentell studie Sverige	Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, Juslin	Emotionell respons på musik	n = 32 bortfall ej redov m = 22,9 år 16 män, 23,3 år SD 3,66 16 kvinnor 22,9 år SD 5,43
Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie Icke-experimentell Canada	Miranda Claes	Musiklyssnande, Coping, vänskapsband och depression hos ungdomar	n = 418 215 flickor, 203 pojkar 15- 19 år Ej kontrollgrupp
Kvantitativ Randomiserad kontrollerad studie Experimentell USA	Hendrick, Robinson, Bradley	Användandet av olika musiktekniker för att behandla ungdomsdepression	21 st, Bortfall 3 17 flickor, 2 pojkar (14 – 15 år )
Kvantitativ Randomiserad kontrollerad Experimentell Ungern	Harmat, Takác, Bódizs	Musik förbättrar sömnkvaliteten hos studerande	94 deltagare (19 – 28 år) Tre grupper
Kvantitativ Tvärsnittsstudie, konsekutivt urval	Robers, Dimsdale, East, Friedman	Sambandet mellan ungdomars emotionella respons på musik och ett riskfyllt beteende	N = (142) 126 bortfall 15 45 pojkar, 81 flickor 11 – 21 år m: 15,7 Olika etnicitet
Kvantitativ Kvasiexperimentell USA UK	Tarrant, M., North, A.C.,	KÄNSLOR, MUSIK, COPING, STRESS, SÖMN	N = 245 England: N =101 Medelålder: 14,66 år (SD = 0,5) Pojkar: 53 Flickor: 48 USA: N = 144. Medelålder: 15,88 år (SD = 0,43) Pojkar: 68 Flickor: 76
Kvantitativ Kvasiexperimentell Randomisering mellan fyra olika musikgrupper USA	Labbé, Schmidt, Babin	Copingstrategier för att hantera stress: Effekten av olika typ av musik.	n = 56 bortfall ej redovisad 15 män 41 kvinnor Olika etnicitet m: 22,54
Kvantitativ Kvasiexperimentell Syd-Korea	Ae-Na Choi	Aggressivitet, självförtroende och Musik	N = 48 1. Grupp med intervention: Flickor: 12 Pojkar: 12 2. Grupp utan intervention: Flickor: 12 Pojkar: 12 Inget bortfall Ålder: 10-12 år Medel: 11,0 (SD 0,83)
Kvantitativ studie. Kvasi-experimentell Kontrollgrupp Storbritannien	Heaton Hermelin Pring	Om barn med autismspektrumstörning kan uppfatta känslor i musik.	N = 28 barn Grupp 1: Grupp 2: matchande kontrollgrupp
Kvalitativ ansats Intervju Grounded theory  Finland	Saarikallio, Erkkilä	Musiken roll i känsloreglering hos ungdomar	Två grupper Grupp 1: 2 pojkar och 2 flickor, 14-år Grupp 2: 2 pojkar och 2 flickor, 17-år
Systematisk litteraturstudie. Metaanalys Danmark, Norge, Österrike	Gold, Woracek, Wigram	Effekten av musikterapi med barn och ungdomar med psykopatologi.	11 studier med sammanlagt 188 deltagare
Litteraturstudie, Allmän Review Australien	Baker Bor	Om musiksmaken kan indikera hälsostatus hos unga människor	
Litteraturstudie Allmän Tyskland	Koelsch	Nervsystemet, signalsubstanser och känslor framkallade av musik	

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datansamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1– 4*	Kvalitets- granskad
Lundqvist, L-O; Carlsson, F; Hilmersson, P.; Juslin, P.N. (2009) Emotional responses to music: experience, expression and physiology. <i>Psychology of Music</i> , 37, 61 - 90.	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie Icke- experimentell  Bortfall ej redovisat  Sverige	N =32 16 män 16 kvinnor  Ålder: m: 22,9 år  män: m: 23,3 år SD: 3,66  kvinnor: m: 22,9 år SD: 5,43	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan en individs upplevelse av musik, hur musiken speglas i ansiktsuttrycket samt det autonoma fysiologiska svaret på musik.  Känslor som skulle mätas var ilska, avsky, rädsla, glädje, ledsenhet, förvåning och intresse. Man ville också se om det fanns en genusskillnad.  <i>TEMA: Musik och Känslor</i>	<b>Musiklyssnande</b> Deltagarna fick lyssna på nykomponerad musik, en "ledsen" och en "glad" melodi som båda sjöngs av en manlig respektive en kvinnlig sångare. <b>Ansiktsuttryck</b> hos deltagarna mättes med <b>f-EMG (Facial EMG)</b> Elektrisk aktivitet i den zygomatiska muskeln i ansiktet mättes. <b>Hjärtfrekvens</b> mättes i ena fingertoppen med hjälp av <b>PPG (photoplethysmograph )</b> <b>Hudstatus</b> mättes med hjälp av elektroder på deltagarnas vänstra pek- och långfinger <b>Fingertemperatur</b> mättes med hjälp av en temperaturgivare på deltagarnas vänstra långfinger. <b>Självskattning av musikupplevelsen</b> gjordes med hjälp av <b>Differential Emotions Scale</b> . Följande känslor mättes i testet: *ledsenhet (ledsen, nedstämd, vemodig) *Ilska (arg, irriterad, ilsken), *rädsla (ängslig, skräm, rädd), *avsky (äcklad, känner avsky, känner motbjudande), *förvåning (Förvånad, häpen, överraskad) *glädje (lycklig, glad, upprymd) * intresse (intresserad, koncentrerad, uppmärksam) <b>Statistisk beräkning:</b> ANOVA (Analysis of variance) P < 0.05, < 0.01, < 0.001	Resultat av studien : God intern validitet God extern validitet  Mätmetod: God/medelgod validitet Medelgod reliabilitet	<b>Känslomässig upplevelse</b> Man fann att glad musik i jämförelse med ledsen musik genererade mer glädje och mindre sorgsenhet och vice versa vad gällde ledsen musik. Däremot visades ingen signifikans vad gäller övriga känslors samband med de olika musikstyckena  <b>Ansiktsuttryck</b> Både sorgsen och glad musik visade först på en ökad facial aktivitet och i slutet av musikstycken en minskad aktivitet.  <b>ANS-aktivitet</b> Ledsen musik inducerade större skillnad i fingertemperaturen än glad musik, men båda musikformerna ledde till en ökning av fingertemperaturen i slutet av lyssnandet Hjärtfrekvensen påverkades inte signifikant i denna studie.  Studien visade ingen skillnad mellan könen.  <b>Författarnas slutsats</b> Känslorna som lyssnarna upplevde var samma som de känslor som uttrycktes i musiken. Detta visar, menar författarna, att den känslomässiga reaktionen på musiken på något sätt väcks av det känslomässiga uttrycket i musiken.	1 Komplett erande nivå	Medel

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validitet/ reliabilitet	Resultat Slutsatser	Interventionsnivå 1– 4*	Kvalitets- granskad
<p>Miranda, M; Claes, M. (2009) Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescents. <i>Psychology of Music, 37</i>, 215 - 233.</p>	<p>Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie ickeexperimentell</p> <p>Bortfall: 49</p>	<p>N = 418 215 flickor 203 pojkar 15 – 19 år</p>	<p>1. Syftet med studien var att se om ungdomars musiksmak påverkar om man väljer vänner med samma musikpreferenser.</p> <p>2. Syftet var också att studera följande tre musikcopingstrategier var relaterade till depressionsnivån hos ungdomar: -känslorienterat – högre depressionspoäng? -problemorienterat – lägre depressionspoäng? - undvikande/oangagerande – högre depressionspoäng?</p> <p>3. Man ville också studera om det fanns ett samband mellan vänner depressionsnivå, musikcopingstrategi och Metal Music hos tonårsflickor.</p> <p><i>TEMA: MUSIK, KÄNSLOR, DEPRESSION, COPINGSTRATEGIER, INTERAKTION/KOMMUNIKATION</i></p>	<p>Ett formulär med 33 frågor om musiksmak användes. Fem huvudkategorier: Metall, Soul, Electronic, Pop och Klassiskt. Inom dessa kategorier 33 olika musikstycken. Svar 1 – 5 där 5 är bäst.</p> <p>Depressionsbedömning: Becks depressionsskala. 21 frågor. (BDI)</p> <p>Samkörning med tre vänner som också deltog i studien för att se samband depression och musiksmak och vänskapsval. Även fem frågor om huruvida de tyckte om musiken för texten el musiken.</p> <p><b>Statistisk beräkning:</b> Deskriptiv statistik MANOVA (Multivariate analysis of variance) analys av två el flera beroende variabler. P &lt; 0.05 mm</p>	<p>Resultat av studien : God intern validitet</p> <p>Medelgod extern validitet</p> <p>Mätmetoden: God reliabilitet God validitet</p>	<p><b>1.</b> Det sociala sammanhang, dvs kompisar, hemma i skolan mm, den unge befinner sig i påverkar till viss del musiksmaken. Ibland väljer ungdomen musik som det förväntas av honom/henne pga grupptillhörighet. Ibland missbedömer man också andras musiksmak. Musiksmaken är dock även individuell.</p> <p><b>2.</b> Problemorienterad musikcopingstrategi är associerad med lägre depressionsnivå hos flickor. Känslorienterad musikcopingstrategi är associerad med lägre depressionsnivå hos flickor men högre hos pojkar. Flickor använder musiken för att förlösa, reglera känslor i större grad än pojkar. Kvaliteten på den känslorienterade musiken var viktigare än kvantiteten. Undvikande/oangagerande musikcopingstrategi var associerat med högre depressionsnivå hos flickor men inte hos pojkar.</p> <p><b>3.</b> Metal music är relaterat till högre depressionsnivå hos flickor men bara om kompiserna har ännu högre depressionsnivå. Negativa texter om död och självmord kan påverka depressionsnivån. Man fann dock inget samband mellan dysfunktionella känsloregleringar och Metal music.</p> <p><b>Författarnas slutsats</b> Ungdomar använder musik för att hantera daglig stress. Fler studier behövs i andra kulturella kontexter för att se om resultatet kan generaliseras. Fler studier behövs också om copingstrategier i stressfyllda situationer.</p> <p><b>Studiens begränsning</b> Endast fransk-kanadensiska ungdomar. Studien var inte designad för att skilja på musik, text eller båda tillsammans i sammanhanget.</p>	<p>1 Komplett erande nivå</p>	<p>Medel</p>







# ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datansamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1– 4*	Kvalitets- granskad
<p>Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. (2007) Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. <i>Appl Psychophysiology Biofeedback</i>, 32, 163-168.</p>	<p>Kvantitativ Kvasi- experimentell</p> <p>Randomisering till fyra olika grupper</p> <p>USA</p>	<p>N = 56 Män: 15 Kvinnor: 41</p> <p>Medelålder 22,54</p> <p>Etnicitet: Afro- amerikaner Kaukasier Asiater mm</p>	<p>Studiens syfte var att se om individer som exponerades för klassisk musik eller självvald avslappningsmusik skulle erhålla en signifikant reduktion av ångest, ilska och påslag från sympatiska nervsystemet samt en ökad känsla av avslappning jämfört med de individer som satt i tystnad eller lyssnade på heavy metalmusik.</p> <p><i>TEMA: MUSIK, AVSLAPPNING, STRESS, KÄNSLOR, COPING</i></p>	<p><b>1. Demografisk frågeformulär</b></p> <p><b>2. Relaxing Rating Scale (RRS)</b> 1-7 skala (7= totalt avslappnad)</p> <p><b>3. Music Rating Scale (MRS)</b></p> <p><b>4. State Trait Anger Expression Inventory-2 (STAIX-2)</b> Självsfattning 57 frågor</p> <p><b>5. State Trait Anxiety Inventory Form Y (STAI-Y)</b> 40 frågor, självsfattning. 20 om hur man mår just nu. 20 om hur man brukar må.</p> <p><b>Fysiologiska mätningar:</b> Hjärtfrekvens, andning, och hudstatus.</p> <p><b>Ett kognitivt hastighetstest</b> användes för att framkalla påslag från sympatiska nervsystemet</p> <p><b>Fyra olika grupper som deltagarna randomiserades till:</b></p> <p>Olika musikgenrer användes, speciellt utvalda av professionell musikvetare:</p> <p><b>1. Barockmusik</b> (klassisk musik) i tempo Largo, Andante el Adagio. Lugnt tempo och jämn dynamik. Stråkar som huvudsakliga instrument</p> <p><b>2. Heavy Metal.</b> Konstant högt</p>	<p>Resultatet av studien : God intern validitet</p> <p>God extern validitet</p> <p>Mätmetoden: God reliabilitet</p> <p>God validitet</p>	<p>Resultatet visade att individer som utsattes för stress och därefter exponerades för klassisk musik eller för självvald avslappningsmusik signifikant visade på en minskning av ångest och en ökad känsla av avslappning jämfört med dem som satt i tystnad eller lyssnade till heavy metal musik efter att ha utsatts för stress</p> <p>De som lyssnade på heavy metal upplevde inte bara en högre nivå av ångest utan var dessutom mer ångestfyllda när de lyssnade på heavy metal musiken än när de utsattes för stress.</p> <p>Över tiden sjönk stressnivån för samtliga deltagare</p> <p>Den grupp som fick välja sin musik själv visade på störst kliniska förändring vad gäller kognitivt, kroppsligt och emotionellt (6 av 6 parametrar), även om de som lyssnade på klassisk musik också visade på signifikanta förändringar (4 av 6 parametrar).</p> <p><b>Författarnas slutsats</b> Att lyssna till vissa typer musikgenrer som klassisk musik och självvald musik kan framkalla positiva emotionella och kognitiva responser och reducera sympatiskt stresspåslag. Att lyssna på klassisk musik eller självvald musik kan vara värdefulla copingstrategier vid stress, speciellt för personer som inte tycker om att sitta i tystnad under tillräckligt lång tid för att uppnå avslappning. Att själv välja musik i avslappnings syfte kan ge en ökad känsla av kontroll</p> <p><b>Begränsningar</b> Deltagarna i studien var collegestudenter och resultatet kan kanske inte direkt generaliseras till andra grupper av individer.</p>	<p>2-3 Förstärkande till intensiv nivå</p>	<p>Medel</p>

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal deltagare i studien	Syfte	Instrument Datansamlingsmetod	Validitet/ reliabilitet	Resultat Slutsatser	Interventionsnivå 1- 4*	Kvalitetsgranskad
Forts Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J.				tempo och livlig dynamik i jämförelse med den klassiska musiken. Sångtext på tyska (ingen av deltagare kunde tyska). Instrument: elgitarr, elbas, trummor mm.  <b>3. Självvald musik:</b> Bland annat country music, soft jazz, rockmusik  <b>4. Tystnad</b>  <b>Statistiska metoder</b> ANOVA mixed-design 4 x 2 t-test Pearson Product Moment Correlation				
Saarikallio, S., Erkkilä, J. (2007) The role of music in adolescents' mood regulation. <i>Psychology of Music</i> . 35:1, 88-109.	Kvalitativ ansats Constructive Grounded Theory Induktiv infallsvinkel	N = 8  Två grupper:  4 st 14-åringar (2 pojkar och 2 flickor)  4 st 17-åringar (2 pojkar och 2 flickor)	Syftet med studien var att undersöka och teoretiskt klargöra musikens roll vad gäller reglering av sinnesstämningen hos ungdomar.	Urvalet av deltagare var medvetet och man eftersträvade en heterogen grupp vad gällde kön, ålder, musikerfarenhet och bakgrund  Två semistrukturerade djupintervjuer i grupp på 1,5 timme/grupp. En veckas mellanrum på gruppintervjuerna.  Första intervjun fokuserade på musikaktiviteter, situationer, musiksmak och erfarenheter.  Ett uppföljningsformulär fylldes i under veckan av ungdomarna varje gång de hade ngn form av musikalisk aktivitet, vilka känslor de upplevde,		Undersökningen resulterade i en teoretisk modell om stämningsreglering med hjälp av musik hos ungdomar.  Modellen beskriver stämningsregleringen som en process där personliga stämningsrelaterade behov av olika musikaktiviteter hjälper till att reglera stämningsläget på ett tillfredsställande sätt.  Personliga behov bestämde valet av musik. Detta baserades ofta på den unges stämningsläge, attityd, aktivitet och om de var i sällskap med andra människor  Kännetecknande för reglerande musik: Alla typer av musikaktiviteter passade för reglering, men musikaktiviteten måste vara frivillig, musiken självvald, eget val av volym. Musiken skulle också passa stämningsläget som rådde i stunden, dvs. olika musik för olika stämningsläge. Ungdomarnas tolkning av musiken styrdes av tidigare erfarenhet och situationer, nuvarande känslor, men musikens tvetydighet gjorde det möjligt att använda samma musik för att tillfredsställa olika känslomässiga behov.	1-3 Komplett erande till intensiv nivå	HÖG

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1– 4*	Kvalitets- granskad
<p>Forts. Saarikallio, S., Erkkilä, J.</p>			<p>energiniivå, samt förändring i stämningssläge.</p> <p>Därefter följde den andra gruppintervjun där man utvärderade erfarenheterna ungdomarna upplevt under veckan.</p> <p>Analyserades genom metoden Constructive Grounded Theory</p> <p><b>Specificering av kategorier och samband mellan dessa gjordes</b></p>			<p>Musikaliska aktiviteter verkade reglera åtminstone tre beståndsdelar i den subjektiva upplevelsen: 1. Att förstärka positiva känslor och att hjälpa till med att ta bort negativa känslor. 2. Att reglera upplevelsen av intensiteten i affekten samt 3. Att hjälpa till att skilja olika känslor och tankar ifrån varandra</p> <p>Musiken inspirerade också till fysisk aktivitet som dans. Hög volym kunde ge en upplevelse av att känna sig kroppsligt stark.</p> <p>Musik kunde också ses som ett sätt att reglera emotionella beteendetryck.</p> <p>De främsta målen med reglering med hjälp av musik var att kontrollera stämningssläget och att må bra.</p> <p>Negativa känslor kunde tillfälligt förstärkas av självvald musik som speglade känsloläget. Processen hjälpte emellertid ungdomen att bli av med sina negativa känslor och fick dem att må bättre</p> <p>Karakteristika för sju musikstrategier som reglerar stämningssläget:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Underhållning</li> <li>- Pånyttfödelse</li> <li>- Stark upplevelse</li> <li>- Avledande</li> <li>- Mentalt arbete</li> <li>- Lindring</li> </ul> <p>Författarnas slutsats</p> <p>Den teoretiska modellen kan vara applicerbar i vidare empiriska studier om reglering av stämningssläge. Ytterligare strategier för att reglera stämningssläget kan behövas förutom musiken.</p> <p>Musik är en mångsidig strategi för reglering av känslor och ger ungdomen en möjlighet att återställa och öka välbefinnande.</p>		

*TEMA: MUSIK, KÄNSLOR,  
SINNESSTÄMNING,  
STÄMNINGSLÄGE,  
VÄLBEFINNANDE*



## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1– 4*	Kvalitets- granskad
<p>Heaton, P., Hermelin, B., Pring, L. (1999) Can children with autistic spectrum disorder perceive affect in music? An experimental investigation. <i>Psychological Medicine</i>. 29, 1404-1410.</p>	<p>Kvantitativ ansats Kvasi- experimentell</p> <p><b>Grupp ett:</b> Barn med autism (12 st) och Aspergers syndrom (2 st)</p> <p><b>Grupp två</b> Matchande kontrollgrupp utifrån Peabody Picture Vocabulary Test</p> <p><b>Grupp tre</b> Matchande kontrollgrupp utifrån Raven's Matrices.</p>	<p>Grupp ett: N = 12 Ålder: 7 år och 9 månader – 15 år. Medel: 10 år och 9 månader</p> <p>Grupp två och tre: matchande antal och ålder</p>	<p>Syftet med studien var att undersöka huruvida svårigheter i den emotionella processen hos individer med autism även manifesterades inom musikens område.</p> <p><i>TEMA: MUSIK, KÄNSLOR OCH AUTISM, KOMMUNIKATION</i></p>	<p><b>Visuella stimuli</b> Två schematiska ansikten, det ena med ett glatt och det andra med ett ledset uttryck användes. Barnen fick också tillgång till lappar med texten "GLAD" och "LEDSEN" vilka skulle paras ihop med rätt ansikte.</p> <p><b>Auditiva stimuli</b> 24 nyligen komponerade melodier i fyrtakt användes. Alla hade liknande struktur med tonika och dominant uppbyggnad ( I – V – I ). Fyra versioner av varje melodi gjordes: 1. Harmoniserad durtonart 2. Harmoniserad molltonart 3. Durmelodi 4. Mollmelodi. Totalt 96 versioner spelade på ett elektroniskt piano. De spreds slumpmässigt mellan olika tonarter, hade samma moderata tempo . Dessa spelades in på fyra band.</p> <p>Testen utfördes i barnens skola. De testades individuellt för att eliminera andra störande stimuli.</p> <p><b>Statistiska metoder:</b> Medelvärde och standardavvikelse för korrekt matchning av ansikte med musik beräknades. Det var statistiskt signifikant vid ett värde över 12 poäng. T test gjordes för att utesluta att poängen inte bara var en slump</p>	<p>Resultatet av studien : God intern validitet</p> <p>God extern validitet</p> <p>Mätmetoden: God reliabilitet</p> <p>God validitet</p>	<p>Resultatet visade att poängen för matchning av melodi – ansikte hos barnen var signifikant (p &lt; 0,001) över slumpen i samtliga grupper. Endast ett barn med autism och ett barn ur en kontrollgrupp fick poäng under 12 poäng.</p> <p>Vid en trevägs analys fann man också en signifikant (p &lt; 0,006) högre poäng vid de melodier som var harmoniserade (med ackord). Däremot fanns det inte signifikant skillnad i poäng vad gällde moll/dur. Det förelåg inte heller någon signifikant skillnad mellan de barn som hade en diagnos (autism/asperger) och kontrollgrupperna.</p> <p>Diskussion och slutsats Ackompanjemang (med ackord) till en melodi höjer den harmoniska informationsnivån på musiken och det verkar vara så att detta gör det möjligt att lättare identifiera den affektiva dimensionen i musiken De autistiska barnen i studien var kapabla att höra skillnaden mellan de olika melodierna och hade förmåga att placera dessa i olika kategorier (ledsen/glad). Författarna menar att det inte finns någon anledning att tro att inte en person med autism skulle kunna ha förmåga att uppskatta emotionella uttryck som finns i musikaliskt och artistiskt språk. Detta relaterat till intelligensnivå och ålder.</p>	<p>2 Förstärkande nivå</p>	<p>HÖG</p>

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datansamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1- 4*	Kvalitets- granskad
Baker, F., Bor, W. (2008) Can music preference indicate mental health status in young people? <i>Australian Psychiatry</i> 16:4, 284-287	Allmän litteraturstudie		<p>Syftet med litteraturstudien var att sammanställa forskning om huruvida musikpreferenser tillsammans med det sätt man lyssnar på musik kan indikera den mentala hälsan hos unga människor. En frågeställning var också om musik kan trigga igång användandet av droger, våld, självmord och antisocialt beteende.</p> <p><i>TEMA: MUSIK, PSYKISK HÄLSA OCH RISKBETEENDE</i></p>	53 olika referenser har sammanställts utifrån frågeställning och syfte.		<p>Musiken är en viktig del av unga människors liv. Musik kan spegla en rad av olika frågor såsom identitet, beroende - oberoende, frigörelse - beroende, värden, självkänsla, att stå emot auktoriteter och att skapa kompisrelationer. Den skall också kunna hjälpa till att reglera känslor genom att man tillfälligt flyr från tankar och känslor eller att man validerar känslor och tankar, att frigöra instängda känslor, ångest, energi och ilska.</p> <p><b>Samband musikpreferenser och personlighet</b> I två universitetsstudier i USA använde man NEO Personality Inventory för att undersöka sambandet mellan musik smak och personlighetsdrag. Ungdomar som föredrog Heavy Metal musik visade på personlighetsdrag som bestämd och aggressiv, likgiltighet inför andra, lynnig, pessimistisk, överkänslig och större sannolikhet att agera impulsivt. De hade sämre självförtroende och en tendens till instabil identitet, kände sig missförstådda och avvisade av andra. Samma resultat kunde ses hos Kanadensiska 12-19 åringar där man använde Adolescent Personality Inventory. Hos ungdomar som föredrog popmusik visades på ett samband med att vara överdrivet ansvarsfull, rollmedvetenhet och konformitet, funderingar kring sexualitet, strävan efter balans mellan oberoende och beroende mm</p> <p><b>Musikpreferenser, självskador och självmord</b> Viss forskning visar på ett samband mellan lyssnande på Heavy Metal och en positiv förändring i känslorna och korrelerar inte suicidrisk. Annan forskning visar på ett samband mellan rock/metal och suicidtankar, självskador, depression, användandet av droger och ungdomsbrottslighet.</p> <p><b>Musikpreferenser, aggressivitet, antisocialt beteende och användandet av droger.</b> I en studie på amerikanska universitetsstudenter som lyssnade på våldsamma sånger kände dessa sig mer fientliga och hade ökade aggressiva tankar jämför med de som lyssnade på ickevåldsamma sånger. Ungdomar som föredrog heavy metal eller rockmusik hade högre poäng på hänsynslöst beteende t ex köra bil alkoholpåverkad, oskyddat sex, droganvändning, vandalism mm. Kvinnofientlig musiktext kunde påverka manliga studenter visades i en studie.</p>	1 Komplett erande nivå	Sökmetoden är inte redovisad. Relevanta referenser  Medel

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå  1– 4*	Kvalitets- granskad
Koelsch, S. (2010) Towards a neural basis of music-evoked emotions. <i>Trends in Cognitive Sciences</i> . 14:3, 131-137	Allmän litteraturstudie		<p>Syftet med studien var att ge en överblick över neurovetenskapliga studier om musik och känslor, samt visa att aktiviteter i limbiska och paralimbiska strukturer i hjärnan kan moduleras genom musiklyssning hos både tränade musiker och icke-tränade.</p> <p style="text-align: center;"><i>TEMA: HJÄRNAN OCH MUSIK</i></p>	Sammanställning av forskning mellan åren 1995 – 2010 från 81 olika referenser.		<p>Flera studier pekar på amygdalas (struktur i limbiska systemet) inblandning när det gäller den emotionella responsen på musik. Musik kan öka aktiviteten även i bl a hippocampus.</p> <p>Behaglig och glädjefylld musik samt negativ, dissonant musik påverkade hjärnan på olika ställen och på olika sätt. Blodflöde och syresättning (eng. BOLD – Blood-oxygen-level-dependent signals) ökade t ex i amygdala och hippocampus under påverkan av dissonant musik medan konsonant ("ren", välklingande) musik ledde till det motsatta.</p> <p>Även vid musik med ett skrämmande innehåll kunde man se en ökad aktivitet i amygdala. Det verkar dock som om olika delar av amygdala aktiveras av olika musikstimuli, dvs olika delar reagerar på olika emotioner.</p> <p>Behaglig musik ökade cirkulation/syresättning ibland annat NAC (nucleus accumbens) med flera strukturer.</p> <p>Visuella stimuli med samma känslolag som den musik som spelades förstärkte reaktionerna i ovan nämnda hjärnstrukturer. Trots neutrala visuella stimuli kunde man ändå se olika aktiviteter beroende på vilken musik som spelades</p> <p>Studier visar att när man lyssnar på behaglig musik, aktiveras vissa hjärnstrukturer som är involverade i belöningsupplevelse och upplevelse av glädje. Undersökningar visar på en ökad dopaminaktivitet bland annat i NAC. NAC får i sin tur input från limbiska strukturer som amygdala och hippocampus. Hippocampus är involverad i emotionella processer (förutom minne mm) och påverkas vid depression både funktionellt och strukturellt. Hippocampus är också känsligt för emotionell stress och minskar i volym vid kronisk stress som PTSD, sexuella övergrepp i barndomen mm och vid depression. Både autonoma och hormonella aktiviteter påverkas vid depression, stress och ångest. Musikens effekt är viktig i detta sammanhang.</p>	1 Komplett erande nivå	Medel till Hög

# ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå 1– 4*	Kvalitets- granskad
Forts. Koelsch, S. (2010)						<p><b>Författarens slutsats</b> Det är möjligt att musikterapi med deprimerade patienter och patienter med PTSD har positiv effekt på neuronnybildning i hippocampus, men det är fortfarande en öppen fråga enligt författaren. Det är också sannolikt att musiken påverkar människor, via det autonoma, det endokrina och immunsystemet, positivt vid stress, depression, ångest mm. Fler studier behövs för att bekräfta detta. Mer forskning behövs för att finna den musik som passar bäst för att stimulera specifika limbiska och paralimbiska hjärnstrukturer (t ex hippocampus hos deprimerade). Vid valet av musik skall också hänsyn tas till individuella erfarenheter och preferenser.</p>		
Tarrant, M., North, A.C., Hargreaves, D.J. (2000) English and American Adolescents' Reasons for Listening to Music. <i>Psychology of Music</i> , 28, 166-173.	Kvantitativ Kvasi- experimentell	N = 245  England: N =101 Medelålder : 14,66 år (SD = 0,5) Pojkar: 53 Flickor: 48  USA: N = 144. Medelålder : 15,88 år (SD = 0,43) Pojkar: 68 Flickor: 76	Syftet med studien jämföra engelska och amerikanska ungdomars syfte med att lyssna på musik.  Hypotesen var att det finns likheter i beteendet i musiklyssnandet hos ungdomar i västerländsk kultur och att engelska och amerikanska ungdomar skulle visa på liknande resultat.	<b>Studien var en del i en större undersökning om ungdomar och musik. Ett frågeformulär utifrån tidigare forskningsresultat användes. Frågorna rörde elva potentiella anledningar att lyssna på musik. (0 – 10). De fick också svara på var de valde att lyssna på music: Ensamma, med vänner, eller ungefär lika. Ungdomarna fick också berätta om sin musikaliska erfarenhet och hur det sociala nätverkets musikpreferenser såg ut.</b>  <b>Statistiska metoder: Oberoende t-test, chi 2 Faktoranalys, Varimax rotation, MANOVA</b>	Resultat av studien : God intern validitet  Medel god extern validitet  Mätmetoden: Medel god reliabilitet  Medel god validitet	Ungdomarna lyssnade i genomsnitt på musik 2,25 timmar (SD=0,84)  <b>Det sammanhang man lyssnade i företrädesvis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen signifikant skillnad mellan länderna förelåg.</li> <li>68% angav att man lyssnade ungefär lika mkt med kompisar som själva.</li> <li>27,8% angav att de huvudsakligen lyssnade själva</li> <li>3,7% rapporterade att de lyssnade företrädesvis med kompisar.</li> </ul> <b>Anledning för att lyssna på musik</b> Ungdomarna hade ett svarsalternativ "annat" som de kunde ange på frågan varför de lyssnade på musik. 22,8% av de engelska ungdomarna angav detta alternativ. 34% av de amerikanska ungdomarna angav samma alternativ. I övrigt förelåg ingen signifikant skillnad mellan länderna och den andra vanligaste orsaken var <ul style="list-style-type: none"> <li>"för att ha roligt" (16 %) och</li> <li>"för att kunna somna" (10 %).</li> <li>Vanligt var också för att "lindra spänning/stress" och "uttrycka känslor"</li> </ul> <b>Tre olika huvudfaktorer framkom:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Självförverkligande (identitet, att vara kreativ och</li> </ul>	1 Komplett erande nivå	Medel
Forts.								

# ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal del- tagare i studien	Syfte	Instrument Datansamlingsmetod	Validit et/ reliabili tet	Resultat Slutsatser	Interven- tionsnivå 1- 4*	Kvalitets- granskad
Tarrant, M., North, A.C., Hargreaves, D.J. (2000)						<p>fantasifull, att kunna uttrycka känslor)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tillgodose emotionella behov (känsloreglering, glädje av musiken, lindra tristess, hjälp genom en svår tid, för att lindra spänning och stress)</li> <li>Tillgodose sociala behov (bli populär hos andra, att göra kompisar nöjda, reducera ensamhet)</li> </ul> <p>Studien visar också på att musiken kan ha olika syften och värden beroende på användningsområde och olika sociala kontexter. Att "lyssna ensam på musik" var t ex korrelerat till "att tillgodose känslomässiga behov", ökad avslappning, mm.</p> <p>Slutsats Ungdomar lyssnar på musik för att i huvudsak tillfredsställa sociala och emotionella behov.</p> <p>Studiens begränsning Studien är gjord på engelska och amerikanska ungdomar. Fler studier behövs för att kunna generalisera resultatet på andra västerländska ungdomar. Studier behövs också från andra kulturer.</p>		
<p>Choi, A-N., Lee, M.S., Lee, J-S. (2007) Group Music Intervention Reduces Aggression and Improves Self-esteem in Children with Highly Aggressive Behavior. A Pilot Controlled Trial. <i>Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, eCAM 2007</i>, 1-5.</p> <p>Syd-Korea</p>	Kvantitativ Kvasi- experimentell. Pilotstudie.	<p>N = 48</p> <p>1. Grupp med intervention: Flickor: 12 Pojkar: 12</p> <p>2. Grupp utan intervention: Flickor: 12 Pojkar: 12</p> <p>Inget bortfall</p>	Syftet med studien var att utvärdera effekten av musikinterventioner hos ungdomar med aggressivt beteende och om musik interventionen också kunde påverka självförtroendet.	<p><b>Child Behavior Checklist Problems Scale (CBCL)</b> koreansk version. Frågeformulär som barnens föräldrar fyllde. Barnets beteende de senaste 6 månaderna</p> <p><b>Child Aggression Assessment Inventory (CAAI)</b> Barnens lärare svarade på detta om barnets beteende de senaste 5-7 dagarna.</p> <p><b>Rosenberg Self-esteem Scale (RSES).</b> Självskattning om en individs allmänna uppfattning om sig själv.</p>	<p>Resultatet av studien : God intern validitet</p> <p>Medelgod extern validitet</p> <p>Mätmetoden: God reliabilitet</p>	<p>De rådde inga skillnader mellan de två grupperna vad gäller ålder, kön och intelligensnivå. Det rådde heller ingen skillnad mellan grupperna enligt de tre skattningsskalorna innan interventionerna påbörjades för grupp 1.</p> <p>Det förelåg enligt statistiska beräkningar en signifikant skillnad vad gäller uppförande och aggressionsnivå hos barnen i grupp 1 (p &lt;0.001) vid studiens slut.</p> <p>En signifikant skillnad fanns också när det gäller självförtroendet hos de barn som deltog i musik interventionsprogrammet (p &lt; 0.05).</p> <p>Författarnas slutsats Resultatet pekar på att musik interventioner kan reducera aggressivt beteende och öka självförtroendet hos barn med stora tendenser till aggressivitet. En randomiserad kontrollerad studie behövs.</p>	3-4 Intensiv till Primär nivå	Medel

## ARTIKELMATRIS

Författare Artikel, tidskrift	Design Urval, bortfall Land	Antal deltagare i studien	Syfte	Instrument Datainsamlingsmetod	Validitet/ reliabilitet	Resultat Slutsatser	Interventionsnivå 1– 4*	Kvalitetsgranskad
		<p>Ålder: 10-12 år</p> <p>Medel: 11,0 (SD 0,83)</p>		<p><b>Statistiska metoder:</b> Systat Windows (3,2). Kolmoforow-Smirnov test. Mann-Whitney U-test, X2.</p> <p>Musikinterventioner: Barnen fick tillsammans med tre professionella musikerterapeuter musicera under totalt 30 gånger. De träffades i helgrupp två ggr i veckan i 15 veckor. Man sjöng, analyserade operatexter, spelade på instrument, gjorde egna instrument, samt skrev sångtexter och musik.</p> <p>Barnen i kontrollgruppen erhöll inga musikinterventioner och deltog inte heller i någon annan form av terapi eller aktivitet under studien. Däremot erbjöds de barn som var intresserade av musik interventioner att delta i ett musik interventionsprogram efter studiens slut.</p>	God validitet	<p>Begränsning: Pilot-studie med ett litet antal deltagare. Deltagarna är inte blindade. Författarna resonerar kring att interventionsgruppen och föräldrarna till barnen i gruppen hade förväntningar som kunde ge delvis falskt höga omdömen i skattningarna. Man kan inte heller säga om det är musikinterventionen i sig, terapeuterna eller både och som ger effekten.</p>		